

**PENGARUH KONSELING KREATIF TEKNIK MUSIK-*WRITING*
DAN *FORGIVENESS* TERHADAP KEBAHAGIAAN REMAJA
PANTI ASUHAN YAYASAN AMAL AL-WASHLIYAH GEDUNG
JOHOR MEDAN**

TESIS

OLEH

**WAHYU KUSUMA
NPM. 161804110**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2019**

Judul : Pengaruh Konseling Kreatif Teknik Musik-*Writing* dan Forgiveness terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yayasan Amal Al-washliyah Gedung Johor Medan

**Nama : Wahyu Kusuma
NPM : 161804110**

Menyetujui:

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. Sri Milfayetty, M.Kons

Dr. M. Rajab Lubis, MS

Ketua Program Studi
Magister Psikologi

Direktur
Program Pascasarjana

Prof. Dr. Sri Milfayetty, MS, Kons

Prof. Dr. Ir. Retna Astuti Kuswardani, MS

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkakan dalam daftar pustaka.

Medan, 12 Juli 2019

(Wahyu Kusuma)



ABSTRAK

Wahyu Kusuma. NPM 161804110. Pengaruh Konseling Kreatif Teknik Musik-*Writing* dan *Forgiveness* terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yayasan Amal Al-washliyah Gedung Johor Medan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kreatif teknik musik kreatif musik-*writing* dan *forgiveness* terhadap kebahagiaan remaja panti asuhan. Penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan desain faktorial 2x2. Karakteristik subjek penelitian remaja laki-laki dan perempuan yang mengalami masalah kebahagiaan yang diambil secara random dari 80 remaja. Sampel yang digunakan sebanyak 30 remaja terdiri dari dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen

yang diterapkan konseling kreatif teknik musik-*writing* 15 remaja dan kelompok kontrol 15 remaja. Instrument yang digunakan adalah skala *forgiveness* dan skala kebahagiaan. Data dianalisis menggunakan ANAVA dua jalur dengan taraf signifikan 0,05. Hasil menunjukkan bahwa, pertama terdapat pengaruh kebahagiaan remaja panti asuhan yang diberi layanan konseling kreatif teknik musik-*writing*, remaja lebih mudah dalam memecahkan masalah menggunakan musik dan menulis gambar maupun puisi dengan $F_{hitung} > F_{tabel}$ yaitu $16.195 > 4,54$. Kedua, remaja yang memiliki *forgiveness* tinggi lebih bahagia karena menggunakan musik dapat membantu remaja dalam memasalahnya dengan lirik lagu yang sesuai dengan kondisi remaja dengan $F_{hitung} > F_{tabel}$ yaitu $7.134 > 4,54$. Ketiga ada pengaruh konseling kreatif teknik musik-*writing* dan *forgiveness* terhadap kebahagiaan remaja. Remaja lebih mudah menumbuhkan *forgiveness* dan kebahagiaan menggunakan musik-*writing* dengan menggunakan musik, gambar maupun puisi dari pada remaja yang tidak diberikan perlakuan. dengan $F_{hitung} > F_{tabel}$ yaitu $5.960 > 4,54$. hasil penelitian menunjukkan Bahwa adanya pengaruh konseling kreatif dan *Forgiveness* terhadap kebahagiaan remaja di panti asuhan yayasan amal alwasliyah gedung johor Medan.

Kata kunci: Konseling Kreatif, *Forgiveness*, dan Kebahagiaan

ABSTRACT

Wahyu Kusuma. NPM 161804110. The influence of Creative Counseling Music-*Writing* and Forgiveness to the Happiness of Yayasan Amal Alwashliyah Gedung Johor Medan

This study aims to determine the effect of creative counseling on music-writing creative music techniques and forgiveness on the happiness of orphanage adolescents. The research used was a quasi-experimental 2x2 factorial design. Characteristics of research

