

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

3.1. Paradigma dan Pendekatan

Penelitian ini menganut paradigma positivistik dengan pendekatan kuantitatif. Paradigma ini sesuai penelitian yang akan dilaksanakan dimana penelitian dimulai dari upaya pengungkapan *subjective well-being* peserta didik, berlanjut kepada gambaran pelaksanaan penelitian menggunakan bimbingan kelompok melalui latihan bersyukur (*exercise gratitude*) untuk meningkatkan *subjective well-being* peserta didik dan berakhir pada penggunaan bimbingan kelompok melalui latihan bersyukur (*exercise gratitude*) untuk meningkatkan *subjective well-being* peserta didik.

Sejalan dengan paradigma tersebut, pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Diketahui bahwa pendekatan kuantitatif berguna dalam menguji teori secara objektif dengan cara mengukur hubungan antara variabel secara numerik (Creswell, 2012). Tujuan dan kegunaan dari pendekatan kuantitatif juga sejalan dengan tujuan dari penelitian yang dilaksanakan yaitu dengan mengetahui penggunaan bimbingan kelompok melalui latihan bersyukur (*exercise gratitude*) sebagai upaya meningkatkan *subjective well-being* peserta didik di SMKN 1 Bandung.

3.2. Metode dan Desain Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan metode kuasi eksperimen yang memuat dua kelompok. Penelitian kuasi eksperimen adalah metode penelitian yang berguna ketika terdapat manipulasi tertentu pada satu kelompok penelitian dengan penentuan persyaratan tertentu bagi subjek dalam kelompok (Houser, 2020). Penentuan metode ini sesuai dalam penelitian karena beberapa kondisi persyaratan pada peserta didik yang menjadi subjek dalam penelitian.

Sementara desain dari penelitian yang digunakan berupa *quasi-experimental design*. Desain ini dipilih atas dasar kebermanfaatannya untuk membantu peneliti dalam membandingkan skor yang diperoleh subjek penelitian sebelum dan setelah penelitian dilaksanakan (Creswell, 2012).

Adapun skema dari *quasi-experimental design* ini tergambar sebagai berikut.

Table 3.1

Quasi-Experimental Design

<i>Quasi-Experimental Designs</i>			
Pre- and Posttest Design		Time →	
Select Control Group	Pretest	No Treatment	Posttest
Select Experimental Group	Pretest	Experimental Treatment	Posttest

3.3. Partisipan Penelitian

Adapun partisipan dalam penelitian adalah peserta didik di SMKN 1 Bandung. Lebih jelasnya partisipan ini tersajikan sebagai populasi dan sampel penelitian ini adalah peserta didik di SMKN 1 Bandung di jenjang kelas XI.

Table 3.2

Populasi & Sampel Penelitian

No	Kelas	Populasi	Sampel	
			Eksperimen	Kontrol
1	XI AK 1	35		
2	XI AK 2	35		
3	XI PS 1	35		
4	XI PS2	36	8	8
5	XI ULP 1	36		
6	XU ULP 2	36		
	Total	212		16

Penentuan sampel dilakukan dengan cara teknik *purposive sampling*. Sampel ini ditentukan atas dasar kualifikasi atau persyaratan tertentu. *purposive sampling* digolongkan pada jenis sampel *nonprobability* sehingga partisipan yang terlibat dalam sesuai dengan kualifikasi dan tujuan penelitian yang sudah diputuskan (Cresswell, 2012). Sampel penelitian memuat kelompok eksperimen dan kontrol yang mana setiap kelompok termuat 8 partisipan. Sampel ini dipilih berdasarkan kriteria/kualifikasi.

- Peserta didik kelas XI merupakan peserta didik yang berada pada masa remaja akhir yang mana salah satu tugas perkembangan utamanya adalah memperoleh kematangan emosi untuk membimbing perilakunya khususnya dalam rasa syukur. Kematangan remaja belum sempurna apabila dalam memkanai hidup

RAMLI ELY, 2024

BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI LATIHAN BERSYUKUR (EXERCISE GRATITUDE) UNTUK MENINGKATKAN SUBJECTIVE WELL-BEING PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.epi.edu | perpustakaan.epi.edu

penuh dengan rasa keluh dan kesah terhadap setiap masalah yang dihadapinya (Yusuf, 2005).

- b. Remaja baik laki-laki maupun perempuan mencapai masa yang penuh dengan konflik internal dalam diri remaja sehingga emosi yang dimilikinya mudah meluap-luap (Hurlock, 2005).
- c. Berdasar pada hasil profil *subjective well-being* yang ditemukan pada pada peserta didik kelas XI dengan *subjective well-being* berkategori sangat tidak puas dan tidak puas sehingga membutuhkan layanan untuk meningkatkannya.
- d. Homogen, secara ekonomi, usia dan tingkat pendidikan sama.

