

LAPORAN PENELITIAN

**Perbedaan Tingkat Kesejahteraan Diri (*Wellness*) Mahasiswa Prodi
BK FKIP UHAMKA Tahun Awal dan Tahun Akhir Perkuliahan**



DI SUSUN OLEH
Dra. FITNIWILIS, M.Pd
FATMA NOFRIZA, M. Si

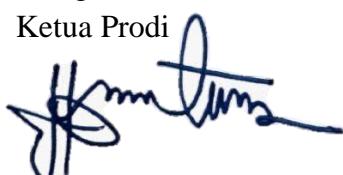
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA, 2025

HALAMAN PENGESAHAN
PENELITIAN DASAR KEILMUAN (PDK)

1. Judul : Perbedaan Tingkat Kesejahteraan Diri (*Wellness*) Mahasiswa Prodi BK FKIP UHAMKA Tahun Awal dan Tahun Akhir Perkuliahan
2. Ketua Pelaksana :
 - a. Nama : Dra. Fitniwilis, M. Pd
 - b. NIDN : 0304076206
 - c. Pangkat / Golongan : lector/ III / D
 - d. Jabatan : Dosen Bimbingan dan Konseling
 - e. Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 - f. Jurusan : Ilmu Pendidikan
 - g. Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling
3. Anggota Peneliti : 1. Fatma Nofriza, M. Si
4. Luaran yang dihasilkan
 - 1) Publikasi Ilmiah di Jurnal Nasional
 - 2) Prosiding
5. Jangka Waktu Pelaksanaan : 6 Bulan
6. Biaya Total : Rp. 5. 000. 000,00

Jakarta, 11 Agustus 2025

Mengetahui,
Ketua Prodi



(Dr. Eka Heriyani. M.Pd., Kons)
NIDN. 0315038401

Ketua Peneliti



(Dra. Fitniwilis. M.Pd)
NIDN. 0304076206

Menyetujui,

Dekan Fakultas Keguruan dan



Syaefurrohman Syae Purrohman, M.Pd., Ph.D.)
NIDN. 0307017404

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
DAFTAR ISI.....	iii
IDENTITAS USULAN PENELITIAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
RINGKASAN	vii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan Penelitian.....	2
D. Urgensi Penelitian	2
BAB II. KAJIAN PUSTAKA 5	
A. Hakikat Wellness	5
B. Prinsip-prinsip	7
C. Dimensi-dimensi Wellness yang Akan Dilihat Pada Mahasiswa UHAMKA .	9
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	13
B. Alur Penelitian.....	13
BAB IV. JADWAL DAN BIAYA KEGIATAN	
A. Jadwal Kegiatan	15
B. Pembiayaan Penelitian	16
BAB V HASIL PENELITIAN..... 17	
A. Deskripsi Data.....	17
B. Uji Prasyarat Analisis.....	18
C. Analisis Data	19
D. Pembahasan	21

BAB VI SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	23
A. Simpulan	23
B. Implikasi.....	23
C. Saran.....	24
DAFTAR PUSTAKA	26

IDENTITAS PENELITIAN

Jenis penelitian ini di arahkan untuk memperkaya khazanah ilmu agama islam dan kemuhammadiyahan dalam menguatkan persyarikatan muhammadiyah. Penelitian ini berorientasi pada penjelasan terkait suatu fenomena, dalam suatu proses penguatan persyarikatan muhammadiyah. Tujuan Penelitian Al Islam dan kemuhammadiyahan adalah: (a) Dosen melakukan penelitian terapan yang bersifat pengungkapan fenomena yang berhubungan dengan gerakan islam dan kemuhammadiyahan, (b) Dosen melakukan penelitian terapan yang bersifat verifikasi ataupun pemberian solusi terhadap suatu masalah yang timbul dalam pergerakan dakwah persyarikatan.

Pada penelitian ini peneliti ingin melihat dan menemukan kondisi wellnes mahasiswa FKIP UHAMKA dalam aspek pembelajaran. Jadi PDK merupakan suatu bentuk penelitian yang dapat dilakukan untuk menemukan itu semua. Penelitian ini juga di dukung dengan bidang ilmu kajian peneliti dalam bidang kajian Bimbingan dan Konseling. Dasar utama yang menjadi landasan bagi peneliti untuk meneliti variabel ini adalah banyaknya permasalahan yang terjadi pada diri mahasiswa yang peneliti temukan dalam pembelajaran dimana masih kurangnya penghargaan atas diri sendiri.

Abstract

The background of this research is the emergence of diverse and confusing behavior phenomenon between students of UHAMKA who stay in first and last semester on counseling major. This study aims to describe differences in wellness condition between them. This research was conducted on the students of Guidance and Counseling major, Faculty of Teacher and Education Science in fisrt and last semester. The population of this study supports 147 people in A group and 197 people in B group. The sample was 177 people in A group and 69 people in B group. Sampling technique used is Randomsampling that. This research uses quantitative approach method of comparative. The data in this research is normal distribution but not homogeneous so that applied technique of nonparametric data analysis with test method of hypothesis U-test (Mann Whitney). Based on the calculation result of U-test (Mann Whitney) obtained $Z_{observed} > Z_{tabel}$ ($22,574 > 1.96$) which means H_0 rejected. The results of this study concluded that there are differences in the level of wellness between a groups of sample, with the welness of students who stay in last semester is much larger than the Guidance Counseling Major student Who stay in fisrt semester.

Keywords: Wellness; Last Semester; First Semester; Guidance and Counseling major student.

BAB I **PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang

Mahasiswa sebagai kelompok masyarakat yang dianggap memiliki peran strategis dalam perubahan sosial masyarakat, ternyata banyak yang mengalami permasalahan psikologis. sebagai contoh, dalam memenuhi dan mengerjakan tugas akhir, banyak mahasiswa yang kemudian menghalalkan segala cara termasuk plagiat dan bahkan kecurangan akademik yang lainnya. Berbagai permasalahan tersebut juga mengindikasikan bahwa mahasiswa banyak yang mengalami permasalahan psikologis. Mereka kehilangan daya psikologis (*Psychological Strengths*) dan kehilangan kemampuan dalam mencapai *Wellness* yang ada pada diri mereka. *Wellness* banyak hilang dari diri mahasiswa, dan mereka terus hidup dalam tekanan yang berlebihan (*over pressure*).

Wellness atau dikenal juga dengan *mental hygiene* diartikan sebagai keadaan kondisi psikologis yang sehat dan atau dijuga diartikan dalam kondisi yang sangat baik dalam berbagai dimensi kehidupan. *Wellness* menjelaskan dimensi tersebut mencakup pada lima tugas hidup yang saling berkaitan yaitu (1) spiritualitas, (2) pengarahan diri, (3) pekerjaan dan penggunaan waktu luang, (4) persahabatan, dan (5) cinta.

Program studi Bimbingan dan Konseling melatih calon guru BK agar memiliki kelima dimensi tersebut. Pembelajaran dan latihan keterampilan yang diberikan selama empat tahun menempuh pendidikan S1 BK FKIP UHAMKA, diharapkan mampu meningkatkan *wellness* dalam dirinya sehingga dalam melayani siswa yang bermasalah lebih ikhlas, sabar, dan mampu bersikap bijak.