subjects were adolescent boys and girls who experienced happiness problems taken at random from 80 adolescents. The sample used as many as 30 adolescents consisted of two groups, namely the experimental group who applied creative counseling to 15 youth music-writing techniques and 15 youth control groups. The instruments used were forgiveness scale and happiness scale. Data were analyzed using two-way ANAVA with a significance level of 0.05. The results showed that, firstly, there was the influence of the happiness of adolescent orphanages who were provided with creative counseling services in music-writing techniques, adolescents were easier to solve problems using music and writing pictures and poetry with $F_{count} > F_{table}$, namely $16.195 > 4.54$. Second, adolescents who have high forgiveness are happier because using music can help adolescents in fixing them with song lyrics that are in accordance with the conditions of adolescents with $F_{count} > F_{table}$ which is $7.134 > 4.54$. Third, there is the influence of creative counseling, music-writing techniques and forgiveness on adolescent happiness. Teenagers more easily grow forgiveness and happiness using music-writing by using music, pictures and poetry than adolescents who are not given treatment. with $F_{count} > F_{table}$ which is $5960 > 4.54$. the results showed that there was an influence of creative counseling and forgiveness on the happiness of adolescents in the orphanage of the Alwasliyah charity foundation, johor building, Medan.

Keywords: Creative Counseling, Forgiveness, and Happiness

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah kehadirat Allah SWT telah memberikan rahmat serta karunia-Nya dan karena perkenaan-Nya sehingga berhasil menyelesaikan tesis ini dengan judul “Pengaruh Konseling Kreatif Teknik Musik-*Writing* dan *Forgiveness* terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yayasan Amal Al-washliyah Gedung

Johor Medan” Semoga dengan terselesainya tesis ini mendapatkan pengetahuan dan menjadi acuan dalam meningkatkan *forgiveness* dan kebahagiaan bagi setiap individu.

Disadari bahwa selesainya tesis ini karena adanya bantuan moril dari berbagai pihak. Oleh Karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih banyak kepada semua pihak yang telah membantu penyelesaian tesis ini.

Ucapan terima kasih secara khusus penulis sampaikan kepada Bapak/Ibu:

1. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc selaku rektor Universitas Medan Area.
2. Ibu Prof. Dr. Ir. Hj. Retna Astuti Kuswardhani, MS selaku Direktur pascasarjana yang telah mengontrol jalannya perkuliahan di pascasarjana sehingga perkuliahan dapat berjalan dengan baik.
3. Ibu Prof. Dr. Sri Milfayetty, MS, Kons, selaku ketua prodi pascasarjana psikologi dan selaku dosen pembimbing I yang selalu memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sejak awal penulisan hingga selesainya tesis ini.
4. Bapak Dr. M. Rajab Lubis, MS selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing dan memotivasi kepada penulis sejak awal penulisan sampai dengan selesainya tesis ini.
5. Kepada bapak Anhar Manik, S.Pd selaku pengurus merangkap sekretaris panti asuhan Yayasan Amal Alwasliyah Gedung Johor Medan yang memberikan kemudahan pada awal penelitian hingga akhir penelitian.
6. Kepada anak panti asuhan Yayasan Amal Alwasliyah Gedung Johor Medan yang telah menjadi responden penelitian saya.

7. Kepada suami tercinta dr. Rakhmad Rizqi Pradana, MKM yang telah memberikan segala dukungan mulai dari awal perkuliahan hingga terselesainya penulisan tesis ini.
8. Kepada anak tercinta Ammar Alfathan Pradana yang sudah menjadi anak sholeh dan baik budi ketika saya menyusun tesis ini.
9. Kepada ke 4 orang tua tercinta saya ayah Alissakdan Jati Kusuma, Ayah Sunar, mamak Wajirah, dan ibu Sarmi yang telah memberikan doa, motivasi, dukungan kepada saya, terlebih ibu mertua saya ibu Sarmi yang terus ikut serta dalam tahap terselesainya tesis ini yang memberikan tenaga yang tidak bisa saya katakan.
10. Teman sepayung, Kak Siska, Bu Doni, Kak Indri, Kak Isma, Kak Friska dan Bang Otto, yang terus saling memotivasi dan saling bekerja sama sampai selesai tesis.
11. Kepada semua teman-teman kelas B reg. pagi yang saling meotivasi satu sama lain sejak perkuliahan hingga terselesainya penulisan penelitian ini.
12. Kepada dek Muhammad Andi (Amat) dan Diki yang selalu siap direpotkan mulai dari ngeprint awal pembuatan tesis sampai ikut kesana kemari dalam eksperimen tesis.
13. Adek-adek tersayang Lee, Ira, Tari, Bengi, Dini yang udah bantu doa dan dukung motivasi, yang udah bantu jaga Ammar dalam proses pengerjaan tesis ini.
14. Sahabat-sahabat saya yang telah memberikan doa dan motivasinya kepada saya dari awal hingga akhir penulisan penelitian ini.

