

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Bab III dalam penelitian menjelaskan mengenai (a) metode dan desain penelitian; (b) partisipan penelitian; (c) definisi konseptual dan definisi operasional penelitian; (d) pengumpulan data penelitian; (e) prosedur penelitian; dan (f) teknik analisis data penelitian.

#### **3.1. Metode dan Desain Penelitian**

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif, yakni pendekatan penelitian yang menjadikan perhitungan statistik dan sajian data berbentuk angka (Cresswell, 2012). Sedangkan untuk desain penelitian, peneliti menggunakan eksperimen kuasi dengan desain *non-equivalent pre test – post test control group design*.

Kelayakan pelatihan *mindfulness* untuk meningkatkan *psychological well-being* terhadap guru bimbingan dan konseling dilihat berdasarkan perbedaan skor rata-rata antara kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberi perlakuan dan skor rata-rata kelompok kontrol sebelum dan setelah diberi perlakuan. Desain eksperimen kuasi *non-equivalent pre test – post test control group design* dapat dilihat melalui tabel di bawah ini:

**Tabel 3. 1**  
**Desain Penelitian *non-equivalent pre test – post test control group design***

Kelompok Kontrol	<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
Kelompok Eksperimen	<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>

### 3.2. Partisipan

Partisipan dalam penelitian merupakan guru bimbingan dan konseling SMK yang ada di Kota Bandung. Populasi dalam penelitian berjumlah 58 orang guru bimbingan dan konseling yang terbagi dalam 32 SMK negeri dan swasta di Kota Bandung. Guru bimbingan dan konseling SMK dipilih karena berdasarkan Panduan Operasional Prosedur (POP) BK SMK karena seorang guru BK membutuhkan kegiatan pengembangan profesi yang dilaksanakan dengan berkelanjutan agar dapat meningkatkan dan mengembangkan kapasitasnya sebagai seorang profesional di bidang bimbingan dan konseling, terlebih BK di SMK memiliki struktur organisasi yang berbeda dengan BK di SMP maupun SMA. SMK yang merupakan jenis pendidikan vokasi lebih banyak menekankan pada praktik dan relatif memiliki jumlah peminatan yang lebih banyak dibanding SMP atau SMA.

Sementara sampel penelitian dipilih dengan teknik *convenience sampling*. Creswell (2018) menyatakan bahwa teknik *convenience sampling* merupakan teknik memilih responden berdasarkan ketersediaan dan kenyamanan responden dalam mengikuti penelitian. Sampel penelitian merupakan 10 orang guru bimbingan dan konseling yang mempunyai *psychological well-being* pada rendah, sedang, dan tinggi yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

### 3.3. Definisi Konseptual dan Definisi Operasional

#### 3.3.1. Definisi Konseptual

*Well-being* berasal dari Bahasa Inggris yang berarti kesejahteraan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kesejahteraan didefinisikan sebagai keadaan sejahtera, keamanan, keselamatan, dan ketenteraman. Keadaan yang sejahtera atau *well-being* sering dianggap sebagai perwujudan dari mental yang sehat (Jahoda, 1958). Sementara itu

*psychological well-being* dijelaskan oleh banyak literatur sebagai kondisi mental yang positif (Burke & Kraut, 2016). *Psychological well-being* berakar dari rumusan Aristoteles mengenai eudaimonia atau kebahagiaan dan berhubungan dengan kondisi individu yang memiliki kepuasan akan hidup (Ryff, 2014; Tobin & Neugarten, 1961). *Psychological well-being* merupakan kondisi bahagia yang dicapai melalui keseimbangan antara perasaan positif dan perasaan negatif (Bradburn, 1969). Dari beberapa ahli psikologi lainnya, *psychological well-being* diistilahkan sebagai *individuation* oleh Jung, *self-actualization* oleh Maslow, *conception of maturity* oleh Allport, serta *fully functioning person* oleh Rogers (Ryff & Singer, 1996). Dijelaskan pula oleh Civico dkk (2021) *psychological well-being* adalah pengembangan potensi seorang individu secara harmonis. Sejalan dengan hal tersebut. Sehubungan dengan hal tersebut, *psychological well-being* memiliki enam dimensi yang dapat diukur melalui *autonomy*, *personal growth*, *environmental mastery*, *purpose in life*, *positive relationships*, dan *self-acceptance* (Ryff, 1995)

### 3.3.2. Definisi Operasional

*Psychological well-being* merupakan kondisi guru bimbingan dan konseling yang sejahtera dan berbahagia dan dapat dilihat melalui dimensi *autonomy*, *environmental mastery*, *personal growth*, *positive relationships*, *purpose in life*, dan *self-acceptance*.

