BAB III
METODOLOGI PENELITIAN

Bab III menguraikan penjelasan tentang metode penelitian. Pokok bahasan yang dipaparkan meliputi pendekatan dan desain penelitian; populasi dan sampel penelitian; definisi operasional; pengembangan inventori penelitian; pedoman penyekoran, pengumpulan data; prosedur penelitian; analisis data penelitian; dan pengembangan desain program.

3.1 Pendekatan dan Desain Penelitian

Permasalahan yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini adalah cara meningkatkan *psychological well-being* melalui bimbingan kelompok *wellness*. Oleh karena itu, 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, hlm. 13).

Penelitian menggunakan desain eksperimental yaitu penelitian yang dilakukan dengan memberikan perlakuan atau *treatment* tertentu pada subjek penelitian. Desain penelitian menggunakan *quasi eksperimental* dengan desain penelitian *non equivalent pretest-postest control group*. Rancangan yang digunakan dalam penelitian adalah sebagai berikut;

Kelompok A	O----------X----------O
Kelompok B	O----------

Gambar 3.1
Non Equivalent
Pre-Test Post-Test Control Group Design

Keterangan:
A = Kelompok Eksperimen
B = Kelompok Kontrol
O = *Pre-test, Post-test*
X = Perlakuan

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 *non equivalent post-test control group* dipilih dengan pertimbangan bahwa penelitian dimaksudkan untuk menguji bimbingan kelompok *wellness* pada kelompok eksperimen dengan tidak memberikan perlakuan kepada kelompok kontrol. Penelitian ini yang menggunakan dua kelompok yang sudah diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal. Setelah itu, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan *post-test*. Alasan diberikan *post-test* bagi kedua kelompok adalah untuk mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan terhadap peningkatan *psychological well-being.*

3.2 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian adalah mahasiswa Pendidikan Bahasa Daerah Universitas Pendidikan Indonesia tahun masuk 2017 yang sedang menempuh tahun pertama perkuliahan. Alasan pemilihan populasi yaitu berdasarkan hasil pengamatan selama di kelas, bahwa mahasiswa Pendidikan Bahasa Daerah 2017 terlihat memiliki permasalahan terkait diri pribadi, hubungan sosial, belajar, dan permasalahan lainnya. Ditemui ada beberapa mahasiswa yang memiliki gap dan tidak berinteraksi dengan mahasiswa lainnya. Ada beberapa mahasiswa yang sering tidak masuk selama jam perkuliahan BK dengan alasan pulang kampung, ketiduran, dan sakit kelelahan karena mengikuti kegiatan organisasi sampai subuh hari.

Kemudian berdasarkan data individual, terdapat beberapa mahasiswa Pendidikan Bahasa Daerah 2017 yang mengalami permasalahan berkaitan dengan kesulitan-kesulitan selama menjalani perkuliahan. Merasa tidak percaya diri, sering merasa rendah diri, dan kurangnya penerimaan diri karena merasa tidak dianggap di kelas. Mahasiswa lainnya, merasa masuk di jurusan yang kurang populer, merasa salah masuk jurusan, serta tidak nyaman dengan kondisi kelas karena ada beberapa teman yang mengganggu. Sedangkan ada mahasiswa yang merasa tidak menyukai beberapa teman di kelas dan memilih untuk

menjauh dari lingkungan pertemanan dan segala aktifitas kampus. Oleh karena itu, mahasiswa Pendidikan Bahasa Daerah Universitas Pendidikan Indonesia dipilih menjadi populasi dalam penelitian ini sebanyak 78 orang, sebagaimana tercantum dalam Tabel 3.1 sebagai berikut.