Medan, Juli 2019

WAHYU KUSUMA
NPM. 161804110



DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
KATA PENGANTAR	v

DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	13
1.3 Rumusan Masalah	13
1.4 Tujuan Penelitian	14
1.5 Manfaat Penelitian	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	15
2.1 Kebahagiaan	15
2.1.1 Pengertian Kebahagiaan	15
2.1.2 Aspek-aspek Kebahagiaan	18
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan	21
2.1.4 Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan	25
2.2 Konseling Kreatif	30
2.2.1 Pengertian Konseling	30
2.2.2 Konseling Individu	32
2.2.3 Metode layanan konseling individu	33
2.2.4 Pengertian Konseling Kreatif	34
2.2.5 Aspek-Aspek Konseling Kreatif	40
2.2.6 Tujuan dalam Konseling	41
2.2.7 Musik dalam Konseling	44
2.2.8 Teknik Penggunaan Musik dan <i>Writing</i> dalam Konseling	45
2.5 Rancangan Eksperimen	48
2.3 <i>Forgiveness</i>	55
2.3.1 Pengertian <i>Forgiveness</i>	55
2.3.2 Aspek-aspek <i>Forgiveness</i>	56
2.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Forgiveness</i>	57
2.3.4 Proses <i>Forgiveness</i>	61

2.4	Kerangka Konseptual	63
2.4.1	Pengaruh Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yang Diberikan Layanan Konseling Kreatif Teknik Musik dan <i>Writing</i>	63
2.4.2	Perbedaan Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yang memiliki <i>Forgiveness</i> Tinggi dengan Remaja Yang Memiliki <i>Forgiveness</i> Rendah	65
2.4.3	Pengaruh Konseling Kreatif Teknik Musik - <i>Writing</i> dan <i>Forgiveness</i> terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan	66
2.5	Hipotesis	67
BAB III METODE PENELITIAN		69
3.1	Desain Penelitian	69
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian	73
3.3	Identifikasi Variabel	73
3.4	Definisi Operasional	74
3.5	Populasi dan Sampel	77
3.6	Teknik Pengambilan Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.7	Metode Pengumpulan Data	77
3.8	Uji Validitas dan Reliabilitas	81
3.8.1	Validitas	81
3.8.2	Reliabilitas	82
3.9	Prosedur Penelitian	82
3.10	Teknik Analisis Data	84
3.10.1	Uji Normalitas	85
3.10.2	Uji Homogenitas	85
3.10.3	Uji Hipotesis	87
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		89
4.1	Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian	89
4.1.1	Orientasi Kacah	89
4.1.2	Persiapan Penelitian	90
4.1.3	Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur	90
4.2	Pelaksanaan Penelitian	95
4.3	Pengujian Persyaratan Analisis Data	97

4.4	Analisis Data dan Hasil Penelitian	98
4.4.1	Analisis Data Pretest Sampel Sebagai Prasyarat Penelitian	98
4.4.2	Deskripsi Data Pretest <i>Forgiveness</i>	98
4.4.3	Hasil Data Posttest Kebahagiaan berdasarkan konseling Perorangan	100
4.4.4	Deskripsi Hasil Data Pretest Kebahagiaan berdasarkan Tingkat <i>Forgiveness</i>	101
4.4.5	Deskripsi Hasil Data Posttest Kebahagiaan berdasarkan Konseling Kreatif Tehnik Musik - <i>Writing</i> dan Konseling Konvensional	102
4.4.6	Data Hasil Posttest Kebahagiaan berdasarkan Tingkat <i>Forgiveness</i>	103
4.4.7	Perbandingan Pretest dan Posttest Kebahagiaan pada Kelompok Konseling Musik- <i>Writing</i> dan Kelompok Konseling Konvensional	104
4.5	Pengujian Persyaratan Analisis Data	105
4.5.1	Pengujian Data Pretest	106
4.5.2	Pengujian Data Posttest	110
4.5.3	Pengujian Hipotesis Penelitian	112
4.6	Pembahasan Hasil Penelitian	114
4.6.1	Adanya Pengaruh Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yayasan Amal Al-washliyah Gedung Johor Medan Setelah Diberikan Layanan Konseling Kreatif Teknik Musik- <i>Writing</i>	114
4.6.2	Adanya Pengaruh <i>Forgiveness</i> Yang Rendah Terhadap Tingkat Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yayasan Amal Alwasliyah Gedung Johor Medan	117
4.6.3	Adanya Pengaruh Konseling Kreatif Teknik Musik- <i>Writing</i> Dan <i>Forgiveness</i> Terhadap Kebahagiaan Pada Remaja Pantiasuhan Yayasan Amal Alwasliyah Gedung Johor Medan	119
BAB V PENUTUP		121
5.1	KESIMPULAN	121
5.2	SARAN	124
DAFTAR PUSTAKA		126



