

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Tujuan akhir penelitian ini adalah tersusunnya konstruk konseling kesejahteraan yang telah teruji secara empiris dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Kerangka isi dan komponen model konseling kesejahteraan dikembangkan berdasarkan kajian dan adaptasi konsep psikologi positif (Seligman, 2005; Carr, 2004), kajian konsep kesejahteraan psikologis (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1992), kajian hasil penelitian terdahulu yang relevan, studi pendahuluan yang menjangkau data permasalahan psikologis mahasiswa S1 UPI angkatan 2018, serta uji empiris terhadap konstruk.

Sesuai dengan fokus, permasalahan, dan tujuan penelitian, penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*research and development*). Penelitian dan pengembangan merupakan “*a process used to develop and validate educational product* (Borg and Gall, 2003: 271). Produk yang dimaksud adalah konstruk Konseling Kesejahteraan serta model konseling kesejahteraan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selanjutnya, menurut Borg and Gall (2003: 271), langkah-langkah yang seyogyanya ditempuh dalam penelitian pengembangan meliputi: (1) studi pendahuluan, (2) perencanaan, (3) pengembangan model hipotetik, (4) penelaahan model hipotetik, (5) revisi, (6) uji coba terbatas, (7) revisi hasil uji coba, (8) uji coba lebih luas, (9) revisi model akhir, dan (10) diseminasi dan sosialisasi.

Secara umum, merujuk pada Syaodih (2010), terdapat tiga tahapan secara umum dalam penelitian dan pengembangan yang digunakan, yaitu deskriptif, evaluatif, dan uji empiris. Metode deskriptif dalam penelitian ini digunakan untuk menghimpun data mengenai karakteristik kesejahteraan psikologis dan profil kesejahteraan psikologis mahasiswa S1 UPI angkatan 2018. Uji empiris melalui *non-equivalent group design* (Heppner, Wempold, & Kivlighan, 2008) dalam penelitian ini dilakukan untuk menguji keefektifan model konseling kesejahteraan, sedangkan metode evaluatif digunakan untuk mengevaluasi proses uji coba pengembangan Model Konseling Kesejahteraan yang meliputi evaluasi hasil dan evaluasi proses.

Sesuai dengan tujuan penelitian, model yang dipilih yaitu *mixed method design sequence* yang merujuk pada Creswell (2014) karena pendekatan kuantitatif dan pendekatan kualitatif digunakan secara terpadu dan saling mendukung. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengetahui karakteristik kesejahteraan psikologis mahasiswa, efektivitas Konseling Kesejahteraan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Sementara itu, pendekatan kualitatif digunakan untuk mengetahui validitas rasional model hipotetik serta untuk mengetahui proses penanganan yang ditunjang teknik wawancara, pengisian jurnal aktivitas konseling dan format-format lainnya, serta observasi pada saat model diujicobakan. Pada tataran teknis dilakukan langkah sebagai berikut: metode analisis deskriptif, metode partisipatif kolaboratif, dan *non-equivalent group design*.

Metode analisis deskriptif dilaksanakan untuk menjelaskan secara sistematis, faktual, akurat, tentang fakta-fakta dan sifat-sifat yang terkait dengan substansi penelitian. Dalam hal ini dilakukan untuk menganalisis kecenderungan kesejahteraan psikologis mahasiswa, faktor pendukung yang memengaruhi kesejahteraan psikologis yang dialami mahasiswa.

Metode partisipatif kolaboratif dalam proses uji kelayakan model hipotetik bimbingan konseling yang dikembangkan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Uji kelayakan model dilaksanakan dengan uji validitas, uji kepraktisan dan uji empiris. Uji validitas melibatkan dua orang pakar bimbingan dan konseling, satu orang psikolog dan satu orang konselor. uji kepraktisan dilaksanakan dengan melibatkan lima orang mahasiswa. Sedangkan langkah berikutnya uji empiris terbatas untuk mengetahui efektivitas konseling kesejahteraan yang telah dikembangkan.

## **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel penelitian ini terdiri atas dua jenis variabel, yaitu:

### **a. Konseling Kesejahteraan sebagai variabel bebas**

Konseling Kesejahteraan didefinisikan sebagai layanan konseling yang dirancang sebagai bagian integral keseluruhan program pendidikan, dan terfokus pada kebermaknaan hidup, kekuatan, kebahagiaan, kebajikan, tujuan, bakat, hubungan positif, berkembang optimal, dan isu-isu berkaitan dengan optimalisasi

perkembangan individu. Konseling dimaksudkan sebagai upaya pengembangan kesejahteraan psikologis mahasiswa, baik yang meliputi dimensi penerimaan diri, relasi positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, pertumbuhan pribadi yang baik, kemandirian, serta penguasaan lingkungan.