Pada mahasiswa tahun awal beranggapan bahwa tugas dan proses perkuliahan sering kali dianggap sebagai beban daripada kewajiban. Organisasi dan kegiatan kemahasiswaan lainnya juga dianggap sebagai sesuatu yang membuang waktu, namun untuk *nongkrong* dianggap sebagai sesuatu yang wajib. Sedangkan untuk mahasiswa tahunakhir yang sudah mendekati batas aktif perkuliahan atau tamat terlihat juga bahwa *wellness* diindikasikan rendah dari berbagai faktor. Misalnya saja, dengan indikasi rendahnya produktivitas mahasiswa dalam memproduksi karya ilmiah, seperti jurnal, penelitian, publikasi tertulis dan sebagainya. Atas dasar ini pula peneliti merasa tertarik untuk mampu mengetahui kondisi *wellness* mahasiswa dilingkungan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA (UHAMKA), sebagai bagian perencanaan strategis UHAMKA menuju kampus utama.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti merumuskan berbagai permasalahan yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kondisi *wellness* mahasiswa tahun awal perkuliahan?
2. Bagaimana gambaran kondisi *wellness* mahasiswa tahun akhir perkuliahan?
3. Bagaimana perbedaan *wellness* mahasiswa tahun awal dan tahun akhir perkuliahan BK FKIP UHAMKA?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini antara lain:

1. Mengetahui dan mendeskripsikan tingkat kesejahteraan diri (*Wellness*) mahasiswa tahun awal perkuliahan di BK FKIP UHAMKA.

2. Mengetahui dan mendeskripsikan tingkat kesejahteraan diri (*Wellness*) mahasiswa tahun akhir perkuliahan di BK FKIP UHAMKA.
3. Mengetahui perbedaan tingkat kesejahteraan diri (*Wellness*) mahasiswa tahun awal dan tahun akhir perkuliahan di BK FKIP UHAMKA.

D. URGENSI PENELITIAN

Berbagai permasalahan yang terjadi pada mahasiswa, yaitu permasalahan fisik maupun permasalahan psikologis. Kebanyakan mahasiswa kehilangan daya psikologis (*Psychological Strengths*) dan kehilangan kemampuan dalam mencapai *Wellness* yang ada pada diri mereka. *Wellness* merupakan bentuk kesejahteraan yang dapat membuat mahasiswa dapat mempositifkan dirinya, namun terlihat banyak hilang dari diri mahasiswa, dan mereka terus hidup dalam tekanan yang berlebihan (*over pressure*). Pada mahasiswa tahun awal beranggapan bahwa tugas dan proses perkuliahan sering kali dianggap sebagai beban daripada kewajiban sehingga mereka memaksakan diri untuk mengerjakan tugas tersebut karena orientasi mereka adalah nilai yang bagus. Organisasi dan kegiatan kemahasiswaan lainnya juga dianggap sebagai sesuatu yang membuang waktu, namun untuk *nongkrong* dianggap sebagai sesuatu yang wajib. Jadi mereka ketakutan dengan besarnya tuntutan yang harus di penuhi sebagai seorang mahasiswa.

Sedangkan untuk mahasiswa tahun akhir yang sudah mendekati batas aktif perkuliahan atau tamat juga terlihat bahwa *wellness* diindikasikan rendah yang disebabkan oleh berbagai faktor. Misalnya saja, dengan indikasi rendahnya produktivitas mahasiswa dalam memproduksi karya ilmiah, seperti jurnal, penelitian, publikasi tertulis dan sebagainya. Jika saja kita dapat mengetahui tingkat

Wellnessmahasiswa dan juga dapat mengetahui pada aspek mana mahasiswa mengalami permasalahan kesejahteraan diri dan kesehatan psikologis mereka, kita tentu dapat merancang perencanaan yang lebih baik. Dengan mengetahui kondisi *wellness* mahasiswa, kita juga dapat mengkondisikan suasana akademik yang dapat mendukung peningkatan produktivitas mahasiswa dan pengembangan potensi mereka untuk kemajuan di masa yang akan datang.

UHAMKA merupakan salah satu universitas penyelenggara pendidikan terbaik di Jakarta. UHAMKA mempunyai kekhususan dalam pelaksanaan pembelajaran kepada mahasiswanya yaitu dengan adanya Al-Islam Kemuhammadiyahan. Kekhasan yang dimiliki UHAMKA tersebut dapat dijadikan acuan dalam pengembangan *wellness* mahasiswa. Atas dasar ini pula peneliti merasa tertarik untuk mampu mengetahui kondisi *wellness* mahasiswa dilingkungan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA (UHAMKA) khususnya di Program studi Bimbingan dan Konseling. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pengembangan perencanaan strategis UHAMKA menuju kampus utama yang unggul dalam kecerdasan Spiritual, Intelektual, Emosional dan Sosial dapat terealisasikan dengan maksimal.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. State of The Art Penelitian

Penelitian terkait dengan *Wellness* pada mahasiswa sudah menjadi objek kajian banyak peneliti. Para peneliti banyak menekankan penelitian pada upaya melihat peraspek kondisi *wellness* mahasiswa namun ada juga yang melihatnya secara berkaitan dengan variable lainnya. Penelitian yang dilangsungkan oleh Rohmatus Naini (2015) di Universitas Negeri Yogyakarta dimana Naini melihat meneliti tentang “*Wellness* ditinjau dari Religiusitas Pada Mahasiswa UNY. Metode pengumpulan data menggunakan inventori *Wellness Evaluation of Lifestyle*(WEL) dan inventori *Brief Multidimensional Measure of Religiousness/Spirituality* (BMMRS). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *wellness* dan religiusitas mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta $p < 0.05$ yakni $(0.000 < 0.05)$ dan nilai $r = 0.586$.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Nurlizan di Universitas Muhammadiyah Surakarta (2015), yang meneliti terkait “Hubungan Pola Hidup Terhadap *Physical Wellness* Pada Mahasiswa/I Fisioterapi S-1 Transfer Di Universitas Muhammadiyah Surakarta Tahun 2013 – 2014.” Menemukan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola hidup terhadap *physical wellness* pada mahasiswa/I Fisioterapi SI Transfer Muhammadiyah Surakarta tahun 2013-2014. ($P < 0,000$ atau nilai $p < 0,05$).

Penelitian yang telah disebutkan lebih berupaya menggali *wellness* pada diri mahasiswa terkait dengan kedalaman aspek yang menjadi dimensi penyusun dari *wellness* tersebut. Namun, penelitian diatas tidak menunjukkan adanya upaya melihat pada dua kelompok sampel. Penelitian ini berupaya memperkaya khazanah yang keilmuan dengan berupaya melihat *wellness* pada dua kelompok sampel yang kemuidan akan ditarik satu pemahaman baru tentang perbedaan tersebut.

B. Hakikat *Wellness*

Kata *wellness* yang muncul belakangan ini sebenarnya berusaha hadir untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif untuk mengganti dan menyempurnakan istilah kesehatan mental atau *mental health/mental hygiene*.

Hidayat dan Herdi menjelaskan bahwa dalam perkembangan yang mutakhir para pakar menggunakan istilah *wellness* dan *wellbeing* untuk menggambarkan suatu “keadaan sehat” secara komprehensif dari perspektif multidimensional (hidayat dan Herdi, 2013:85). Jika sebelumnya sehat menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008:1381) dimaknai dengan baik seluruh badan serta bagian-bagiannya(bebas dari sakit); (yang) mendatangkan kebaikan pada badan; sembuh dari sakit; baik dan normal (tentang pikiran). Maka dengan demikian upaya untuk memberi makna sehat secara luas terus dilakukan dengan baik.