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Konsep	69
Tabel 3.1. Rancangan Desain Anava AB atau desain faktorial 2x2	71
Tabel 3.2 Skala Kebahagiaan	80
Tabel 3.3 Skala <i>Forgiveness</i>	81
Tabel 4.1 Uji validitas skala kebahagiaan	93
Table 4.2 Skala Kebahagiaan setelah di uji coba	94
Tabel 4.3 Uji validitas skala <i>Forgiveness</i>	95
Table 4.4 Skala <i>Forgiveness</i> setelah diuji coba	96
Tabel 4.5 Uji Reliabilitas skala kebahagiaan	96
Tabel 4.6 Uji Reliabilitas skala <i>forgiveness</i>	97
Tabel 4.7 Hasil Data Pretest Kebahagiaan berdasarkan konseling Perorangan	100
Tabel 4.8 Hasil Data Posttest Kebahagiaan berdasarkan konseling Perorangan	102
Tabel 4.9 Deskripsi Hasil Data Pretest Kebahagiaan berdasarkan Tingkat	103
Tabel 4.10 Data Post Test Kebahagiaan berdasarkan konseling kreatif teknik musik – <i>writing</i> dan konseling konvensional	104
Tabel 4.11 Data Hasil Posttest Kebahagiaan berdasarkan Tingkat <i>Forgiveness</i>	105
Tabel 4.12 Deskripsi hasil data pretest dan posttest	106
Tabel 4.13 Deskripsi data pretes kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	108
Table 4.14 Uji normalitas data pretes	108
Tabel 4.15 Uji Homogenitas data pretes	110
Tabel 4.16 Deskripsi data posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	111
Table 4.17 Rangkuman hasil perhitungan normalitas data posttest	111
Tabel 4.18 Ringkasan Analisi ANNAVA	114
Tabel 4.19 Hasil <i>Uji Tukey</i>	117

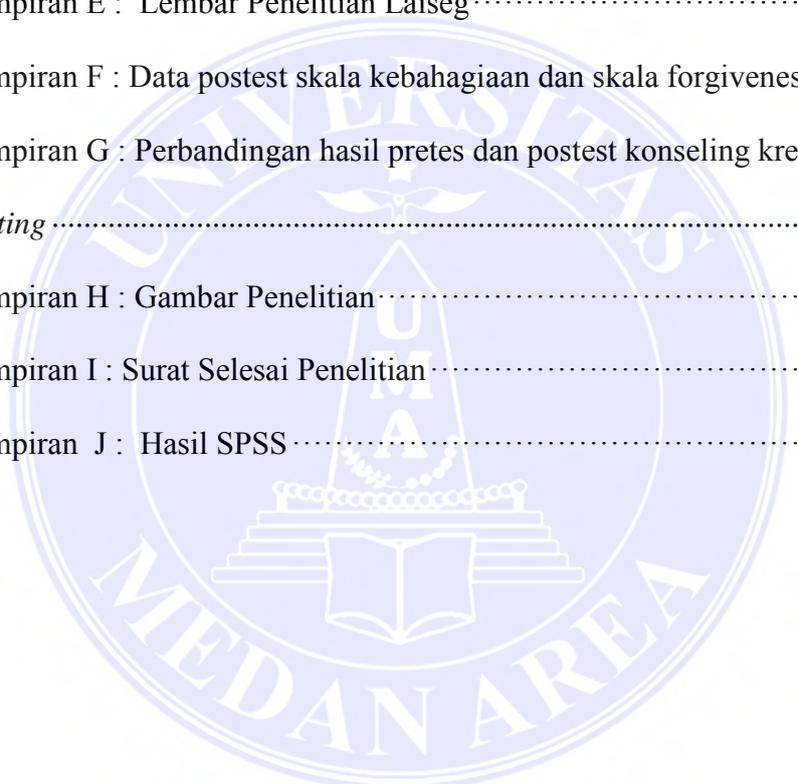
DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1	Perbedaan Kebahagiaan berdasarkan konseling kreatif teknik musik – <i>Writing</i>	107
Gambar 4.2	Uji normalitas data pretes	108



