

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Desain penelitian menggunakan penelitian kuantitatif yang didasari oleh asumsi filosofis dari kerangka berpikir yang akan dikembangkan secara objektif. Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan yang berlandaskan data yang dilakukan secara sistematis mulai dari pengumpulan, pengolahan, dan analisis untuk menguji hipotesis penelitian. Metode yang digunakan yaitu *quasi experimental* dengan subjek tunggal (*single subject design*) sebagai desain penelitian. Pemilihan sampel *quasi experimental design* tidak dilakukan secara random tetapi berdasarkan tujuan penelitian (Jakni, 2016:73).

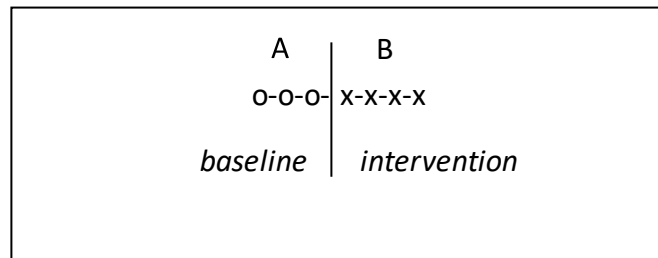
Desain subjek tunggal dipilih karena individu memiliki kontrol untuk menilai dan merespon secara berbeda pada situasi yang dianggap sejahtera. Partisipan memiliki peran sebagai kontrol bagi dirinya sendiri (Creswell, 2012, p. 316), sehingga melalui desain subjek tunggal akan terlihat perbedaan dan perubahan perilaku pada setiap individu. Kegiatan observasi dan pengukuran dilakukan pada periode awal sebelum intervensi yang disebut sebagai *baseline period*. Setelahnya dilakukan pengukuran selama dan setelah periode diberikan intervensi yang disebut sebagai *administration of intervention*. Kegiatan observasi dilakukan dengan tujuan melihat pengaruh dan perubahan yang terjadi pada partisipan sebelum dan selama pemberian intervensi. Hasil penelitian disajikan dan dianalisis berdasarkan subjek secara individual (Syaudih, 2013).

3.2 Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam eksperimen kuasi dengan subjek tunggal adalah desain A-B. Desain A-B secara konsisten mengobservasi dan mengukur perilaku partisipan sebelum mendapatkan intervensi disebut sebagai *baseline (A)*. *Baseline*

bertujuan mengetahui stabilitas perilaku siswa sebelum intervensi. Tahap selanjutnya menganalisis dan mengukur perilaku partisipan selama dan setelah mendapatkan intervensi (B) dengan tujuan mengetahui berbagai perubahan yang terjadi pada individu (Creswell, 2012).

Tabel 3.1
Desain A-B



Keterangan:

A : *baseline* (kondisi sebelum intervensi)

B : kondisi setelah diintervensi

3.3 Lokasi dan Subjek Penelitian

3.3.1 Lokasi penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 2 Kota Langsa yang beralamatkan di Jln. Tchik Ditiro Paya Bujok Tunong Langsa.

3.3.2 Populasi dan Sampel

Populasi penelitian merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti (Jakni, 2016). Populasi yang diambil berupa siswa SMP kelas VII yang berjumlah 158 siswa di SMP Negeri 2 Kota Langsa. Pemilihan populasi dan sampel didasarkan pada siswa dengan umur 12 dan 13 tahun sesuai dengan instrumen SEHS-S yang telah dimodifikasi. Creswell (2011) teknik *purposive sampling* adalah strategi pemilihan sampel berdasarkan kriteria tingkatan skor kategori didasarkan pada kesamaan karakteristik dan jumlah siswa. Pada penelitian *sample* yang diambil adalah siswa yang memiliki tingkat kesejahteraan pada kategori sedang dan rendah.

3.4 Definisi Operasional

3.4.1 *Student well-being*

Student well-being diinterpretasikan sebagai keadaan yang memungkinkan siswa untuk mencapai kebahagiaan di sekolah. *Student well-being* berkaitan dengan peningkatan prestasi akademik, peningkatan kesehatan mental, dan tindakan yang bertanggung jawab. *Student well-being* berkaitan erat dengan perkembangan potensi peserta didik terhadap kemandirian dan *well-being*. Karakteristik yang mencapai *student well-being* yaitu mampu merasakan kesenangan karena dapat menyelesaikan tugas tertentu, memiliki penghargaan terhadap diri, memiliki gairah dalam hidup, aktualisasi diri, mengetahui dan menyadari tujuan keputusan yang diambil.

Furlong, Michael J., You, Sukkyung., Renshaw., Smith, Douglas C. O'Malley (2013) memberikan tinjauan terperinci dari masing-masing indikator keberhasilan *student well-being* berupa;

- a. *Self-efficacy* yaitu keyakinan, kemampuan seseorang untuk mengontrol dan mengubah perilakunya.
- b. *Self awareness*, kesadaran diri merupakan kemampuan untuk menyadari inti dari kehidupan seseorang berupa emosi, pikiran, perilaku, nilai, preferensi, tujuan, kekuatan, tantangan, sikap dan pola pikir.
- c. *Persistence*, bekerja dengan tekun untuk mencapai suatu tujuan, termasuk mempertahankan minat dalam menghadapi kesulitan dan kegagalan.
- d. *Peer support*, mengapresiasi hubungan dengan sifat peduli dan saling membantu dengan teman. Teman sebaya dapat memotivasi siswa untuk terlibat dalam kegiatan sekolah dan ekstrakurikuler.
- e. *Teacher support*, membangun hubungan yang peduli dan saling membantu antara guru dan siswa.
- f. *Family Support*, mengapresiasi hubungan dengan sifat peduli dan saling membantu dengan keluarga.
- g. Empati merupakan emosi memahami, berbagi, dan mempertimbangkan keadaan emosional yang diungkapkan oleh orang lain.

- h. Regulasi emosi, mengekspresikan emosi positif (kebahagiaan) dan mengelola emosi negatif.
- i. Kontrol diri, mengekspresikan dan mengelola secara efektif dalam konteks pengontrolan diri.
- j. Rasa syukur, merasakan rasa terima kasih yang muncul sebagai tanggapan atas kebaikan yang diterima.
- k. Zest, mengalami kehidupan yang menggairahkan dan berenergi.
- l. Optimisme, mengharapkan terjadinya peristiwa baik.

3.4.2 Konseling *Wellness* dengan *The Transtheoretical Model (TTM)*

Konseling *wellness* adalah proses dinamis dari fisik, mental, serta optimalisasi dan integrasi spiritual serta hasil dari proses. Konseling *wellness* diberikan melalui *stage of change* yang terdapat pada model *wellness* yaitu *the transtheoretical model*. *The transtheoretical model (TTM)* menyebutkan bahwa perubahan perilaku adalah proses yang terjadi secara bertahap, bergerak melalui tahapan yang berbeda, menggunakan berbagai proses untuk mendapatkan perubahan perilaku dari tahap ke satu sampai tahap selanjutnya sampai perilaku yang diinginkan tercapai. Tahapan perubahan dari TTM yaitu prekontemplasi, kontemplasi, persiapan, tindakan, dan pemeliharaan. Konseling *wellness* dengan *the transtheoretical model* merupakan strategi berbasis kekuatan untuk mengevaluasi, merencanakan, memperbaiki disfungsi dan mengoptimalkan pertumbuhan dengan memperkenalkan gaya hidup sehat melalui tahapan perubahan untuk kebahagiaan siswa. Implikasi TTM melalui konseling *wellness* berorientasi pada tanggung jawab gaya hidup konseli yang dipadukan dengan membangun *rapport*, menunjukkan empati dan membantu siswa mencapai tujuan.

3.5 Pengembangan Instrumen Penelitian

3.5.1 Penyusunan Instrumen

Instrumen penelitian merupakan alat-alat yang digunakan untuk memperoleh atau mengumpulkan data untuk memecahkan masalah penelitian dan mencapai tujuan penelitian. Fungsi instrumen adalah mengungkapkan fakta menjadi data (Jakni, 2016: 151). Instrumen dipilih berdasarkan pengembangan skala modifikasi SEHS-S (*Social*

Emotional Health Survey-Secondary Suggested) yang dipopulerkan oleh Furlong, Nylon, Dowdy, Wagle, Hinton & Carter (2020). SEHS-S *wellness* mencakup keterampilan *social, emotional skill* dan psikologis. SEHS-S menilai 12 sub-skala (indikator) di empat aspek: kepercayaan pada diri sendiri (*self-awareness, self-efficacy, persistence*), kepercayaan pada orang lain (*family, peer support, school support*), kompetensi emosional (*emotional regulation, empathy, self-control*) dan kehidupan yang terlibat (*gratitude, optimism, zest*). SEHS-S ditujukan sebagai alat ukur pada usia remaja dengan rentang 12-18 tahun dengan reliability 95 *Cronbach alpha* dan 94 *Omega* (Boman et al., 2017; Furlong et al., 2020; Furlong, M. J., Dowdy, E., & Nylund-Gibson, 2018; Piqueras et al., 2019).

