

BAB III

METODE PENELITIAN

Bab ini, dijelaskan mengenai metode penelitian dalam upaya mendukung penelitian. Pokok bahasan dalam bab ini adalah metode dan desain penelitian, partisipan penelitian, instrument penelitian, prosedur penelitian, dan teknik analisis data.

A. Metode dan Desain Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model konseling kecakapan hidup dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Adapun metode penelitian yang digunakan adalah metode campuran (*mixed methods*). *Mixed methods* adalah suatu prosedur untuk mengumpulkan data, menganalisis dan mengkombinasikan kedua metode kualitatif dan metode kuantitatif dalam suatu penelitian tunggal untuk memahami masalah penelitian (Creswell, 2009:),. Penggunaan metode kuantitatif dan metode kualitatif yang dikombinasikan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik terhadap permasalahan penelitian dan pertanyaan penelitian daripada hanya menggunakan satu metode penelitian.

Desain penelitian yang digunakan adalah dengan jenis *Explanatory Sequential Mixed Methods Design* yaitu rancangan penelitian yang menggabungkan elemen-elemen metode kuantitatif dan kualitatif.. Alasan penggunaan jenis desain tersebut karena penelitian dilakukan secara sekuensial yang terdiri dari 2 fase yaitu; (1) data awal penelitian diawali dengan penelitian kuantitatif yaitu mengetahui tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa, lalu ke penelitian kualitatif; (2) peneliti mengumpulkan data kuantitatif, yakni masalah penelitian; dan (3) masalah penelitian diawali dengan penelitian kuantitatif kemudian semakin diperjelas dengan penelitian kualitatif (Creswell, 2009).

Ada beberapa tahapam dalam penggunaan penelitian kuantitatif dalam penelitian ini, yakni; (1) studi pendahuluan, pengumpulan data pada studi pendahuluan dilakukan dengan cara analisis kebutuhan (*need asesment*) dan rumusan kecenderungan kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui pemberian skala kesejahteraan psikologis mahasiswa; (2) uji coba penerapan konseling

kecakapan hidup untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan teknik kuasi eksperimen dengan desain eksperimen pretest-posttest kelompok non ekuivalen interpretasi.

Penggunaan penelitian kualitatif dilakukan pada bagian: (1) perumusan model konseling kecakapan hidup untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan teknik yang digunakan adalah *uji delphi method*. *uji delphi method* merupakan uji judgment terhadap model konseling yang dikembangkan dengan menentukan pakar yang telah ditentukan; (2) penerapan model konseling konseling kecakapan hidup untuk kesejahteraan psikologis mahasiswa Fakultas Tarbiyah IAIN Bone sebanyak 12 orang dengan menggunakan desain eksperimen *nonequivalent* dengan *one group pretest posttest design*. Adapun desainnya dapat dilihat sebagai berikut;

Tabel 3.1. Desain Ekperimen
*Nonequivalent One Group Pretest
Posttest Design*

Q₁ X Q₂

(Cresswell, 2010)

Keterangan:

- | | | |
|----------------|---|---|
| Non Random | : | Penempatan subjek pada kelompok eksperimen secara non random |
| Q ₁ | : | <i>Pre-test</i> kelompok eksperimen dengan pemberian skala kesejahteraan psikologis |
| Q ₂ | : | <i>Post-test</i> kelompok ekseperiman dengan pemberian skala kesejahteraan psikologis |
| X | : | Model Konseling Kecakapan Hidup |

B. Variabel dan Definisi Operasional

Terdapat dua variabel pada penelitian ini, yaitu pelatihan kecakapan hidup sebagai variabel terikat (X) dan kesejahteraan psikologis sebagai variabel bebas (Y).

Adapun definisi operasional variabel penelitian adalah:

1. Kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini adalah suatu kondisi psikologis mahasiswa yang ditandai dengan mahasiswa mampu mengembangkan potensi

dirinya secara optimal, memiliki gambaran hidup, menerima kelebihan dan kekurangan dirinya, memiliki relasi yang baik dengan orang lain, mampu mengelola keadaan sesuai dengan kebutuhannya dan dapat mengarahkan perilakunya sendiri. Ada enam dari dimensi kesejahteraan psikologis yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), (*purpose in life*), relasi positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), pengelolaan lingkungan (*environmental mastery*), dan kemandirian (*autonomy*).

