

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

Bab V menyajikan kesimpulan dan rekomendasi penelitian. Kesimpulan penelitian disajikan secara sistematis sesuai dengan pernyataan masalah penelitian. Rekomendasi dirumuskan bagi konselor atau guru bimbingan dan konseling dan penelitian selanjutnya.

#### **5. 1 KESIMPULAN**

Kesimpulan hasil studi dan pengembangan model konseling wellness untuk meningkatkan kebahagiaan remaja di sekolah multietnis dipaparkan sebagai berikut:

- 1) Profil kebahagiaan remaja di sekolah multietnis menghasilkan gambaran kebahagiaan remaja secara keseluruhan, gambaran berdasarkan masing-masing komponen kebahagiaan, maupun gambaran kebahagiaan untuk setiap etnis dan dikategorikan sesuai dengan jenis kelamin. Profil kebahagiaan remaja di sekolah multietnis dijadikan sebagai informasi awal dalam perumusan model konseling wellness untuk meningkatkan kebahagiaan remaja di sekolah multietnis Pontianak.
  
- 2) Model konseling wellness untuk meningkatkan kebahagiaan remaja di sekolah multietnis Pontianak telah dirumuskan berdasarkan tinjauan teoritik dan berdasarkan kajian dari pendekatan psikologi individual dan psikologi positif, selanjutnya dipadukan secara praktis dengan hasil studi pendahuluan profil kebahagiaan remaja di sekolah multietnis di Pontianak, model konseling wellness ini diyakini sebagai upaya preventif dan pengembangan dalam mewujudkan perilaku pola hidup sehat untuk remaja dengan tujuan dapat meningkatkan kebahagiaan remaja yang lebih optimal. Model ini telah melalui prosedur penelitian yang terdiri dari studi pendahuluan, pengembangan model, dan validasi model.

3) Model konseling wellness secara umum terbukti efektif untuk meningkatkan kebahagiaan remaja pada sekolah multietnis, terdapat empat etnis yang mengalami perubahan efektivitas setelah diberikan model konseling wellness yaitu, etnis Melayu, Cina, Madura dan Dayak, selanjutnya etnis yang tidak mengalami perubahan efektivitas adalah etnis Jawa dan Bugis. Hal ini dapat terjadi dikarenakan terdapat perbedaan konsep dan pemaknaan kebahagiaan yang berbeda pada setiap budaya, etnis, pemikiran dan individu. Analisis ini mengimplikasikan bahwa kebahagiaan bervariasi antar budaya dan terdapat perbedaan konstruk dan pengalaman emosi lintas budaya meskipun diberikan perlakuan yang sama.

Untuk etnis yang mengalami efektivitas peningkatan kebahagiaan pada remaja terdiri dari etnis Melayu. Cina, Dayak dan Madura dikarenakan adanya asumsi yaitu:

a) Etnis Melayu

Etnis Melayu merupakan ras yang memiliki budaya dan adat istiadat religius berlandaskan islam, etnis Melayu pada dasarnya memiliki sifat suka akan kedamaian, umumnya mengutamakan hal yang bersifat rasional, memiliki semangat kebersamaan yang kuat, etnis Melayu identik dengan kesadaran kebersamaan dalam kelompok. Sebagai komunitas etnis mayoritas dan etnis asli Kalimantan Barat menjadikan asumsi bahwa dalam keadaan atau kondisi apapun etnis Melayu akan merasakan bahagia dikarenakan sebagai etnis yang memiliki budaya religius dan keberadaan etnis Melayu di komunitasnya sendiri sehingga menciptakan mental yang sehat dan meminimalisir rasa cemas yang akhirnya memunculkan emosi positif seperti kepuasan hidup dan rasa bahagia

b) Etnis Madura

Konseling wellness efektif terhadap etnis Madura dikarenakan etnis Madura memiliki sifat inklusif sehingga mampu membawa etnis ini lebih bahagia dan dapat memposisikan dirinya ke dalam posisi yang sama dengan kelompok atau etnis lainnya, selain itu etnis Madura mudah menghilangkan kesenjangan sosial dan mudah berusaha beradaptasi

dengan kelompok lain. Etnis Madura juga memiliki religiusitas yang tinggi, kepercayaan diri, independen, dan pekerja keras, meskipun etnis ini rawan mengalami konflik di Kalimantan Barat namun pengalaman emosional memberikan manfaat emosional yang positif dan menjadikan mereka lebih mampu mengurangi depresi. Dengan beberapa karakteristik yang dimiliki etnis Madura lebih mudah bahagia dan lebih efektif diberikan konseling wellness.