Adapun kisi-kisi/*blueprint* dari *student well-being* dapat dilihat secara rinci dalam tabel berikut ini:

Tabel 3.2
Kisi-kisi Skala SEHS-S Sebelum Uji Coba

Aspek	Sub-Indikator	Favorable (+)	Jumlah
Students Well-Being Belief in self (kepercayaan terhadap diri)	Keyakinan terhadap diri	1,2,3	3
	Kesadaran terhadap diri	4, 5, 6	3
	Tekun	7, 8, 9	3
Belief in others (kepercayaan terhadap orang lain)	Dukungan sekolah	10, 11, 12	3
	Dukungan keluarga	13, 14, 15	3
	Dukungan teman sebaya	16, 17, 18	3
Emotional competence (kompetensi emosi)	Regulasi emosi	19, 20, 21	3
	Empati	22, 23, 24	3
	Kontrol diri	25, 26, 27	3
Engaged Living (keterlibatan hidup)	Optimis	28, 29, 30	3
	Bersyukur	31, 32, 33	3
	Semangat	34, 35, 36	3

3.5.2 Pedoman Skor dan Penafsiran

1) Pedoman Skor

Pengukuran (Azwar, 2011:55) dengan inventori adalah kuantifikasi atribut kemampuan yang akan diukur. Instrumen terdapat sejumlah item pada masing-masing aspek dengan skala ordinal. Skala Likert merupakan skala yang digunakan pada instrumen SEHS-S. SEHS-S dimodifikasi dengan 5 kategori yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Cukup Sesuai (CS), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Kriteria penjumlahan skor dari kuesioner SEHS-S sebagai berikut.

Tabel 3.3
Skala Instrumen SEHS-S

Kategori	STS	TS	CS	S	SS
Favorable	1	2	3	4	5

2) Pedoman Penafsiran

Pengkategorisasian (Azwar, 2011) skor bertujuan untuk menyesuaikan individu ke dalam kelompok secara berjenjang sangat setuju (SS) sampai tingkat sangat tidak setuju (STS). Norma kategorisasi disusun dengan mengelompokkan tingkat (*student well-being*) tiga kategori berupa tinggi, rendah dan sedang. Adapun kategorisasi yang disusun berdasarkan atas norma hipotetik sebagai berikut:

Tabel. 3.4
Kriteria kategorisasi *Student Well-Being*

Norma Kategori	Kategori
$(M + 1SD) < X$	Tinggi
$(M - 1SD) < X < (M + 1SD)$	Sedang
$X < (M - 1SD)$	Rendah

Keterangan :

Mean : Rata-rata ideal

SD : Standar Deviasi

Berdasarkan formula perhitungan pada Tabel 3.4 *student well-being* dapat dikategorisasikan seperti pada Tabel 3.5

Tabel 3.5.
Kategorisasi *Student Well-Being*

Indikator <i>Student Well-Being</i>	Interval	Kategori
Belief in self (kepercayaan terhadap diri)	$X \geq 33$	Tinggi
	$21 \leq X < 33$	Sedang
	$X < 21$	Rendah
Belief in others (kepercayaan terhadap orang lain)	$X \geq 33$	Tinggi
	$21 \leq X < 33$	Sedang
	$X < 21$	Rendah
Emotional competence (kompetensi emosi)	$X \geq 33$	Tinggi
	$21 \leq X < 33$	Sedang
	$X < 21$	Rendah
Engaged Living (keterlibatan hidup)	$X \geq 33$	Tinggi
	$21 \leq X < 33$	Sedang
	$X < 21$	Rendah
Item	$X \geq 3.6$	Tinggi
	$2.4 \leq X < 3.6$	Sedang
	$X < 2.4$	Rendah
Keseluruhan	$X \geq 132$	Tinggi
	$84 \leq X < 132$	Sedang
	$X < 84$	Rendah

Berdasarkan Tabel 3.5 kategori *student well-being* dapat diinterpretasikan seperti pada tabel 3.6

Tabel 3.6
Kategori Tingkat *Student Well-Being* Kelas VII SMP 2 Langsa Tahun Ajaran 2021/2022

No	Gambaran Perilaku	Kategori
1	Pada kategori tinggi siswa di gambarkan memiliki keyakinan pada kemampuan untuk menyelesaikan persoalan, menganggap dirinya berharga sebagai manusia dan sederajat dengan manusia lainnya, tidak ada perasaan takut ditolak orang lain, tidak malu akan kondisi fisiknya, memiliki tanggung jawab atas dirinya, siswa memiliki kompetensi emosional yang baik, tidak menyalahkan diri atas keterbatasan yang dimiliki dan bersyukur atas kelebihan yang dimiliki.	Tinggi
2	Siswa yang berada pada level sedang, masih kurang memiliki penerimaan diri yang kuat, siswa masih mudah menyalahkan dirinya atas apa yang terjadi	Sedang

	pada dirinya, masih kurang bisa menerima sebagian pengalaman atau peristiwa negatif yang terjadi pada dirinya, masih kesulitan menerima dirinya sepenuhnya, masih terkadang kesulitan bersosialisasi dengan lingkungannya, masih khawatir tentang masa depannya dan belum bisa menerima kekurangan dan kelebihanannya. Pada beberapa aspek sudah optimal, namun pada aspek lainnya belum optimal.	
3	Pada kategori rendah menggambarkan siswa belum optimal dalam penerimaan dirinya. Seperti adanya perasaan sulit menerima dirinya, tidak menyangi dirinya sendiri, sering merasa bahwa orang lain menjauhinya dan tidak percaya pada perasaan dan sikapnya sendiri, berpikir negatif tentang dirinya dan masa depannya, dan kurang bisa mensyukuri akan kehidupannya.	Rendah

3.5.3 Uji Kelayakan Instrumen

Instrumen SEHS-S terlebih dahulu diuji kelayakannya. Uji kelayakan dilakukan dengan menimbang (*judgment*) oleh dosen ahli Departemen Psikologi dan Bimbingan UPI. Uji kelayakan bertujuan mengetahui kelayakan instrumen dari segi bahasa, materi dan konstruk. Uji kelayakan instrumen pertama sekali dilakukan *proofreading* terjemahan Bahasa Inggris ke terjemahan Bahasa Indonesia oleh Balai Bahasa Universitas Syiah Kuala oleh Hendri Lindayani, S.Pd., M.A. Kelayakan terjemahan instrumen dalam Bahasa Indonesia di *judgment* oleh guru Bahasa Indonesia Rosmaniar, S.Pd. Uji kelayakan dilakukan oleh Dosen Ahli Departemen Psikologi dan Bimbingan Universitas Pendidikan Indonesia oleh Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd., Dr. Ipah Saripah., M.Pd., Dr. Anne Hafina, M.Pd., dan Dosen BK Unsyiah Zahra Nelissa, S.Pd., M.Ed. Berdasarkan Uji kelayakan instrumen SEHS-S, terdapat beberapa perbaikan bahasa dan penulisan.

3.5.4 Uji Keterbacaan Instrumen

Uji keterbacaan dimaksudkan untuk mengetahui ketepatan pernyataan pada butir instrumen SEHS-S. Uji keterbacaan dilakukan kepada siswa dengan tujuan siswa

memahami isi dan dapat menginterpretasikan maksud dari pernyataan yang terdapat pada instrumen. Uji keterbacaan dilakukan kepada 2 siswa laki-laki dan 2 siswa perempuan. Siswa dijelaskan panduan menjawab setiap pernyataan tersebut sesuai dengan situasi yang dialami. Cara menjawabnya dengan berikan tanda *checklist* (√) kepada salah satu skor yang terdapat pada instrumen yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Cukup Sesuai (CS), Sesuai (S) dan Sangat Sesuai (SS). Hasil dari uji keterbacaan didapatkan bahwa siswa tidak mengalami kebingungan dan memahami maksud dari pernyataan dari instrumen yang dibagikan.

3.5.5 Uji Skala

Skala dalam instrumen yang diadaptasi dari *social emotional health survey-secondary* menggunakan skala Likert terdiri dari lima kategori berupa Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Cukup Sesuai (CS), Sesuai (S) dan Sangat Sesuai (SS). Temuan hasil responden siswa untuk uji skala menggunakan Rasch model dengan bantuan aplikasi winstep pada tabel berikut.

Tabel 3.7
Hasil Uji Skala Rasch Model

Nomor	Item	Nilai Rata-Rata Observasi
1	1	-0.15
2	2	0.14
3	3	0.39
4	4	1.14
5	5	1.83

Hasil analisis *rating scale* menunjukkan rata-rata per-nilai observasi dari logit -0.15 untuk pilihan skor 1 yaitu sangat tidak sesuai, skor 2 tidak sesuai bernilai logit 0.14 meningkatkan pada pilihan skor 3 (netral) dengan logit 0.39, meningkat lagi untuk pilihan skor 4 (sesuai) dengan logit 1.14 dan mengalami peningkatan untuk pilihan skor ke 5 (sangat sesuai) dengan jumlah logit 1.83. Kenaikan nilai rata-rata observasi pada skala yang digunakan pada instrumen SEHS-S (*Social Emotional Health Survey-Secondary*) menunjukkan bahwa validitas skala sangat baik dan tidak membingungkan responden.

3.6 Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas dan reliabilitas dilakukan dari masing-masing variabel yang terdapat pada instrumen SEHS-S.

3.6.1 Uji Validitas

Uji Validitas merupakan uji berupa ketepatan suatu alat ukur untuk mengukur apa yang ingin diukur. Uji validitas untuk mengukur ketepatan alat tes dalam melakukan fungsi ukurnya. Uji validitas dilakukan dengan Rasch Model berdasarkan Nilai. Instrumen disebarkan secara bersamaan dengan maksud teknik *built-in*, disebarkan secara bersamaan kepada populasi uji coba penelitian dan pengumpulan data penelitian. Hasil uji validitas dianalisis berdasarkan hasil *output* MISFIT-ORDER.

