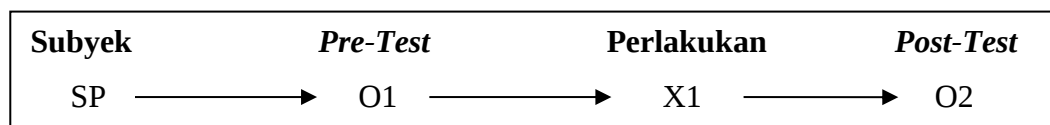


BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *pre-experimental* dengan menggunakan rancangan *one group pre-post test design*. Penelitian *pre-experimental* adalah penelitian yang variabel lainnya bisa berpengaruh kepada variabel dependen sehingga hasilnya bukan hanya dipengaruhi oleh variabel independen (Suleman dkk., 2024). Desain *one group pre-post test design* merupakan penelitian di mana sebelum uji coba dilakukan pada sebuah kelompok tanpa kelompok kontrol, dilakukan lebih dahulu penilaian atau pengukuran pada kelompok tersebut, selanjutnya dilakukan uji coba, kemudian kelompok tersebut dinilai kembali (Suleman dkk., 2024). Intervensi yang diberikan adalah *mindfulness* berbasis gamelan Bali. Rancangan penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

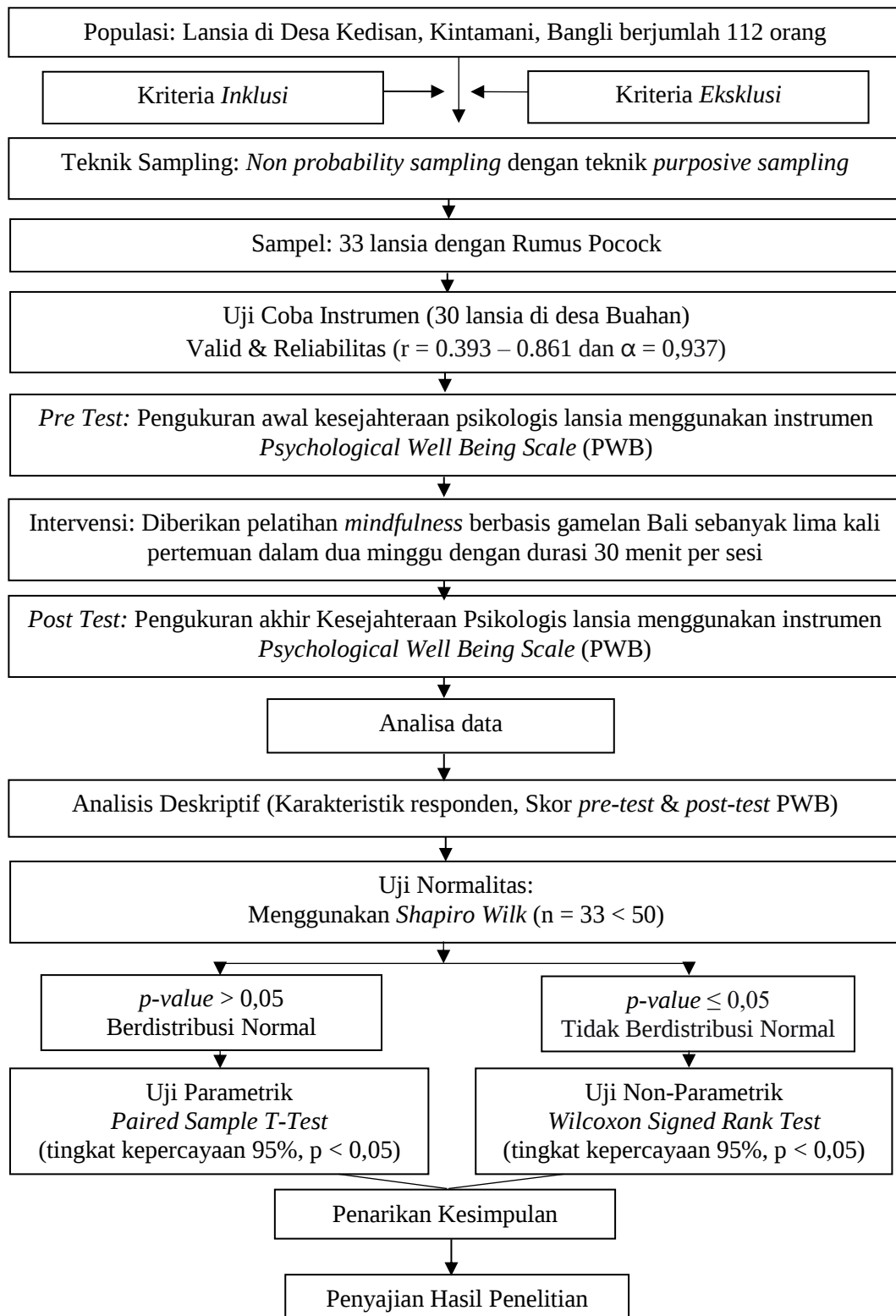


Gambar 2 Rancangan Penelitian Pengaruh *Mindfulness* Berbasis Gamelan Bali terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli Tahun 2026

Keterangan:

- SP : Subyek penelitian (lansia di Desa Kedisan)
- O1 : *Pre-test* (pengukuran awal kesejahteraan psikologis sebelum intervensi)
- X : Perlakuan (*mindfulness* berbasis gamelan Bali)
- O2 : *Post-test* (pengukuran akhir kesejahteraan psikologis sesudah intervensi)

B. Alur Penelitian



Gambar 3. Bagan Alur Penelitian Pengaruh *Mindfulness* Berbasis Gamelan Bali terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli Tahun 2026

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan secara berkelompok di Balai Banjar Desa Kedisan, Kecamatan Kintamani, Kabupaten Bangli. Seluruh peserta berkumpul di satu ruangan dan mengikuti latihan *mindfulness* berbasis gamelan Bali secara bersamaan dengan bimbingan peneliti. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April sampai Mei 2026. Waktu tersebut mencakup: Tahap persiapan meliputi pengurusan izin penelitian dan *ethical clearance* pada tanggal 9 April 2026, serta uji validitas dan reliabilitas instrumen di Desa Buahan pada tanggal 13 April 2026. Tahap pelaksanaan penelitian pada tanggal 24 April 2026 – 4 Mei 2026, serta tahap penyelesaian (pengolahan data dan penyusunan laporan penelitian).