Definisi Konseling Kesejahteraan ini tersirat makna hubungan bantuan (*helping relationship*) antara konselor dengan konseli sebagai upaya memfasilitasi konseli agar mampu berkonsentrasi pada kebermaknaan hidup di tiga titik waktu: (1) masa lalu, berkaitan dengan kesejahteraan, pengalaman positif maupun negatif dan kepuasan; (2) saat ini, yang berkaitan dengan konsep-konsep seperti kebahagiaan, penerimaan diri dan pengalaman yang terjadi; (3) masa depan, berkaitan dengan optimisme dan harapan. Definisi tersebut meliputi intervensi edukatif, sportif, kuratif, preventif, dan developmental.

Model Konseling Kesejahteraan yang dikembangkan merupakan layanan fasilitasi dari konselor (peneliti) kepada konseli (mahasiswa subjek studi) melalui proses hubungan bantuan berkesinambungan melalui tahapan aktivitas: (1) prekontemplasi; (2) kontemplasi; (3) tahap persiapan; (4) tahap kerja; (5) pemeliharaan; (6) terminasi.

Tahapan-tahapan tersebut merupakan wujud fasilitasi yang tercipta agar konseli berusaha: (1) menerima kesejahteraan psikologis dirinya serta memahami dan menyadari akan pentingnya peningkatan kesejahteraan psikologis; (2) menyadari akan kebutuhan dan keinginan untuk perubahan, yang dilengkapi dengan (3) komitmen melakukan perubahan dalam rancangan dan strategi tindakan; (4) mengambil keputusan untuk melakukan tindakan dan terjadinya perubahan tingkah laku disertai kewaspadaan *relaps* atau stagnan dalam proses konseling; (5) menyelesaikan proses perubahan serta mencegah muncul kembali perilaku yang tidak diharapkan dengan memaknai kebahagiaan dari permasalahan yang telah terjadi; dan (6) mengambil keputusan yang tepat dengan mengintegrasikan perilaku baru kedalam gaya hidup dengan penuh tanggung jawab, baik dalam berhubungan dengan diri pribadi maupun lingkungan sosial, sehingga konseli mampu berperan serta secara bermakna, ditandai oleh kemampuan *self-efficacy* serta karakter yang baik dan gaya hidup yang sejahtera.

b. Kesejahteraan psikologis sebagai variabel terikat.

Dalam penelitian ini, kesejahteraan psikologis mahasiswa didefinisikan sebagai suatu keadaan psikologis mahasiswa yang ditandai oleh kemampuan mahasiswa menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki relasi positif dengan orang lain, mampu mengarahkan tingkah laku sendiri, mampu berpartisipasi dan beradaptasi dengan lingkungan, memiliki tujuan hidup serta mampu mengembangkan potensi-potensi dalam dirinya. Definisi tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan proses berkelanjutan dari sebuah penemuan makna hidup bukan sebuah pencapaian akhir.

Kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam penelitian ini meliputi enam dimensi, yaitu (1) Penerimaan diri (sikap positif terhadap dirinya, mampu mengenali dan menerima berbagai aspek dalam dirinya, memiliki perasaan positif terhadap kehidupan masa lalunya), (2) Relasi positif dengan orang lain (kemampuan mahasiswa untuk menjalin hubungan yang baik, saling mempercayai, saling mendukung, dan saling memperhatikan), (3) Memiliki tujuan hidup (memiliki keterarahan dan tujuan-tujuan yang hendak dicapai dalam hidupnya, memiliki keyakinan dan pandangan dalam hidupnya, serta memiliki makna dan arti dalam kehidupan masa lalu-masa kini-masa yang akan datang), (4) Pertumbuhan pribadi (membutuhkan suatu perkembangan dari potensi-potensi diri secara berkesinambungan, kemampuan beradaptasi terhadap perubahan-perubahan dalam hidup, dan kemampuan untuk terus mengikuti perubahan yang terus berlangsung dalam diri), (5) Kemandirian (mampu mengevaluasi diri dengan standar personal, mampu menentukan yang terbaik bagi dirinya sendiri, yakin dengan pendapat sendiri, dan pengakuan dari orang lain), (6) Penguasaan lingkungan (mampu mengelola tanggungjawab, melakukan pekerjaan dengan baik, mampu mengatur waktu dengan baik, memiliki gaya hidup yang sesuai dengan diri).

