

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Bab III ini memaparkan tentang metode penelitian yang digunakan secara merinci diantaranya paradigma dan pendekatannya, metode dan desainnya, orang-orang yang berpartisipasi didalamnya, batasan-batasan dalam penelitian, instrumen/alat ukur yang digunakan, langkah-langkah penelitian dan analisis yang digunakan dalam mengolah data penelitian untuk mendapatkan hasil penelitian secara objektif.

#### **3.1 Paradigma dan Pendekatan**

Menurut Harmon (Muslim, 2016), paradigma adalah cara mendasar untuk melakukan persepsi, berpikir, menilai dan melakukan yang berkaitan dengan sesuatu secara khusus tentang realitas. Memilih paradigma yang digunakan didasarkan pada pendekatan filosofis berupa ontologis, epistemik, dan aksiologis serta metodologisnya. (Lincoln & Guba, 1985). Olehnya itu, dilakukan penelitian tentang kesejahteraan psikologis dengan dasar paradigma yang filosofis melalui pesan yang nantinya akan sampai kepada orang yang dituju. Pernyataan tersebut mendasari unsur ontologi peneliti dalam memaknai data penelitian yang dikumpulkan. Setelah itu berkaitan dengan unsur unsur epistemologi, kesejahteraan psikologis diketahui melalui bantuan alat ukur/instrumen sebagai bentuk *assessment*. Untuk memastikan *assessment* ini layak atau tidak digunakan, maka dilakukan pengujian validitasnya dan reabilitas item person melalui *rasch* model. Sedangkan berkaitan dengan unsur aksiologis, kesejahteraan psikologis yang dipenelitian dapat dimanfaatkan untuk perkembangan kesejahteraan psikologis pada remaja. Olehnya itu, paradigma filosofis ini digunakan sebagai dasar membuat hipotesis dan akan diuji kebenaran hipotesisnya adalah paradigma *postpositivism*.

Penelitian *postpositivisme* dapat mengamati kejadian dan fenomena tertentu yang telah dipelajari, serta dapat menggeneralisasi tentang apa yang dapat diharapkan ditempat lain juga melibatkan perhitungan data statistik. Ini didasarkan pada pendapat Kivunja & Kuyini (2017) bahwa paradigma *postpositivisme* menganjurkan penggunaan metode penelitian kuantitatif. Diketahui penekatan

kuantitatif digunakan untuk menguji objek hubungan/korelasi antara variabel secara numberik (Creswell, 2012).

Lebih lanjut, pendakatan yang digunakan dalam mencapai tujuan penelitian ini dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yang merupakan bagian dari paradigma *postpositivisme*. Pendekatan ini membantu untuk mengetahui implementasi kegiatan kelas berbasis pengalaman sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik di SMPN 10 Cimahi.

### 3.2 Metode dan Desain Penelitian

Metode yang diambil dalam penelitian agar memperoleh data yang objektif maka digunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode statistic *Quasi-Eksperimen* yang terdiri dari dua kelompok diantaranya kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada metode penelitian *Quasi-Eksperimen* terdapat model desain penelitian yang diterapkan berupa desain *Pretest-Posttest Non-Equivalent Group Design*.

*Desain Pretest-Posttest Non-Equivalent Group Design* membantu mendapatkan hasil atau efek dari layanan yang digunakan melalui perbandingan nilai dari kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol sehingga memberikan kontribusi berupa referensi yang baik tentang efek dari teknik kegiatan kelas berbasis pengalaman dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis peserta didik. Sejalan dengan Creswell (2012) menyatakan desain ini memberikan kontribusi dalam membantu melakukan perbandingan nilai yang didapatkan sebelum dan setelah dilakukannya penelitian. Menarapkan desain penelitian ini, mulanya kedua kelompok diberikan pretest dan dilanjutkan memberikan perlakuan akan tetapi perlakuan yang diberikan berbeda. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan yang sesuai hendak ingin di uji kebenarannya sedangkan kelompok kontrol diberikan perlakuan yang berbeda. Saat kedua kelompok selesai diberikan perlakuan maka dilanjutkan dengan pemberian *posttest* untuk mendapatkan hasil dari perlakuan yang diberikannya.

Desain *pretest-posttest non-equivalent group* berkontribusi dalam mengendalikan secara baik prekdictor-prediktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Desain ini juga secara akurat membantu membandingkan kelompok

eksperimen dengan kelompok control dalam mengetahui perubahan-perubahan yang didapatkan setelah diberikannya perlakuan. Bentuk/skema dari desain penelitian ini dijabarkan sebagai berikut.