D. Populasi dan Sampel

Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah

1. Populasi penelitian

Populasi adalah keseluruhan elemen yang akan dijadikan wilayah generalisasi. Elemen populasi adalah keseluruhan subyek yang akan diukur, yang merupakan unit yang diteliti (Sugiyono, 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang berdomisili di Desa Kedisan, Kecamatan Kintamani, Kabupaten Bangli sebanyak 112 orang. Populasi terjangkau merupakan populasi yang merujuk pada seluruh lansia di Desa Kedisan yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti.

2. Sampel penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2023). Unit analisis dalam penelitian ini meliputi objek penelitian yaitu kesejahteraan psikologis, dan subjek penelitian. Subjek penelitian

yang dimaksud adalah lansia yang berdomisili di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli dengan memenuhi kriteria baik inklusi maupun eksklusi. Pemilihan sampel dilakukan dengan menyesuaikan terhadap kriteria yang telah ditetapkan, adapun kriteria inklusi dan eksklusi adalah sebagai berikut:

a. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi merupakan kriteria umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau yang akan diteliti (Suleman dkk., 2024). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Lansia berusia ≥ 60 tahun yang berdomisili di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli
- 2) Lansia yang dapat berkomunikasi secara verbal dengan baik.
- 3) Lansia yang memiliki fungsi pendengaran yang cukup (dapat mendengar suara gamelan dan instruksi verbal)
- 4) Lansia yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi (lima kali pertemuan) dan menandatangani *informed consent*.

b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah kriteria yang menyebabkan subjek tidak dapat diikutsertakan dalam penelitian (Suleman dkk., 2024). Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Lansia yang mengalami gangguan kognitif berat.
- 2) Lansia yang mengundurkan diri selama penelitian berlangsung.
- 3) Lansia yang tidak mengikuti seluruh sesi intervensi (lima kali pertemuan) sesuai jadwal yang ditentukan.

