

PENGUKURAN KEBAHAGIAAN REMAJA: KONSTRUKSI DAN IDENTIFIKASI SKALA *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA REMAJA DI INDONESIA

Izza Himawati

izza.himawanti@iainpekalongan.ac.id

Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
IAIN Pekalongan

Abstract. The purpose of this study is to develop a measurement for adolescent happiness in Indonesia by focusing on measuring instrument construction techniques and psychometric assessments. This study uses a multi methods, namely a combination of descriptive methods and quantitative methods and consisting of three stages. The first stage is the exploration and theoretical analysis of happiness based on the adolescent development in Indonesia, the second stage is the construction of the psychological scale of happiness, and the third stage is psychometric identification. The psychometric analysis used in this study is the analysis of the reliability and validity of measuring instruments. Alpha-Cronbach technique is used for reliability analysis, and for scale validation using the construct validity test. The form of the scale used in this study is the Likert scale. The results of the psychometric analysis showed that the reliability value was 0.902, the total item correlation coefficient was between 0.375 to 0.702. The conclusion of this research is that in measuring happiness, the stage of development or the age of the individual has a significant influence so that it is necessary to construct a measurement of happiness at each development stage. The results of the analysis show that the validity and reliability of the measuring instrument are psychometrically acceptable and can be categorized according to the research needs and the conditions of the subject.

Keywords: *happiness, measurement of happiness, subjective well-being, adolescent happiness, measurement of adolescent happiness*

Abstrak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan skala pengukuran kebahagiaan remaja di Indonesia dengan berfokus pada teknik konstruksi alat ukur dan pengkajian psikometrik. Penelitian ini menggunakan multimetode yaitu gabungan metode deskriptif dan metode kuantitatif yang terdiri dari tiga tahapan. Tahap pertama adalah eksplorasi dan analisis teoritik konstruk kebahagiaan berdasarkan tahap perkembangan remaja di Indonesia, tahap kedua konstruksi skala psikologi kebahagiaan, dan tahap ketiga identifikasi psikometris. Analisis psikometri yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis reliabilitas dan validitas alat ukur. Teknik *alpha-cronbach* digunakan untuk analisis reliabilitas, dan untuk validasi skala menggunakan uji validitas konstruk. Bentuk skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Hasil analisis psikometrik menunjukkan nilai reliabilitas sebesar 0,902 nilai koefisien korelasi aitem total antara 0,375 hingga 0,702. Kesimpulan dari penelitian ini adalah, dalam pengukuran kebahagiaan, tahap perkembangan ataupun usia individu memberikan pengaruh yang cukup signifikan sehingga perlu dilakukan konstruksi pengukuran kebahagiaan pada masing-masing tahap perkembangan. Hasil analisis menunjukkan validitas dan reliabilitas alat ukur dapat diterima secara psikometrik dan dapat dikategorisasikan sesuai dengan kebutuhan penelitian dan kondisi subjek.

Kata kunci: *kebahagiaan, pengukuran kebahagiaan, subjective well-being, kebahagiaan remaja, pengukuran kebahagiaan remaja*

Pendahuluan

Berkembangnya kajian bidang psikologi positif makin menambah berbagai publikasi ilmiah tentang kebahagiaan. Salah satu konsep yang tidak dapat terlepas dari kebahagiaan adalah *subjective well-being* (SWB) yang kemudian digunakan sebagai kajian untuk mengungkap kebahagiaan individu. Peneliti-peneliti dalam bidang psikologi positif sering kali menyetarakan antara penggunaan istilah *happiness* atau kebahagiaan dalam ranah psikologis dengan istilah *subjective well-being* (SWB). Hal tersebut yang kemudian dijadikan acuan dalam penelitian ini.

Pada dasarnya setiap individu menginginkan kebahagiaan. Bahkan Aristoteles (dalam Carr, 2011) dan di pertegas oleh Frank Martela and Kennon M Sheldon (2019) telah memperkenalkan istilah *eudaemonia* yang artinya kebahagiaan rasional atau hidup yang baik untuk memandang usaha pencapaian potensi individu sepenuhnya. Semakin berkembang pesatnya teori-teori psikologi positif di dunia, maka konsep tentang kebahagiaan menjadi semakin jelas. Banyak ahli yang mulai memunculkan penelitian ilmiah mengenai konstruk empiris kebahagiaan, termasuk pengukuran kebahagiaan. Paradigma tentang kondisi kebahagiaan seseorang dapat ditingkatkan (Seligman, 2013) membuat berbagai penelitian tentang pengukuran kebahagiaan makin banyak dilakukan. Analisis dan kosep kontruksi alat ukur psikologi menjadi salah satu kajian untuk membuat pengukuran kebahagiaan.

Penelitian yang dilakukan oleh Diener, dkk (1997) menjelaskan *subjective well-being* (SWB) merupakan evaluasi seseorang terhadap kehidupannya, terhindar dari depresi ataupun kecemasan dan memiliki mood maupun emosi yang positif. Diener dan Oishi (2005) juga menjelaskan bahwa bagaimana seseorang memahami lingkungannya akan mempengaruhi bagaimana ia memahami kebahagiaannya. Selain lingkungan sebagai faktor eksternal, bagaimana kondisi internal individu termasuk usia juga berpengaruh pada SWB seseorang. Dalam psikologi perkembangan, pengelompokan usia berdasarkan tahap perkembangan membantu dalam memberikan gambaran terkait kondisi dan tugas-tugas perkembangan tiap individu. Pengelompokan tahap perkembangan ini juga akan sangat membantu dalam memberikan gambaran SWB pada tiap tahap perkembangan, termasuk pada pengukuran SWB.