Fit order diinterpretasikan sebagai alat ukur ketepatan item dengan model item *fit*. Nilai OUTFIT *means-square* (MNSQ) menjadi tolak ukur kriteria untuk melihat tingkat kesesuaian item sebagai berikut.

Tabel 3.8
OUTFIT (MNSQ)

Item 27	1.55	Item 17	1.18	Item 34	1.00	Item 36	0.88
Item 30	1.47	Item 3	1.11	Item 33	0.98	Item 14	0.85
Item 35	1.40	Item 21	1.10	Item 19	0.93	Item 15	0.84
Item 10	1.38	Item 6	1.08	Item 12	0.94	Item 26	0.83
Item 11	1.35	Item 20	1.07	Item 32	0.91	Item 29	0.80
Item 4	1.32	Item 18	1.05	Item 13	0.92	Item 24	0.74
Item 16	1.31	Item 25	1.04	Item 8	0.92	Item 7	0.74
Item 1	1.30	Item 9	1.01	Item 23	0.92	Item 28	0.70
Item 5	1.24	Item 2	1.01	Item 22	0.89	Item 31	0.69

Berdasarkan *output* 3.2 dapat disimpulkan bahwa ketentuan pertama item ke satu ($1,55 > 1,5$) sedangkan ke tiga puluh enam itemnya berada pada skor $< 1,5$. Ketentuan yang kedua seluruh item fit bahwa nilai OUTFIT $-2,0 <$

ZSTD < 2,0. Ketentuan yang ketiga PT- *Measure Correlation* keseluruhan item sesuai dengan model item fit.

3.6.2 Uji Reliabilitas Instrumen

Pengujian validitas telah di uji ketepatannya, kemudian dilakukan uji reliabilitas agar instrumen dapat dipercaya sebagai alat ukur yang sah. Reliabilitas dibagi antara tingkat kepercayaan person dan item.

Tabel 3.9
Hasil Perhitungan Reliabilitas

Data	Reliability	Kriteria	Alpha cronbach
Person	0.93	Bagus Sekali	0.95
Item	0.81	Bagus	

Nilai kategori reliabilitas pearson dan reliabilitas item sebagai berikut:

- a. 0.81 – 0.90 (Bagus)
- b. 0.91 – 0.94 (Bagus Sekali)
- c. 0.94 (Istimewa)

Reliabilitas *person* terhitung sebesar 0.93 (bagus) dengan tingkat reliabilitas item yaitu 0.81 (bagus), disimpulkan bahwa inventori SEHS-S dinyatakan konsisten. Nilai *alpha cronbach* memiliki nilai sebesar 0.95 dengan kategori “bagus sekali” keputusannya bahwa instrumen memiliki tingkatan *reliability* yang tinggi. Instrumen SEHS-S memadai sebagai alat dalam pengumpulan data yang akan digunakan terhadap siswa.

3.7 Prosedur Pengembangan Program

Pengembangan program guna mengembangkan program konseling *wellness* dengan *the transtheoretical model* (TTM) yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan siswa di sekolah. Pengembangan program konseling *wellness* dilakukan melalui 3 (tiga) tahap yaitu: 1) pengembangan *draft* hipotetik program konseling *wellness* dengan *the transtheoretical model* (TTM), 2) pengujian secara konseptual dan empirik oleh para ahli dan praktisi dan 3) uji coba program.

3.7.1 Penyusunan Draf Program

Program disusun berdasarkan kajian konseptual tentang *student well-being* dan hasil survei profil *student well-being* di Sekolah Menengah Pertama. Program konseling *wellness* untuk meningkatkan *student well-being* dimaknai sebagai alternatif layanan dalam bimbingan dan konseling yang diberikan kepada konseli sehingga mampu merasakan kepuasan dan kebahagiaan secara optimal dan bermakna.

Pengembangan program konseling *wellness* dengan *the transtheoretical model* (TTM) diawali dengan penyusunan hipotetik program yang terdiri atas: 1) rasional, 2) tujuan program, 4) sasaran program, 5) kompetensi konselor, 6) struktur dan tahapan program, 7) peran konselor dan 8) evaluasi. Adapun lembaran pendukung lainnya dalam pelaksanaan layanan konseling *wellness* dengan *the transtheoretical model* adalah 1) Rancangan pelaksanaan layanan konseling *wellness* dengan *the transtheoretical model*, 2) materi dan *worksheet* harian, 3) visualisasi grafik hasil konseling setiap individu.

3.7.2 Uji Kelayakan Program

Uji kelayakan program konseling *wellness* dengan *the transtheoretical model* (TTM) untuk meningkatkan *student well-being* dilakukan oleh 2 (dua) pakar dan 2 (dua) orang praktisi bimbingan dan konseling. Pakar yang melakukan uji kelayakan program adalah Dr. Yusi Riksa M.Pd dan Dr. Ipah Saripah M.Pd. Selanjutnya praktisi guru bimbingan dan konseling SMP yaitu Dinar Chairani S.Pd dan Yusnidar S.Pd, CHT.

Proses uji kelayakan program dilakukan melalui pengisian draf penilaian program hipotetik dengan pemberian tanda centang pada kolom yang terbagi atas 3 (tiga) kategorisasi yaitu, belum memadai, cukup memadai, dan memadai. Masukan dan saran perbaikan diberikan pada bagian rasional untuk memperjelas dan mempertajam, pelaksanaan konseling di setiap pertemuan. Hasil penimbangan oleh dosen pakar dan praktisi bimbingan dan konseling kemudian direvisi sebagai upaya perbaikan. Program konseling *wellness* dengan *the transtheoretical model*

(TTM) untuk meningkatkan *student well-being* dapat di uji coba setelah melalui proses perbaikan.

3.7.3 Uji Coba Program

Program konseling *wellness* dengan *the transtheoretical model* (TTM) yang telah dinyatakan layak oleh para pakar dan praktisi Pendidikan dilakukan uji coba program. Uji coba program konseling *wellness* dengan *the transtheoretical model* untuk meningkatkan *student well-being* dilakukan dengan menggunakan metode kuasi-eksperimen di SMP Negeri 2 Langsa Tahun Ajaran 2021/2022.

Tahap pertama, mengumpulkan data yang dapat dijadikan sebagai *baseline* (A) untuk melihat profil awal tingkat *student well-being*. Selanjutnya, berdasarkan hasil tersebut masing-masing dipilih berdasarkan keterwakilan kategori sedang dan rendah. Tahap pelaksanaan dilakukan berdasarkan prosedur pelaksanaan konseling *wellness* dengan *the transtheoretical model* (TTM) untuk meningkatkan *student well-being*. Adapun sesi yang dilakukan sebagai berikut.

- 1) Pada sesi satu berisikan tema yaitu kepuasan diri, adapun pelaksanaannya siswa diajak menemukan sejatinya makna kepuasan dan keyakinan di dalam diri agar mampu mencapai hidup yang bahagia. Pada sesi satu diharapkan mampu menyatakan kepuasan dan ketidakpuasan di dalam dirinya. Siswa mampu memahami makna *aware* dan tekun. Siswa giat dan gigih dalam mengambil keputusan dan bertanggung jawab atas kehidupannya. Siswa mampu menyadari dan menerima kesejahteraan psikologisnya yang akan menjadi salah satu penentu kebahagiaan di masa depan.
- 2) Sesi kedua bertema pola perilaku hubungan positif dengan orang lain. Siswa diajak untuk mengembangkan keterampilan dalam menjalin relasi yang positif dengan orang lain karena kebiasaan berperilaku positif membuat kehidupan menjadi bahagia. Siswa diajak untuk bermain bersama anggota kelompoknya dan bekerja sama untuk menyelesaikan suatu persoalan.
- 3) Sesi ketiga bertema kontrol dalam diri, siswa diharapkan mampu

memiliki keyakinan dalam diri terhadap pengendalian diri. Siswa di ajak untuk mengenali apa-apa saja langkah untuk bisa mulai dengan pengontrolan diri dari pola makan, aktivitas sehari-hari dan pilihan gaya hidup. Selanjutnya siswa diajak dengan memainkan ular tangga agar mampu memaknai secara positif emosi negatif sebagai makna bagian dari kehidupan.

- 4) Sesi keempat berisikan evaluasi untuk mengetahui sejauh mana siswa mampu menerima dan bersyukur terhadap diri. Pada pelaksanaannya siswa diminta untuk dapat memberikan contoh perilaku bersyukur. Tujuan dari sesi terakhir siswa dapat memiliki perilaku hidup sehat yang baru dan memiliki makna hidup yang bahagia.

Tahap terakhir adalah menentukan garis batas antara *baseline* A dan intervensi B untuk mengungkap kondisi akhir *student well-being* di SMP Negeri 2 kota Langsa Tahun Ajaran 2021/2022. Hasil uji coba kemudian dianalisis, diolah dan dilaporkan.

