

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Bab ini menjelaskan pendekatan dan desain penelitian, lokasi, populasi, sampel, definisi operasional variabel, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, teknik analisis data dan perumusan program layanan.

#### **3.1 Pendekatan dan Desain Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan dan tujuannya, penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Sugiyono (2019) mendefinisikan metode penelitian kuantitatif sebagai “metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.”


Creswell (2012) mendefinisikan pendekatan kuantitatif sebagai salah satu pendekatan dalam riset ilmiah yang mana di dalamnya peneliti memutuskan permasalahan apa yang hendak diteliti dengan cara mengajukan pertanyaan-pertanyaan spesifik dan relevan dengan permasalahan tersebut, kemudian melakukan pengumpulan data kuantitatif dan menganalisisnya menggunakan statistika serta melakukan penelitian dengan cara yang objektif.

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen. kuasi-eksperimen dapat diartikan sebagai eksperimen yang di dalamnya melibatkan perlakuan dan pengukuran untuk mengetahui perbandingan dan perubahan antara sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Pada penelitian kuasi-eksperimen kelompok tidak dibentuk secara acak (*non-random assignment*) karena adanya kesulitan. Dalam hal ini peneliti tidak bisa membuat kelompok secara acak, karena pada ranah pendidikan seperti sekolah, para siswa sudah dikelompokkan sedari awal dengan

format kelas-kelas yang ada. Pembentukan kelompok secara acak akan membuat situasi tidak beraturan. Karenanya, peneliti menggunakan kelas yang sudah ada.

Penelitian eksperimen dirancang dengan format *nonequivalent pre-test and post-test design*. Peneliti membagi kelas ke dalam dua kelompok yang dinamakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kedua kelompok sama-sama akan dilakukan *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui skor kesejahteraan psikologis sebelum dan sesudah perlakuan. Namun perbedaannya pada kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan, yakni bimbingan kelompok dengan terapi realitas, sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun. Desain penelitian tersebut divisualisasikan pada tabel berikut.

**Tabel 3.1 *Quasi-Experimental Design with Nonequivalent Pre-and Post-test Design***

Waktu 

Kelompok Eksperimen	<i>Pre-test</i>	Pemberian Perlakuan	<i>Post-test</i>
Kelompok Kontrol	<i>Pre-test</i>	Tanpa Pemberian Perlakuan	<i>Post-test</i>

(Creswell, 2012, hlm 310)

### 3.2 Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Al-Basyariyah yang berlokasi di Jalan Mahmud, Desa Cigondewah Hilir, Kecamatan Margaasih, Kabupaten Bandung, Jawa Barat. Instansi ini menyelenggarakan program pendidikan Mu'adalah yang dinamakan *Tarbiyatul Mu'allimin wal Mu'allimat Al-Islamiyah* (disingkat TMI), yakni satuan pendidikan yang dinaungi oleh Direktorat Jenderal Pendidikan Islam, Direktorat Pendidikan Diniyah dan Pondok Pesantren, Kementerian Agama Republik Indonesia.

Lokasi ini dipilih atas dasar penelitian pendahuluan yang telah dilakukan dan diidentifikasi adanya sejumlah siswa yang tergolong pada kesejahteraan psikologis yang rendah.

Rafi Fauzan Al Baqi, 2023

**BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TERAPI REALITAS UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA**

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

### 3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian ini adalah siswa putra kelas 5 Pondok Pesantren Al-Basyariyah Tahun Pelajaran 2022/2023 yang berjumlah 114 orang. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *nonprobability sampling* dan *purposive sampling*. *Nonprobability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2019). Sedangkan *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan dan tujuan tertentu (Riduwan, 2018). *Purposive sampling* dipilih dengan tujuan agar sampel yang diambil dapat mewakili populasi, sehingga diperoleh informasi yang cukup dan mewakili populasi. Cara ini dipilih atas beberapa pertimbangan berikut.

- a. Peneliti memiliki keterbatasan jangkauan untuk melibatkan siswa berjenis kelamin perempuan ke dalam sampel penelitian. Keterbatasan ini disebabkan oleh peraturan lembaga yang tidak memperkenankan bercampurnya siswa yang berlainan jenis kelamin, meskipun untuk keperluan penelitian dan bimbingan.
- b. Berdasarkan wawancara dan observasi di kelas, beberapa orang siswa di kelas 5 memiliki permasalahan di antaranya rendahnya motivasi belajar, perilaku indiscipliner, perundungan kepada sesama teman, dan tidak betah tinggal di pesantren.