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Jati Anggoro dan Wahyu Widhiarso (2010) tentang konstruksi dan identifikasi properti psikometris pada pengukuran kebahagiaan, memberikan gambaran tentang pengukuran kebahagiaan dengan konsep pendekatan *Indigenous*. Pada penelitiannya dijelaskan secara lengkap secara psikometris dan langkah-langkah konstruksi alat ukur kebahagiaan. Kebahagiaan dianggap sebagai konstruk psikologis yang kuat akan unsur konstekstual. Sehingga kajian dalam penelitian ini menggunakan pendekatan dan paradigma *Indigenous* atau kekhasan kebahagiaan dalam konteks

keindonesiaan. Penelitian ini secara umum juga memberikan gambaran bahwa pengukuran kebahagiaan juga harus mempertimbangkan kekhasan kelompok-kelompok tertentu yang akan diberlakukan pengukuran, sehingga hasil penguran dari kebahagiaan tersebut dapat semakin valid dan reliabel dalam properti psikometris.

Margaret L. Kern, Guang Zeng, Hanchao Hou, dan Kaiping Peng (2018) mengembangkan alat ukur kesejahteraan pada pada kelompok remaja di Cina. Penelitiannya dilakukan dengan pertimbangan bahwa pengembangan alat ukur SWB ataupun kebahagiaan banyak dilakukan dengan populasi barat, hal ini juga terlihat dari minimnya pengembangan alat ukur kebahagiaan pada populasi Asia. Dalam penelitian ini juga dijelaskan bahwa pentingnya sensitifisme budaya sebagai pertimbangan utama dalam pembuatan alat ukur psikologis. Poin utama dalam penelitian mereka menggambarkan bahwa adaptasi alat ukur dapat dilakukan tetap dengan mempertimbangkan variabel psikologi positif dari masing-masing lintas budaya.

Ketertarikan dalam bidang psikologi positif yang sangat tinggi pada akhir dekade ini berbanding lurus dengan ketertarikan yang tinggi pula pada penelitian terkait pengukuran kebahagiaan ataupun SWB. Berbagai penelitian pengukuran kebahagiaan juga telah dilakukan baik pada lingkup internasional, Asia, bahkan Indonesia. Namun konsep kebahagiaan ini sering kali tumpang tindih, sehingga temuan berbagai konsep kebahagiaan sulit untuk dibandingkan. Hal ini menunjukkan

bahwa kebutuhan konsep-konsep empirik dan psikometrik terkait pengukuran kebahagiaan menjadi hal yang urgent untuk selalu dikembangkan. Berlandaskan pada hal tersebut, penelitian ini jg akan difokuskan pada konstruksi pengembangan alat ukur SWB pada perspektif psikometris psikologis, dengan kebaruan penelitian berfokus pada kajian perkembangan remaja di Indonesia. Dengan paradigma kebahagiaan merupakan pengalaman yang subjektif (Mari Hagtvedt Vlk & Erik Cariquist, 2017), maka sangat perlu dilakukan pengkajian pengukuran kebahagiaan pada tiap tahap perkembangan. Hal ini jg senada dengan pendapat berbagai ahli di bidang psikologi perkembangan, bahwa setiap tahap perkembangan memiliki tugas perkembangan yang berbeda-beda dan kontruk psikologis yang berbeda pula (Santrock, 2019).

Metode

Penelitian ini menggunakan empat tahapan kontruksi dan identifikasi alat ukur yaitu 1) eksplorasi dan analisis teoritik konstruk *subjective well-being* berdasarkan tahap perkembangan remaja di Indonesia 2) konstruksi skala psikologi *subjective well-being* 3) identifikasi psikometris. Penelitian ini dibagi menjadi tiga tahapan agar memudahkan dalam melakukan kontruksi dan identifikasi alat ukur psikologis. Pembagian prosedur penelitian dalam beberapa tahap ini juga bertujuan untuk membantu dalam proses pelaporan hasil penelitian

agar lebih sistematis dan mudah dipahami.

Penelitian ini menggunakan gabungan antara metode analisis deskriptif dan metode kuantitatif. Pada tahap pertama menggunakan metode analisis deskriptif dan tahap kedua dan ketiga menggunakan metode kuantitatif.

Bentuk alat ukur psikologis yang dilakukan dalam penelitian ini adalah skala *subjective well-being* yang dikhususkan pada tahap perkembangan remaja di Indonesia. Analisis psikometri yang dilakukan dalam penelitian ini antara lain, uji reliabilitas dengan menggunakan reliabilitas konsistensi internal, property psikometri yang digunakan adalah teknik *alpha-cronbach* dan Validasi skala dengan uji validitas konstruk. Melalui konstruksi alat ukur psikologi ini diharapkan dapat menciptakan instrumen pengukuran psikologi dengan dimensi yang lebih kontekstual dan sesuai dengan kajian ke-Indonesiaan sehingga dapat memotret suatu fenomena kebahagiaan remaja pada kerangka kontekstualnya.

Subjek penelitian ini adalah remaja. Yaitu individu yang berada pada tahap perkembangan remaja, yang memiliki rentang usia antara 12-21 tahun, sesuai dengan pendapat Monks, dkk (2004). Jumlah responden total pada penelitian ini berjumlah 110 subjek yang diambil secara random. Uji coba pertama berjumlah 40 subjek dan ujicoba kedua berjumlah 70 subjek.

Hasil

Tahap Pertama, Eksplorasi dan Analisis Teoritik Konstruk *Subjective Well-being* Berdasarkan Tahap Perkembangan Remaja di Indonesia

Tahap pertama dalam konstruksi pengukuran kebahagiaan adalah melakukan studi Pustaka atau studi literatur tentang kebahagiaan remaja di Indonesia. Langkah-langkah yang dilakukan yaitu, melakukan kajian pustaka pada konsep umum kebahagiaan dan melakukan kajian tentang sumber kebahagiaan pada remaja di Indonesia. Penjelasan mengenai kebahagiaan sering dikaitkan dengan *subjective well-being* (SWB) dan kondisi-kondisi dimana kondisi subjektif ini terjadi. SWB ini meliputi bagaimana seseorang memiliki kepuasan hidup positif yang diarahkan pada evaluasi positif terhadap masa lalu (seperti kesejahteraan, kesenangan, kepuasan), evaluasi yang positif terhadap masa depan (seperti optimisme dan harapan) dan evaluasi positif masa kini (seperti, konsentrasi, kesenangan, semangat yang meluap-luap) (Sheldon dan Elliot, 1999). Pendapat tersebut diperbaharui oleh Frank Martela dan Kennon M. Sheldon (2019) bahwa konsep umum dalam ukuran kesejahteraan yaitu adanya pengaruh emosi positif dan rendahnya pengaruh emosi negatif, serta adanya kepuasan hidup.