3. Jumlah dan besar sampel

Penentuan ukuran sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus *Pocock* untuk penelitian eksperimen dengan desain *one group pre-post test* (Widarsa, Astuti and Kurniasari, 2022). Rumus *pocock* yang digunakan adalah sebagai berikut

$$n = \frac{2 \times \sigma^2}{(\mu_1 - \mu_2)^2} \times f(\alpha, \beta)$$

Keterangan :

n	= perkiraan besar sampel	μ_1	= rerata skor <i>post-test</i>
σ	= standar deviasi	μ_2	= rerata skor <i>pre-test</i>

$f(\alpha, \beta)$ = Konstanta berdasarkan tingkat signifikansi dan power penelitian

Konstanta berdasarkan tabel : $\alpha = 0,05$ (tingkat kemaknaan 5%),

$\beta = 0,10$ (power 90%)

$f(\alpha, \beta) = 10,51$

Nilai μ_1 , μ_2 , dan σ diperoleh dari penelitian sejenis yang dilakukan oleh Yuniandita dan Wahyuni (2024) dengan judul "Pengaruh Senam Tai Chi terhadap *Psychological Well-being* Lansia di Posyandu Sugih Waras, Desa Ngargorejo, Kecamatan Ngemplak, Boyolali". Penelitian tersebut menggunakan desain yang sama yaitu *one group pre-post test* pada subjek lansia dengan variabel terikat *psychological well-being* yang diukur menggunakan instrumen *Ryff Psychological Well-being Scale* (RPWB). Adapun data statistik yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Mean <i>pre-test</i> (μ_2)	= 47,17	Standar Deviasi (σ)	= 3,007
Mean <i>post-test</i> (μ_1)	= 49,70	Selisih ($\mu_1 - \mu_2$)	= 2,53

Berdasarkan data tersebut, perhitungan sampel dilakukan sebagai berikut:

$$n = \frac{2 \times \sigma^2}{(\mu_1 - \mu_2)^2} \times f(\alpha, \beta)$$

$$n = \frac{2 \times (3,007)^2}{(49,70 - 47,17)^2} \times 10,51$$

$$n = \frac{2 \times (9,042049)}{(2,53)^2} \times 10,51$$

$$n = \frac{18,084098}{6,4009} \times 10,51$$

$$n = 2,8253 \times 10,51$$

$$n = 29,69 \approx 30 \text{ orang}$$

Berdasarkan perhitungan rumus diatas, untuk mengantisipasi kemungkinan *drop out* selama penelitian mengingat subjek adalah lansia yang rentan terhadap kelelahan dan ketidakhadiran, maka dilakukan penambahan sampel sebesar 10%. Sehingga jumlah sampel keseluruhan menjadi 33 orang.

4. Teknik pengambilan sampel

Teknik sampling merupakan metode yang digunakan untuk mengambil sampel yang mewakili dari populasi (Sugiyono, 2023). Penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2023), *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Teknik ini dipilih karena penelitian ini membutuhkan subjek dengan karakteristik khusus yang telah ditetapkan dalam kriteria inklusi (usia ≥ 60 tahun, dapat berkomunikasi dengan baik, memiliki fungsi pendengaran cukup, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi).

E. Jenis dan teknik pengumpulan data

Adapun jenis dan teknik yang digunakan dalam pengumpulan data adalah sebagai berikut

1. Jenis data yang dikumpulkan

Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Adapun data primer dan sekunder sebagai berikut

a. Data primer

Data primer adalah data yang didapatkan secara langsung dari sumber datanya (Suleman dkk., 2024). Pengumpulan data primer dalam penelitian ini meliputi karakteristik responden (usia, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan), skor kesejahteraan psikologis sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pemberian intervensi, serta catatan kehadiran dan praktik mandiri *mindfulness* selama intervensi berlangsung.

b. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang didapatkan secara tidak langsung dari objek penelitian (Suleman dkk., 2024). Data sekunder dalam penelitian ini meliputi jumlah lansia di Desa Kedisan dan data profil desa yang diperoleh dari Kantor Desa Kedisan serta Posyandu lansia setempat.

2. Cara pengumpulan data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan beberapa teknik yang disesuaikan dengan jenis data yang diperlukan. Data karakteristik responden dikumpulkan melalui kuesioner data demografi yang dikembangkan dengan pertanyaan tentang usia, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan. Data ini dikumpulkan menggunakan pengisian kuesioner data demografi

dengan bimbingan peneliti untuk memastikan lansia memahami setiap pertanyaan yang diajukan. Bagi lansia yang mengalami kesulitan membaca, peneliti akan membacakan pertanyaan dan mencatat jawaban yang diberikan dan akan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase pada analisis univariat.