Tabel 3.1
Populasi Mahasiswa Pendidikan Bahasa Daerah 2017

Jenis Kelamin	Jumlah
Laki-laki	32
Perempuan	46
Total	78

Sampel merupakan perwakilan dari populasi yang hasil penelitiannya dapat menggeneralisasikan populasi (Creswell, 2012, hlm. 88). Pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling.* Sampel diambil berdasarkan hasil *pre-test* yang telah dilakukan oleh peneliti. *Purposive sampling* yang bertujuan agar sampel yang diambil dapat mewakili populasi sehingga diperoleh informasi yang cukup untuk mengestimasi populasinya. Sampel yang memperoleh *psychological well-being* sedang dan rendah dipilih masuk dalam kelompok kontrol dan eksperimen yang dapat dilihat pada Tabel 3.2 berikut.

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 mahasiswa.

3.3 Defenisi Operasional

Penelitian terdiri dari dua variabel yaitu variabel dependen (terikat) dan variabel independen (bebas). Variabel dependen terletak pada *psychological well-being*, sedangkan variabel independen terletak pada bimbingan kelompok

wellness. Berdasarkan fokus kajian penelitian, pada bagian ini dipaparkan operasional pengertian yang digunakan sebagai berikut:

3.3.1 *Psychological Well-Being*

Psychological well-being adalah berfungsinya aspek psikologis mahasiswa Pendidikan Bahasa Daerah 2017 yang ditandai dengan adanya; penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri.

1. Penerimaan diri *(self-acceptance)* yaitu memahami dan menerima seluruh aspek dalam diri, memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, dan menerima secara positif kehidupan masa lalu.
2. Hubungan positif dengan orang lain *(positive relationship with others)* yaitu terbuka kepada orang lain, percaya terhadap orang lain, memiliki keintiman dengan orang lain, dan bersikap hangat.
3. Kemandirian *(autonomy)*, yaitu mampu membuat keputusan tanpa tergantung pada orang lain, mampu membuat evaluasi yang sesuai dengan standar dirinya sendiri, mampu bertahan dari tekanan sosial.
4. Penguasaan lingkungan *(environmental mastery*), yaitu mampu mengelola aktivitas sehari-hari, terlibat dalam aktivitas di luar lingkungan, menggunakan kesempatan yang ada di lingkungan dengan efektif
5. Tujuan hidup *(purpose in life)*, yakni memiliki rencana-rencana masa depan, Memiliki tujuan hidup yang jelas, memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan hidup
6. Pengembangan diri *(personal growth),* yakni memiliki pandangan sebagai pribadi yang tumbuh dan berkembang, menyadari potensi yang dimiliki, Terbuka terhadap pengalaman baru, melihat peningkatan dalam diri dari waktu ke waktu.

3.1.1 Bimbingan kelompok *wellness*

Dalam penelitian ini, bimbingan *wellness* didefinisikan sebagai layanan yang diberikan kepada mahasiswa Pendidikan Bahasa Daerah 2017 sebagai upaya memaksimalkan potensi individu melalui pilihan gaya hidup yang positif.

Wellness digunakan untuk membantu mahasiswa dalam upaya pencegahaan dan pengolahan stress serta meningkatkan kesehatan mental agar individu mampu meningkatkan fungsi-fungsi psikologisnya secara positif.

Pelaksanaan bimbingan kelompok *wellness* terdiri dari metode-metode yang digunakan, struktur, dan tahap pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, serta evaluasi dan indikator keberhasilan program. Bimbingan *wellness* akan dilaksanakan dalam bentuk bimbingan kelompok yang terdiri dari beberapa aktifitas (Granello, 2013) diantaranya; Resitasi, *story telling*, *writing*, *photography*, *dan movement.* Adapun tujuh tahapan dalam *wellness* yang digunakan yaitu;1) adalah primordial, 2) pra-kontemplasi, 3) kontemplasi, 4) persiapan, 5) tindakan, 6) pemeliharaan, dan 7) perawatan.