Frank Martela dan Kennon M. Sheldon (2019) juga menjelaskan tentang tripartite kebahagiaan yaitu kepuasan kebutuhan psikologis, aktivitas eudaimonik, dan SWB. Seorang filsuf Yunani bernama Aristippus

mendefinisikan kebahagiaan dengan menggunakan pendekatan hedonisme. Pendekatan hedonisme (dalam Carr, 2011) mendefinisikan kebahagiaan dan kehidupan yang baik (the good life) sebagai pencarian kesenangan dan penghindaran rasa sakit. Pendekatan tersebut mengaitkan kebahagiaan dengan kepuasan psikologis yaitu terkait harta, kepemilikan, kekuasaan, uang atau hal lain yang dapat membuat mereka menjadi senang. Bertentangan dengan pendapat itu, Aristoteles (dalam Carr, 2011) memperkenalkan istilah eudaemonia yang artinya kebahagiaan rasional atau hidup yang baik untuk memandang keduanya sebagai usaha pencapaian potensi individu sepenuhnya. Eudaemonia seringkali disebut sebagai kebahagiaan, tetapi yang membedakan keduanya adalah bahwa eudaemonia bukanlah keadaan diri individu, melainkan aktivitas yang dilakukan individu yang sesuai dengan nilai dalam dirinya (Nordenfelt, 1996).

Menurut Forgeard, Jayawickreme, Kern, & Seligman (2011) Huppert & So (2013) McQuaid & Kern (2017) yang dirangkum oleh Margaret L. Kern, Guang Zeng, Hanchao Hou, dan Kaiping Peng (2018) secara umum, kesejahteraan mengacu pada perasaan baik dan berfungsi dengan baik di berbagai domain kehidupan. Berbagai tokoh pendahulu psikologi positif juga menjelaskan konsep tentang kebahagiaan. Seligman (2011) menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan kehidupan yang utuh atau kebahagiaan otentik adalah ketika individu mengalami emosi positif tentang masa lalu dan masa sekarang,

menghayati emosi positif dari kenikmatan, memperoleh banyak kesenangan dengan cara mengerahkan kekuatan pribadi, hingga menggunakan kekuatan yang dimiliki untuk sesuatu yang lebih besar di luar dirinya. Richard (2006), menyatakan bahwa kebahagiaan adalah perasaan lega yang sangat mendalam yang muncul dari akal yang sehat. Perasaan yang ada tersebut bukan hanya sekedar perasaan yang menyenangkan, perasaan yang berlangsung sekilas, atau suasana hati, namun keadaan yang optimal mengenai sosok diri. Oleh karena itu, dibutuhkan akal yang sehat dalam menyikapi kehidupan untuk dapat merasakan kebahagiaan.

Diener dan Biswas (2008) menyatakan bahwa kebahagiaan terkait dengan bagaimana individu mengevaluasi kehidupannya dan apa yang penting dalam hidupnya. Dengan kata lain, kebahagiaan adalah pemikiran dan perasaan positif individu terhadap kehidupannya, sehingga kebahagiaan merupakan proses dan bukannya tujuan emosional. Ketika kebahagiaan terkait dengan pemerolehan sesuatu yang menyenangkan bagi individu, dibutuhkan interpretasi apakah hal tersebut membahagiakan atau tidak. Interpretasi inilah yang menjadikan kebahagiaan sebagai hal yang bersifat subjektif. Sependapat dengan pernyataan tersebut. SWB dapat dianggap sebagai subjek utama dalam psikologi positif. Ada banyak konsep serupa yang terkandung dalam kesejahteraan subjektif termasuk kebahagiaan, kepuasan, kegembiraan, kenikmatan, kepuasan, kesenangan, dan kepuasan,

serta indikator lain dari kehidupan yang lengkap. Konsep keseluruhan ada pada sebuah kontinum, mulai dari suasana hati yang tertekan atau ketidakpuasan hingga kepuasan dan kebahagiaan sejati (Ahmed M, 2013). Snyder dan Lopez (2015) menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan kondisi emosional positif yang secara subjektif didefinisikan oleh tiap individu.

Dari beberapa penelitian Diener yang dirangkum oleh Shigehiro Oishi, dkk (2013) menjelaskan bahwa kebahagiaan terdiri dari dimensi kognitif dan dimensi afektif. Untuk memperlengkap penjelasan Diener mengenai kedua komponen tersebut, berikut ini peneliti juga menambahkan pendapat dari beberapa ahli lain, secara lengkap sebagai berikut:

A. Komponen Kognitif

Evaluasi seseorang terhadap kehidupannya yang merupakan proses mental dimana individu menilai kualitas hidup mereka berdasarkan kriteria personal mereka sendiri. Aspek kognitif ini terwujud dalam kepuasan hidup individu secara keseluruhan dan kepuasan seseorang terhadap domain-domain penting dalam kehidupannya seperti pekerjaan, hubungan sosial maupun spiritualitas.

Kepuasan Hidup Secara Menyeluruh (Global Life Satisfaction), diartikan sebagai penilaian seseorang secara keseluruhan terhadap kehidupannya (tidak per bagian hidupnya) yang meliputi kepuasan terhadap hal-hal yang sudah dialami (masa lalu),

yang sedang terjadi (masa kini) dan adanya persepsi positif akan adanya hal baik di masa yang akan datang. Satisfaction With Life Scale (SWLS) (Diener dkk, 1997) adalah skala yang paling sering digunakan untuk mengetahui kepuasan seseorang terhadap kehidupannya secara keseluruhan.