2. Konseling kecakapan hidup adalah konseling yang digunakan untuk membantu konseli mengembangkan kecakapannya berpikir dan bertindak sehingga dapat membantu mengatasi masalahnya yang dalam penelitian ini digunakan mengembangkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Tahapan konseling kecakapan hidup terdiri dari lima tahapan yang dikenal dengan DASIE, yaitu (1) *Develop*, (2) *Asses*, (3) *State*, (4) *Intervence*, dan (5) *Emphase*.

C. Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Tarbiyah tahun akademik 2019/2020 dengan kriteria sebagai berikut: (1) mahasiswa yang bersangkutan mengikuti tes seleksi calon mahasiswa dan lulus seleksi masuk IAIN Bone akademik 2019/2020, (2) terdaftar secara administrasi sebagai mahasiswa IAIN Bone, (3) mahasiswa yang bersangkutan aktif mengikuti perkuliahan.

Partisipan dalam penelitian ini terdiri atas dua, partisipan pada studi pendahuluan dan partisipan pada uji keefektivan model konseling. Partisipan pada studi pendahuluan mahasiswa S1 Fakultas Tarbiyah IAIN Bone angkatan 2019 sebanyak 265 mahasiswa yang terdiri dari enam program studi, yaitu Pendidikan Agama Islam (PAI), Pendidikan Bahasa Arab (PBA), Tadris Bahasa Inggris (TBI), Manajemen Pendidikan Islam (MPI), Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD).

Partisipan uji efektifan model konseling kecakapan hidup sebanyak 12 mahasiswa yang diperoleh secara purposive, yaitu dari skor mahasiswa yang

mempunyai kesejahteraan psikologis yang berkategori rendah. Adapun rincian jumlah responden tersebut dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3.2
Rincian Jumlah Responden Penelitian

Tahap	Program Studi	Jumlah
Studi Pendahuluan	Pendidikan Agama Islam (PAI)	45
	Tadris Bahasa Inggris (TBI)	35
	Manajemen Pendidikan Islam (MPI)	59
	Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)	45
	Pendidikan Bahasa Arab (PBA)	16
	Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD)	25
	Jumlah	225
Uji Coba Lapangan	Kelompok Eksperimen	12
	Jumlah	12

D. Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini adalah hasil adaptasi *The Ryff scales of Psychological well-being* yang dikembangkan oleh Ryff (Abbott et al., 2010) untuk mengukur *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) seseorang dan telah mendapat izin dari Carol D Ryff. Agar instrumen tersebut dapat dilakukan, maka dilakukan standarisasi ulang validitas dan korelasi reliabilitas Alfa Cronbach (α).

Skala ini terdiri dari 42 item. Masing-masing item mempunyai rentang skala likert antara 1 hingga 5 (Sangat Sesuai hingga Sangat Tidak Sesuai). Item-item pada skala ini terdiri dari 6 dimensi yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Berikut adalah konstruk skala kesejahteraan psikologis:

Tabel 3.3
Konstruk Skala Kesejahteraan Psikologis

No	Dimensi	Indikator	No Butir		Jumlah butir
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kemandirian	Kemampuan dalam mengemukakan pendapat	3, 31	39	3
		Kemampuan melawan tekanan sosial	7, 25	19	3
		Kemampuan dalam menilai diri sendiri	37	13	2

No	Dimensi	Indikator	No Butir		Jumlah butir
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
2.	Penguasaan Lingkungan	Kemampuan mengelola dan menyesuaikan diri dengan lingkungan	2, 38	14	3
		Memanfaatkan tuntutan dan tanggung secara efektif	20	8, 26, 32	4
3.	Pertumbuhan Pribadi	mengembangkan kualitas diri dan perilaku dari waktu ke waktu	33	3, 39	3
		Terbuka menerima pengalaman	9, 15, 21	27	4
4.	Relasi Positif dengan Orang Lain	Mempunyai perasan kasih sayang	4	-	1
		Hubungan yang akrab dan hangat dengan orang lain	-	10, 34, 16	3
		Kepekaan berbagi dengan orang lain	28, 22, 40	-	3
5.	Tujuan Hidup	Melakukan aktivitas yang bermanfaat	-	5, 17	2
		Memiliki tujuan hidup	11, 25, 29, 41	23	5
6.	Penerimaan Diri	Menilai keadaan diri	6, 18, 42	36	4
		Sikap Positif terhadap diri sendiri	12, 24	30	3

1. Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen

Sebelum instrumen digunakan dalam penelitian terlebih dahulu perlu dilakukan uji validitas dan reabilitas terhadap instrumen tersebut dengan cara mengujicobakan kepada 63 mahasiswa. Setelah diperoleh hasilnya, selanjutnya dianalisis menggunakan *model Rasch* dengan bantuan program *winsteps*.