Adapun indikator dari setiap dimensi adalah sebagai berikut:

- 3.3.2.1. Indikator dari dimensi *autonomy* meliputi memiliki kesempatan untuk berpikir dan bertindak secara mandiri, mampu menentukan pilihan, serta mampu berpikir dan bertindak dengan cara tertentu.

- 3.3.2.2. Indikator dari dimensi *environmental mastery* meliputi mampu menciptakan maupun memilih kondisi yang sesuai dengan nilai dan kebutuhan, mampu memanfaatkan peluang dengan baik, serta mampu mengelola lingkungan dengan baik.
- 3.3.2.3. Indikator dari dimensi *positive relation with others* meliputi memiliki hubungan yang baik dan memuaskan dengan orang lain, memiliki kepercayaan dengan orang lain, peduli terhadap kesejahteraan orang lain, serta memiliki empati dan kasih sayang terhadap orang lain.
- 3.3.2.4. Indikator dari dimensi *personal growth* meliputi terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, memiliki kesadaran untuk mengembangkan potensi diri, serta mampu melihat perubahan dari dalam diri.
- 3.3.2.5. Indikator dari dimensi *purpose in life* meliputi memiliki kehidupan yang bermakna serta memiliki makna dan tujuan hidup.
- 3.3.2.6. Indikator dari dimensi *self-acceptance* bersikap positif terhadap diri sendiri, mampu untuk melakukan evaluasi diri sendiri, serta mampu mengakui dan menerima kondisi diri dan kehidupan masa lalu.

### **3.4. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah melalui menyebarkan kuesioner Skala *Psychological Well-being* kepada guru bimbingan dan konseling SMK di Kota Bandung secara luring maupun daring.

### **3.5. Pengembangan Instrumen Penelitian**

#### **3.5.1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini dikembangkan berdasarkan teori mengenai *Psychological Well-being Scale*

yang telah dikembangkan oleh Carol D. Ryff dengan kisi-kisi sebagai berikut:

**Tabel 3. 2**  
**Kisi-kisi Skala *Psychological Well-being***

Dimensi	Indikator	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
<i>Autonomy</i>	Memiliki kesempatan untuk berpikir dan bertindak secara mandiri	1,2	37	3
	Mampu menentukan pilihan	25,26	13,14	4
	Mampu melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu	43, 56	48	3
<i>Environmental Mastery</i>	Mampu memilih atau menciptakan kondisi yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai	3,4	38	3
	Mampu memanfaatkan peluang secara efektif	27,28	15,16	4
	Mampu mengelola lingkungan dengan baik	44, 57	49	3
<i>Positive Relation with Others</i>	Memiliki hubungan yang hangat dan memuaskan dengan orang lain	5,6	39	3
	Saling percaya dengan orang lain	29	17,18	3
	Peduli terhadap kesejahteraan orang lain	45, 16	50	3
	Memiliki empati dan kasih sayang terhadap orang lain	52, 53	54	3
<i>Personal Growth</i>	Terbuka terhadap pengalaman baru	7,8	40	3
	Memiliki kesadaran untuk mengembangkan potensi yang dimiliki	31,32	19,20	4
	Mampu melihat perubahan dari dalam diri	30, 46	-	2
<i>Purpose in Life</i>	Memiliki kehidupan yang bermakna	9,10	41	3
	Memiliki tujuan hidup	33,34	21,22	4
<i>Self Acceptance</i>	Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri	11,12	42	3
	Mampu untuk melakukan evaluasi terhadap diri sendiri	35,36	23,24	4

Elwas Berdha Krismona, 2023

*Pelatihan Mindfulness untuk Meningkatkan Psychological Well-being Guru Bimbingan dan Konseling*

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

Mengakui dan menerima kondisi diri dan kehidupan masa lalu	47,55	51	3
<b>Total</b>			<b>57</b>

### 3.5.2. Pedoman Skoring dan Penafsiran

Skala yang digunakan dalam skala digunakan dalam skala *psychological well-being* ini adalah skala likert. Pilihan jawaban yang digunakan meliputi Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (5).