3.8 Tahap Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian melalui beberapa tahapan sebagai berikut.

a) Tahapan Awal

Pada tahapan awal dilakukan untuk mempersiapkan dan mengumpulkan data yang berkaitan dengan intervensi yaitu studi pendahuluan terkait gambaran umum tingkat kesejahteraan siswa kelas VII. Studi literatur tentang pembahasan konseling *wellness* dengan *the transtheoretical model* (TTM) dan *student well-being*. Adaptasi dan uji kelayakan instrumen. Merumuskan program rancangan konseling *wellness* dengan *the transtheoretical model* (TTM).

b) Tahap Pelaksanaan Penelitian

1. Melakukan *Baseline*

Kegiatan *baseline* dilakukan dengan menyebarkan angket SEHS-S pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kota Langsa. Kegiatan *baseline* dilakukan untuk mendapatkan stabilitas gambaran mengenai tingkat kesejahteraan pada siswa

(*student well-being*). *Baseline* di lakukan sebanyak tiga kali dalam rentang waktu satu bulan untuk mendapatkan stabilitas *baseline*.

2. Memberikan *Treatment* (intervensi)

Berdasarkan perolehan temuan gambaran umum profil *student well-being* dijadikan sebagai acuan mengembangkan intervensi layanan konseling *wellness* dengan *the transtheoretical model* untuk meningkatkan kesejahteraan siswa. Konseling *wellness* dengan *the transtheoretical model* (TTM) dikembangkan berdasarkan analisis butir inventori SEHS-S yang berjumlah 36 item yang terdiri dari 4 aspek (*belief in self, belief in other, emotional competence, dan engaged living*).

Konseling *wellness* dengan *the transtheoretical model* (TTM) menjadi alternatif untuk mengembangkan kompetensi pada setiap responden penelitian. Konseling *wellness* dipilih sebagai penilaian praktis dan komprehensif untuk mempromosikan kesejahteraan positif atau *well-being* (Hattie et al., 2004). Tujuan konseling *wellness* dengan *the transtheoretical model* adalah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu baik secara fisik, pikiran, dan spiritual. Konseling *wellness* dengan *the transtheoretical model* menjadi alternatif yang menawarkan layanan berbasis kekuatan atau potensi individu-kelompok (Myers & Sweeney, 2007).

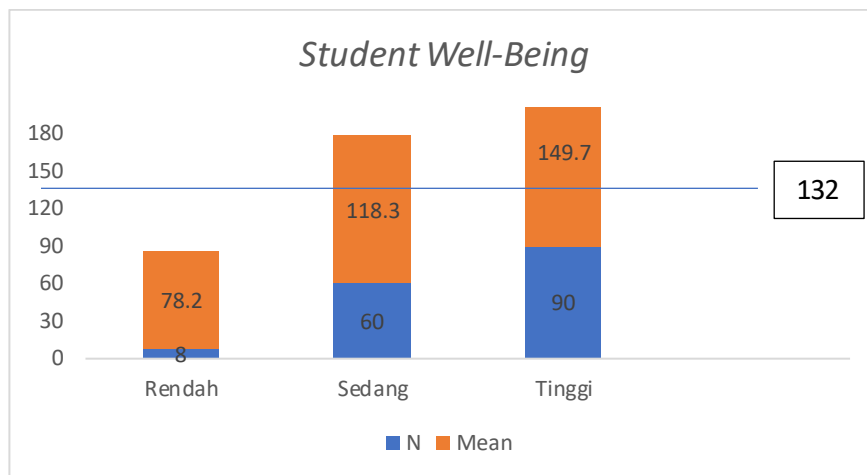
Permasalahan kesejahteraan berkaitan erat dengan tingkat pencapaian dan kepuasan siswa terhadap kehidupan di sekolah. Dalam situasi darurat Covid-19 tentunya perlu suatu perlakuan yang dapat mempromosikan kesejahteraan sesuai dengan rekomendasi oleh Pusat Penelitian Kebijakan yaitu guru dan sekolah perlu melatih keterampilan sosial-emosional melalui pembelajaran dan sekolah perlu membuat program dengan mengoptimalkan peran guru-BK mempromosikan kesejahteraan siswa. Konseling *wellness* dengan *the transtheoretical model* (TTM) dianggap sesuai mengembangkan rekomendasi dalam mempromosikan kesejahteraan siswa. Layanan konseling melibatkan 5 orang siswa dari seluruh kategori “rendah” dan “sedang” dari sejumlah kelas pada komposisi tingkat kelas yang sama dan perolehan skor

yang sama pada kondisi *baseline* (A). Adapun rancangan intervensi layanan dibagi menjadi beberapa tahapan untuk merumuskan program mempromosikan kesejahteraan siswa sebagai berikut.

a. Rasional

Deskripsi kebutuhan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Langsa diperoleh melalui instrumen SEHS-S yang telah disebarakan pada 158 orang siswa. Berdasarkan hasil analisis aspek dalam inventori SHES-S maka diperoleh hasil setiap indikator memiliki nilai-nilai rata-rata pada kategori sedang dengan karakteristik masih kurang atau perlu meningkatkan kemampuan untuk memahami diri, berupaya untuk memecahkan masalah, mengembangkan keterampilan berhubungan positif dengan orang lain, mengendalikan pertimbangan sebelum mengambil keputusan dan mampu menerima kelebihan dan kekurangan dalam diri yang selanjutnya dikembangkan sebagai acuan dalam membuat program untuk meningkatkan *student well-being*.

Profil mendeskripsikan kesejahteraan peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Langsa Tahun ajaran 2021/2022 berdasarkan gambaran umum, aspek dan indikator kesejahteraan siswa. Temuan profil *student well-being* dianalisis melalui instrumen SEHS-S yang disusun berdasarkan rumusan kesejahteraan bagi siswa tingkat 12-18 tahun. Temuan profil *student well-being* diperoleh dari hasil pengolahan instrumen SEHS-S yang disebarakan kepada siswa kelas VII dengan jumlah 158. Secara umum hasil temuan profil secara keseluruhan dapat divisualkan pada grafik berikut:



Grafik 3.1
Gambaran Profil *Student Well-Being*

Secara keseluruhan profil *student well-being* kelas VII SMP Negeri 2 Langsa tahun ajaran 2021/2022 memiliki rata-rata 132.1 dengan kategori “sedang” sebagai berikut.

Tabel 3. 10
Gambaran Profil *Student Well-Being*

Rata-rata	Kategori
132.1	Sedang

Secara keseluruhan profil *student well-being* kelas VII SMP Negeri 2 Langsa tahun ajaran 2021/2022 memiliki rata-rata 132.1 dengan kategori “sedang” dengan karakteristik siswa yang berada pada level ini, masih kurang memiliki penerimaan diri yang kuat, siswa masih mudah menyalahkan dirinya atas apa yang terjadi pada dirinya, masih kurang bisa menerima sebagian pengalaman atau peristiwa negatif yang terjadi pada dirinya, masih kesulitan menerima dirinya sepenuhnya, terkadang masih kesulitan bersosialisasi dengan lingkungannya, masih khawatir tentang masa depannya dan belum bisa menerima kekurangan dan kelebihanannya. Pada beberapa aspek sudah optimal, namun pada aspek lainnya belum optimal.

b. Tujuan

Secara umum tujuan yang ingin dicapai dengan konseling *wellness* dengan model TTM sebagai berikut:

- a Siswa dapat percaya akan kemampuan dirinya (*believe in self*) yang ditandai dengan adanya *self-awareness*, *persistence* dan *self-efficacy*.
- b Siswa percaya akan orang lain (*belief in other*) yaitu siswa memiliki hubungan yang positif dengan guru, orang tua dan mendapatkan dukungan dari teman sebaya.
- c Siswa mengembangkan kompetensi emosi (*emotional competence*) yang ditandai dengan empati, *self-control* dan kemampuan mengekspresikan emosi positif dan meminimalisir emosi.
- d Siswa mengembangkan rasa syukur (*engaged living*) terhadap segala sesuatu yang diterima seperti hidup bersemangat, antusias, menghargai orang lain dan optimis.

Secara khusus tujuan konseling *wellness* dengan *the transtheoretical model* (TTM) terbagi menjadi jangka pendek dan panjang. Adapun tujuan jangka pendek konseling *wellness* dengan *the transtheoretical model* (TTM) sebagai berikut: 1) siswa memiliki keinginan dan motivasi untuk mengubah kebiasaan atau gaya hidup agar tercapai perilaku hidup yang sehat dan bahagia 2) siswa mengetahui apa saja yang menjadi hambatan pada diri untuk mencapai kebahagiaan 3) siswa memiliki tujuan untuk berperilaku hidup sehat dan bahagia 4) siswa memiliki komitmen untuk hidup sehat yang bahagia 5) siswa dapat mempraktikkan perilaku hidup sehat 6) siswa mampu berkolaborasi dengan orang lain untuk mencapai kebahagiaan 7) siswa mampu melakukan *self-monitoring* pada perilaku baru yakni pola hidup sehat, 8) siswa konsisten dalam menjalankan kebiasaan hidup sehat yang bahagia.

Tujuan jangka panjang konseling dengan *the transtheoretical model* (TTM) untuk tercapainya perkembangan holistik pada siswa sehingga mampu membuat pilihan positif dan memiliki gaya hidup sehat baik secara fisik, psikologis sosial dan spiritual agar siswa memiliki kebahagiaan yang lebih bermakna yang ditandai dengan keadaan pikiran dan perasaan yang sehat.

c. Sasaran Perlakuan TTM

Sasaran dalam pemberian layanan konseling *wellness* TTM bertujuan untuk meningkatkan indikator-indikator SEHS-S. Intervensi dilakukan pada tiga siswa perempuan dan dua siswa laki-laki yang memiliki tingkat kesejahteraan berada dalam kategori sedang dan rendah pada setiap aspek SEHS-S. Adapun kelima subjek intervensi adalah sebagai berikut.