c) Etnis Cina

Konseling wellness efektif terhadap etnis Cina dikarenakan pada dasarnya etnis Cina keberadaannya mampu membangun relasi dan interaksi sosial yang konstruktif dengan etnis lainnya. Etnis Cina memiliki kebebasan di segala sektor kehidupan baik sosial, ekonomi, dan politik. Kebebasan pribadi yang dimiliki oleh etnis Cina menjadi prediksi kebahagiaan, selain itu pengaruh kuatnya perekonomian dan budaya kolektivistik dalam kelompok menjadikan etnis Cina akan lebih mudah merasa bahagia dibandingkan etnis lainnya.

d) Etnis Dayak

Konseling wellness efektif untuk kebahagiaan etnis Dayak dikarenakan Etnis Dayak memiliki karakteristik antara lain primitif, terbelakang, motivasi dalam memperoleh pendidikan sangat rendah. Akan tetapi, etnis Dayak sangat menghormati status pejabat pemerintah atau ketua adat, dan etnis Dayak juga patuh akan aturan atau adat istiadat. Identitas alami yang melekat pada etnis Dayak menjadikannya identic dengan etnis yang pendiam, halus, dan cenderung *introvert*. Etnis Dayak menjadi masyarakat yang inferior, mereka cenderung termajinalkan dan didiskriminasi. Hal ini yang membuat mereka tidak mendapatkan kesejahteraan yang layak sebagai masyarakat yang termajinalkan dan terdiskriminasi akan memberikan pengaruh pada kebahagiaan masyarakat itu sendiri. Dengan demikian, terjadinya egaliterisme pada mayoritas etnis Dayak dan pengaruh kekuasaan yang menunjukkan bahwa mereka sudah membuktikan untuk dapat hidup lebih bahagia.

Model konseling wellness untuk meningkatkan kebahagiaan remaja tidak efektif pada etnis Jawa dan Bugis dikarenakan ada beberapa asumsi, antara lain:

a) Etnis Jawa

Etnis Jawa memiliki mentalitas dalam wujud sabar, rendah hati, tekun, rela (legowo), menerima dan terbuka. Mentalitas dan perilaku etnis Jawa diperoleh secara turun temurun dari orang tua ke anaknya sejak dari kecil. Kebahagiaan didasarkan pada disposisi genetik dan kepribadian dan memberikan pengaruh konseling wellness tidak efektif pada etnis Jawa yang kebahagiaannya sudah berakar dan berkembang sedari kecil. Sehingga dapat disimpulkan dengan diberikan atau tidak model konseling wellness pada etnis Jawa tidak akan mempengaruhi kebahagiaannya.

b) Etnis Bugis

Etnis Bugis tidak efektif akan intervensi model konseling wellness terhadap kebahagiaannya dikarenakan kondisi lingkungan yang tidak sesuai dengan prinsip yang dianut nilai budaya Bugis, perbedaan dan keberagaman prinsip untuk masing-masing etnis pada daerah yang berlatar belakang pluralism khususnya Pontianak Kalimantan Barat. Selain itu etnis Bugis bukanlah etnis yang superior di segala bidang baik ekonomi, sosial dan pendidikan sehingga animo untuk hidup yang lebih baik dan bahagia kurang dimiliki oleh etnis Bugis.

4) Tidak terdapat perbedaan efektivitas model konseling wellness pada kebahagiaan remaja antar etnis satu ke etnis yang lainnya, model konseling wellness relatif memberikan dampak yang sama untuk semua etnis. Temuan penelitian efektivitas konseling wellness pada kebahagiaan remaja di sekolah multietnis menunjukkan bahwa konseling wellness memiliki dampak yang baik terhadap peningkatan kebahagiaan remaja. Hal dikarenakan konseling wellness dibangun berdasarkan kerangka psikologi positif yang secara garis

besar mencoba untuk mengidentifikasi apa yang membuat hidup menjadi berharga dan apa yang membuat orang bahagia dengan mengkonstruksi perilaku yang lebih positif.

5) Setelah dilaksanakan model konseling wellness untuk meningkatkan kebahagiaan pada remaja di sekolah multietnis, maka perubahan kebahagiaan secara umum dapat dilihat disetiap domain kebahagiaan, untuk domain kebahagiaan kognitif mengalami peningkatan kebahagiaan setelah diberikan konseling wellness adalah etnis Cina, Dayak, Madura, dan Melayu untuk etnis Bugis dan Jawa tidak mengalami peningkatan. Sedangkan untuk domain kebahagiaan afektif yang mengalami peningkatan adalah etnis Cina dan Madura, sedangkan untuk etnis Bugis, Dayak, Jawa, dan Melayu tidak mengalami peningkatan meskipun telah diberikan model konseling wellness.