Pilihan jawaban tersebut dibagi menjadi dua tipe penilaian berdasarkan item favorable dan item unfavorable. Untuk item favorable, pilihan jawaban sangat sesuai memiliki nilai 5, sesuai 4, cukup sesuai 3, dan tidak sesuai 2, dan sangat tidak sesuai 1. Sedangkan untuk item unfavorable, pilihan jawaban sangat sesuai memiliki nilai 1, sesuai 2, cukup sesuai 3, tidak sesuai 4, dan sangat tidak sesuai 5.

**Tabel 3. 3 Kategorisasi Kondisi *Psychological Well-Being***

No	Interval	Kategori
1	209 - 248	Sangat Tinggi
2	169 - 208	Tinggi
3	129 - 168	Sedang
4	89 - 128	Rendah
5	49 - 88	Sangat Rendah

**Tabel 3. 4 Penafsiran Kategori *Psychological Well-being***

Kategori	Interpretasi
Sangat Tinggi	Pada kategori sangat tinggi, individu dinilai sudah sepenuhnya memiliki kesempatan untuk berpikir dan bertindak secara mandiri; mampu menentukan pilihan; mampu melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu; mampu memilih atau menciptakan kondisi yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai; mampu memanfaatkan peluang secara efektif; mampu mengelola lingkungan dengan baik; memiliki hubungan yang hangat dan memuaskan dengan orang lain; saling

	percaya dengan orang lain; peduli terhadap kesejahteraan orang lain; memiliki empati dan kasih sayang terhadap orang lain; terbuka terhadap pengalaman baru; memiliki kesadaran untuk mengembangkan potensi yang dimiliki; mampu melihat perubahan dari dalam diri; memiliki kehidupan yang bermakna; memiliki tujuan hidup; memiliki sikap positif terhadap diri sendiri; mampu untuk melakukan evaluasi terhadap diri sendiri; serta mengakui dan menerima kondisi diri dan kehidupan masa lalu
Tinggi	Pada kategori tinggi, individu dinilai sudah sebagian memiliki kesempatan untuk berpikir dan bertindak secara mandiri; mampu menentukan pilihan; mampu melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu; mampu memilih atau menciptakan kondisi yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai; mampu memanfaatkan peluang secara efektif; mampu mengelola lingkungan dengan baik; memiliki hubungan yang hangat dan memuaskan dengan orang lain; saling percaya dengan orang lain; peduli terhadap kesejahteraan orang lain; memiliki empati dan kasih sayang terhadap orang lain; terbuka terhadap pengalaman baru; memiliki kesadaran untuk mengembangkan potensi yang dimiliki; mampu melihat perubahan dari dalam diri; memiliki kehidupan yang bermakna; memiliki tujuan hidup; memiliki sikap positif terhadap diri sendiri; mampu untuk melakukan evaluasi terhadap diri sendiri; serta mengakui dan menerima kondisi diri dan kehidupan masa lalu
Sedang	Pada kategori sedang, individu dinilai belum sepenuhnya mampu untuk merasa puas dengan dirinya; atau memiliki hubungan yang hangat terhadap orang lain; atau peduli terhadap orang lain; atau mampu membuat keputusan sendiri; atau mampu mengembangkan pribadinya; atau memiliki makna dan tujuan hidup; atau memiliki perubahan dalam hidup; serta tertarik dengan kehidupan.
Rendah	Pada kategori rendah, individu dinilai cenderung merasa kurang puas dengan dirinya; menyesali kehidupan masa lalu; kurang memiliki hubungan yang hangat terhadap orang lain; kurang memiliki kepedulian terhadap orang lain; cenderung pesimis dengan penilaian orang lain; kurang mampu membuat keputusan sendiri; mengalami kesulitan mengatur diri sendiri; kurang mampu mengembangkan pribadinya; kurang memiliki makna dan tujuan hidup; kurang memiliki perubahan dalam hidup; serta merasa bosan dan kurang tertarik dengan kehidupan.
Sangat Rendah	Pada kategori sangat rendah, individu dinilai merasa tidak puas dengan dirinya; menyesali kehidupan masa lalu; tidak memiliki hubungan yang hangat terhadap orang lain; tidak memiliki kepedulian terhadap orang lain; pesimis dengan penilaian orang lain; tidak mampu membuat keputusan sendiri; mengalami kesulitan mengatur diri sendiri; tidak mampu mengembangkan pribadinya; tidak memiliki makna dan tujuan hidup; tidak memiliki perubahan dalam hidup; serta merasa bosan dan tidak tertarik dengan kehidupan.