1. Konseli AAM memiliki aspek rendah aspek *belief in self* yaitu kemampuan siswa untuk mempercayai diri dan memaknai sisi positif dari permasalahan yang dihadapi. Perolehan skor kategori sedang pada aspek *belief in others* yaitu kemampuan siswa untuk mencari dukungan dari orang lain, dan kompetensi emosi yaitu kemampuan siswa mengontrol diri. AAM adalah anak ke-3 dari 3 bersaudara. AAM adalah anak pendiam dan cenderung pemalu berinteraksi dengan orang lain. Dalam kelompok AAM juga hanya menjawab apabila ditanya. AAM sulit mengungkapkan pendapat dan terkadang grogi apabila bicara di depan orang lain. AAM masih mengalami kesulitan menjalin hubungan dengan orang lain. AAM juga mengalami sedikit kesulitan mengatur waktu dan pola makan yang sering sekali lupa atau telat makan yang menyebabkan penyakit maag.
2. Konseli ARA memiliki aspek rendah *belief in self* untuk mempercayai diri dan memaknai sisi positif dari permasalahan yang dihadapi. Selanjutnya pada aspek *belief in others* yaitu kemampuan mencari dukungan orang lain. Pada aspek kompetensi emosi skor yang diperoleh pada kategori sedang yaitu kemampuan siswa mengontrol diri, mengatur emosi dan mengambil tindakan. ARA merupakan anak ke-2 dari 3 bersaudara. ARA tinggal bersama keluarga inti yang lengkap. Keluarga ARA merupakan keluarga yang berkecukupan. ARA sempat berpindah pindah sekolah diakibatkan kurang cocok dalam pertemanan. ARA adalah orang yang sangat perasa, dan sering mengalami ketidakpercayaan diri. ARA mengatakan bahwa ia adalah pribadi yang introvert dan susah terbuka dengan orang lain. ARA memiliki permasalahan dengan teman sekelasnya dan merasa tertekan dengan hal itu. ARA berharap di masa SMP

nya dia tidak perlu lagi untuk berpindah-pindah sekolah dan melanjutkan sampai lulus. ARA mengalami kesulitan dalam mengungkapkan atau menjelaskan dirinya kepada orang lain yang terkadang membuat orang lain salah paham dengannya. ARA berharap dapat mengubah menjadi pribadi yang lebih mencintai dirinya.

3. Konseli MS memiliki skor rata-rata sedang pada aspek *belief in self* yaitu untuk mempercayai diri dan memaknai sisi positif dari permasalahan yang dihadapi. Rata-rata skor kategori sedang pada aspek kompetensi emosi yaitu kemampuan mengontrol diri, mengatur emosi dan mengambil tindakan. MS merupakan anak ke-1 dari 2 bersaudara. MS dan ayahnya tinggal terpisah. Berdasarkan pemaparan MS, dirinya jarang bertemu dengan ayahnya dan merasa semakin jauh dengan ayahnya. MS lebih menyenangi hal-hal yang di dalamnya terdapat kegiatan dengan kegemarannya dalam menggambar. MS sedikit minder dengan keadaan fisiknya, ia merasa terlalu kecil untuk seorang laki-laki di usianya.
4. Konseli NA memiliki skor rata-rata kategori sedang pada aspek *belief in others* yaitu kemampuan mencari dukungan dari orang lain. Perolehan pada aspek ke tiga yaitu kompetensi emosi sebagai kemampuan mengontrol diri, mengatur emosi dan mengambil tindakan. NA merupakan anak ke-1 dari 2 bersaudara. Kondisi keluarga kurang terlihat kurang harmonis. Ayah dan ibu NA bercerai, NA tinggal bersama ibu dan adiknya. Ibu NA melarang untuk menjumpai ayahnya, apabila kedapatan NA akan dimarahi habis-habisan. Ayah NA tinggal di luar kota, sudah lama sejak NA bertemu dengan ayahnya. NA aktif dalam kegiatan pramuka sejak di sekolah dasar. Semenjak Pandemi NA tidak pernah mengikuti kegiatan yang beraktivitas di luar sekolah, dan NA berkeinginan untuk segera melakukannya. NA bercita-cita menjadi anggota TNI nantinya. NA memiliki sifat pendiam dan tidak begitu akrab dengan orang di luar lingkungan dekatnya. NA cenderung menyendiri dan memendam apa yang dirasakannya sendiri menurut NA dirinya tidak mau membebani orang lain dengan permasalahan yang dirasakannya. Terkadang NA kurang mengerti dengan apa yang disampaikan di kelas tetapi NA memilih untuk diam dan

melanjutkan saja.

5. Konseli MA memiliki kategori sedang pada aspek kompetensi emosi yaitu kemampuan siswa mengontrol diri, mengatur emosi dan mengambil tindakan. Pada aspek *belief in others* MA berada pada kategori sedang yaitu kemampuan mencari dukungan dari orang lain. MA merupakan siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Kota Langsa. Berdasarkan data pribadi yang didapatkan diketahui MA merupakan anak ke-1 dari 3 bersaudara. MA memiliki dua adik laki-laki. Kondisi ekonomi keluarga MA dapat dikatakan menengah ke bawah ibu tidak bekerja dan ayah bekerja serabutan. Disekolah pun MA mulai sering mendapat teguran yang menyebabkan akibat kurang fokus. Dalam kegiatan belajar di sekolah MA kurang menyukai hal-hal yang mengharuskan dirinya untuk menghitung dan lebih menyukai pelajaran olahraga terutama sepakbola. MA masih sering shalat tidak tepat waktu.

d. Kompetensi Konselor

Kompetensi konselor dalam melaksanakan perlakuan untuk meningkatkan *student well-being* dengan konseling *wellness* dengan *the transtheoretical model* (TTM) sebagai berikut:

- 1 Memahami konsep dan praktik pendekatan *wellness* dan kebahagiaan.
- 2 Memahami konsep dan praktik keterampilan kebahagiaan.
- 3 Mampu menciptakan hubungan yang kolaboratif antara konselor dan anggota kelompok dalam kegiatan konseling.
- 4 Mampu menjadi fasilitator dalam kegiatan konseling.
- 5 Memiliki kemampuan dan keterampilan religius pada pelaksanaan *wellness*.
- 6 Mampu menunjukkan pribadi yang sehat dan bahagia.
- 7 Memiliki kemampuan berpikir dan emosi yang positif.
- 8 Mampu bertanggung jawab dalam melaksanakan proses konseling *wellness* sampai proses konseling berakhir.
- 9 Memiliki kepercayaan diri dan harga diri yang positif sehingga konseli yakin dan mengakui kinerja konselor sebagai pribadi positif yang dapat ditiru.

e. Peran dan Fungsi Konselor

Peran konselor intervensi konseling *wellness* dengan *the transtheoretical model* merupakan sebagai fasilitator penyedia dan sumber dalam layanan konseling *wellness*. Konselor sebagai evaluator memberikan penilaian keberhasilan yang dilakukan individu setelah kegiatan konseling dilaksanakan. Konselor sebagai evaluator juga melakukan penilaian apakah konseling yang dilakukan sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Peran konselor yaitu mengumpulkan data dan informasi perubahan yang ditampilkan oleh konseli berupa pengetahuan, sikap dan keterampilan. Konselor harus menilai kekurangan selama proses layanan untuk dijadikan bahan perbaikan layanan ke depannya. Fungsi konselor sebagai berikut.

- 1 Mendorong konseli untuk menjadi aktif dalam proses konseling.
- 2 Menjadi aktor kuratif dalam memperbaiki pola dan perilaku hidup sehat.
- 3 Membantu konseli menemukan kekuatan diri dan memanfaatkan potensi untuk dapat hidup bahagia.
- 4 Mengedukasi dan membawa konseli untuk lebih berpikir positif.
- 5 Mengedukasi konseli agar memiliki cara membantah atribusi negatif.
- 6 Mengedukasi konselor untuk dapat melakukan perawatan diri dan sikap hidup sehat.
- 7 Memberdayakan konseli untuk menentukan kesehatannya sendiri.
- 8 Memfasilitasi hubungan konseli dengan anggota kelompoknya agar memiliki hubungan yang sehat dan bahagia.
- 9 Membantu konseli dalam berlatih perilaku baru untuk menciptakan kebiasaan mereka dalam hal ini adalah kebiasaan pola hidup sehat.
- 10 Menjadi *wellness* dalam melatih konseli untuk mengadopsi perilaku baru yang ditargetkan dalam proses konseling.
- 11 Membantu konseli dalam mengaktifkan harapan dan motivasi akan hasil yang diinginkan.
- 12 Menciptakan pengalaman pembelajaran baru dan mengubah persepsi.

f. Struktur dan Tahapan Program

Tahapan *the transtheoretical model* (TTM) melalui dinamika kelompok untuk meningkatkan *student well-being* Jacobs, et.al. (2012) mengatakan bahwa konseling memiliki tiga tahap yaitu: tahap awal, tahap tengah (tahap kerja) dan tahap akhir (tahap penutupan).

a) Tahap Awal

Tujuan: Konselor menjelaskan tujuan dari pelaksanaan konseling *wellness* yang akan dilakukan berupa konseling mengenai “kesejahteraan”.

Penjelasan langkah-langkah pelaksanaan sebagai berikut.