Jika dalam pemaknaan menurut kamus bahasa Indonesia diatas, sehat seolah-olah hanya dicapai jika tidak dijumpai rasa sakit, maka WHO sebagai lembaga kesehatan dunia memberikan definisi sehat pada 1948 dengan “*a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity*” (keadaan menyeluruh baik fisik, mental, dan mental dan kesejahteraan sosial dan bukan hanya tidak adanya penyakit atau kelemahan). Hal ini pulalah yang mendorong perlunya ditegaskan kembali makna sehat yang lebih mendalam yaitu dengan penggunaan istilah *wellness* tersebut.

Jika dilihat dari pembentukan katanya, *wellness* sendiri merupakan kata kerja yang dibentuk dari kata sifat *well* yang ditambah dengan *-ness* (asal katanya adalah *well* + *-ness* sehingga terbentuk kata *wellness*. Adapun *well* sendiri menurut Cambridge (2009:1647) dimaknai dengan *in a good way, to a high or satisfactory standard* (dalam kondisi yang baik, untuk standar yang tinggi atau memuaskan). Lebih lanjut Surya (2003:179) mengemukakan bahwa *-ness* sendiri dimaknai sebagai *suffix added to adjectives to form nouns which refer to a quality or a*

condition (akhiran –satu kata—yang ditambahkan kepada kata sifat untuk membentuk kata benda yang mengacu pada kualitas atau kondisi).

Dengan melihat pembentukan kata seperti di atas, maka dapat ditarik kesimpulan berdasarkan pemaknaan secara *grammatical*, *Wellness* merujuk pada kondisi atau kualitas diri dimana diri itu berada dalam keadaan/kondisi yang sangat baik dan dalam kualitas hidup yang tinggi serta memuaskan. Wajar jika kemudian, *wellness* kemudian digunakan sebagai perisitilahan pengganti *mental hygiene*, karena *wellness* tidak lagi berbicara pada ada atau tidaknya suatu penyakit, namun apakah segala kondisi yang ada tersebut menimbulkan kualitas diri yang baik atau tidak.

Dari pemahaman ini pula, kemudian kita memiliki hipotesa bahwa untuk mengetahui sejauh mana kualitas hidup seseorang salah satu langkahnya dapat ditempuh dengan mengetahui sejauh mana *wellness* yang ada pada dirinya. Dengan pengetahuan ini, kita bisa merencanakan berbagai program yang tepat guna meningkatkan orang-orang dilingkungan kerja, belajar, atau bahkan lingkungan masyarakat untuk juga mampu meningkatkan *wellness*-nya.

Surya (2003:179) mengungkapkan, masih agak sulit untuk menemukan padanan istilah dalam bahasa Indonesia sebagai terjemahan “*wellness*”. Secara bebas “*wellness*” dapat diterjemahkan dalam bahasa Indonesia sebagai “*kesehatan*” , “*Keunggulan*”, “*Kesempurnaan*”, “*Paripurna*” atau “*kebaikan*”, akan tetapi dilihat dari makna konseptualnya, terjemahan tersebut dirasa kurang tepat. “*Wellness*” merupakan suatu kondisi yang lebih luas dan menyeluruh dibandingkan dengan konsep “*sehat*” atau “*baik*”. Dalam pengertian “*wellness*”, kondisinya tidak hanya sehat jasmani dan atau mental, akan tetapi kepribadian secara keseluruhan sebagai

suatu refleksi dari kesatuan unsur jasmani dan rohani, serta interaksinya dengan dunia luar. Dengan demikian, “*wellness*” merupakan konsep “sehat” yang bersifat multidimensional. Hal inilah yang memperkuat pentingnya kita mengetahui kondisi *wellness* mahasiswa sebagai upaya dalam memahami kondisi mereka secara multidimensional dan komprehensif.

C. Prinsip-Prinsip *Wellness*

Wellness merupakan suatu upaya dalam memahami kondisi “kesehatan” secara *multidimensional* tidak saja yang kita asumsikan selama ini, bahwa sehat hanya berkaitan dengan ada atau tidaknya suatu penyakit, maka sekarang kita melihat sehat tidak bisa dibatasi hanya sebatas itu saja. Kita melihat dalam kehidupan modern, sehat secara fisik ternyata tidak menjadi satu-satunya faktor dalam mencapai suatu kesehatan yang sempurna. Namun, ada unsur psikologis yang terlibat di dalamnya. Sebahagian besar orang mengalami sakit fisik berasal dari kondisi psikologis. Katton dan Sullivan menyatakan bahwa 15 samapai 33 persen orang yang pergi ke dokter, sebenarnya menderita penyakit karena sebab emosional (Numora, 2009:2).

Nicholas dan Goble (dalam Surya, 2018:181), mengungkapkan sistem model “*wellness*” yang multidimensional menekankan empat prinsip yaitu:

1. *Sehat itu multidimensional*, artinya kondisi sehat itu terjadi dalam berbagai dimensi kehidupan yang mencakup: dimensi fisik, emosional, sosial, spiritual, vokasional, dan inteleketual. Namun sehat yang multidimensional tersebut terkadang hanya bisa dioptimalkan hanya dalam beberapa dimensi saja.
2. *Sehat itu variable / dinamis dan tidak statis*, artinya kondisi sehat itu bukan sesuatu yang statis dan diam, akan tetapi merupakan suatu keadaan yang dinamis

dan bervariasi dalam dimensi waktu dan tempat. Pada suatu saat sehat dan disaat lain kurang sehat, dan di tempat tertentu dapat sehat tetapi di tempat lain kurang sehat. Hal ini terkandung kepada stressor yang datang atau kekuatan psikologis yang dimiliki.

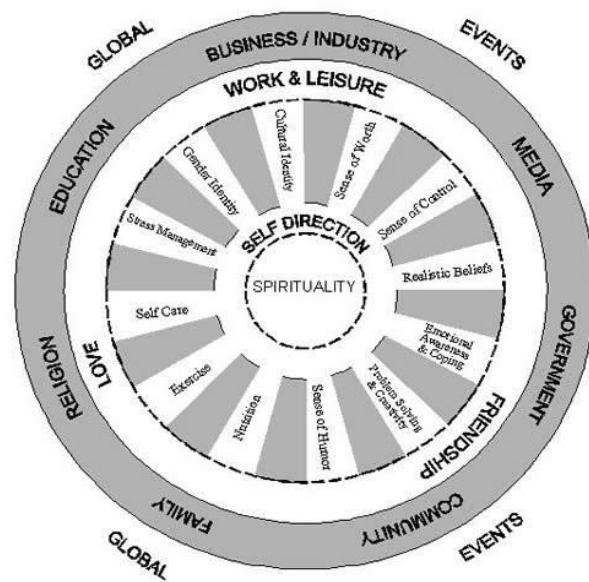
3. *Sehat itu mengatur sendiri dalam setiap dimensi kehidupan*, artinya dalam masing-masing dimensi kehidupan akan terjadi suatu proses pengaturan sedemikian rupa, sehingga dapat dicapai keseimbangan. Keadaan kurang sehat dalam suatu dimensi mislanya dalam aspek fisik, maka akan terjadi upaya untuk mendorong kearah lebih baik. Sehat individu selalu berupaya mencapai keseimbangan atau berusaha untuk *survival*.
4. *Sehat itu mengatur antar dimensi kehidupan*, artinya kondisi sehat dalam setiap dimensi akan saling berkaitan dan saling melengkapi untuk mencapai keseimbangan keseluruhan kepribadian. Misalnya, keadaan emosional yang kurang sehat akan berpengaruh pada dimensi-dimensi lainnya yaitu pekerjaan, sosial, intelektual, dan sebagainya.

