

## BAB III

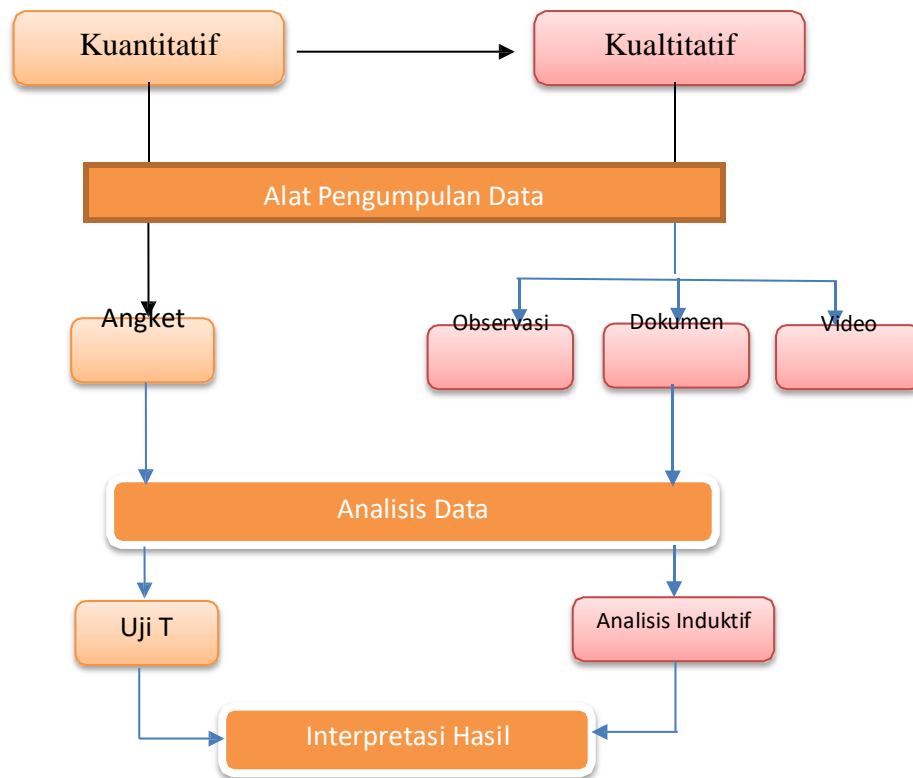
### METODE PENELITIAN

Pada bab III ini menyajikan beberapa pembahasan yang berkenaan dengan pendekatan penelitian, metode penelitian, lokasi, populasi dan sampel penelitian, definisi operasional, instrument penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

#### 3. 1 Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif yang digunakan secara acak bersamaan melalui *mixed methods design*. Creswell, (2012. hlm. 544) mengemukakan *mixed methods* merupakan pendekatan penelitian yang mengkombinasikan atau mengasosiasikan bentuk kuantitatif dan bentuk kualitatif. Penelitian *mixed methods* ini menggunakan data kuantitatif dan kualitatif untuk menjawab pertanyaan penelitian. Kombinasi metode ini melibatkan pengumpulan data, analisis dan integrasi data kuantitatif dan kualitatif (Sharlena Nagy. hlm. 19). Pendekatan *mixed methods* diperlukan untuk menjawab rumusan masalah yang telah terangkum pada bab 1, rumusan pertama dapat dijawab melalui pendekatan kuantitatif dan rumusan masalah yang kedua dapat dijawab melalui pendekatan kualitatif, sedangkan rumusan masalah yang ketiga dan keempat dijawab melalui pendekatan kuantitatif namun pengumpulan data, analisis data dan interpretasi dideskripsikan diperkuat oleh hasil pengukuran kualitatif sebagai data pendukung penelitian.

Adapun jenis penelitian *mixed methods* yang di gunakan dalam penelitian ini adalah *sequential explanatory design*. Strategi *sequential explanatory* dipilih karena penelitian ini lebih condong pada proses kuantitatif, dan strategi ini diterapkan dengan pengumpulan dan analisis data kuantitatif pada tahap pertama dan yang diikuti oleh proses kualitatif pada tahap selanjutnya guna memperkuat dan mendukung data kuantitatif sebelumnya dan untuk mendukung hasil penelitian yang telah diperoleh dari data dan analisis kuantitatif. Desain *sequential explanatory* secara jelas dapat dilihat pada gambar 3. 1



**Bagan 3.1 Desain Sequential Explanatory**

Pada tataran teknis penelitian ini dilakukan dengan langkah-langkah yaitu:

1. Alat pengumpulan data kuantitatif pada penelitian ini adalah instrument kebahagiaan yang digunakan untuk mengungkap profil kebahagiaan remaja di sekolah multietnis dan untuk mengetahui efektivitas model konseling wellness, analisis yang digunakan untuk mengolah data kuantitatif sebelum diberikan model konseling wellness dengan menggunakan perhitungan skor rata-rata yang diinterpretasikan dengan konversi skor kebahagiaan, sedangkan untuk mengetahui efektivitas model konseling wellness pada remaja di sekolah multietnis dengan mengguna uji-t.
2. Alat pengumpul data kualitatif pada penelitian ini adalah observasi, dokumentasi dan rekaman video. Analisis yang digunakan adalah dengan melakukan interpretasi dengan cara melampirkan makna apa yang ditemukan, memahami temuan, menawarkan penjelasan, mengeksplorasi,

dan membuat kesimpulan. Interpretasi juga bisa berupa makna yang berasal dari perbandingan antara hasil pengumpulan data kuantitatif dengan informasi atau data yang berasal dari hasil temuan data kualitatif.

3. Pendekatan kuantitatif dilakukan pada pelaksanaan atau perlakuan model konseling wellness pada siswa di sekolah multietnis. Perlakuan konseling wellness dengan menggunakan modifikasi dari *pretest-posttest design* dengan memperhatikan perbedaan atau kemungkinan terdapat perbedaan kelompok etnis (sensitifitas terhadap kelompok etnis), pada penelitian ini perlakuan diberikan pada enam kelompok etnis yang dipilih tidak secara random yang bertujuan agar setiap remaja dari semua etnis dapat terwakili. Adapun modifikasi yang digunakan pada *pretest-posttest design* penelitian ini dapat digambarkan pada tabel 3.1.

**Tabel 3.1**  
**Desain Penelitian *Pretest – Posttest Design***

Kelompok A	=	O <sub>1</sub>	x	O <sub>2</sub>
Kelompok B	=	O <sub>1</sub>	x	O <sub>2</sub>
Kelompok C	=	O <sub>1</sub>	x	O <sub>2</sub>
Kelompok D	=	O <sub>1</sub>	x	O <sub>2</sub>
Kelompok E	=	O <sub>1</sub>	x	O <sub>2</sub>
Kelompok F	=	O <sub>1</sub>	x	O <sub>2</sub>

Keterangan :

O<sub>1</sub> = Pretes

X = Perlakuan dengan MWC

O<sub>2</sub> = Postes

### 3. 2 Rencana Pelaksanaan

Rencana pelaksanaan penelitian dilakukan pada enam kali pertemuan, untuk setiap pertemuan memiliki tema sesuai dengan tujuannya dan setiap sesi dilaksanakan semua tahapan konseling wellness, yang terdiri dari:

1. Tahap menentukan kesiapan

2. Tahap mengembangkan tujuan
3. Tahap memonitor kinerja awal
4. Tahap memperbaiki tujuan dan komitmen
5. Tahap kinerja
6. Tahap kegigihan

Secara rinci rencana pelaksanaan penelitian dipaparkan pada tabel 3.2

**Tabel 3.2**  
**Rencana Pelaksanaan Konseling Wellness**

<b>Sesi</b>	<b>Judul Kegiatan</b>	<b>Tahapan Konseling Wellness</b>	<b>Tujuan</b>
<b>1</b>	Menjadi Remaja Sehat & Bahagia	Tahap 1 sd 6	<input type="checkbox"/> Memberikan pemahaman kepada remaja tentang hidup sehat dan bahagia <input type="checkbox"/> Remaja memahami pola hidup sehat untuk menuju kebahagiaan <input type="checkbox"/> Remaja memahami domain kebahagiaan.
<b>2</b>	Kesehatan Reproduksi Remaja	Tahap 1 sd 6	<input type="checkbox"/> Memberikan pemahaman reproduksi remaja . <input type="checkbox"/> Remaja memiliki informasi tentang prosesreproduksi dan faktor yang mempengaruhi <input type="checkbox"/> Remaja memiliki sikap dan tingkah laku yang bertanggung jawab mengenai proses reproduksi
<b>3</b>	Pola Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. (Pelatihan dan simulasi)	Tahap 1 sd 6	<input type="checkbox"/> Remaja memiki kesadaran dan keterampilan perilaku hidup bersih dan sehat. <input type="checkbox"/> Remaja memiliki pengalaman pola perilaku hidup bersih & sehat.
<b>4</b>	Remaja Anti Narkoba (FGD)	Tahap 1 sd 6	<input type="checkbox"/> Pembentukan panitia dan persiapan sarana dan prasarana <input type="checkbox"/> Menghadirkan nara sumber /aktivis gerakan anti