Kepuasan Terhadap Domain Penting dalam Kehidupan, merupakan aplikasi lebih lanjut terhadap hidup individu yang dipertimbangkan berdasar seberapa puas seseorang terhadap bagian-bagian kehidupannya. Pada awalnya, SWB hanya meliputi evaluasi seseorang terhadap kehidupannya secara menyeluruh, namun ditemukan pula bahwa seseorang melakukan penilaian menyeluruh berdasarkan domain spesifik dalam hidupnya.

B. Komponen Afektif

Evaluasi afektif seseorang terhadap kehidupannya. Aspek afektif ini ditunjukkan dengan keseimbangan antara afek positif dan afek negatif yang dapat diketahui dari frekuensi seseorang merasakan afek positif dan afek negatif. Afek sendiri diartikan sebagai konstruk psikologis umum yang mengacu pada respon psikologis seseorang terhadap suatu stimulus dan muncul karena adanya suatu tegangan (Snyder dan Lopez, 2015).

Afek Positif, merupakan perasaan evaluatif seseorang yang meliputi kondisi dimana seseorang merasakan hal yang menyenangkan dalam kehidupannya. Besarnya afek positif yang dirasakan seseorang berupa pengalaman yang dinilai menyenangkan

baginya. Perasaan yang menyenangkan ini menurut Watson, Clark dan Tellegen (dalam Anastasia, 2009) dapat dilihat dalam beberapa emosi spesifik seperti senang (*happy*), berani mengambil keputusan dan berani menghadapi kenyataan (*decided, daring*), giat dan berenergi (*energetic, feel vitality*), antusias (*enthusiastic*), aktif (*active*), bangga akan sesuatu (*proud*), puas (*satisfied*), bersemangat (*inspired*), siap dan waspada (*ready and alert*), berhati-hati (*careful*), berminat akan sesuatu atau memiliki kepentingan (*interested*).

Afek Negatif, menggambarkan banyaknya pengalaman yang tidak menyenangkan yang dirasakan seseorang. Perasaan yang tidak menyenangkan ini dapat diketahui melalui beberapa emosi spesifik seperti khawatir (*worried*) dan gelisah (*uneasy*), rasa bersalah (*guilt*), merasa tertekan (*stressed/tense*), gugup (*nervous*), mudah tersinggung (*irritable*), tidak senang (*displeased*) maupun susah atau kacau (*bothered*), takut (*fearful*), marah (*angry*), atau merasa terganggu (*annoyed*), khawatir (*afraid*), rasa malu (*ashamed*).

Berdasarkan hasil kategorisasi data pada penelitian yang dilakukan oleh Primasari dan Kwartarini (2011) ditemukan hasil bahwa sumber kebahagiaan remaja di Indonesia meliputi delapan hal. Dari 467 responden pada penelitian ini ditemukan sejumlah 146 responden (31.26%) menyatakan bahwa dirinya bahagia karena keluarga, 132 responden (28.26%) karena prestasi, 45 responden (9,63%) karena spiritualitas/religi, 45 responden (9,63%) karena mencintai dan

dicintai, 43 responden (9.20%) karena teman, 19 responden (4.06%) karena waktu luang, 12 responden (2.6%) karena menerima uang.

Berdasarkan hasil pendalaman data melalui verifikasi lapangan dengan FGD yang dilakukan oleh Primasari dan Kwartarini (2011), didapatkan hasil bahwa keluarga menjadi sumber kebahagiaan remaja karena keluarga terdiri dari orang-orang yang dekat dengan remaja, yang mengenal dan menerima apa adanya, terdiri dari orang-orang yang dapat dipercaya oleh remaja, yang mendidik, mengarahkan dan membimbing remaja. Selain itu, keluarga menjadi penolong remaja saat menghadapi masa sulit dan keluarga memberikan kasih sayang terhadap remaja.

Prestasi menjadi sumber kebahagiaan remaja karena sebagai bentuk ucapan terimakasih kepada orangtua, adanya rasa bangga saat mencapai sesuatu, adanya rasa lega saat mendapatkan yang diinginkan, dan menimbulkan rasa optimisme terhadap masa depan.

Spiritualitas (hubungan dengan Tuhan) menjadi sumber kebahagiaan remaja karena adanya rasa aman dan terlindungi, rasa tenang dan nikmat saat menjalani perintah-perintah agama, merasa banyak beruntung saat berdoa kepada Tuhan dan Tuhan diyakini menjadi tempat keluh kesah serta keyakinan bahwa agama yang dimiliki mendorong lebih baik, membimbing dan memperbaiki hidup.

Peristiwa mencintai dan dicintai menjadi sumber kebahagiaan remaja karena remaja merasa senang saat

mendapat perhatian dari orang yang disayang, merasa dirinya lebih berharga, merasa dirinya lebih dimengerti, merasa istimewa, dapat mengurangi rasa sakit (sedih), menimbulkan kepuasan tersendiri, menambah semangat dan menghasilkan hubungan yang harmonis dengan orang-orang sekitar.

Relasi dengan teman memberi kontribusi terhadap kebahagiaan remaja karena teman dapat membantu saat dalam kesulitan, dapat memberikan dukungan, mengusir kesunyian, sebagai tempat berbagi, merasa lebih fresh saat bersama teman, dan teman menjadi identitas diri. Selain hal di atas, waktu senggang juga berkontribusi terhadap kebahagiaan remaja karena dengan memanfaatkan waktu senggang dapat menghilangkan rasa jenuh dan menyalurkan hobi. Sementara uang dapat menjadi salah satu sumber kebahagiaan bagi remaja karena uang dapat memenuhi kebutuhan dan keinginan remaja, uang dinilai dapat memberikan rasa aman, memudahkan terlaksananya rencana, meningkatkan gengsi atau harga diri, memotivasi untuk berkarya dan dapat digunakan untuk meningkatkan persahabatan.