Data kesejahteraan psikologis lansia dikumpulkan menggunakan kuesioner *Psychological Well Being Scale* (PWB). Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum intervensi (*pre-test*) dan setelah intervensi (*post-test*). Pengisian kuesioner dilakukan dengan bimbingan peneliti dengan cara yang sama seperti pengumpulan data karakteristik responden.

Data kepatuhan intervensi dikumpulkan melalui dua cara. Pertama, peneliti mencatat kehadiran lansia pada setiap sesi intervensi. Kedua, lansia diberikan buku catatan harian untuk mencatat praktik *mindfulness* mandiri yang dilakukan di rumah minimal lima menit setiap hari. Buku catatan ini diperiksa oleh peneliti pada setiap sesi pertemuan untuk memantau kepatuhan lansia. Bagi lansia yang tidak bisa menulis atau tidak mau membawa pulang buku catatan, peneliti menanyakan langsung praktik mandiri yang telah dilakukan dan mencatat jawaban lansia pada buku catatan yang disimpan oleh peneliti.

Selama pelaksanaan intervensi, peneliti melakukan observasi untuk mengamati jalannya intervensi *mindfulness* berbasis gamelan Bali. Observasi dilakukan untuk mencatat respons lansia selama latihan serta kendala yang mungkin muncul. Dilakukan dokumentasi kegiatan dalam bentuk foto atau video sebagai bukti pelaksanaan penelitian.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan oleh peneliti sendiri. Peneliti bertanggung jawab atas seluruh proses pengumpulan data, mulai dari

perizinan, pelaksanaan *pre-test*, pemberian intervensi, pelaksanaan *post-test*, hingga dokumentasi kegiatan. Dalam pelaksanaannya, peneliti dibantu oleh kader posyandu lansia setempat dalam hal koordinasi dengan lansia dan penyediaan tempat pelaksanaan intervensi.

3. Instrumen pengumpulan data

Penelitian ini menggunakan instrumen *Psychological Well Being Scale* (PWB) yang disusun berdasarkan teori Ryff (1989) yang mencakup enam dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purposive in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Tabel 2

Kisi – Kisi Skala Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well Being Scale*)

No	Aspek	Indikator	Sebaran item		Total
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	item
1	2	3	4	5	6
1	Penerimaan Diri	a. Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupan	1	19,20	3
		b. Mengakui dan menerima berbagai aspek diri, termasuk kualitas baik dan buruk	2,3	21,22	4
2	Tujuan Hidup	a. Memiliki tujuan dalam hidup	4,5	23,24	4
		b. Memegang keyakinan yang memberikan tujuan hidup	6,7	25,26	4
3	Penguasaan Lingkungan	a. Memiliki rasa penguasaan dan kompetensi dalam mengelola lingkungan	8,9	27,28	4
		b. Memanfaatkan peluang di sekitarnya secara efektif	10	29,30	3
4	Hubungan Positif dengan Orang lain	a. Memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, dan		31,32	2

1	2	3	4	5	6
		dan saling percaya dengan orang lain			
		b. Memiliki empati, kasih sayang, dan keintiman yang kuat	11, 12	33,34	4
5	Otonomi	a. Mandiri	13	35	2
		b. Mampu melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu	14,15	36,37	4
		c. Mengevaluasi diri dengan standar pribadi		38	1
6	Pertumbuhan Pribadi	a. Melihat diri sebagai tumbuh dan berkembang		39	1
		b. Terbuka untuk pengalaman baru	16,17	40,41	4
		c. Menyadari potensinya	18	42	2
Total			18	24	42

Sumber: Diadaptasi dari (Fatmasari, 2023)

Instrumen ini diadaptasi dari skala yang disusun oleh Fatmasari (2023). Instrumen asli telah diuji pada lansia di panti wreda dan diperoleh 42 item final dengan koefisien korelasi item-total antara 0.328 – 0.836 serta *Cronbach's Alpha* sebesar 0.963 (Fatmasari, 2023). Karena penelitian ini dilakukan pada lansia di desa, dilakukan modifikasi redaksional pada beberapa item untuk menyesuaikan dengan konteks lingkungan desa. Perubahan redaksional yang dilakukan antara lain