Sesi	Judul Kegiatan	Tahapan Konseling Wellness	Tujuan
			<p>narkoba, guru BK dan dosen BK</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Melaksanakan diskusi dan tanya jawab antara guru Bk, remaja dengan nara sumber.</li> <li><input type="checkbox"/> Moderator menyimpulkan hasil diskusi dengan memberikan penekanan perlunya mengambil pelajaran positif dari materi dan kegiatan diskusi.</li> </ul>
5	Bijak Bersosial Media ( <i>Cinema Therapy</i> )	Tahap 1 sd 6	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Remaja memiliki informasi untuk mengakses, menganalisis dan membuat pesan di sosial media</li> <li><input type="checkbox"/> Memiliki kemampuan dalam berliterasi di sosial media.</li> <li><input type="checkbox"/> Memiliki keterampilan dan bijak memanfaatkan sosial media dalam mengantisipasi pengaruh negatif dalam bersosial media</li> </ul>
6	Evaluasi	Tahap 1 sd 6	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Remaja paham akan pola hidup sehat untuk mencapai kebahagiaan.</li> <li><input type="checkbox"/> Remaja memiliki perilaku baru terhadap hidup sehat.</li> <li><input type="checkbox"/> Remaja memiliki makna hidup bahagia</li> </ul>

### 3. 3 Prosedur dan Tahapan Penelitian

Penelitian ini menggunakan serangkaian prosedur dan tahapan yang mengacu pada bentuk penelitian. Adapun tahapan dalam penelitian ini meliputi: *Tahap pertama*, Perencanaan meliputi: (1) studi pedahuluan untuk mengetahui profil kebahagiaan pada remaja (2) studi pustaka untuk menemukan kerangka teoretik *wellness counseling* sebagai produk penelitian untuk meningkatkan kebahagiaan pada remaja. *Tahap kedua* pengembangan model meliputi: (1) merancang model

konseptual, (2) validasi rasional model (3) revisi model. *Tahap ketiga* pengujian model atau uji efektivitas model. Adapun tahapan-tahapan yaitu:

#### 1) Tahap Pertama

Studi pendahuluan (*Pra-Survey*) merupakan tahapan kegiatan untuk mencari dan mengumpulkan informasi (*research and information collecting*), pada tahap ini terdiri dari dua kegiatan utama, yaitu pengkajian pustaka dan hasil penelitian terdahulu (*study literature*) serta studi lapangan. Hasil dari kegiatan studi adalah diperolehnya profil kebahagiaan remaja di sekolah multietnis dan kajian literatur sebagai kerangka teoretik konseling wellness.

#### 2) Tahap Kedua

Tahap pengembangan model merupakan gabungan dari tahap perencanaan dan pengembangan awal suatu produk (*planning and development of the preliminary form of product*), tahap ini mengandung beberapa kegiatan yaitu, penentuan tujuan penelitian, penentuan kualifikasi siapa saja pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian (misalnya: peneliti dan guru bimbingan dan konseling), selanjutnya merumuskan bentuk partisipasi pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian, menentukan prosedur dan mekanisme kerja yang akan dilakukan dalam penelitian, dan yang terakhir dilakukan uji efektivitas untuk mengetahui validitas dan keefektifan model yang akan dikembangkan. Hasil dari kegiatan penelitian ini adalah diperolehnya draft desain model yang siap untuk diuji cobakan. Sedangkan tahap-tahap penyusunan model konseling wellness secara rinci mencakup beberapa kegiatan berikut:

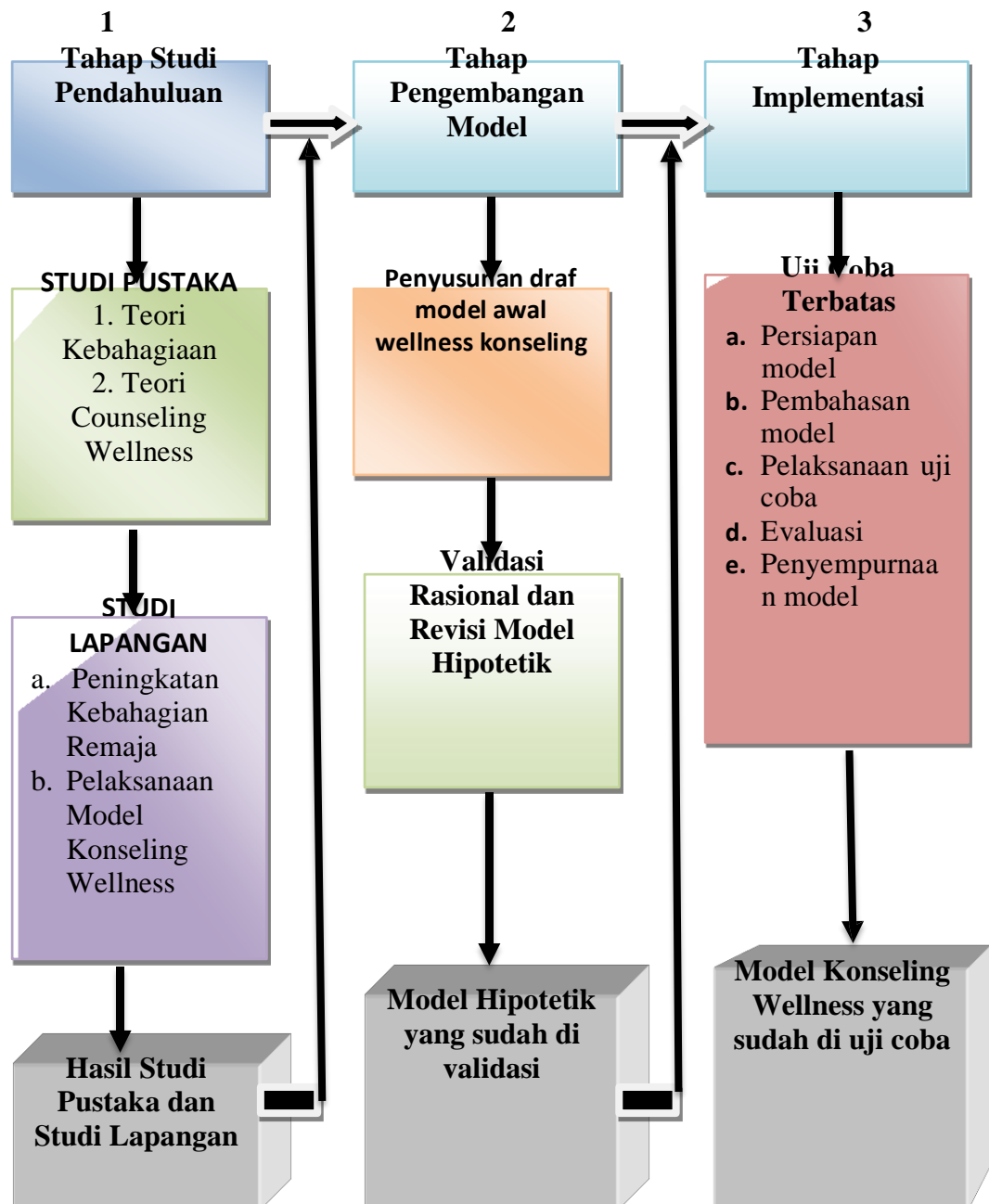
- a. Penyusunan desain awal (draft) model. Dasar penyusunan yang digunakan pada penyusunan desain awal model adalah hasil studi pendahuluan, landasan teori konseling wellness, teori kebahagiaan, dan kelayakan implementasi model.
- b. Validasi ahli dan praktisi. Kegiatan ini dilakukan untuk menguji coba model yang dilakukan oleh para ahli di atas meja (*desk evaluation*) dengan tujuan menilai kelayakan draft model yang dirancang berdasarkan konsep maupun teori yang digunakan. Selanjutnya pada kegiatan ini juga dilakukan diskusi dengan beberapa para guru bimbingan dan konseling yang dianggap layak,

untuk menilai kelayakan model secara praktis. Berdasarkan hasil validasi yang telah dilakukan bersama beberapa ahli dan praktisi selanjutnya dilakukan penyempurnaan draft model beserta instrumen lainnya.