3.4. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini perlu dijabarkan secara operasional sehingga terdapat batasan pada penelitian.

- a. *Subjective well-being* secara operasional didefinisikan sebagai kondisi peserta didik saat memandang dan menilai baik secara kognitif maupun afektif dari pengalaman kehidupannya tentang kepuasan hidup dan kebahagiaan yang dirasakannya. Adapun aspek dari *subjective well-being* meliputi aspek kognitif dan aspek emosi. Aspek kognitif merupakan penilaian individu terhadap kondisi dan emosi yang rasakan tentang kehidupan yang dijalannya sedangkan aspek afektif adalah perasaan individu yang terhadap kehidupan yang dijalannya. Adapun indikatornya sebagai berikut. 1) aspek kognitif indikatornya penilaian kepuasan hidup (*life satisfaction*) dan penilain area spesifik kepuasan (*domain satisfaction*); 2) aspek afektif indikatornya emosi positif dan emosi negatif.
- b. Latihan bersyukur (*gratitude exercises*) secara operasional didefinisikan upaya peserta didik yang dilakukan untuk meningkatkan perasaan berterimakasih untuk membangkitkan motivasi tertentu sebagai respon dari diterimanya sebuah kebaikan yang dilakukan berdasarkan usaha sendiri baik berupa keuntungan atau momen kedamaian yang menunjukkan niat tulus, pengorbanan, nilai yang tinggi, bukan sekedar karena kewajiban. Latihan bersyukur dilakukan dalam 4 tahapan yaitu *recounting*, *reflection*, *expression* dan *reappraisal*. *Recounting* memuat menuliskan dan

menceritakan kembali hal-hal yang patut disyukurinya. Hal yang dituliskan dan diceritakan kembali berupa pengalaman positif, atau memikirkan kembali berkah yang diterima yang telah diterima. Reflection memuat autokritik mendalam tentang pengalaman syukur dan bagaimana pengalaman tersebut memengaruhi dirinya. Expression memuat ungkapkan rasa syukur secara langsung kepada orang lain atau melalui tindakan. *Reappraisal* memuat penilaian kembali terhadap pengalaman atau aktivitas kejadian yang telah dilakukannya untuk memperkuat pengalaman baik dalam peristiwa yang baik.

3.5. Instrumen Penelitian dan Pengujian Instrumen Penelitian

3.5.1. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan instrumen/alat ukur yang bertujuan mengumpulkan data secara empirik tentang keadaan partisipan penelitian dengan apa adanya. Instrumen yang dipergunakan berupa skala *subjective well-being*. Skala ini diadaptasi dari beberapa instrumen yang dibuat oleh para ahli sebelumnya seperti (Diener et al., 1985) *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) dan Diener et al (2009) *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE). Lebih lanjut, kisi-kisi instrumen *subjective well-being* dapat terlihat sebagai berikut.

Tabel 3.3

Kisi-kisi Instrumen *Subjective well-being* Sebelum Pengujian

Variabel	Aspek	Indikator	Sub Indikator	No. Item Pernyataan		Σ
				+	-	
<i>Subjective Well-Being</i>		Penilaian kepuasan hidup (<i>life satisfaction</i>)	Penilaian kepuasan hidup secara menyeluruh	1, 2, 3	4, 5,6	6
	Kognitif	Penilaian area spesifik kepuasan (<i>domain satisfaction</i>)	Penilaian kepuasan hidup pada hal-hal penting (keluarga dan teman sebaya)	7, 8, 9	10, 11, 12	6
	Afektif	Emosi Positif	Merasa senang/bahagia dalam hidup	13, 14, 15	16, 17, 18	6

Emosi Negatif	Merasa sedih/kecawa dalam hidup	19, 20, 21	22, 23, 24	6
Jumlah				24

Lebih lanjut, skala *subjective well-being* merupakan pengumpulan data yang menggunakan skala likert untuk dalam mengetahui gambaran kesejahteraan subjektif peserta didik. Skala ini memuat empat pilihan jawaban meliputi sangat puas (SP), puas (P), tidak puas (TP) dan sangat tidak puas (STP). Instrumen ini juga memuat pernyataan positif dan negatif dengan rentang nilai 1-4. Skor skala dipaparkan pada tabel berikut.

