

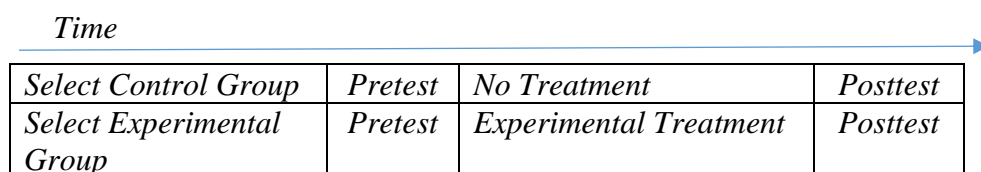
## BAB III METODE PENELITIAN

Bab III menguraikan tentang pendekatan dan desain penelitian, partisipan dan tempat penelitian, definisi operasional variabel penelitian, pengembangan instrumen penelitian, pengumpulan data, pengembangan program layanan konseling kelompok *wellness* dan teknik analisis data.

### 3.1 Pendekatan dan Desain Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok *wellness* untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa Madrasah Tsanawiyah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena memiliki karakteristik untuk mendeskripsikan masalah penelitian melalui sebuah deskripsi tentang kecenderungan atau sebuah kebutuhan akan penjelasan tentang hubungan antar variabel (Creswell, 2012).

Penelitian menggunakan desain eksperimental yaitu penelitian yang dilakukan dengan memberikan perlakuan atau *treatment* tertentu pada subjek penelitian. Desain penelitian menggunakan *quasi eksperimental pretest-posttest design*. Rancangan yang digunakan dalam penelitian adalah sebagai berikut (Creswell, 2012).



**Gambar 3.1**  
***Quasi-Experimental Pre-Test Post-Test Design***

Penelitian dilakukan dengan membandingkan dua kelompok sasaran penelitian, satu kelompok diberikan perlakuan tertentu (eksperimen) dan satu kelompok dikendalikan pada suatu keadaan (kontrol) sebagai pembanding. Desain *pretest-posttest* dipilih dengan pertimbangan bahwa penelitian dimaksudkan untuk

menguji efektivitas konseling kelompok *wellness* pada kelompok eksperimen dengan tidak memberikan perlakuan kepada kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan dua kelompok yang sudah diberi *pre-test* untuk mengetahui keadaan awal. Setelah itu, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan *post-test*. Alasan diberikan *post-test* bagi kedua kelompok adalah untuk mengetahui efektivitas perlakuan (konseling kelompok *wellness*) yang diberikan terhadap peningkatan *psychological well-being*.

### 3.2 Partisipan dan Tempat Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di MTs Assa'idiyyah Cipanas yang beralamat di Jl. Raya Cipanas No. 100/12, Kecamatan Cipanas, Kabupaten Cianjur. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan untuk studi pendahuluan menunjukkan adanya siswa yang memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah.

Populasi penelitian adalah *psychological well-being* siswa MTs Assa'idiyyah Cipanas kelas VIII Tahun Pelajaran 2021-2022. Alasan pemilihan populasi yaitu berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa orang siswa secara acak dan observasi selama di kelas, bahwa siswa siswi kelas VIII terlihat memiliki permasalahan terkait keadaan lingkungan kelas, hubungan sosial, belajar dan permasalahan lainnya. Ditemui ada beberapa siswa yang pilih-pilih guru dalam mengikuti mata pelajaran dan ada juga siswa yang tidak mau berinteraksi dengan teman-temannya di kelas. Selain itu ada juga siswi yang kerap melakukan perundungan terhadap adik kelasnya. Populasi dari penelitian ini berjumlah 233 orang dengan rincian sebagai berikut.

