

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

BAB III metode penelitian menguraikan desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, Instrumen penelitian, prosedur penelitian dan analisis data.

#### **3.1 Desain Penelitian**

Pendekatan dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif karena memerlukan gambaran umum mengenai *psychological well being* yang sudah dimiliki peserta didik berupa angka-angka melalui instrumen *psychological well being*. Data yang didapat dari penyebaran instrumen *psychological well being* dianalisis dengan menggunakan perhitungan statistik sehingga menghasilkan data yang teruji secara ilmiah.

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah deskriptif. Metode deskriptif dipilih dengan tujuan untuk mendeskripsikan secara kuantitatif tingkat pencapaian *psychological well being* peserta didik kelas VIII SMP Negeri 10 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019. Data mengenai gambaran umum *psychological well being* peserta didik, dijadikan landasan dalam merumuskan program bimbingan dan konseling untuk mengembangkan *psychological well being* peserta didik kelas VIII SMP Negeri 10 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019.

#### **3.2 Partisipan**

Partisipan penelitian adalah seluruh peserta didik kelas VIII SMP Negeri 10 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019. Lokasi penelitian yaitu SMP Negeri 10 Bandung yang beralamat di Jalan Rd. Dewi Sartika 115 Bandung. Uraian pemilihan dan lokasi penelitian berdasarkan pada beberapa pertimbangan.

3.2.1 Berdasarkan studi pendahuluan saat melakukan PPL pada bulan februari sampai mei dengan melakukan kegiatan wawancara tidak terstruktur terhadap salah satu Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 10 Bandung mengenai kondisi peserta didik dalam mencapai enam aspek *psychological well being* yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Guru Bimbingan dan Konseling menyatakan terdapat peserta didik yang memiliki kepercayaan diri kurang dalam

menyadari potensi dan minat diri serta tidak percaya diri dalam mengemukakan pendapat ketika proses belajar. Kemudian guru Bimbingan dan konseling mengungkapkan peserta didik sudah cukup baik dalam membangun hubungan dengan teman-teman dan warga sekolah namun dalam menumbuhkan pribadi yang unggul masih perlu dikembangkan.

- 3.2.2 Memasuki masa remaja *psychological well being* merupakan sebuah kompetensi yang penting dimiliki peserta didik sedini mungkin yang berkaitan dengan kesiapan peserta didik menghadapi masa depan dengan kondisi dan lingkungan yang baru serta mengembangkan pribadi peserta didik agar lebih positif dan dapat mencapai kebahagiaan.

### 3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dan sampel penelitian *psychological well being* peserta didik yaitu seluruh peserta didik kelas VIII SMP Negeri 10 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019 yang secara administratif terdaftar dan aktif dalam proses pembelajaran. Pemilihan populasi penelitian berdasarkan pertimbangan peserta didik SMP berada pada rentan usia remaja yaitu 12-15 tahun merupakan periode awal dalam masa remaja sehingga untuk mengembangkan kompetensi *psychological well being* dapat dilakukan sedini mungkin.

Desain penelitian menggunakan seluruh peserta didik di dalam populasi menjadi sampel penelitian sehingga teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah teknik sampling jenuh.

Keseluruhan populasi sebanyak 217 peserta didik namun kuesioner diisi oleh 206 peserta didik karena terdapat peserta didik dengan kondisi yang tidak memungkinkan untuk berada ditempat penelitian. Jumlah populasi dan sampel yang menjadi responden dalam penelitian diuraikan pada tabel 3.1.

**Tabel 3.1**  
**Jumlah Populasi dan Sampel Penelitian**

| Kelas  | Populasi | Sampel |
|--------|----------|--------|
| VIII A | 30       | 29     |
| VIII B | 30       | 29     |
| VIII C | 30       | 28     |
| VIII D | 31       | 29     |
| VIII E | 32       | 28     |
| VIII F | 32       | 31     |

| Kelas  | Populasi | Sampel |
|--------|----------|--------|
| VIII G | 32       | 32     |
| Total  | 217      | 206    |

### 3.4 Definisi Operasional *Psychological Well Being*

Definisi secara operasional kompetensi peserta didik kelas VIII SMP Negeri 10 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019 dalam merasakan kesejahteraan dalam hidup dilihat dari aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan diri sehingga peserta didik memiliki kompetensi psikologi yang unggul. Penjelasan dari setiap aspek *psychological well being*, sebagai berikut.

#### A. *Self Acceptance (Penerimaan Diri)*

Penerimaan diri individu pada masa kini dan masa lalu sehingga memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, menghargai dan menerima berbagai aspek yang ada pada diri, baik kualitas diri yang baik maupun yang buruk.

#### B. *Positive Relation With Other (Hubungan Positif Dengan Orang Lain)*

Perasaan empati dan afeksi individu kepada orang lain serta kemampuan individu untuk membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dengan orang lain.

#### C. *Autonomy (Otonomi)*

Kemampuan individu untuk bebas namun tetap mampu mengatur hidup dan tingkah laku, tahan terhadap tekanan sosial, mampu mengevaluasi diri sendiri dan mampu mengambil keputusan tanpa ada campur tangan orang lain.