**Tabel 3.1 Pretest-Posttest Non-Equivalent Group Quasi Experimental Design**

Kelompok	Pre Test	Treatment	Post Test
Experimen	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
Kontrol	O <sub>3</sub>	X <sub>i</sub>	O <sub>4</sub>

Keterangan:

- O<sub>1</sub> Pre-test atau pengukuran awal yang diberikan sebelum perlakuan terhadap kelompok eksperimen
- O<sub>2</sub> Post-test atau pengukuran akhir yang diberikan setelah perlakuan terhadap kelompok eksperimen
- X Treatment atau perlakuan kepada kelompok eksperimen yang berupa penerapan bimbingan desain kehidupan
- O<sub>3</sub> Pre-test yang diberikan kepada kelompok kontrol
- O<sub>4</sub> Post-test yang diberikan kepada kelompok kontrol

### 3.3 Populasi, Sampel dan Partisipan Penelitian

#### 3.3.1 Populasi

Populasi dalam konteks penelitian merujuk pada kelompok individu yang memiliki ciri-ciri khusus yang menjadi subjek penelitian. Karakteristik-karakteristik ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi populasi dengan jelas (Creswell, 2012). Untuk memastikan bahwa hasil penelitian dapat diaplikasikan secara umum pada kelompok yang lebih besar, penting untuk melakukan pemilihan sampel yang representatif. Proses ini merupakan langkah esensial dalam penelitian karena memastikan bahwa sampel yang dipilih benar-benar mewakili populasi dan memberikan hasil yang objektif (McLeod, 2003). Bagian subjek pada penelitian ini, populasi dalam penelitian ini peserta didik SMP Negeri 10 Cimahi Kelas VIII.

### 3.3.2 Sampel Penelitian

Dengan metode *Purposive Sampling*, yang berarti pemilihan sampel dilakukan secara sengaja berdasarkan karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Peneliti akan memilih kelas yang sudah ada atau kelompok peserta didik yang memiliki kesamaan dalam hal tingkat akademik. Melalui metode *Purposive Sampling*, memungkinkan peneliti untuk memilih peserta yang memenuhi kriteria spesifik yang ditetapkan, seperti mereka yang sedang mengikuti bimbingan berbasis pengalaman atau yang menunjukkan kebutuhan untuk pengembangan kesejahteraan psikologis (Cohen, Manion, & Morrison, 2018).

Lebih lanjut, sampel dalam penelitian didasari juga pada prinsip bimbingan diperuntukan untuk semua pihak (*guidance for all*). Dalam hal ini, sampel mungkin terdiri dari dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang menerima intervensi bimbingan berbasis pengalaman dan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi atau menerima metode bimbingan yang berbeda. Sampel yang dipilih merupakan peserta didik SMPN 10 Cimahi Kelas VIII H sebanyak 34 peserta didik sebagai kelompok eksperimen dan Kelas VIII J sebagai kelas kontrol sebanyak 34 peserta didik.

### 3.3.3 Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah peserta didik yang terpilih dari sampel dan berpartisipasi dalam studi tersebut. Partisipan diharapkan memiliki kesamaan karakteristik awal yang relevan dengan penelitian, seperti usia, jenis kelamin, atau tingkat pendidikan, untuk memastikan bahwa perbedaan hasil dapat dikaitkan dengan intervensi yang diberikan.

Selama penelitian kedua kelompok tersebut menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang akan menjalani tes awal (pretest) untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologis mereka sebelum intervensi, dan tes akhir (posttest) setelah periode intervensi untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi (Campbell & Stanley, 1966).

### 3.4 Pengembangan Instrumen Penelitian

Untuk mendapatkan data akurat yang menggambarkan keadaan yang sebenar-benarnya maka dibutuhkan alat ukur atau instrumen yang tepat. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah instrumen dikembangkan oleh peneliti berdasarkan prosedur : 1) Perumusan definisi konseptual kesejahteraan psikologis; (2) Perumusan definisi operasional kesejahteraan psikologis; (3) Perumusan kisi-kisi instrumen kesejahteraan psikologis; (4) penetapan pedoman skoring dan penafsiran; (5) Pengujian rasional yang terdiri dari uji Keterbacaan dan pengujian empirik instrumen kesejahteraan psikologis. Berikut adalah uraian setiap prosedur pengembangan instrumen.