- c. Revisi model utama berdasarkan hasil validasi yang di sarankan dari berbagai *expert judgement*.

### 3) Tahap Ketiga

Pada tahap ketiga uji efektivitas model dilakukan dengan menggunakan metode penelitian eksperimen kelas. Metode penelitian eksperimen dilakukan dengan menggunakan *quasi-experimental* dengan modifikasi dari *pretest-posttest design*. Modifikasi *pretest-posttest design* dilakukan dengan cara membentuk partisipan yang dikategorisasi ke dalam enam kelompok etnis (A, B, C, D, E dan F) dan semua kelompok yang menjadi partisipan mewakili setiap etnis dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan semua etnis terwakili, semua kelompok mendapatkan perlakuan yang sama dan diberikan *pretest* dan *posttest*. Tahapan penelitian secara utuh digambarkan pada bagan 3.2.



Bagan 3.2 Tahapan Penelitian



Adapun langkah-langkah perlakuan menggunakan konseling wellness dalam penelitian eksperimen ini adalah:

1. Pertemuan pertama

Konselor menentukan kesiapan konseli, pada strategi konseling wellness tahap menentukan kesiapan ini diaplikasikan dengan dengan cara menyiapkan konseli untuk benar-benar terlibat dan sportif dalam mengikuti proses konseling dari awal sampai selesai. Untuk membentuk kesiapan yang dilakukan di awal sesi konseling ini adalah mengeksplorasi konseli dengan mengajukan pertanyaan dasar seperti apa makna kebahagiaan dan apa perbedaan kebahagiaan dan kesenangan bagi konseli.

- a. Konselor memastikan tingkat keinginan dan motivasi remaja dengan memberikan tanya jawab kepada remaja tentang hidup bahagia.
- b. Konselor menilai pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan remaja untuk mencapai hidup bahagia.
- c. Konselor memeriksa realitas hambatan dan sumber daya dalam proses konseling.

2. Pertemuan kedua

Mengembangkan Tujuan adalah membantu konseli untuk menetapkan tujuan yang realistis dan dapat dicapai untuk membangun *self-efficacy* remaja. Konseling wellness dalam tahapan ini membangun *self-efficacy* konseli dengan cara mengajak konseli merumuskan apa yang menjadi tujuan dalam mengikuti konseling dengan cara membantu konseli dalam memahami makna kebahagiaan seutuhnya, selanjutnya konselor meyakinkan bahwa konseli memiliki kemampuan untuk mengoptimalkan kebahagiaannya. Di sesi ini konselor sudah mulai masuk ke tahap di mana konseli diajak untuk menyadari kebahagiaan yang tidak optimal dapat disebabkan adanya kesalahan dalam berperilaku atau pola hidup yang kurang tepat.

- a. Konselor menjelajahi beberapa pendekatan dan solusi untuk perubahan perilaku
- b. Konselor menuntun remaja untuk dapat merumuskan tujuan perilaku baru yang lebih sederhana dan mudah dicapai.

- c. Konselor merumuskan tujuan kebahagiaan hidup dengan menjaga kesehatan reproduksi remaja dalam bahasa berorientasi positif dan masa depan.
  - d. Konselor menentukan setiap tujuan hidup untuk mencapai kebahagiaan dengan hasil yang terukur
3. Pertemuan ketiga
- a. Monitor Kerja Awal adalah Membangun kepercayaan konseli, konselor mengekspresikan empati untuk konseli mengenai kesulitan belajar dan menerapkan perilaku baru. Di tahap monitor kerja awal ini konselor memulai dengan membantu konseli untuk mengetahui apa saja yang menghambat kebahagiaan konseli dan menunjukkan bagaimana empati terhadap konseli berkenaan dengan kesulitan yang mungkin saja ditemui dalam rangka membantu konseli untuk merubah perilaku atau gaya hidup baru remaja.
    - 1) Konselor memulai pemantauan terhadap sasaran perubahan perilaku hidup bersih dan sehat.
    - 2) Mengevaluasi data awal berdasarkan konteks, sumber daya, antisiden, perilaku dan konsekuensinya.
  - b. Memperbaiki Tujuan dan Komitmen. Setelah mengetahui tentang kemampuan konseli untuk terlibat dalam perubahan perilaku yang telah ditentukan atau yang telah direncanakan, maka penting untuk memperbaiki tujuan secara akurat yang mewakili langkah berikutnya untuk proses perubahan. Hal ini juga penting untuk melibatkan konseli membuat komitmen dalam pencapaiannya, setelah mengetahui kemungkinan terjadinya kekeliruan dalam rumusan tujuan dalam mencapai kebahagiaan pada konseli maka selanjutnya konselor bersama konseli melakukan perbaikan tujuan mencapai kebahagiaan hidup yang optimal dan untuk dapat berkomitmen dengan tujuan yang telah dirumuskan bersama langkah selanjutnya yang dilakukan konselor terhadap konseli adalah *assertive training* yang membantu konseli untuk berlatih tegas dalam berpikir positif dan meningkatkan kesadaran diri

konseli untuk tidak berubah dari komitmen berperilaku yang telah rumuskan bersama.

- 1) Melatih remaja untuk dapat berkomitmen dalam mencapai tujuan perubahan perilaku hidup bersih dan sehat

#### 4. Pertemuan keempat

Melaksanakan *Forum Group Discussion* (FGD) yang bertujuan untuk membantu remaja memahami informasi lebih jauh berkenaan perilaku hidup sehat dalam kehidupan yang bahagia.

- a. Menghadirkan nara sumber /aktivis gerakan anti narkoba, guru BK dan dosen BK
- b. Melaksanakan diskusi dan tanya jawab remaja dengan nara sumber.

#### 5. Pertemuan kelima

*Cinema therapy* bersama remaja yang bertujuan untuk membantunya mengakses informasi, menganalisis dan membuat pesan di sosial media, selain itu remaja diharapkan memiliki kemampuan dalam berliterasi di sosial media dan bijak memanfaatkan sosial media dalam mengantisipasi pengaruh negatif dalam bersosial media yang menjadi salah satu ancaman terbesar bagi remaja di saat ini.

#### 6. Pertemuan keenam

Pada pertemuan keenam ini adalah tahap evaluasi dari kegiatan konseling yang telah dilakukan. Adapun proses evaluasi yang dilakukan terdiri dari dua tahap yaitu:

- a. Tahap kerja ini konselor mulai berfokus terhadap perubahan perilaku dan perencanaan untuk remaja tidak melakukan perilaku yang sama. Cara yang digunakan adalah dengan melakukan simulasi atau modeling beberapa siswa diminta untuk dapat memerankan perilaku hidup sehat dan sebaliknya dengan menggunakan tema-tema dari materi yang telah diberikan, setelah simulasi dilakukan siswa dibagi beberapa kelompok dan di minta untuk dapat memilih dan membedakan mana perilaku atau gaya hidup sehat yang dapat memberikan pengaruh kebahagiaan pada

diri mereka, selanjutnya mereka di minta untuk memberikan masukan dan komentar terhadap perilaku yang telah disimulasikan tadi.

b. Tahap Evaluasi

Setelah konseli benar-benar terlibat dalam perubahan perilaku secara konsisten dengan tingkat keterampilan yang baik, selanjutnya konselor membantu konseli untuk tetap bekerja sama dengan baik selama periode waktu yang signifikan sehingga konseli dapat memperoleh manfaat selama proses konseling dilakukan. Pada tahap ini konseli sudah memperoleh tujuan dan makna kebahagiaan melalui pemahaman dan pemilihan perilaku dan gaya hidup yang lebih sehat selanjutnya konselor membantu konseli dalam mempertegas pemahaman dan keterampilannya agar memberikan dampak kebahagiaan pada diri konseli, salah satu cara yang dilakukan adalah memberikan *reinforcement* positif dan negative sebagai penguat perilaku yang diharapkan dapat konsisten dikemudian hari atau setelah proses konseling telah selesai. Sehingga tujuan jangka panjang dari proses konseling wellness ini dapat berjalan sesuai dengan tujuan yang diharapkan bersama.