#### D. *Enviromental Mastery (Penguasaan Lingkungan)*

Kemampuan individu dalam menciptakan perbaikan pada lingkungan dan melakukan perubahan yang dinilai perlu melalui aktivitas fisik dan mental serta mengambil manfaat dari lingkungan.

#### E. *Purpose in Life (Tujuan Hidup)*

Memiliki rasa keterarahan dalam hidup, mampu merasakan arti dari masa lalu dan masa kini, serta memiliki tujuan dan target yang ingin dicapai dalam hidup.

#### F. *Personal Growth (Pertumbuhan Diri)*

Memandang diri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, memiliki kemampuan dalam

menyadari potensi diri yang dimiliki, serta dapat berubah menjadi pribadi yang lebih efektif dan memiliki pengetahuan yang bertambah.

### 3.5 Instrumen Penelitian

#### 3.5.1 Jenis Instrumen

Upaya memperoleh data mengenai *psychological well being*, instrumen yang digunakan sebagai alat pengumpul data dalam penelitian adalah teknik non-tes yang berbentuk kuesioner (angket). Angket atau kuesioner yang digunakan dalam penelitian bertujuan untuk mengungkap *psychological well being* peserta didik kelas VIII SMP Negeri 10 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019.

Angket yang digunakan dalam penelitian merupakan modifikasi dari instrumen Seftiani (2016) tentang *psychological well being*. Angket Seftiani (2016) memiliki validitas terentang antara 0,338 sampai dengan 0,659 dan menunjukkan nilai reliabilitas sebesar 0,814. Angket pengungkap variabel *psychological well being* disusun menggunakan skala likert yang bertujuan untuk mengukur persepsi, sikap, dan pendapat seseorang atau kelompok orang mengenai fenomena sosial. Instrumen milik Seftiani (2016) dimodifikasi dalam segi: (1) konten, karena disesuaikan untuk responden SMP; (2) jumlah item, karena ada beberapa pernyataan yang dirasa kurang cocok dipakai untuk responden SMP; dan (3) alternatif jawaban, dalam angket tertutup yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS) karena responden berada pada jenjang SMP untuk mengurangi rasa kebingungan dalam memilih pernyataan, alternatif jawab dipersempit menjadi empat alternatif jawaban.

#### 3.5.2 Kisi-Kisi Instrumen

**Tabel 3.2**  
**Kisi-Kisi Instrumen *Psychological Well Being***

| No. | Dimensi                                    | Batasan Masalah                                                                         | No. Item   |        | $\Sigma$ |
|-----|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|----------|
|     |                                            |                                                                                         | F (+)      | UF (-) |          |
| 1.  | Penerimaan Diri ( <i>Self-acceptance</i> ) | Penerimaan diri individu pada masa kini dan masa lalu                                   | 1, 2, 3, 5 | 4, 6   | 6        |
|     |                                            | Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri                                            |            |        |          |
|     |                                            | Menghargai dan menerima berbagai aspek yang ada pada diri, baik kualitas diri yang baik |            |        |          |

| No.   | Dimensi                                                   | Batasan Masalah                                                                                                  | No. Item               |                        | Σ  |
|-------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------|----|
|       |                                                           | maupun yang buruk.                                                                                               |                        |                        |    |
| 2.    | Hubungan Positif<br>( <i>Positive relations</i> )         | Perasaan empati dan afeksi individu kepada orang lain                                                            | 7, 8, 9, 10, 11, 14    | 12, 13                 | 8  |
|       |                                                           | Kemampuan individu untuk membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dengan orang lain.                   |                        |                        |    |
| 3.    | Otonomi<br>( <i>Autonomy</i> )                            | Kemampuan individu untuk bebas namun tetap mampu mengatur hidup, tingkah laku, dan tahan terhadap tekanan sosial | 15,16                  | 17, 18, 19, 20, 21, 22 | 8  |
|       |                                                           | Mampu mengevaluasi diri sendiri dan mampu mengambil keputusan tanpa adanya campur tangan orang lain.             |                        |                        |    |
| 4.    | Penguasaan Lingkungan<br>( <i>Environmental mastery</i> ) | Kemampuan individu dalam menciptakan perbaikan pada lingkungan                                                   | 23, 25, 26, 27         | 24                     | 5  |
|       |                                                           | Melakukan perubahan yang dinilai perlu melalui aktivitas fisik dan mental dan mengambil manfaat dari lingkungan  |                        |                        |    |
| 5.    | Tujuan Hidup<br>( <i>Purpose in life</i> )                | Memiliki rasa keterarahan dalam hidup                                                                            | 28, 29, 31, 32         | 30, 33                 | 6  |
|       |                                                           | Mampu merasakan arti dari masa lalu dan masa kini                                                                |                        |                        |    |
|       |                                                           | Memiliki tujuan dan target yang ingin dicapai dalam hidup.                                                       |                        |                        |    |
| 6.    | Pertumbuhan Pribadi<br>( <i>Personal growth</i> )         | Memandang diri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang                                                | 34, 35, 36, 38, 39, 40 | 37, 41, 42             | 9  |
|       |                                                           | Terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru                                                                      |                        |                        |    |
|       |                                                           | Memiliki kemampuan dalam menyadari potensi diri yang dimiliki                                                    |                        |                        |    |
|       |                                                           | Berusaha menjadi pribadi yang lebih efektif dan memiliki pengetahuan yang bertambah                              |                        |                        |    |
| TOTAL |                                                           |                                                                                                                  | 26                     | 16                     | 42 |