#### 3.4.1 Definisi Konseptual Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan unsur penting yang perlu ditumbuhkan pada individu agar dapat menguatkan keterikatan secara penuh dalam menghadapi tanggung jawab dan dalam pencapaian potensinya. (Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm, & Sheldon, 2011; Seligman, 2011).

Ryff (2007) mengemukakan bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) rendah akan memiliki tingkat penerimaan diri yang kurang baik, sering muncul perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, merasa kecewa dengan pengalaman masa lalu, dan mempunyai pengharapan untuk tidak menjadi dirinya saat ini, selanjutnya muncul perilaku minimnya hubungan dengan orang lain, sulit untuk bersikap hangat dan enggan untuk mempunyai ikatan dengan orang lain, saat ini tidak memiliki tujuan yang ingin dicapai dalam hidup, serta tidak memiliki keyakinan yang dapat membuat hidupnya saat ini menjadi lebih berarti.

Berbagai hasil temuan penelitian mengenai kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) banyak merekomendasikan pentingnya meningkatkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) untuk membantu remaja agar dapat mencapai perwujudan yang mandiri dan optimal.

Dalam setting Pendidikan di sekolah upaya yang dapat dilakukan guru Bimbingan dan Konseling di sekolah yaitu melalui strategi layanan bimbingan dan konseling. Pada dasarnya, proses layanan bimbingan telah berubah dari perspektif

yang berorientasi pada masalah menjadi berorientasi pada kekuatan (Gysbers & Henderson, 2012). Sehingga upaya bantuan yang dapat di berikan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dapat diberikan melalui strategi layanan bimbingan konseling baik secara individu maupun kelompok.

### 3.4.2 Definisi Operasional Kesejahteraan Psikologis

Secara operasional konsep kesejahteraan psikologis pada peserta didik SMPN 10 Cimahi dalam penelitian ini mengacu pada tingkat pencapaian peserta didik akan enam sikap yang menjadi kriteria kesejahteraan psikologi yang positif bagi peserta didik. Kriteria tersebut terdiri dari :

- 1) Kemandirian (*Autonomy*), yaitu kemampuan peserta didik untuk menentukan keputusan secara mandiri, mampu menolak tekanan sosial, dan mampu mengevaluasi diri dengan standar tertentu.
- 2) Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*), yaitu kemampuan peserta didik untuk menguasai diri dan lingkungan di sekitarnya.
- 3) Pertumbuhan pribadi (*Personal growth*), yaitu kemampuan peserta didik untuk mengembangkan potensi, talenta, serta sumber baru pengembangan diri.
- 4) Hubungan baik dengan orang lain (*Positive relationships with others*), yaitu cara peserta didik membangun hubungan baik dengan anggota lain. Hubungan baik dengan orang lain ditandai dengan adanya kemauan peserta didik untuk membuka diri pada hubungan baru dan membangun kedekatan (*intimacy*).
- 5) Tujuan hidup (*Purpose in life*), yaitu kemampuan peserta didik untuk menemukan makna dan arah dari pengalaman hidupnya, serta niat seseorang untuk menentukan tujuan hidupnya.
- 6) Penerimaan diri (*self acceptance*), yaitu pengakuan dan penerimaan peserta didik atau peserta didik atas berbagai kualitas baik atau buruk potensinya selama ini dalam menjalankan kehidupannya.

### 3.4.3 Kisi Kisi Instrumen Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan definisi operasional yang telah dirumuskan di atas, maka kisi-kisi indikator dari enam dimensi kesejahteraan psikologis dapat ditampilkan dalam tabel berikut.