Beberapa variabel lain yang juga berpengaruh secara signifikan terhadap kebahagiaan remaja adalah pendapatan rumah tangga, pendapatan ayah, pendidikan ayah, pendidikan ibu, dan prestasi akademik (Intan Hashimah and Norzarina, 2020). Analisis lebih lanjut yang dilakukan oleh Intan dan Norzarina tentang peristiwa sehari-hari tentang domain yang dianggap penting dalam kehidupan remaja,

termasuk keluarga, teman, dan sekolah. Hasil analisis ini memberikan pemahaman tentang faktor demografis utama pada remaja dan peristiwa sehari-hari yang berkontribusi pada kebahagiaan remaja.

Untuk mengetahui dan memahami secara lengkap konsep kebahagiaan remaja di Indonesia, maka peneliti melakukan pengoperasionalan konsep dari kajian deskriptif kualitatif berbagai literasi dan sumber. Hasil dari pengoperasionalan tersebut kemudian dijabarkan menjadi dimensi dan indikator perilaku.

Dimensi pertama yaitu proses penilaian kognisi yang merupakan kepuasan hidup dan makna hidup yang positif. Penilaian kognisi ini meliputi indikator yang meliputi efikasi coping dan kontrol, optimisme dan sikap positif, dan penemuan makna. Dimensi kedua yaitu orientasi emosi positif yang meliputi emosi positif yang ditujukan pada masa lalu, emosi positif yang ditujukan pada masa sekarang, dan emosi positif yang ditujukan pada masa depan. Orientasi emosi ini dapat diketahui dengan intensitas yang tinggi pada emosi positif dan rendahnya intensitas emosi negatif.

Tahap Kedua Konstruksi Skala Kebahagiaan

Tahap kedua ini meliputi konstruksi skala psikologi, berupa skala kebahagiaan pada remaja di Indonesia. Konstruksi alat ukur psikologi dilakukan dalam beberapa tahapan yang bertujuan

untuk mencapai alat ukur yang baik, valid dan reliabel. Penelitian ini juga berfokus pada kaidah baku yang ada di dalam skala psikologi yang berupa validitas internal, indeks daya beda item, reliabilitas, jumlah item dan kepraktisan skala. Langkah-langkah dalam konstruksi skala psikologi meliputi hal-hal berikut:

a. Identifikasi konstruk kebahagiaan remaja Indonesia

Proses penentuan konstruk kebahagiaan diawali dengan melakukan prosedur penetapan konsep kebahagiaan remaja di Indonesia yang akan diungkap dari berbagai konsep dan temuan yang telah dilakukan pada tahap pertama. Pada penelitian ini, kebahagiaan remaja dioperasionalkan sebagai kepuasan hidup remaja yang sifatnya menyeluruh dan kepuasan terhadap domain penting dalam kehidupannya, mengandung afek positif dan rendahnya afek negatif.

Konstruk kebahagiaan pada remaja ini mengandung dua bagian utama yang akan menjadi subskala. Pertama yaitu subskala kognitif, semakin tinggi skor yang diperoleh pada subskala kognitif menunjukkan semakin tinggi kepuasan hidup subjek, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh pada subskala kognitif, menunjukkan semakin rendah kepuasan hidup subjek. Subskala kedua yaitu subskala afektif kebahagiaan diperoleh dari penjumlahan afek positif dan afek negatif. Semakin tinggi skor yang diperoleh pada subskala afektif menunjukkan semakin positif evaluasi afektif seorang remaja terhadap kehidupannya, sebaliknya semakin rendah skor skala afektif seseorang menunjukkan semakin negatif

evaluasi afektif remaja terhadap kehidupannya.

b. Operasionalisasi dan penentuan indikator perilaku

Langkah operasionalisasi variabel berdasarkan pada tahap pertama yaitu tahap eksplorasi konsep kebahagiaan remaja di Indonesia. Hasil operasionalisasi tersebut kemudian dijabarkan dalam aspek-aspek dan indikator perilaku antara lain sebagai berikut:

1. Komponen subskala kognitif

Komponen kognitif merupakan evaluasi seseorang terhadap kehidupannya yang merupakan proses mental dimana remaja menilai kualitas hidup mereka berdasarkan kriteria personal mereka sendiri. Aspek kognitif ini terwujud dalam kepuasan hidup individu secara keseluruhan dan kepuasan terhadap domain-domain penting dalam kehidupan remaja seperti pendidikan, tugas, hubungan sosial maupun spiritualitas. Komponen kognitif ini terdiri dari dua aspek utama yaitu:

a. Kepuasan hidup secara menyeluruh, diartikan sebagai penilaian seseorang secara keseluruhan terhadap kehidupannya (tidak per bagian hidupnya) yang meliputi kepuasan terhadap hal-hal yang sudah dialami (masa lalu), yang sedang terjadi (masa kini) dan adanya persepsi positif akan adanya hal baik di masa yang akan datang.

b. Kepuasan terhadap domain penting dalam kehidupan,

merupakan aplikasi lebih lanjut terhadap hidup individu yang dipertimbangkan berdasar seberapa puas seseorang terhadap bagian- bagian kehidupannya. Kepuasan terhadap domain- domain penting dalam kehidupan remaja meliputi pendidikan, tugas, hubungan sosial, keintiman dengan teman sebaya maupun spiritualitas

2. Komponen subskala afektif

Komponen afektif merupakan evaluasi afektif remaja terhadap kehidupannya. Aspek afektif ini ditunjukkan dengan penjumlahan antara afek positif dan afek negatif, dimana afek negatif menjadi unfavourable dari afek positif. Afek sendiri diartikan sebagai konstruk psikologis umum yang mengacu pada respon psikologis seseorang terhadap suatu stimulus dan muncul karena adanya suatu tegangan (Snyder dan Lopez, 2015). Komponen afektif terdiri dari dua aspek utama yaitu:

a. Afek Positif, merupakan perasaan evaluatif seseorang yang meliputi kondisi dimana seseorang merasakan hal yang menyenangkan dalam kehidupannya. Besarnya afek positif yang dirasakan seseorang berupa pengalaman yang dinilai menyenangkan baginya.