Lebih lanjut Archer, Probert, dan Gage dalam Surya (2003:181) mendefinisikan “*wellness*” sebagai proses dan keadaan suatu pencapaian fungsi-fungsi manusiawi secara maksimum yang mencakup aspek badan, jiwa, dan kesadaran. Model “*wellness*” dan prevensi dalam seluruh lingkup kehidupan merupakan keterpaduan konsep teoritis, psikologis, antropologi, sosiologi, religi, dan pendidik. Dengan demikian memahami kondisi *wellness*, seyogyanya berarti kita berusaha memahami kondisi yang *holistic* dan *multidiscipline* pada diri seseorang. Kajian demikian akan membuat kita dengan berusaha mengetahui satu hal membuka pemahaman kita terhadap banyak kondisi yang memang

saling menyatu dan menjadi satu kesatuan dalam diri seseorang. Atas dasar itu pula, penelitian yang tepat guna dan efektif menjadi hasil yang diharapkan dari penelitian akan kondisi *wellness* ini.

D. Dimensi-dimensi Wellness yang Akan Dilihat Pada Mahasiswa UHAMKA

Karakteristik orang yang sehat menurut konsep *wellness* dengan model *holistic multidimensional* digambarkan oleh Myers dengan gambar di bawah ini:



Gambar 1. The Well of Wellness

(SumberMeyer's et.al. (2000) *The Whell of Wellness Counselling for Wellness: A holistic model for treatment Planning. Journal of counseling and development Vol. 78 No. 1 Summer 2000. P. 251-262)*

Dalam Gambar diatas digambarkan bahwa karakteristik sehat mencakup lima tugas hidup/ lima dimensi kehidupan.yang saling berkaitan dalam bentuk roda keseleruhan kehidupan. Konsep wellness dinayatakan dalam lima tugas hidup yaitu: (1) Spiritualitas (*Spirituality*); (2) Pengarahan diri (*self-direction*); (3) Pekerjaan dan penggunaan waktu luang (*workandleisure*); (4) Persahabatan (*friendship*); (5) Cinta (*Love*).

Kelima tugas hidup diatas kemudian menjadi pokok dan dimensi-dimensi yang membentuk *wellness* secara utuh dan menyeluruh. Adapaun secara lebih mendalam kelima tugas atau dimensi diatas dijelaskan sebagai berikut:

1. Spiritualitas (*spirituality*).

Myers dalam mengungkapakan bahwa Spiritualitas didefinisikan sebagai “*an awareness of being or force that transcends the material aspects of life and gives a deep sense of wholeness or connectedness to the universe*”. Suatu kesadaran akan wujud/kedirian atau kekuatan yang melebihi aspek-aspek material dalam hidup dan memberikan perasaan yang mendalam dan menyeluruh atau menghubungkan kita dengan seluruh alam semesta). Perasaan-perasaan dan kepercayaan, lebih baik dari perasaan jasmaniah kehidupan). Tugas hidup dalam dimensi spiritualitas merupakan naluri keagamaan setiap manusia sejak dahulu kala hingga masa kini. Dengan demikian, wajar jika kemudian spiritualitas ini menjadi titik sentral dari kesempurnaan dan menjadi titik paling dalam dan paling utama dalam gambaran *the well of wellness* seperti dalam gambar diatas. Dalam dimensi spiritualitas ini tergambar bagian hidup yang religius, pemhamaman akan ke-Maha Esaan Tuhan, kedamaian hidup, makna dan tujuan hidup, optimisme, atau harapan, dalam antisispasi masa depan, dan nilai-nilai untuk membimbing dan pembuatan keputusan.

2. regulasi diri (*self-regulation*).

self-regulation merupakan tugas-tugas untuk mengatur diri sendiri agar mampu hidup secara baik dan sehat. *Self-regulation* sendiri dimaknai oleh Myers sebagai “*the manner which and individual regulates, disciplines, and directs the*

self in daily activities and in pursuit of long-range goals”. (Suatu sikap yang mengatur individual, mendisiplinkan, dan mengarahkan diri dalam aktivitas sehari-hari dan dalam pencapaian jangka panjang). *Self-regulation* ini kemudian dijabarkan atas tujuh komponen yaitu (1) mewujudkan dan mempertahankan harga diri (*sense of worth*); (2) pengendalian diri (*sense of control*); (3) keyakinan yang realistik (*realistic beliefs*); (4) kesadaran emosional dan *coping* (*emotional awareness and coping*); (5) pemecahan masalah dan kreativitas (*problem solving and creativity*); (6) mempunyai rasa humor (*sense of humor*); (7) nutrisi (*nutrition*); (8) olahraga (*exercise*) (9) pemeliharaan diri (*self-care*); (10) manajemen stress (*stress management*); (11) identitas gender (*gender identity*); (12) identitas budaya (*culture identity*).

3. Pekerjaan dan waktu luang (*work and leisure*).

Pekerjaan sebagai tugas hidup dimaksudkan agar setiap orang dapat bekerja secara baik dalam rangka memenuhi kebutuhan dirinya dan menunjang kelangsungan hidupnya secara sehat. Kebutuhan ini tidak berarti hanya terpenuhi kebutuhan fisiknya semata, namun juga kebutuhan psikis. Diantara kesuksesan psikis itu mislanya aktualisasi diri, perasaan dibutuhkan, perasaan bermanfaat untuk orang lain, ketersaluran minat dan bakat dan sebagainya. Pekerjaan juga haruslah bermakna sosial dimana pekerjaan harus mampu menjadi sarana interaksi positif dengan berbagai orang dilingkungan pekerjaan. Selain itu keseimbangan antara kerja dapat dicapai jika kita juga memiliki waktu luang (*leisure*) yang cukup dalam rangka menyeimbangkan dengan tuntutan pekerjaan. Waktu laueng yang ada dijadikan sarana katarsis, penyalur hobi, dan sarana untuk berkumpul bersama keluarga (*quality time with family*).

4. Pertemanan (*friendship*)

friendship merupakan hubungan sosial yang dibangun antar individu dalam masyarakat yang berdasarkan komitmen satu sama lain atas dasar keakraban dan saling pengertian. Hasil dari persahabatan ini adalah didapatkannya dukungan sosial (*Social Support*), baik berupa material maupun non material.

5. Cinta (*Loves*).

Cinta ini diwujudkan dalam lembaga keluarga. Dalam kelauraga, dibangun suatu relasi yang lebih mendalam, ikatan dan hubungan tanpa batas dengan tingkat keintiman yang sangat mendalam yang bersifat emosional dan seksual. Seorang anak misalnya, terlebih dahulu mendapatkan pengarahan dan pendidikan yang mendasar atas dasar cinta di dalam keluarga. Seiring dengan perkembangan diri, keluarga menjadi *encounter*, *role model* serta *filter* dari berbagai permasalahan dan nilai negatif yang didapatkan pada lingkungannya.

