

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan paradigma positivisme atau kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian pendidikan dengan mengajukan pertanyaan spesifik dan terbatas, kumpulan data yang dapat diukur dari subjek, analisis angka dengan statistik, dan melakukan penelitian dengan objektif dan tidak memihak (Creswell, 2008). Strategi kuantitatif melibatkan eksperimen kompleks dengan banyak variabel dan perlakuan. Dalam penelitian kuantitatif, mencakup sejumlah besar literatur di awal penelitian untuk memperkenalkan suatu masalah dan memberikan arahan bagi pertanyaan atau hipotesis penelitian.

Tinjauan literatur dapat memperkenalkan suatu teori, memberikan penjelasan mengenai hubungan yang diharapkan, mendeskripsikan teori yang akan digunakan, dan mengapa teori tersebut berguna untuk diteliti. Kemudian meninjau kembali literatur dan membuat perbandingan antara hasil dengan temuan yang ada dalam literatur. Dalam kuantitatif, literatur yang digunakan secara deduktif sebagai kerangka pertanyaan penelitian atau hipotesis (Creswell, 2014).

3.2 Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian adalah pendekatan kuantitatif. Pemilihan pendekatan kuantitatif didasarkan pada tujuan penelitian untuk menghasilkan bimbingan kelompok teknik *gratitude-journaling* yang efektif untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa. Dalam upaya memperoleh tujuan tersebut, penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain eksperimen kuasi. Jenis eksperimen kuasi dipilih karena kelompok yang akan digunakan sebagai sampel adalah kelas utuh yang tidak dapat diacak. Desain penelitian eksperimen Creswell (2012, hl. 295) adalah penelitian untuk menguji suatu pemikiran atau praktek dalam rangka mengetahui apakah hal tersebut berpengaruh terhadap variabel dependen. Lebih

jauh menurut Creswell, desain penelitian eksperimen terbagi atas 6 jenis, yaitu : 1) *true experiment*, 2) *quasi experiment*, 3) *faktorial*, 4) *time series*, 5) *repeated measures*, dan 6) *single subject*.

Secara operasional, dalam penelitian ini kelompok kontrol dan kelompok eksperimen adalah siswa SMP Negeri 29 Bandung Tahun Akademik 2024/2025. Kelompok kontrol dan kelompok eksperimen diberikan *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan instrumen *psychological well-being* yang telah dikembangkan. *Pretest* dilakukan dalam rangka mengetahui gambaran *psychological well-being* siswa SMP Negeri 29 Bandung sebelum diberikan *treatment* atau perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok teknik *gratitude-journaling*.

Perlakuan hanya diberikan kepada siswa yang menjadi kelompok eksperimen. Sedangkan siswa yang menjadi kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Penelitian ini menggunakan *pretest and posttest control group design* yang terdiri atas kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pada kedua kelompok sama-sama dilakukan *pretest* dan *posttest*. Perbedaannya terletak pada pemberian bimbingan yang hanya dilakukan pada kelompok eksperimen, dalam hal ini intervensi yang dilakukan berupa bimbingan kelompok untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa. Gambaran tahapan desain eksperimen kuasi dapat dilihat pada Tabel 3.1 sebagai berikut.

Tabel 3.1
Desain Eksperimen Kuasi (Creswell, 2012, hlm. 316)

Alur Waktu			
Kelompok Kontrol	<i>Pretest</i>	<i>No Treatment</i>	<i>Posttest</i>
Kelompok Eksperimen	<i>Pretest</i>	<i>Eksperimental Treatment</i>	<i>Posttest</i>

Kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 29 Bandung yang memiliki karakteristik yang sama dengan populasi. Adapun *pretest-posttest* adalah pemberian tes dengan menggunakan skala *psychological well-being* untuk mengungkap profil *psychological well-being*. Sedangkan perlakuan (*treatment*) yang dimaksud adalah layanan

bimbingan layanan bimbingan kelompok teknik *gratitude- journaling* untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa SMP. Perlakuan hanya diberikan kepada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan.

Perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok teknik *gratitude-journaling* untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa adalah kegiatan pengembangan pemahaman, sikap, dan kerampilan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling kepada siswa sehingga mampu meningkatkan *psychological well-being* dengan alternative yang memadai untuk mencapai tujuan prestasi yang diinginkan. Kegiatan tersebut terdiri dari tiga tahapan masing-masing. Yang pertama adalah tahap orientasi atau awal kegiatan yang bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang profil *psychological well-being* yang dimiliki. Tahapan kedua adalah eksplorasi atau inti dari kegiatan yang terdiri atas empat sesi kegiatan mengeksplorasi dari dimensi : (1) Kemandirian (*autonomy*); (2) Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*); 3) Pertumbuhan pribadi (*personal growth*); (4) Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*); (5) Tujuan hidup (*purpose of life*); (6) Penerimaan diri (*self acceptance*). Tahapan ketiga adalah refleksi atau akhir kegiatan yang bertujuan untuk mengungkap profil akhir *psychological well-being* siswa sekaligus menutup layanan.

3.3 Partisipan Penelitian

Partisipan pada penelitian ini sebanyak 317 orang. Partisipan adalah orang-orang yang terlibat dalam proses pelaksanaan penelitian yang terdiri atas dosen bimbingan dan konseling, praktisi bimbingan dan konseling, serta siswa sekolah menengah pertama. Deskripsi partisipan diuraikan dalam tabel 3.2 berikut :

Tabel 3.2
Partisipan Penelitian

No	Kegiatan	Partisipan	Jumlah	Keterangan
1	Uji rasional instrumen <i>psychological well-being</i> siswa	Pembimbing ahli (expert judgement)	3	3 orang dosen Bimbingan dan Konseling FIP UPI
2	Uji keterbacaan	Siswa SMP kelas	5	Laki-laki :

	instrumen <i>psychological well-being</i> siswa	VII		2 orang Perempuan : 3 orang
3	Uji coba empirik (<i>try out</i>) <i>psychological well-being</i> siswa	Siswa SMP kelas VII	50	Siswa SMP Kelas VII 50 orang
4	<i>psychological well-being</i> siswa	Siswa Kelas VII SMP Negeri 29 Bandung.	246	SMP Negeri 29 bandung 246 orang
5	Uji rasional program bimbingan kelompok dengan teknik <i>gratitude-journaling</i> untuk meningkatkan <i>psychological well-being</i>	Pembimbing ahli (expert judgement)	3	Dosen : 2 orang Praktisi : 1 orang
6	Uji coba empirik bimbingan kelompok dengan teknik <i>gratitude-journaling</i> untuk meningkatkan <i>psychological well-being</i>	Siswa kelas SMP VII	10	Siswa kelas VII : 10 orang
	Total partisipan		317 orang	

3.4 Populasi dan Sampel

Populasi yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 246 siswa. Dasar pertimbangan pemilihan siswa SMP Kelas VII SMP Negeri 29 Bandung adalah sebagai berikut:

1. Ryff (1989) dalam teori *psychological well-being* menekankan pentingnya pengembangan komponen *psychological well-being*, seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi. Siswa SMP kelas VII yang tengah beradaptasi dengan lingkungan pendidikan baru membutuhkan dukungan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.
2. Penelitian oleh Emmons & McCullough (2003) menunjukkan bahwa praktik *gratitude-journaling* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis

individu dengan memperkuat perasaan syukur dan mengurangi perasaan negatif. Metode ini relevan untuk siswa SMP yang sedang mengalami peralihan usia dan lingkungan yang bisa menambah tekanan emosional dan sosial

3. Siswa kelas VII dianggap sebagai kelompok yang tepat untuk melakukan intervensi melalui bimbingan kelompok dengan teknik *gratitude-journaling*, karena berada pada masa transisi yang penuh tantangan. Pada periode ini, siswa mulai menghadapi tuntutan akademik yang lebih besar, serta perubahan dalam hubungan sosial dan identitas diri. Program ini bertujuan untuk membantu siswa mengelola tekanan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui pembiasaan positif.

Selanjutnya, sampel penelitian ini terdiri dari siswa yang bersedia mengikuti keseluruhan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *gratitude-journaling*. Strategi pengambilan sampel yang dilakukan menggunakan teknik non-probability sampling. *Non-probability* sampling adalah pengambilan sampel dengan cara memilih partisipan yang siap, sesuai, dan mewakili karakteristik sampel yang diinginkan (Creswell, 2012). Jenis pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, sehingga sampel yang diambil memiliki karakteristik yang ditentukan oleh peneliti (Creswell, 2010). Karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Siswa yang dipilih adalah siswa kelas VII sesuai dengan populasi penelitian. (2) Kelas yang dipilih adalah kelas dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang sedang dan rendah, berdasarkan hasil penilaian awal. (3) Siswa yang dipilih untuk diberikan intervensi adalah siswa yang memiliki skor kesejahteraan psikologis di bawah rata-rata kelas. (4) Siswa yang dipilih bersedia mengikuti seluruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *gratitude-journaling* selama periode penelitian.