Table 3.4
Panduan Skoring

Pilihan Jawaban	Kategori	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Puas (SP)	4	1
Puas (P)	3	2
Tidak Puas (TP)	2	3
Sangat Tidak Puas (STP)	1	4

3.5.2. Uji Kelayakan Instrumen

Instrumen yang digunakan terlebih dahulu diuji kelayakannya baik dari segi konstruk, isi dan bahasa. Menilai layaknya instrumen yang digunakan dilaksanakan dengan cara menilai setiap butir item pernyataan dengan syarat layak dan tidak layak. Kelayakan instrumen ini dinilai oleh dua dosen pakar dan berikut hasilnya.

Table 3.5
Hasil Penimbangan (*Judgement*) Instrumen

Keterangan	No Item	Σ
Layak	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24,	24
Kurang Layak (Revisi)		0
Total		24

Instrumen yang telah dinilai menunjukan instrumen telah layak dan terdapat 24 item pernyataan layak dipergunakan. Penilain ini juga menunjukan dari segi bahasa terdapat kata atau kalimat yang kurang jelas dipahami sehingga harus diperjelas dan adanya penggunaan kata “selalu” perlu untuk dihilangkan.

RAMLI ELY, 2024

BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI LATIHAN BERSYUKUR (*EXERCISE GRATITUDE*) UNTUK MENINGKATKAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.epi.edu | perpustakaan.epi.edu

3.5.3. Uji Keterbacaan Instrumen

Memastikan partisipan memahami setiap maksud dari setiap item pernyataan dalam instrumen maka hendaknya dilakukan pengujian kelayakan keterbacaan. Pengujian kelayakan keterbacaan instrumen dilaksanakan oleh empat partisipan yang tidak termasuk kedalam sampel penelitian. Setelah dilakukan pengujian menunjukkan instrumen dinyatakan dapat dipahami dan jelas; berikut hasilnya.

Table 3.6
Hasil Uji Keterbacaan

No	Aspek yang diamati	Nama Dan Penilaian															
		MN				AM				AS				JM			
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
1	Kejelasan petunjuk pengerjaan	4				4				4				4			
2	Kejelasan maksud dari item pernyataan	4					3				3				3		
3	Kalimat instrumen mudah dipahami	4				4					3				3		
4	Kemungkinan item instrumen dapat dikerjakan	4				4				4					3		

Keterangan :

- 1: Sangat Kurang
- 2: Kurang
- 3: Baik
- 4: Sangat Baik

3.5.4. Uji *Undimensionality*

Uji *undimensionality* instrumen ini dilaksanakan melalui analisis metode rasch model dengan bantuan *software* winstep versi 3.73. Validitas ini digunakan berdasarkan kriteria sebagai berikut:

Skor	Kriteria
< 15%	Lemah
< 20%	Jelek
> 20%	Minimal
20 – 40%	Cukup
40 – 60%	Bagus
> 60%	Istimewa

Gambar 3.1
Kriteria *Undimensionality*

Berdasarkan hasil uji *undimensionality* menunjukkan nilai *raw varians* 46,% yang menunjukkan instrumen berkategori bagus atau baik dengan kriteria yang

menjelaskan bahwa instrumen *subjective well-being* dalam mengukur satu variabel tidak dipengaruhi oleh variabel-variabel lainnya.

3.5.5. Uji Rating Scale

Pengujian ketetapan skala instrumen *subjective well-being* dilakukan dengan menggunakan metode rasch model yang mana hasil ujinya dipaparkan pada tabel sebagai berikut:

Table 3.7
Hasil Uji Rating Scale

<i>Value</i>	<i>Nilai Rating Scale</i>
1	- 3.65
2	- 1.46
3	1.25
4	4.03

Hasil pengujian rating scale memperlihatkan validitas skala yang dipergunakan telah dapat dimaknai sangat baik dan responden tidak bingung dalam mengerjakannya. Hal ini ditinjau dari nilai *measure rating scale* menunjukkan setiap kenaikannya dari logit -3.65 dengan *value* 1 artinya sangat tidak puas, berlanjut ke logit -1.46 dengan *value* 2 artinya tidak puas, terus meningkat ke logit 1.25 dengan *value* 3 artinya puas dan meningkat lagi ke logit 4.03 dengan *value* 4 artinya sangat puas.

3.5.6. Uji Validitas Instrumen

Pengujian validitas instrumen dilakukan untuk mengukur tingkat keabsahan insrtumen sehingga instrumen tepat mengukur yang seharusnya diukur. Instrumen yang dipergunakan terlebih dahulu diuji cobakan kepada partisipan dengan *sistem built-in* dan hasilnya sekaligus dijadikan sebagai dasar untuk kebutuhan pengumpulan data bagi item instrumen yang dinyatakan valid. Instrumen yang diuji bertujuan memperjelas *subjective well-being* peserta didik berdasarkan pengukuran terhadap aspek dan indikator.