Bimbingan kelompok *wellness* yang dilakukan pada mahasiswa Pendidikan Bahasa Daerah 2017 dilakukan dengan membandingkan rata-rata kelompok eksperimen dan rata-rata kelompok kontrol setelah *post-test,* serta juga dapat dilihat dari peningkatan skor antara sebelum dengan sesudah pemberian intervensi pada kelompok eksperimen.

3.4 Pengembangan Inventori Penelitian

Berdasarkan jenis data yang diperlukan dalam penelitian, maka alat pengumpulan data yang dikembangkan adalah inventori karena pengumpulan data berbentuk pernyataan. Inventori dalam penelitian ini berupa pernyataan tertulis yang berisi pernyataan positif dan negatif dan dijawab langsung oleh responden ke dalam lembar yang sudah disediakan. Jawaban dipilih dengan cara memberikan *checklist* pada jawaban yang paling sesuai dengan keadaan responden saat menjawab.

3.4.1 Kisi-kisi *Psychological Well-being*

Sebelum dibuat inventori penelitian, terlebih dahulu disusun kisi-kisi pengumpul data sebagai berikut.

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

Dimensi	Aspek	Nomor Item	
		Positif	Negatif
Self Acceptance (Penerimaan Diri)	Memahami dan menerima seluruh aspek dalam diri	1,2	3
	Memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri	4,5	6,7
	Menerima secara positif kehidupan masa lalu	8,9	10
Positive Relations with Others (Hubungan Positif dengan Orang Lain)	Terbuka pada orang lain	11,	12,13
	Memiliki kepercayaan positif terhadap orang lain	14,15	16,17
	Memiliki empati, kasih sayang, dan keintiman dengan orang lain	18,19	20,21
	Memiliki kehangatan dengan orang lain	22,23	24,25
Autonomy (Kemandirian)	Mampu membuat keputusan tanpa tergantung pada orang lain	26	27,28
	Mampu membuat evaluasi yang sesuai dengan standar dirinya sendiri	29,30	31,32
	Mampu bertahan dari tekanan sosial	33,34	-
Environmental Mastery (Penguasaan Lingkungan)	Mampu mengelola aktivitas sehari-hari	35,36,37	38
	Terlibat dalam aktivitas di luar lingkungan dirinya	39,40,41	42
	Memanfaatkan lingkungan secara maksimal	43,44	45
Purpose in Life (Tujuan Hidup)	Memiliki rencana-rencana masa depan	46,47	48,49
	Meyakini tujuan hidup yang dimiliki	50,51	52
	Memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan hidup	53,54	55
Personal Growth (Pertumbuhan Pribadi)	Mengembangkan potensi yang dimiliki	56,57	58
	Terbuka terhadap pengalaman baru	59	60,61,62
	Memperbaiki diri setiap waktu	63	64,65

3.4.2 Pedoman Penyekoran

Psychological well-being yang digunakan dikembangkan oleh peneliti berdasarkan kajian teori Ryff & Singer. Pernyataan dalam inventori diwujudkan

dalam dua jenis yaitu *favurable* dan *un-favorable* yang memiliki lima varian respon jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Berikut disajikan pola penyekoran inventori yang dikutip dari Sugiyono (2012).

Tabel 3.4
Pola Penyekoran Butir Pernyataan Inventori
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: 87-88)

3.4.3 Uji Kelayakan Inventori

Uji kelayakan instrumen dilakukan untuk memperoleh item-item yang valid serta dapat mengukur *psychological well-being* mahasiswa. Dalam penelitian diperlukan intrumen yang memenuhi standar tertentu minimal validitas dan reliabilitas. Namun sebelumnya dilakukan uji kelayakan yang ditimbang oleh dua dosen ahli yaitu Dr. Nandang Rusmana, M.Pd dan Dr. Nandang Budiman, M.Si untuk dikaji dan ditelaah dari segi konstruk, isi, dan bahasa, serta kesesuaian dengan aspek-aspek yang diungkap. Selanjutnya, inventori yang telah memperoleh penilaian dari dosen ahli kemudian direvisi sesuai dengan saran dan masukan dari penimbang. Selanjutnya dilakukan uji keterbacaan, uji validitas dan reliabilitas.