1. Konselor menyediakan perlengkapan alat bantu berupa media yang akan digunakan dalam kegiatan konseling *wellness* dengan menerapkan model TTM.
2. Konselor menjelaskan bahwa konseling *wellness* akan diadakan selama 4 sesi dan setiap sesi berdurasi 60 menit.
3. Di setiap sesi, konselor dan konseli akan membahas topik tugas yang sudah ditentukan dan disepakati bersama.
4. Dalam pembentukan kelompok konselor mengajak siswa untuk berkomitmen untuk terbuka, jujur dan membangun kepercayaan untuk merahasiakan masalah yang dialami teman-teman sekelompoknya.
5. Proses konsolidasi konselor memastikan siswa memahami fungsi, peran dan tugas pada setiap sesi konseling *wellness* dengan model TTM.

b) Transisi

Storming : konselor melakukan penanganan konflik internal yang disebabkan oleh keengganan konseli dalam melaksanakan aktivitas kelompok.

Norming : konselor melakukan re-konsolidasi dan rekonstruksasi kelompok dengan melakukan pembagian tugas dan kontrak.

c) Tahap Kerja

Pada tahapan kerja konseling *wellness* dengan menerapkan model *the transtheoretical model* (TTM) terdapat beberapa *stage* yang akan dilewati bagi setiap anggota kelompok seperti berikut.

- a *Precontemplation Stage*, pada tahapan prekontemplasi konselor perlu memahami kondisi konseli yang sebenarnya dan memberikan pemahaman terkait permasalahan yang dapat merugikan konseli.
 - b *Contemplation Stage*, konseli perlu menyadari pentingnya kebutuhan untuk berubah. Konselor mengarahkan konseli berpikir mengenai perubahan dan berkomitmen pada keputusan untuk membuat perubahan.
 - c *Preparation Stage*, pada tahapan persiapan konselor mengidentifikasi keinginan dan komitmen pilihan untuk merubah perilaku yang tidak sehat. Perilaku tidak sehatnya dapat dinilai sendiri atau dinilai oleh ahli profesional dan perencanaan *treatment*.
 - d *Action Stage*, pada tahapan aksi konseli memulai perubahan dalam dirinya atau perilakunya dalam setiap sesi yang sudah dirancang dalam RPLBK.
 - e *Maintenance*, merupakan tahapan pemelihara dilakukan sebagai upaya agar tidak terjadinya *relaps* atau posisi stagnan terhadap perubahan perilaku konseli.
- d) Tahap Pengakhiran, berupa refleksi umum yang dilakukan konselor untuk mengajak konseli merangkum kegiatan yang telah dilakukan.

3.9 Implementasi Konseling *Wellness* dengan *the Transtheoretical Model*

A. *Baseline-A*

Pengukuran awal bertujuan untuk memperoleh data yang berkaitan dengan profil *student well-being* untuk diberikan perlakuan konseling *wellness* dengan *the transtheoretical model* (TTM). Penyebaran angket dilakukan untuk mengetahui kondisi *baseline A* yang dilakukan selama rentang waktu 4 minggu kepada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Langsa Tahun Ajaran 2021/2022 yang dijadikan sampel penelitian. Pengukuran awal dijadikan sebagai acuan dalam merancang program, menetapkan sasaran dan indikator yang perlu ditingkatkan.

B. Intervensi (B)

Pelaksanaan konseling *wellness* dengan *the transtheoretical model* (TTM) telah dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah disusun pada awal penelitian.

Intervensi (B) dimaksudkan untuk memperoleh data terkait tingkatan *student well-being* setelah diberikan perlakuan berupa intervensi layanan melalui konseling *wellness* dengan *the transtheoretical model (TTM)*. Adapun pelaksanaan setiap sesi dengan tema berbeda dan tujuan yang ingin di capai sebagai berikut.

Sesi Ke-1

Pelaksanaan kegiatan sesi pertama bertujuan agar peserta mampu menerima segala aspek kelebihan maupun kekurangan pada diri. Materi kegiatan pada sesi pertama adalah "kepuasan dalam diri". Kegiatan dimulai dengan berkenalan dan menjalin *rapport* dengan seluruh peserta. Pada awal kegiatan konseling, peserta juga diberikan pemahaman tentang sistematika kegiatan, tujuan, dan manfaat kegiatan konseling *wellness*. Konselor menanyakan kepada peserta mengenai hal yang belum dipahami agar kegiatan dapat dilanjutkan. Pada tahap pembukaan, kegiatan dimulai dengan berdoa bersama. Setelah itu konselor mengucapkan terima kasih kepada peserta karena berkenan hadir untuk berpartisipasi dalam kegiatan konseling dilaksanakan. Konselor kemudian menjelaskan asas-asas dalam konseling *wellness* yaitu kerahasiaan, dan keterbukaan agar peserta menjadi aktif dan terlibat selama kegiatan berlangsung. Setelah itu dijelaskan tujuan pelaksanaan konseling *wellness* secara spesifik dan aturan- aturan dalam kelompok yang harus dipenuhi oleh seluruh peserta kegiatan. Kegiatan tahap pembukaan diakhiri dengan menanyakan kesiapan peserta dalam mengikuti kegiatan.

Pada tahap transisi, konselor menanyakan kesiapan peserta untuk lanjut ke tahap inti kegiatan. Kemudian diadakan *ice breaking* kebalikan arah. *Ice breaking* dilaksanakan dengan perbedaan arah yang disebutkan oleh konselor seperti anonim kanan menjadi kiri, atas menjadi bawah. Peserta antusias mengikuti instruksi dari konselor. Tahap kegiatan dilakukan dengan meminta peserta berdiri ke sisi kiri atau kanan konselor setelah menyebutkan karakteristik diri tertentu. Contohnya ketika konselor menyebutkan "siapa yang tinggi silakan berdiri di sebelah kiri saya, dan yang pendek sebelah kanan". Adapun karakteristik yang disebutkan selama kegiatan yaitu "kurus-gendut, kulit putih-kulit gelap, fashionista tidak fashionista, cantik/ganteng-biasa saja, sabar-tidak sabar". Selama proses kegiatan dilangsungkan, peserta tampak

berebutan memilih posisi dan kadang bingung memilih karakteristik yang ada pada dirinya. Ada peserta yang sesekali bolak-balik posisi karena tidak yakin dengan apa yang sudah dipilih. Akhir dari simulasi ini adalah menanyakan pada peserta tentang makna kegiatan yang dilakukan, dan menanyakan hal apa yang bisa diubah dan tidak bisa diubah dari karakteristik yang telah disebutkan. Kemudian peserta menjawab satu persatu pertanyaan dengan antusias. Selanjutnya untuk memperdalam pemahaman, peserta diminta menulis *worksheet* yang telah disediakan tentang kepuasan dan ketidakpuasan dalam diri. Peserta menjelaskan tentang *worksheet* yang telah ditulis dan menjelaskan kepada teman-temannya kepuasan dan ketidakpuasan. Kemudian peserta lain aktif terlibat mendengarkan dan memberikan tanggapan tentang pernyataan yang dilontarkan.

Dalam rangka peningkatan pemahaman tentang keyakinan dalam diri maka konseling yang diberikan adalah dengan *recitation* yaitu dengan pengucapan kata-kata positif terhadap diri sendiri. Hal itu dilakukan apabila peserta dalam kondisi tidak percaya diri dengan kelebihan yang dimiliki dengan mengatakan "aku bisa", "aku hebat", "aku berharga". Kemudian apabila peserta tidak percaya diri dengan kekurangannya, maka yang harus diucapkan antara lain "tidak apa pernah berbuat kesalahan, ke depannya saya akan memperbaiki dengan baik", atau "tidak apa kelebihan berat badan asal saya bisa menjaga pola makan dan makan secara sehat". Metode ini dikenalkan kepada siswa agar menyadari bahwa penghargaan atas diri sendiri adalah hal yang penting dilakukan, salah satunya dengan berkata positif terhadap diri sendiri. Setelah metode didemonstrasikan, konselor meminta satu persatu siswa mengucapkan kepuasan dan ketidakpuasan diri dengan metode yang sudah dipaparkan sebelumnya. Para peserta mencoba mempraktikkan secara bergantian.

Pada tahapan penguatan diidentifikasi kepuasan maupun ketidakpuasan yang disebutkan dan menanyakan perubahan apa yang dirasakan. Pada sesi ini, penting memberikan penguatan positif tentang penerimaan baik kepuasan dan ketidakpuasan terhadap diri. Refleksi secara umum, sesi pertama dapat terlaksana sesuai RPLBK yang telah dirancang dalam program. Siswa mengikuti kegiatan dengan baik dan antusias. Anggota mengaku awalnya malas untuk mengikuti kegiatan, setelah sesi berlangsung

maka peserta merasa bahwa kegiatan ini menarik untuk diikuti karena bermanfaat bagi dirinya sendiri. Setelah ditanya bagaimana perasaannya setelah mengikuti kegiatan, peserta mengaku mulai menyadari kekurangan dan kelebihan yang mereka miliki dan mencoba untuk mencintai diri sendiri. Secara keseluruhan, peserta terlibat aktif selama kegiatan berlangsung, walaupun masih ada beberapa yang harus diminta dulu untuk memberikan pendapatnya.