## **5. 2 Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan implikasi pelaksanaan model konseling wellness di sekolah multietnis dan dapat diterapkan dalam beberapa hal, yaitu:

- 1) Berdasarkan hasil skala kebahagiaan masih terdapat siswa yang memiliki hambatan dalam memaknai kebahagiaan yang seutuhnya, untuk itu diperlukan intervensi yang lebih bersifat individual berdasarkan aspek kebahagiaan yang mereka butuhkan.
- 2) Kerjasama antar siswa yang telah dibangun dalam proses konseling menjadikan sarana dalam menumbuhkan kebahagiaan yang lebih bermakna dan menjadikan remaja lebih saling peduli, lebih mengenal antara satu dengan yang lain.
- 3) Keterlibatan siswa dalam kegiatan konseling menjadikan kesadaran baru yang menjadikan mereka sebagai bagian dalam upaya meningkatkan kebahagiaan untuk orang lain.

### 5. 3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan keterbatasan, berikut ini dikemukakan rekomendasi penelitian yang ditujukan bagi konselor/guru bimbingan dan konseling dan penelitian selanjutnya.

#### 1) Rekomendasi bagi Konselor/Guru Bimbingan dan Konseling.

Model konseling wellness untuk meningkatkan kebahagiaan remaja pada sekolah multietnis di Pontianak telah diuji cobakan, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hasil yang berbeda keefektifannya. Untuk itu, sebagai bahan rekomendasi bagi guru bimbingan dan konseling yang akan melaksanakan konseling wellness untuk etnis yang berbeda terlebih dahulu mengetahui karakteristik masing-masing etnis dan selanjutnya guru bimbingan dan konseling perlu melakukan penyesuaian proses konseling untuk etnis yang berbeda dikarenakan terdapat perbedaan konstruk dan pengalaman emosi lintas budaya pada setiap etnis.

#### 2) Rekomendasi bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini menguji secara empiris pengaruh budaya pada kebahagiaan remaja multietnis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum model konseling efektif untuk meningkatkan kebahagiaan remaja dan ditemukan tidak terdapat perbedaan efektivitas pada kebahagiaan remaja antar etnis satu ke etnis yang lainnya, akan tetapi hanya efektif atau terbukti signifikan untuk etnis tertentu yaitu Melayu, Cina, Madura, Dayak. Sedangkan remaja dari etnis Bugis dan Jawa model konseling wellness tidak efektif. Berdasarkan hasil penelitian maka dibuatlah suatu rekomendasi untuk penelitian selanjutnya guna memperbaiki atau menambahkan yang menjadi kekurangan pada penelitian ini. Adapun, yang menjadi rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah:

- a) Penelitian yang hanya dilakukan pada satu sekolah multietnis di satu wilayah dianggap menjadi salah satu keterbatasan penelitian dikarenakan subyek penelitian cenderung lebih dipengaruhi oleh budaya yang dimiliki oleh etnis tertentu yang lebih dominan. Untuk penelitian lanjutan direkomendasikan konseling wellness untuk meningkatkan

kebahagiaan remaja dilakukan pada beberapa sekolah multietnis lainnya dan dijadikan perbandingan efektif atau tidaknya konseling wellness pada sekolah multietnis yang lebih luas lagi dan pengaruh budaya pada etnis yang lebih dominan dapat diminimalisir.

- b) Menguji cobakan konseling wellness pada remaja dari suatu etnis atau etnis yang terbukti tidak efektif dengan periode yang lebih panjang untuk menguji kembali efektivitas model.
- c) Mengembangkan penelitian lebih lanjut dengan mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan serta merancang instrument yang dikonstruksi berdasarkan unsur budaya yang lebih spesifik.
- d) Sebagai salah satu upaya paling strategis dalam perspektif bimbingan dan konseling adalah meningkatkan kompetensi dan kinerja guru bimbingan dan konseling, dalam pelaksanaan konseling wellness untuk meningkatkan kebahagiaan guru bimbingan dan konseling yang terlibat dalam penelitian masih perlu penyempurnaan penguasaan terhadap teknik konseling wellness, dengan diberikannya pelatihan yang lebih matang guru bimbingan dan konseling diharapkan mampu secara efektif melaksanakan tahapan demi tahapan pelaksanaan konseling wellness lebih baik lagi, sehingga tujuan dari intervensi akan lebih maksimal, yang perlu digaris bawahi untuk penguasaan teknik pada tahap pertama yaitu menentukan kesiapan karena ditahap ini guru bimbingan dan konseling diharapkan memiliki kemampuan dasar yang baik untuk membawa siswa termotivasi dan memiliki keinginan mengikuti sesi konseling dan sebagai penentu tahapan konseling wellness selanjutnya.