**Tabel 3.1**

#### **Populasi Penelitian**

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Jumlah</b>
Laki-laki	92 orang
Perempuan	141 orang
Total	233 orang

Sampel merupakan perwakilan dari populasi yang hasil penelitiannya dapat mengeneralisasikan populasi (Creswell, 2012). Pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel diambil berdasarkan hasil *pre-test* yang telah dilakukan oleh peneliti. *Purposive sampling* bertujuan agar sampel yang diambil dapat mewakili populasi sehingga diperoleh informasi yang cukup untuk mengestimasi populasi. Sampel yang memperoleh skor *psychological well-being* sedang dan rendah dipilih masuk ke dalam kelompok kontrol dan eksperimen yang dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 3.2**  
**Kelompok Eksperimen**  
**dan Kelompok Kontrol**

Kelompok	Jumlah
Eksperimen	7 orang
Kontrol	7 orang

Berdasarkan Tabel 3.2, maka diperoleh sampel anggota kelompok kontrol sebanyak 7 orang dan kelompok eksperimen sebanyak 7 orang siswa.

### 3.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel dependen (terikat) dan variabel independen (bebas). Variabel dependen yaitu *psychological well-being*, sedangkan variabel independen yaitu konseling kelompok *wellness*. Berdasarkan fokus kajian penelitian, pada bagian ini dipaparkan definisi operasional yang digunakan pada penelitian yaitu sebagai berikut.

#### 3.3.1 *Psychological Well-Being*

*Psychological well-being* adalah sebuah kondisi berfungsinya aspek psikologis individu yang ditunjukkan dengan sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya.

Dimensi dari *psychological well-being* adalah penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pengembangan diri (*personal growth*).

1. Penerimaan diri (*self-acceptance*) ditunjukkan dengan indikator sebagai berikut: memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri; mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam diri termasuk sifat baik dan sifat buruk yang dimiliki; menanggapi masa lalu dengan positif.
2. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*) ditunjukkan dengan indikator sebagai berikut: memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya dengan orang lain; peduli dengan kesejahteraan orang lain; memiliki kemampuan untuk berempati, menyayangi, dan akrab dengan orang lain; memahami arti memberi dan menerima dalam suatu hubungan.
3. Kemandirian (*autonomy*) ditunjukkan dengan indikator sebagai berikut: mempunyai kemampuan untuk menentukan keputusan secara mandiri; mampu melawan tuntutan sosial dalam berpikir dan bertindak; mampu mengevaluasi diri dengan standar pribadi.
4. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) ditunjukkan dengan indikator sebagai berikut: memiliki kompetensi dan penguasaan dalam mengelola lingkungan; mampu mengatur segala aktivitas yang dilakukan; mampu memanfaatkan peluang di sekitarnya secara efektif; mampu memilih dan menciptakan suasana yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi.
5. Tujuan hidup (*purpose in life*) ditunjukkan dengan indikator sebagai berikut: memiliki arah dan tujuan hidup; merasa ada makna atas kehidupan saat ini dan kehidupan di masa lalu; memegang keyakinan-keyakinan yang memberikan tujuan hidup; memiliki tujuan dan sasaran tertentu yang ingin dicapai.
6. Pengembangan diri (*personal growth*) ditunjukkan dengan indikator sebagai berikut: Mempunyai keinginan untuk terus berkembang; melihat diri sebagai pribadi yang sedang tumbuh dan berkembang; terbuka terhadap pengalaman baru; memahami potensi diri; melihat perubahan diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu; seiring waktu berubah menjadi pribadi yang lebih paham terhadap diri sendiri dan menjadi pribadi yang lebih baik.

### 3.3.2 Konseling Kelompok *Wellness*

Dalam penelitian ini, konseling kelompok *wellness* didefinisikan sebagai layanan yang diberikan kepada siswa Madrasah Tsanawiyah sebagai upaya memaksimalkan potensi individu melalui pilihan gaya hidup yang positif. Konseling *wellness* digunakan untuk membantu siswa dalam upaya meningkatkan kesehatan mental dan meningkatkan fungsi-fungsi psikologisnya secara positif. Pelaksanaan konseling kelompok *wellness* terdiri dari metode-metode yang digunakan, struktur, dan tahap pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, serta evaluasi dan indikator keberhasilan program. Konseling kelompok *wellness* akan dilaksanakan dalam bentuk kegiatan kelompok yang terdiri dari beberapa aktivitas (Granello, 2013) diantaranya *story telling*, *problem solving*, *writing*, *photography*, dan *music*.