### **3.5.3. Uji Kelayakan Instrumen**

Uji kelayakan instrumen dilaksanakan dengan penimbangan instrumen oleh empat ahli di bidang bimbingan konseling yakni Dr. Anne Hafina Adiwinata, M. Pd, Dr. Amin Budiamin M. Pd, Dr. Ipah Saripah, M. Pd, serta Dr. Yaya Sunarya, M. Pd. Uji kelayakan instrumen oleh ahli di bidang bimbingan dan konseling bertujuan mengetahui kelayakan instrumen berdasarkan aspek konstruk, konten, dan bahasa serta dijadikan sebagai acuan perbaikan instrumen sebelum dilakukan uji keterbacaan.

Kriteria penimbangan instrumen meliputi memenuhi, revisi, dan tidak memenuhi. Kriteria memenuhi memiliki arti bahwa item pernyataan dalam instrumen memenuhi kriteria dari aspek konstruk, bahasa, dan bahasa, sehingga layak digunakan. Kriteria revisi memiliki arti bahwa item pernyataan dalam instrumen layak digunakan apabila telah selesai diperbaiki sesuai dengan hasil penimbangan. Kriteria tidak layak memiliki arti bahwa item pernyataan tidak layak digunakan.

### **3.5.4. Uji Keterbacaan Instrumen**

Instrumen yang telah selesai dilakukan uji kelayakan oleh ahli di bidang bimbingan dan konseling, selanjutnya dapat dilakukan uji keterbacaan oleh guru bimbingan dan konseling. Uji keterbacaan memiliki tujuan untuk mengetahui pemahaman responden terhadap item pernyataan, sehingga uji keterbacaan melibatkan 5 orang guru bimbingan dan konseling di luar sampel penelitian.

### **3.5.5. Uji Validitas Instrumen**

Uji validitas menggunakan uji validitas korelasi pearson. Apabila nilai signifikansi  $<0.05$ , maka item dinyatakan valid, namun apabila nilai signifikansi  $>0.05$  maka item dinyatakan tidak valid.

Adapun berdasarkan hasil uji validitas korelasi pearson dapat dilihat bahwa item dengan nomor 19, 20, 37, 39, 43, 44, 48, dan 52 memiliki nilai signifikansi  $>0.05$ , sehingga item nomor 19, 20, 37, 39, 43, 44, 48, dan 52 dinyatakan tidak valid.

**Tabel 3. 5**  
**Tabel Uji Validitas Korelasi Pearson Skala *Psychological Well-being***

No	r hitung	Sig	Ket	No	r hitung	Sig	Ket
1.	.676**	0.000	Valid	30.	.626**	0.000	Valid
2.	.470**	0.000	Valid	31.	.612**	0.000	Valid
3.	.626**	0.000	Valid	32.	.608**	0.000	Valid
4.	.588**	0.000	Valid	33.	.581**	0.000	Valid
5.	.645**	0.000	Valid	34.	.635**	0.000	Valid
6.	.618**	0.000	Valid	35.	.694**	0.000	Valid
7.	.505**	0.000	Valid	36.	.725**	0.000	Valid
8.	.511**	0.000	Valid	37.	0.224	0.093	Tidak Valid
9.	.622**	0.000	Valid	38.	.531**	0.000	Valid
10.	.586**	0.000	Valid	39.	-0.105	0.436	Tidak Valid
11.	.632**	0.000	Valid	40.	.539**	0.000	Valid
12.	.629**	0.000	Valid	41.	.640**	0.000	Valid
13.	.450**	0.000	Valid	42.	.579**	0.000	Valid
14.	.432**	0.001	Valid	43.	-0.048	0.720	Tidak Valid
15.	.654**	0.000	Valid	44.	-0.142	0.292	Tidak Valid
16.	.561**	0.000	Valid	45.	.540**	0.000	Valid
17.	.315*	0.017	Valid	46.	.560**	0.000	Valid
18.	.582**	0.000	Valid	47.	.647**	0.000	Valid
19.	0.153	0.256	Tidak Valid	48.	0.126	0.351	Tidak Valid
20.	-0.056	0.680	Tidak Valid	49.	.506**	0.000	Valid
21.	-.420**	0.001	Valid	50.	.517**	0.000	Valid
22.	.534**	0.000	Valid	51.	.334*	0.011	Valid
23.	.286*	0.031	Valid	52.	0.246	0.065	Tidak Valid
24.	.543**	0.000	Valid	53.	.443**	0.001	Valid
25.	.555**	0.000	Valid	54.	.338*	0.010	Valid
26.	.417**	0.001	Valid	55.	.481**	0.000	Valid
27.	.669**	0.000	Valid	56.	.420**	0.001	Valid
28.	.611**	0.000	Valid	57.	.454**	0.000	Valid