Pengujian validitas setiap butir pernyataan instrumen skala *subjective well-being* dilaksanakan dengan analisis model *Rasch* melalui software *Winsteps*. Mengetahui valid atau tidak validnya instrumen dapat ditinjau dari kriteria atau syarat pengujiannya pada nilai *Outfit Mean Square* (MNSQ), *Outfit Z-Standard* (ZSTD) dan *Point Measure Correlation* (Pt Mean Corr) (Sumintono dan Widhiarso, 2015).

<i>Outfit Mean Square (MNSQ)</i>	$0,5 < MNSQ < 1,5$
<i>Outfit Z-Standard (ZSTD)</i>	$-2,0 < ZSTD < +2,0$
<i>Point Measure Correlation (Pt Mean Corr)</i>	$0,4 < Pt Mean Corr < 0,85$

Gambar 3.2
Syarat Validity Instrument

Berikut ini gambar yang menunjukkan hasil validitas instrumen melalui analisis aplikasi *winsteps* (*rasch model*).

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	MEASURE	MODEL S. E.	INFIT MNSQ	INFIT ZSTD	OUTFIT MNSQ	OUTFIT ZSTD	PT-MEASURE CORR.	PT-MEASURE EXP.	EXACT OBS%	MATCH EXP%	Item	
18	368	150	1.36	.13	1.56	4.5	1.59	4.6	A .10	.44	47.3	55.4	p18	Tidak Valid
6	247	150	3.40	.14	1.43	3.7	1.58	4.7	B-.24	.46	46.7	56.1	p6	Tidak Valid
12	456	150	-.30	.15	1.25	1.9	1.26	2.0	C .33	.43	64.7	65.8	p12	Valid
22	417	150	.49	.14	1.22	1.8	1.25	2.0	D .30	.42	62.0	61.2	p22	Valid
4	398	150	.84	.13	1.17	1.4	1.21	1.8	E .60	.43	50.0	58.6	p4	Valid
19	383	150	1.11	.13	1.15	1.3	1.19	1.6	F .46	.44	52.0	56.3	p19	Valid
10	458	150	-.35	.15	1.13	1.0	1.13	1.1	G .42	.41	68.7	66.0	p10	Valid
11	436	150	.11	.14	1.10	.8	1.11	.9	H .50	.42	62.7	64.3	p11	Valid
21	334	150	1.93	.13	1.08	.8	1.11	1.0	I .39	.46	57.3	55.3	p21	Valid
16	364	150	1.43	.13	1.02	.3	1.08	.4	J .54	.45	52.0	55.2	p16	Valid
23	493	150	-1.12	.15	1.02	.2	1.06	.6	K .43	.39	63.3	63.9	p23	Valid
8	484	150	-.92	.15	1.02	.2	1.00	.0	L .52	.40	64.0	64.8	p8	Valid
3	554	150	-2.71	.18	1.01	.1	.97	-.1	L .36	.31	72.0	71.0	p3	Valid
20	308	150	2.35	.13	.99	-.1	1.00	.0	k .51	.46	54.0	54.8	p20	Valid
24	490	150	-1.05	.15	.89	-.9	.94	-.5	j .40	.39	66.0	64.3	p24	Valid
2	500	150	-1.28	.15	.93	-.6	.90	-.9	l .45	.39	71.3	63.1	p2	Valid
5	409	150	.64	.14	.90	-.8	.92	-.7	h .58	.43	61.3	60.1	p5	Valid
1	517	150	-1.69	.16	.86	-1.4	.84	-1.5	g .43	.37	70.7	62.0	p1	Valid
17	464	150	-.48	.15	.83	-1.4	.80	-1.7	f .60	.41	72.7	66.1	p17	Valid
13	487	150	-.99	.15	.75	-2.4	.73	-2.5	e .54	.40	75.3	64.5	p13	Valid
9	438	150	.07	.14	.65	-3.2	.68	-2.9	d .16	.42	80.0	64.6	p9	Tidak valid
14	483	150	-.90	.15	.62	-3.7	.62	-3.7	c .63	.40	74.7	64.9	p14	Valid
15	501	150	-1.31	.15	.62	-4.1	.61	-4.1	b .51	.39	74.7	63.1	p15	Valid
7	471	150	-.63	.15	.47	-5.4	.50	-5.1	a .44	.40	81.3	65.8	p7	Valid
MEAN	435.8	150.0	.00	.14	.99	-.3	1.00	-.1			64.4	62.0		
S.D.	71.5	.0	1.39	.01	.25	2.3	.27	2.4			10.0	4.4		

Gambar 3.3

Hasil Uji Validity Instrument Ke-1

Hasil uji validitas yang pertama dengan menggunakan aplikasi *winstep* versi 3.73 menunjukkan terdapat 21 item instrumen skala *subjective well-being* yang valid yang mana telah memenuhi kriteria validitas dan terdapat 3 item yang tidak valid kemudian dinyatakan gugur atau dihapus. Selanjutnya dijabarkan hasil pengujian validitas yang kedua sebagai berikut.