Uji validitas dalam *rash Model* disebut dengan uji tingkat kesesuaian butir soal (*item fit*). Tingkat kesesuaian butir soal bertujuan melihat kualitas kesesuaian butir dengan model, apakah butir soal sudah melakukan pengukuran atau tidak (Sumintono & Widhiarso, 2014). Hal itu yang dilihat adalah berdasarkan nilai *Outfit Mean Square (MNSQ)* yang diterima $0,5 < MNSQ < 1,5$, *Outfit Z-Standard (ZSTD)* yang diterima $-2 < ZSTD < -2,0$, dan *Point Measure Correlation (Pt Mean Corr)* : $,04 < Pt Mean Corr < 0,85$ (Sumintono & Widhiarso, 2014)

Bila butir suatu instrumen memenuhi setidaknya dua kriteria di atas, maka butir soal atau pernyataan tersebut dapat digunakan dan tidak perlu diganti (Sumintono & Widhiarso, 2015), dengan kata lain butir tersebut valid. Hasil yang diperoleh dari uji validitas skala kesejahteraan psikologis mahasiswa pada lampiran 2

Pada lampiran 2 terlihat bahwa item soal yang paling atas yaitu C33 mempunyai kecenderungan tidak fit. Jika dilihat dari tiga kriteria di atas, item C33 hanya tidak memenuhi syarat pada *Outfit MNSQ* (nilainya 1,54) dan *Ouifit ZSTD* (nilainya 2,4), namun *point measure correlation* nilainya masih dalam batas yang dibolehkan. Oleh karena itu, item C33 dipertahankan dan tidak perlu diubah. Untuk item yang lainnya hanya memenuhi tidak satu kriteria saja, sehingga kesimpulannya tidak ada item yang perlu diperbaiki atau diubah.

2. Uji Reabilitas Instrumen

Reabilitas merupakan seberapa jauh suatu instrumen yang dilakukan berkali-kali akan mendapatkan hasil yang sama atau berbeda dengan tetapi nilainya kecil dan masih dalam baras toleransi (Sumintono & Widhiarso, 2013: 31). Uji reabilitas instrumen yang akan interpretasi mengenai besarnya reliabilitas butir soal menggunakan kriteria dari Sumintono & Widhiarso (2015: 084), yaitu:

- < 0.50 reliabilitas buruk
- 0.50 - 0.60 reliabilitas jelek
- 0.60 - 0.70 reliabilitas cukup
- 0.70 - 0.80 reliabilitas bagus
- 0.80 reliabilitas bagus sekali

Hasil yang diperoleh dari uji reliabilitas skala kesejahteraan psikologis menggunakan Rasch model adalah sebagai berikut.

Tabel 3.4 Reabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa

Person RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = .99
 CRONBACH ALPHA (KR-20) Person RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .71

SUMMARY OF 42 MEASURED Item

	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT	
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD
MEAN	264.0	76.0	.00	.11	1.03	.1	1.03	.1
S.D.	35.9	.0	.46	.01	.24	1.5	.22	1.5
MAX.	341.0	76.0	1.04	.16	1.71	3.1	1.54	2.8
MIN.	178.0	76.0	-1.18	.11	.70	-2.5	.66	-2.3
REAL RMSE	.12	TRUE SD	.45	SEPARATION	3.68	Item	RELIABILITY	.93
MODEL RMSE	.11	TRUE SD	.45	SEPARATION	3.93	Item	RELIABILITY	.94
S.E. OF Item MEAN = .07								

UMEAN=.0000 USCALE=1.0000

Item RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = -.99

3192 DATA POINTS. LOG-LIKELIHOOD CHI-SQUARE: 8753.72 with 3072 d.f. p=.0000

Global Root-Mean-Square Residual (excluding extreme scores): 1.0317

Hasil pada tabel 3.4 menunjukkan bahwa nilai *cronbach alpha* yang diperoleh pada tes kemampuan pemecahan masalah adalah 0,71. Nilai tersebut termasuk dalam kategori bagus. Sehingga skala kesejahteraan psikologis memiliki nilai konsisten yang bagus dikerjakan oleh mahasiswa bila dikerjakan dalam waktu yang berbeda.