Sampel dari penelitian ini yaitu siswa yang memiliki tingkat *psychological well-being* yang berada pada kategori sedang dan rendah yang kemudian dibagi menjadi kelompok kontrol 10 siswa dan kelompok eksperimen 10 siswa.

Tabel 3.3 Populasi Penelitian

KELAS	JUMLAH
VII.A	36
VII.B	32
VII.C	34
VII.D	33
VII.E	35
VII.F	34
VII.G	37
VII.H	36
VII.I	34
TOTAL	246

Sampel pada penelitian ini terdiri dari 10 siswa pada kelompok eksperimen, dan 10 siswa pada kelas kontrol. Berikut detail sampel pada penelitian ini:

**Tabel 3.4
Sampel Penelitian**

NO	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
1	AAS	RYNS
2	ARC	JHRV
3	YAR	W
4	DAS	RSP
5	MFFR	NMP
6	SFR	DNR
7	YP	AF
8	NWG	AAA
9	QBA	L
10	NA	B

3.5 Pengembangan Instrumen Penelitian

3.5.1 Instrumen pengumpulan data

Instrumen yang digunakan yaitu kuisioner *psychological well-being* dengan skala likert yang biasanya dipergunakan sebagai pengukur perilaku, tanggapan, pandangan dan persepsi mengenai suatu kejadian. Kisi-kisi dari intrumen *psychological well-being* ini mengacu pada konstruksi *psychological well-being* oleh Ryff, meliputi beberapa dimensi, yaitu : 1) Kemandirian

(*autonomy*); 2) Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*); 3) Pertumbuhan pribadi (*personal growth*); 4) Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*); 5) Tujuan hidup (*purpose of life*); 6) Penerimaan diri (*self acceptance*). (Ryff,1989).

3.5.2 Definisi Konseptual *Psychological Well-Being*

Konsep *psychological well-being* yang diusulkan oleh Ryff (1989) bersifat *eudamonis*. Dalam pandangan *eudamonis*, kesejahteraan dicapai dengan mewujudkan potensi diri manusia yang sesungguhnya. Konsep ini merupakan pendekatan multidimensional untuk menilai kesejahteraan psikologis seseorang. Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* adalah istilah yang menggambarkan kesehatan mental individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologis yang positif. *Psychological well-being* adalah konstruksi multidimensional yang mencakup kebahagiaan secara keseluruhan, kepuasan hidup, dan kesehatan mental (Dhanabhakya & Sarath, 2023).

Menurut Ryff *psychological well-being* sebagai hasil evaluasi atau penilaian seseorang terhadap dirinya yang merupakan evaluasi atas pengalaman-pengalaman hidupnya (Ryff & Keyes, 1995). *Psychological well-being* adalah keadaan di mana individu merasa hidup mereka memiliki makna, yang dicapai melalui penerimaan diri, kemampuan untuk menguasai lingkungan, memiliki hubungan interpersonal yang positif, pertumbuhan pribadi, dan otonomi (Garcia dan Alandete,2015). *Psychological well-being* adalah suatu bentuk kebahagiaan terhadap prespektif hidup sehingga menumbuhkan perasaan bahagia pada kehidupan individu (Busro,2018).

Psychological well-being sebagai evaluasi terhadap bidang-bidang kehidupan tertentu (misalnya evaluasi terhadap kehidupan, keluarga, masyarakat) atau dengan kata lain seberapa baik seseorang dapat menjalankan perannya dan dapat memberikan prediksi yang baik terhadap *well-being* Robinson (2014). Ryan dan Deci (2001) mengidentifikasi dua pendekatan utama terhadap kesejahteraan: hedonik, yang berfokus pada kebahagiaan dan kesenangan, dan eudaimonia, yang menekankan makna dan *self-realization*. *Psychological well-being* sebagaimana yang dikonseptualisasikan oleh Ryff,

mencakup enam dimensi, yaitu : kemandirian, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif, tujuan hidup, dan penerimaan diri (Aditia Kharisma Meliala & A. Ahman, 2024). Konstruk ini mengevaluasi kesehatan psikologis seseorang berdasarkan fungsi psikologis positif (E. Damayanti et al., 2021).