b. Afek Negatif, menggambarkan banyaknya pengalaman yang tidak menyenangkan yang

dirasakan seseorang. Pada pengungkapan afek negatif, perasaan yang tidak menyenangkan ini dapat diketahui melalui beberapa emosi spesifik.

c. Pemilihan format skala

Penelitian ini menggunakan model skala likert atau dikenal juga *summated ratings*. Skala *likert* ini berisi pernyataan-pernyataan yang akan diisi subjek sesuai dengan kondisi dirinya yang sebenarnya, atau yang subjek rasakan. Respon skala yang digunakan pada penelitian ini menggunakan empat alternatif jawaban dimana keempat alternatif jawaban tersebut menunjukkan jenjang sesuai dengan jenis aitemnya. Ada dua subskala pada penelitian ini, subskala pertama yaitu subskala kognitif dan subskala kedua yaitu subskala afektif. Untuk subskala kognitif menggunakan respon skala sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS) secara berurutan memiliki skor 1 untuk jawaban respon sangat tidak sesuai (STS) dan seterusnya hingga skor 4 untuk jawaban sangat sesuai (SS). Sebaliknya untuk aitem unfavorable proses pemberian skor yaitu skor 1 untuk pilihan jawaban sangat sesuai (SS) dan seterusnya hingga skor 4 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS). Pada subskala afektif menggunakan respon skala tidak pernah (TP), Jarang (J), Sering (S), Selalu (SL), dengan analisis skor sama dengan subskala kognitif.

d. Penulisan aitem

Jumlah aitem dibuat lebih banyak dari aitem final dengan tujuan untuk mengantisipasi adanya aitem yang gugur dalam proses seleksi. Tersedianya jumlah aitem yang cukup dapat memudahkan dalam menyeleksi dan mencari aitem-aitem yang baik sesuai dengan indikator perilaku, berdasarkan hal tersebut peneliti membuat item sebanyak empat kali dari estimasi jumlah aitem final (Widhiarso, 2010). Aitem-aitem yang lolos seleksi psikometris menunjukkan bahwa aitem tersebut memiliki kualitas yang baik pula. Blue print Skala keimanan ini kemudian dijadikan pedoman untuk merancang distribusi aitem sebelum dilakukan uji coba.

Tabel.1 *Blue Print* Skala Kebahagiaan Remaja Di Indonesia

No.	Aspek	Butir		Total	Bobot (%)
		F	U		
1.	Kognitif Penilaian Hidup Menyeluruh	7	7	14	50
		7	7	14	
2.	Afektif (Afek Positif dan Afek Negatif)	14	14	28	50
Total				56	100

Setelah pembuatan *blue print* tahap selanjutnya adalah penulisan butir aitem skala yang akan diujicobakan. Proses penulisan aitem berlandaskan pada aspek-aspek kebahagiaan yang telah dioperasionalkan dalam indikator perilaku. Jumlah aitem yang akan dilakukan uji coba berjumlah 56 butir aitem, jumlah aitem ini bertujuan untuk mengantisipasi adanya aitem yang gugur ketika dilakukan analisis psikometrik dikarenakan memiliki indeks daya beda aitem yang rendah atau dibawah standar minimal indeks daya beda pada perhitungan psikometrik.

e. Uji coba skala

Uji coba skala keimanan menggunakan analisis data sebagai berikut:

1. Uji daya beda aitem

Indeks daya beda aitem merupakan nilai koefisien yang menunjukkan bahwa fungsi masing-masing aitem selaras dengan fungsi tes. Sebuah aitem dapat dikatakan memiliki nilai konsistensi yang tinggi ketika memiliki indeks daya beda baik, hal ini dikarenakan mampu menunjukkan perbedaan antar subjek pada aspek yang diukur oleh tes yang bersangkutan. Pengujian indeks daya beda untuk menentukan aitem yang lolos seleksi pada penelitian ini apabila memiliki koefisien daya beda (Corrected Item-Total Correlation) minimal 0,30.

2. Uji Validitas

Suryabrata (2005) menjelaskan bahwa perlu adanya uji validitas dalam konstruksi alat ukur

psikologi dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana dari alat ukur tersebut mencerminkan keadaan subjek yang sebenarnya. Pengujian validitas yang digunakan dalam penelitian adalah validitas isi. Validitas isi menunjukkan sejauh mana aitem-aitem dalam skala keimanan mencerminkan operasionalisasi konsep yang hendak diukur atau sejauh mana aitem-aitem dalam skala tersebut mengukur apa tujuan yang hendak diukur.

3. Uji reabilitas alat ukur

Untuk menguji tingkat kepercayaan dan keandalan alat ukur dilakukan dengan melakukan uji reliabilitas. Landasan pengujian reliabilitas adalah taraf konsistensi skor pada alat ukur tersebut ketika subjek diukur dengan alat ukur yang sama ataupun alat ukur yang berbeda namun setara pada kondisi yang berbeda. Reliabilitas alat ukur ini juga dapat memberikan gambaran sejauh mana pengukuran tersebut dapat memberikan hasil yang relatif sama atau konsisten apabila dilakukan pengukuran kembali pada subjek yang sama (Azwar, 2018). Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan teknik Alpha Cronbach. Dengan konsep analisis semakin nilai koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 menunjukkan semakin tingginya nilai reliabilitas alat ukur tersebut. Sebaliknya, rendahnya nilai reliabilitas terjadi ketika nilai

koefisien reliabilitas jauh dari angka 1,00.

Tahap Ketiga, Identifikasi Psikometris

Skenario keempat adalah identifikasi properti psikometris skala kebahagiaan hasil dari proses konstruksi skala. Analisis psikometris yang dilakukan meliputi uji daya beda aitem, uji validitas dan reliabilitas. Pada analisis psikometris ini dilakukan dari hasil dua kali uji coba skala. Ada uji coba pertama, dilakukan analisis psikometris pada indeks daya beda aitem dan reliabilitas subskala kognisi, serta validitas isi sub skala afeksi. Uji coba kedua dilakukan analisis psikometris total pada subskala kognisi dan subskala afeksi.