### 3. 4 Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini memiliki dua variabel utama yaitu wellness konseling dan kebahagiaan remaja, untuk memperjelas arah dan makna penelitian, maka variabel penelitian perlu didefinisikan secara operasional, yaitu:

#### 1) **Konseling Wellness**

Konseling wellness sebagai konsep kesehatan yang memerlukan kesadaran individu melakukan pilihan untuk terlibat dalam perilaku sehat, konseling wellness bertujuan membantu konseli menjalani hidup yang lebih berarti di semua bidang kehidupan (Irmo, Mark A., Shannonhouse, Myers, & Sweeney, 2018). Myers, Sweeney dan Witmer mendefinisikan wellness sebagai cara hidup yang menumbuhkan kondisi kesehatan dan kesejahteraan optimal yang mampu dicapai oleh setiap individu (Randick, Dermer, & Michel, 2018). Wellness didefinisikan sebagai proses dinamis dari fisik,

mental dan optimalisasi integritas spiritual (Myers, D, & Sweeney, 2007). Bill hettler mendefinisikan wellness sebagai proses aktif di mana orang menjadi sadar, dan membuat pilihan menuju eksistensi yang lebih sukses (Myers et al., 2007).

WHO mendefinisikan wellness bukan hanya tidak adanya penyakit tetapi juga adanya tingkat kesehatan fisik, mental dan social yang memuaskan Witmer dan Sweeney (Doğan, Yildirim, & Myers, 2012; Paul F. Granello, 2015). Selanjutnya Dun mendefinisikan wellness sebagai metode fungsi yang terintegrasi dan berorientasi pada memaksimalkan potensi yang dimiliki individu (Doğan et al., 2012). Myers, Sweeney dan Witmer mendefinisikan wellness sebagai gaya hidup yang berorientasi pada kesehatan dan kesejahteraan yang optimal, di mana tubuh pikiran dan jiwa diintegrasikan oleh individu untuk hidup bersama alam (Doğan et al., 2012; Irmo et al., 2018).

Wellness dikonseptualisasi sebagai paradigma untuk konseling memberikan strategi berbasis kekuatan untuk menilai konseli, mengkonseptualisasi masalah secara berkembang dan merencanakan intervensi untuk memulihkan disfungsi dan mengoptimalisasi pertumbuhan individu (Myers & Sweeney, 2008).

Berbagai studi menunjukkan bahwa wellness dan kesejahteraan berhubungan erat dengan gaya hidup individu. Dengan demikian, segala upaya untuk meningkatkan kesejahteraan dan kebahagiaan harus menargetkan aspek gaya hidup. Untuk para professional konseling akumulasi dari berbagai penelitian dapat digunakan untuk membimbing individu dalam mengontrol gaya hidup dengan model yang diajukan yaitu konseling wellness. Model konseling wellness memberikan panduan intervensi layanan konseling dalam mengkondisikan kesehatan optimal yang dibangun secara holistic dari fisik, mental dan spiritual kehidupan manusia. Pendekatan yang digunakan dalam intervensi adalah Model Konseling-Perubahan Perilaku Positif (CM-PBC) yang menekankan pada kebutuhan untuk menilai perilaku individu (konseli) dan mengukur kemajuan dalam membuat perubahan perilaku positif.

Berdasarkan tinjauan diatas dapat dimaknai konseling wellness dalam penelitian ini adalah strategi berbasis kekuatan diri dalam berperilaku hidup sehat untuk membantu individu menjalani hidup yang lebih berarti demi mencapai hidup yang bahagia dan sejahtera secara optimal.

## 2) **Kebahagiaan Remaja**

Seligman dalam studi psikologi positif mendefinisikan kebahagiaan sebagai perasaan, emosi, intuisi dan perilaku positif (Scorsolini-Comin, Fontaine, Koller, & dos Santos, 2013). Seligman dalam buku *authentic happiness* mengklasifikasikan emosi positif ke dalam tiga katagori yaitu; terkait dengan masa lalu, masa sekarang dan masa depan. Emosi yang terkait dengan masa depan termasuk optimism, harapan, kepercayaan diri, iman dan kepercayaan. Katagori kedua terkait dengan masa lalu adalah kepuasan, kebanggaan dan ketenangan. Katagori ketiga terkait dengan masa kini yang terbagi dari dua kelas berbeda yakni kesenangan sesaat dan kesenangan yang lebih tinggi atau kepuasan yang lebih abadi. Kesenangan yang lebih tinggi datang dari kegiatan yang lebih kompleks dan termasuk perasaan seperti kebahagiaan, kegembiraan, kenyamanan dan semangat batin (Carr, 2003). Seligman mendefinisikan kebahagiaan sebagai struktur multidimensi yang mencakup makna hidup, perasaan positif, tanggung jawab, hubungan positif dan kesuksesan (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Konsep kebahagiaan menurut Diener secara keseluruhan terdiri dua aspek yaitu aspek afektif (tingkat hedonis) dan aspek kognitif (kepuasan) level hedonis adalah tingkat di mana berbagai hal mempengaruhi pengalaman seseorang yang menyenangkan dengan kata lain seberapa baik yang dirasakan, sedangkan kepuasan adalah tingkat seseorang mempersepsikan aspirasinya telah terpenuhi dengan kata lain sejauh mana seseorang menganggap dirinya telah mendapatkan apa yang diinginkannya dalam hidup (Diener, Sandvik, & Pavot, 1991).

Kebahagiaan subjektif menjadi bagian yang integral dari kesehatan fisik dan mental, orang yang bahagia lebih dapat mengontrol diri dan mampu

mengatur dirinya sendiri, orang bahagia lebih dapat tampil menjadi orang yang berkembang baik di dalam diri maupun di luar, Lyubomisky mendefinisikan kebahagiaan sebagai perasaan positif tentang kehidupan (Lyubomksky, Sheldon, & Schkade, 2005).

Kebahagiaan adalah kebutuhan dasar manusia dan sebagian besar orang ingin bahagia. Kebahagiaan bukan hanya sebagai tingkat kepuasan individu, kebahagiaan juga dapat didefinisikan sebagai perasaan individu seperti sukacita, kegembiraan, harapan, dan kesejahteraan fisik dan spiritual (SEZER & CAN, 2019).

Selim dan Huebner mendefinisikan kebahagiaan sebagai tingkat kepuasan individu secara keseluruhan, sedangkan menurut Koknel kebahagiaan adalah perasaan individu seperti sukacita, kegembiraan, harapan dan kesejahteraan fisik dan spiritual. Seligman, Parks & steen mendefinisikan kebahagiaan sebagai makna yang melekat pada kehidupan, Veenhoven mendefinisikan kebahagiaan sebagai evaluasi kehidupan secara keseluruhan (SEZER & CAN, 2019).

Kebahagiaan remaja pada konteks penelitian ini adalah merujuk kepada kepuasan akan keadaan fisik dan mentalnya, kepuasan ini diperoleh dengan melibatkan komponen kognitif dan afektif untuk merespon pengalaman atau peristiwa hidup sebagai evaluasi dalam menentukan sikap dan perilaku remaja dalam mencapai tujuan hidup yang diinginkan. yang dimaksud kebahagiaan kognitif pada penelitian ini adalah kemampuan remaja dalam mengkonsep kepuasan terhadap keadaan diri, kehidupan keluarga, teman sebaya, kesehatan, keuangan akan masa depan, waktu untuk menikmati kehidupan, dan kepuasan terhadap hasil yang diperoleh untuk mengubah kehidupan, sedangkan kebahagiaan afektif adalah kebahagiaan yang rasakan berdasarkan pengalaman emosional yang terdiri dari emosi positif dan negative.

### 3. 5. Pengembangan Instrumen Penelitian

#### 3. 5.1 Lembar Angket (*Questioner*)

Konsep instrumen kebahagiaan yang dikembangkan dalam penelitian ini mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Diener, untuk kepentingan pengumpulan data instrumen diadaptasi dari *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang dikembangkan oleh Diener. Adaptasi konsep ini dilandasi pemikiran Diener yang menggunakan label kesejahteraan subjektif dimana kebahagiaan merupakan kombinasi antara penilaian kognitif (kepuasan hidup) dan evaluasi afektif (pengalaman emosional). Pengembangan konsep instrument dari Diener akan diuraikan secara rinci pada tabel 3.3

**Tabel. 3.3**  
**Lebel Kesejahteraan Subyektif**  
**(Components Off Subjective Well-Being)**

Cognitive Component		Affective Component	
Domain	Satisfaction	Positif Affect	Negative Affect
Self	Significant others' view of one's life	Happiness	Depression
Family	Satisfaction with current life	Elation	Sadness
Peer Group	Significant others' view of one's life	Ecstasy	Envy
Health	Satisfaction with past	Pride	Anger
Finances	Satisfaction with future	Affection	Stress
Work	Desire to change life	Joy	Guilt or shame
Leisure	Satisfaction with current life	Contentment	Anxiety

Source: Adapted Form Diener *et al.*

#### 1) Kisi-kisi Instrumen

Berdasarkan teori dan definisi operasional variabel, ruang lingkup aspek, indikator, dan distribusi butir item yang dikembangkan disajikan dalam kisi-kisi pada tabel 3.4 sebagai berikut.