BAB III **METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang akan digunakan adalah penelitian deskriptif komparatif. Yusuf (2005:82) mengemukakan bahwa penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu dan mencoba menggambarkan fenomena secara mendetail apa adanya, artinya penelitian deskriptif adalah penelitian yang menggambarkan sesuatu yang sedang terjadi apa adanya. Dalam hal ini penelitian yang akan dilakukan yaitu penelitian yang mengungkapkan dan menggambarkan apa adanya dan membandingkan (komparatif) mengenai wellnes mahasiswa tahun awal perkuliahan dengan mahasiswa tahun akhir pada Prodi BK FKIP UHAMKA.

B. Tempat Penelitian dan Waktu

Tempat Penelitian ini dilangsungkan di lingkungan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UHAMKA, yang berlokasi di Kampus B UHAMKA Jl. Tanah Merdeka Kel. Rambutan Kec. Ciracas Jakarta. adapun waktu penelitian berlangsung dari Februari 2025 sampai dengan Juli 2025.

C. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini terdiri atas seluruh mahasiswa BK FKIP UHAMKA yang berada di semester dua dan delapan sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Rincian populasi tergambar dalam dua tabel berikut ini.

Tabel 3.1
Populasi Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling UHAMKA
Semester Dua dan Delapan

No.	Angkatan (Semester)	Jumlah
------------	----------------------------	---------------

1	2021 (Delapan)	68
2	2024 (Dua)	78
	Total	146

1. Sampel

Pemilihan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode *Purposive Sampling*. Pemilihan sampel dengan metode ini dimaksudkan untuk meminimalisasi bias dari penelitian. Jika Sampel dipilih secara random murni, atau dengan teknik kuota, maka siapa saja berkesempatan untuk menjadi sampel dalam penelitian ini. Peneliti berupaya menetapkan kriteria yang ditentukan untuk masing-masing populasi. Dasar kriteria ini kemudian yang akan menjadi batasan siapa saja yang dapat dijadikan sampel atau tidaknya. Kriteria ini juga akan menjadi pembatas secara nyata untuk menentukan siapa yang akan dipilih dalam teknik pengambilan sampel bertujuan (*purposive sampling*).

Adapun kriteria yang akan digunakan untuk mengelompokkan mahasiswa yang tinggal di tahun akhir adalah sebagai berikut.

- 1) Tercatat sebagai mahasiswa dengan status akademik aktif di semester delapan (tidak sedang cuti);
- 2) Tercatat selama periode yang dijadwalkan dalam masa studi di tahun terakhir mengambil minmimal satu mata kuliah;
- 3) Aktif mengikuti kegiatan dan pembinaan yang diselenggarakan oleh BK FKIP UHAMKA;

Sedangkan kriteria yang akan digunakan untuk mengelompokkan mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling di tahun awal adalah sebagai berikut.

- 1) Tercatat sebagai mahasiswa dengan status akademik aktif di semester delapan (tidak sedang cuti);

- 2) Tercatat selama periode yang dijadwalkan dalam masa studi di tahun terakhir mengambil minmimal satu mata kuliah;
- 3) Aktif mengikuti kegiatan dan pembinaan yang diselenggarakan oleh BK FKIP UHAMKA;

Terkait dengan jumlah sampel (*Sample Size*) yang akan diambil dalam penelitian ini didasarkan pada pendapat Fraenkel Wallen dan Hyun (2011) dinyatakan bahwa:

For experimental and causalcomparative studies, we recommend a minimum of 30 individuals per group, although sometimes experimental studies with only 15 individuals in each group can be defended if they are very tightly controlled; studies using only 15 subjects per group should probably be replicated, however, before too much is made of any findings (Untuk studi eksperimental dan *causalcomparative*, kami menyarankan minimal 30 individu per kelompok, meskipun kadang-kadang dalam studi eksperimental dengan hanya 15 orang di masing-masing kelompok dapat dipertahankan jika mereka— sampel tersebut—sangat ketat dikontrol; Studi hanya menggunakan 15 subyek per kelompok mungkin harus direplikasi, Namun, sebelum terlalu banyak kesimpulan dari setiap temuan—hal ini perlu diminimalisir).

Pernyataan Fraenkel *et al.* di atas begitu jelas mensyaratkan bahwa minimal sampel dalam penelitian *causalcomparative* adalah sebanyak 30 orang per kelompok. Jika kelompok yang akan dibandingkan sebanyak dua kelompok maka, minimal sampel gabungan dari kedua kelompok tersebut adalah 60. Pernyataan Fraenkel *et al.* ini diperkuat oleh pendapat Roscoe dalam Uma Sekaran (2002), dimana ia menyatakan sebagai berikut ini.

Roscoe (1975) proposes the following rules of thumb for determining sample size (Roscoe mengusulkan beberapa aturan yang perlu diikuti dengan baik untuk mentapkan jumlah ukuran sampel):

- 1) *Sample sizes larger than 30 and less than 500 are appropriate for most research* (Ukuran sampel lebih dari 30 dan kurang dari 500 adalah tepat untuk kebanyakan penelitian);
- 2) *Where samples are to be broken into subsamples; (male/females, juniors/seniors, etc.), a minimum sample size of 30 for each category is necessary* (Jika sampel dipecah ke dalam subsampel (pria/wanita,

- junior/senior, dan sebagainya), ukuran sampel minimum adalah 30 untuk tiap kategori adalah suatu hal yang penting);
- 3) *In multivariate research (including multiple regression analyses), the sample size should be several times (preferably 10 times or more) as large as the number of variables in the study* (Dalam penelitian multivariate (termasuk analisis regresi berganda), ukuran sampel sebaiknya 10 kali lebih besar dari jumlah variabel dalam penelitian);
 - 4) *For simple experimental research with tight experimental controls (matched pairs, etc.), successful research is possible with samples as small as 10 to 20 in size* (Untuk penelitian eksperimental sederhana dengan kontrol eksperimen yang ketat, penelitian yang sukses adalah mungkin dengan ukuran sampel kecil antara 10 sampai dengan 20);