### 3.4 Pengumpulan Data

Berdasarkan jenis data yang diperlukan dalam penelitian, maka alat pengumpul data yang dikembangkan adalah inventori karena pengumpulan data berbentuk pernyataan. Inventori dalam penelitian ini berupa pernyataan tertulis yang berisi pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*) yang dijawab langsung oleh responden melalui *google form*. Jawaban dipilih dengan cara memberikan *checkbox* pada jawaban yang paling sesuai dengan keadaan responden saat menjawab.

#### 3.4.1 Kisi-Kisi Instrumen *Psychological Well-Being*

Sebelum dibuat instrumen penelitian, terlebih dahulu disusun kisi-kisi instrumen sebagai berikut.

**Tabel 3.3**  
**Kisi-Kisi *Psychological Well-Being* (Sebelum Uji Coba)**

Dimensi	Indikator	Nomor Item	
		Positif ( <i>Favorable</i> )	Negatif ( <i>Unfavorable</i> )
Penerimaan diri ( <i>self-acceptance</i> )	Memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri	1, 37, 18	34
	Mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam diri termasuk sifat baik dan sifat buruk yang dimiliki	47, 59, 62	45, 35
	Menanggapi masa lalu dengan positif	19, 54	50, 71

Dimensi	Indikator	Nomor Item	
		Positif (Favorable)	Negatif (Unfavorable)
Hubungan positif dengan orang lain ( <i>positive relations with others</i> )	Memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya dengan orang lain	20, 36, 66, 78	2, 91
	Peduli dengan kesejahteraan orang lain	82, 86, 104	21, 109
	Memiliki kemampuan untuk berempati, menyayangi, dan akrab dengan orang lain	3, 22, 90, 100	55
	Memahami arti memberi dan menerima dalam suatu hubungan	38, 110, 112	95
Kemandirian ( <i>autonomy</i> )	Mempunyai kemampuan untuk menentukan keputusan secara mandiri	23, 94	98, 107, 111
	Mampu melawan tuntutan sosial dalam berpikir dan bertindak	46, 77	4, 39, 105
	Mampu mengevaluasi diri dengan standar pribadi	5, 92, 106	24
Penguasaan lingkungan ( <i>environmental mastery</i> )	Memiliki kompetensi dan penguasaan dalam mengelola lingkungan	25, 63	87, 97
	Mampu mengatur segala aktivitas yang dilakukan	26, 49, 51, 72	6, 67, 101
	Mampu memanfaatkan peluang di sekitarnya secara efektif	7, 56, 60	79
	Mampu memilih dan menciptakan suasana yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi	27, 40, 88	8
Tujuan hidup ( <i>purpose in life</i> )	Memiliki arah dan tujuan hidup	9, 10, 28, 102	76
	Merasa ada makna atas kehidupan saat ini dan kehidupan di masa lalu	41, 80, 108	83
	Memegang keyakinan-keyakinan yang memberikan tujuan hidup	11, 68, 96	12, 29
	Memiliki tujuan dan sasaran tertentu yang ingin dicapai	13, 73, 84	42, 99
Pengembangan pribadi ( <i>personal growth</i> )	Mempunyai keinginan untuk terus berkembang	30, 57	14, 89, 93, 103
	Melihat diri sebagai pribadi yang sedang tumbuh dan berkembang	15, 64, 75	81
	Terbuka terhadap pengalaman baru	17, 43, 69	16, 85
	Memahami potensi diri	31, 52, 113	74
	Melihat perubahan diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu	48, 58, 70	32
	Seiring waktu, berubah menjadi pribadi yang lebih paham terhadap diri sendiri dan menjadi pribadi yang lebih baik	33, 44, 53, 65	61
<b>Jumlah item</b>		<b>113</b>	

### 3.4.2 Pedoman Penyekoran

Instrumen *psychological well-being* yang digunakan pada penelitian ini berdasarkan kajian teori dari Ryff & Singer (1996). Pernyataan dalam instrumen

diwujudkan dalam dua jenis pernyataan yaitu pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*) yang memiliki lima pilihan respon jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Berikut disajikan pola penyekoran butir pernyataan yang dikutip dari Sugiyono (2012).