3.5.3 Definisi Operasional *Psychological well-being* Siswa

Psychological well-being atau kesejahteraan psikologis siswa SMP Negeri 29 Bandung merujuk pada keadaan mental dan emosional yang positif, di mana individu merasa puas, bahagia, dan sehat secara psikologis, yang meliputi dimensi : kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), tujuan hidup (*purpose of life*), penerimaan diri (*self acceptance*). Masing-masing dimensi diuraikan sebagai berikut :

1. Kemandirian (*Autonomy*), merupakan kemampuan siswa untuk mengatur, mengelola, dan menyelesaikan urusan atau tanggung jawabnya tanpa bergantung pada bantuan orang lain. Adapun indikator yang mencerminkan individu yang memiliki kemandirian, meliputi ; kemandirian berpendapat, kemampuan mengatur dan mengekspresikan emosi, kekuatan pendapat pribadi.
2. Penguasaan Lingkungan (*Environmental mastery*), kemampuan siswa untuk memahami, mengelola, dan memanfaatkan lingkungan sekitar secara efektif. Adapun indikator yang mencerminkan dari penguasaan lingkungan baik, meliputi; pengendalian situasi, kemampuan mengelola tanggung jawab, pengaturan waktu dan pola hidup.
3. Pertumbuhan Pribadi (*Personal growth*), adalah proses perkembangan siswa yang melibatkan peningkatan kualitas diri, kemampuan, dan potensi secara keseluruhan. Adapun indikator yang mencerminkan pertumbuhan pribadi yang baik, meliputi; keterbukaan dengan pengalaman baru, kesadaran akan perkembangan pribadi, pandangan tentang proses belajar dan perubahan.

4. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive relations with others*), merujuk pada interaksi dan hubungan sosial siswa yang mendukung, saling menghargai, dan memperkaya kehidupan emosional dan psikologis individu. Adapun indikator yang mencerminkan hubungan positif tersebut meliputi; kualitas hubungan, keterhubungan dan dukungan sosial, kemampuan menyelesaikan konflik dengan baik.
5. Tujuan Hidup (*Purpose of life*), merupakan ide siswa yang mengacu pada arti atau arah yang ingin dicapai oleh seseorang dalam hidupnya. Adapun indikator yang mencerminkan tujuan hidup yang baik, meliputi; kesadaran tujuan, perencanaan proaktif, makna dalam aktivitas sehari-hari.
6. Penerimaan Diri (*Self acceptance*), merupakan kemampuan psikologis siswa untuk menerima dan menghargai diri sendiri dengan segala kekuatan, kelemahan yang dimiliki, tanpa menilai secara berlebihan atau mengkritik diri secara negatif. Adapun indikator dari penerimaan diri meliputi; kepuasan dengan diri sendiri, keyakinan dan sikap positif, memiliki empati dan motivasi sosial.

3.5.4 Kisi-kisi Instrument Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan berlandaskan pada matrik pengembangan instrumen dengan kisi-kisi yang merujuk dari variabel *psychological well-being*. Kemudian indikator-indikator dikembangkan dari data yang akan diungkap dalam hal ini tentang *psychological well-being*, dimensi beserta indikator merupakan susunan yang berdasarkan dengan indikator yang telah ditetapkan. Adapun kisi-kisi yang digunakan adalah sebagai berikut :

Tabel 3.5
Kisi-kisi Intrumen Penelitian Psychological well-being Sebelum Uji Empirik

Dimensi	Indikator	Nomer pernyataan	
		Favorable	Unfavorable
1. Otonomi (<i>Autonomy</i>).	a. Kemandirian berpendapat.	15,25	6
	b. Kemampuan untuk mengatur		40,19,3