### 3.5.3 Uji Kelayakan Instrumen

Penimbangan instrumen *psychological well being* dilakukan dengan cara menimbang (*judgement*) pada setiap butir pernyataan yang telah dibuat dengan tujuan untuk mengetahui kelayakan instrumen dari definisi operasional, konstruk, isi dan bahasa pada instrumen. Penimbangan instrumen dilakukan oleh dosen ahli, yaitu Prof. Dr. Syamsu Yusuf LN, M.Pd., Dr. Nandang Budiman, M.Si., dan Drs. Sudaryat Nurdin Ahmad, M.Pd., yang merupakan dosen dari Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. Masukan-masukan yang dipaparkan dosen ahli dijadikan landasan dalam penyempurnaan alat pengumpul data yang telah dibuat.

Berdasarkan validasi instrumen penelitian, masing-masing butir pernyataan dikelompokkan dalam kualifikasi “Memadai” (M) dan “Tidak Memadai” (TM). Item dengan kualifikasi memadai (M) artinya item yang ada dalam instrumen dapat langsung digunakan untuk mengambil data penelitian dan item dengan kualifikasi tidak memadai (TM) memiliki dua kemungkinan yaitu item dalam instrumen harus diperbaiki sehingga dapat memadai atau item harus dibuang.

Instrumen *psychological well being* berdasarkan penimbangan dosen ahli sebagian besar sudah memenuhi kualifikasi, namun terdapat beberapa item yang harus diperbaiki dalam segi bahasa agar lebih efisien dan lebih mudah dipahami. Berdasarkan hasil *judgement* instrumen dari 42 item, 21 item memadai dan 21 item tidak memadai sehingga perlu direvisi. Jumlah pernyataan yang dapat digunakan untuk instrumen *psychological well being* adalah sebanyak 42 item. Hasil penimbangan instrumen yang telah dilakukan disajikan dalam tabel 3.3.

**Tabel 3.3**  
**Hasil *Judgement* Instrumen *Psychological Well Being***

| Keterangan | No. Pernyataan                                                                 | Jumlah |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Memadai    | 1, 3, 7, 9, 10, 11, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 23, 24, 29, 30, 32, 33, 34, 42 | 21     |
| Revisi     | 2, 4, 5, 6, 8, 12, 14, 20, 22, 25, 26, 27, 28, 31, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41  | 21     |

#### 3.5.4 Uji Keterbacaan

Instrumen yang sudah selesai melewati tahap *judgement* kemudian dilakukan uji keterbacaan guna mengetahui tingkat kepastahaman dan kejelasan pada setiap butir pernyataan yang telah dibuat. Uji keterbacaan dilakukan kepada 5 orang peserta didik kelas VIII.

Masing-masing butir pernyataan dikelompokkan dalam kualifikasi Paham dan Tidak Paham. Item dengan kualifikasi Paham artinya item yang ada dalam instrumen jelas dan mudah untuk dipahami peserta didik dan item dengan Tidak Paham memiliki dua kemungkinan yaitu item dalam instrumen harus diperbaiki sehingga dapat dipahami atau item harus dibuang. Hasil dari uji keterbacaan dijabarkan dalam tabel 3.4.

**Tabel 3.4**  
**Hasil Uji Keterbacaan Instrumen *Psychological Well Being***

| Keterangan | No. Pernyataan                                                                                                                                       | Jumlah |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Paham      | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 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 | 39     |
| Revisi     | 7, 8, 9                                                                                                                                              | 3      |

### 3.5.5 Uji Ketepatan Skala

Uji ketepatan skala dilakukan untuk menguji ketepatan skala yang digunakan. Skala yang digunakan merupakan skala likert dengan rentang skala satu (1) sampai dengan empat (4). Uji ketepatan skala menggunakan aplikasi MSI. Berdasarkan hasil uji ketepatan skala, semua item dinyatakan valid dengan rentang jawaban pada skala satu (1) sampai dengan empat (4) yang bervariasi. Contoh uji ketepatan skala item empat (4) pada instrumen *psychological well being* peserta didik disajikan dalam tabel 3.5.