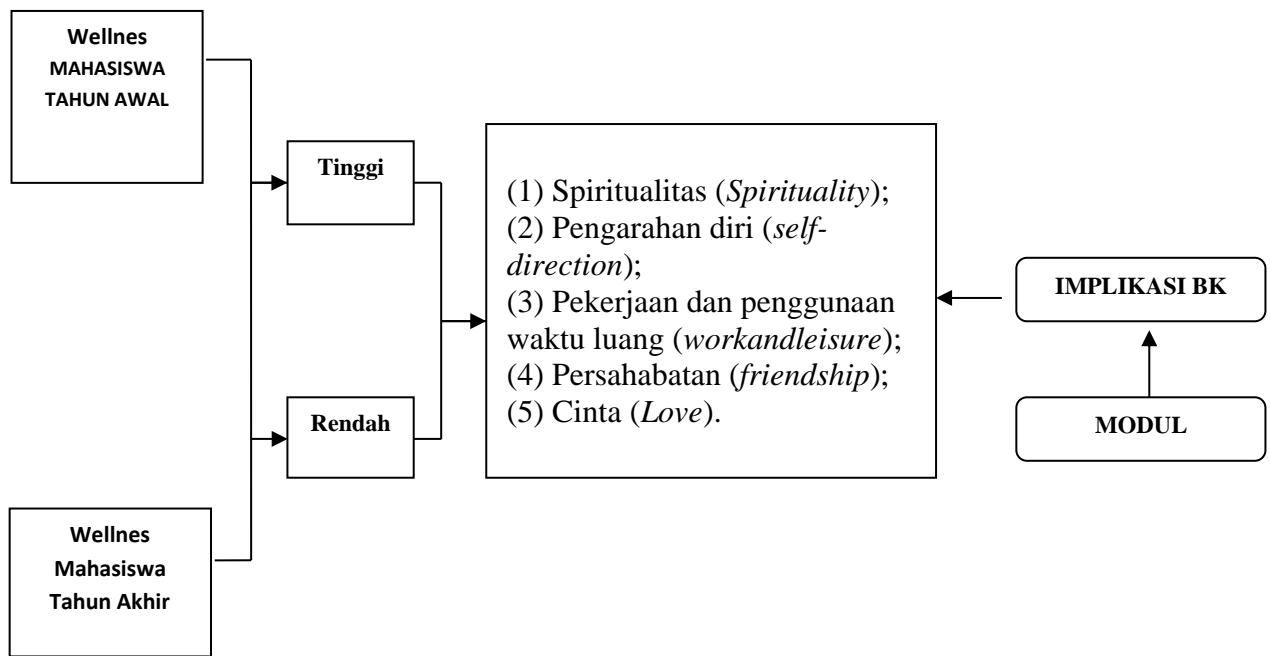
Pendapat Roscoe tersebut sejalan dan saling menguatkan dengan pendapat sebelumnya dari Fraenkel *et al.* bahwa batasan minimum dalam suatu penelitian adalah 30 orang per kelompok apabila dijadikan kelompok-kelompok/sub sampel. Atas dasar ini pulalah, peneliti kemudian akan membatasi jumlah sampel dalam penelitian ini minimal sebesar 30 orang per kelompok sehingga dari dua kelompok yang ada terkumpul sampel keseluruhan minimal sebanyak 60 orang.

D. Teknik Pengumpulan Data dan Validitas Instrument

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket *Wellness* dengan banyak butir sebanyak 30 item. Angket tersebut bersekala likert dengan jenis data ordinal. Item tersebut berusaha untuk menjelaskan dimensi pada wellness berupa lima tugas hidup yang saling berkaitan yaitu (1) spiritualitas, (2) pengarahan diri, (3) pekerjaan dan penggunaan waktu luang, (4) persahabatan, dan (5) cinta.

Angket yang digunakan telah diuji validitasnya melalui Validitas isi, dimana item dan angket yang dibuat dipertimbangkan oleh Tim BK FKIP UHAMKA. pertimbangan dan validitas isi tersebut berfokus pada kedalaman instrument, penggunaan daksi, dan keefektifan instrument penelitian.

E. Alur Penelitian



Gambar 2. Alur Penelitian

Berdasarkan Gambar 2. Penelitian berusaha mengungkap Wellnes mahasiswa BK tahun awal dan tahun akhir perkuliahan. Berdasarkan data mengenai wellnes mahasiswa tahun awal tersebut akan diuji perbedaannya dengan wellnes mahasiswa tahun akhir . Kemudian hasil penelitian nantinya diharapkan dosen BK dapat meningkatkan wellnes pada mahasiswa melalui berbagai layanan bimbingan dan konseling. Kemudian juga diharapkan mampu melahirkan modul sebagai panduan dalam pengembangan kepribadian mahasiswa BK UHAMKA dan kemudian dapat dikembangkan pada mahasiswa prodi lainnya.

BAB IV

BIAYADAN JADWAL PENELITIAN

A. Perkiraan Biaya Penelitian

Rincian Kegiatan dan biaya

NO.	Nama Bahan / Kegiatan	Jumlah Satuan	Jumlah (Rp)
a. Persiapan			
1.	Pembuatan Proposal		250.000
2.	ATK		300.000
3.	Pembuatan instrument		250.000
4.	Pengadaan Instrumen	200 X Rp. 1000	200.000
	Jumlah		1.000.000
b. Pelaksanaan Kegiatan dan Pengumpulan Data			
1.	Transport personalia penelitian selama		1.000.000
2.	Konsumsi peneliti selama pengumpulan data		500.000
4.	Komunikasi personalia		1.200.000
6	Pengelolaan Data		.500.000
	Jumlah		3.500.000
c. Penyusunan Laporan			
	Penyusunan laporan		300.000
		2	,
Total Biaya (a + b + c)			5.000.000.,

B. Jadwal Penelitian

Jadwal dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

No	Uraian Kegiatan	Bulan					
		Feb	Mar	Apr	Mei	Juni	Juli
1	Persiapan						
	Pengadaan proposal						
	Revisi proposal						
	Observasi lokasi penelitian						
	Pembuatan instrument						
2	Pelaksanaan Kegiatan						
	Pengambilan data						
	Pengolahan data						
3	Publikasi						
	Seminar hasil penelitian						
	Pemuatan di Jurnal Ilmiah dan prosiding						
4	Penyusunan Laporan						

BAB V

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Pada bagian deskripsi data akan dielaskan terkait dengan Mean, Median, Variance dan *Standard Deviation* dari data yang diperoleh. Adapun perhitungan akan dilakukan menggunakan *IBM SPSS 21*. Adapun hasil yang diperoleh sebagai berikut.

Tabel 5.1.
Deskripsi Data Perbedaan *Wellness*

Descriptives				
		Tahun		
Total Skor	Tahun Awal	Mean	Statistic	Std. Error
Total Skor	Tahun Awal	Mean	95.61	.084
		Median	95.00	
		Std. Deviation	8.577	
		Minimum	69	
		Maximum	116	
	Tahun Akhir	Mean	98.47	.099
		Median	98.00	
		Std. Deviation	8.058	
		Minimum	76	
		Maximum	116	

Berdasarkan Tabel 5.1., diketahui bahwa Mean skor *wellness* semester awal sebesar 95.61, dengan median sebesar 95.00, besaran variance sebesar 73.558 dan dengan standard deviation sebesar 8.577. Nilai maksimum yang diperoleh sebesar 116 dan nilai minimum yang diperoleh sebesar 69. Mean skor *wellness* semester akhir sebesar 98.47 dengan median sebesar 98.00, besaran variance sebesar 64,930 dan dengan standard deviation sebesar 8.058. Nilai maksimum yang diperoleh sebesar 116 dan nilai minimum yang diperoleh sebesar 76.

Jika dilihat dari Tabel 5.1 diperoleh nilai *mean* pada Mahasiswa Semester Dua sebagai mahasiswa tahun awal sebesar 95,61 dan Mahasiswa Semester delapan sebagai mahasiswa tahun akhir sebesar 98,47. Nilai tersebut berarti rata-rata tingkat

kesejahteraan diri (*wellness*) pada Mahasiswa Semester awal sebesar 95,61 dan rata-rata tingkat kesejahteraan diri (*wellness*) Mahasiswa Semester akhir sebesar 98,47. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat Kesejahteraan Diri (*Wellness*) Mahasiswa Tahun Akhir lebih tinggi daripada Mahasiswa Tahun awal.

B. Uji Prasyarat Analisis

Proses Pengujian normalitas pada penelitian ini menggunakan metode *Kolmogorov Smirnov Test*. Proses pengujian dilakukan melalui bantuan perangkat lunak (Software) *IBM SPSS Statistic 21*. Berdasarkan perhitungan pada *IBM SPSS Statistic 21*, ditampilkan data normalitas sebagai berikut.