Uji coba skala kebahagiaan pada remaja di Indonesia yang pertama terdiri dari 56 aitem, ke 56 aitem tersebut terbagi menjadi dua subskala, yaitu subskala kognitif berjumlah 28 aitem dan subskala afektif yang berjumlah 28 aitem.

Subskala kognitif terdiri dari 28 butir, yang kemudian dilakukan uji coba skala untuk mendapatkan hasil alat ukur yang valid dan reliabel. 28 butir aitem ini kemudian dilakukan tiga kali pengujian dengan hasil Indeks daya beda aitem pada uji coba di putaran pertama - 0,032 sampai 0,679 dan memiliki koefisien reliabilitas 0,872. Dari hasil indeks daya beda tersebut maka didapat 19 aitem yang valid. Pada perhitungan di putaran kedua diperoleh nilai indeks daya beda aitem sebesar 0,271 sampai 0,706 dengan koefisien reliabilitas 0,901,

berdasarkan perolehan tersebut maka ada 18 aitem valid. Dan terakhir sebagai uji coba putaran terakhir diperoleh indeks daya beda berkisar antara 0,375 sampai 0,702 dengan koefisien reliabilitas 0,902 tetap dengan 18 aitem yang valid. Subskala kognitif merupakan bagian dari skala subjective well-being dengan proporsi antara skala kognitif dan skala afektif yang sama atau masing-masing 50% dari keseluruhan skala. Ringkasan selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel. 2 Ringkasan Indeks Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Subskala Kognitif

Putaran	Jumlah Aitem	rix Minimal	rix Maksimal	Koefisien Reliabilitas
I	28	-0,032	0,679	0,872
II	19	0,271	0,706	0,901
III	18	0,375	0,702	0,902

Skala *subjective well-being* pada subskala kognitif memiliki nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,902. Hal ini menunjukkan bahwa subskala kognitif *subjective well-being* atau skala kebahagiaan pada remaja di Indonesia menunjukkan tingkat kemurnian subjek yang tinggi yaitu 90,2% dari variasi murni kelompok remaja di Indonesia, sedangkan 9,8% perbedaan yang tampak disebabkan karena kesalahan dalam pengukuran. Dapat disimpulkan bahwa subskala kognitif SWB sebagai alat ukur dapat dikategorikan cukup andal. Azwar (2018) menyatakan bahwa suatu alat ukur akan memiliki koefisien reliabilitas

yang tinggi jika semakin mendekati angka 1,00.

Subskala afektif terdiri dari 28 butir, uji coba dilakukan dengan validitas isi, yaitu validitas yang

No	Aitem Pernyataan	Respon
1.	Saya memiliki banyak teman dekat.	STS TS S SS
2.	Saya yakin kelak akan menjadi orang yang sukses	STS TS S SS
3.	Saya yakin rintangan dalam mencapai cita-cita dapat saya atasi dengan mudah	STS TS S SS
4.	Saya salah memilih jurusan	STS TS S SS
5.	Saat ini saya hidup dalam keluarga yang bahagia.	STS TS S SS
6.	Lingkungan sering menentang pendapat saya.	STS TS S SS
7.	Senang	TP J S SL
8.	Khawatir	TP J S SL
9.	Bangga	TP J S SL
10.	Gelisah	TP J S SL
11.	Puas	TP J S SL
12.	Gugup	TP J S SL

diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau dengan professional judgment (Azwar, 2018). Hal ini dilakukan dengan pertimbangan subskala afektif difokuskan untuk mengungkap kondisi emosi yang dirasakan subjek. Dengan melakukan validitas isi maka dapat diketahui sejauh mana butir-butir tes mewakili komponen dari kawasan objek yang hendak diukur dan sejauh mana butir-butir tersebut mencerminkan ciri prilaku yang hendak diukur.

Untuk menyesuaikan dengan subskala kognitif, agar memiliki bobot yang sama, maka dilakukan pengurangan sepuluh butir pada subskala kognitif. Hal ini dilakukan sesuai dengan pendapat Diener, Scollon, & Lucas (2003) yang menyatakan bahwa kedua komponen utama ini, yaitu kognitif dan afektif, memiliki korelasi sedang satu sama lain, dan secara konseptual berkaitan satu sama lain. Namun, tiap-tiap komponen menyediakan informasi unik mengenai kualitas subjektif kehidupan seseorang, sehingga perlu dipisahkan bobot dari kedua komponen tersebut.

PENYUSUNAN SKALA FINAL DAN KATEGORISASI

Berdasarkan hasil analisis statistik yang dilakukan pada uji coba pertama, maka didapatkan sejumlah 36 aitem valid yang dapat mengungkapkan dimensi kognisi dan afeksi kebahagiaan. Dari 36 aitem valid ini kemudian dilakukan penulisan skala final, yang kemudian skala final ini akan diuji Kembali dalam dua kali pengujian untuk mendapatkan signifikansi dan kejelasan skala.

Tabel.3 Contoh Aitem dan Respon Skala Keimanan yang Lolos Uji Coba

Setelah dilakukan menuliskan skala final, tahap selanjutnya adalah mendistribusikan skala final keimanan kepada subje penelitian untuk dilakukan uji coba kategorisasi. Dari hasil distribusi skala final tersebut diperoleh

skor-skor empirik dan hipotetik sebjek penelitian. Hasil dari skor empirik dan hipotetik tersebut kemudian digunakan sebagai acuan untuk melakukan kategorisasi sampel penelitian. Pengkategorisasian sampel ini perlu dilakukan agar setiap subjek yang melakukan pengukuran keimanan dapat dikelompokkan ke dalam kelompok-kelompok terpisah yang berjenjang. Hal ini bertujuan untuk memudahkan identifikasi dan analisis tingkatan keimanan masing-masing subjek. Dalam melakukan kategorisasi peneliti berhak menentukan luasnya interval setiap kategori, tentunya dengan berbagai pertimbangan ilmiah antara lain dengan pertimbangan satuan standar deviasi (Azwar, 2018).