Dalam analisis menggunakan model *rasch*, diberikan pula nilai reliabilitas butir soal. Pada tabel 3.3 di atas, terlihat bahwa nilai reliabilitas butir soal adalah 0,93. Dengan memperhatikan kriteria *Item Reliability* menurut Sumintono & Widhiarso (2015: 084), yaitu:

- < 0.67 reliabilitas lemah
- 0.67 - 0.80 reliabilitas cukup
- 0.80 - 0.90 reliabilitas cukup
- 0.91 - 0.94 reliabilitas bagus sekali
- < 0.94 reliabilitas bagus sekali

Berdasarkan tabel 3.4 diperoleh reliabilitas item sebesar 0,93 pada masing-masing butir soal pada skala kesejahteraan psikologis mahasiswa yang berada dalam dalam kategori bagus sekali sehingga skala kesejahteraan psikologis ini dapat digunakan dalam penelitian ini.

E. Prosedur Pengembangan

Prosedur dalam pengembangan ini terdiri dijabarkan sebagai berikut:

1. Tahap pertama, studi pendahuluan/ Analisis Kebutuhan.

Studi pendahuluan dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui permasalahan mahasiswa terkait dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Studi pendahuluan dilakukan dengan menyebarkan skala kesejahteraan psikologis kepada 225 Mahasiswa Fakultas Tarbiyah IAIN Bone tahun 2019/2020.

2. Tahap kedua, menyusun model. Dari hasil studi pendahuluan, langkah selanjutnya adalah menyusun model konseling kecakapan hidup untuk mengembangkan kesejahteraan mahasiswa. Adapun rumusan model yang dikembangkan adalah rasional model, tujuan model, asumsi dasar, sasaran konseling, tahap-tahap model konseling, strategi dan teknik konseling, kualifikasi personil, action plan model konseling dan indikator dan evaluasi model konseling kecakapan hidup.

Adapun tahapan pelaksanaan model konseling kecakapan hidup dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis mahasiswa dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.5
Tahapan pelaksanaan Model Konseling Kecakapan Hidup dalam Mengembangkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa

Sesi	Aspek Kesejahteraan Psikologis	Tema	Teknik	Waktu
1	pendahuluan	Konselor dapat membina hubungan yang baik dengan anggota kelompok.	Permainan dan diskusi	60 menit
2	Kemandirian	Keberanian mengemukakan pendapat	<i>Structre Learning Aproach</i> (Tahapan: instruksi, modeling, bermain peran, umpan balik dan pemberian tugas)	90 menit
3	Menjalin Hubungan dengan Orang Lain	Komunikasi efektif dengan orang lain	<i>Structre Learning Aproach</i> (Tahapan: instruksi, modeling, bermain	90 menit

Sesi	Aspek Kesejahteraan Psikologis	Tema	Teknik	Waktu
			peran, umpan balik dan pemberian tugas	
4	Penerimaan Diri	Sikap Positif terhadap Diri	Biblioterapi	90 menit
5		Penerimaan Pengalaman hidup	<i>Self-Talk</i>	90 menit
6	Tujuan Hidup	Merencanakan Masa Depan	Teknik WDEP	90 menit
7	Pengelolaan Lingkungan	Mengelola waktu belajar	<i>Teknik Manajemen Waktu</i>	90 menit
8	Pertumbuhan Pribadi	Memecahkan Persoalan Hidup	<i>Problem Base Learning</i> (Pembelajaran Berbasis Masalah)	90 menit
9	penutup	Evaluasi	Diskusi	60 menit

3. Tahap ketiga, uji validasi. Uji validasi dilakukan terhadap model konseling kecakapan hidup dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Uji validasi melibatkan dua orang pakar, yaitu pakar/ahli 1 Dr. Sulaeman Samad, M.Si, ahli bimbingan konseling (Dosen Universitas Negeri Makassar) dan ahli 2, Dr. Esti Zaduqisti, M.Si, ahli psikologi (Dosen IAIN Pekalongan). Penilaian dilakukan dengan menggunakan lembar lembar validasi. Masukan dan saran yang diperoleh dari lembar validasi digunakan untuk merevisi model agar dapat digunakan dalam penelitian.