**Tabel 3.2 Kisi – kisi Alat Ukur Kesejahteraan Psikologis Peserta Didik**

<b>Dimensi</b>	<b>Indikator</b>	<b>No. Item</b>	<b>Jumlah</b>
<b>Otonomi (Autonomy)</b>	1. Kemampuan individu dalam mengambil keputusan tanpa campur tangan orang lain	1, 7,	7
	2. Memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan sosial sehingga dapat dengan tepat;	13, 19, 25,	
	3. Mengevaluasi perilaku diri dengan nilai-nilai atau standar pribadi	31, 37	
<b>Penguasaan Lingkungan (Environmental mastery)</b>	1. Kemampuan individu dalam mengendalikan situasi yang rumit	2, 8, 14, 20,	7
	2. Mampu memilih atau menciptakan situasi lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi.	26, 32, 38	
<b>Pertumbuhan Pribadi (Personal growth)</b>	1. Memandang dirinya sebagai manusia yang selalu tumbuh dan berkembang	3, 9,	7
	2. Memiliki kemampuan dalam menyadari potensi diri yang dimiliki; terbuka terhadap pengalaman pengalaman baru	15, 21,	
	3. Merasakan adanya peningkatan yang terjadi pada diri dan tingkah lakunya setiap waktu; dan	27, 33,	
	4. Berubah menjadi pribadi lebih efektif dan memiliki pengetahuan yang terus bertambah.	39	
<b>Hubungan Positif dengan orang orang lain (Positive relations)</b>	1. Membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain yang hangat, saling percaya, dan erat.	4, 10, 16,	7
	2. Peduli dengan kepentingan dan kesejahteraan orang lain;	22, 28,	
	3. Empati, Mau bekerjasama dan berkompromi dengan orang lain.	34, 40	
<b>Tujuan Hidup (Purpose in life)</b>	1. Kondisi mental yang sehat memungkinkan individu untuk	5, 11, 17,	7

Dimensi	Indikator	No. Item	Jumlah
	memiliki rasa keterarahan dalam hidup, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup;		
	2. Mampu merasakan arti dari masa lalu dan masa kini;	23,29,	
	3. Mampu melihat makna hidupnya dari kejadian di masa lalu.	35, 41	
<b>Penerimaan Diri (Self-acceptance)</b>	1. Penerimaan diri individu berkaitan dengan sikap yang positif terhadap dirinya;	6, 12, 18,	7
	2. Menghargai dan menerima berbagai aspek yang ada pada dirinya, kualitas diri yang baik maupun kualitas diri yang buruk;	24, 36,	
	3. Merasakan makna dari kehidupan di masa lalu.	30, 42	
<b>Jumlah</b>		<b>42</b>	<b>item</b>

### 3.4.4 Pedoman Skoring

Pedoman skoring dalam instrumen *Psychological Well-Being* (PWB) yang dikembangkan oleh Carol Ryff dirancang untuk mengevaluasi berbagai dimensi kesejahteraan psikologis dengan cara yang komprehensif. Instrumen ini mengukur enam dimensi utama kesejahteraan psikologis: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989). Instrumen ini dibuat dalam rangka mengungkap kondisi kesejahteraan psikologis peserta didik sekolah menengah pertama.

Instrumen *psychological well-being* dibuat kedalam 42 item pernyataan dan menggunakan skala *Likert*. Skala *likert* membantu mengukur persepsi dan perilaku individu terhadap suatu peristiwa (Pranatawijaya et al., 2019). Instrumen *psychological well-being* memuat pernyataan positif maupun negatif yang mewakili aspek-aspek yang diungkap dengan memiliki enam varian jawaban yang dapat dipilih oleh respon diantranya Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Cukup Sesuai (CS), Cukup Tidak Sesuai (CTS), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Skor yang dimiliki individu dihitung dari jumlah keseluruhan skor yang diperoleh.



Tabel berikut yang menggambarkan skoring berdasarkan beberapa alternatif jawaban yang dijadikan sebagai pedoman.

**Tabel 3.3 Pilihan Jawaban dan Pedoman Skoring Instrumen Kesejahteraan Psikologis**

Respon	Item	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	6	1
Sesuai (S)	5	2
Cukup Sesuai (CS)	4	3
Cukup Tidak Sesuai (CTS)	3	4
Tidak Sesuai (TS)	2	5
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	6

### 3.4.5 Pedoman Penafsiran

Memahami hasil dari instrumen kesejahteraan psikologi berupa numerik maka dibutuhkan suatu interpretasi atau tafsiran yang mendeskripsikan level/tingkat kesejahteraan psikologi baik sebelum diberikannya perlakuan maupun setelah perlakuan. Penafsiran kesejahteraan psikologi dibuat berdasarkan kategorisasi yang dirancang atas dasar model distribusi normal. Pengkategorian dilakukan bermaksud untuk pengelompokan individu-individu berdasarkan hal/atribut yang diungkap (Azwar, 2012).

Kategorisasi kesejahteraan psikologis peserta didik terbagi kedalam beberapa kategori diantaranya sangat rendah, rendah, sangat tinggi dan tinggi. Keempat kategori tersebut diadaptasi dari instrumen yang dikembangkan oleh Carol D Ryff yaitu *Scales of Psychological Well-Being* (Ryff, 1989; Ryff, 2014; Ryff & Keyes, 1995). Pengkategorian yang dimaksudkan dapat terlihat pada tabel berikut.