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	MEASURE	MODEL S. E.	INFIT MNSQ	INFIT ZSTD	OUTFIT MNSQ	OUTFIT ZSTD	PT-MEASURE CORR.	PT-MEASURE EXP.	EXACT OBS%	MATCH EXP%	Item	
21	490	150	-.87	.16	.92	-.7	1.62	3.9	A .40	.45	68.0	66.2	p21	Valid
19	417	150	-.76	.14	1.31	2.4	1.36	2.6	B .30	.49	60.0	62.2	p19	Tidak Valid
10	456	150	-.07	.15	1.33	2.5	1.35	2.4	C .34	.47	68.0	66.9	p10	Tidak Valid
16	383	150	1.41	.13	1.21	1.8	1.26	2.2	D .45	.51	52.7	58.0	p16	Valid
8	458	150	-.11	.15	1.20	1.6	1.20	1.5	E .41	.47	68.0	67.1	p8	Valid
4	398	150	1.13	.14	1.15	1.3	1.20	1.7	F .60	.50	52.0	60.0	p4	Valid
18	334	150	2.25	.13	1.16	1.5	1.20	1.8	G .39	.53	58.7	55.6	p18	Valid
9	436	150	.37	.15	1.14	1.2	1.15	1.2	H .49	.48	62.7	65.1	p9	Valid
14	364	150	1.74	.13	1.06	.6	1.14	1.3	I .52	.52	50.0	56.7	p14	Valid
20	493	150	-.94	.16	1.06	.5	1.14	1.0	J .44	.44	66.7	66.0	p20	Valid
7	484	150	-.72	.15	1.08	.7	1.04	.4	K .50	.45	65.3	66.7	p7	Valid
3	554	150	-2.61	.18	.99	.0	1.07	.4	j .38	.34	73.3	72.1	p3	Valid
17	308	150	2.69	.13	1.00	.1	1.01	.1	i .53	.54	56.0	55.3	p17	Valid
2	500	150	-1.11	.16	.95	-.4	.91	-.6	h .46	.44	70.7	65.2	p2	Valid
5	409	150	.92	.14	.89	-.9	.90	-.8	g .60	.50	62.0	61.1	p5	Valid
1	517	150	-1.54	.16	.89	-1.1	.85	-1.0	f .44	.41	74.7	64.4	p1	Valid
15	464	150	-.25	.15	.84	-1.3	.80	-1.5	e .59	.47	71.3	67.3	p15	Valid
11	487	150	-.79	.16	.78	-2.0	.76	-1.9	d .53	.45	75.3	66.4	p11	Valid
13	501	150	-1.14	.16	.63	-3.9	.61	-3.2	c .53	.43	74.7	65.1	p13	Valid
12	483	150	-.70	.15	.61	-3.8	.60	-3.4	b .64	.45	76.0	66.8	p12	Valid
6	471	150	-.41	.15	.52	-4.7	.59	-3.5	a .44	.46	81.3	67.3	p6	Valid
MEAN	448.0	150.0	.00	.15	.99	-.2	1.04	-.2			66.1	63.9		
S.D.	61.4	.0	1.30	.01	.22	2.0	.27	2.0			8.6	4.4		

Gambar 3.4

Hasil Uji Validity Instrument Ke-2

Pengujian *validity* instrumen yang kedua dengan menggunakan aplikasi winstep versi 3.73 menunjukkan hasil terdapat 19 item instrumen skala *subjective well-being* yang valid yang mana telah memenuhi kriteria validitas dan terdapat 2 item yang tidak valid kemudian dinyatakan gugur atau dihapus.

Berdasarkan hasil uji validitas instrumen dapat disimpulkan secara keseluruhan pengujian instrumen *subjective well-being* menunjukkan terdapat 19 item yang valid dan 5 item yang tidak valid kemudian dinyatakan gugur atau dihapus.