### C. Instrumen Pengumpul Data

Terdapat dua jenis instrumen yang dipergunakan dalam penelitian ini. Pertama instrumen pendukung data kualitatif yang berupa catatan pelaksanaan model konseling dari setiap sesi yang disebut jurnal sesi konseling, catatan excercises yang dilakukan konseli dalam minggu diantara sesi konseling, serta catatan observasi selama proses konseling yang dilakukan oleh observer. Kedua

instrumen pengungkap data kuantitatif yang dipergunakan dalam penelitian ini berupa Inventori Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Calon Guru hasil adaptasi dan modifikasi dari instrument yang dikembangkan oleh Carol D. Ryff (1989) dan telah mendapatkan ijin penggunaan instrumen dari Carol D Ryff. Instrumen Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Calon Guru telah dilakukan adaptasi pada tahun 2016 dan dilakukan standarisasi ulang dengan korelasi reliabilitas Alfa Cronbach ( $\alpha$ ).

Hasil uji reliabilitas instrumen kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan jumlah responden sebanyak 132 mahasiswa menggunakan *software SPSS version 25.0 for MacOS* diperoleh koefisien realibilitas Alpha Cronbach untuk dimensi Kemandirian sebesar  $\alpha = 0,758$ , dimensi Penguasaan lingkungan sebesar  $\alpha = 0,761$ , dimensi Pertumbuhan pribadi sebesar  $\alpha = 0,769$ , dimensi relasi positif dengan orang lain sebesar  $\alpha = 0,747$ , dimensi Memiliki tujuan hidup sebesar  $\alpha = 0,765$ , dan dimensi Penerimaan diri sebesar  $\alpha = 0,766$ . Secara umum instrumen kesejahteraan psikologis mahasiswa ini memiliki korelasi reliabilitas Alfa Cronbach ( $\alpha$ ) sebesar 0,792. Hasil uji reliabilitas instrumen dapat dilihat pada Lampiran 7.

Hasil analisis koefisien reliabilitas Alpha Cronbach tersebut bila ditafsirkan menurut pernyataan Azwar (2010: 96), nilai signifikansi koefisien reliabilitas tersebut bersifat relatif, artinya tergantung kepada penilai atau pemakai alat tes itu sendiri apakah nilai koefisien reliabilitas sudah cukup memuaskan bagi keperluannya atau belum. Pada penelitian ini, koefisien reliabilitas yang diperoleh dari analisis koefisien reliabilitas tersebut di atas sudah cukup memuaskan bagi keperluan penelitian ini.

Insturmen ini didesain untuk mengukur kesejahteraan psikologis mahasiswa yang meliputi enam dimensi, yaitu (1) Kemandirian (mampu mengevaluasi diri dengan standar personal, mampu menentukan yang terbaik bagi dirinya sendiri, yakin dengan pendapat sendiri, dan pengakuan dari orang lain), (2) Penguasaan lingkungan (mampu mengelola tanggungjawab, melakukan pekerjaan dengan baik, mampu mengatur waktu dengan baik, memiliki gaya hidup yang sesuai dengan diri), (3) Pertumbuhan pribadi (membutuhkan suatu perkembangan dari potensi-potensi diri secara berkesinambungan, kemampuan beradaptasi terhadap perubahan-perubahan dalam hidup, dan kemampuan untuk terus mengikuti

perubahan yang terus berlangsung dalam diri), (4) Relasi positif dengan orang lain (kemampuan mahasiswa untuk menjalin hubungan yang baik, saling mempercayai, saling mendukung, dan saling memperhatikan), (5) Memiliki tujuan hidup (memiliki keterarahan dan tujuan-tujuan yang hendak dicapai dalam hidupnya, memiliki keyakinan dan pandangan dalam hidupnya, serta memiliki makna dan arti dalam kehidupan masa lalu-masa kini-masa yang akan datang), (6) Penerimaan diri (sikap positif terhadap dirinya, mampu mengenali dan menerima berbagai aspek dalam dirinya, memiliki perasaan positif terhadap kehidupan masa lalunya). Keenam dimensi tersebut dijabarkan ke dalam masing-masing 84 atribut rinci yang disusun dalam pertanyaan-pertanyaan berdasarkan skala Likert, dari 1 (sangat tidak setuju) sampai 6 (sangat setuju).

Kisi-kisi instrumen kesejahteraan psikologis dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian yang di dalamnya terkandung aspek-aspek indikator untuk kemudian dijabarkan dalam bentuk pernyataan skala seperti pada tabel 3.1 berikut.