Tabel 5.2.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

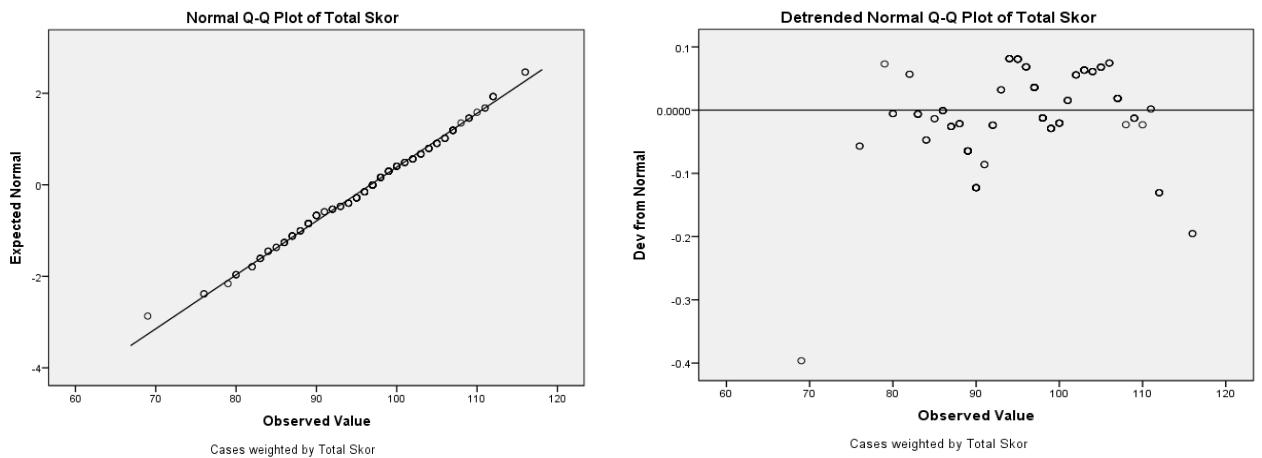
		Total Skor
N		16985
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	96.73
	Std. Deviation	8.492
Most Extreme Differences	Absolute	.059
	Positive	.059
	Negative	-.059
Kolmogorov-Smirnov Z		7.714
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji Normalitas Metode Kolmogorov-Smirnov

Data pada tabel 5.2. diatas menunjukan bahwa hasil pengujian normalitas data menunjukan distribusi data yang tidak normal. Karena nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar $0.000 < \alpha (0, 05)$. Hasil serupa juga ditunjukan pada grafik normal *QQ Plot* dan *Grafik Detrended Normal QQ Plot* berikut ini.



Grafik 5.1.
Normal QQ Plot dan Detrended Normal QQ Plot
Skor Wellness Mahasiswa BK

Proses Pengujian homogenitas pada penelitian ini menggunakan metode *Levene Test*. Proses pengujian dilakukan melalui bantuan perangkat lunak (Software) *IBM SPSS Statistic 21*. Adapun berdasarkan perhitungan pada *IBM SPSS Statistic 21*, ditampilkan data homogenitas sebagai berikut sebagai berikut.

Tabel 5.3.
Uji Homogenitas Metode Levene Test

Test of Homogeneity of Variances

Total Skor

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
57.662	1	16983	.000

Data pada tabel 5.3. diatas menunjukkan bahwa hasil pengujian homogenitas data empati budaya menunjukkan homogenitas data yang tidak homogen. Karena nilai *p-value Sig.* sebesar $0.000 < \alpha (0, 05)$. Hasil tersebut memperkuat asumsi di awal bahwa data yang didapat tidak homogen sehingga asumsi pengujian melalui metode statistik *nonparametric* menjadi semakin kuat untuk dilakukan.

C. Analisi Data

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik analisa data *Mann Whitney*. Uji hipotesis dilakukan setelah persyaratan analisis data tidak terpenuhi. Hasil pengujian analisis terhadap data menunjukkan bahwa distribusi frekuensi data yang kita uji adalah tidak normal dan tidak homogen. Adapun hipotesis yang dikemukakan pada penelitian ini yaitu terdapat perbedaan tingkat kesejahteraandiri (*wellness*) mahasiswa prodi BK FKIP UHAMKA tahun awal dan tahun akhir perkuliahan. Selanjutnya data yang diperoleh diuji dengan menggunakan program statistik IBM *SPSS (Statistical Product and Service Solution) for Window Release 21.00*. Hasil pengujian hipotesis tersebut adalah sebagai berikut.

Tabel 5.4
Perbedaan Tingkat Kesejahteraan Diri (*Wellness*) Mahasiswa Prodi BK FKIP UHAMKA Tahun Awal dan Tahun Akhir Perkuliahan

Test Statistics ^a				Total Skor
Mann-Whitney U				27327767.50
Wilcoxon W				80749383.50
Z				-22.574
Asymp. Sig. (2-tailed)				.000
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.			.000 ^b
	95% Confidence Interval	Lower Bound		.000
		Upper Bound		.017
Monte Carlo Sig. (1-tailed)	Sig.			.000 ^b
	95% Confidence Interval	Lower Bound		.000
		Upper Bound		.017

a. Grouping Variable: Tahun

b. Based on 177 sampled tables with starting seed 2000000.

Berdasarkan hasil perhitungan uji perbedaan dua rata-rata data yang disajikan pada tabel di atas diketahui pada kolom *Asymp. Sig. (2-tailed)* memiliki nilai signifikansi sebesar $0,000 < \alpha = 0,05$. Keadaan ini mensiratkan bahwa terdapat

perbedaan mean antara kelompok A dan kelompok B yang berarti terdapat perbedaan tingkat kesejahteraan diri (*wellness*) mahasiswa prodi BK FKIP UHAMKA tahun awal dan tahun akhir perkuliahan. Sehingga diperoleh kesimpulan bahwa **“Terdapat perbedaan yang signifikan antara perbedaan tingkat kesejahteraan diri (*wellness*) mahasiswa prodi BK FKIP UHAMKA tahun awal dan tahun akhir perkuliahan”**.

D. Pembahasan

Hasil temuan penelitian mengungkapkan bahwaternadapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kesejahteraan diri (*wellness*) mahasiswa prodi BK FKIP UHAMKA tahun awal dan tahun akhir perkuliahan. Kemudian berdasarkan rata-rata tingkat kesejahteraan diri (*wellness*) pada Mahasiswa Semester akhir lebih tinggi daripada rata-rata tingkat kesejahteraan diri (*wellness*) Mahasiswa Semester awal.

Wellness telah menjadi topik penting yang ditekankan pada pelaksanaan pembelajaran di sekolah. Secara filosofis, konsep ini menawarkan keunikan pendekatan dalam mengedukasi mahasiswa untuk menjalani gaya hidup sehat dengan cara penyeimbangan tugas-tugas perkuliahan sehingga kualitas hidup mereka dapat menjadi lebih baik. Pribadi sehat atau ”*wellness*” merujuk kepada individu yang memiliki pribadi secara utuh atau sehat multidimensional (kesehatan yang paripurna), bahwa individu yang bersangkutan memiliki kondisi sehat dalam berbagai dimensi kehidupan yang meliputi dimensi: fisik, emosional, intelektual, sosial, spiritual, dan vokasional. Hawari (2005:4-5), menyebutnya sebagai pribadi yang memiliki kesehatan secara holistik. Individu yang memiliki kesehatan holistik yaitu memiliki kesehatan 4 dimensi, yaitu: sehat secara fisik, sehat secara kejiwaan (psikologis), sehat secara sosial, dan sehat secara spiritual

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa menekankan tentang pentingnya mahasiswa memiliki pribadi sehat (wellness), hasilnya menunjukkan kesehatan mahasiswa memiliki hubungan dengan pengembangan kecakapan hidup (pribadi, sosial, akademik, karir dan pengembangan bakat) dan prestasi akademik siswa. pada hasil terlihat bagaimana siswa tingkat akhir memiliki tingkat wellness yang tinggi dibanding mahasiswa tahun awal. *Wellness* yang merupakan bentuk kesejahteraan yang dapat membuat mahasiswa dapat mempositifkan dirinya, namun terlihat banyak hilang dari diri mahasiswa, dan mereka terus hidup dalam tekanan yang berlebihan (*over pressure*).