3.4.4 Uji Keterbacaan

Uji keterbacaan dilakukan pada tiga orang mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang tidak dijadikan sampel penelitian. Uji keterbacaan bertujuan untuk mengetahui sejauh mana instrumen dapat dipahami dan dimengerti oleh mahasiswa baik dari segi penggunaan bahasa dan maksud pernyataan. Hasil uji keterbacaan menunjukkan bahwa inventori *psychological well-being* dapat dipahami. Dengan demikian inventori tersebut dapat digunakan terhadap mahasiswa Pendidikan Bahasa Daerah 2017.

3.4.5 Uji Validitas

Pengujian validitas merupakan hal yang penting dan mendasar dalam suatu penelitian. Validitas adalah tingkat penafsiran kesuaian hasil instrumen dengan tujuan yang diinginkan instrumen (Creswell, 2012). Walaupun penelitian dilaksanakan pada mahasiswa Pendidikan Bahasa Daerah 2017, namun sebelumnya validitas inventori diujikan pada mahasiswa Pendidikan Sejarah 2017 karena kedua jurusan memiliki karakteristik yang sama. Berdasarkan hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa kedua jurusan tersebut memiliki variasi yang tidak berbeda.

Pengolahan data untuk uji validitas dilakukan dengan bantuan program SPSS 16. Kriteria untuk pengambilan keputusan signifikansi validitas inventori tes adalah sebagai berikut:

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

Hasil perhitungan dari 65 butir soal yang diuji cobakan, terdapat 15 butir soal yang tidak valid yaitu item nomor 3, 7, 14, 15, 18, 19, 27, 30, 31, 32, 41, 50, 56, 63, 64. Item yang tidak valid dihapus sehingga total butir inventori yang akan digunakan adalah sebanyak 50 butir.

Tabel 3.5
Hasil Validitas *Psychological Well-being*

Kesimpulan	No Pernyataan	Jumlah
Valid	1,2,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,16,17,20,21,22,23,24,25,26,28, 29,33,34,35,36,37,38,39,40,42,43,44,45,46,47,48,49,51,52, 53,54,55,57,58,59,60,61,62,65	50
Tidak Valid	3,7,14,15,18,19,27,30,31,32,41,50,56,63,64	15

3.4.6 Reliabilitas Instrumen

Setelah pengujian validitas dilakukan, kemudian dilakukan pengujian reliabilitas agar inventori yang digunakan benar-benar dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data. Reliabilitas menggunakan *cronbach alpha* untuk

menentukan tingkat derajat konsistensi internal dan stabilitas inventori walaupun penelitian dilakukan berulang kali menggunakan inventori yang sama.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas ini yaitu jika nilai *alpha* lebih besar dari *r* tabel maka item-item inventori yang digunakan dinyatakan reliabel atau konsisten. Berdasarkan hasil perhitungan koefisien reliabilitas dengan bantuan *software* SPSS, didapatkan nilai *cronbach alpha* sebesar 0,879 dari 50 item pernyataan. Hasil perhitungan dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.6
Hasil Perhitungan Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
.879	50

Berdasarkan pedoman di atas, maka nilai reliabilitas inventori *psychological well-being* dinyatakan moderat atau konsisten. Artinya bahwa inventori *psychological well-being* yang digunakan memadai sebagai alat pengumpul data yang digunakan pada mahasiswa Pendidikan Bahasa Daerah 2017. Berdasarkan Tabel 3.6 maka dapat dipaparkan kisi-kisi *psychological well-being* setelah dilakukan validasi instrumen sebagai berikut.