**Tabel 3.4**  
**Pola Penyekoran Butir Pernyataan**  
**Instrumen *Psychological Well-Being***

Pernyataan	Pilihan				
	SS	S	KS	TS	STS
Positif	5	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4	5

*Sumber: Sugiyono (2012)*

#### 3.4.3 Uji Kelayakan Instrumen

Uji kelayakan instrumen dilakukan untuk memperoleh item-item yang valid serta dapat mengukur *psychological well-being* siswa. Dalam penelitian diperlukan instrumen yang memenuhi standar tertentu berkaitan dengan validitas dan reliabilitasnya. Namun sebelumnya dilakukan uji kelayakan terlebih dahulu oleh dosen ahli untuk dikaji dan ditelaah dari segi konstruk, isi, bahasa, dan kesesuaian dengan aspek-aspek yang akan diungkap pada penelitian. Selanjutnya, instrumen yang telah memperoleh penilaian dari dosen ahli kemudian direvisi sesuai dengan saran dan masukan yang diberikan. Setelah itu, dilakukan uji keterbacaan, uji skala instrumen, uji validitas, dan uji reliabilitas.

#### 3.4.4 Uji Keterbacaan

Uji keterbacaan dilakukan pada lima orang siswa MTs Assa'idiyyah Cipanas yang tidak dijadikan sampel penelitian. Uji keterbacaan bertujuan untuk mengetahui sejauh mana instrumen dapat dipahami dan dimengerti oleh siswa baik dari segi penggunaan bahasa dan maksud pernyataan.

#### 3.4.5 Uji Skala Instrumen

Uji skala dilakukan untuk mengetahui interval atau skor statistik pada masing-masing skor pilihan jawaban. Pengujian dilakukan untuk memeriksa apakah rating pilihan yang digunakan membingungkan bagi responden atau tidak.

Berikut hasil uji *rating scale* untuk instrumen *psychological well-being* pada penelitian ini:

CATEGORY LABEL	OBSERVED SCORE	OBSVD COUNT	SAMPLE %	AVRGE	EXPECT	INFINIT MNSQ	OUTFIT MNSQ	ANDRICH THRESHOLD	CATEGORY MEASURE
1	1	4755	7	-.58	-.75	1.26	1.41	NONE	( -2.53)
2	2	8740	12	-.37	-.26	.85	.86	-1.12	-1.09
3	3	15721	22	.24	.31	.84	.80	-.56	-.10
4	4	24489	34	.96	.89	.80	.83	.16	1.03
5	5	17372	24	1.43	1.46	1.13	1.10	1.52	( 2.78)

**Gambar 3.2**  
**Uji Rating Scale**

Berdasarkan hasil uji *rating scale* yang ditunjukkan oleh gambar di atas, dapat dilihat nilai *observed average* dan *andrich threshold* mengalami peningkatan yang berarti responden memahami perbedaan dari setiap alternatif jawaban.

#### 3.4.6 Uji Validitas

Pengujian validitas merupakan hal yang penting dan mendasar dalam suatu penelitian. Validitas adalah tingkat penafsiran kesesuaian hasil instrumen dengan tujuan yang diinginkan instrumen (Creswell, 2012). Pengolahan data untuk uji validitas dilakukan dengan bantuan pemodelan rasch menggunakan *software* aplikasi Winstep versi 3.75 dan *software* aplikasi SPSS versi 26.

##### 3.4.6.1 Perhitungan Validitas Item dengan Aplikasi Winstep

Validitas instrumen dalam penelitian diketahui dengan cara analisis nilai *Outfit Mean Square* (MNSQ), nilai *Outfit Z-Standard* (ZSTD) dan nilai *Point Measure Correlation* (Pt Mean Corr). Kriteria dari masing-masing nilai MNSQ, ZSTD dan PT Mean Corr dapat dilihat dalam tabel berikut.

**Tabel 3.5**  
**Kriteria Uji Validitas**

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



Karena responden untuk uji validitas berjumlah 629 orang, maka kriteria untuk ZSTD dapat diabaikan, maka item instrumen dalam penelitian hanya dilihat dari MNSQ dan Pt Mean Corr. Hasil uji validitas instrumen menunjukkan 28 item valid dari 113 item. Item valid mencakup memenuhi seluruh dimensi yang ada di dalam penelitian yaitu dimensi penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan baik dengan orang lain (*positive relations with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pengembangan pribadi (*personal growth*). Namun karena dari enam dimensi dipecah menjadi 24 indikator, terdapat beberapa indikator yang tidak terwakili item valid. Maka dilakukan uji validitas kedua dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 26 untuk melengkapi item valid bagi indikator yang belum terwakili.