SIMPULAN dan SARAN

Hasil perhitungan dan analisis psikometrik dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Konsep kebahagiaan pada masing-masing individu sangatlah berbeda, sehingga dalam pengukuran kebahagiaan perlu pula berorientasi pada tahap perkembangan masing-masing individu.
2. Konstruksi skala kebahagiaan pada remaja di Indonesia pada penelitian ini secara memiliki nilai reliabilitas dan validitas yang dapat diterima.
3. Hasil koefisien reliabilitas konsistensi internal pada skala kebahagiaan remaja menunjukkan nilai tinggi hal ini menjelaskan bahwa skala kebahagiaan yang telah dikonstruksikan ini memiliki reliabilitas yang memuaskan, cenderung stabil, dan memiliki

tingkat kepercayaan tinggi pada hasil pengukurannya.

4. Konsep kebahagiaan memiliki berbagai variabel tergantung yang sangat bervariasi, konsep kebahagiaan pada psikologi perkembangan juga memiliki berbagai jenis variasi. Oleh karena itu perlu pula dilakukan pengembangan alat ukur kebahagiaan dari berbagai tahap perkembangan baik perkembangan remaja, dewasa bahkan lansia, sehingga akan makin diperoleh konsep-konsep pengukuran kebahagiaan yang lebih kaya dan bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anastalia. 2009. Hubungan antara Subjective Well-being dengan Perilaku Keanggotaan Organisasi Penyelia PT. Sampoerna Telekomunikasi Indonesia Regional Jawa 2 (JATENG & DIY). Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
- Anggoro, Wahyu Jati dan Wahyu Widhiarso. 2010. Konstruksi dan Identifikasi Properti Psikometris Instrumen Pengukuran Kebahagiaan Berbasis Pendekatan *Indigenous Psychology: Studi Multitrait-Multimethod*. *Jurnal Psikologi Volume 37, No.2, Desember 2010*: 176 – 188
- Azwar, Saifuddin. 2018. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. 2018. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. 2018. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Carr, A. 2011. *Positive Psychology. The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner-Routledge.
- Diener, E.; Oishi, S.; Suh, E. 1997. Recent Finding on Subjective Well-Being Indian *Journal of Clinical Psychology*, 7, 3-11.
- Diener, E.; Oishi, S.; Lucas, R. E. 2003. Personality, Culture, and Subjective Well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*. 54, 403-425.
- Diener, E.; Shigehiro Oishi. 2005. The Nonobvious Social Psychology of Happiness. *Psychological Inquiry 2005, Vol. 16, No. 4, 162–167*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Diener, E.; Robert, B. 2008. *Happiness Unlocking the Mysterries of Psychological Wealth*. Malden: Blackwell publishing.
- Hashim, Intan Hashimah and Norzarina Mohd Zaharim. 2020. Happiness Among Malaysian Adolescents: The Role of Sociodemographic Factors and Everyday Events. *SAGE Open July-September 2020: 1–10*. DOI: 10.1177/258244020940695
- Khalek, Ahmed M. Abdel. 2013. The Arabic Scale of Happiness (ASH): psychometric characteristics. *Comprehensive Psychology 2013*,

Volume 2, Article 5. DOI
10.2466/02.09.CP.2.5

- Margaret L. Kern, Guang Zeng, Hanchao Hou, and Kaiping Peng. 2018. The Chinese Version of the EPOCH Measure of Adolescent Well-Being: Testing Cross-Cultural Measurement Invariance. *Journal of Psychoeducational Assessment* 1–13. DOI: 10.1177/03428918789561.
- Mari Hagtvedt Vlk & Erik Carriquist. 2017. Measuring subjective well-being for policy purposes: The example of well-being indicators in the WHO “Health 2020” framework. *Scandinavian Journal of Public Health*, 1–8. DOI: 10.1177/1403948172492
- Martela, Frank and Kennon M. Sheldon. 2019. Clarifying the Concept of Well-Being: Psychological Need Satisfaction as the Common Core Connecting Eudaimonic and Subjective Well-Being. *Review of General Psychology* 1–17. DOI: 10.1177/108926019880886.
- Monks, F. J.; Knoers, A. M. P.; Haditono, S. R. 2004. *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Neff, Daniel F. and Wendy K. Olsen. 2007. *Measuring Subjective Well-Being From A Realist Viewpoint*. *Methodological Innovations Online* (2007) 2(2) 44-66
- Nordenfelt, L. 1996. *Quality of Life, Health and Happiness*. Vermont: Ashgate Publishing Company.
- Oishi, Shigehiro, Jesse Graham, Selin Kesebir, and Iolanda Costa Galinha. 2013. Concepts of Happiness Across Time and Cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin* 39(5) 559–577. DOI: 10.1177/0146167213480042
- Primasari, A.; Kwartarini, W. Y. 2011. *Adolescents Happiness In A Collectivist Society (Indonesia) An Exploration Study to Indigenous Psychology Approach*. Center for Indigenous & Cultural Psychology (CICP): Universitas Gadjah Mada.
- Richard, M. 2006. *Happiness, A Guide to Developing Life's Most Important Skill*. New York: Little, Brown Company.
- Santrock, J. W. 2019. *Adolescence*. Washington DC: Mc Graw Hill
- Seligman, M.; Royzman, E. 2003. *Happiness: The Three Traditional Theories*. [Online]. Download dari: Dari: <http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/newsletter.aspx?id=61>. Diakses pada: 7-4-2009.
- Seligman, M. 2004. *Bahagia Sejati*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Seligman, M. E. P. 2005. *Authentic Happiness, Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Seligman, M. 2013. *Authentic Happiness*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Sheldon, K. M.; Elliot, A.J. 1999. Goal Striving, Need Satisfaction and Longitudinal Well-Being : The Self-Concordance Model. *Journal*

of Personality and Social Psychology, 76,3, 482-497.

Snyder; Lopez. 2015. *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths Third Edition*. Thousand Oaks, California : Sage Publications, Inc.

Suryabrata, S. 2005. *Pengembangan Alat Ukur Psikologis*. Yogyakarta : Andi Offset.