**Tabel 3.5**  
**Hasil Uji Ketepatan Skala**

| No. Item | Kategori | Frekuensi | Proporsi | Proporsi Kumulatif | Densitas | Z      | Nilai Hasil Penskalaan |
|----------|----------|-----------|----------|--------------------|----------|--------|------------------------|
| 4        | 1        | 2         | 0,009    | 0,010              | 0,026    | -2,337 | 1,000                  |
|          | 2        | 21        | 0,102    | 0,112              | 0,190    | -1,218 | 2,066                  |
|          | 3        | 113       | 0,549    | 0,660              | 0,366    | 0,413  | 3,354                  |
|          | 4        | 70        | 0,340    | 1,000              | 0,000    |        | 4,753                  |

### 3.5.6 Uji Validitas

Arikunto (2009, hlm. 65) mengungkapkan sebuah instrumen penelitian dikatakan valid apabila instrumen dapat mengukur variabel penelitian. Semakin tinggi nilai validitas menunjukkan semakin valid instrumen yang akan digunakan. Instrumen penelitian *psychological well being* disebar kepada peserta didik yang menjadi sampel penelitian. Data yang didapatkan dari hasil uji coba kemudian

dilakukan analisis reliabilitas dan validitas untuk menentukan seberapa tinggi keterandalan instrumen penelitian.

Tujuan dilaksanakan uji validitas untuk mengetahui kelayakan setiap butir pernyataan dalam mendefinisikan suatu variabel (Sujarweni & Endrayanto, 2012, hlm. 177). Tujuan pelaksanaan uji validitas adalah untuk mengukur tes yang telah menghasilkan data yang relevan dengan tujuan pengukuran. Uji validitas item dilakukan terhadap keseluruhan sampel sebanyak 206 responden. Uji validitas item *psychological well being* peserta didik menggunakan model *Rasch* dengan aplikasi Winstep versi 3,73. Menurut Sumintono dan Widhiarso (2015, hlm. 113-122), uji validitas butir item instrumen *psychological well being* peserta didik memiliki kriteria.

3.5.6.1 Nilai *Outfit Mean Square* (MNSQ) yang diterima:  $0,5 < \text{MNSQ} < 1,5$  untuk menguji konsistensi jawaban responden dengan tingkat kesulitan butir pernyataan,

3.5.6.2 Nilai *Outfit Z-Standard* (ZTSD) yang diterima:  $-2,0 < \text{ZTSD} < +2,0$  untuk mendeskripsikan *how much* (kolom hasil *measure*) merupakan butir *outlier*, tidak mengukur atau terlalu mudah atau terlalu sulit,

3.5.6.3 Nilai *Point Measure correlation* (Pt Measure Corr) digunakan untuk mendeskripsikan *how good* (SE), butir pernyataan tidak dipahami, direspon beda, atau membingungkan dengan item lainnya,

**Tabel 3.6**  
**Kriteria Validitas Item**

|                                                 |                                                  |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <i>Outfit Mean Square (MNSQ)</i>                | $0,5 < \text{MNSQ} < 1,5$                        |
| <i>Outfit Z-Standard (ZSTD)</i>                 | $-2,0 < \text{ZSTD} < 2,0$                       |
| <i>Point Measure Correlation (Pt Mean Corr)</i> | $> 0,4$ = Sangat Bagus                           |
|                                                 | $0,30-0,39$ = Bagus                              |
|                                                 | $0,2-0,29$ = Cukup                               |
|                                                 | $0,00-0,19$ = Tidak mampu mendiskriminasi        |
|                                                 | $< 0,00$ = Perlu pemeriksaan terhadap butir soal |

Alagumalai, Curtis, dan Hungi (2005, hlm. 8)

Apabila item hanya memenuhi satu dari ketiga kriteria yang dimaksud (*MNSQ*, *ZSTD*, ataupun *Pt Mean Corr*), maka item masih dapat dipertahankan (Sumintono & Widhiarso, 2015, hlm. 72).

3.5.6.4 Nilai *Undimensionality* digunakan untuk mengevaluasi instrumen yang dikembangkan dapat mengukur variable yang harus diukur.

**Tabel 3.7**  
**Kriteria *Undimensionality***

| Skor        | Kriteria            |
|-------------|---------------------|
| > 60%       | Istimewa            |
| 40 – 60%    | Bagus               |
| 20 – 40%    | Cukup               |
| $\geq 20\%$ | Minimal             |
| < 20 %      | Jelek               |
| < 15%       | Unexpected Variance |

Selain didasarkan pada nilai *MNSQ*, *ZSTD*, dan *Pt Mean Corr*, validitas instrumen dilihat berdasarkan kriteria *unidimensionality* untuk mengetahui validitas konstruk. Hasil pengolahan menunjukkan nilai *raw variance* sebesar 34,8% yaitu berada dalam kriteria cukup. Artinya instrumen *psychological well being* cukup baik untuk mengukur variabel yang harus diukur.

Berdasarkan penelaahan terhadap kriteria nilai *MNSQ*, *ZSTD*, dan *Pt Mean Corr*, hasil uji validitas instrumen *psychological well being* disajikan dalam tabel 3.8.

**Tabel 3.8**  
**Hasil Uji Validitas**

| Keterangan  | No. Item                                                                                                                                                               | Jumlah |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Jumlah Awal | 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     |
| Valid       | 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, 43, 44, 45 | 41     |
| Tidak Valid | 1                                                                                                                                                                      | 1      |

Berdasarkan hasil uji validitas melalui nilai *MNSQ*, *ZSTD*, *Pt Mean Corr*, dan undimensionalitas, dapat disimpulkan instrumen *psychological well being* layak untuk dipergunakan sebagai instrumen penelitian.

