

## PENGEMBANGAN INVENTORI *WELLNESS EVALUATION OF LIFESTYLE* (WEL) UNTUK REMAJA

Rohmatus Naini, Ika Ayuningtyas, dan Arif Suhendarto  
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta

### Abstract

The objective of the research is to produce a Wellness Evaluation of Lifestyle (WEL) inventory for teenagers. The method is research and development by adapting the existing Wellness Evaluation of Lifestyle. The subjects of the research are 56 students of State Junior High School 9 Yogyakarta and State Senior High School 4 Yogyakarta. This research produces a Wellness Evaluation of Lifestyle (WEL) which meets the cultural condition, character, religion, and bahasa Indonesia. In the items of the Wellness Evaluation of Lifestyle (WEL) inventori there are 17 components of wellness from the Wheel of Wellness, namely 1) creativity and problem solving, 2) control feeling, 3) coping and emotional awareness, 4) sense of humour, 5) occupation, 6) spare time, 7) stress management, 8) feeling of deserving, 9) realistic belief, 10) friendship, 11) love, 12) spirituality, 13) self care, 14) gender identity, 15) cultural identity, 16) nutrition, dan 17) exercise, elaborated in the statements. In the Wellness Evaluation of Lifestyle (WEL) inventory in bahasa Indonesia there are 123 statements related to wellness and 6 additional questions. The validity testing in the development of WEL inventory uses an expert judgement and the reliability of the inventory which is 0.939 uses alpha cronbach 0.70 so the inventory can be used as a tool to identify the students' wellness as the basis for the guidance and counseling service.

**Keywords:** *inventory, teenagers, wellness evaluation of lifestyle*

### PENDAHULUAN

Populasi yang besar dari penduduk dunia adalah remaja. Menurut *World Health Organization* (WHO) sekitar seperlima dari penduduk dunia adalah remaja berusia 10-19 tahun yang sekitar 900 juta-nya berada di negara berkem-

bang. Pada tahun 2007 jumlah remaja di Indonesia usia 10-24 tahun terdapat sekitar 64 juta atau 28,64% dari jumlah penduduk Indonesia (Muadz, dkk., 2008).

Ditinjau dari rentang kehidupan, masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa

(Izzaty, 2008:124). Menurut Hurlock (dalam Izzaty, 2008: 124) bahwasanya masa remaja berlangsung pada usia 13 tahun sampai dengan 16 atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun sehingga dapat dikatakan bahwa periodisasi remaja dapat dikatakan periode yang sangat singkat. Rentang usia remaja kebanyakan terdapat dalam masa sekolah jenjang SMP dan SMA.

Tugas perkembangan yang harus dilakukan pada masa remaja menurut Izzaty (2008:152) yakni pencapaian hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita, mencapai peranan sosial pria dan wanita, menerima keadaan fisiknya dan menguatkan tubuhnya secara efektif, mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab, mempersiapkan karier ekonomi, mempersiapkan perkawinan dan keluarga, memperoleh perangkat nilai, serta sistem etis sebagai pegangan atau berperilaku mengembangkan ideologi. Tugas perkembangan tersebut diharapkan dapat mengubah sikap dan pola perilaku anak.

Menurut Hurlock (dalam Izzaty, 2008:150) terdapat dua bahaya yang akan muncul pada remaja apabila remaja tidak dapat menyesuaikan diri secara baik. Bahaya tersebut diantaranya: a) bahaya-bahaya fisik yang meliputi kematian, bunuh diri atau percobaan bunuh

diri, cacat fisik, kecanggungan dan keakuan; serta b) bahaya psikologis meliputi mengabaikan pelajaran, membolos, bersikap agresif dan bahkan berakibat remaja melakukan tindakan melanggar hukum.

Melihat berbagai gejala dan dinamika remaja, maka pendidik memiliki peran penting pada tingkat sekolah-sekolah dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja, terutama peranan konselor sekolah. Konselor menjadi pembimbing dalam menuju proses aktualisasi siswa yang berawal dengan pemahaman anak secara mendalam agar dapat diberikan pelayanan bimbingan dan konseling yang tepat sesuai dengan tugas perkembangan agar tercapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik atau biasa dikenal dengan *wellness*.