#### 3.4.6.2 Perhitungan Validitas Item dengan Aplikasi SPSS 26

Kriteria untuk pengambilan keputusan signifikansi validitas instrumen tes menggunakan aplikasi SPSS adalah sebagai berikut:

- 1) Instrumen tes valid (memiliki korelasi yang signifikan) jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$ ;
- 2) Instrumen tidak valid (tidak memiliki korelasi yang signifikan) jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$ .

Karena responden untuk uji validitas adalah 629 orang ( $N=629$ ), maka digunakan  $r_{tabel} = 0,080$ . Hasil uji validitas instrumen menunjukkan 103 item valid dan 10 item tidak valid. Kemudian dari item-item valid tersebut dipilih item untuk melengkapi indikator yang tidak terwakili dengan mengambil dua item yang memiliki  $r_{hitung}$  paling besar sehingga diperoleh hasil 52 item valid yang akan digunakan untuk penelitian.

**Tabel 3.6**  
**Tabel Analisis Validitas Item Instrumen *Psychological Well-Being***

No.	Dimensi	Indikator	Nomor Item		Item Valid (Winstep)	Item Valid (SPSS)	Item yang Dipilih
			Positif (Favorable)	Negatif (Unfavorable)			
1.	Penerimaan diri ( <i>self-acceptance</i> )	Memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri	1, 37, 18	34	34, 37	1, 37, 18, 34	34, 37
		Mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam diri termasuk sifat baik dan sifat buruk yang dimiliki	47, 59, 62	45, 35	45, 47, 59	47, 59, 45	45, 47, 59
		Menanggapi masa lalu dengan positif	19, 54	50, 71	-	19, 54, 50, 71	54, 71
2.	Hubungan positif dengan orang lain ( <i>positive relations with others</i> )	Memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya dengan orang lain	20, 36, 66, 78	2, 91	36	20, 36, 66, 2, 91	36, 66
		Peduli dengan kesejahteraan orang lain	82, 86, 104	21, 109	-	82, 86, 104, 21, 109	82, 109
		Memiliki kemampuan untuk berempati, menyayangi, dan akrab dengan orang lain	3, 22, 90, 100	55	-	3, 22, 90, 100, 55	3, 55
		Memahami arti memberi dan menerima dalam suatu hubungan	38, 110, 112	95	-	38, 110, 95	95, 110
3.	Kemandirian ( <i>autonomy</i> )	Mempunyai kemampuan untuk menentukan keputusan secara mandiri	23, 94	98, 107, 111	111	23, 94, 98, 107, 111	23, 111
		Mampu melawan tuntutan sosial dalam berpikir dan bertindak	46, 77	4, 39, 105	-	46, 77, 39, 105	39, 105
		Mampu mengevaluasi diri dengan standar pribadi	5, 92, 106	24	-	5, 92, 106, 24	24, 92
4.	Penguasaan lingkungan ( <i>environmental mastery</i> )	Memiliki kompetensi dan penguasaan dalam mengelola lingkungan	25, 63	87, 97	25, 87	25, 63, 87, 97	25, 87
		Mampu mengatur segala aktivitas yang dilakukan	26, 49, 51, 72	6, 67, 101	26, 72, 101	26, 49, 51, 72, 6, 67, 101	26, 72, 101