Adapun sampel yang diambil untuk terlibat pada penelitian ini diambil dari siswa yang berada pada kondisi tidak sejahtera secara yang selanjutnya dijelaskan pada tabel berikut.

**Tabel 3.2 Jumlah Sampel Kelompok Eksperimen dan Kontrol**

<b>Kelompok</b>	<b>Jumlah Anggota</b>
Eksperimen	7 orang
Kontrol	7 orang

### 3.4 Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini melibatkan dua variabel yang berhubungan, yaitu variabel bebas/independen (X) dan variabel terikat/dependen (Y). Kedua variabel disebut memiliki hubungan sebab-akibat jika variabel bebas menyebabkan perubahan pada variabel terikat (Johnson & Christensen, 2014). Definisi operasional kedua variabel tersebut dijelaskan sebagai berikut.

#### 3.4.1 Bimbingan Kelompok dengan Terapi Realitas

Bimbingan kelompok dengan terapi realitas pada penelitian ini berkedudukan sebagai variabel bebas/independen. Variabel bebas atau independen (X) adalah variabel yang dianggap menyebabkan terjadinya perubahan pada variabel lain (Johnson & Christensen, 2014). Bimbingan kelompok dengan terapi realitas pada penelitian ini didefinisikan sebagai suatu program intervensi yang didesain secara terstruktur oleh pembimbing untuk memberi bantuan kepada sekelompok individu pada situasi kelompok dengan mengajarkan konsep-konsep terapi realitas dan menerapkan tahapan bimbingan kelompok serta teknik WDEP.

Tahap-tahap intervensi mengikuti tahap-tahap bimbingan kelompok yang terdiri dari a) tahap awal, b) tahap transisi, c) tahap kerja, dan d) tahap terminasi. Pada tahap kerja, terapi realitas diaplikasikan. Pembimbing mengenalkan konsep-konsep dasar terapi realitas dan menjalankan prosedur WDEP; a) *want*, b) *doing*, c) *evaluation*, dan d) *planning*.

Sesuai dengan konsep utama terapi realitas yakni *self-control*, anggota kelompok didorong supaya dapat mengendalikan dirinya secara penuh, dalam penelitian ini untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang baik. Melalui tahapan WDEP, pengendalian itu dapat dicapai secara bertahap dengan 1) terlebih dahulu anggota kelompok mengidentifikasi kebutuhan, keinginan, dan harapan mereka terkait dengan kesejahteraan psikologis, 2) mengidentifikasi tindakan mereka yang selama ini dilakukan, 3) mengevaluasi tindakan tersebut, sudahkah produktif dalam mencapai kesejahteraan psikologis, dan 4) merencanakan tindakan alternatif yang dipandang lebih realistis dan produktif.

### 3.4.2 Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis berkedudukan sebagai variabel terikat/dependen. Variabel terikat atau dependen (Y) adalah variabel yang dianggap dipengaruhi oleh satu atau lebih variabel bebas (Johnson & Christensen, 2014). Kesejahteraan psikologis yang dimaksud pada penelitian ini didasarkan pada konsep yang dirumuskan oleh Ryff & Singer (1996). Kesejahteraan psikologis adalah kondisi di mana individu berfungsi optimal dengan ditandai oleh penerimaan terhadap kelebihan dan kekurangan dirinya, mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, mampu mengarahkan perilakunya berdasarkan motivasi internal, dapat beradaptasi dan berpartisipasi di lingkungan, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu mengembangkan potensi dirinya.