Kisi-kisi instrumen yang telah diolah menggunakan aplikasi pemodelan *Rasch* disusun kembali menjadi 41 pernyataan yang dapat digunakan. Kisi-kisi instrumen yang telah diperbaiki disajikan pada tabel 3.9.

**Tabel 3.9**  
**Kisi-Kisi Instrumen *Psychological Well Being* (Setelah Uji Validitas)**

| No. | Dimensi                                                | Batasan Masalah                                                                                                  | No. Item               |                        | $\Sigma$ |
|-----|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------|----------|
|     |                                                        |                                                                                                                  | F (+)                  | UF (-)                 |          |
| 1.  | Penerimaan Diri ( <i>Self-acceptance</i> )             | Penerimaan diri individu pada masa kini dan masa lalu                                                            | 2, 3, 5                | 4, 6                   | 5        |
|     |                                                        | Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri                                                                     |                        |                        |          |
|     |                                                        | Menghargai dan menerima berbagai aspek yang ada pada diri, baik kualitas diri yang baik maupun yang buruk.       |                        |                        |          |
| 2.  | Hubungan Positif ( <i>Positive relations</i> )         | Perasaan empati dan afeksi individu kepada orang lain                                                            | 7, 8, 9, 10, 11, 14    | 12, 13                 | 8        |
|     |                                                        | Kemampuan individu untuk membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dengan orang lain.                   |                        |                        |          |
| 3.  | Otonomi ( <i>Autonomy</i> )                            | Kemampuan individu untuk bebas namun tetap mampu mengatur hidup, tingkah laku, dan tahan terhadap tekanan sosial | 15,16                  | 17, 18, 19, 20, 21, 22 | 8        |
|     |                                                        | Mampu mengevaluasi diri sendiri dan mampu mengambil keputusan tanpa adanya campur tangan orang lain.             |                        |                        |          |
| 4.  | Penguasaan Lingkungan ( <i>Environmental mastery</i> ) | Kemampuan individu dalam menciptakan perbaikan pada lingkungan                                                   | 23, 25, 26, 27         | 24                     | 5        |
|     |                                                        | Melakukan perubahan yang dinilai perlu melalui aktivitas fisik dan mental dan mengambil manfaat dari lingkungan  |                        |                        |          |
| 5.  | Tujuan Hidup ( <i>Purpose in life</i> )                | Memiliki rasa keterarahan dalam hidup                                                                            | 28, 29, 31, 32         | 30, 33                 | 6        |
|     |                                                        | Mampu merasakan arti dari masa lalu dan masa kini                                                                |                        |                        |          |
|     |                                                        | Memiliki tujuan dan target yang ingin dicapai dalam hidup.                                                       |                        |                        |          |
| 6.  | Pertumbuhan Pribadi ( <i>Personal growth</i> )         | Memandang diri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang                                                | 34, 35, 36, 38, 39, 40 | 37, 41, 42             | 9        |
|     |                                                        | Terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru                                                                      |                        |                        |          |
|     |                                                        | Memiliki kemampuan dalam menyadari potensi diri yang dimiliki                                                    |                        |                        |          |

| No.   | Dimensi | Batasan Masalah                                                                     | No. Item |    | $\Sigma$ |
|-------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|----|----------|
|       |         | Berusaha menjadi pribadi yang lebih efektif dan memiliki pengetahuan yang bertambah |          |    |          |
| TOTAL |         |                                                                                     | 25       | 16 | 41       |

### 3.5.7 Uji Reliabilitas

Arikunto (2009, hlm. 86) mengungkapkan reliabilitas atau keandalan, adalah konsistensi serangkaian alat ukur. Instrumen penelitian dikatakan memiliki taraf kepercayaan yang tinggi apabila instrumen memberikan hasil yang tetap. Uji reliabilitas dilakukan untuk melihat instrumen yang digunakan dapat menghasilkan skor-skor secara konsisten jika dilakukan pengukuran sebanyak dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan instrumen yang sama.

Uji reliabilitas instrumen *psychological well being* dilakukan dengan menggunakan *Rasch Model* berdasarkan kriteria menurut Sumintono & Widhiarso, (2013, hlm. 109).

3.5.7.1 *Person Measure* menunjukkan nilai rata-rata yang lebih tinggi dari logit 0,0 menunjukkan kecenderungan responden yang lebih banyak menjawab setuju pada pernyataan di berbagai item.

3.5.7.2 Nilai *Alpha Cronbach* untuk mengukur reliabilitas yaitu interaksi antara *person* dan *item* secara keseluruhan dengan kriteria disajikan dalam tabel 3.10.