3.5.7. Uji Realiabilitas Instrumen

Mengetahui ketepatan partisipan dalam menjawab butir-butir pernyataan instrumen skala *subjective well-being* maka terlebih dahulu dilaksanakan pengujian reliabilitasnya. Apabila instrumen telah dilakukan pengukuran secara berulang dan menunjukkan hasilnya tetap konsisten maka instrumen penelitian ini dapat dinyatakan *reliabel*. Pengujian *reliability* instrumen dilaksanakan melalui analisis model rasch. Penilaian instrumen telah dinyatakan reliabel baik secara *person reliability* dan *item reliability* apabila telah memenuhi kriteria pengujiannya.

Table 3.8

Reliability Test Criteria

<i>Criteria Alpha Cronbach</i>		<i>Criteria Person Reliability & Item Reliability</i>	
<i>Criteria</i>	<i>Value</i>	<i>Criteria</i>	<i>Value</i>
Sangat Bagus	> 0,8	Istimewa	> 0,94
Bagus	0,7 – 0,8	Sangat Bagus	0,91 – 0,94
Cukup Bagus	0,6 – 0,7	Bagus	0,81 – 0,90
Jelek	0,5 – 0,6	Cukup Bagus	0,67 – 0,80
Buruk	< 0,5	Lemah	< 0,67

Berikut ini tabel hasil perhitungan yang dapat dijadikan informasi tentang kualitas responden, kualitas instrumen baik interaksi antar responden dan item instrumen:

Table 3.9

Hasil Uji Reliability Instrument

<i>Reliability</i>	<i>Mean Measure</i>	<i>Separation</i>	<i>Reliability</i>	<i>Alpha Cronbach</i>
<i>Reliability 1 Person</i>	1,07	1.79	0.76	0.79

RAMLI ELY, 2024

BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI LATIHAN BERSYUKUR (EXERCISE GRATITUDE) UNTUK MENINGKATKAN SUBJECTIVE WELL-BEING PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.epi.edu | perpustakaan.epi.edu

	<i>Item</i>	0.00	9.21	0.99	
<i>Reliability 2</i>	<i>Person</i>	1,37	2.13	0.82	0.83
	<i>Item</i>	0.00	8.13	0.99	

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang pertama dan kedua pada instrumen *subjective well-being* menggunakan rasch model menunjukkan hasil *Alpha Cronbach* sebesar 0,79 dan meningkat menjadi 0,83 yang artinya bagus atau baik. Selain itu, hasil *person reliability* instrumen *subjective well-being* menunjukkan hasil sebesar 0,76 dan meningkat menjadi 0,82 yang artinya bagus dan hasil *item reliability* instrumen skala *subjective well-being* menunjukkan hasil sebesar 0,99 yang artinya berkategori istimewa. Olehnya itu dapat disimpulkan bahwa hasil reliabilitas instrumen *subjective well-being* layak dipergunakan dan diperayai sebagai alat mengumpulkan data

3.5.8. Instrumen Setelah Melakukan Pengujian

Instrumen penelitian setelah diuji cobakan menunjukkan terdapat 5 item pernyataan yang dihilangkan dari 24 item pernyataan. Berikut dijabarkan instrumen *subjective well-being* setelah dilakukannya beberapa pengujian terhadap kelayakannya.

Table 3.10

Kisi-kisi Instrumen *Subjective Well-Being* Setelah Pengujian

Variabel	Aspek	Indikator	Sub Indikator	No. Item Pernyataan		Σ
				+	-	
<i>Subjective Well-Being</i>	Kognitif	Penilaian kepuasan hidup (<i>life satisfaction</i>)	Penilaian kepuasan hidup secara menyeluruh	1, 2, 3	4, 5	5
		Penilaian area spesifik kepuasan (<i>domain satisfaction</i>)	Penilaian kepuasan hidup pada hal-hal penting (keluarga dan teman sebaya)	7, 8	10, 11	4
	Afektif	Emosi Positif	Merasa senang/bahagia dalam hidup	13, 14, 15	16, 17	5
		Emosi Negatif	Merasa sedih/kecawa dalam hidup	19, 20, 21	23, 24	5
Jumlah						19

RAMLI ELY, 2024

BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI LATIHAN BERSYUKUR (EXERCISE GRATITUDE) UNTUK MENINGKATKAN SUBJECTIVE WELL-BEING PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.epi.edu | perpustakaan.epi.edu

Setelah dilakukannya pengujian terdapat lima item pernyataan pada instrumen *subjective well-being* dihilangkan dikarenakan tidak memenuhi syarat pengujian.