**Tabel 3.1**  
**Kisi – kisi Alat Ukur Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa**

ASPEK	INDIKATOR
1. Kemandirian	a. Mampu mengevaluasi diri dengan standar pribadinya b. Mampu menentukan yang terbaik bagi dirinya sendiri c. Yakin dengan pendapat sendiri d. Pengakuan dari orang lain
2. Penguasaan lingkungan	a. Mampu mengelola tanggungjawab b. Melakukan pekerjaan dengan baik c. Mampu mengatur waktu dengan baik, d. Memiliki gaya hidup yang sesuai dengan diri
3. Pertumbuhan pribadi	a. Membutuhkan suatu perkembangan dari potensi-potensi diri secara berkesinambungan b. Kemampuan beradaptasi terhadap perubahan-perubahan dalam hidup c. Kemampuan untuk terus mengikuti perubahan yang terus berlangsung dalam diri
4. Relasi positif dengan orang lain	a. Kemampuan mahasiswa untuk menjalin hubungan yang baik b. Saling mempercayai c. Saling mendukung d. Saling memperhatikan
5. Memiliki tujuan hidup	a. Memiliki keterarahan dan tujuan-tujuan yang hendak dicapai dalam hidupnya b. Memiliki keyakinan dan pandangan dalam hidupnya c. Memiliki makna dan arti dalam kehidupan masa lalu-masa kini-masa depan
6. Penerimaan diri	a. Sikap positif terhadap dirinya b. Mampu mengenali dan menerima berbagai aspek dalam dirinya c. Memiliki perasaan positif terhadap kehidupan masa lalunya

#### D. Populasi dan Sampel Penelitian

Pada penelitian ini, populasi dibedakan antara populasi target dan populasi terukur. Populasi target dalam penelitian ini sebanyak 742 mahasiswa S1 UPI angkatan 2018 dari delapan fakultas dan satu kampus daerah, yaitu Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP), Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial (FPIPS), Fakultas Pendidikan Bahasa dan Sastra (FPBS), Fakultas Pendidikan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FPMIPA), Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK), Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan (FPTK), Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis (FPEB), Fakultas Pendidikan Seni dan Desain (FPSD), serta Kampus Daerah Purwakarta. Data yang dijangkau dari populasi target digunakan sebagai data studi pendahuluan.

Populasi terukur dalam penelitian ini diambil dari populasi target yang ditentukan secara *purposive* dengan kriteria bahwa mahasiswa yang masuk ke dalam populasi terukur yaitu yang menyatakan kesediannya meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui aktivitas konseling kesejahteraan. Teknik *purposive* ini sesuai dengan prinsip psikologi positif (Seligman, 2002) yang memandang bahwa semua orang punya potensi untuk mengembangkan kesejahteraan psikologisnya. Sampel penelitian dipilih dari populasi terukur yang bersedia menjadi sampel penelitian berjumlah 54 orang. Kemudian sampel tersebut dibagi untuk menjadi anggota kelompok perlakuan dan kelompok kontrol untuk uji coba model yang dipilih secara *non-random assignment*. Pada penelitian ini, mengacu pada tujuan penelitian dan efektivitas proses konseling kesejahteraan pada uji coba model, maka jumlah anggota kelompok uji coba dikerucutkan menjadi 7-12 orang. Penentuan jumlah tersebut berdasar pada kriteria kelompok sedang yang berjumlah 7-12 orang (Nurihsan, 2005: 30) serta termasuk kategori kelompok yang ideal dalam aktivitas konseling kelompok (Childers & Couch dalam Gladding, 1994).

Data jumlah mahasiswa yang menjadi responden dalam studi pendahuluan dan uji coba model dapat dilihat pada Tabel 3.2. pada halaman berikut.

**Tabel 3.2**  
**Jumlah Mahasiswa Responden**

Tahap Penelitian	Fakultas	Jumlah Mahasiswa
<b>Studi Pendahuluan</b>	FIP	76
	FPIPS	48
	FPBS	86
	FPMIPA	76
	FPOK	86
	FPTK	66
	FPEB	137
	FPSD	61
	Kampus Purwakarta	106
	Jumlah Total	742
<b>Uji Coba Model</b>	Kelompok Perlakuan	27
	Kelompok Kontrol	27
	Jumlah Total	54

### E. Hipotesis Penelitian

Terdapat hipotesis utama dan hipotesis turunan yang akan diuji dalam penelitian ini. Hipotesis utama yang akan diuji dalam penelitian ini adalah sebagai berikut ini:

“Konseling Kesejahteraan efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa”

Hipotesis statistiknya sebagai berikut:

$$H_0: \mu_1 = \mu_2$$

$$H_1: \mu_1 \neq \mu_2$$

Keterangan:

$\mu_1$ : kesejahteraan psikologis pada pre-test

$\mu_2$ : kesejahteraan psikologis pada post-test

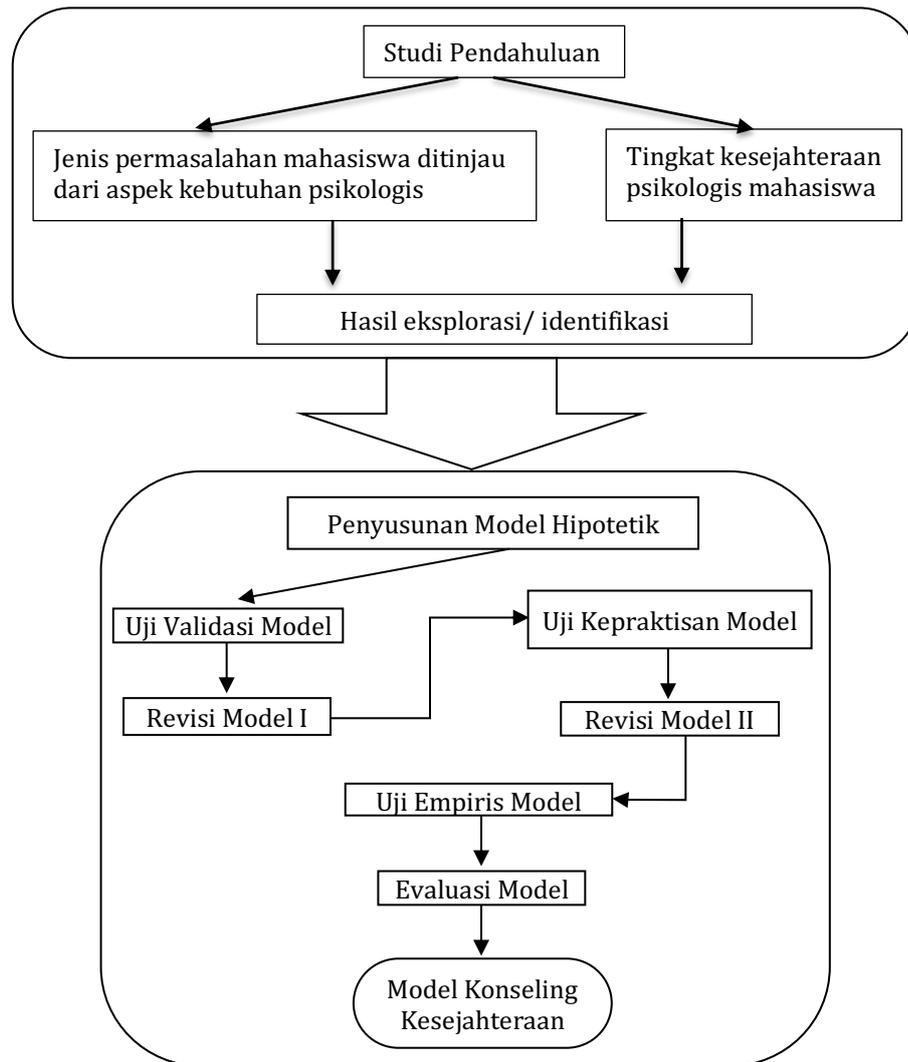
### F. Tahap-Tahap Penelitian

Tahap-tahap yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi langkah-langkah yang tersaji pada halaman berikut ini.

1. Pada tahapan studi pendahuluan, peneliti menyebarkan instrumen Skala Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa untuk menjaring profil permasalahan ditinjau dari aspek kebutuhan psikologis yang belum terpenuhi serta kesejahteraan psikologis mahasiswa S1 UPI angkatan 2018.