Lanjutan Sesi-1

Sesi kedua dihadiri oleh 4 orang siswa. Kegiatan dilaksanakan jam 10.00-12.00 siang di ruangan serbaguna. Pertemuan kedua masih dengan dimensi *belief in self*, dengan indikator penerimaan terhadap masa lalu. Pelaksanaan Materi yang dibahas pada sesi kedua adalah menerima masa lalu secara positif, kemudian dikemas dengan judul menerima & bertindak. Tujuan pelaksanaan kegiatan agar peserta mampu menerima masa lalu secara positif dan dapat melanjutkan hidup di masa sekarang tanpa menyalahkan orang lain, diri sendiri, atau kejadian di masa lalu.

Pada awal kegiatan, peserta secara bergantian diminta menguraikan tali yang kusut, kemudian konselor menanyakan makna dari permainan yang dimainkan. Setelah tanya jawab seputar makna dari permainan yang dimainkan, peserta diminta mengisi *worksheet* yang telah disediakan tentang pengalaman atau kejadian yang belum bisa dimaafkan atau terima sampai saat ini. Setelah itu, peserta membacakan kembali apa yang telah ia tulis di *worksheet* tersebut. Dua kasus dari peserta kemudian diangkat dan dijadikan diskusi bersama-sama dengan kelompok mengenai sikap terhadap kejadian yang belum bisa diterima itu. Pertanyaan yang diajukan kepada seluruh peserta agar terstimulasi aktif terlibat dalam kegiatan dan tercapainya indikator adalah; "jika kamu menjadi dia, bagaimana cara kamu memaafkan hal tersebut?" dan "jika kamu belum memaafkan dan menerima, apa dampak kejadian tersebut bagi dirimu dan bagi orang lain?".

Seluruh anggota kelompok aktif terlibat dalam menjawab pertanyaan yang diajukan berhubungan dengan permasalahan temannya. Penguatan diberikan langsung berkaitan dengan penerimaan masa lalu yang dianalogikan seperti sebuah tali yang diikatkan pada suatu benda. Ketika kita pergi dimana pun maka benda itu akan selalu

ikut membebani. Cara satu-satunya agar tidak terbebani adalah melepaskan ikatan dan berjalan seperti biasa. Setelah simulasi dilakukan, peserta mendengarkan penguatan dari konselor yang berhubungan dengan topik yang telah disampaikan. Kemudian konselor juga memberikan sebuah *quotes* yang telah dicetak dengan rapi agar peserta dapat menempelkan kertas tersebut di tempat yang bisa selalu dilihat.

Sesi Ke-2

Pelaksanaan judul materi pada pertemuan ketiga adalah percaya dan berhubungan positif dengan orang lain. Tujuan kegiatan untuk menjadi terbuka, menjalin hubungan positif dengan orang lain, dan memiliki empati, kasih sayang, dan keintiman dengan orang lain. Adapun tahap pelaksanaan, penguatan dan refleksi sesi ketiga dapat diuraikan sebagai berikut. Pelaksanaan Kegiatan berawal dengan sebuah simulasi sederhana dengan cermin dan kaca. Peserta diminta melihat cermin untuk melihat diri sendiri, kemudian peserta diminta melihat kaca untuk melihat diri orang lain. Kemudian konselor mengajukan empat pertanyaan kepada peserta meliputi; 1) Hal positif apa yang dapat dilihat secara fisik saat bercermin. 2) Hal positif apa yang kamu lihat secara kepribadian saat bercermin. 3) Hal positif apa yang kamu lihat secara fisik saat berkaca tentang orang lain (memuji teman yang ada dibalik kaca) serta 4) Hal positif apa yang kamu lihat secara kepribadian saat berkaca tentang orang lain. Kemudian konselor menanyakan kepada peserta tentang manakah antara cermin atau kaca yang akan dipilih. Secara serentak, peserta menjawab kaca sebagai objek yang akan dipilih. Setelah ditanya mengapa, salah satu peserta menjawab bahwa memilih kaca berarti melihat gambaran diri sendiri dan juga dapat melihat orang lain. Setelah tanya jawab berlangsung, konselor memaparkan bahwa kaca berperan penting dalam melihat hubungan dengan dunia luar (orang lain) dan diri sendiri karena kita sebagai makhluk sosial yang dituntut harus berhubungan dengan orang lain.

Tahap selanjutnya siswa diminta bercerita tentang "*who i am*" mendeskripsikan semua tentang kelebihan, kekurangan (fisik dan kepribadian), hal yang disukai dalam berteman, hal yang tidak disukai dalam berteman dan kejadian akhir-akhir ini yang saya rasakan dan teman-teman harus tahu. Setelah itu siswa membacakan secara bergantian dan menyampaikan kepada temannya. Peserta antusias mendengarkan

sambil sesekali tertawa mendengarkan pemaparan dari peserta lain. Kemudian konselor menjelaskan bahwa perlakuan kepada teman disebut terbuka kepada orang lain, dan untuk terbuka kepada orang lain, kita harus memahami keinginan diri sendiri terlebih dahulu. Siswa diminta mengisi *worksheet* tentang “*Treated Me*” yaitu bagaimana peserta ingin diperlakukan oleh guru, teman dan keluarga pada kondisi sekarang maupun yang akan datang. Siswa diminta memilih satu poin terpenting di antara banyak perlakuan yang paling ingin orang lain lakukan dan menulis di kertas origami. Masing-masing peserta memaparkan secara langsung alasan mengapa ia memilih perlakuan tersebut dari orang lain.

Refleksi Proses pelaksanaan sesi ketiga berjalan sesuai dengan RPLBK yang telah disusun. Siswa mendapatkan pemahaman tentang menjalin hubungan secara positif, memiliki empati dan kasih sayang terhadap sesama teman sehingga kehidupan akan lebih bahagia. Siswa antusias mendengarkan dan mengikuti kegiatan. Siswa merasa menyadari dan peduli untuk belajar menghormati orang lain. Siswa senang karena lebih bisa menghargai teman setelah kegiatan berlangsung.

Sesi Ke-3

Topik pada pertemuan keempat adalah reaksi terhadap diri dengan mengembangkan dimensi *emphaty* dan *self-regulated* agar peserta mampu membuat keputusan tanpa tergantung pada orang lain dan membuat evaluasi yang sesuai dengan standar dirinya sendiri. Pelaksanaan sesi dilakukan di ruang serbaguna. Pada awal kegiatan siswa diminta untuk melakukan *brainstorming*. Selanjutnya siswa diminta untuk melihat *powerpoint* yang telah disediakan. Siswa diminta untuk mendiskusikan apa itu makanan *hygiene*, bagaimana pola hidup yang sehat, bagaimana manajemen pola makan yang sesuai dengan pertumbuhan.

Konselor Bersama siswa menghitung Bersama-sama berat badan ideal, tinggi badan ideal, jumlah kalori yang dikonsumsi dalam sehari, olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Kemudian siswa diminta untuk memaparkan kegiatan sehari-hari dari bangun tidur sampai kembali tidur di malam hari. Selanjutnya, konselor membacakan sebuah cerita. Seluruh peserta diminta untuk memperhatikan cerita yang disampaikan oleh konselor dengan seksama. Setelah cerita dibacakan, konselor

menanyakan nilai yang terkandung dalam cerita dan apa konsekuensi dari pilihan yang akan diambil dari cerita yang telah dipaparkan. Tujuan akhir dari pembacaan cerita adalah peserta mampu mengidentifikasi keputusan yang akan diambilnya, yang nantinya akan sesuai dengan topik bahasan yang akan diberikan. Selanjutnya siswa diajak untuk bermain ular tangga. Proses bermain lebih dari waktu yang disepakati, walaupun demikian siswa tetap senang mengikuti proses pelaksanaan konseling.

Peserta menjelaskan bahwa dalam mencapai tujuan yang besar, perlu memperhatikan empat area inti dalam diri yaitu, *physical energy strategies*, *emotional targets*, *mental targets*, dan spiritual target. Keempat komponen itu harus dipenuhi agar berkontribusi dalam pemenuhan tujuan hidup yang lebih besar nantinya. Setelah itu, peserta diminta mengidentifikasi tujuan hidup berdasarkan empat area inti melalui pengisian *worksheet*. Kemudian peserta memilih masing-masing area yang sudah dilakukan dan belum dilakukan. Ketika satu peserta membacakan, peserta lain diminta pendapat apakah mereka sudah melakukan hal yang sama. Setelah itu peserta diminta membacakan kembali tujuan hidup yang dimiliki.

Rata-rata peserta menjawab akan melaksanakan beberapa kegiatan *physical energy strategies* yaitu tidur lebih awal dan bangun lebih awal, sarapan setiap hari, minum setidaknya 8 gelas sehari, dan melakukan *workout* setidaknya 2 kali seminggu. Dari segi *emotional targets*, rata-rata peserta ingin lebih sabar, percaya diri, dan memiliki kontrol diri. Dari segi *mental targets*, peserta ingin lebih bisa fokus, melakukan sebuah tantangan, dan bisa manajemen waktu dengan baik. Elemen terakhir yaitu spiritual target yang dipilih peserta untuk tujuan hidupnya adalah memperlakukan orang lain dengan baik, jujur, refleksi diri, dan komitmen pada diri sendiri. Setelah peserta mengemukakan keinginannya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan, konselor menanyakan apakah peserta yakin dengan tujuan yang telah ditulis dan apakah peserta mampu mencapai tujuan tersebut. Peserta menjawab dengan "yakin", namun ada satu peserta yang menjawab "ragu". Kemudian konselor memperkenalkan sebuah instruksi resitasi dengan meminta peserta mengikuti apa yang dikatakan konselor.