**Tabel 3.10**  
**Kriteria Reliabilitas Instrumen (*Alpha Cronbach*)**

| Nilai     | Kriteria     |
|-----------|--------------|
| < 0,5     | Buruk        |
| 0,5 – 0,6 | Jelek        |
| 0,6 – 0,7 | Cukup        |
| 0,7 – 0,8 | Bagus        |
| > 0,8     | Bagus Sekali |

Sumintono & Widhiarso, (2013, hlm. 109)

3.5.7.3 Nilai *Person Reliability* dan *Item Reliability* menunjukkan konsistensi jawaban peserta didik dan kualitas butir pernyataan dalam instrumen. Kriteria dari nilai *Person Reliability* dan *Item Reliability* disajikan dalam tabel 3.11.

**Tabel 3.11**  
**Kriteria Person Reliability dan Item Reliability**

| Nilai       | Kriteria     |
|-------------|--------------|
| < 0,67      | Lemah        |
| 0,67 – 0,80 | Cukup        |
| 0,81 – 0,90 | Bagus        |
| 0,91 – 0,94 | Bagus Sekali |
| > 0,94      | Istimewa     |

Sumintono & Widhiarso, (2013, hlm. 109)

3.5.7.4 Pengelompokkan *person* maupun *item* akan terlihat berdasarkan nilai *separation*. Semakin besar nilai *separation*, kualitas instrumen dalam keseluruhan responden dan *item* semakin bagus karena mampu mengidentifikasi kelompok responden dan kelompok item.

Hasil uji reliabilitas *psychological well being* peserta didik disajikan dalam tabel 3.12.

**Tabel 3.12**  
**Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas**

|               | <i>Mean Measure</i> | <i>Separation</i> | <i>Reliability</i> | <i>Alpha Cronbach</i> |
|---------------|---------------------|-------------------|--------------------|-----------------------|
| <i>Person</i> | 0.90                | 1.89              | 0.78               | 0.81                  |
| <i>Item</i>   | 0.00                | 8.33              | 0.99               |                       |

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen *psychological well being* yang berjumlah 42 item menunjukkan hasil *person measure* 0.90 logit menunjukkan rata-rata nilai peserta didik. Nilai rata-rata yang lebih dari logit 0.0 menunjukkan kecenderungan responden yang lebih banyak menjawab pilihan dengan skor tinggi di berbagai butir pernyataan.

Nilai *alpha cronbach* sebesar 0.81 menunjukkan interaksi antara person dan item secara keseluruhan berada pada kategori bagus sekali sehingga dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data.

Nilai reliabilitas person sebesar 0.78 dan nilai reliabilitas item sebesar 0.99 sehingga dapat disimpulkan konsistensi jawaban dari responden berada pada kategori cukup dan kualitas item dalam instrumen berada pada kategori istimewa.

### 3.6 Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari penjarangan data dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam

pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri dan orang lain (Sugiyono, 2013, hlm. 335).

### 3.6.1 Verifikasi Data

Verifikasi data dilakukan guna memeriksa kelengkapan data yang diperoleh dengan tujuan menyeleksi data yang memadai untuk diolah. Melakukan verifikasi data dapat diketahui data yang telah terkumpul memenuhi syarat atau tidak untuk diolah. Proses verifikasi data yang dilakukan menggunakan bantuan Winstep 3.73. Tahapan verifikasi data yang dilakukan yaitu memeriksa angket yang digunakan untuk memperoleh data dan melakukan input data yang telah diperoleh berdasarkan skor yang telah ditetapkan pada proses skoring instrumen.

### 3.6.2 Penskoran Data

Pernyataan-pernyataan pada alat ukur *psychological well being* terdiri dari pernyataan negatif dan pernyataan positif. Setiap pernyataan menyediakan empat alternatif jawaban untuk mengukur *psychological well being*, yaitu: Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Skor setiap pernyataan berkisar dari satu (1) sampai dengan empat (4). Skor setiap pernyataan disesuaikan dengan jawaban.

**Tabel 3.13**  
**Pola Skor Opsi Alternatif Respons**

| Pernyataan                   | Pernyataan          |              |        |               |
|------------------------------|---------------------|--------------|--------|---------------|
|                              | Tidak Sesuai        |              | Sesuai |               |
|                              | Sangat Tidak Sesuai | Tidak Sesuai | Sesuai | Sangat Sesuai |
| Nilai untuk Skor Positif (+) | 1                   | 2            | 3      | 4             |
| Nilai untuk Skor Negatif (-) | 4                   | 3            | 2      | 1             |

### 3.6.3 Pengkategorian dan Interpretasi Skor

Penentuan skor kategori dilakukan dengan cara menghitung rata-rata dan standar deviasi melalui skor ideal dengan menggunakan rumus sebagai berikut.

- A. Skor Ideal : Skor Maksimal x Jumlah Item
- B. Rata-Rata Ideal :  $\frac{1}{2}$  x Skor Ideal
- C. Standar Deviasi Ideal :  $\frac{1}{3}$  x Rata-Rata Ideal

Berdasarkan perhitungan, didapatkan hasil skor ideal, rata-rata ideal dan standar deviasi ideal sebagai berikut.