Dimensi	Indikator	Nomer pernyataan	
		Favorable	Unfavorable
	dan mengekspresikan emosi.		
	c. Kekuatan pendapat pribadi.	2,35	46
2. Penguasaan lingkungan (<i>Environmental mastery</i>).	a. Kemampuan mengendali situasi.	30,33	49
	b. Kemampuan mengelola tanggungjawab.	23,7	27
	c. Kemampuan mengatur waktu dan pola hidup.	9,13	1
3. Pertumbuhan pribadi (<i>Personal growth</i>).	a. Keterbukaan dengan pengalaman baru.	38,16	28
	b. Kesadaran akan perkembangan pribadi.	53,4	44
	c. Pandangan tentang proses belajar dan perubahan.	5,10	17
4. Hubungan positif dengan orang lain (<i>Positive relations with others</i>).	a. Kualitas hubungan	37,51	31
	b. Keterhubungan dan dukungan sosial.	54,24	29
	c. Kemampuan menyelesaikan konflik dengan baik.	22,43	18
5. Tujuan Hidup (<i>Purpose of life</i>).	a. Memiliki kesadaran akan tujuan hidup..	48,42	52
	b. Memiliki perencanaan proaktif.	41,26	50
	c. Memiliki makna dalam aktivitas sehari-hari.	11,45	34
6. Penerimaan diri (<i>Self acceptance</i>).	a. Kepuasan kepada diri sendiri.	2,14	32
	b. Keyakinan dan sikap positif.	20,39	47
	c. Memiliki empati dan motivasi sosial.	8,36	21

3.5.5 Penetapan Pedoman Skoring dan Penafsiran

Untuk memperoleh data yang akurat, dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket. Menurut Sugiyono (2010: 199) angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Angket merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang diukur dan tahu yang bisa diharapkan dari responden (Sastypratiwi & Nyoto, 2020). Angket dapat berupa pertanyaan atau pernyataan tertutup atau terbuka, dapat diberikan kepada responden secara langsung atau dikirim melalui pos, atau internet (Hanson et al., 2005). Alat yang digunakan adalah skala (kuesioner). Penggunaan skala yang dimaksud untuk memperoleh data tentang *psychological well-being* siswa.

Respons skala menggunakan skala *Likert*. Dalam respons skala likert ini, ada sejumlah atribut yang diteliti lalu diturunkan ke dalam item-item yang dibedakan atas bentuk *favorable* (mendukung) dan *unfavorable* (tidak mendukung) dengan empat kategori jawaban interval yang terdiri atas Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Nilai kategori bergerak dari angka 1 sampai 4. Bobot penilaian untuk pernyataan *favorable* adalah SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1. Sedangkan untuk pernyataan *unfavorable* SS = 1, S = 2, TS = 3, STS = 4.

Tabel. 3.6 Pemberian Skor *Psychological well-being* Berdasarkan Skala Likert

Pilihan Jawaban	Nilai	
	Favorable	Unfavorable
Sangat sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Tabel. 3.7
Norma Kategori *Psychological Well-Being*

No	Kategori	Rentang Skor	Keterangan
1	Tinggi	133- 176	Individu yang menunjukkan tingkat <i>psychological well-being</i> yang optimal, memiliki kemandirian, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup yang jelas, dan penerimaan diri yang baik,
2	Sedang	89 - 132	Individu menunjukkan tingkat <i>psychological well-being</i> yang cukup baik namun belum optimal. Memiliki kemandirian, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri yang cukup baik.
3	Rendah	44 - 88	Individu menunjukkan tingkat <i>psychological well-being</i> yang kurang optimal. memiliki kemandirian, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri yang kurang baik.

3.6 Penimbangan Instrumen Penelitian

Terdapat beberapa tahap yang dilakukan dalam penimbangan instrumen kesiapan karir yaitu (1) uji rasional instrumen; (2) uji keterbacaan instrumen, serta (3) uji validitas dan reliabilitas.

3.6.1 Uji Rasional Instrumen

Setelah instrumen *psychological well-being* disusun, kemudian dilakukan

penimbangan instrumen oleh pakar sebelum dilakukan uji coba atau try out. Uji penimbangan instrumen *psychological well-being* dilakukan oleh tiga orang pakar dosen Bimbingan dan Konseling yaitu Dr. Setiawati, M, Pd., Dr. Ipah Saripah, M, Pd. dan Drs. Sudaryat Nurdin Ahmad., M. Pd. Uji penimbangan instrumen perilaku prososial dilakukan untuk mengetahui kelayakan instrumen dari segi konstruk, konten dan bahasa.

Kriteria dalam penimbangan instrumen tersebut adalah memenuhi, revisi dan tidak memenuhi. Berdasarkan hasil penimbangan yang telah dilakukan, keseluruhan item instrumen *psychological well-being* sudah layak digunakan setelah dilakukan beberapa revisi baik dari segi konstruk, konten maupun bahasa.