No.	Dimensi	Indikator	Nomor Item		Item Valid (Winstep)	Item Valid (SPSS)	Item yang Dipilih
			Positif (Favorable)	Negatif (Unfavorable)			
		Mampu memanfaatkan peluang di sekitarnya secara efektif	7, 56, 60	79	56	7, 56, 60, 79	7, 56
		Mampu memilih dan menciptakan suasana yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi	27, 40, 88	8	40	27, 40, 88, 8	8, 40
5.	Tujuan hidup ( <i>purpose in life</i> )	Memiliki arah dan tujuan hidup	9, 10, 28, 102	76	-	9, 10, 28, 102, 76	9, 10
		Merasa ada makna atas kehidupan saat ini dan kehidupan di masa lalu	41, 80, 108	83	-	80, 108	80, 108
		Memegang keyakinan-keyakinan yang memberikan tujuan hidup	11, 68, 96	12, 29	29	11, 68, 12, 29	11, 29
		Memiliki tujuan dan sasaran tertentu yang ingin dicapai	13, 73, 84	42, 99	73	13, 73, 84, 42, 99	13, 73
6.	Pengembangan pribadi ( <i>personal growth</i> )	Mempunyai keinginan untuk terus berkembang	30, 57	14, 89, 93, 103	30, 103	30, 57, 14, 93, 103	30, 103
		Melihat diri sebagai pribadi yang sedang tumbuh dan berkembang	15, 64, 75	81	15, 81	15, 64, 75, 81	15, 81
		Terbuka terhadap pengalaman baru	17, 43, 69	16, 85	17, 43	17, 43, 69, 16, 85	17, 43
		Memahami potensi diri	31, 52, 113	74	52	31, 52, 113, 74	52, 74
		Melihat perubahan diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu	48, 58, 70	32	32, 58, 70	48, 58, 70, 32	32, 58, 70
		Seiring waktu, berubah menjadi pribadi yang lebih paham terhadap diri sendiri dan menjadi pribadi yang lebih baik	33, 44, 53, 65	61	53, 44	44, 53, 65, 61	44, 53, 61
<b>Jumlah item</b>			<b>72</b>	<b>41</b>	<b>28</b>	<b>103</b>	<b>52</b>

Berdasarkan hasil analisis di atas menunjukkan bahwa 52 item pada instrumen *psychological well-being* memenuhi kriteria dan dapat digunakan dalam penelitian. Berikut merupakan tabel yang menunjukkan hasil uji validitas item dengan menggabungkan hasil pengolahan data menggunakan *software* aplikasi Winstep dan SPSS 26.

**Tabel 3.7**  
**Rekapitulasi Hasil Uji Validitas Instrumen**  
***Psychological Well-Being* Siswa**

Kesimpulan	Nomor Item	Jumlah
Memadai	34, 37, 45, 47, 59, 54, 71, 36, 66, 82, 109, 3, 55, 95, 110, 23, 111, 39, 105, 24, 92, 25, 87, 26, 72, 101, 7, 56, 8, 40, 9, 10, 80, 108, 11, 29, 13, 73, 30, 103, 15, 81, 17, 43, 52, 74, 32, 58, 70, 44, 53, 61	52
Eliminasi	1, 18, 62, 35, 19, 50, 20, 78, 2, 91, 86, 104, 21, 22, 90, 100, 38, 112, 94, 98, 107, 46, 77, 4, 5, 106, 63, 97, 49, 51, 6, 67, 60, 79, 27, 88, 28, 102, 76, 41, 83, 68, 96, 84, 42, 99, 57, 14, 89, 93, 64, 75, 69, 16, 85, 31, 113, 48, 33, 65	61

**Tabel 3.8**  
**Kisi-Kisi Instrumen *Psychological Well-Being* (Setelah Uji Coba)**

No.	Dimensi	Indikator	Nomor item sebelum uji coba	Nomor item setelah uji coba
1.	Penerimaan diri ( <i>self-acceptance</i> )	Memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri	34, 37	17, 19
		Mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam diri termasuk sifat baik dan sifat buruk yang dimiliki	45, 47, 59	24, 25, 32
		Menanggapi masa lalu dengan positif	54, 71	29, 36
2.	Hubungan positif dengan orang lain ( <i>positive relations with others</i> )	Memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya dengan orang lain	36, 66	18, 34
		Peduli dengan kesejahteraan orang lain	82, 109	42, 48
		Memiliki kemampuan untuk berempati, menyayangi, dan akrab dengan orang lain	3, 55	1, 28
		Memahami arti memberi dan menerima dalam suatu hubungan	95, 110	45, 49