**Tabel 3.14**  
***Rata-Rata dan Standar Deviasi Ideal***  
***Psychological Well Being***

| Skor Ideal | Rata-Rata Ideal | Standar Deviasi Ideal |
|------------|-----------------|-----------------------|
| 164        | 82              | 27.3                  |

Perhitungan:

$$\begin{aligned}
 \text{Skor Ideal} &= \text{Skor Maksimal} \times \text{Jumlah Item} \\
 &= 4 \times 41 \\
 &= 164 \\
 \text{Rata-Rata Ideal} &= \frac{1}{2} \times \text{Skor Ideal} \\
 &= \frac{1}{2} \times 164 \\
 &= 82 \\
 \text{Standar Deviasi Ideal} &= \frac{1}{3} \times \text{Rata-Rata Ideal} \\
 &= \frac{1}{3} \times 82 \\
 &= 27.3
 \end{aligned}$$

Pengkategorian dalam instrumen *psychological well being* peserta didik terbagi menjadi tiga kategori. Kategorisasi dilakukan untuk mengetahui gambaran mengenai *psychological well being* peserta didik, kategorisasi yang ditetapkan menjadi tiga (3) tingkatan yaitu tinggi, sedang, rendah.

**Tabel 3.15**  
***Interval Skor Psychological Well Being***

| Rumus                      | Kategori |
|----------------------------|----------|
| $X \geq M + 1SD$           | Tinggi   |
| $M - 1SD < X \leq M + 1SD$ | Sedang   |
| $X < M - 1SD$              | Rendah   |

(Azwar, 2016, hlm. 149)

Rentang skor dari setiap kategori *psychological well being* ditentukan dengan rumus.

**Kategori = Nilai rata-rata  $\pm$  Nilai standar deviasi**

Kategori tinggi =  $82 + 27.3$

= 109.3

Kategori rendah =  $82 - 27.3$

= 54.7

Kategori sedang =  $> 54.7$  dan  $\leq 109.3$

**Tabel 3.16**  
**Kategorisasi *Psychological Well Being***

| Rumus                      | Interval              | Kategori |
|----------------------------|-----------------------|----------|
| $X \geq M + 1SD$           | $X \geq 109.3$        | Tinggi   |
| $M - 1SD < X \leq M + 1SD$ | $54.7 < X \leq 109.3$ | Sedang   |
| $X < M - 1SD$              | $X < 54.7$            | Rendah   |

Kategorisasi yang sudah ada ditafsirkan agar memperjelas *psychological well being* pada peserta didik SMP. Penafsiran untuk ketiga kategori dijabarkan dalam tabel 3.16.

**Tabel 3.17**  
**Penafsiran Kategorisasi *Psychological Well Being***

| Kategori | Interpretasi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tinggi   | Peserta didik memiliki sikap kepercayaan diri, mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, mampu mengatur tingkah laku dan membuat keputusan sendiri, mampu mengatur dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya, memiliki tujuan dalam hidup dan dapat membuat hidup lebih bermakna, serta mampu mengeksplorasi dan mengembangkan diri.                                                                                              |
| Sedang   | Peserta didik belum sepenuhnya memiliki sikap kepercayaan diri, belum sepenuhnya mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, belum sepenuhnya mampu mengatur tingkah laku dan membuat keputusan sendiri, belum sepenuhnya mampu mengatur dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan, belum sepenuhnya memiliki tujuan dalam hidup dan membuat hidup lebih bermakna, serta belum sepenuhnya mampu mengeksplorasi dan mengembangkan diri. |
| Rendah   | Peserta didik tidak memiliki sikap kepercayaan diri, tidak dapat menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, tidak dapat mengatur tingkah laku dan membuat keputusan sendiri, tidak dapat mengatur dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya, tidak memiliki tujuan dalam hidup dan tidak dapat membuat hidup lebih bermakna, serta tidak dapat mengeksplorasi dan mengembangkan diri.                                                    |

### 3.7 Perumusan Program

Program bimbingan dan konseling dalam penelitian dirumuskan berdasarkan gambaran umum *psychological well being* peserta didik kelas VIII SMP Negeri 10 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019). Struktur program layanan bimbingan konseling untuk mengembangkan *psychological well being* peserta didik.

3.7.1 Rasional menjelaskan dasar pemikiran mengenai urgensi bimbingan konseling tentang *psychological well being* peserta didik.

3.7.2 Landasan hukum menjelaskan landasan/dasar-dasar perumusan layanan bimbingan konseling di sekolah.

3.7.3 Visi dan misi bimbingan dan konseling dirumuskan sesuai dengan visi misi sekolah.

3.7.4 Deskripsi kebutuhan adalah penjelasan tentang hasil analisis *psychological well being* peserta didik berdasarkan aspek Aspek *psychological well being*, yaitu: (1) penerimaan diri; (2) hubungan positif dengan orang lain; (3) otonomi; (4) penguasaan lingkungan; (5) tujuan hidup; (6) pertumbuhan pribadi.

3.7.5 Tujuan program secara umum untuk mengembangkan *psychological well being* peserta didik. Tujuan dideskripsikan berdasarkan hasil analisis deskripsi kebutuhan peserta didik.