Sesi Ke-4

Topik kegiatan sesi ke enam adalah bersyukur (menentukan tujuan hidup) *purpose in life* (tujuan hidup), agar siswa mampu merencanakan masa depan, meyakini tujuan hidup yang telah dimiliki dan memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan hidup. Adapun pelaksanaannya dipaparkan sebagai berikut. Konselor meminta siswa untuk menangkap gambar dengan tema bersyukur. Siswa diberi waktu dua menit untuk mengambil gambar apa pun itu. Selanjutnya konselor menanyakan makna masing-masing tangkapan peserta secara bergantian dan seluruh anggota mendengarkan pemaparan dari temannya. Konselor menampilkan sebuah video.

Video yang ditampilkan berhubungan dengan tujuan hidup. Setelah itu, peserta diminta memberikan pendapatnya tentang video yang sudah ditampilkan dan saling berdiskusi tentang makna video yang sudah ditonton. Konselor juga menanyakan kepada peserta tentang makna tersirat mengenai video yang telah ditonton, sambil mengarahkan jawaban peserta ke "tujuan hidup" yang sedang dimiliki. Kemudian konselor kembali menanyakan tentang mengapa kita harus bersyukur dan apa yang terjadi jika kita memiliki atau tidak bersyukur. Konselor memberi penguatan kepada peserta dengan memaparkan bahwa dalam hidup harus bersyukur dengan apa yang kita punya.

Refleksi Pelaksanaan sesi keempat sesuai dengan RPLBK yang telah dirancang sebelumnya. Peserta mendapatkan pemahaman tentang bersyukur, memiliki, meyakini dan mencapai tujuan hidup dari melakukan hal-hal sederhana dengan konsisten dan teratur. Selama kegiatan berlangsung, peserta antusias mendengarkan dan mengikuti kegiatan. Dengan terlaksananya kegiatan, peserta merasa optimis untuk bisa menerima kelebihan dan kekurangan diri. Peserta juga merasa berani dan bisa menyesuaikan tujuan dengan kemampuan yang dimiliki, kemudian mengatur rencana untuk tujuan hidup yang akan dicapai. Sebagian peserta juga merasa percaya diri dengan tujuan hidup yang dimiliki setelah melakukan kegiatan, serta memulainya dengan melakukan dari hal-hal kecil terlebih dahulu. Temuan hasil kesimpulan *worksheet* yang diisi oleh siswa dari sesi ke-1 Sampai dengan sesi ke-4.

Tabel 3.11
Jurnal Kegiatan Harian Siswa

Sesi	Topik	Kegiatan Yang Dilakukan	Perasaan Siswa	Pemahaman Siswa	Tindak Lanjut
I	Kepuasan diri	Siswa mengungkapkan kepuasan dan ketidakpuasan dalam diri. Siswa diminta memainkan tali silaturahmi	Siswa merasa puas dan senang. siswa merasa sedih dan juga bahagia di saat bersamaan.	Siswa menyatakan apa yang menjadi kepuasan dan ketidakpuasan di dalam diri. Siswa mencoba untuk berpikir terlebih dahulu sebelum melakukan sesuatu	Siswa berusaha lebih mencintai diri, mencoba percaya diri, menerima kelebihan dan kekurangan diri, Siswa belajar untuk menerima diri sepenuhnya serta memaafkan dan menerima apa pun yang terjadi di dalam hidup
II	Percaya dan berhubungan positif dengan orang lain	Siswa diminta untuk melihat dan memilih antara cermin dan kaca. Siswa diminta untuk mengemukakan perlakuan apa yang diinginkan oleh guru, teman dan keluarga untuk kini dan ke depannya.	Siswa merasa senang, siswa juga merasa sedih karena menganggap memiliki teman yang <i>toxic</i>	Siswa lebih optimis, yakin akan kemampuan yang dimiliki, tidak merasa ditolak oleh teman dan menjadi lebih rajin dan percaya diri. Siswa menyadari ada orang-orang berarti yang menyayangi dirinya	Siswa akan lebih menerima keadaan dirinya, bersemangat memperbaiki diri dan mengembangkan kemampuan menjalin interaksi hubungan yang sehat
III	Kontrol Diri	Siswa diminta untuk memainkan ular tangga dan melakukan perintah di setiap langkah yang diambil. Siswa secara bergantian memutar dadu	Siswa merasa antusias, bahagia, sedikit kecewa ketika salah mengambil keputusan. Siswa merasa	Siswa sedikit menyesal memilih untuk mundur, tetapi tetap berusaha untuk terus maju. Siswa tahu bagaimana cara memahami suasana dan perasaan hati	Siswa berusaha melakukan sesuatu dengan sebaik mungkin agar tidak menyesal, siswa akan belajar lebih sabar, siswa mampu menghadapi setiap tantangan,

		untuk melangkah sesuai nomor yang muncul. Siswa melakukan beberapa kegiatan yang berhubungan dengan kontrol diri seperti pembahasan pola hidup, makanan sehat, olahraga, tinggi.	bahagia, senang, sedikit malu membahas TB, BB dan sebagian siswa lain merasa percaya diri	dengan melihat keadaan dan merasakan apa yang orang lain rasakan. Ketika dihadapkan tantangan siswa mencoba bertanggung jawab untuk menyelesaikannya. Siswa merasakan pentingnya memiliki pola hidup yang sehat	dan menerima bila sesuatu yang tidak diinginkan terjadi. Menerapkan pola hidup sehat, lebih menerima dan mensyukuri keadaan diri, siswa berusaha untuk produktif
IV	Bersyukur	Siswa diminta menggambar dan menceritakan gambar dengan tema bersyukur	Senang, gembira, enjoy	Siswa merasa pentingnya bersyukur dengan apa yang dimiliki	Siswa berusaha menerima dan mensyukuri keadaan diri, berusaha memperbaiki diri, bersemangat mengembangkan potensi

Kegiatan sesi terakhir, kegiatan penguatan (*lapse*) yang bertujuan untuk mengembangkan dimensi personal *growth* (pertumbuhan pribadi) agar siswa mampu mengembangkan potensi yang dimiliki, memahami dan terbuka terhadap pengalaman baru, serta mampu memperbaiki diri setiap waktu. Konselor memberikan penguatan kepada peserta tentang kekuatan yang ada pada diri yang harus dikembangkan secara perlahan kepada peserta. Konselor juga memberikan pemahaman tentang pentingnya mengembangkan potensi diri, dan mengapa harus terbuka terhadap pengalaman baru yang dapat meningkatkan kekuatan diri. Selanjutnya, untuk mengidentifikasi kekuatan yang ada pada diri, peserta diminta melakukan langkah-langkah sederhana dengan cara mengisi *worksheet* "kekuatanku" yang berisi daftar-daftar kekuatan diri.

Pernyataan yang diisi peserta berkaitan tentang kekuatan yang dimiliki, dan peserta diminta mengisinya melalui *worksheet* sebagai bentuk langkah pertama untuk mewujudkan kekuatan tersebut. *Worksheet* berisi tentang di mana akan melakukan, bagaimana, siapa yang akan membantu melakukan kegiatan, dan apa yang menghalangi peserta dalam menyelesaikan kegiatan tersebut. Pernyataan diberikan agar peserta dapat menentukan langkah dan mengidentifikasi kekuatan apa yang dimiliki dalam dirinya.

c) Tahap Akhir

Pada tahap akhir dilakukan olahan data dan analisis data sebelum dan sesudah penelitian dilakukan, selanjutnya dilakukan penyimpulan analisis dan pembuatan temuan hasil sebagai laporan.

3.10 Teknik Analisis Data

Analisis data visual adalah metode analisis data yang paling umum digunakan pada penelitian eksperimen desain subjek tunggal. Tujuan analisis visual adalah untuk mengetahui pengaruh dari intervensi yang diberikan terhadap sasaran/ objek yang dapat dilihat antara fase *baseline* dan fase intervensi yang ditampilkan melalui grafik. Tampilan visual akan dengan mudah terlihat perbedaan yang menunjukkan adanya pengaruh dari intervensi yang diberikan (Harrington & Velicer, 2015). Analisis data visual dalam penelitian dimaksudkan untuk mengetahui efek atau pengaruh dari intervensi yang diberikan pada sasaran/ objek yang diinginkan.

Penelitian eksperimen subjek tunggal dievaluasi berdasarkan besarnya skor dan laju perubahan antara fase *baseline* dan intervensi (Barlow, David H. & Hersen, 1984). Menjawab hipotesis penelitian yang berbunyi “konseling *wellness* dengan *the transtheoretical model* (TTM) efektif untuk meningkatkan *student well-being*” diuji dengan menggunakan statistika deskriptif. Pada desain penelitian subjek tunggal analisis data dimungkinkan untuk menganalisis secara kualitatif pada setiap individu daripada secara statistik (Creswell, 2012, p. 317). Pengujian hipotesis menurut Gottman & Leiblum (Nourbakhsh & Ottenbacher, 1994) dilakukan dengan uji *the two standard deviation* (2SD). Intervensi dapat dikatakan efektif signifikan apabila terdapat

dua titik skor berturut-turut pada fase intervensi yang berada di luar rentang skor dua standar deviasi. Pengujian hipotesis secara deskriptif diuji dengan menganalisis dinamika perubahan kemampuan tingkat *student well-being* pada setiap konseli.