Terdapat enam dimensi kunci kesejahteraan psikologis;

- 1) Penerimaan diri (*self-acceptance*) yang ditunjukkan dengan indikator berikut: a) memiliki sikap yang positif kepada diri sendiri, b) mampu mengenali dan menerima berbagai aspek yang terdapat dalam dirinya, c) mampu menerima pengalaman masa lalunya, d) mampu menerima perbedaan antara dirinya dengan orang lain.
- 2) Kemandirian (*autonomy*) yang ditandai dengan indikator berikut: a) mampu mengambil keputusan secara mandiri, b) mampu membebaskan diri dari tuntutan sosial, c) mampu mengevaluasi diri berdasarkan standar pribadi.
- 3) Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*) yang ditunjukkan dengan indikator berikut: a) mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, b) mampu berempati terhadap orang lain, c) mampu memahami konsep resiprokal (timbal balik dan kesalingan) dalam berhubungan dengan orang lain.
- 4) Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) ditandai dengan indikator berikut: a) mampu mengelola lingkungan, b) mampu mengelola aktivitas sehari-hari, c) mampu memanfaatkan kesempatan yang ada dengan efektif.

- 5) Tujuan hidup (*purpose in life*) ditunjukkan dengan indikator berikut: a) memiliki rencana, arah dan tujuan hidup, b) mampu memaknai kehidupan secara positif, c) mampu menjalankan hidup yang bermakna.
- 6) Pertumbuhan pribadi (*self-growth*) ditandai dengan indikator berikut: a) mampu memandang diri sendiri sebagai pribadi yang potensial untuk bertumbuh dan berkembang, b) mampu menerima tantangan dan pengalaman baru, c) mampu beradaptasi dengan perubahan, d) senantiasa berproses untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik.

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah instrumen kesejahteraan psikologis. Instrumen ini dirancang berdasarkan teori *eudaimonic psychological well-being* yang digagas oleh Carol D. Ryff (Ryff, 1989). Instrumen ini berisi sejumlah pernyataan tertulis yang harus dijawab oleh responden. Pernyataan tersebut divariasikan ke dalam bentuk pernyataan positif (*favourable*), yakni pernyataan yang sesuai dengan indikator dimensi variabel dan pernyataan negatif (*unfavourable*), yakni pernyataan yang tidak sesuai dengan indikator dimensi variabel. Sedangkan jawaban disajikan dalam bentuk pilihan dengan format skala likert yang terdiri dari, 1) Sangat Tidak Sesuai, 2) Tidak Sesuai, 3) Kurang Sesuai, 4) Tidak Sesuai, dan 5) Sangat Sesuai. Kelima pilihan jawaban tersebut memiliki bobot nilai yang berbeda yang dijelaskan pada tabel berikut.

**Tabel 3.3 Pilihan Jawaban dan Skornya**

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

### **3.5.1 Kisi-kisi Instrumen Kesejahteraan Psikologis**

Langkah pertama yang harus dilakukan dalam penyusunan instrumen adalah merancang kisi-kisi instrumen. Berikut ini adalah kisi-kisi instrumen kesejahteraan psikologis sebelum uji coba.

Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen Kesejahteraan Psikologis Sebelum Uji Coba

Dimensi	Indikator	Penyataan Positif	Pernyataan Negatif
1. Penerimaan diri ( <i>self-acceptance</i> )	1. Memiliki sikap yang positif kepada diri sendiri.	119, 80, 33	102, 91, 16
	2. Mampu mengenali dan menerima berbagai aspek yang terdapat dalam dirinya.	74, 9, 71	120, 111, 25
	3. Mampu menerima pengalaman masa lalunya.	42, 17, 112	81, 89, 79
	4. Mampu menerima perbedaan antara dirinya dengan orang lain.	118, 65, 122	34, 2, 52
2. Kemandirian ( <i>autonomy</i> )	1. Mampu mengambil keputusan secara mandiri.	90, 24, 82	66, 15, 41
	2. Mampu membebaskan diri dari tuntutan sosial.	18, 53, 64	72, 43, 8
	3. Mampu mengevaluasi diri berdasarkan standar pribadi.	35, 117, 113	97, 51, 32
3. Hubungan positif dengan orang lain ( <i>positive relations with others</i> )	1. Mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain.	1, 110, 44, 88	26, 19, 103, 67
	2. Mampu berempati terhadap orang lain.	54, 23, 63	7, 78, 83
	3. Mampu memahami konsep resiprokal (timbal balik dan kesalingan) dalam berhubungan dengan orang lain.	40, 6, 98	14, 10, 50
4. Penguasaan lingkungan ( <i>environmental mastery</i> )	1. Mampu mengelola lingkungan.	75, 20, 27, 109	36, 55, 45, 73
	2. Mampu mengelola aktivitas sehari-hari.	5, 49, 37	68, 77, 96
	3. Mampu memanfaatkan kesempatan yang ada dengan efektif.	13, 56, 31	84, 62, 99
5. Tujuan hidup ( <i>purpose in life</i> )	1. Memiliki rencana, arah dan tujuan hidup.	57, 21, 69	104, 92, 38
	2. Mampu memaknai kehidupan secara positif.	85, 4, 46	95, 28, 87