Hasil validasi dari ahli 1 yaitu; Dr. Sulaeman Samad, M.Si memberikan masukan agar 1) dimasukkan fenomena kesejahteraan psikologis mahasiswa pada bagian rasional; 2) Pada rumusan asumsi dasar agar dimasukkan salah asumsi yang paling dasar, yaitu setiap manusia berhak untuk mencari alternatif dalam membangun kesejahteraannya termasuk kesejahteraan psikologis; 3) rumusan sasaran konseling kecakapan tidak menjadikan variabel suku dan prodi sebagai dimensi dalam menetapkan sasaran; 4) perlu adanya kualifikasi umum dan khusus pada kualifikasi personil.

Berdasarkan masukan dari ahli Dr. Sulaeman Samad, M.Si, maka diadakan perbaikan 1) memasukkan data factual dari hasil wawancara mengenai kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa dan persentase dari skala kesejahteraam

psikologis mahasiswa; 2) memasukkan asumsi dasar sesuai dengan setiap manusia berhak untuk mencari alternatif dalam membangun kesejahteraannya termasuk kesejahteraan psikologis; 3) menghilangkan variable suku dan prodi dalam menetapkan sasaran dan menggantinya dengan mahasiswa/ konseli yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah.

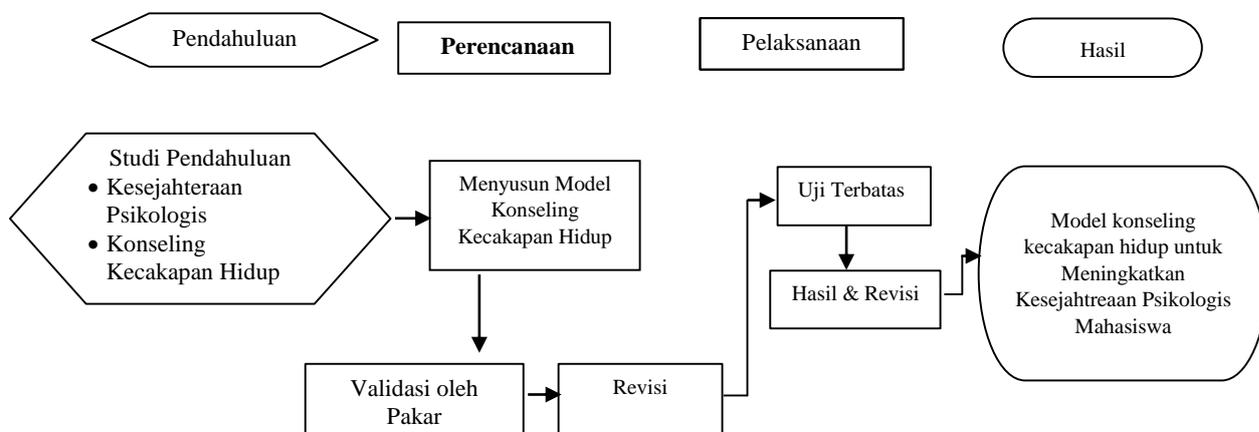
Selanjutnya hasil validasi ahli 2 yaitu Dr. Esti Zaduqisti, M.Si memberikan masukan 1) istilah mengembangkan kesejahteraan psikologis diganti menjadi mengembangkan kesejahteraan psikologis karena istilah pengembangan cenderung bersifat kualitatif; 2) Perlu ada konsistensi dalam penggunaan konseling kelompok kecakapan hidup atau konseling kecakapan hidup; 3) perbaikan penulisan beberapa kalimat yang sesuai dengan ejaan yang disempurnakan (EYD) pada rumusan kualifikasi personil; 4) istilah mahasiswa bisa diganti menjadi konseli.

Berdasarkan masukan dari ahli kedua, maka dilakukan perbaikan sebagai berikut; 1) mengganti istilah mengembangkan kesejahteraan psikologis menjadi mengembangkan kesejahteraan psikologis; 2) menetapkan istilah konseling kecakapan hidup; 3) memperbaiki kalimat yang sesuai dengan EYD seperti kualifikasi personil yang dalam melaksanakan konseling menjadi kualifikasi personil dalam melaksanakan konseling; 4) mengganti istilah mahasiswa menjadi konseli.

Kesimpulan dari kedua validator menyatakan bahwa model konseling kecakapan hidup memenuhi syarat kelayakan sebagai model konseling kecakapan hidup dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis mahasiswa setelah merevisi berdasarkan catatan dari validator.