DAFTAR LAMPIRAN

1.	Lampiran A : Skala kebahagiaan dan skala <i>forgiveness</i>	135
2.	Lampiran B: Data fretes skala kebahagiaan dan skala <i>forgiveness</i>	142
3.	Lampiran C: Hasil uji validitas dan Reliabilitas	143
4.	Lampiran D: Rancangan eksperimen	145
5.	Lampiran E : Lembar Penelitian Laiseg	205
6.	Lampiran F : Data postest skala kebahagiaan dan skala <i>forgiveness</i>	206
7.	Lampiran G : Perbandingan hasil pretes dan postest konseling kreatif teknik musik- <i>writing</i>	207
8.	Lampiran H : Gambar Penelitian	208
9.	Lampiran I : Surat Selesai Penelitian	209
10.	Lampiran J : Hasil SPSS	210



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kebahagiaan merupakan hal yang diinginkan oleh setiap kalangan tidak terkecuali juga dengan remaja. Keadaan bahagia dengan tidak adanya masalah yang dihadapi oleh individu, atau terhindar dari tekanan teman, keluarga atau lingkungan sekitar. Kebahagiaan pada saat remaja pada umumnya terjadi dengan baiknya kondisi sosial, dengan keadaan sosial yang baik maka kebahagiaan akan terjadi dengan begitu saja. Pada masa remaja kesadaran sosial seseorang akan semakin tinggi, tetapi semakin banyak tekanan sosial di setiap harinya, sehingga remaja dianggap sebagai populasi yang rentan atau *vulnerable* untuk mengalami masalah. Guna menanggulangi permasalahan yang mungkin dialami remaja, kebahagiaan bisa menjadi anteseden atau stimulus berbagai keuntungan, contoh: kesehatan mental (Chaplin, Bastos, & Lowrey, 2010:342-354), sehingga kebahagiaan dianggap sebagai hal yang sangat penting pada kelompok anak remaja khususnya perempuan, karena anak perempuan memperoleh kepuasan yang paling tinggi dalam hubungan interpersonal, sedangkan anak laki-laki memperoleh kepuasan dari prestasi mereka (Hurlock, 2007: 20).

Kebahagiaan atau ketidakbahagiaan tidak akan selalu bertahan, sebagian besar bergantung pada berapa jauh keberhasilan penyesuaian diri individu terhadap peranannya yang baru terhadap harapan-harapan sosial di setiap tahap tentang kehidupan. Lingkungan juga dapat memuaskan kebutuhan-kebutuhan dan keinginan-keinginan mereka khususnya yang menyangkut penerimaan, perasaan ,

prestasi, hendaklah aneh kalau seorang anak yang bahagia kemudian berkembang menjadi orang dewasa yang dapat kecewa dan tidak bahagia atau remaja yang tidak bahagia berkembang menjadi orang dewasa yang relative bahagia (Hurlock 2007: 20).

Konsep kebahagiaan menurut Seligman (2005:93), dapat dilihat dari dua sudut pandang, yaitu definisi *moral-laden* dan *morally-neutral*. Definisi *moral-laden* menghendaki bahwa tolak ukur kebahagiaan adalah nilai-nilai moral, yang pada intinya adalah kebahagiaan berpusat pada pelaksanaan kebaikan (virtue). Di sisi lain, definisi kebahagiaan secara netral lebih menekankan pada kesejahteraan subjektif dalam bentuk kepuasan penuh terhadap hidup atau pencapaian terhadap kenikmatan yang tinggi (Seligman: 2005:93).

Manusia merasa kurang bahagia dikarenakan adanya beberapa faktor yang dihadapi. Seligman (2006:61) menyebutkan ada dua potensi yang memengaruhi kebahagiaan manusia yaitu, potensi baik dan potensi buruk. Mengembangkan potensi baik atau positif maka akan penderitaan yang dirasakan oleh manusia akan berkurang hingga membawanya kepada kebahagiaan. Setiap manusia memiliki potensi untuk bahagia dan menjalani hidup yang baik.