	3. Mampu menjalankan hidup yang bermakna.	105, 94, 12	100, 61, 48
6. Pertumbuhan pribadi ( <i>self-growth</i> )	1. Mampu memandang diri sendiri sebagai pribadi yang potensial untuk bertumbuh dan berkembang.	123, 58, 76	3, 106, 11
	2. Mampu menerima tantangan dan pengalaman baru.	39, 124, 47	108, 59, 30
	3. Mampu beradaptasi dengan perubahan.	70, 101, 93	114, 86, 115
	4. Senantiasa berproses untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik.	29, 116, 60	22, 121, 107

### 3.5.2 Uji Kelayakan Instrumen

Untuk memastikan instrumen memiliki kesesuaian antara konstruk, isi, dan redaksinya dengan dasar teoritis, bahasa dan tingkat pemahaman subyek penelitian, maka perlu dilakukan uji kelayakan instrumen. Langkah ini disebut juga sebagai *judgement* (penimbangan). Penimbangan juga bertujuan untuk uji validitas internal terhadap instrumen. Uji validitas internal terhadap instrumen mengupayakan agar instrumen memiliki konstruk yang tepat dan redaksi bahasa yang relevan dengan kemampuan responden. Pada penelitian ini, uji kelayakan instrumen dilakukan oleh dosen pembimbing. Setelah mendapatkan umpan balik dari dosen, rancangan instrumen kemudian direvisi sesuai dengan arahan dan masukan yang diberikan. Setelah itu dilakukan uji keterbacaan, uji validitas dan uji reliabilitas.

### 3.5.3 Uji Keterbacaan Instrumen

Setelah melewati tahap uji kelayakan dan mendapatkan koreksi dari dosen ahli, tahap berikutnya dalam pembuatan instrumen adalah uji keterbacaan. Tahap ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana instrumen pada setiap butir itemnya dapat dibaca dan dipahami oleh sampel responden, sebelum instrumen digunakan untuk tes yang sesungguhnya.

Uji keterbacaan instrumen dilakukan dengan melibatkan 10 orang siswa yang merupakan perwakilan dari kelas yang berbeda. Berdasarkan hasil uji keterbacaan, perwakilan siswa tersebut menemukan ada beberapa item yang kurang dimengerti. Item-item yang kurang dimengerti itu kemudian direvisi sesuai dengan tingkat pemahaman siswa.

### 3.5.4 Uji Validitas Instrumen

Instrumen yang dinyatakan valid akan dapat mengukur dan menghasilkan data yang seharusnya diukur. Instrumen yang valid memiliki validitas yang tinggi, sedangkan instrumen yang tidak valid memiliki validitas

yang rendah. Uji validitas instrumen kesejahteraan psikologis pada penelitian ini menggunakan software SPSS versi 25. Sebanyak 114 orang responden terlibat dalam menguji validitas instrumen yang terdiri dari 122 butir item.

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

- 1) Item valid (memiliki korelasi yang signifikan) apabila  $r$  hitung  $> r$  tabel.
- 2) Item tidak valid (tidak memiliki korelasi yang signifikan) apabila  $r$  hitung  $< r$  tabel.

Karena responden yang terlibat untuk uji validitas sebanyak 114 orang ( $N=114$ ), maka digunakan  $r$  tabel = 0.195. Hasil uji validitas tersebut menunjukkan sebanyak 108 item valid dan 14 item tidak valid. Kemudian dari item-item yang valid tersebut dipilih item untuk mewakili semua indikator dengan mengambil dua atau tiga item, sehingga diperoleh hasil 59 item valid yang akan digunakan untuk penelitian.