2. Dari hasil identifikasi tersebut peneliti menyusun Model Hipotetik Konseling Kesejahteraan.
3. Peneliti melakukan uji validasi model hipotetik dengan melibatkan dua pakar Bimbingan dan Konseling, yaitu Prof. Dr. Syamsu Yusuf LN., M.Pd., Dr. Mamat Supriatna, M.Pd., satu orang psikolog Rezki Ashriyana, M.Psi., Psikolog, dan satu orang konselor Hevie Marliany, S.Pd., Kons. Penilaian dilakukan secara tertulis dengan menggunakan Lembar Penilaian Model Hipotetik pada Lampiran 3 disertai diskusi secara lisan. Masukan serta saran dari keempat pakar tersebut digunakan untuk merevisi model hipotetik menjadi model yang lebih layak untuk memenuhi tujuan penelitian.
4. Model yang sudah direvisi berdasarkan penilaian keempat pakar diujicobakan secara terbatas dengan melibatkan 5 orang mahasiswa program studi PGPAUD Kampus UPI di Purwakarta angkatan 2015. Uji coba terbatas bertujuan untuk mengukur kepraktisan, keterbacaan model hipotetik dan mengetahui kelemahan serta keunggulan dari model tersebut; sehingga apabila ditemukan kelemahan pada suatu komponen dalam model hipotetik tersebut maka komponen tersebut diperbaiki, sedangkan keunggulan dalam model tersebut tetap dipertahankan.
5. Langkah uji coba terbatas dilanjutkan dengan uji empiris model di lapangan dengan menggunakan *non-equivalent group design*. Rancangan ini melibatkan dua kelompok subjek, yang diukur dan diobservasi dua kali. Satu kelompok yaitu kelompok perlakuan – menerima perlakuan berupa Konseling Kesejahteraan ( $X$ ), sedangkan kelompok lainnya yang berfungsi sebagai kelompok kontrol tidak menerima perlakuan layanan konseling apapun dari peneliti. Penggunaan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan dari peneliti dengan pertimbangan bahwa partisipan dalam kelompok kontrol tersebut diasumsikan akan mencari meningkatkan kesejahteraan psikologisnya secara mandiri termasuk dalam proses perkuliahan (Heppner, Wempold, & Kivlighan, 2008).

Secara visual, langkah tersebut tersaji pada halaman berikut.



**Gambar 3.1**  
**Bagan Tahap-Tahap Penelitian**

Berikut dipaparkan Gambar 3.1 yang merupakan bagan langkah *non-equivalent group design* dalam penelitian ini.

<i>Non R</i>	<i>O<sub>1</sub></i>	<i>X</i>	<i>O<sub>2</sub></i>
<i>Non R</i>	<i>O<sub>3</sub></i>		<i>O<sub>4</sub></i>

(Heppner, Wempold, dan Kivlighan, 2008)

**Gambar 3.2**  
**Bagan *Non-Equivalent Group Design***

Hasil uji coba diperkuat dengan observasi yang dilakukan peneliti dan aktivitas konseling yang diisi subjek penelitian yang kemudian dilengkapi dengan langkah pada halaman berikut ini.

1. Menguji keefektifan model dengan menggunakan uji *t*, uji regresi dan uji N-gain. Pada uji *t* menggunakan uji Wilcoxon karena sampel kurang dari 30.
2. Melakukan evaluasi dan melakukan revisi (apabila diperlukan) model hipotetik yang sudah diuji empiris untuk menyempurnakan Model Konseling Kesejahteraan.
3. Mempublikasikan model yang dihasilkan di dalam forum publikasi ilmiah.

## **G. Analisis Data**

### **1. Analisis Kelayakan Model Konseling Kesejahteraan untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa**

Dimensi-dimensi Model Hipotetik Konseling Kesejahteraan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis yang dianalisis yaitu: a) rumusan judul, b) penggunaan istilah, dan c) komponen model.

Berikut teknik yang digunakan dalam menganalisis kelayakan model, yaitu:

- a. uji validitas model dan kepraktisan (*usability*) Model Konseling Kesejahteraan dilakukan dengan melibatkan pakar BK, psikolog, dan konselor yang telah memberikan penilaian terhadap model hipotetik tersebut dengan membahas:
  - 1) kontribusi model terhadap pencapaian tujuan pendidikan dan tujuan BK,
  - 2) peluang keterlaksanaan penerapan model, dan
  - 3) kesesuaian model dengan kebutuhan mahasiswa.
- b. uji keterbacaan (*readability*) model melibatkan mahasiswa

### **2. Analisis Data Empiris Model Konseling Kesejahteraan untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa**

Penyajian data hasil penelitian dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif dan analisis inferensial. Berikut ini akan disajikan uraian tentang penyajian analisis data secara deskriptif dan inferensial.

#### **a. Analisis secara Deskriptif**

Statistik deskriptif dilakukan untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang diperoleh dari sampel atau populasi. Analisis deskriptif kesejahteraan psikologis mahasiswa pada sampel penelitian dilihat melalui rata-rata skor pretest dan postes. Kategori kesejahteraan

psikologis mahasiswa dibagi menjadi 4 kategori berdasarkan persentil, yaitu sangat tinggi, tinggi, rendah, dan rendah sekali. Pembagian kategori ini merujuk pada rekomendasi skoring Ryff Scales of Psychological Wellbeing (Ryff, 1989; Ryff, 2014; Ryff & Keyes, 1995). Berikut disajikan tabel 3.3 tentang kategori kesejahteraan psikologis pada halaman berikut ini.