Tabel 3
Perubahan Redaksional Item Kesejahteraan Psikologis

No	Redaksi Awal (Fatmasari, 2023)	Redaksi Setelah Adaptasi
1	2	3
1	“Saya aktif dalam kegiatan – kegiatan yang sudah di programkan panti”	“Saya aktif dalam kegiatan – kegiatan di lingkungan sekitar”
2	“Saya aktif dalam kegiatan panti dan dapat merasakan kemanfaatannya”	“Saya aktif dalam kegiatan di lingkungan sekitar dan dapat merasakan kemanfaatannya”
3	“Saya merasa cocok dengan sesama penghuni panti”	“Saya merasa cocok dengan orang-orang di lingkungan sekitar”
4	“Saya tidak suka dengan kegiatan-kegiatan panti”	“Saya tidak suka dengan kegiatan di lingkungan sekitar”
5	“Saya merasa hanya tinggal menunggu ajal di sini”	“Saya merasa hanya tinggal menunggu waktu di sini”

1	2	3
6	“Saya tidak suka dengan kegiatan-kegiatan panti”	“Saya tidak suka dengan kegiatan – kegiatan di lingkungan sekitar”
7	“Saya merasa tidak aman tinggal di panti”	Saya merasa tidak aman tinggal di lingkungan ini”
8	“Orang-orang yang tinggal di sini jahat-jahat, saya tidak suka berteman dengan mereka”	“Orang-orang di lingkungan sekitar tidak ramah, saya tidak suka berteman dengan mereka”
9	“Saya merasa teman-teman tidak peduli dengan keberadaan saya, maka saya pun tidak peduli pada mereka”	“Saya merasa orang-orang di sekitar saya tidak peduli dengan saya, maka saya pun tidak peduli pada mereka”

Adaptasi ini dilakukan tanpa mengubah esensi dan makna dari setiap item pernyataan, sehingga validitas isi instrumen tetap terjaga. Untuk memastikan validitas dan reliabilitas instrumen pada konteks desa, skala diuji coba ulang pada 30 lansia di desa lain yaitu desa Buahman, Kintamani, Bangli.

Skala ini terdiri dari 42 item pernyataan dengan 4 pilihan jawaban. Skoring dilakukan dengan ketentuan berikut

Tabel 4
Skor Alternatif Jawaban Skala Kesejahteraan Psikologis

Pilihan Jawaban	Kode	Skor <i>Favorable</i>	Skor <i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai	SS	3	0
Sesuai	S	2	1
Tidak Sesuai	TS	1	2
Sangat Tidak Sesuai	STS	0	3

Sumber: Diadaptasi dari (Fatmasari, 2023)

Skor minimal = 0, skor maksimal = 126. Item *unfavorable* dilakukan pembalikan skor (*reverse scoring*) agar semua memiliki arah yang sama (semakin tinggi skor total, semakin baik kesejahteraan psikologisnya).

a. Uji Validitas

Sebelum digunakan pada sampel penelitian, instrumen telah diuji coba terlebih dahulu pada 30 lansia di Desa Buahman, Kintamani, Bangli (bukan sampel utama). Uji validitas menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*. Berdasarkan hasil uji coba dengan jumlah responden 30 (df = 28) dan nilai r-tabel

sebesar 0.361 pada taraf signifikansi 5%, diperoleh koefisien item-total (r-hitung) yang bergerak antara 0.393 hingga 0.861. Karena seluruh item memiliki r-hitung > r- tabel, maka semua item dinyatakan valid.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan dengan teknik *Cronbach's Alpha*. Hasil uji reliabilitasnya menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.937. Nilai ini berada di atas 0.90, yang berarti instrumen memiliki reliabilitas yang sangat tinggi. Instrumen ini konsisten dan layak digunakan untuk mengukur kesejahteraan psikologis lansia.

c. Kategorisasi Skor

Kategorisasi tingkat kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini ditetapkan berdasarkan penilaian acuan normatif (PAN) dengan pendekatan statistik empirik, yaitu menggunakan nilai mean dan standar deviasi yang diperoleh dari data *pre-test* sebagai acuan. Pendekatan ini sesuai dengan rekomendasi Widhiarso (2010) yang menyatakan bahwa kategorisasi berdasarkan statistik empirik menggunakan acuan pada subjek di populasi, di mana tinggi rendahnya makna skor tergantung pada distribusi data yang diperoleh dari sampel penelitian. Adapun kriteria yang digunakan adalah sebagai berikut

- 1) Rendah : $X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$
- 2) Sedang : $(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$
- 3) Tinggi : $X > (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$

Kriteria ini digunakan secara konsisten untuk mengklasifikasikan data *pre-test* maupun *post-test* pada penelitian ini. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin baik tingkat kesejahteraan psikologis lansia.