**Tabel 3.4 Pengkategorian Kesejahteraan Psikologis Peserta Didik**

NILAI	KATEGORI
(MEAN +1,0 SD) >= X	Tinggi - Sejahtera
(MEAN -1,0 SD) <= X	Rendah – Kurang Sejahtera

#### Keterangan :

*Mean* :Rata-rata

*SD* :Standar Deviasi

Pada penentuan kategori kesejahteraan psikologis pada peserta didik dilakukan dengan cara dikelompokkan dalam dua kategori yaitu tinggi, dan rendah yang diuraikan sebagai berikut :

**Tabel 3.5 Pemaknaan Kategori Kesejahteraan Psikologis Peserta Didik**

Kategori Kesejahteraan Psikologis	Rentang Skor	Deskripsi
<b>Tinggi - Sejahtera</b>	> 166	Peserta didik menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi, dengan sebagian besar aspek kesejahteraan berada dalam kondisi yang baik dan optimal
<b>Rendah – Kurang Sejahtera</b>	< 166	Peserta didik menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah, terdapat beberapa dimensi kesejahteraan psikologis memerlukan perhatian dan dukungan lebih lanjut.

Adapun pemaknaan berdasarkan enam dimensi kesejahteraan psikologis peserta didik, diuraikan sebagai berikut :

**Tabel 3.6 Interpretasi Berdasarkan Dimensi Kesejahteraan Psikologis**

DIMENSI	Deskripsi	
	Skor Rendah < 166 (Kurang Sejahtera)	Skor Tinggi >166 (Sejahtera)
Penerimaan Diri	Terasa tidak puas dengan diri sendiri; kecewa dengan apa yang telah terjadi di kehidupan sebelumnya; bermasalah tentang kualitas pribadi tertentu; ingin berbeda dari apa dia.	Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri; mengakui dan menerima banyak aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk; merasa positif tentang kehidupan masa lalu.
Berhubungan Positif dengan Orang Lain	Memiliki sedikit hubungan dekat, kepercayaan dengan orang lain; merasa sulit untuk bersikap hangat, terbuka, dan peduli pada orang lain; terisolasi dan frustrasi dalam hubungan interpersonal; tidak mau berkompromi untuk	Memiliki hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain; prihatin dengan kesejahteraan orang lain; mampu empati, kasih sayang, dan keintiman yang kuat; memahami memberi dan menerima hubungan manusia.

	mempertahankan ikatan penting dengan orang lain.	
Kemandirian	Fokus pada harapan dan evaluasi orang lain; bergantung pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting; menyesuaikan dengan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu.	Mandiri dan mampu menentukan nasib sendiri, mampu bertahan dari tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu; mengatur perilaku dari dalam; mengevaluasi diri dengan standar pribadi
Penguasaan Lingkungan	Memiliki kesulitan mengelola urusan sehari-hari; merasa tidak mampu mengubah atau meningkatkan konteks di sekitarnya; tidak menyadari peluang di sekitarnya; kurang memiliki kendali atas dunia luar.	Memiliki rasa penguasaan dan kompetensi dalam mengelola lingkungan; mengontrol berbagai kegiatan eksternal yang rumit; memanfaatkan peluang di sekitarnya secara efektif; dapat memilih atau membuat konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi
Memiliki Tujuan Hidup	Tidak memiliki makna dalam hidup; memiliki beberapa tujuan atau sasaran, kurang memiliki arah; tidak melihat tujuan kehidupan masa lalu; tidak memiliki pandangan atau kepercayaan yang memberi arti hidup.	Memiliki tujuan dalam hidup dan rasa terarah; merasa ada makna untuk kehidupan sekarang dan masa lalu; memiliki keyakinan yang memberi tujuan hidup; memiliki maksud dan tujuan untuk hidup.
Pertumbuhan Pribadi	Merasa dirinya stagnan; kurang memiliki rasa peningkatan atau ekspansi dari waktu ke waktu; merasa bosan dan tidak tertarik dengan kehidupan; merasa tidak mampu mengembangkan sikap atau perilaku baru.	Memiliki perasaan untuk mengembangkan diri yang berkelanjutan; melihat diri sebagai pribadi yang tumbuh dan berkembang; terbuka untuk pengalaman baru; memiliki rasa menyadari potensinya; melihat peningkatan diri dan perilaku dari waktu ke waktu; berubah dengan cara yang mencerminkan lebih banyak pengetahuan dan efektivitas diri.

