

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK	xvii
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan	8
D. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Kesejahteraan Psikologis	10
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis	10
2. Dimensi Kesejahteraan Psikologis.....	11
B. Menulis Ekspresif	18
1. Pengertian Menulis Ekspresif.....	18
2. Tahapan Menulis Ekspresif.....	19
C. Pengaruh Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa UNISSULA	22

D. Hipotesis.....	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
A. Identifikasi Variabel.....	25
B. Desain Penelitian.....	25
C. Definisi Operasional.....	25
1. Menulis Ekspresif.....	25
2. Kesejahteraan Psikologis.....	26
D. Populasi, Sample dan Teknik Pengambilan Sampel (Sampling)	26
1. Populasi Penelitian	26
2. Sampel Penelitian	26
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	27
E. Metode Pengumpulan Data	27
F. Prosedur Penelitian.....	29
G. Tahapan Alur Penelitian.....	31
H. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
A. Orientasi Kacah dan Pembahasan	33
1. Orientasi Kacah	33
2. Persiapan Penelitian	34
B. Pelaksanaan Penelitian	39
1. Pengambilan <i>Data Screening</i>	39
2. Pengambilan Data <i>Pre-Test</i>	42
3. Pelaksanaan Program Pelatihan	44
4. Pengambilan data <i>Post-Test</i> dan Evaluasi.....	45
C. Deskripsi Data.....	46
1. Deskripsi Data Sebelum Diberi Perlakuan (<i>Pre-Test</i>)	46
2. Deskripsi Data Setelah Diberi Perlakuan (<i>Post-Test</i>)	50
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	56
1. Analisis Data	56
E. Pembahasan.....	60
F. Kelemahan Penelitian.....	63

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	63
A. Kesimpulan	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blueprint PWB Ryff.....	28
Tabel 2. Blueprint Skala DASS 42	29
Tabel 3. Sebaran Aitem DASS 42	35
Tabel 4. Sebaran Aitem PWB Ryff.....	36
Tabel 5. Gambaran Sesi Menulis Ekspresif	37
Tabel 6. Norma Kategorisasi yang Digunakan	40
Tabel 7. Norma Kategorisasi PWB Ryff.....	41
Tabel 8. Kategori Data Seleksi Subjek Menggunakan Skala PWB Ryff.....	41
Tabel 9. Kategorisasi Data DASS 42.....	42
Tabel 10. Kategori Data Seleksi Subjek Skala DASS 42	42
Tabel 11. Pembagian Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	43
Tabel 12. Kategorisasi Data Kelompok Eksperimen Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff	43
Tabel 13. Kategorisasi Data Kelompok Eksperimen Skala DASS 42.....	Error!
Bookmark not defined.	
Tabel 14. Kategorisasi Data Kelompok Kontrol Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff	44
Tabel 15. Kategorisasi Data Kelompok Kontrol Skala DASS 42.....	Error!
Bookmark not defined.	
Tabel 16. Rincian Mahasiswa yang Bersedia Mengikuti Pelatihan.....	45
Tabel 17. Deskripsi Data Pre-Test Kelompok Eksperimen Menggunakan Skala PWB Ryff.....	46
Tabel 18. Deskripsi Data Pre-Test Kelompok Eksperimen Menggunakan Skala DASS 42	47
Tabel 19. Deskripsi Data Pre-Test Kelompok Kontrol Menggunakan Skala PWB Ryff	48
Tabel 20. Deskripsi Data Pre-Test Kelompok Kontrol Menggunakan Skala DASS 42.....	49
Tabel 21. Deskripsi Data Post-Test Kelompok Eksperimen Menggunakan Skala PWB Ryff.....	50

Tabel 22. Deskripsi Data Post-Test Kelompok Eksperimen menggunakan Skala DASS 42	51
Tabel 23. Deskripsi Data Post-Test Kelompok Kontrol Menggunakan Skala PWB Ryff	52
Tabel 24. Deskripsi Data Post-Test Kelompok Kontrol Menggunakan Skala DASS 42.....	53
Tabel 25. Perbandingan Deskripsi Data Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol	54
Tabel 26. Hasil Uji Normalitas	57
Tabel 27. Hasil Uji Homogenitas.....	57
Tabel 28. Hasil Uji Hipotesis Antara Kelompok Eksperimen dan Kontrol	59
Tabel 29. Uji Daya Beda Kelompok Eksperimen.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tahapan Alur Penelitian.....	31
Gambar 2. Rentang Skor <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen PWB Ryff	47
Gambar 3. Rentang Skor <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen menggunakan DASS 42.....	48
Gambar 4. Rentang Skor <i>Pre-Test</i> Kelompok Kontrol Pada Skala PWB Ryff	48
Gambar 5. Rentang Skor <i>Pre-Test</i> Kelompok Kontrol Menggunakan Skala DASS 42.....	49
Gambar 6. Rentang Skor <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen menggunakan Skala PWB Ryff.....	50
Gambar 7. Rentang Skor <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen Menggunakan Skala DASS 42.....	51
Gambar 8. Rentang Skor <i>Post-Test</i> Kelompok Kontrol Menggunakan Skala PWB Ryff.....	52
Gambar 9. Rentang Skor <i>Post-Test</i> Kelompok Kontrol Menggunakan Skala DASS 42.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A. ALAT PENGUMPULAN DATA	72
LAMPIRAN B. TABULASI DATA	110
LAMPIRAN C. DESKRIPSI DATA DAN HASIL	123
LAMPIRAN D. ANALISA DATA DAN HASIL PENELITIAN	125
LAMPIRAN E. SURAT IJIN PENELITIAN	131