F. Pengolahan dan analisis data

Adapun teknik pengolahan dan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah

1. Teknik Pengolahan data

Pengolahan data merupakan suatu proses kegiatan yang menggunakan data lapangan menjadi data yang siap untuk dianalisis baik secara kuantitatif maupun secara kualitatif agar mendapatkan informasi yang lebih bermakna dalam rangka menjawab tujuan penelitian (Suleman dkk., 2024). Tahapan pengolahan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Editing

Editing adalah suatu kegiatan memeriksa kembali kelengkapan data yang telah dikumpulkan melalui alat ukur penelitian, dengan tujuan untuk memastikan bahwa data relevan, lengkap dan jelas (Suleman dkk., 2024). Pada penelitian ini, kegiatan *editing* meliputi pemeriksaan hasil pengukuran kesejahteraan psikologis sebelum dan sesudah intervensi *mindfulness* berbasis gamelan Bali pada lansia di Desa Kedisan.

b. Coding

Coding data adalah suatu kegiatan mengubah data dalam bentuk kata atau huruf menjadi data dalam bentuk angka atau kode tertentu, dengan tujuan untuk mempermudah pengelolaan data secara statistik (Suleman dkk., 2024). Pemberian kode dilakukan sebagai berikut: Usia, dengan kode 1 = lansia/*elderly* (60-74 tahun), kode 2 = lansia tua/*old* (75-90 tahun), dan kode 3 = lansia sangat tua/*very old* (>90 tahun). Jenis kelamin diberi kode 1 = Laki-laki dan 2 = Perempuan. Pendidikan diberikan kode 1 = Tidak sekolah, 2 = Pendidikan Dasar (SD dan SMP),

3 = Pendidikan Menengah (SMA), 4 = Perguruan Tinggi. Pekerjaan diberikan kode 1 = Tidak bekerja, 2 = Petani, 3 = Pedagang, 4 = Buruh, 5 = Pensiunan, 6 = Lainnya. Variabel kesejahteraan psikologis dengan empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (3), sesuai (2), tidak sesuai (1), sangat tidak sesuai (0) pada item *favorable* dan dilakukan *reverse scoring* item *favorable* yaitu sangat sesuai (0), sesuai (1), tidak sesuai (2), sangat tidak sesuai (3) berdasarkan sifat pernyataan, kemudian dijumlahkan menjadi skor total (rentang 0 – 126). Skor ini digunakan untuk analisis statistik uji pengaruh. Untuk mengidentifikasi tingkat kesejahteraan psikologis lansia sebelum dan sesudah intervensi, skor total dikategorikan menjadi tiga tingkatan yaitu Rendah: $X < (\mu - 1 \text{ SD}) = 1$, Sedang: $(\mu - 1 \text{ SD}) \leq X \leq (\mu + 1 \text{ SD}) = 2$ dan Tinggi: $X > (\mu + 1 \text{ SD}) = 3$.

c. *Entry*

Entry adalah suatu kegiatan memasukkan data ke dalam suatu sistem. Dalam penelitian ini data yang telah dikumpulkan dan diberi kode akan dimasukkan ke dalam program SPSS untuk selanjutnya dianalisis (Suleman dkk., 2024).

d. *Cleaning*

Cleaning merupakan kegiatan pembersihan data dengan memeriksa setiap variabel apakah data sudah benar atau belum. Kegiatan ini dilakukan dengan melihat tabel distribusi frekuensi setiap variabel penelitian untuk memastikan tidak ada kesalahan dalam memasukkan data.

e. *Processing*

Processing adalah tahap setelah semua kuesioner diisi lengkap dan benar, serta jawaban responden telah dikodekan dalam aplikasi pengolahan data di komputer. Data yang telah di-*entry* kemudian di proses menggunakan program IBM

SPSS Statistics for Windows versi 27.0 untuk dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian.