Mahasiswa tahun awal beranggapan bahwa tugas dan proses perkuliahan sering kali dianggap sebagai beban daripada kewajiban sehingga mereka memaksakan diri untuk mengerjakan tugas tersebut karena orientasi mereka adalah nilai yang bagus. Organisasi dan kegiatan kemahasiswaan lainnya juga dianggap sebagai sesuatu yang membuang waktu, namun untuk *nongkrong* dianggap sebagai sesuatu yang wajib. Jadi mereka ketakutan dengan besarnya tuntutan yang harus dipenuhi sebagai seorang mahasiswa. Sedangkan untuk mahasiswa tahun akhir yang sudah mendekati batas akhir perkuliahan atau tamat juga terlihat bahwa *wellness* yang disebabkan oleh berbagai faktor. Misalnya saja, dengan indikasi rendahnya produktivitas mahasiswa dalam memproduksi karya ilmiah, seperti jurnal, penelitian, publikasi tertulis dan sebagainya.

BAB VI **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN**

A. Simpulan

Simpulan hasil penelitian tentang perbedaan empati budaya antara mahasiswa UHAMKA yang tinggal di Rusunawa dengan mahasiswa Prodi BK yang tinggal di rumah yaitu hasil dari penelitian ini menunjukkan hasil nilai Z hitung sebesar -22,574 sementara nilai Z tabel pada tara signifikansi $\alpha=5\%$ (Selang kepercayaan 95%) sebesar -1,96. Sehingga nilai **Z hitung lebih > Z tabel**. Adapun nilai tersebut jika dikonversi menjadi nilai pada tabel U, *Asym Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000. Nilai $0,000 < \alpha = 0,05$, keadaan ini mensiratkan bahwa terdapat perbedaan mean antara kelompok A dan kelompok B, yang bermakna **menolak hipotesis nol (H_0)** yang berimplikasi pada **penerimaan H_1** . Hal ini juga dapat dimaknai dengan pernyataan **“Terdapat perbedaan tingkat kesejahteraan diri (wellness) mahasiswa prodi BK FKIP UHAMKA tahun awal dan tahun akhir perkuliahan”**.

B. Implikasi

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa asumsi selama ini yang menganggap bahwa kesejahteraan diri (wellness) mahasiswa Prodi BK di akhir tahun perkuliahan lebih tinggi daripada mahasiswa awal tahun perkuliahan, sesuai dengan hasil penelitian yang didapatkan. Beberapa implikasi dari hal itu disajikan sebagai berikut.

1. Implikasi secara praksis/manajerial, menunjukkan bahwa *wellness* menuntut pembiasan dan pelatihan dalam keseharian secara berkesinambungan. *Wellness* bukanlah suatu konsep yang hanya menuntut seseorang menguasainya pada keterampilan “hapalan, atau penalaran saja” namun juga harus dibiasakan dalam model pelatihan. Dengan demikian, terkait dengan metode perkuliahan selamaini yang berjalan perlu diperkuat dengan upaya pendampingan dan praktik serta perlu dibentuk dan disusun model praktik dan penguatan

sedemikian rupa sehingga antara teori dan praktik, kedua-duanya dapat berkembang dengan baik seiring sejalan.

2. Implikasi secara teoritis, mendorong adanya pengembangan dan penguatan pada pemahaman terkait dengan aspek *wellness*. Pengembangan teori *wellness* juga kedepannya perlu menjawab tantangan perkembangan sepanjang hayat (*Life Span Development*). Dengan demikian penelitian empati pada seluruh fase perkembangan, maupun penelitian secara longitudinal perlu dirancang dan dilakukan.
3. Implikasi metodologi, pada penelitian ini dikaitkan dengan keunggulan dan beberapa hambatan yang dilalui dalam penelitian ini terkait dengan prosedur yang dilaksanakan. Keunggulan terkait dengan metodologi penelitian fokusnya penelitian pada sampel tertentu. Adapun beberapa hal yang perlu ditingkatkan terkait dengan metodologi adalah pengawasan terhadap variabel-variebel tidak terkontrol dalam penelitian, sehingga beberapa hal yang dapat mengganggu dan mengakibatkan munculnya bias bias dihindari.

C. Saran.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas serta diimplikasikan terkait dengan aspek praksis, teoritis, dan metodologis, dikemukakan beberapa saran sebagai berikut.

1. Kegiatan perkuliahan selama ini di lingkungan Prodi BK mengupayakan membekali kebutuhan mahasiswa dalam rangka membentuk mahasiswa BK yang handal dan kompeten dalam menjawab tantangan kebutuhan zaman. Khususnya kepada pihak Prodi BK, hal ini mendorong perlunya penguatan dan dikeluarkannya paket kebijakan dalam ranah praktik dimana capaian *wellness* diintegrasikan dengan penggambaran kasus (*Contextual Learning and Problem*

Based Learning), tugas observasi, dan tugas lapangan lainnya yang memberi kesempatan kepada mahasiswa untuk mengembangkan *wellness* dalam kehidupan dan kontek kemasyarakatan yang sesungguhnya.

2. Bagi peneliti selanjutnya, *wellness* sebagai akumulasi capaian pribadi terus yang berkembang sepanjang hayat, seiring dengan perkembangan seseorang pada diri seseorang mendorong para peneliti untuk mendalaminya bukan saja dalam waktu yang singkat namun dalam bentuk penelitian jangka panjang (*Longitudinal Research*), hal ini perlu dilakukan guna mengumpulkan data yang jauh lebih komprehensif dalam rangka memahami perkembangan *wellness* itu sendiri. Selain itu, para peneliti juga perlu untuk memperluas jangkauan variabel yang mungkin memperngaruhi perkembangan *wellness* itu sendiri. Dengan demikian pemahaman akan *wellness* juga akan semakin mendalam sehingga kita memiliki pemahaman yang utuh dan menyeluruh sebagai landasan menentukan kebijakan dalam rangka mengembangkan *wellness* dikalangan masyarakat secara luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Cambridge. (2009). *Cambridge Advanced Learner's Dictionary*. Singapore: Cambridge University Press.
- Hidayat, Dede Rahmat dan Herdi. (2013). *Bimbingan Konseling: Kesehatan Mental di Sekolah*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Lubis, Namora Numongga. 2009. *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana.
- Presentation: “*Designing the road to better health and well-being in Europe*” at the 14th European Health Forum Gastrin 7 October 2011, Bad Hofgastein, Austria. Slide 2.
- Riduwan. 2006. *Belajar Mudah Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Kuantitatif, Kualitatif, R dan D*. Jakarta: Alfabeta.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Surya, Mohamad. (2003). *Psikologi Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa. 2008. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa.
- Yusuf.A. M. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Padang: UNP Press.