3.	Kemandirian ( <i>autonomy</i> )	Mempunyai kemampuan untuk menentukan keputusan secara mandiri	23, 111	9, 50
		Mampu melawan tuntutan sosial dalam berpikir dan bertindak	39, 105	20, 47
		Mampu mengevaluasi diri dengan standar pribadi	24, 92	10, 44
4.	Penguasaan lingkungan ( <i>environmental mastery</i> )	Memiliki kompetensi dan penguasaan dalam mengelola lingkungan	25, 87	11, 43
		Mampu mengatur segala aktivitas yang dilakukan	26, 72, 101	12, 37, 46
		Mampu memanfaatkan peluang di sekitarnya secara efektif	7, 56	2, 30
		Mampu memilih dan menciptakan suasana yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi	8, 40	3, 21
5.	Tujuan hidup ( <i>purpose in life</i> )	Memiliki arah dan tujuan hidup	9, 10	4, 5
		Merasa ada makna atas kehidupan saat ini dan kehidupan di masa lalu	80, 108	40, 51
		Memegang keyakinan-keyakinan yang memberikan tujuan hidup	11, 29	6, 13
		Memiliki tujuan dan sasaran tertentu yang ingin dicapai	13, 73	15, 38
6.	Pengembangan pribadi ( <i>personal growth</i> )	Mempunyai keinginan untuk terus berkembang	30, 103	14, 52
		Melihat diri sebagai pribadi yang sedang tumbuh dan berkembang	15, 81	7, 41
		Terbuka terhadap pengalaman baru	17, 43	8, 22
		Memahami potensi diri	52, 74	26, 39
		Melihat perubahan diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu	32, 58, 70	16, 31, 35
		Seiring waktu, berubah menjadi pribadi yang lebih paham terhadap diri sendiri dan menjadi pribadi yang lebih baik	44, 53, 61	23, 27, 33
<b>Jumlah item</b>			<b>52</b>	<b>52</b>

### 3.4.7 Reliabilitas Instrumen

Setelah pengujian validitas dilakukan, kemudian dilakukan pengujian reliabilitas agar instrumen yang digunakan benar-benar dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data. Penghitungan reliabilitas butir item pada instrumen penelitian dilakukan dengan menggunakan metode rasch model melalui bantuan *software* aplikasi Winstep versi 3.75. Dalam penggunaan rasch model, reliabilitas butir item pada instrumen penelitian dapat diketahui dengan kriteria pada tabel berikut.

**Tabel 3.9**  
**Kriteria Nilai *Alpha Cronbach* pada Rasch Model**

Skor	Klasifikasi
< 0,5	Derajat keterandalan buruk
0,5 – 0,6	Derajat keterandalan jelek
0,6 – 0,7	Derajat keterandalan cukup
0,7 – 0,8	Derajat keterandalan bagus
> 0,8	Derajat keterandalan bagus sekali

(Sumintono & Widhiarso, 2014).

Untuk mengetahui nilai reliabilitas responden dan reliabilitas item, dapat dilihat dalam tabel kriteria nilai *person reliability* dan *item reliability* pada tabel berikut.

**Tabel 3.10**  
**Kriteria Nilai *Person Reliability* dan  
*Item Reliability* pada Rasch Model**

Skor	Klasifikasi
< 0,67	Derajat keterandalan lemah
0,67 – 0,80	Derajat keterandalan cukup
0,81 – 0,90	Derajat keterandalan bagus
0,90 – 0,94	Derajat keterandalan bagus sekali
> 0,94	Derajat keterandalan istimewa

(Sumintono & Widhiarso, 2014).

**Tabel 3.11**  
**Hasil Uji Reliabilitas Instrumen**

	<i>Mean Measure</i>	<i>Separation</i>	<i>Reliability</i>	<i>Alpha Cronbach</i>
<i>Person</i>	0.65	3.18	0.93	0.92
<i>Item</i>	0.00	18.04	1.00	

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen pada tabel 3.9 menunjukkan hasil *Person Mean Measure* 0.65 *logit* yang berarti lebih besar dari nilai *logit* 0.0 sehingga menunjukkan kemampuan responden lebih besar daripada tingkat kesulitan item. Nilai reliabilitas *person* 0.93 termasuk pada kategori bagus sekali dan nilai reliabilitas item 1.00 termasuk pada kategori istimewa. Nilai *Alpha Cronbach* 0.92 termasuk pada kategori bagus sekali artinya interaksi antara responden dan item sangat bagus sehingga instrumen dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data.