*Wellness* adalah sebuah paradigma dalam memberikan layanan konseling yang dikembangkan oleh John A. Hattie, Jane E. Myers, dan Thomas J. Sweeney. Menurut Hattie, Myers & Sweeney (2004: 354) individu dikatakan sehat ketika individu tidak memiliki penyakit atau sedang sakit, melainkan individu yang sehat fisik, mental dan sosialnya. *Wellness* merupakan model holistik dan persiapan dalam kehidupan selanjutnya yang berdasarkan teoritik dan kajian empirik yang kaitannya dengan konsep dari psikologi, sosiologi, antropologi, agama, dan pendidikan.

Konsep *wellness* ini dikatakan sejalan dengan teori psikologi individual yang dicetuskan Alferd Adler. Adler menekankan bahwa setiap individu memiliki gaya hidup yang unik, dan pengalaman kanak-kanak merupakan pengaruh awal yang menyebabkan gaya hidup keliru (Corey, 2010:29-30). Implementasi paradigma *wellness* dalam konseling yakni mengenalkan pola kehidupan yang sehat (*the Whell of Wellness*) sehingga dapat diketahui individu sedang berfokus pada komponen *wellness* bagian mana. Inventori yang disusun dapat digunakan oleh konselor dalam memahami komponen-komponen *wellness* seseorang sehingga dapat menjadikan dasar untuk pemberian layanan yang tepat. Komponen-komponen tersebut di antaranya: 1) kreativitas dan pemecahan masalah, 2) rasa kontrol, 3) coping dan kesadaran emosi, 4) rasa humor, 5) pekerjaan, 6) waktu luang, 7) manajemen stress, 8) rasa layak, 9) keyakinan realistik, 10) pertemanan, 11) cinta, 12) spiritual, 13) *self care*, 14) identitas gender, 15) identitas budaya, 16) gizi, dan 17) latihan. Pentingnya dilakukannya penelitian ini, didasarkan bahwa masa remaja perlu untuk mendapatkan perhatian penuh dalam memilih gaya hidup sehat baik fisik, psikis, spiritual, dan kesejahteraan sosial.

Berdasarkan permasalahan di atas, rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana pengembangan inventori

*Wellness Evaluation Lifestyle (WEL)* untuk remaja? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan inventori *Wellness Evaluation Lifestyle (WEL)* sesuai dengan bahasa, budaya, dan karakteristik remaja, sehingga membantu konselor dalam memberikan layanan bimbingan konseling yang sesuai dengan kondisi konseli atau siswa berdasarkan model *wellness* dan dapat menjadikan dasar dalam mengarahkan konseli untuk memilih gaya hidup yang lebih sehat.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan. Penelitian pengembangan ini mengembangkan inventori *WellnessEvaluation of Lifestyle* yang mengadaptasi dari inventori yang sudah ada dengan menyesuaikan dalam kondisi budaya, agama, dan bahasa Indonesia. Subjek penelitian ini adalah siswa SMP dan SMA di Yogyakarta yang berjumlah 56 siswa berasal dari SMP Negeri Yogyakarta dan delapan siswa SMA Negeri 4 Yogyakarta. Teknik penentuan subjek menggunakan teknik *random sampling*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 22- 24 September 2014. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan *expert judgment* dari ahli bidang *wellness* dan psikometri serta di-*review* oleh pencipta inventori WEL yakni Prof. Jane E. Myers dari University of North Caroline Amerika dan lembaga penerbit inventori WEL

yakni mind.garden.Inc. Uji reliabilitas inventori menggunakan bantuan SPSS versi 16.00.