3.5.9. Pedoman Kategori Skor dan Penafsiran

Mengetahui kecenderungan tingkat kesejahteraan subjektif partisipan maka dilakukan kategorisasi berdasarkan distribusi normal dari data yang telah dikumpulkan dan dianalisis. Pengkategorisasian ini bermaksud meletakkan partisipan kedalam kelompok-kelompok yang terpisah berdasarkan kontinum yang di ukur (Azwar, 2012). Sebelum melakukan pengkategorian terlebih dahulu melakukan pemberian skor terhadap jawaban respon sesuai dengan skala likert yang termasuk kedalam data ordinal. Selanjutnya dilakukan transformasi data kedalam data interval dengan metode suksesif interval (Msi). Adapun cara transformasi data ordinal ke data interval sebagai berikut:

1. Melakukan perhitungan frekuensi (f) jawaban subjek pada setiap kategori responden.

Contohnya dengan jawaban 2 responden.

Responden	No Item							
	I-1	I-2	I-3	I-4	I-5	I-6	I-7	I-8
AA	1	3	2	2	2	3	3	2
BB	4	4	3	2	3	3	2	2

Menentukan frekuensi responden yang mendapat skor 4,3,2,dan 1

Banyak skor yang memilih	No Item							
	I-1	I-2	I-3	I-4	I-5	I-6	I-7	I-8
Pilihan 1	1	1	0	0	0	0	0	0
Pilihan 2	0	0	1	2	1	0	1	2
Pilihan 3	0	0	1	0	1	2	1	0
Pilihan 4	1	1	0	0	0	0	0	0

2. Melakukan perhitungan dengan membagi frekuensi dengan jumlah responden

Contohnya.

Banyak skor yang memilih	f
Pilihan 1	2
Pilihan 2	7
Pilihan 3	5
Pilihan 4	2
Total	16

3. Menghitung proporsi kumulatif

Contohnya.

Banyak skor yang memilih	Proporsi kumulatif
Pilihan 1	0,125
Pilihan 2	0,563
Pilihan 3	0,875
Pilihan 4	1,000

4. Menghitung densitas nilai Zi

Contohnya.

Banyak skor yang memilih	Zi
Pilihan 1	-1,15
Pilihan 2	0,16
Pilihan 3	1,15
Pilihan 4	4,00

5. Menentukan nilai Z berdasarkan tabel distribusi normal baku

Banyak skor yang memilih	Z ₃
Pilihan 1	0,2059
Pilihan 2	0,3939
Pilihan 3	0,2059
Pilihan 4	0

6. Menghitung nilai skala (*scala value*)

$$SV = \frac{\text{Density at Lower Limit} - \text{Density at Upper Limit}}{\text{Area Below Upper Limit} - \text{Area Below Lower Limit}}$$

Contohnya

Banyak skor yang memilih	SV
Pilihan 1	-1,65
Pilihan 2	-0,43
Pilihan 3	0,60
Pilihan 4	1,65

7. Menentukan nilai transformasi dengan rumus

$$Y = SV + [1 + |SV_{\min}|]$$

Contohnya

Banyak skor yang memilih	Y
Pilihan 1	1,000
Pilihan 2	2,217
Pilihan 3	3,249
Pilihan 4	4,294

Setelah transformasi data ordinal ke data interval dilakukan selanjutnya dilakukan pengelompokan data interval menjadi 4 kategori yaitu sangat tidak puas, tidak puas, puas, dan sangat puas. Untuk menentukan kategorisasi mengacu pada rumus (Azwar, 2012) berikut.

$$\bar{X} \text{ ideal} = \frac{\text{Skor Max} - \text{Skor Min}}{\sum \text{Kategori}}$$

Keterangan.

$\bar{X} \text{ ideal}$: Rata-rata ideal
Skor Mak	: Skor maksimal dari jawaban responden
Skor Min	: Skor minimum dari jawaban responden
\sum kategori	: Jumlah kategori

Tabel 3.11

Kategorisasi Skor *Subjective Well-Being*

No	Interval Nilai	Kategori	f	Msi (%)
1	< 36	Sangat Tidak Puas	9	4,25
2	36 – 50	Tidak Puas	66	31,13
3	51 – 65	Puas	117	55,19
4	>65	Sangat Puas	21	9,43

Selanjutnya, kategori ditafsirkan untuk mendapatkan pemahaman secara utuh dari hasil pengukuran instrument *subjective well-being* yang diuraikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 3.12

Penafsiran Kategori Skor *Subjective Well-Being*

Criteria	f	Tafsiran
Sangat Tidak Puas	9	Peserta didik berada pada kategori “Sangat Tidak Puas” diartikan peserta didik salah menilai kepuasan hidupnya secara menyeluruh, salah menilai kepuasan hidup yang didapatnya dari hal-hal tertentu seperti dari keluarga dan teman sebaya dan merasa sedih, kecewa dalam hidup.
Tidak Puas	66	Peserta didik berada pada kategori “Tidak Puas” diartikan peserta didik salah menilai kepuasan hidupnya secara menyeluruh, dan merasa sedih, kecewa dalam hidup akan tetapi disini peserta didik mampu menilai kepuasan hidup yang didapatnya dari hal-hal tertentu seperti dari keluarga dan teman sebaya.