**Tabel 3.4**  
**Kisi-kisi Instrumen**

Komponen	Domain	Deskripsi	No. Item		$\Sigma$
			(+)	(-)	
Kognitif	Diri Sendiri	Kepuasan terhadap keadaan diri berdasarkan pandangan orang lain	1,2,5	3,4	5
	Keluarga	Kepuasan terhadap kehidupan keluarga	6,9,10	7,8	5
	Teman Sebaya	Kepuasan pergaulan dengan teman sebaya	11,12,13,15	14	5
	Kesehatan	Kepuasan terhadap kesehatan diri	16,18,19	17,20	5
	Keuangan	Kepuasan keuangan akan masa depan	22,23,24,25	21	5
	Pekerjaan	Kepuasan terhadap hasil yang di peroleh untuk mengubah kehidupan	27,29,30	26,28	5
	Waktu luang	Kepuasan untuk menikmati kehidupan diwaktu luang	31,33,35	32,34	5
Afektif		Pengalaman Emosional berupa emosi Positif dan emosi negatif	36,37,38, 39,40,45	41,42,43 44	5
Jumlah					45

## 2) Pedoman Skoring

Pedoman skor item disesuaikan dengan pernyataan positif dan pernyataan negative. Skor alternatif jawaban disajikan pada tabel 3.5

**Tabel 3.5**  
**Skor Alternatif Jawaban**

Alternative Jawaban	Skor	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai	5	1
Sesuai Kurang	4	2
Sesuai Tidak	3	3
Sesuai	2	4
Sangat Tidak Sesuai	1	5

### 3) Penimbangan Instrumen Kebahagiaan

Instrument dalam penelitian ini adalah instrument pengembangan diadaptasi dari *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang dikembangkan oleh Diener untuk itu masih harus dilakukan validasi dari ahli yang bertujuan untuk memenuhi validitas konstruk (*construct validity*) dan validitas isi (*content validity*). Seperti yang diungkapkan Creswell, J.W (2009, hlm.222) diantara bentuk validitas yang mesti dicari dalam membangun suatu instrument adalah *content validity* (apakah item-item yang dianalisis benar-benar sesuai konten) dan *construct validity* (apakah item-item yang dianalisis sudah sesuai dengan konstruksi atau konsep hipotesis). Validitas konstruk dalam penelitian ini diperoleh dengan menganalisa butir item instrument sesuai dengan konsep atau definisi konseptual yang akan mengukur kebahagiaan remaja.

Penimbangan instrument dilakukan oleh *expert judgment* yang terdiri dari dua orang pakar bimbingan dan konseling yaitu bapak Prof. Syamsu Yusuf, L.N, M. Pd dan ibu Dr. Ipah Saripah, M. Pd. Para ahli menimbang instrument dengan cara mencermati, menilai dan mengevaluasi menggunakan telaah dari segi konten, konstruksi dan bahasa dengan catatan sebagai bahan revisi instrument. Adapun catatan pertimbangan instrument *expert judgement* tertera pada tabel 3.6

**Tabel 3.6**  
**Catatan Penimbangan Instrumen (*Expert Judgment*)**

<b>Nama Penimbang</b>	<b>Aspek yang Ditimbang</b>	<b>Sebelum direvisi</b>	<b>Setelah direvisi</b>
Syamsu Yusuf, L. N	Definisi kebahagiaan	Definisi domain kebahagiaan belum operasional	Definisi domain kebahagiaan lebih dioprasionalkan sesuai dengan kebahagiaan yang tampak.
	Redaksi defininisi kebahagiaan	Redaksi awal dianggap belum mencerminkan kebahagiaan yang operasional	Redaksi lebih dioprasionalkan yang disesuaikan dengan kebahagiaan umumnya dari sudut pandang yang dimaksud oleh pneliti sesuai dengan referensi.
Ipah Saripah	Definisi kebahagiaan	Definisi konsep dan definisi oeprasional belum jelas.	Lebih di operasionalkan sesuai dengan kebahagiaan yang di tampilkan.
	Redaksi item pernyataan instrument	Redaksi awal pernyataan item dianggap belum mewakili indicator kebahagiaan	Redaksi lebih disesuaikan dnegan indicator kebahagiaan.
	Redaksi item pernyataan mengandung makna dari deskripsi domain kebahagiaan	Mempertegas antara makna deskripsi dengan domain yang dituangkan dalam setiap item pernyataan instrumen	Redaksi lebih dipertegas item pernyataan untuk menghubungkan makna antara domain dengan deskripsi kebahagiaan.

Setelah instrument direvisi sesuai dengan saran yang diberikan oleh para penimbang, selanjutnya dilakukan uji keterbacaan dilakukan oleh siswa Sekolah Menengah Atas. Kegiatan uji keterbacaan dilakukan dengan cara mengisi instrument kebahagiaan dan menelaah setiap butir item pernyataan apakah terdapat kegagalan pemahaman akan tulisan dan maksud dari pernyataan instrument. Hasil dari uji keterbacaan dijadikan sebagai bahan perbaikan untuk butir item pernyataan.

### 3. 5. 2 Lembar Observasi

Lembar observasi digunakan untuk mencatat secara singkat hal-hal penting saat proses pelaksanaan konseling wellness terhadap perubahan kebahagiaan remaja di sekolah multietnis. Hal-hal penting yang akan diobservasi adalah gejala-gejala perubahan yang tampakkan remaja berkenaan dengan aspek kognitif dan afektif. Adapaun masing-masing indikator pada masing-masing aspek dituangkan pada tabel 3.7

**Table 3.7**  
**Kisi-kisi Pedoman Observasi**

<b>Aspek yang diamati</b>	<b>Indikator</b>	<b>Tujuan</b>	<b>Konteks</b>
<b>Kognitif :</b>	1. Diri sendiri a. Menerima keadaan diri b. Berpenampilan yang rapi	Mengetahui gambaran kepuasan remaja terhadap diri sendiri.	1. Mengamati gejala remaja mampu menerima diri sendiri. 2. Mengamati kemampuan remaja dalam berpenampilan
	2. Keluarga a. Mengetahui peran dan fungsi keluarga b. Menerima keadaan keluarga	Mengetahui gambaran kepuasan remaja terhadap kehidupan keluarga	Mengamati bagaimana kondisi remaja mengetahui peran dan fungsi keluarga dan mampu menerima keadaan keluarga di dalam kehidupan.

Aspek yang diamati	Indikator	Tujuan	Konteks
	3. Teman sebaya a. Perilaku akrab bersama teman b. Bekerja sama dengan teman c. Aktif bersama teman	Mengetahui gambaran pergaulan remaja dengan teman sebaya	1. Mengamati keakraban remaja bersama teman di kelas. 2. Mengamati kemampuan remaja dalam bekerjasama dengan teman di kelas. 3. Mengamati peran aktif remaja bersama teman di kelas dalam menyelesaikan pekerjaan atau tugas bersama.
	4. Kesehatan a. Memiliki fisik yang sehat b. Mengetahui cara sehat bagi diri sendiri c. Semangat dalam beraktivitas	Mengetahui gambaran remaja terhadap kesehatan diri sendiri	1. Mengamati keadaan fisik remaja. 2. Mengamati kemampuan siswa dalam mengetahui cara hidup sehat. 3. Mengamati semangat remaja dalam beraktivitas di kelas.
	5. Keuangan a. Memiliki keinginan mempunyai sesuatu yang berharga b. Menggunakan waktu	Mengetahui gambaran remaja akan keuangan dan masa depan	1. Mengamati keinginan remaja untuk memiliki sesuatu yang berharga yang dapat menunjang kebutuhannya di masa yang akan datang.

<b>Aspek yang diamati</b>	<b>Indikator</b>	<b>Tujuan</b>	<b>Konteks</b>
	luang dalam bekerja		2. Mengamati remaja dalam menggunakan waktu luang di luar jam belajar sekolah.
	6.Pekerjaan a. Semangat dengan tugas sekolah b. Aktif di kelas atau dikegiatan sekolah	Mengetahui gambaran remaja terhadap hasil yang di peroleh untuk mengubah kehidupan	1. Mengamati semangat belajar siswa di kelas. 2. Mengamati keaktifan remaja ketika belajar ataupun di kegiatan sekolah
	7.Waktu luang a. Mengenal semua jenis medsos b. Aktif di medsos c. Menggunakan medsos sebagai sarana belajar	Mengetahui gambaran remaja dalam menikmati kehidupan diwaktu luang	Mengamati remaja dalam mengetahui,, memanfaatkan dan menggunakan media social.
<b>Afektif:</b>	1. Positif 2. Negative	Mengetahui emosi positif/negative yang ditampilkan oleh remaja.	1. Mengamati sikap positif dan negative yang ditampilkan remaja saat belajar di kelas. 2. Mengamati emosi positif dan negative remaja ketika berinteraksi di kelas. 3. Mengamati situasi yang diciptakan remaja ketika berada di kelas.