Instrumen yang digunakan yakni angket uji keterbacaan untuk yang meliputi pengantar inventori, petunjuk pengerjaan, contoh pengerjaan, dan kesesuaian redaksi. Prosedur penelitian ini dilaksanakan dalam beberapa tahap. Tahap pertama, peneliti melakukan studi literatur terkait *wellness* dan inventori WEL. Tahap kedua, peneliti membeli lisensi untuk mendapatkan perizinan mengembangkan inventori WEL. Pada tahap ketiga peneliti menerjemahkan inventori WEL versi Amerika ke dalam bahasa Indonesia. Tahap keempat, peneliti mengadaptasi hasil terjemahan dengan mengganti item yang sesuai dengan kondisi agama, karakter, dan budaya Indonesia. Setelah tahap adaptasi selesai, peneliti melaksanakan tahap kelima yakni uji ahli baik dalam bidang *wellness* dan tata bahasa. Pada tahap ini peneliti berdiskusi dengan pemilik inventori dan lembaga penerbit inventori WEL yang mereview langsung dalam versi Indonesia. Selanjutnya, dalam tahap keenam peneliti melakukan perbaikan dan dilanjutkan pada tahap ketujuh yakni melakukan uji keterbacaan kepada siswa baik siswa SMP dan SMA dengan teknik sampling. Dalam uji keterbacaan terdapat saran untuk perbaikan inventori sehingga tahap akhir peneliti melakukan perbaikan dan me-

nyusun format final inventori WEL versi Indonesia.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam konsep *The Whell of Well-ness* diuraikan kembali mengenai komponen-komponen *life task* sejumlah 17 komponen dalam *self-direction* yakni: 1) kreativitas dan pemecahan masalah, 2) rasa kontrol, 3) coping dan kesadaran emosi, 4) rasa humor, 5) pekerjaan, 6) waktu luang, 7) manajemen stress, 8) rasa layak, 9) keyakinanrealistik, 10) pertemanan, 11) cinta, 12) spiritual, 13) *self care*, 14) identitas gender, 15) identitas budaya, 16) gizi, dan 17) latihan (Hattie, Myers, and Sweeney, 2004: 355). Komponen-komponen tersebut diuraikan dalam butir-butir item pernyataan di *Wellness Evaluation of Lifestyle (WEL)*. Sebelumnya, beberapa negara sudah melakukan adaptasi inventori seperti Korea, Turki, dan sebagainya.

WEL dalam versi Amerika terdapat 131 item pernyataan. Setelah dilakukan adaptasi untuk versi Indonesia terdapat 123 item pernyataan terkait *wellness* dan 6 pertanyaan terkait dengan kondisi budaya, bahasa, karakter, dan agama di Indonesia. Skala yang digunakan untuk versi Amerika (*Strongly agree, Agree, Undecided or Neutral, Disagree, dan Strongly Diseggre*) sedangkan dalam versi Indonesia menggunakan skala likert (Selalu, Sering, Kadang-kadang,

Jarang dan Tidak Pernah). Dalam inventori WEL, terdapat 112 pernyataan favorable, 7 pernyataan unfavorable, 17 pernyataan pengecoh dan 3 pernyataan terkait *wellness*.

Pernyataan-pernyataan dari inventori asli diadaptasi dari segi kajian budaya, agama, bahasa, karakteristik, dan gaya hidup orang Indonesia. Terkait hal itu peneliti melakukan uji validitas inventori dengan bantuan *expert judgement* dan di-*review* langsung oleh pihak penerbit inventori *wellness evaluation of lifestyle* serta pencipta inventori yakni Prof. Jane E. Myers melalui email. Selanjutnya inventori yang disusun diuji coba keterbacaannya dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket keterbacaan

yang meliputi pengantar inventori, petunjuk pengerjaan, contoh pengerjaan, dan kesesuaian redaksi untuk dilakukan perbaikan agar digunakan untuk menghasilkan produk final. Secara keterbacaan inventori *wellness evaluation of lifestyle* telah dilakukan perbaikan yakni bentuk inventori yang kurang menarik, sehingga peneliti memperbaiki halaman depan, dan bentuk pilihan jawaban. Petunjuk pengerjaan kurang mudah dimengerti, sehingga peneliti memperbaiki yang tujuannya agar siswa memahami dengan mudah cara pengerjaan inventori.