3.6.2. Uji Keterbacaan Instrumen

Setelah melalui uji penimbangan oleh pakar, instrumen *psychological well-being* kemudian melalui uji keterbacaan oleh siswa. Uji keterbacaan dilakukan pada lima orang siswa di jenjang SMP dengan kelas yang berbeda. Uji keterbacaan dilakukan untuk mengukur pemahaman peserta didik terhadap butir pernyataan pada instrumen *psychological well-being*. Berdasarkan hasil uji keterbacaan yang telah dilakukan, diketahui bahwa instrumen *psychological well-being* dapat dipahami dengan baik oleh siswa sehingga dapat dilakukan uji coba secara empiris.

3.6.3 Uji Coba Empiris Instrumen

Uji coba empiris dilakukan setelah uji penimbangan dan uji keterbacaan. Uji coba empiris dilakukan kepada partisipan penelitian yaitu berjumlah 246 siswa. Data hasil uji empiris kemudian akan diolah dan dianalisis menggunakan SPSS Statistics 26.

3.6.3.1 Uji Validitas

Uji validitas dilakukan dengan menyebarkan instrumen skala *psychological well-being* menggunakan google form di SMP Negeri 29 Bandung, dengan responden seluruh siswa kelas VII yang berjumlah 246 siswa. Pernyataan dalam instrumen sebanyak 54 butir. Pengolahan data

statistik menggunakan SPSS Statistics 26, untuk dapat mengetahui item-item yang tidak valid, yaitu dengan membandingkan nilai sig. (2-tailed) dengan probabilitas 0,01 dan 0,05.

1. Jika nilai sig.(2-tailed) < 0,01 dan 0,05, dan pearson correlation bernilai positif, maka item soal tersebut valid.
2. Jika nilai sig(2-tailed) < 0,01 dan 0,05, dan pearson correlation bernilai negatif maka item soal tersebut tidak valid.
3. Jika nilai sig. (2-tailed) > 0,01 dan 0,05, maka item soal tidak valid.

Tabel 3.8
Hasil Validasi Instrumen *Psychological well-being*

No Item	R Hitung	R Tabel	Keterangan
1	0.531	0.273	Valid
2	0.569	0.273	Valid
3	0.425	0.273	Valid
4	0.444	0.273	Valid
5	0.226	0.273	Tidak Valid
6	0.534	0.273	Valid
7	0.535	0.273	Valid
8	0.347	0.273	Valid
9	0.654	0.273	Valid
10	0.473	0.273	Valid
11	0.306	0.273	Valid
12	0.352	0.273	Valid
13	0.127	0.273	Tidak Valid
14	0.321	0.273	Valid
15	0.453	0.273	Valid
16	0.316	0.273	Valid
17	0.125	0.273	Tidak Valid
18	0.426	0.273	Valid
19	0.187	0.273	Tidak Valid
20	0.465	0.273	Valid
21	0.187	0.273	Tidak Valid
22	0.247	0.273	Tidak Valid
23	0.245	0.273	Tidak Valid
24	0.068	0.273	Tidak Valid
25	0.516	0.273	Valid

No Item	R Hitung	R Tabel	Keterangan
26	0.540	0.273	Valid
27	0.465	0.273	Valid
28	0.297	0.273	Valid
29	0.468	0.273	Valid
30	0.505	0.273	Valid
31	0.366	0.273	Valid
32	0.505	0.273	Valid
33	0.605	0.273	Valid
34	0.500	0.273	Valid
35	0.463	0.273	Valid
36	0.294	0.273	Valid
37	0.617	0.273	Valid
38	0.470	0.273	Valid
39	0.524	0.273	Valid
40	0.359	0.273	Valid
41	0.651	0.273	Valid
42	0.083	0.273	Tidak Valid
43	0.474	0.273	Valid
44	0.577	0.273	Valid
45	0.517	0.273	Valid
46	0.089	0.273	Tidak Valid
47	0.662	0.273	Valid
48	0.645	0.273	Valid
49	0.471	0.273	Valid
50	0.474	0.273	Valid
51	0.565	0.273	Valid
52	0.449	0.273	Valid
53	0.318	0.273	Valid
54	0.455	0.273	Valid