Tabel 3.5 Analisis Validitas Item Instrumen Kesejahteraan Psikologis

Dimensi	Indikator	Penyataan Positif ( <i>Favourable</i> )	Pernyataan Negatif ( <i>Unfavourable</i> )	Item Valid	Item yang Dipakai
1. Penerimaan diri ( <i>self-acceptance</i> )	1. Memiliki sikap yang positif kepada diri sendiri.	119, 80, 33	102, 91, 16	119, 80, 33, 91, 16	80, 91, 119
	2. Mampu mengenali dan menerima berbagai aspek yang terdapat dalam dirinya.	74, 9, 71	120, 111, 25	74, 9, 71, 120, 111, 25	9, 25, 120
	3. Mampu menerima pengalaman masa lalunya.	42, 17, 112	81, 89, 79	17, 112, 81, 89, 79	17, 81, 79
	4. Mampu menerima perbedaan antara dirinya dengan orang lain.	118, 65, 122	34, 2, 52	118, 65, 34, 52	52, 65, 34
2. Kemandirian ( <i>autonomy</i> )	1. Mampu mengambil keputusan secara mandiri.	90, 24, 82	66, 15, 41	24, 82, 66, 15, 41	82, 24, 41
	2. Mampu membebaskan diri dari tuntutan sosial.	18, 53, 64	72, 43, 8	18, 53	18, 53
	3. Mampu mengevaluasi diri berdasarkan standar pribadi.	35, 117, 113	97, 51, 32	35, 117, 113, 97, 51	51, 117, 113
3. Hubungan positif dengan orang lain ( <i>positive</i> )	1. Mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain.	1, 110, 44, 88	26, 19, 103, 67	110, 88, 26, 19, 103, 67	67, 103, 110
	2. Mampu berempati terhadap orang lain.	54, 23, 63	7, 78, 83	54, 23, 63, 7, 78, 83	23, 7, 54

<i>relations with others</i> )	3. Mampu memahami konsep resiprokal (timbal balik dan kesalingan) dalam berhubungan dengan orang lain.	40, 6, 98	14, 10, 50	40, 6, 98, 14, 10, 50	6, 98, 10
4. Penguasaan lingkungan ( <i>environmental mastery</i> )	1. Mampu mengelola lingkungan.	75, 20, 27, 109	36, 55, 45, 73	75, 20, 27, 109, 36, 55, 45, 73	36, 27, 109
	2. Mampu mengelola aktivitas sehari-hari.	5, 49, 37	68, 77, 96	5, 49, 37, 68, 77, 96	68, 96, 37
	3. Mampu memanfaatkan kesempatan yang ada dengan efektif.	13, 56, 31	84, 62, 99	13, 31, 84, 62, 99	31, 13, 99
5. Tujuan hidup ( <i>purpose in life</i> )	1. Memiliki rencana, arah dan tujuan hidup.	57, 21, 69	104, 92, 38	57, 21, 69, 104, 92, 38	57, 92, 21
	2. Mampu memaknai kehidupan secara positif.	85, 4, 46	95, 28, 87	85, 4, 46, 95, 28, 87	85, 4, 95
	3. Mampu menjalankan hidup yang bermakna.	105, 94, 12	100, 61, 48	105, 94, 12, 100, 61, 48	12, 61, 105
6. Pertumbuhan pribadi ( <i>self-growth</i> )	1. Mampu memandang diri sendiri sebagai pribadi yang dapat berkembang.	11, 58	3, 106	11, 58, 3, 106	3, 58, 11
	2. Mampu menerima tantangan dan pengalaman baru.	39, 76, 47	108, 59, 30	39, 76, 108, 59, 30	39, 59, 76
	3. Mampu beradaptasi dengan perubahan.	70, 101, 93	114, 86, 115	70, 101, 93, 114, 86, 115	93, 115, 101
	4. Senantiasa berproses untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik.	29, 116, 60	22, 121, 107	29, 116, 60, 22, 121, 107	107, 121, 29

**Tabel 3.6 Rekapitulasi Hasil Uji Validitas Instrumen Kesejahteraan Psikologis**

<b>Kesimpulan</b>	<b>Nomor Item</b>	<b>Jumlah</b>
Dipakai	3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 17, 18, 21, 23, 24, 25, 27, 29, 31, 34, 36, 37, 39, 41, 51, 52, 53, 54, 57, 58, 59, 61, 65, 67, 68, 76, 79, 80, 81, 82, 85, 91, 92, 93, 95, 96, 98, 99, 101, 103, 105, 107, 109, 110, 113, 115, 117, 119, 120, 121	59
Eliminasi	1, 2, 5, 8, 14, 15, 16, 19, 20, 22, 26, 28, 30, 32, 33, 35, 38, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 55, 56, 60, 62, 63, 64, 66, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 77, 78, 83, 84, 86, 87, 88, 89, 90, 94, 97, 100, 102, 104, 106, 108, 111, 112, 114, 116, 118, 122	63