### **3.4.6 Uji Kelayakan Instrumen**

Untuk menguji layaknya instrumen *psychological well-being*, telah dilakukan beberapa tahap pengujian. Berikut kegiatan pengujian yang dilakukan :

#### **3.4.6.1 Uji Rasional Instumen**

Untuk mengetahui layaknya instrumen yang dibuat maka dilakukan pengujian oleh beberapa yang ahli diantaranya tiga dosen Bimbingan dan Konseling yaitu Drs. Sudaryat Nurdin Ahmad., M.Pd, Dr. Idat Muqodas, M.Pd dan Dr. Aam Immamudin, M.Pd. Hal-hal yang menjadi dasar layaknya instrumen yang telah dibuat atas dasar penilaian dari segi konstruk, konten dan bahasa. Kriteria dalam penimbangan instrumen tersebut adalah memenuhi, revisi dan tidak memenuhi.

Hasil pengujian terhadap layaknya insturmen kesejateraan oleh para ahli menunjukkan secara keseluruhan menghasilkan instrumen ini layak atau patut untuk dipergunakan walaupun telah dilakukan perbaikan.

#### **3.4.6.2 Uji Keterbacaan Instumen**

Agar respon memahami maksud dari setiap butir itemnya pernyataan pada insturmen *psychological well-being* maka terlebih dahulu dilakukan pengujian keterbacaan pada peserta didik. Pengujian ini dilaksanakan sejumlah enam peserta didik pada jenjang SMP yang tidak/bukan bagian dari sampel penelitian.

Setelah dilaksanakan pengujian kepada peserta didik didapatkan hasil secara keseluruhan instrumen *psychological well-being* mampu dipahami dengan baik oleh peserta didik sehingga dapat dilakukan uji coba secara empiris.

#### **3.4.6.3 Uji Empiris Instrumen**

Uji coba empirik instrumen *psychological well-being* dilakukan pada 516 peserta didik dengan tingkatan sederajat. Kemudian dilakukan dengan menggunakan *Rasch model* pada aplikasi winstep untuk menganalis data sail dari penyebaran instrumen.

### 3.4.6.4 Uji Validitas Konten

Pada item instrumen *psychological well-being* setelah mengalami pengujian ketepatan skala dilanjutkan dengan pengujian validity item instrumen. Untuk mendapatkan instrumen yang valid atau tidak valid dilakukan dengan kontribusi aplikasi *winstep (rasch)*. Dalam hal ini, ada syarat sebuah item pada instrumen dapat dikatakan valid. Berikut ini syarat-syarat utama dalam instrumen dapat dikatakan valid (Sumintono & Wdhiarso, 2014).

1. Nilai *outfit Mean Square (MNSQ)* yang diterima;  $0,5 < MNSQ < 1,5$ .
2. Nilai *Outfit Z-Standard (ZSTD)* yang diterima:  $-2,0 < ZSTD < +2,0$ .
3. Nilai *Point Measure Correlation (Pt Measure Corr)* yang diterima;  $0,4 < Pt Measure Corr < 0,85$ .

Pada item yang dinyatakan valid saat mampu memenuhi dua dari tiga kriteria/syarat (Sumintono & Wdhiarso, 2014). Ketika nilai *Outfit Mean Square (MNSQ)* jika nilai tersebut telah memenuhi kriteria hal tersebut menunjukkan bahwa item dalam instrumen tersebut dapat diterima dan dapat meniadakan persyaratan lainnya. (Boone et al., 2014).

Berdasarkan uji validitas item yang telah dilakukan, di peroleh 42 item valid dalam instrumen *psychological well-being*. Adapun item tersebut adalah :

**Tabel 3. 7**  
**Hasil Uji Validity Item Instrumen *Psychological Well-Being***

No	Keterangan	Nomer Item	Total
1	Item Valid	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17 18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30, 31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,	42
2	Item tidak valid	0	0

### 3.4.6.5 Uji Reabilitas Konten

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengukur konsistensi internal dari instrumen *psychological well-being*. Dalam penelitian ini, reliabilitas diukur menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* dengan bantuan aplikasi *rasch model*. Dengan langkah-langkah Uji Reliabilitas sebagai berikut : 1) Pengumpulan Data dari responden yang telah mengisi angket *psychological well-being*. 2) Perhitungan Koefisien *Alpha Cronbach* Menggunakan fungsi yang ada di *rasch model* untuk menghitung koefisien *Alpha Cronbach*. 3) Interpretasi Hasil : Koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,809 menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas yang tinggi, mengingat nilai ini lebih besar dari 0,7 yang merupakan batas bawah untuk reliabilitas yang baik. berikut hasil yang diperoleh hasil uji reabilitas. Berikut hasil yang diperoleh hasil dari uji reabilitas.