29.	.604**	0.000	Valid				
-----	--------	-------	-------	--	--	--	--

### 3.5.6. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas dilakukan menggunakan aplikasi SPSS dengan hasil sebagai berikut:

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.921	57

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen skala *psychological well-being*, diketahui bahwa nilai Cronbach Alpha adalah 0.921. Apabila nilai Cronbach Alpha semakin dekat dengan angka satu atau minimal 0.6, maka instrument dinyatakan reliabel (Cresswell, 2014; Azwar, 2012). Sehingga instrumen skala *psychological well-being* dinilai reliabel.

### 3.6. Pengembangan Program

Pengembangan program disesuaikan dengan tujuan serta program sekolah, sehingga pengembangan program bersifat fleksibel (Yusuf & Nurihsan, 2016). Hal-hal yang dapat dilakukan saat mengembangkan program menurut Yusuf & Nurihsan (2016) di antaranya adalah (1) merumuskan tujuan; (2) mengintegrasikan program dengan program pendidikan; (3) menata struktur organisasi dan mekanisme kerja personel; (4) merumuskan topik layanan; (5) merumuskan jenis layanan; (6) memastikan petugas pemberi layanan; (7) melengkapi sarana yang dibutuhkan saat pelaksanaan program; dan (8) memberikan evaluasi terhadap program yang telah dilaksanakan.

Sejalan dengan hal tersebut, penyusunan program pelatihan *mindfulness* untuk meningkatkan *psychological well-being* guru bimbingan dan konseling melibatkan peneliti dan dosen. Program pelatihan *mindfulness* disusun oleh peneliti kemudian dilakukan uji validitas oleh pakar sebelum program siap untuk digunakan. Tahapan

program pelatihan *mindfulness* dilaksanakan berdasarkan tahapan dari pelatihan dan disesuaikan dengan aspek-aspek yang ada dalam *mindfulness*. Program pelatihan dirumuskan dengan struktur yang meliputi rasional, deskripsi kebutuhan, tujuan program, sasaran program, kompetensi fasilitator, tahapan pelaksanaan program, rencana operasional layanan, serta evaluasi dan indikator keberhasilan program.

Uji validitas dalam penyusunan program pelatihan *mindfulness* dilakukan oleh tiga orang pakar di bidang bimbingan dan konseling yakni Prof. Dr. Juntika Nurihsan, M. Pd (Pakar 1), Dr. Amin Budiamin, M. Pd (Pakar 2), dan Dr. Nandang Budiman, M. Pd (Pakar 3). Uji validitas program dilakukan dengan mengisi format penilaian dengan kategori memadai, cukup memadai, dan tidak memadai, serta memberikan saran pada setiap komponen program. Hasil uji validitas program *mindfulness* untuk meningkatkan *psychological well-being* guru bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh pakar dapat dilihat pada tabel 3.7

**Tabel 3. 6**  
**Hasil Uji Validitas Program *Mindfulness* untuk Meningkatkan *Psychological Well-being* Guru Bimbingan dan Konseling**

No	Komponen Program	Penilaian		
		Pakar 1	Pakar 2	Pakar 3
1.	Rasional	Memadai	Cukup Memadai	Cukup Memadai
2.	Deskripsi Kebutuhan	Memadai	Memadai	Memadai
2.	Tujuan	Cukup Memadai	Memadai	Memadai
3.	Sasaran	Cukup Memadai	Memadai	Memadai
4.	Kompetensi Fasilitator	Memadai	Memadai	Memadai
5.	Struktur dan tahapan	Memadai	Cukup Memadai	Memadai
6.	Rencana Operasional Layanan	Memadai	Memadai	Cukup Memadai

7.	Evaluasi dan Indikator Keberhasilan	Memadai	Cukup Memadai	Memadai
8.	RPL 1	Memadai	Cukup Memadai	Memadai
9.	RPL 2	Memadai	Cukup Memadai	Memadai
10.	RPL 3	Memadai	Cukup Memadai	Memadai
11.	RPL 4	Memadai	Cukup Memadai	Memadai

Hasil uji validitas yang dilakukan oleh pakar terhadap program pelatihan *mindfulness* untuk meningkatkan *psychological well-being* guru bimbingan dan konseling berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa program memadai untuk diuji coba.