### 3. 6 Partisipan

Kalibrasi dan standarisasi instrumen pengungkap data kebahagiaan melibatkan populasi sebanyak 6700 orang peserta didik yang tersebar pada 5 SMA Negeri dan 2 SMK Negeri di Kota Pontianak. Pemilihan sekolah tersebut didasarkan atas pertimbangan bahwa di 7 sekolah tersebut memiliki siswa dari semua etnik yang ada di Pontianak.

Uji coba instrumen dilakukan pada partisipan yang dipilih dengan menggunakan teknik *simple random* menggunakan aplikasi sampling generator Prety Random. Ukuran sampel minimal didasarkan atas Tabel Krejcie-Morgan. Mengacu pada tabel tersebut, dengan menggunakan tingkat kepercayaan 99% dan *margin of error* 5% maka ukuran sampel minimal berkisar antara 586-610. Untuk menjamin agar ukuran sampel minimal dapat terpenuhi maka ditetapkan sampel sebanyak 610 orang. Berdasarkan hasil verifikasi, dari 610 lembar jawaban yang memadai untuk diolah adalah 606. Sebaran partisipan yang terlibat dalam kalibrasi dan standarisasi instrumen, secara rinci di sajikan pada tabel 3.8

**Tabel 3.8**  
**Sebaran Partisipan yang Dilibatkan dalam Kalibrasi dan Standarisasi Instrumen**

Etnis	Sekolah														Jumlah		Total
	SMK 3		SMK 8		SMA 5		SMA 4		SMA 2		SMA 8		SMA 9		P	L	
	P	L	P	L	P	L	P	L	P	L	P	L	P	L			
Jawa (J)	8	1	8	1	13	1	13	3	6	6	16	13	16	12	80	37	117
Madura (M)	3	0	20	5	1	2	7	4	0	1	2	1	0	3	33	16	49
Melayu (U)	13	7	3	7	10	7	23	19	9	8	9	22	23	18	90	88	178
Cina (C)	19	18	27	9	12	6	2	2	1	0	4	3	5	1	70	39	109
Bugis (B)	7	3	5	1	7	0	10	4	2	0	3	8	7	6	41	22	63
Dayak (D)	2	3	9	4	15	17	2	0	0	3	20	10	2	3	50	40	90
Total	52	32	72	27	58	33	57	32	18	18	54	57	53	43	364	242	606
	84		99		91		89		36		111		96		606		

Partisipan yang diikutsertakan pada saat perlakuan konseling wellness dilakukan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 8 Pontianak Kalimantan Barat. Pemilihan sekolah tersebut didasarkan atas pertimbangan

bahwa di SMK N 8 memiliki siswa dari ke enam etnis yang telah ditentukan dan merupakan etnis mayoritas. Partisipan pada enam kelompok etnis yang dipilih tidak secara random yang bertujuan agar setiap remaja dari semua etnis dapat terwakili, ke enam etnis yang diikutsertakan pada penelitian terdiri dari etnis Melayu, Cina, Dayak, Madura, Jawa dan Bugis. Keseluruhan partisipan berjumlah 122 orang yang secara rinci pada tabel 3.9:

**Tabel 3.9**  
**Sebaran Partisipan yang dilibatkan dalam Pelaksanaan Penelitian**

Etnis	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
<b>Melayu</b>	14	17	31
<b>Cina</b>	8	11	19
<b>Dayak</b>	10	7	17
<b>Madura</b>	14	6	20
<b>Jawa</b>	8	13	21
<b>Bugis</b>	8	6	14
<b>TOTAL</b>	62	60	122

Pada tabel 3.9 dapat dilihat bahwa enam etnis yang terdiri dari etnis Melayu dengan jumlah 31 orang terdiri dari laki-laki 14 orang dan perempuan 17 orang, etnis Cina berjumlah 19 orang terdiri dari 8 orang laki-laki dan 11 orang perempuan, etnis Dayak berjumlah 17 orang terdiri dari 10 orang laki-laki dan 7 orang perempuan, etnis Jawa berjumlah 21 orang terdiri dari 8 orang laki-laki dan 13 orang perempuan, dan etnis Bugis berjumlah 14 orang terdiri dari laki-laki 8 orang dan 6 orang perempuan.

### 3. 7 Data Hasil Pengukuran

Partisipan yang bersedia mengisi instrumen penelitian adalah sebanyak 606 orang. Data skor mentah untuk setiap partisipan pada masing-masing butir item disajikan pada lampiran.



### 3. 8 Hasil Analisis Rasch Model

Rasch Model minimal memberikan empat informasi utama dalam kalibrasi dan standarisasi instrumen, yaitu peta person-item, analisis butir item, analisis abilitas partisipan, dan analisis instrumen. Informasi yang diperoleh terkait keempat hal tersebut disajikan dalam uraian berikut.

#### 3. 8. 1 Analisis Peta Wright: Person-Item Map

Analisis ini dimaksudkan untuk memperoleh gambaran peta konstruk serta sebaran kemampuan partisipan dan sebaran tingkat kesulitan butir item dengan menggunakan skala yang sama yaitu *logarithm odd unit* yang lazim disingkat menjadi *logit*. Analisis Peta Wright ini dapat dilakukan berdasarkan informasi luaran *Tabel 1. Variable Maps* dari menu Pemodelan Rasch dengan Program Winstep.

Berdasarkan informasi peta dalam Tabel 1, tampak bahwa rata-rata logit person ( $M=0,60$ ) lebih tinggi dari rata-rata logit item ( $M=0,00$ ). Artinya rata-rata, kemampuan partisipan berada di atas tingkat kesukaran standar item. Ada 16 orang partisipan yang termasuk kategori outlier (lebih dari  $+2SD$  atau kurang dari  $-2SD$ ), dengan rincian 15 orang partisipan yang memiliki kemampuan tinggi dengan nilai logit di atas  $+2SD$  (T), yaitu: 255JP, 573CP, 213CL, 309JP, 172DL, 313JP, 415BP, 063UL, 008JL, 055UL, 115UL, 256JP, 397UP, 420BP, 602CP, dan 1 orang memiliki nilai logit di bawah  $-2SD$  (T), yaitu 197ML. Sedangkan yang lainnya, yakni sebanyak 590 orang memiliki nilai logit  $-2SD$  sampai dengan  $+2SD$ . Dengan demikian, ke-16 orang partisipan tersebut tidak akan diikutsertakan dalam proses pengolahan data penelitian.

Berdasarkan informasi peta dalam Tabel 1, juga tampak bahwa nilai logit untuk tingkat kesulitan butir item tampak menyebar untuk setiap tingkat. Artinya untuk setiap kelompok soal sangat mudah ( $0,0$  logit  $- 1SD$ ), soal mudah ( $0,0$  logit  $- 1SD$ ), soal sukar ( $0,0 + 1SD$ ), dan soal sangat sukar (lebih dari  $0,0 + 1 SD$ ), masing-masing ada beberapa item yang menempatnya. Hanya tiga item yang outlier, yakni dua item yang memiliki nilai logit berada di bawah  $-2SD$  (T) yaitu I0005 dan I0015 (nilai logit masing-masing adalah  $-1,59$  dan  $-$

1,62) dan satu item yang memiliki nilai logit di atas +2 SD yaitu item I0002 dengan nilai logit 1,47. Dengan demikian, tiga butir item tersebut tidak akan diikutsertakan dalam proses pengolahan data penelitian. Item I0002 dan I0005 merupakan dimensi kognitif, domain diri sendiri, deskripsi kepuasan terhadap keadaan diri berdasarkan pandangan orang lain. Sedangkan Item I0015 merupakan dimensi kognitif, domain teman sebaya deskripsi kepuasan pergaulan dengan teman sebaya.

### 3. 8. 2 Analisis Butir Item

#### 1) Tingkat Kesulitan Butir Item (Item Measure)

Untuk mengetahui tingkat kesulitan butir item, digunakan Tabel 13 Item Measure. Dari tabel tersebut diperoleh rata-rata logit item adalah 0,00 dan simpangan baku 0,72. Sejalan dengan hasil analisis Person-Item Map pada butir 4.1 di atas, diperoleh informasi ada satu item yang terlalu sulit (Item I0002) dan dua item yang terlalu mudah (Item I0005 dan I0015).