**Tabel 3.3**  
**Kategori Kesejahteraan Psikologis**

Kategori	Rentang Skor
Sangat Tinggi	402-504
Tinggi	296-401
Rendah	190-295
Sangat Rendah	84-189

Sedangkan pada penafsiran kategori kesejahteraan psikologis, Ryff (1989 & 2014) tidak mengklasifikasikan kategori menjadi empat bagian, namun mendefinisikan dimensi kesejahteraan pada kategori skor tertinggi dan skor terendah. Hal ini disebabkan karena kesejahteraan psikologis merupakan proses berkelanjutan dari sebuah penemuan makna hidup bukan sebuah pencapaian akhir. Definisi ini menjadi pedoman kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa untuk menjadi pembahasan temuan penelitian. Secara lebih jelas definisi dimensi kesejahteraan psikologis tersebut berdasarkan kriteria tertinggi dan terendah yang tersaji pada tabel 3.4 sebagai berikut ini:

**Tabel 3.4.**  
**Interpretasi Skor Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa**

	Interpretasi	
	Skor Tertinggi	Skor Terendah
Kesejahteraan Psikologis	Menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain, mampu mengarahkan tangkah laku sendiri, mampu berpartisipasi dan beradaptasi dengan lingkungan, memiliki tujuan hidup serta menunjukkan bahwa senantiasa berusaha untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis secara berkelanjutan	Terasa tidak puas atau kecewa dengan diri sendiri dan apa yang telah terjadi, memanipulasi diri, sulit percaya dengan orang lain, terisolasi dan frustrasi dalam hubungan interpersonal, fokus pada harapan dan penilaian orang lain, tergantung pada orang lain, tidak menyadari peluang disekitar, sulit beradaptasi dan berpartisipasi dengan lingkungan, hidup hanya untuk hari ini saja tanpa ada rencana matang, dan stagnan dalam mengembangkan potensi-potensi dalam dirinya.

Sedangkan kategori kesejahteraan psikologis mahasiswa pada masing-masing aspek tersaji pada tabel 3.5 pada halaman berikut:

**Tabel 3.5**  
**Interpretasi Skor Aspek Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa**

Aspek	Interpretasi	
	Skor Tertinggi	Skor Terendah
Penerimaan Diri	Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri; mengakui dan menerima banyak aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk; merasa positif tentang kehidupan masa lalu.	Terasa tidak puas dengan diri sendiri; kecewa dengan apa yang telah terjadi di kehidupan sebelumnya; bermasalah tentang kualitas pribadi tertentu; ingin berbeda dari situasi apa adanya.
Relasi Positif dengan Orang Lain	Memiliki hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain; prihatin dengan kesejahteraan orang lain; mampu empati, kasih sayang, dan keintiman yang kuat; memahami memberi dan menerima hubungan manusia.	Memiliki sedikit hubungan dekat, sulit percaya dengan orang lain; merasa sulit untuk bersikap hangat, terbuka, dan peduli pada orang lain; terisolasi dan frustrasi dalam hubungan interpersonal; tidak mau berkompromi untuk mempertahankan ikatan penting dengan orang lain.
Otonomi	Mandiri dan mampu menentukan nasib sendiri, mampu bertahan dari tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu; mengatur perilaku dari dalam; mengevaluasi diri dengan standar pribadi	Fokus pada harapan dan evaluasi orang lain; bergantung pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting; menyesuaikan dengan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu.
Penguasaan terhadap Lingkungan	Memiliki rasa penguasaan dan kompetensi dalam mengelola lingkungan; mengontrol berbagai kegiatan eksternal yang rumit; memanfaatkan peluang di sekitarnya secara efektif; dapat memilih atau membuat konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi	Memiliki kesulitan mengelola urusan sehari-hari; merasa tidak mampu mengubah atau meningkatkan konteks di sekitarnya; tidak menyadari peluang di sekitarnya; kurang memiliki kendali atas dunia luar.
Tujuan Hidup	Memiliki tujuan dalam hidup dan rasa terarah; merasa ada makna untuk kehidupan sekarang dan masa lalu; memiliki keyakinan yang memberi tujuan hidup; memiliki maksud dan tujuan untuk hidup.	Tidak memiliki makna dalam hidup; memiliki beberapa tujuan atau sasaran, kurang memiliki arah; tidak melihat tujuan kehidupan masa lalu; tidak memiliki pandangan atau kepercayaan yang memberi arti hidup.
Perkembangan Pribadi	Memiliki perasaan untuk mengembangkan diri yang berkelanjutan; melihat diri sebagai pribadi yang tumbuh dan berkembang; terbuka untuk pengalaman baru; memiliki rasa menyadari potensinya; melihat peningkatan diri dan perilaku dari waktu ke waktu; berubah dengan cara yang mencerminkan lebih banyak pengetahuan dan efektivitas diri.	Merasa dirinya stagnan; kurang memiliki rasa peningkatan atau ekspansi dari waktu ke waktu; merasa bosan dan tidak tertarik dengan kehidupan; merasa tidak mampu mengembangkan sikap atau perilaku baru.