**Tabel 3.7 Kisi-Kisi Instrumen Kesejahteraan Psikologis Setelah Uji Coba**

<b>Dimensi</b>	<b>Indikator</b>	<b>Nomor Item Sebelum Uji Coba</b>	<b>Nomor Item Setelah Uji Coba</b>
1. Penerimaan diri ( <i>self-acceptance</i> )	1. Memiliki sikap yang positif kepada diri sendiri.	80, 91, 119	37, 41, 57
	2. Mampu mengenali dan menerima berbagai aspek yang terdapat dalam dirinya.	9, 25, 120	5, 15, 58
	3. Mampu menerima pengalaman masa lalunya.	17, 81, 79	10, 38, 36
	4. Mampu menerima perbedaan antara dirinya dengan orang lain.	52, 65, 34	25, 32, 19
2. Kemandirian ( <i>autonomy</i> )	1. Mampu mengambil keputusan secara mandiri.	82, 24, 41	39, 14, 23
	2. Mampu membebaskan diri dari tuntutan sosial.	18, 53	11, 26

	3. Mampu mengevaluasi diri berdasarkan standar pribadi.	51, 117, 113	24, 56, 54
3. Hubungan positif dengan orang lain ( <i>positive relations with others</i> )	1. Mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain.	67, 103, 110	33, 49, 53
	2. Mampu berempati terhadap orang lain.	23, 7, 54	13, 4, 27
	3. Mampu memahami konsep resiprokal (timbal balik dan kesalingan) dalam berhubungan dengan orang lain.	6, 98, 10	3, 46, 6
4. Penguasaan lingkungan ( <i>environmental mastery</i> )	1. Mampu mengelola lingkungan.	36, 27, 109	20, 16, 52
	2. Mampu mengelola aktivitas sehari-hari.	68, 96, 37	34, 45, 21
	3. Mampu memanfaatkan kesempatan yang ada dengan efektif.	31, 13, 99	18, 9, 47
5. Tujuan hidup ( <i>purpose in life</i> )	1. Memiliki rencana, arah dan tujuan hidup.	57, 92, 21	28, 42, 12
	2. Mampu memaknai kehidupan secara positif.	85, 4, 95	40, 2, 44
	3. Mampu menjalankan hidup yang bermakna.	12, 61, 105	8, 31, 50
6. Pertumbuhan pribadi ( <i>self-growth</i> )	1. Mampu memandang diri sendiri sebagai pribadi yang dapat berkembang.	3, 58, 11	1, 29, 7
	2. Mampu menerima tantangan dan pengalaman baru.	39, 59, 76	22, 30, 35
	3. Mampu beradaptasi dengan perubahan.	93, 115, 101	43, 55, 48
	4. Senantiasa berproses untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik.	107, 121, 29	51, 59, 17

### 3.5.5 Uji Reliabilitas Instrumen

Setelah pengujian validitas instrumen dilakukan, selanjutnya dilakukan pengujian reliabilitas supaya instrumen yang digunakan benar-benar dapat dipercaya sebagai alat ukur pengumpul data. Penghitungan reliabilitas instrumen dilakukan dengan menggunakan *software* SPSS. Dalam pengujian reliabilitas instrumen, digunakan ketentuan bahwa Variabel dikatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha  $> 0.70$ .

**Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.942	122

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen pada tabel di atas menunjukkan skor Cronbach's Alpha sebesar 0.942, yang berarti lebih besar dari 0.70, sehingga instrumen dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data.

### 3.6 Teknik Analisis Data

Untuk memahami data yang telah diperoleh dari kegiatan pengukuran dengan instrumen kesejahteraan psikologis kemudian dianalisis. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah 1) statistik deskriptif, dan 2) statistik inferensial parametris dengan uji T.