Tabel 3.7
Kisi-kisi Instrumen *Psychological Well-being*
(Setelah Uji Coba)

Dimensi	Aspek	Nomor Item	
		Positif	Negatif
Self Acceptance (Penerimaan Diri)	Memahami dan menerima seluruh aspek dalam diri	1,2	-
	Memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri	3,4	5
	Menerima secara positif kehidupan masa lalu	6,7	8
Positive Relations with Others (Hubungan Positif dengan Orang Lain)	Terbuka pada orang lain	9	10,11,12
	Memiliki kepercayaan positif terhadap orang lain	-	14,15
	Memiliki empati, kasih sayang, dan keintiman dengan orang lain	16,17	18,19

Autonomy (Kemandirian)	Mampu membuat keputusan tanpa tergantung pada orang lain	20	21
	Mampu membuat evaluasi yang sesuai dengan standar dirinya sendiri	22	-
	Mampu bertahan dari tekanan sosial	23,24	-
Environmental Mastery (Penguasaan Lingkungan)	Mampu mengelola aktifitas sehari-hari	25,26, 27	28
	Terlibat dalam aktifitas di luar lingkungan dirinya	29,30	31
	Memanfaatkan lingkungan secara maksimal	32,33	34
Purpose in Life (Tujuan Hidup)	Memiliki rencana-rencana masa depan	35,36	37,38
	Meyakini tujuan hidup yang dimiliki	39	40
	Memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan hidup	41,42	43
Personal Growth (Pertumbuhan Pribadi)	Mengembangkan potensi yang dimiliki	44	45
	Terbuka terhadap pengalaman baru	46	47,48,49
	Memperbaiki diri setiap waktu	-	50

3.5 Uji Coba Program

Tahap merancang program hipotetik merupakan tahap kristalisasi dari hasil kajian teoretik, kajian hasil-hasil penelitian terdahulu, dan hasil studi pendahuluan yang selanjutnya disusun menjadi program hipotetik bimbingan kelompok *wellness* dalam peningkatan *psychological well-being* mahasiswa Pendidikan Bahasa Daerah 2017.

Uji coba sendiri bertujuan untuk mengetahui apakah peneliti mampu melaksanakan penelitian dan untuk mengetahui poin-poin dalam SKLBK apakah dapat dipahami oleh sampel penelitian. Berikut uraian dari pelaksanaan uji coba program bimbingan kelompok kelompok *wellness* dalam peningkatan *psychological well-being* mahasiswa.

Sesi pertama dengan tema *"Great things about me",* teknik yang diguanakan yaitu *resitasi*. Pada saat uji coba, peneliti memperkirakan waktu yang dibutuhkan kurang lebih 45 menit, namun pada saat pelaksanaanya membutuhkan waktu kurang lebih 90 menit. Karena permainan pada sesi ini

membutuhkan kerja sama tim, maka peneliti membentuk kelompok sehingga tujuan akan dicapai secara bersama-sama, dan menimbulkan interaksi antar anggota dengan baik. Pada tahap refleksi, peneliti meminta mahasiswa mereview melalui jurnal kegiatan yang sudah disediakan peneliti. Dari setiap jurnal yang diisi, secara umum hampir semua peserta didik dapat mengungkapkan kelebihan dan kekurangannya terhadap teman satu kelompok dan menerima kelebihan dan kekurangan diri.

Sesi dua dengan tema *"Accept, then Act"* dengan teknik *story telling* dan resitasi dengan mengajak mahasiswa bercerita tentang pengalaman masa lalu yang belum bisa dilupakan sampai saat ini. Pada sesi ini membutuhkan waktu kurang lebih 120 menit, namun dalam program hanya 45 menit. Sesi kedua memakan waktu yang cukup lama, karena dua orang peserta menceritakan pengalaman masa lalu dengan waktu yang cukup lama. Peserta diajak menceritakan masa lalu, sambil resitasi yaitu dengan belajar mengucapkan dan berprasangka positif terhadap apa yang terjadi di masa lalu dan berusaha menerima keadaan sekarang dengan lapang dada.