Mengacu pada empat kategori penafsiran tingkat kesulitan butir item sebagaimana telah diuraikan pada butir 4.1 di atas, maka diketahui ada 7 item yang termasuk kategori sangat sukar (di dalamnya termasuk item I0002 yang outlier), 18 item yang termasuk kategori sukar, 13 item kategori mudah, dan 7 item kategori sangat mudah (termasuk 2 item yaitu I0005 dan I0015 yang outlier).

#### 2) Tingkat Kesesuaian Butir Item (Item Fit)

Tingkat kesesuaian butir item adalah kualitas kesesuaian item dengan model (*item fit*). Makna item fit menjelaskan apakah butir item berfungsi normal melakukan pengukuran atau tidak. Suatu butir item yang tidak fit merupakan indikasi bahwa telah terjadi miskonsepsi pada partisipan terhadap butir item tersebut. Tabel yang menampilkan hal ini dari Menu Output pilih Tabel 10 Item Fit Order. Kriteria yang digunakan untuk melihat tingkat kesesuaian butir item (item fit) adalah: (1) nilai outfit mean-square (MNSQ) harus lebih dari 0,5 dan kurang dari 1,5, (2) outfit Z-standard (ZSTD) harus lebih dari -2,0 dan kurang dari 2,0, dan (3) point measure

correlation (Pt Mean Corr) harus lebih dari 0,4 dan kurang dari 0,85. Nilai ZSTD sebaiknya tidak dijadikan acuan kalau ukuran sampel yang digunakan lebih dari 500 unit sampling. Suatu butir item dianggap memiliki kesesuaian dengan model atau berfungsi dalam melakukan pengukuran apabila minimal memenuhi satu dari tiga kriteria tersebut. Oleh karena dalam kalibrasi instrumen dalam penelitian ini menggunakan ukuran sampel 606 maka yang dijadikan kriteria penafsiran kesesuaian butir item adalah MNSQ dan Pt Mean Corr. Merujuk pada Tabel 10 diketahui bahwa Item I0015 tidak memenuhi standar kesesuaian item dengan model karena memiliki nilai MNSQ = 1,64 dan Pt Mean Corr = 0,13

### **3) Deteksi Adanya Butir Item Bias**

Deteksi bias item dalam instrumen yang dikembangkan dalam penelitian ini dilihat dari dua hal, yaitu jenis kelamin dan etnis. Suatu butir item dipandang memiliki bias jika salah seorang partisipan dengan karakteristik tertentu lebih diuntungkan dibandingkan partisipan dengan karakteristik lain. Caranya adalah dengan deteksi differential item functioning (DIF) yaitu Tabel 30 Item DIFF, khususnya Tabel 30.4. Suatu butir item dikatakan mengandung bias jika nilai probabilitas butir itemnya kurang dari 0,01.

Mengacu pada Tabel 30.4 untuk analisis bias berdasarkan jenis kelamin, etnik, dan kombinasi jenis kelamin dengan etnik, diketahui ada yang memiliki probabilitas kurang dari 0,01, yaitu 11 item bias karena jenis kelamin, 3 bias karena etnis, dan 7 bias karena kombinasi jenis kelamin dan etnis. Nomor butir item yang memiliki bias tersebut disajikan dalam tabel 3.10 di bawah ini:

**Tabel 3.10**  
**Daftar Butir item Bias atas Jenis Kelamin, Etnik, dan**  
**Kombinasi Jenis Kelamin Etnik**

No. Item Bias			
Jenis Kelamin (A)	Etnik (B)	Kombinasi (AB)	Keputusan
2		2	Tidak Digunakan
5		5	Tidak Digunakan
11		11	Tidak Digunakan
15		15	Tidak Digunakan
17	17	17	Tidak Digunakan
18	18	18	Tidak Digunakan
21	21	21	Tidak Digunakan
29			Tidak Digunakan
33			Tidak Digunakan
34			Tidak Digunakan
42			Tidak Digunakan

### 3. 8. 3 Analisis Abilitas Partisipan

#### 1) Tingkat Abilitas Individu (Person Measure)

Data tingkat abilitas atau kemampuan partisipan dapat diperoleh dari Output Tabel, yakni Tabel 17 Person Measure. Dari tabel tersebut diketahui nilai rata-rata logit person adalah 0,6 logit dan SD adalah 0,35. Dikaitkan dengan Person-Item Map sebagaimana telah dikemukakan dalam uraian terdahulu, rata-rata logit person tampak lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata logit item yakni 0,00. Ini mengindikasikan bahwa secara umum kemampuan partisipan lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat kesulitan butir item. Sebagai konsekuensinya patut diduga bahwa cenderung banyak partisipan yang memiliki nilai tinggi. Dugaan ini diperkuat dengan bentuk kurva abilitas person pada Person-Item Map dengan frekuensi partisipan terbanyak berada di atas rata-rata logit item.

## 2) Tingkat Kesesuaian Individu (Person Fit)

Person Fit mendeteksi ada-tidaknya partisipan yang pola responnya tidak sesuai atau berbeda. Pola respon yang berbeda adalah ketidaksesuaian jawaban yang diberikan berdasarkan abilitasnya dibandingkan dengan model ideal. Hal ini juga menguji konsistensi partisipan dalam berpikir. Untuk mengetahui Person Fit ini maka digunakan Output Tables yakni Tabel 6 Person Fit Order. Kriteria yang digunakan adalah seperti dalam analisis tingkat kesesuaian item (Item Fit).

Mengacu pada Tabel 6 beserta kriteria penafsirannya, maka diperoleh informasi bahwa ada 176 partisipan yang memiliki ketidaksesuaian jawaban yang diberikan berdasarkan abilitasnya dibandingkan dengan model ideal, Rinciannya adalah 99 orang partisipan yang memiliki nilai outfit MCNSQ lebih dari 1,5 dan 77 orang yang memiliki nilai outfit MCNSQ kurang dari 0,5. Dalam proses analisis data penelitian, semua partisipan yang termasuk ke dalam kelompok ini tidak dijadikan sampel penelitian.

### 3. 8. 4 Analisis Instrumen

Rasch Model menyediakan fasilitas analisis instrumen penelitian sebagaimana disajikan dalam *Output Tables* yaitu Tabel 3.1 Summary Statistics. *Output tables* disajikan pada tabel 3.11 sebagai berikut.

**Tabel 3.11**  
**Output Table**

	Mean	SD	Separation	Reliability	Cronbach Alpha
Person	0,60	0,35	1,63	0,73	0,76
Item	0,00	0,72	14,44	1,00	

Person measure = 0,60 logit menunjukkan rata-rata skor seluruh partisipan dalam mengerjakan butir-butir item instrumen pengungkap data kebahagiaan. Nilai rata-rata person yang lebih besar dari rata-rata item (rata-rata item adalah 0,00 logit) menunjukkan bahwa kemampuan

partisipan pada umumnya lebih besar dibandingkan dengan kesulitan butir item instrumen.

Nilai Cronbach Alpha, yang merepresentasikan interaksi antara person dengan butir-butir item secara keseluruhan, sebesar 0,76 termasuk kategori bagus. Selanjutnya nilai Person Reliability sebesar 0,73 tergolong kategori cukup sedangkan untuk Item Reliability sebesar 1,00 tergolong kategori istimewa.

Data lain pada Tabel 3.1 yang dapat digunakan adalah INFIT MNSQ dan OUTFIT MNSQ baik pada tabel Person maupun Tabel Item. Berdasarkan Tabel Person diketahui nilai rata-rata adalah INFIT MNSQ dan OUTFIT MNSQ masing-masing adalah 1,02 dan 1,03. Kriterianya, makin mendekati angka 1 makin bagus, karena nilai idealnya adalah 1. Dengan demikian, rata-rata person maupun item mendekati kriteria ideal. Sementara itu terkait dengan INFIT ZSTD dan OUTFIT ZSTD, nilai rata-rata untuk person dan item adalah sama yakni -0,2. Nilai idealnya adalah 0, semakin mendekati 0 maka semakin baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kualitas person dan item adalah baik.

Terakhir adalah berkenaan dengan separasi atau pengelompokkan person dan item. Dari output Tabel 3.1 diketahui separasi untuk person adalah 1,63 dan untuk item adalah 14,44. Makin besar nilai separasi maka kualitas person dan instrumen secara keseluruhan semakin bagus. Nilai separasi dihitung dengan lebi teliti melalui rumus:  $H = \{(4 \times \text{separation}) + 1\} / 3$ . Dengan demikian nilai separasi untuk person adalah 2,507 dibulatkan menjadi 3, sedangkan separasi untuk item adalah 19,59 dibulatkan menjadi 20. Hal ini mengandung arti bahwa partisipan penelitian memiliki keragaman kemampuan yang dapat dikategorikan ke dalam tiga kelompok. Sementara itu, tingkat kesulitan butir item menyebar dalam 13 kelompok mulai dari kelompok paling mudah sampai dengan paling sulit.