**Tabel 3. 8**  
**Hasil Uji Reliabilitas Item Instrumen Kesejahteraan Psikologis**

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	167.8	42.0	.31	.13	1.02	-.4	1.02	-.4
S.D.	18.7	.0	.31	.01	.60	2.7	.60	2.6
MAX.	237.0	42.0	2.06	.25	4.33	8.2	4.74	8.6
MIN.	100.0	42.0	-.76	.12	.18	-6.8	.21	-6.3
REAL RMSE	.14	TRUE SD	.28	SEPARATION	1.93	PERSON RELIABILITY	.79	
MODEL RMSE	.13	TRUE SD	.28	SEPARATION	2.22	PERSON RELIABILITY	.83	
S.E. OF PERSON MEAN = .01								

PERSON RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = .99  
CRONBACH ALPHA (KR-20) PERSON RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .82

SUMMARY OF 42 MEASURED ITEM

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	2061.5	516.0	.00	.04	1.01	-.1	1.02	.1
S.D.	345.4	.0	.45	.00	.20	3.5	.20	3.5
MAX.	2729.0	516.0	1.06	.05	1.49	7.4	1.54	7.7
MIN.	1209.0	516.0	-1.05	.03	.67	-6.6	.70	-6.1
REAL RMSE	.04	TRUE SD	.45	SEPARATION	11.86	ITEM RELIABILITY	.99	
MODEL RMSE	.04	TRUE SD	.45	SEPARATION	12.32	ITEM RELIABILITY	.99	
S.E. OF ITEM MEAN = .07								

UMEAN=.0000 USCALE=1.0000  
ITEM RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = -.99  
21672 DATA POINTS. LOG-LIKELIHOOD CHI-SQUARE: 66483.23 with 21111 d.f. p=.0000  
Global Root-Mean-Square Residual (excluding extreme scores): 1.2220

Hasil Uji Reliabilitas pada instrumen *psychological well-being* Nilai *alpha cronbach's* yang diperoleh sebesar 0,82 yang berarti berada pada kategori baik sekali. Untuk *reabilitas person* diperoleh sebesar 0,79 yang berada pada kategori baik. Sedangkan *reabilitas item* yang diperoleh sebesar 0,99 yang berada pada kategori istimewa. Data tersebut menunjukkan bahwa instrumen *psychological well-being* ini memiliki konsistensi internal yang baik dan dapat dipercaya untuk mengukur *psychological well-being* peserta didik.

### 3.5 Prosedur Penelitian

Ada beberapa prosedur dan teknik yang dilaksanakan dalam kegiatan penelitian dan berikut penjabarannya.

1. Melakukan penelitian pendahuluan dalam rangka mengungkap *psychological well-being* peserta didik. Penelitian ini sebagai langkah awal dalam mengumpulkan dan mengidentifikasi data dalam rangka untuk mengetahui keadaan dan kebutuhan psikologis peserta didik secara umum.
2. Pembuatan Model bimbingan berbasis pengalaman sebagai bentuk hipotetik layanan bimbingan dan konseling untuk memecahkan permasalahan dan kebutuhan kesejahteraan psikologis peserta didik. Model kegiatan inilah yang akan diuji apakah memiliki efikasi terhadap kesejahteraan psikologis.
3. Melakukan pengujian terhadap rumusan hipotek program layanan bimbingan dan konseling melalui bimbingan berbasis pengalaman yang dilakukan oleh ahli program Bimbingan dan Konseling.
4. Penelitian berlanjut ke tahapan uji empiris model di lapangan, yang menggunakan desain pretest-posttest kelompok ekuivalen. Desain ini dirancang untuk mengevaluasi dampak atau efek dari perlakuan yang diberikan, yaitu model kegiatan kelas berbasis pengalaman, terhadap kelompok subjek. Langkah-langkah dalam tahapan ini akan melibatkan pengukuran sebelum dan setelah penerapan model untuk menilai

perubahan yang terjadi. Berikut adalah penjelasan mendetail mengenai langkah-langkah dalam tahapan ini.