Analisis data dengan teknik statistik deskriptif dilakukan untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Analisis deskriptif dilakukan terhadap data yang diperoleh melalui kegiatan pengukuran kepada populasi dengan instrumen kesejahteraan psikologis. Dari analisis data tersebut diperoleh informasi berupa deskripsi profil umum kesejahteraan psikologis siswa kelas 5 Tahun Pelajaran 2022-2023 di Pesantren Al-Basyariyah.



Setelah analisis data secara deskriptif, kemudian dilakukan analisis data dengan teknik statistik inferensial parametris dilakukan untuk membuat kesimpulan yang berlaku untuk populasi berdasarkan data yang diperoleh melalui data dari sampel, yang pada penelitian ini merupakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Adapun kesimpulan yang hendak diketahui adalah efikasi program bimbingan kelompok dengan terapi realitas untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Untuk mengujinya, peneliti menggunakan teknik *Independent Sample T-Test*. Teknik ini dipilih karena meskipun penelitian ini memiliki data berjenis ordinal, namun kemudian telah dikonversi menjadi data data interval dengan *Method Successive Interval* (MSI). Penelitian ini juga menetapkan hipotesis komparatif dengan dua sampel yang independen (berbeda, tidak saling berkaitan). Data penelitian juga telah memenuhi syarat untuk dilakukan pengujian ini, yakni data berdistribusi normal dan homogen.

Sebelum melakukan analisis data lebih jauh, terlebih dahulu perlu adanya pedoman kategorisasi skor dan pedoman interpretasi skor yang dipaparkan sebagaimana berikut.

### 3.6.1 Pedoman Kategorisasi Skor

Pada penelitian ini diketahui skor mean ideal skor kesejahteraan psikologis yaitu 177. Kategorisasi dibagi ke dalam dua level, yaitu tinggi dan rendah. Berikut ini tabel acuan kategori skor kesejahteraan psikologis.

**Tabel 3.9 Pedoman Kategori Skor Kesejahteraan Psikologis Siswa**

<b>Rentang Skor</b>	<b>Kategori</b>
59 – 177	Tidak sejahtera
177 - 295	Sejahtera

Adapun kategorisasi untuk setiap dimensi kesejahteraan psikologis dirumuskan sebagai berikut.

**Tabel 3.10 Pedoman Kategorisasi Setiap Dimensi Kesejahteraan Psikologis**

Dimensi	Mean Ideal	Rentang Skor	Kategori
Penerimaan diri ( <i>Self-acceptance</i> )	36	12 – 36	Rendah
		37 – 60	Tinggi
Kemandirian ( <i>Autonomy</i> )	24	8 – 24	Rendah
		25 – 40	Tinggi
Hubungan positif dengan orang lain ( <i>Positive relations with others</i> )	27	9 – 27	Rendah
		28 – 45	Tinggi
Penguasaan lingkungan ( <i>Environmental mastery</i> )	27	9 – 27	Rendah
		28 – 45	Tinggi
Tujuan hidup ( <i>Purpose in life</i> )	27	9 – 27	Rendah
		28 – 45	Tinggi
Pertumbuhan pribadi ( <i>Self-growth</i> )	36	12 – 36	Rendah
		37 – 60	Tinggi

### 3.6.2 Pedoman Interpretasi Skor

Setelah memperoleh skor dan mengetahui kategorisasinya, kemudian data tersebut diinterpretasi. Berikut ini pedoman interpretasi skor kesejahteraan psikologis siswa secara keseluruhan dan setiap dimensi.

**Tabel 3.11 Pedoman Interpretasi Skor Kesejahteraan Psikologis Siswa**

Kategori	Interpretasi
Sejahtera	Siswa yang mengalami kondisi sejahtera secara psikologis berarti mampu mengoptimalkan fungsi psikologisnya dengan baik dan dapat mencapai aktualisasi diri. Hal itu ditandai dengan memiliki sikap penerimaan diri yang baik, mampu menjadi mandiri, mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain,

	mampu mengelola lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan termotivasi untuk berkembang.
Tidak sejahtera	Siswa yang mengalami kondisi tidak sejahtera secara psikologis berarti kurang mampu mengoptimalkan fungsi psikologisnya. Hal itu ditandai dengan memiliki sikap penerimaan diri yang kurang baik, kurang mampu menjadi mandiri, kesulitan menjalin hubungan positif dengan orang lain, kurang mampu mengelola lingkungan, tidak memiliki tujuan hidup, dan tidak termotivasi untuk berkembang.