Puas	117	Peserta didik berada pada kategori “Puas” diartikan peserta didik mampu menilai rasa puas yang didapat dalam hidupnya dari hal-hal tertentu seperti keluarga dan teman sebaya dan merasa senang serta bahagia menjalani hidup dan mampu mengendalikan emosi negatif dalam dirinya akan tetapi tidak dapat atau salah dalam menilai rasa puas yang didapat dalam hidupnya secara menyeluruh.
Sangat Puas	21	Peserta didik berada pada kategori “Sangat Puas” diartikan peserta didik mampu menilai dengan baik rasa puas dalam hidupnya baik dari hal-hal tertentu seperti dari keluarga dan teman sebaya maupun menilai secara keseluruhan rasa puas terhadap hidup yang dijalannya dan menjalani hidup dengan rasa senang dan bahagia serta mampu mengendalikan emosi negatif dalam dirinya.

3.6. Prosedur Penelitian

Penelitian ini memiliki tiga kegiatan ini yang dilaksanakan yaitu:

1. Kegiatan pertama (Studi Pendahuluan)

Studi pendahuluan dengan cara melakukan identifikasi masalah, studi lapangan, studi kepustakaan, pembuatan dan pengujian instrumen, dan pembuatan dan pengujian program bimbingan berbasis psikologi positif untuk mengembangkan *subjective well-being*.

2. Kegiatan kedua, (Pelaksanaan *Treatment*)

Pelaksanaan *treatment* dilakukan dalam tiga kegiatan di antaranya pertama melakukan pengukuran awal atau *pre-test* selanjutnya perlakuan dan terakhir *post-test*. *Pre-test* dilakukan selama 30 menit sebelum perlakuan diberikan. Sebelum dilaksanakan *pre-test*, peserta didik dikondisikan dengan memberikan pengarahan tentang petunjuk pengisian instrumen. Kedua dilaksanakan perlakuan atau *treatment*. Dalam perlakuan, terdapat dua kelompok. Kelompok pertama adalah kelompok eksperimen yang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok melalui intervensi psikologi positif (*exercise gratitude*) dan kelompok kontrol yang tidak mengikuti perlakuan. Kegiatan terakhir adalah *post-test*. Kegiatan ini bertujuan untuk mengukur perkembangan *subjective well-being* peserta didik setelah perlakuan diberikan. *Post-test* juga

dilaksanakan selama 30 menit dengan pengkondisian berupa pengarahan mengenai cara pengisian instrumen. Pada tahap ini, anggota kelompok juga diminta untuk melakukan *review* mengenai perubahan-perubahan yang telah dilakukan setelah perlakuan diberikan.

3. Kegiatan ketiga (Analisis Hasil Penelitian dan Pelaporan Hasil Penelitian)

Kegiatan ketiga ini merupakan untuk menganalisis data-data hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pelaksanaan *treatment* bimbingan kelompok intervensi psikologi positif (*exercise gratitude*) untuk mengembangkan *subjective well-being*. Selanjutnya yang terakhir dilakukan kegiatan pelaporan atau deseminasi hasilnya.

3.7. Analisis Data

Data yang telah dikumpul selanjutnya dianalisis dengan menggunakan analisis statistik parametrik yaitu *T test paired sampling* dengan derajat kepercayaan 95%. Hasil analisis data ini menjadi jawaban atas masalah yang berkenaan efektifitas bimbingan kelompok melalui latihan bersyukur (*exercise gratitude*) *subjective well-being* peserta didik dengan melakukan perbandingan *value* yang diperoleh peserta didik sebelum dan setelah *treatment* diberikan.

Sebagai alternatif dalam menguji hipotesis penelitian apabila data penelitian tidak berdistribusi normal maka digunakan statistik non parametrik dengan melakukan uji *Mann-Whitney U Test*. Mengukur besaran pengaruh/efek bimbingan kelompok melalui latihan bersyukur (*exercise gratitude*) untuk meningkatkan *subjective well-being* peserta didik dapat dilakukan dengan meninjau *value N-Gain*. Meltzer (2002) merumuskan *N-Gain* dapat diperoleh dengan rumus:

$$G = \left[\frac{S_{post} - S_{pre}}{S_{maks} - S_{pre}} \right]$$

Keterangan:

Spost = Skor *Posttest*

Spre = Skor *Pretest*

Smaks = Skor Maksimal