- 1) Penentuan Kelompok Subjek: Dua kelompok subjek dipilih untuk dilibatkan dalam penelitian ini. Kelompok pertama adalah kelompok perlakuan (X) menggunakan bimbingan berbasis pengalaman, yang akan menerima perlakuan dalam bentuk layanan dasar bimbingan klasikal dan kelompok. Kelompok kedua adalah kelompok kontrol, yang menerima perlakuan layanan bimbingan dengan teknik ceramah dari peneliti.
- 2) Pretest: Sebelum pemberian perlakuan, kedua kelompok subjek akan diukur menggunakan pretest. Pretest ini bertujuan untuk mengukur variabel yang diteliti sebelum perlakuan diberikan, sehingga dapat dijadikan sebagai titik awal untuk membandingkan perubahan setelah perlakuan.
- 3) Perlakuan (Intervensi): Kelompok perlakuan (X) akan menerima perlakuan bimbingan berbasis pengalaman
- 4) Kelompok Kontrol : Kelompok kontrol menerima perlakuan atau intervensi dari peneliti dengan bimbingan klasikal teknik ceramah.
- 5) *Posttest*: Setelah pemberian perlakuan, kedua kelompok subjek akan diukur kembali menggunakan *posttest*. *Posttest* ini bertujuan untuk mengukur perubahan atau dampak perlakuan terhadap variabel yang diteliti.
- 6) Analisis Data : Data pretest dan *posttest* dari kedua kelompok subjek akan dianalisis untuk melihat perubahan atau perbedaan yang terjadi. Analisis ini biasanya melibatkan perhitungan statistik untuk mengukur dampak perlakuan secara kuantitatif.
- 7) Interpretasi Hasil: Hasil analisis data akan diinterpretasikan untuk melihat apakah ada perubahan atau peningkatan yang signifikan dalam kelompok perlakuan dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini akan memberikan informasi mengenai efektivitas perlakuan bimbingan berbasis pengalaman.



5. Analisis Data : Data pretest dan posttest dari kedua kelompok subjek akan dianalisis untuk melihat perubahan atau perbedaan yang terjadi. Teknik analisis data akan menjawab pada pertanyaan yang terkait dengan kegiatan kelas berbasis pengalaman untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik, maka dari itu digunakan penyebaran instrumen *psychological well-being* yang nantinya akan dianalisis dengan menggunakan statistik *deskriptif* yang berpedoman pada norma kategori yaitu sangat tinggi dan rendah. Sedangkan statistic inferensial digunakan untuk mengetahui efektifitas kelas berbasis pengalaman untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik. Pada penelitian ini akan dilakukan dengan menganalisis menggunakan statistik non-parametrik. Uji *non parametric* merupakan uji statistik yang dilakukan pada saat data yang diperoleh tidak berdistribusi normal dan tidak homogen. Pada penelitian ini digunakan dengan menggunakan *Mann-Whitney U Test*.
6. Menafsirkan hasil: data yang telah dianalisis kemudian ditafsirkan untuk mengetahui efikasi dari perlakuan yang telah diberikan oleh kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dengan cara membandingkan hasil skor perubahannya.

Langkah-langkah yang dijelaskan di atas menggambarkan tahapan-tahapan yang diambil untuk melakukan uji empiris model di lapangan dengan menggunakan desain *pretest-posttest non-equivalent group*. Desain ini memungkinkan peneliti untuk menilai dampak dari perlakuan berupa Kegiatan kelas berbasis pengalaman terhadap kelompok subjek yang terlibat, serta membandingkannya dengan kelompok kontrol yang menerima perlakuan dengan teknik berbeda. Peneliti dapat mengamati perbedaan hasil antara kedua kelompok tersebut, sehingga memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dampak dan efektivitas model bimbingan kegiatan kelas berbasis pengalaman yang telah direvisi. Pada desain ini memberikan peneliti landasan yang kuat untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi pada peserta didik, serta memastikan bahwa perbaikan atau modifikasi yang dilakukan pada model bimbingan tersebut memang memberikan hasil yang positif

dalam konteks empiris. Hasil dari penelitian ini akan memberikan wawasan penting mengenai bagaimana pendekatan berbasis pengalaman dapat diimplementasikan secara efektif di dalam kelas, serta bagaimana hal itu dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis peserta didik.