4. Tahap keempat, uji coba terbatas. Setelah uji validasi ahli dan telah dilakukan revisi berdasarkan masukan para ahli, maka tahap berikutnya adalah uji coba terbatas. Responden pada uji terbatas adalah responden yang mempunyai kesejahteraan psikologis yang rendah. Uji coba terbatas terdiri dari dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen, yaitu kelompok yang mendapat treatment konseling kecakapan hidup sejumlah dua belas responden dan kelompok kontrol, yaitu kelompok yang tidak memperoleh treatment konseling dari peneliti. Jumlah respondennya sebanyak dua belas responden

Bagan prosedur penelitian dapat dilihat berikut ini:



Gambar 3.1
Prosedur Penelitian Model Konseling Kecakapan Hidup untuk Mengembangkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa

F. Teknik Analisis Data

Analisis data hasil penelitian dilakukan dengan menggunakan analisis kualitatif dan kuantitatif. Berikut ini penjelasannya.

1. Analisis data Kualitatif

Analisis data kualitatif menggunakan analisis data naratif. Analisis data naratif menggunakan analisis dari Ollerenshaw & Creswell, (2002), berupa mengumpulkan data mengenai komentar mahasiswa atau konseli mengenai kesejahteraan psikologis baik pada setiap dimensi kesejahteraan psikologis mereka, dan manfaat yang telah diperoleh setelah mengikuti kegiatan konseling kecakapan hidup pada setiap sesi secara lengkap dan apa adanya. Langkah selanjutnya adalah menganalisa berbagai komentar mahasiswa tersebut. Kemudian langkah terakhir melakukan *restory* yaitu menceritakan kembali komentar mahasiswa dan menuliskannya dengan menggunakan bahasa penelitian sendiri.

Pengolahan data hasil validasi pakar bimbingan dan konseling dan psikologi terhadap model konseling kecakapan hidup dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis serta pendapat responden penelitian selama mendapatkan perlakuan

dianalisis menggunakan analisis nonstatistik, yaitu analisis dengan cara menginterpretasikan data secara logis dan aktual dalam menemukan makna dan mengidentifikasi konteks sehingga dapat memperoleh model konseling dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

2. Analisis Kuantitatif

statistik deskriptif dan analisis statistik non parametrik. Berikut ini penjelasannya:

a. Analisis statistik deskriptif

Analisis statistik deskriptif dipergunakan untuk memperoleh gambaran kesejahteraan psikologis mahasiswa dari sampel penelitian dilihat dari rata-rata skor *pre-test* dan *post-test*. Kategori kesejahteraan mahasiswa dibagi menjadi dua kategori tinggi dan rendah. Adapun kategori dapat lihat pada tabel 3.8 berikut ini:

Tabel 3.8
Kategori Kesejahteraan psikologis Mahasiswa

Interval	Kategori
42 - 127	Rendah
128 - 212	Tinggi

Pengkategorian kesejahteraan psikologis menjadi kategori tertinggi dan terendah menurut Ryff (Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C., & Wing, 1999) disebabkan karena kesejahteraan psikologis merupakan proses yang berkelanjutan dari penemuan makna hidup dan bukan pencapaian akhir dari manusia. Pedoman kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa ini yang akan dijadikan pembahasan dari hasil atau temuan penelitian.

Adapun interpretasi kategori kesejahteraan psikologis tersebut berdasarkan kriteria tinggi dan rendah dapat dilihat pada tabel 3.9 berikut ini:

Tabel 3.9
Interpretasi Kategori Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa

	Interpretasi Kategori Kesejahteraan Psikologis	
	Tinggi	Rendah
Kesejahteraan Psikologis	Individu tersebut dapat menjalin hubungan yang hangat dan akrab dengan orang lain, memiliki tujuan yang ingin dicapai dalam hidupnya, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya, mengelola tingkah lakunya, menerima kelebihan dan kekurangan yang miliknya serta mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal	Sulit mengembangkan potensinya, ketegantungan yang tinggi kepada orang lain, sulit percaya dan menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, tidak dapat menerima keadaan dirinya serta tidak memiliki tujuan yang ingin dicapai dalam hidupnya

Sedangkan interpretasi tinggi dan rendah kesejahteraan psikologis mahasiswa per aspek dapat dilihat pada tabel 3.10 sebagai berikut:

Tabel 3.10
Interpretasi Kesejahteraan Psikologis Per Aspek

Aspek Kesejahteraan Psikologis	Interpretasi Kategori Aspek Kesejahteraan Psikologis	
	Tinggi	Rendah
Penerimaan diri	Menerima dan menghargai dirinya (kelebihan dan kekurangannya), memiliki sikap positif terhadap dirinya, serta dapat melihat masa lalunya secara perasaan positif.	Merasa tidak puas dengan keadaan dirinya dan tidak nyaman dengan peristiwa yang pada masa lalu.
Menjalin hubungan dengan orang lain	Individu yang kemampuan menjalin hubungan dengan orang lain yang tinggi akan memoyanyi kepercayaan dengan orang lain, memiliki kepedulian, empati, kasih sayang dan keakraban yang kuat dengan orang lain.	Sulit untuk akrab, terbuka dengan orang lain, kurang peduli dan empati kepada orang lain. Selain itu akan terisolasi dan frustrasi dalam relasi sosialnya memiliki komitmen dengan orang lain
Kemandirian	Dapat mengelola perilakunya secara mandiri dan memiliki ketahanan untuk menghadapi berbagai tekanan sosial, mampu berpikir dan bertindak dengan secara mandiri, serta mengevaluasi diri sesuai dengan standar pribadinya.	Individu mempunyai otonomi yang rendah akan kurang peduli dengan orang lain, sulit mengambil keputusan karena tergantung kepada orang lain. Mudah dipengaruhi oleh tekanan orang lain sehingga tidak mandiri dalam pemikiran tindakannya.

Aspek Kesejahteraan Psikologis	Interpretasi Kategori Aspek Kesejahteraan Psikologis	
	Tinggi	Rendah
Pertumbuhan pribadi	Individu yang mempunyai pertumbuhan pribadi yang tinggi akan merasa dirinya terus berkembang, terbuka menerima pengalaman baru, memiliki kesadaran mengembangkan potensi dirinya, terjadi peningkatan dalam diri dan perilakunya dari waktu ke waktu,	mengalami stagnasi pribadi, sering merasa bosan dan kurang semangat dalam hidupnya, serta tidak dapat mengembangkan sikap atau tingkah laku baru
Pengelolaan lingkungan	memiliki kemampuan dalam mengelola lingkungan, mengendalikan berbagai aktivitas eksternal yang kompleks, memanfaatkan peluang di sekitarnya secara efektif, dan mampu memilih atau membuat konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi	Sulit dalam mengelola lingkungannya, atau mengubah/ memperbaiki lingkungan mereka. Mereka juga tidak dapat memanfaatkan peluang ada, dan tidak mengontrol lingkungan disekitar mereka.
Tujuan hidup	Hidup akan terarah dan mempunyai target yang ingin diraih dalam hidupnya serta dapat memaknai hidup di lalu dan masa sekarang	tidak memiliki tujuan hidup, hidupnya tidak berarti merasa hidupnya tidak memiliki arti dan tidak mampu memaknai hidupnya di masa lalu dan sekarang.

Untuk mengetahui adanya perubahan kesejahteraan psikologis sebelum dan sesudah di berikan treatment melalui analisis N gain. Adapun rumus yang digunakan untuk menghitung rumus N gain adalah:

$$N \text{ Gain} = \frac{\text{Skor Posttest} - \text{Skor Pretest}}{\text{Skor Ideal} - \text{Skor Pretest}}$$

(Hake, 2002)

b. Analisis Statistik Non Parametrik

Analisis efektivitas model konseling kecakapan hidup mahasiswa untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis mahasiswa dan dimensinya dilakukan dengan cara menganalisis tingkat kesejahteraan psikologis sebelum dan mengikuti konseling kecakapan hidup. Untuk menguji hipotesis dilakukan dengan uji non parametrik menggunakan Uji Wilcoxon dengan bantuan program statistic *SPSS 16.0*

for window. Uji non parametrik dilakukan karena sampel berjumlah kurang dari 30 orang yaitu 12 orang pada kelompok eksperimen.

Dasar yang digunakan dalam pengambilan keputusan mengenai efektivitas model konseling kecakapan hidup dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis mahasiswa dan setiap dimensinya adalah dengan melihat perbandingan nilai *Sig. (2-tailed)* dengan α , jika nilai *sig. (2-tailed)* $< \alpha$ 0,05), maka H_0 ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa model konseling kecakapan hidup dapat mengembangkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.