### 3.5 Pengembangan Program Layanan Konseling Kelompok *Wellness*

Tahap merancang program merupakan tahap kristalisasi dari hasil kajian teoritis, kajian hasil-hasil penelitian terdahulu, dan hasil studi pendahuluan yang selanjutnya disusun menjadi program layanan konseling kelompok *wellness* untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa Madrasah Tsanawiyah Assa'idiyyah Cipanas Kelas VIII Tahun Pelajaran 2021-2022. Dalam pengembangan program layanan konseling kelompok *wellness*, dilakukan uji kelayakan program (*judgement*) untuk memperoleh rancangan program konseling kelompok *wellness* yang berefikasi terhadap siswa. Uji kelayakan program dilakukan oleh dua orang dosen ahli untuk dikaji dan ditelaah dari segi konstruk dan konten. Selanjutnya, program yang telah memperoleh penilaian dari dosen ahli kemudian direvisi sesuai dengan saran dan masukan yang diberikan

### 3.6 Analisis Data

Data *psychological well-being* siswa yang akan diintervensi melalui konseling kelompok *wellness* akan dianalisis dengan menggunakan statistika deskriptif. Teknik analisis data akan dilakukan dengan menggunakan bantuan

*software* aplikasi SPSS versi 26. Sebelum dilakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak karena akan menentukan jenis analisis data seperti apa yang diperlukan untuk data penelitian. Jika data berdistribusi normal maka uji yang dilakukan adalah statistik parametrik, sedangkan jika data berdistribusi tidak normal maka uji yang dilakukan adalah uji statistik non-parametrik. Karena sampel penelitian adalah tujuh orang ( $< 50$ ) maka uji normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk*. Dasar pengambilan keputusan untuk uji normalitas *Shapiro Wilk* adalah sebagai berikut.

- Jika nilai signifikansi  $> 0.05$ , maka data penelitian berdistribusi normal.
- Jika nilai signifikansi  $< 0.05$ , maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

Tabel 3.12

Uji Normalitas Data *Pretest*

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Kelompok	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil_Pretest	Eksperimen	,209	7	,200*	,944	7	,679
	Kontrol	,293	7	,070	,766	7	,019

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 3.13

Uji Normalitas Data *Posttest*

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Kelompok	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil_Posttest	Eksperimen	,256	7	,182	,863	7	,159
	Kontrol	,232	7	,200*	,923	7	,495

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Dari Tabel 3.12 dan Tabel 3.13 dapat dilihat bahwa data *pretest* kelompok eksperimen berdistribusi normal (Sig.  $> 0.05$ ), data *pretest* kelompok kontrol



berdistribusi tidak normal (Sig. < 0.05), data *posttest* kelompok eksperimen berdistribusi normal (Sig. > 0.05), dan data *posttest* kontrol berdistribusi normal (Sig. > 0.05). Dikarenakan terjadi perbedaan data, maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal, sehingga langkah selanjutnya untuk analisis data penelitian menggunakan statistika non-parametrik.

Uji non-parametrik yang digunakan adalah uji *Mann Whitney* dan *Wilcoxon*. Uji *Mann Whitney* bertujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan *psychological well-being* pada kelompok eksperimen. Sedangkan uji *Wilcoxon* bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan nilai rata-rata sebelum dan setelah sampel diberikan perlakuan. Berikut hipotesis untuk penelitian ini:

H<sub>a</sub>: Konseling kelompok *wellness* efektif untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa Madrasah Tsanawiyah.

H<sub>0</sub>: Konseling kelompok *wellness* tidak efektif untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa Madrasah Tsanawiyah.

Dasar pengambilan keputusan hasil uji *Mann Whitney* dan *Wilcoxon Match Test* adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikansi atau *Asymp. Sig. (2-tailed)* lebih kecil dari probabilitas 0.05 maka H<sub>a</sub> diterima.
- 2) Jika nilai signifikansi atau *Asymp. Sig. (2-tailed)* lebih besar dari probabilitas 0.05 maka H<sub>a</sub> ditolak.