**Tabel 3.12 Pedoman Interpretasi Skor Setiap Dimensi Kesejahteraan Psikologis**

Dimensi	Kategori	Interpretasi
Penerimaan diri ( <i>self-acceptance</i> )	Rendah	Merasa tidak puas dengan diri sendiri, tidak menerima kenyataan yang terjadi di masa lalu, merasa prihatin dengan beberapa kualitas pribadi mereka.
	Tinggi	Dapat mengenali dan menerima berbagai aspek diri, termasuk kualitas yang baik dan yang buruk, bersikap positif kepada diri sendiri, serta dapat menerima kenyataan di masa lalu dengan perspektif yang positif.
Kemandirian ( <i>autonomy</i> )	Rendah	Terlalu mempedulikan ekspektasi orang lain, bergantung pada penilaian

		orang lain dalam membuat keputusan penting, terlalu dipengaruhi oleh tekanan sosial.
	Tinggi	Dapat mengarahkan diri sendiri dan menjadi mandiri, mampu melawan tekanan sosial dan bertindak berdasarkan penilaian internal, mengevaluasi diri berdasarkan pada standar pribadi.
Hubungan positif dengan orang lain ( <i>positive relations with others</i> )	Rendah	Tidak mampu memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, tidak bisa saling percaya, kesulitan untuk bersikap hangat dan terbuka kepada orang lain, serta merasa iri dan dengki terhadap keadaan orang lain.
	Tinggi	Mampu bersikap hangat terhadap orang lain, dapat mempercayai orang lain, peduli terhadap keadaan orang lain, mampu berempati, serta memahami konsep hubungan kesalingan dan timbal balik dalam hubungan antar sesama manusia.

Penguasaan lingkungan ( <i>environmental mastery</i> )	Rendah	Kesulitan dalam mengelola urusan sehari-hari, kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungannya, tidak menyadari peluang di sekitarnya, dan kurang mampu mengendalikan dunia luar.
	Tinggi	Mampu mengelola lingkungan, mampu mengelola kegiatan yang rumit, memanfaatkan peluang di sekitarnya secara efektif; mampu memilih atau menciptakan kondisi yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi.
Tujuan Hidup ( <i>purpose in life</i> )	Rendah	Tidak memiliki makna, tujuan dan arah hidup, tidak dapat memaknai kehidupan secara positif, dan tidak menjalankan hidup yang bermakna.
	Tinggi	Mampu memaknai kehidupan masa kini dan masa lalu, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup mereka dan memiliki tujuan

		serta antusiasme untuk hidup.
Pertumbuhan diri ( <i>self-growth</i> )	Rendah	Tidak memiliki dorongan untuk berkembang, cenderung hidup dalam keadaan stagnan, tanpa peningkatan atau perkembangan selama periode waktu tertentu, mereka merasa bosan dan kurang bersemangat untuk menjalani kehidupan, kesulitan dalam mengembangkan sikap atau perilaku baru yang lebih efektif.
	Tinggi	Memiliki dorongan untuk terus berkembang, terbuka untuk mencoba pengalaman baru, senang mempelajari hal baru, memiliki dorongan untuk senantiasa mengembangkan potensi mereka, dapat melihat kemajuan dalam diri mereka dari waktu ke waktu.

### 3.7 Pengembangan Program Layanan

Perumusan program layanan merupakan pengejawantahan konstruk yang dilandasi oleh kajian teoretis, kajian terhadap hasil penelitian terdahulu yang

relevan dan hasil studi pendahuluan yang kemudian dielaborasi menjadi program layanan bimbingan kelompok dengan terapi realitas untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa Pesantren Al-Basyariyah. Pada prosesnya, program yang dirancang terlebih dahulu diuji kelayakannya oleh dosen pembimbing agar memperoleh desain program yang efektif terhadap siswa. Uji kelayakan tersebut dilakukan terhadap aspek konstruk dan kontennya. Selanjutnya, program yang telah mendapat penilaian dari dosen tersebut direvisi sesuai saran dan rekomendasi yang diberikan. Setelah tahap itu selesai, barulah kemudian program tersebut dapat diaplikasikan dalam kegiatan.