Setelah dilakukan uji validitas terhadap 54 butir pernyataan, didapati 10 item pernyataan yang tidak valid dalam angket *psychological well-being*, validitas dalam pengujian angket *psychological well-being*. dengan membandingkan nilai *r-tabel* dan *r-hitung*. apabila nilai *r-hitung* < *r-tabel* = item valid, adapun item yang tidak valid diuraikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.9 Pernyataan Item yang Tidak Valid

No	Item Pernyataan	Dimensi	Indikator
19	Saya mudah terngaruh oleh teman-teman yang memiliki pendapat yang lebih kuat.	Kemandirian (<i>Autonomy</i>).	Kemampuan untuk mengatur dan mengekspresikan emosi.
46	Saya takut jika pendapat saya tidak diterima oleh orang lain.	Kemandirian (<i>Autonomy</i>).	Kekuatan pendapat pribadi.
23	Saya menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu.	Penguasaan lingkungan (<i>Environmental mastery</i>).	Kemampuan mengelola tanggungjawab.
13	Saya membuat jadwal untuk membantu menjalankan kegiatan sehari-hari.	Penguasaan lingkungan (<i>Environmental mastery</i>).	Kemampuan mengatur waktu dan pola hidup.
5	Saya senang ketika guru menjelaskan materi pelajaran dengan cara yang menarik.	Pertumbuhan pribadi (<i>Personal growth</i>).	Pandangan tentang proses belajar dan perubahan.
17	Saya cemas ketika ada perubahan guru mata pelajaran di kelas.	Pertumbuhan pribadi (<i>Personal growth</i>).	Pandangan tentang proses belajar dan perubahan.
24	Saya nyaman berbagi masalah pribadi dengan teman dekat.	Hubungan positif dengan orang lain (<i>Positive relations with others</i>).	Keterhubungan dan dukungan sosial.
22	Saya mudah berinteraksi dengan teman-teman saat bermain di waktu istirahat.	Hubungan positif dengan orang lain (<i>Positive relations with others</i>).	Kemampuan menyelesaikan konflik dengan baik.
42	Saya percaya dengan belajar sungguh-sungguh, cita-cita saya bisa terwujud.	Tujuan Hidup (<i>Purpose of life</i>).	Memiliki kesadaran akan tujuan hidup.

21	Saya sedih ketika melihat teman-teman mendapat lebih banyak perhatian dari guru.	Penerimaan diri (<i>Self acceptance</i>).	Memiliki empati dan motivasi sosial.
----	--	---	--------------------------------------

3.6.3.2 Uji Realiabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsisten atau tidaknya suatu angket, kuisisioner, atau skala dalam instrumen penelitian. Terdapat 44 item pernyataan

dalam skala *psychological well-being* untuk diuji. Pengolahan data statistik menggunakan SPSS Statistics 26, dan pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas ini adalah:

1. Jika nilai Cronbach's Alpha $> 0,60$ maka instrumen dinyatakan reliabel atau konsisten.
2. Jika nilai Cronbach's Alpha $< 0,60$ maka instrumen dinyatakan tidak reliabel atau tidak kons

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	44	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	44	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	N of Items	
0.895	44	

Hasil uji reliabilitas pada tabel di atas dengan pengambilan keputusan nilai cronbach's alpha 0,895 yaitu lebih dari 0,60 menjelaskan bahwa 44 item pernyataan tersebut reliabel atau konsisten.

3.6.4 Kisi-kisi Instrumen Setelah Uji Empirik

Setelah mengalami uji empirik, diketahui beberapa item dari instrumen perilaku prososial berstatus tidak valid. Hal tersebut tentunya akan mengubah susunan kisi-kisi instrumen perilaku prososial yang telah disusun

sebelumnya. Kisi- kisi instrumen perilaku prososial setelah uji empirik adalah sebagai berikut:

Tabel 3.10
Kisi-kisi Intrumen *Psychological Well-Being* Siswa setelah Uji Empirik

Dimensi	Indikator	Nomer pernyataan	
		Favorable	Unfavorable
1. Kemandirian (<i>Autonomy</i>).	a. Kemandirian berpendapat.	15,25	6
	b. Kemampuan untuk mengatur dan mengekspresikan emosi.		40,19
	c. Kekuatan pendapat pribadi.	12,35	
2. Penguasaan lingkungan (<i>Environmental mastery</i>).	a. Pengendalian situasi.	30,33	23
	b. Kemampuan mengelola tanggungjawab.	7	27
	c. Pengaturan waktu dan pola hidup.	9	13
3. Pertumbuhan pribadi (<i>Personal growth</i>).	a. Keterbukaan dengan pengalaman baru.	1,38	16
	b. Kesadaran akan perkembangan pribadi.	28,4	44
	c. Pandangan tentang proses belajar dan perubahan.	5	
4. Hubungan positif dengan orang lain (<i>Positive relations with others</i>).	a. Kualitas hubungan	10,17	37
	b. Keterhubungan dan	31	29