### 3.7. Prosedur Penelitian

Prosedur yang dilaksanakan peneliti dalam penelitian ini meliputi beberapa tahapan, adapun tahapan yang dilaksanakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 3.7.1 Studi Pendahuluan

Kegiatan studi pendahuluan dilaksanakan guna memperoleh kajian teoretik maupun empiris mengenai konsep *psychological well-being*, *mindfulness*, dan pelatihan.

#### 3.7.2 Pengumpulan Data

Kegiatan pengumpulan data dilaksanakan dengan cara menyebarkan instrumen Skala *Psychological Well-being* kepada guru Bimbingan dan Konseling SMK di Kota Bandung secara luring maupun daring. Pengumpulan data bertujuan untuk mengetahui gambaran kondisi *psychological well-being* guru bimbingan dan konseling.

#### 3.7.3 Penetapan Sampel Penelitian

Sampel penelitian dipilih dengan teknik *convenience sampling*, yakni teknik memilih responden berdasarkan ketersediaan dan kenyamanan responden dalam mengikuti penelitian. Sampel penelitian merupakan 10 orang guru bimbingan dan konseling yang mempunyai *psychological well-being* pada rendah, sedang, dan tinggi yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

#### 3.7.4 Pengembangan Program

Program pelatihan *mindfulness* yang dikembangkan untuk meningkatkan *psychological well-being* guru bimbingan dan konseling didasarkan pada hasil asesmen kebutuhan yang diperoleh pada kegiatan pengumpulan data. Komponen program pelatihan meliputi rasional, deskripsi kebutuhan, tujuan, sasaran, kompetensi fasilitator, tahapan pelatihan, rencana operasional pelatihan, evaluasi dan indikator keberhasilan, serta rencana pelaksanaan pelatihan. Sebelum diujicobakan, dilakukan uji validitas ahli di bidang bimbingan dan konseling, kemudian peneliti melakukan perbaikan berdasarkan masukan dari para ahli.

#### 3.7.5 Pengukuran Awal

Pengukuran awal atau *pre-test* dilaksanakan untuk mengetahui kondisi *psychological well-being* guru bimbingan dan konseling pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberi layanan. Kegiatan pengukuran awal dilaksanakan satu hari sebelum pelaksanaan pelatihan dengan menyebarkan Skala *Psychological Well-being* secara daring.

#### 3.7.6 Pelaksanaan Program

Program pelatihan *mindfulness* dilaksanakan selama 4 sesi yang terbagi ke dalam 2 pertemuan kepada 5 orang guru bimbingan dan konseling

SMK di Kota Bandung yang memiliki kondisi *psychological well-being* yang rendah, sedang, dan tinggi.

#### 3.7.7 Pengukuran Akhir

Kegiatan pengukuran akhir atau *post-test* memiliki tujuan agar mendapatkan gambaran kondisi *psychological well-being* guru bimbingan dan konseling setelah diberi pelatihan *mindfulness*. Kegiatan pengukuran akhir dilaksanakan tiga hari setelah pelaksanaan kegiatan pelatihan. Sebelum melakukan pengukuran akhir, peneliti melakukan wawancara kepada salah satu guru bimbingan dan konseling mengenai perubahan yang didapatkan setelah mengikuti kegiatan pelatihan *mindfulness*.

#### 3.7.8 Pelaporan

Kegiatan pelaporan bertujuan untuk melaporkan data empirik mengenai kelayakan pelatihan *mindfulness* untuk meningkatkan *psychological well-being* guru bimbingan dan konseling.

### 3.8. Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui gambaran umum terkait kondisi *psychological well-being* guru bimbingan dan konseling, peneliti menggunakan teknik analisis data berupa statistik deskriptif. Sementara teknik analisis data yang digunakan untuk melihat kelayakan pelatihan *mindfulness* untuk meningkatkan *psychological well-being* guru bimbingan dan konseling adalah dengan menggunakan uji *U-Mann-Whitney*. Uji *U-Mann-Whitney* didasarkan pada nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)*, apabila nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* lebih kecil dibanding 0,05, maka  $H_a$  diterima, namun apabila nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* lebih dari 0.05, maka  $H_a$  ditolak.

Untuk mengetahui kelayakan program pelatihan *mindfulness* untuk meningkatkan *psychological well-being* guru bimbingan dan konseling dapat dilihat dari

perolehan nilai *N-Gain* pada skor rata-rata *pre-test* dan skor rata-rata *post-test* *psychological well-being*.