2. Analisis data

Analisis data adalah suatu proses kegiatan yang dilakukan untuk merubah data hasil dari sebuah penelitian menjadi informasi yang nantinya bisa menjawab tujuan penelitian dan yang akan digunakan untuk pengambilan sebuah kesimpulan (Suleman dkk., 2024).

a. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Analisis univariat atau analisis penelitian deskriptif berfungsi untuk meringkas, mengklasifikasikan, dan menyajikan data. Langkah ini merupakan langkah awal untuk melakukan analisis dan uji statistik lebih lanjut (Kurniawan dan Agustini, 2021). Pada penelitian ini, analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden (usia, jenis kelamin, dan pendidikan, pekerjaan) dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Analisis univariat juga digunakan untuk mendeskripsikan skor kesejahteraan psikologis lansia sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi dalam bentuk nilai rata-rata (*mean*), nilai minimal-maksimal, dan standar deviasi.

b. Analisis uji beda

Analisis uji beda digunakan untuk menguji hipotesis penelitian, yaitu apakah terdapat pengaruh *mindfulness* berbasis gamelan Bali terhadap kesejahteraan psikologis lansia. Analisis data dilakukan dengan cara melakukan uji statistik pada variabel yang diteliti. Sebelum melakukan pengujian statistik, terlebih dahulu harus diperhatikan uji normalitas data (Kurniawan dan Agustini, 2021).

1) Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data variabel kesejahteraan psikologis berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *Shapiro Wilk* karena uji ini lebih akurat untuk sampel kecil dan jumlah sampel kurang dari 50 responden ($n = 33$). Dasar pengambilan keputusan jika nilai signifikansi (p) $> 0,05$ maka data berdistribusi normal, dan sebaliknya jika nilai signifikansi (p) $< 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal.

2) Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui perbedaan skor kesejahteraan psikologis lansia sebelum dan sesudah intervensi. Pemilihan uji statistik didasarkan pada hasil uji normalitas. Bila hasil uji normalitas data ternyata data berdistribusi normal, maka dilakukan uji statistik parametrik, yaitu *Paired Sample t-Test*. Uji ini digunakan untuk membandingkan dua data berpasangan (*pre-test* dan *post-test*). Sebaliknya, bila data tidak berdistribusi normal, maka uji statistik yang dipilih adalah uji statistik non-parametrik, yaitu *Wilcoxon Signed Rank Test*. Uji ini untuk data berpasangan yang tidak normal.

Tingkat signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0.05$ (5%). Hasil penelitian dianggap signifikan jika nilai p (p value) < 0.05 yang berarti terdapat pengaruh *mindfulness* berbasis gamelan Bali terhadap kesejahteraan psikologis lansia. Sebaliknya, jika nilai $p > 0.05$ maka tidak terdapat pengaruh *mindfulness* berbasis gamelan Bali terhadap kesejahteraan psikologis lansia. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan program aplikasi komputer *IBM SPSS Statistics for Windows* versi 27.0.

G. Etika penelitian

Penelitian yang menggunakan manusia sebagai subjek harus memperhatikan prinsip-prinsip etik untuk melindungi hak dan kesejahteraan partisipan (Suleman dkk., 2024).

1. *Informed Consent*

Informed consent adalah persetujuan setelah penjelasan yang diberikan kepada calon partisipan mengenai tujuan penelitian, prosedur, risiko, manfaat, dan hak-hak mereka. Partisipan menandatangani lembar persetujuan setelah memahami informasi yang diberikan. Jika partisipan tidak bersedia, peneliti harus menghormati hak mereka.

2. *Autonomy*

Autonomy adalah prinsip yang menghormati hak setiap individu untuk secara bebas dan sadar menentukan keikutsertaannya dalam suatu penelitian.

3. *Anonymity (Tanpa Nama)*

Anonymity merupakan prinsip yang memberikan jaminan kerahasiaan identitas partisipan dengan tidak mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data.

4. *Confidentiality (Kerahasiaan)*

Confidentiality merupakan prinsip yang memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti.

5. *Justice (Keadilan)*

Justice adalah prinsip keadilan yang mengharuskan peneliti memperlakukan seluruh partisipan secara adil selama proses penelitian.

6. *Benificience*

Benificience adalah prinsip etika penelitian yang menekankan bahwa setiap penelitian harus memberikan manfaat yang maksimal serta meminimalkan risiko atau kerugian bagi partisipan.