Terdapat perubahan pertanyaan dalam item tambahan seperti terlihat pada Tabel 1.

**Tabel 1. Item Pertanyaan**

No Item	Pernyataan Asli	Terjemahan A	Terjemahan B
124	<i>Do you live alone?</i> A. Yes B. No	Apakah anda tinggal sendiri? A. Iya B. Tidak	Bersama siapa Anda tinggal saat ini? a. Orang tua b. Ayah c. Ibu d. Saudara e. Orangtua asuh f. Pesantren/ panti asuhan g. ....
125.	<i>What is your current marital status?</i> A. Married/Partnered B. Single	Apakah status pernikahan anda? A. Menikah/ memiliki pasangan tapi tidak menikah	Apakah Anda menikah/pacaran? a. Menjalin hubungan tanpa

No Item	Pernyataan Asli	Terjemahan A	Terjemahan B
	<i>C. Separated</i>	B. Poligami/ poliandri	status
	<i>D. Divorced</i>	C. Single	b. Menjalin
	<i>E. Widowed</i>	D. Putus	hubungan rumit
		E. Cerai	c. Lajang
		F. Janda/ Duda	d. Berpacaran
			e. Menikah
			f. Bertunangan
127	<i>Are you currently a student?</i>	Apakah anda bersekolah saat ini?	Kelas berapa Anda saat ini?
	<i>A. Yes, in high school</i>	A. Iya, di Sekolah Menengah Atas atau sederajat	a. VII
	<i>B. Yes, working on undergraduate degree</i>	B. Iya, saya sedang menempuh program sarjana	b. VIII
	<i>C. Yes, working on graduate degree</i>	C. Iya, Saya sedang menempuh program pasca-sarjana	c. IX
	<i>D. Yes, taking courses for fun</i>	D. Iya, saya studi untuk kesenangan saja	d. X
	<i>E. No, not currently a student</i>	E. Tidak, saya saat ini tidak bersekolah	e. XI
			f. XII
130	<i>What is the ethnic/cultural background with which you most closely identify?</i>	Apakah latar belakang suku anda?	Apa latarbelakang budaya Anda?
	<i>A. American</i>	A. Indian Amerika/ Amerika pribumi	a. Jawa
	<i>B. Alaskan Native</i>	B. Alaska Pribumi	b. Sunda
	<i>C. Asian or Pacific Islander</i>	C. Asia atau Penduduk Pasifik	c. Batak
	<i>D. African American</i>	D. Afrika Amerika	d. Minang
	<i>E. Caucasian</i>	D. Latin	e. ....
	<i>F. Latino/Latina</i>		
	<i>G. Other</i>		

No Item	Pernyataan Asli	Terjemahan A	Terjemahan B
131	<p><i>What is the approximate size of the community in which you live?</i></p> <p>A. Rural, less than 2,500 persons</p> <p>B. Small town, 2,500 - 15,000 persons</p> <p>C. Mid-size town, 15,000 - 50,000 persons</p> <p>D. Large town, 50,000 - 100,000 persons</p> <p>E. Metropolitan area, over 100,000 persons</p>	<p>Seberapa banyak orang yang tinggal di kota yang anda tinggali?</p> <p>A. Pedesaan, kurang dari 2.500 orang</p> <p>B. Kota kecil, 2.500 – 15.000</p> <p>C. Kota berukuran sedang, 15.000 – 50.000</p> <p>D. Kota besar, 50.000 – 100.000</p> <p>E. Metropolitan, Lebih dari 100.000 orang</p>	<p>Saat ini Anda tinggal dimana?</p> <p>a. Desa</p> <p>b. Kota</p> <p>c. Kabupaten</p> <p>d. Ibukota</p> <p>e. ....</p>

Untuk pernyataan tambahan yakni komponen spiritualitas peneliti mencantumkan pertanyaan terkait agama pada item nomer 128.