Sesi tiga dengan tema *I am Intimated*. Pada sesi ini, peneliti mengajak mahasiswa untuk terbuka, memiliki kepercayaan positif dengan orang lain dengan menggunakan media kaca dan cermin, agar mahasiswa mampu melihat bagaimana persepsinya terhadap diri (cermin), dan menjalin hubungan yang positif dengan orang lain (kaca). Sesi ini menghabiskan waktu selama 90 menit, namun dalam program sebelumnya hanya 45 menit dengan teknik resititasi

Sesi empat dengan tema *my own descision* mengajak mahasiswa agar mampu memutuskan sesuatu tanpa tergantung pada orang lain. Mahasiswa diberikan waktu untuk mengisi "daftar isian keputusanku hari ini" agar dapat mengidentifikasi apa saja konsekuensi dan keuntungan dalam mengambil keputusan tanpa bergantung pada penilaian orang lain. Metode yang digunakan yaitu *writing* dan resitasi, untuk mendorong mahasiswa agar lebih percaya diri dalam melakukan setiap keputusan yang telah diambil. Sesi ini menghabiskan

waktu selama kurang lebih 90 menit, namun dalam program sebelumnya hanya 45 menit.

Sesi lima dengan tema *my daily* mengajak mahasiswa agar mampu mengatur aktifitas sehari-hari dengan kegiatan yang menyenangkan serta melakukan dengan mengabadikan setiap aktifitas yang dianggap menyenangkan dan bermanfaat. Foto yang diabadikan kemudian dianalisis oleh peserta dengan menanyakan pesan, kesan selama melakukan kegiatan tersebut. Sesi ini membutuhkan waktu lebih kurang 120 menit karena menentukan aktifitas dalam sebuah isian yang cukup memakan waktu lama, dalam program waktu sesi kelima hanya 45 menit. Selanjutnya sesi enam *(find your purpose)* dan tujuh *(my strength)* membutuhkan waktu lebih kurang 90 menit, walaupun dalam program tercantum 45 menit.

Secara keseluruhan, hasil temuan yang diperoleh saat melaksanakan uji coba program bimbingan kelompok teknik *psychological well-being* dapat disimpulkan sebagai berikut.

1) Mahasiswa sudah paham dengan pernyataan dalam inventori, terbukti dengan tidak adanya kesulitan yang dihadapi peserta didik ketika mengisi inventori
2) Kesesuaian materi dan media yang digunakan.
3) Teknik yang digunakan dalam program bimbingan kelompok *wellness*
4) Waktu pelaksanaan setiap sesi intervensi bimbingan kelompok *wellness*, masing-masing sesi rata-rata membutuhkan waktu 120 dan 90 menit, sedangkan pada program hanya 45 menit. Maka peneliti menambah waktu untuk kegiatan intervensi yang diberikan kepada mahasiswa.
5) Pemahaman mahasiswa terhadap pertanyaan dalam jurnal kegiatan, serta respon peserta didik selama kegiatan bimbingan kelompok bimbingan kelompok *wellness.*

Setelah dilakukan uji coba, maka disusun rancangan program *(action plan)* tentang pelaksanaan bimbingan kelompok *wellness* dalam peningkatan *psychological well-being* mahasiswa (terlampir).

3.6 Prosedur Penelitian

Tahapan yang dilakukan dalam penelitian berdasarkan prosedur sebagai berikut: 1) uji validitas dan reliabilitas inventori; 2) persiapan pengembangan program; 3) merancang program hipotetik; 4) uji kelayakan program hipotetik; 5) perbaikan program hipotetik; 6) uji coba terbatas; 7) revisi hasil uji coba terbatas; 8) uji lapangan program; 9) merancang program akhir; dan 10) pelaporan.