Dimensi	Indikator	Nomer pernyataan	
		Favorable	Unfavorable
	dukungan sosial.		
	c. Kemampuan menyelesaikan konflik dengan baik.	24	22
5. Tujuan Hidup (<i>Purpose of life</i>).	a. Kesadaran tujuan.	43	18
	b. Perencanaan proaktif.	42,41	26
	c. Makna dalam aktivitas sehari-hari.	11,34	2
6. Penerimaan diri (<i>Self acceptance</i>).	a. Kepuasan terhadap diri sendiri.	14,32	20
	b. Keyakinan dan sikap positif.	39,8	36
	c. Memiliki empati dan motivasi sosial.	3,21	

3.7 Prosedur Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian, prosedur penelitian eksperimen dilaksanakan dalam tahap, sebagai berikut.

1. Pengumpulan data dalam rangka pelaksanaan intervensi dengan menyebarkan instrumen *psychological well-being* yang telah layak disebarkan kepada siswa kelas VII SMP Negeri 29 Bandung (setelah diuji validitas dan reliabilitas).
2. Menetapkan sampel penelitian yang mendapat hasil rata-rata *psychological well-being* siswa sedang dan terendah.
3. Penyusunan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *gratitude-journaling* untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa kelas VII SMP Negeri 29 Bandung, yang kemudian dipertimbangkan oleh pakar

untuk menghasilkan layanan bimbingan yang layak.

4. *Pretest* dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan pengumpulan data untuk mengungkapkan *need asesment* dalam pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *gratitude-journaling*.
5. Memberikan intervensi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *gratitude-journaling*. Adapun langkah-langkah dalam pelaksanaan intervensi yang akan dilakukan.
 - a. Pengenalan dan persiapan.
 - b. Praktik menulis jurnal, serta
 - c. Diskusi dan refleksi.

3.8 Teknik Analisis Data

Untuk mengevaluasi kelayakkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *gratitude-journaling* untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa, dilakukan beberapa langkah analisis statistik, yaitu: (1) menghitung statistik deskriptif; (2) melakukan uji homogenitas; (3) melakukan uji normalitas; (4) melakukan uji T-test; dan (5) Indeks N-Gain.

Langkah *pertama* yaitu menghitung data dengan pengolahan statistik deskriptif, hal ini bertujuan untuk memberikan ringkasan data yang terdiri dari rata-rata (*mean*), nilai maksimal dan nilai minimal pada *pre-test* dan *post-test psychological well-being* siswa. *Kedua*, Uji homogenitas, ialah untuk menguji apakah dua atau lebih kelompok data berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama atau serupa. Dalam konteks statistik, uji homogenitas sering kali dilakukan untuk memastikan bahwa kelompok-kelompok yang dibandingkan tidak memiliki perbedaan varians yang signifikan. *Ketiga*, dilakukan uji normalitas untuk menentukan apakah data terdistribusi secara normal atau tidak. Sampel penelitian sebanyak 10 orang siswa, maka dilakukan uji normalitas dengan Uji *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk*. Kedua tes ini menguji kesesuaian distribusi data dengan distribusi normal. Jika data terbukti memenuhi asumsi normalitas, maka analisis statistik lebih lanjut yang menggunakan metode parametrik uji beda rata-rata dilakukan untuk menilai apakah intervensi atau perlakuan yang diberikan memiliki efek signifikan

terhadap variabel yang diukur. *Keempat*, Uji T-test, digunakan untuk membandingkan rata-rata antara dua kelompok untuk melihat apakah terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik. Ada beberapa jenis uji t, masing-masing digunakan untuk situasi yang berbeda perhitungan nilai *effect size* untuk menentukan sejauh mana perubahan yang terjadi pada variabel yang diukur setelah penerapan intervensi, serta untuk mengevaluasi efektivitas dari intervensi tersebut. *Kelima*, Indeks N-Gain, Indeks ini mengukur besarnya peningkatan yang terjadi antara skor *pre-test* dan *post-test*.