128. Apakah agama Anda?

- a. Islam
- b. Hindu
- c. Budha
- d. Khatolik
- e. Kristen

Setelah dilakukan perbaikan, hasil akhir produk inventori *Wellness Evaluation of Lifestyle* terdapat 123 item pernyataan terkait wellness yang sudah diuji reliabilitasnya dengan skor 0.939 dan kesesuaian bacaan berdasarkan uji keterbacaan dari siswa. Inventori *wellness evaluation of lifestyle* versi Indonesia dikatakan valid dan reliabel untuk di-

gunakan dalam proses pemberian layanan bimbingan dan konseling.

## PENUTUP

*Wellness* merupakan sebuah konsep kesehatan holistik meliputi fisik, mental, spiritual dan sosial *well-being*. Untuk mengetahui wellness seseorang maka diperlukann sebuah pengukuran. Salah satu alat ukur *wellness* yang dapat digunakan dan yang sudah tersedia yakni Inventori *Wellness Evaluation of Lifestyle* (WEL). WEL sudah dikembangkan di Amerika dengan versi Bahasa Inggris, oleh sebab itu peneliti mengadaptasi inventori WEL dalam bahasa Indonesia yang disesuaikan dengan budaya, karakteristik, agama dan gaya hidup orang Indonesia.

Pada awalnya jumlah item pada inventori WEL sebanyak 131 item yang kemudian setelah diadaptasi dengan Bahasa Indonesia menjadi 129 item dengan uraian 123 item terkait pernyataan *wellness* dan 6 pertanyaan tambahan. Untuk melakukan adaptasi langkah awal yakni dilakukan kajian literatur dan terjemahan yang selanjutnya disusun dengan melakukan uji keterbacaan terkait cara pengerjaan, contoh pengisian, redaksi kata maupun bentuk atau kemasan inventori. Ujicoba inventori ini dilakukan dengan uji validitas inventori menggunakan *expert judgment* dan uji reliabilitas menganalisis datanya menggunakan SPSS 16.00 dengan mendapatkan hasil 0.939 dengan alpha cronbach sebesar 0.70 sehingga dapat dikatakan inventori *wellness of lifestyle* ini valid dan reliabel.

Adapun dalam penelitian ini terdapat keterbatasan peneliti diantaranya yakni: 1) proses adaptasi inventori seharusnya dilaksanakan diskusi langsung dengan ahli bahasa dan *expert* atau pemilik inventori, akan tetapi adanya keterbatasan jarak dan waktu sehingga hanya berkonsultasi melalui e-mail, 2) proses terjemahan membutuhkan ahli bahasa, 3) perlu dilakukan ujicoba dengan jumlah banyak, dan 4) perbaikan-perbaikan item pernyataan yang lebih sesuai dengan karakteristik remaja baik SMP mau-

pun SMA. Saran untuk penelitian selanjutnya yakni proses adaptasi inventori perlu dibutuhkan konsultasi secara intens dengan ahli dalam bidang *wellness* maupun ahli bahasa, uji reliabilitas perlu dilakukan dalam jumlah banyak, serta penyesuaian dengan istilah remaja SMP dan SMA perlu diperbaiki.

## DAFTAR PUSTAKA

- Corey Gerald. 2010. *Teori dan Praktek: Konseling & Psikoterapy*. Bandung: PT. RefikaAditama.
- Hattie John A, Myers Jane E. and Sweeney Thomas J. 2004. "A Factor Structure of Wellness: Theory, Assessment, Analysis, and Practice". *Journal of Counseling & Development*. Vol. 82.
- Izzaty, R.E, dkk., 2008. *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Muadz, M.M, dkk., 2008. *Kurikulum & Modul PelatihanPengelolaan Pusat Informasi dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja (PIK-KRR)*. Direktorat Remaja dan Perlindungan Hak-hak Reproduksi. BKKBN. Diunduh dari <http://@BKKBN.go.id> pada tanggal 5 Maret 2014 pukul 15.00 WIB.