3.7.6 Komponen program menjelaskan komponen layanan yang diberikan kepada peserta didik.

3.7.7 Bidang layanan mengacu pada analisis deskripsi kebutuhan dan tujuan program bimbingan konseling.

3.7.8 Rencana operasional menggambarkan struktur isi program yaitu tahapan layanan, tujuan, metode, dan media penunjang, dan deskripsi kegiatan.

3.7.9 Pengembangan tema atau topik merupakan rincian lanjut dari identifikasi deskripsi kebutuhan peserta didik dalam aspek *psychological well being*.

3.7.10 Evaluasi dan tindak lanjut yaitu mencakup evaluasi hasil serta tindak lanjut berdasarkan hasil evaluasi dan masukan bagi layanan.

3.7.11 Anggaran merupakan rancangan biaya yang dibutuhkan untuk pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling.

Program bimbingan dan konseling dapat berhasil apabila dalam pengelolaan fungsi-fungsi dari manajemen dapat dioperasionalisasikan atau dapat dilakukan dengan baik dan sistematis (Suherman, U. 2015, hlm.35). Tahapan perumusan program bimbingan dan konseling untuk mengembangkan *psychological well being* peserta didik kelas VIII SMP Negeri 10 Bandung: (1) melakukan analisis data *psychological well being* yang didapatkan dari lapangan untuk dijadikan landasan dalam pembuatan program; (2) menyusun struktur program layanan dari mulai rasional sampai anggaran biaya. Kemudian menentukan deskripsi kebutuhan peserta didik sesuai dengan hasil data *psychological well being* SMP Negeri 10 Bandung; (3) program yang telah disusun kemudian masuk pada tahap uji kelayakan yang diuji oleh pakar dan praktisi; dan (4) program disempurnakan berdasarkan hasil uji kelayakan yang telah dilakukan oleh pakar dan praktisi yaitu Dr. Nandang Budiman, M.Si. dan Dr. Ipah Saripah, M.Pd. selaku dosen Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan serta Sri Susilowati, S.Pd. selaku guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 10 Bandung, sampai program layak untuk digunakan.

### **3.8 Prosedur Penelitian**

Prosedur penelitian yang dilakukan terdiri atas tiga tahap yaitu: (1) persiapan, (2) pelaksanaan, dan (3) pelaporan.

#### **3.8.1 Tahap Persiapan**

Pada tahap persiapan, kegiatan yang dilakukan adalah menentukan masalah penelitian dan mencari berbagai jurnal sebagai bahan penyusunan proposal penelitian. Proposal penelitian dikonsultasikan kepada dosen pengampu mata kuliah Penelitian Bimbingan dan Konseling, kemudian diseminarkan di depan kelas sesuai dengan nomor urutan masing-masing. Setelah melalui tahap seminar proposal, draft BAB I sampai BAB III dikonsultasikan kembali kepada Dewan Skripsi Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, dan disahkan oleh ketua Departemen PPB. Tahap selanjutnya pengadministrasian seperti membuat SK pembimbing skripsi melalui Departemen PPB dan Bagian Akademik Fakultas Ilmu Pendidikan. Setelah SK pembimbing skripsi sudah selesai dan sudah diketahui oleh pembimbing skripsi, peneliti mulai melakukan bimbingan.

### 3.8.2 Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan diawali dengan melakukan studi pendahuluan dan studi pustaka terkait dengan fenomena *psychological well being* yang menunjang proses penyusunan BAB I, II, dan III. Merumuskan Definisi Operasional Variabel (DOV) yang akan dijadikan acuan dalam pengembangan instrumen *psychological well being* yang akan digunakan dalam penelitian. Penimbangan instrumen oleh dosen ahli Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yaitu Prof. Dr. Syamsu Yusuf LN, M.Pd., Dr. Nandang Budiman, M.Si., dan Drs. Sudaryat Nurdin Ahmad, M.Pd. untuk diuji kelayakan instrumen baik dari segi konten, konstruk, maupun bahasa. Setelah instrumen dianggap layak, kemudian melakukan uji keterbacaan, uji ketepatan skala dan uji coba instrumen kepada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 10 Bandung, dengan melakukan perizinan kepada pihak sekolah. Uji validitas dan reliabilitas dari hasil uji coba instrumen. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan instrumen penelitian kepada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 10 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019. Data yang dihasilkan kemudian diolah untuk mendapatkan gambaran umum *psychological well being* peserta didik sebagai acuan dalam merumuskan program bimbingan dan konseling. Program kemudian diuji kelayakannya oleh pakar dan praktisi. Program disempurnakan berdasarkan hasil uji kelayakan yang telah dilakukan oleh pakar dan praktisi.

### 3.8.3 Tahap Pelaporan

Kegiatan tahap pelaporan merupakan tahap akhir dari tahapan-tahapan penelitian. Tahap pelaporan dengan menyusun BAB IV untuk memaparkan hasil penelitian dan BAB V untuk memperoleh kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan. Pelaporan, seluruh kegiatan dan hasil penelitian dianalisis dan dilaporkan dalam bentuk karya ilmiah (skripsi) untuk kemudian dipertanggungjawabkan.