Sumber: Ryff (1989 & 2014)

Analisis deskriptif peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa dilihat melalui analisis skor *gain* ternormalisasi. Adapun rumus yang digunakan untuk menghitung *gain* ternormalisasi adalah sebagai berikut.

$$g = \frac{\text{PostTes Score} - \text{PreTest Score}}{\text{Maximum possible score} - \text{PreTest Score}}$$

(Hake, 1999; Meltzer, 2002)

Untuk selanjutnya  $\langle g \rangle$  ditulis sebagai N-*gain*. Kategori N-*gain* menurut Hake (Hake, 1999) dapat dilihat pada Tabel 3.6 sebagai berikut.

**Tabel 3.6**  
**Kategori Skor N-gain**

Nilai N-gain	Kategori
$g > 0,7$	Tinggi
$0,3 \leq g \leq 0,7$	Sedang
$g < 0,3$	Rendah

Sumber: Hake (1999)

#### **b. Analisis secara Inferensial**

Analisis efektivitas Model Konseling Kesejahteraan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa dilakukan dengan menganalisis tingkat kesejahteraan psikologis sebelum dan setelah mengikuti konseling kesejahteraan dalam pengujian model. Keseluruhan analisis hipotesis dilakukan dengan uji non parametrik menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan program statistic SPSS 25 for MacOS. Uji non parametrik dilakukan karena sampel berjumlah kurang dari 30 orang yaitu 27 orang pada kelompok perlakuan dan 27 orang pada kelompok kontrol.

Analisis secara inferensial berikutnya dilakukan uji regresi sederhana untuk mengetahui seberapa besar pengaruh konseling kesejahteraan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Secara umum rumus persamaan regresi linier sederhana adalah  $Y = a + bX$  maka, uji regresi linier sederhana ini dilakukan untuk mengukur persamaan konstanta pengaruh konseling kesejahteraan.

Kelompok perlakuan dan kontrol adalah mahasiswa S1 UPI angkatan 2018 seperti yang sudah disajikan pada Tabel 3.7. Pengujian efektivitas model menggunakan *non-equivalent group design*.

**Tabel 3.7**  
**Deksripsi Rancangan Uji Empiris Model Konseling Kesejahteraan untuk**  
**Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa**

Kelompok	Pemilihan Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
<b>Perlakuan</b>	<i>Non-Random Assignment</i>	Observasi <sub>1</sub>	Konseling Kesejahteraan	Observasi <sub>2</sub>
<b>Kontrol</b>	<i>Non-Random Assignment</i>	Observasi <sub>3</sub>	Tidak diberi perlakuan	Observasi <sub>4</sub>

Sumber: Balian, E.S. (1988).

Pada tabel 3.7 kelompok perlakuan diberikan perlakuan konseling kesejahteraan. Hal ini bertujuan untuk melakukan analisis keberhasilan konseling kesejahteraan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Artinya bukan tidak ada perlakuan sama sekali terhadap kelompok kontrol, namun dalam hal ini mahasiswa pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan layanan konseling apapun. Asumsi ini berangkat dari hasil penelitian terdahulu (Ryff, & Singer, 1996; Cvejic, Huang, & Vollmer-Conna, 2018; Park, 2004) bahwa secara mandiri kesejahteraan psikologis seharusnya dapat berkembang ke arah yang lebih baik karena kesejahteraan psikologis setiap saat individu terus berupaya meningkatkannya.

Pada penelitian ini memang secara konseptual seharusnya kesejahteraan psikologis dapat meningkat seiring dengan waktu karena penemuan kebermaknaan hidup mahasiswa itu sendiri. Namun penelitian ini mencoba melakukan analisis kesejahteraan psikologis mahasiswa yang diberikan perlakuan konseling kesejahteraan dengan kelompok yang tanpa diberikan perlakuan layanan konseling.