Dari hasil analisis instrument ada 11 butir item yang kurang memenuhi kriteria standar sebagai alat ukur, yaitu nomor 2, 5, 11, 15, 17, 18, 21, 29, 33, 34, dan 42. Dengan demikian, butir-butir item yang memadai

digunakan dalam instrumen pengungkap data kebahagiaan adalah 34 butir item. Nilai Cronbach Alpha, yang merepresentasikan interaksi antara person dengan butir-butir item secara keseluruhan, termasuk kategori bagus. Selanjutnya nilai Person Reliability tergolong kategori cukup sedangkan untuk Item Reliability tergolong kategori istimewa.

### 3. 9 Analisis Data

Penelitian ini memiliki lima rumusan masalah penelitian. Pertanyaan penelitian akan dijawab secara berurutan berdasarkan analisis data yang digunakan.

- 1) Pertanyaan penelitian pertama adalah mengenai profil dan tingkatan kebahagiaan remaja di sekolah multietnis Pontianak Kalimantan Barat. Untuk menjawab pertanyaan ini analisis yang digunakan adalah:
  - a. Mengetahui tingkat kebahagiaan peserta didik secara keseluruhan maupun berdasarkan latar belakang jenis kelamin dan etnis dilakukan dengan cara menghitung banyak partisipan pada setiap kategori penafsiran kemudian dihitung persentasenya dengan cara membagi banyak partisipan pada setiap kategori penafsiran ( $n_i$ ) dengan banyak seluruh partisipan ( $n$ ) kemudian hasilnya dikali 100.
  - b. Kategori penafsiran kebahagiaan dalam penelitian ini ditetapkan ke dalam lima kelompok, sesuai dengan skala jawaban partisipan penelitian pada setiap butir item, yaitu Sangat Bahagia, Bahagia, Cukup Bahagia, Kurang Bahagia, dan Tidak Bahagia. Nilai untuk masing-masing kategori secara berurutan adalah 5, 4, 3, 2, dan 1. Sehubungan itu, untuk dapat menempatkan seorang partisipan dalam suatu kategori, maka skor yang dimiliki setiap partisipan pada aspek, komponen, maupun total kebahagiaan dibagi dengan banyak item yang digunakan untuk mengukur aspek, komponen dan total kebahagiaan tersebut kemudian hasilnya dibulatkan sampai nilai satuan terdekat. Dengan demikian, skor yang diperoleh setiap partisipan akan merentang dari

minimal 1 dan maksimal 5. Selanjutnya menghitung banyaknya partisipan dan persentasenya pada setiap kategori penafsiran tingkat kebahagiaan menentukan jumlah skor.

- 2) Pertanyaan penelitian ke dua adalah merumuskan model konseling wellness untuk meningkatkan kebahagiaan remaja di sekolah multietnis adalah dengan melakukan beberapa melalui prosedur penelitian yang terdiri dari studi pendahuluan, pengembangan model, dan validasi model.
- 3) Pertanyaan penelitian ke tiga adalah mengenai efektivitas model konseling wellness untuk meningkatkan kebahagiaan remaja multietnis. Analisis data yang digunakan adalah dengan menguji efektivitas model melalui metode quasi eksperimen dengan *Solomon Desain* yang telah dimodifikasi. Skema desain penelitian eksperimen *Solomon Four-Group Design* Creswell (2014:244). Pada desain ini partisipan dikelompokkan menjadi empat kelompok dimana semua kelompok dijadikan kelompok eksperimen dan menerima treatment yang sama yaitu konseling wellness. Keempat kelompok diberikan pre-test dan post-test dengan tujuan menguji dampak efektivitas model terhadap partisipan. Setelah diperoleh data pre-test dan post-test selanjutnya dilakukan pengelompokan partisipan pada masing-masing etnis yakni Melayu, Dayak, Cina, Jawa, Madura, dan Bugis. Pengujian efektivitas dilakukan dengan membandingkan rata-rata skor pre-test dan skor post-test. Hal ini didasarkan atas logika sederhana dalam mengidentifikasi efektivitas dari perlakuan adalah “apabila terjadi suatu peningkatan yang signifikan dari nilai pre-test ke nilai post-test setelah dilakukannya perlakuan, maka secara logis dapat disimpulkan bahwa peningkatan itu adalah pengaruh dari perlakuan pada subyek penelitian”. Untuk lebih menyakinkan dilakukan analisis statistik dengan menggunakan uji-t sampel berpasangan (*paired sample t-test*).
- 4) Pertanyaan penelitian keempat adalah mengenai perbedaan efektivitas model konseling wellness untuk meningkatkan kebahagiaan remaja multietnis. Setelah dilakukannya analisis untuk melihat apakah terdapat efektivitas perlakuan pada masing-masing etnis maka selanjutnya adalah



melihat apakah terdapat perbedaan efektivitas model konseling wellness antar etnis. Untuk mengetahui adanya perbedaan efektivitas dengan menggunakan *one way anova*. Selain menuji efektivitas model konseling wellness pada masing-masing etnis dan selanjutnya dilakukan perhitungan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh efektivitasnya dengan menghitung nilai *gain (posttest - pretest)* dengan rumus gain ternormalisasi (*normalized gain*), yaitu:

$$g = \frac{\text{posttest} - \text{pretest}}{\text{posttest} + \text{pretest}}$$

Hasil perhitungan gain kemudian diinterpretasikan dengan menggunakan klasifikasi dari Cohen (1988) yang dapat dilihat pada tabel 3.12 sebagai berikut:

**Tabel 3.12**  
**Suggested Effect Size Magnitude Chart**

Effect Size Calculation	Statistics Test	Small Effect	Medium Effect	Large Effect
Phi or Cramer's Phi	Chi Squared	0.1	0.3	0.5
Cohen's d	t-Test (Paired & Independent)	0.2	0.5	0.8
Eta Squared	ANOVA	0.01	0.06	0.14
r	Correlation	0.1	0.3	0.5
r <sup>2</sup>	Correlation and t-Test (Independent)	0.01	0.09	0.25

*Values from Cohen (1988) Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*

### 3.10. Hipotesis Penelitian

Rumusan hipotesis yang disusun dalam penelitian ini berdasarkan pada pertanyaan penelitian mengenai efektivitas model konseling wellness untuk meningkatkan kebahagiaan remaja, dijabarkan dalam hipotesis statistik sebagai berikut

Hipotesis statistik:  
 $H_0 : \mu_1 \leq \mu_2$   
 $H_1 : \mu_1 > \mu_2$

Keterangan:

$H_0$  : Konseling wellness tidak efektif untuk meningkatkan kebahagiaan remaja multietnis.

$H_1$  : Konseling wellness efektif untuk meningkatkan kebahagiaan remaja multietnis

$\mu_1$  : rerata skor kebahagiaan pretest

$\mu_2$  : rerata skor kebahagiaan posttest

Terdapat sejumlah hipotesis penelitian yang diuji dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

- 1) Model konseling wellness efektif untuk meningkatkan kebahagiaan pada seluruh remaja di sekolah multietnis Pontianak Kalimantan Barat
- 2) Model konseling wellness efektif untuk meningkatkan kebahagiaan remaja pada masing-masing etnis di sekolah multietnis Pontianak Kalimantan Barat
  - a. Model konseling wellness efektif untuk meningkatkan kebahagiaan remaja pada etnis Bugis di sekolah Multietnis.
  - b. Model konseling wellness efektif untuk meningkatkan kebahagiaan remaja pada etnis Melayu di sekolah Multietnis.
  - c. Model konseling wellness efektif untuk meningkatkan kebahagiaan remaja pada etnis Cina di sekolah Multietnis.
  - d. Model konseling wellness efektif untuk meningkatkan kebahagiaan remaja pada etnis Madura di sekolah Multietnis.
  - e. Model konseling wellness efektif untuk meningkatkan kebahagiaan remaja pada etnis Jawa di sekolah Multietnis.
  - f. Model konseling wellness efektif untuk meningkatkan kebahagiaan remaja pada etnis Dayak di sekolah Multietnis.

- 3) Tidak terdapat perbedaan efektivitas model konseling wellness untuk meningkatkan kebahagiaan pada remaja di sekolah multietnis Pontianak Kalimantan Barat.