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses untuk mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar dengan tujuan menemukan tema dan merumuskan hipotesis kerja berdasarkan data. Untuk menjawab pertanyaan penelitian mengenai seperti apa gambaran umum *psychological well-being* mahasiswa, maka dilakukan analisis data terkait profil *psychological well-being* untuk menentukan kategorisasi tinggi, rendah dan sedang dengan menggunakan norma empirik (statistik empirik). Rerata dan standar deviasi didapatkan dari data empirik dipakai sebagai referensi dalam kategorisasi. Adapun norma kategorisasi subjek penelitian diuraikan sebagai berikut.

Tabel 3.8
Norma Kategorisasi Sampel Penelitian

Rumus Norma Kategori	Kategori
(Mean +1,0 SD) > X	Tinggi
(Mean -1,0 SD) < X < (Mean +1,0 SD)	Sedang
X < (Mean -1,0 SD)	Rendah

Sumber: (Azwar,2014:149).

Penentuan kategorisasi *psychological well-being* mahasiswa dilakukan dengan cara mengelompokkan ke dalam tiga kategorisasi yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Lebih lengkapnya, makna kategorisasi terpapar pada Tabel 3.9 sebagai berikut.

Tabel 3.9
Makna Kategorisasi *Psychological Well-Being*

Kategorisasi	Deskripsi
Tinggi	Mahasiswa yang sudah mampu menerima diri atas segala kelebihan maupun kekurangan, memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain, menentukan keputusan secara mandiri, mampu dalam penguasaan dan mengelola lingkungan, memiliki arah dan tujuan hidup, serta mempunyai keinginan yang terus berkembang
Sedang	Mahasiswa yang belum sepenuhnya mampu menerima diri atas segala kelebihan maupun kekurangan, memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain, menentukan keputusan secara mandiri, mampu dalam penguasaan dan mengelola lingkungan, memiliki arah dan tujuan hidup, serta mempunyai keinginan yang terus berkembang
Rendah	Mahasiswa yang kurang mampu menerima diri atas segala kelebihan maupun kekurangan, memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain, menentukan keputusan secara mandiri, mampu dalam penguasaan dan mengelola lingkungan, memiliki arah dan tujuan hidup, serta mempunyai keinginan yang terus berkembang

Penentuan makna kategorisasi *psychological well-being* disesuaikan dengan norma kategorisasi sampel penelitian, kemudian maknanya dirumuskan berdasarkan indikator dimensi. Mahasiswa yang memperoleh kategorisasi tinggi diberi makna sudah mampu mencapai indikator *psychological well-being* tertentu. Mahasiswa yang memperoleh kategorisasi sedang diberi makna dengan belum sepenuhnya mampu dalam mencapai indikator *psychological well-being* tertentu, sedangkan mahasiswa yang memperoleh kategorisasi rendah dimaknai dengan kurang mampu dalam mencapai indikator *psychological well-being.*

Sementara itu, teknik analisis data menggunakan persentase dilakukan untuk mengetahui banyaknya sampel penelitian yang termasuk dalam kategori *psychological well-being* tertentu. Hasil penelitian ini dianalisis menggunakan uji *Mann Whitney (U- Test).* Uji ini merupakan uji yang digunakan untuk menguji dua sampel independen (*two independent sample tests).* Teknik untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji statistik non-parametrik karena data dalam penelitian ini berskala ordinal. Adapun rumusan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut.

Hipotesis Penelitian	Bimbingan kelompok wellness efektif dalam peningkatkan psychological well-being mahasiswa
Hipotesis statistik :	Ho μKE = μKK Ha μKE > μKK

Keterangan

μKE:Rata-rata peningkatan *psychological well-being* kelompok eksperimen

μKK: Rata-rata *psychological well-being* kelompok kontrol.

Data penelitian akan dianalisis dengan menggunakan teknik statistik perangkat lunak *Statitical Product and Service Solution* (SPSS) *for windows versi* 16. Pengujian bimbingan kelompok *wellness* dalam peningkatan *psychological well-being* akan dilakukan dengan menggunakan *Mann-Whitney U Test.*