Tidak setiap anak atau remaja beruntung dalam menjalani hidupnya. Beberapa anak dihadapkan pada pilihan bahwa anak harus berpisah dari keluarganya karena sesuatu alasan, seperti menjadi yatim, piatu atau bahkan yatim piatu, tidak memiliki sanak keluarga yang mau atau mampu mengasuh, sehingga terlantar. Sebagian anak-anak tersebut pengasuhannya dipercayakan kepada panti asuhan yang ada. Hal ini mengakibatkan kebutuhan psikologis anak menjadi

kurang dapat terpenuhi dengan baik, terutama jika tidak ada orang yang dapat dijadikan panutan atau untuk diajak berbagi dan bertukar pikiran dalam menyelesaikan masalah.

Panti Asuhan adalah suatu lembaga usaha kesejahteraan sosial pada anak terlantar dengan memberikan pelayanan pengganti orang tua atau keluarga untuk anak. Panti asuhan bertanggung jawab dalam memenuhi kebutuhan fisik, mental, dan sosial kepada anak asuh serta memberikan kesempatan yang luas untuk pengembangan kepribadiannya sesuai dengan yang diharapkan sebagai bagian dari generasi penerus cita-cita bangsa dan berkembang secara wajar (Depsos RI, 2004). Menurut data dari Kementerian Sosial Indonesia pada tahun 2008, jumlah Panti Asuhan di seluruh Indonesia diperkirakan antara 5.000 - 8.000 yang mengasuh sampai setengah juta anak, ini yang kemungkinan merupakan jumlah panti asuhan terbesar di seluruh dunia (dalam <http://www.kemsos.go.id>).

Survei yang dilakukan peneliti pada Oktober 2018 di 2 (dua) Panti Asuhan, anak-anak yang tinggal di Panti Asuhan sebagian besar merupakan kelompok remaja. 2 (dua) dari 5 (lima) orang anak yang di observasi di panti asuhan bahwa ada beberapa aspek yang dialami oleh anak panti asuhan mengenai masa lalunya ialah sulit untuk memaafkan orangtua yang telah menitipkannya ke panti asuhan dan merasa tidak puas dan tidak merasa tenang hal ini dikarenakan kurang bahagianya anak tersebut. Dilihat dari aspek masa sekarang bahwa anak remaja yang tinggal di panti asuhan harus menjalani keadaan dimana kondisi ia sekarang sulit untuk ia robah karena kondisi dan keadaan orangtua nya yang telah menitipkan ke panti asuhan dan hal itu sulit bagi anak untuk dapat menerimanya

karena merasa kurang adil dengan dirinya hal itu yang membuat anak kurang bahagia. Namun untuk masa depannya beberapa anak meyakinkan dirinya untuk dapat menjadi orang yang berhasil dikemudian hari untuk menghindari tidak tinggal di panti asuhan namun hal lain membuat mereka rasakan ialah tidak ingin memaafkan orangtuannya atau sulit memaafkan.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang mengalami banyak perubahan, baik secara anatomis, fisiologis, fungsi emosional, intelektual maupun hubungan sosial (King, 2007:35). Perubahan tersebut menyebabkan remaja perlu melakukan penyesuaian diri dengan banyak hal, yaitu yang berhubungan dengan kematangan emosional, mengembangkan ketertarikan terhadap lawan jenis, kematangan sosial, kemandirian di luar rumah, kematangan mental, menggunakan waktu luang secara tepat, cara memandang kehidupan seperti emosi positif yaitu kebahagiaan dan negative seperti sulit memaafkan serta identifikasi diri sendiri (Sarwono, 2002: 15-16).

Dari kutipan wawancara 1 pada tanggal 5 Oktober 2018 dengan salah seorang anak yang ada di panti asuhan yaitu Hendra, mengatakan bahwa :

“Kalau di panti aku bahagia, karena banyak kawan-kawan di sini, terus aku bisa sekolah kalau di sini, mamakku tahun 2014 diantaranya aku ke sini, aku senang. Tapi aku gak pernah di jenguk mamakku ke sini dari 2014 itu. kadang sering benci kalau ingat mamak. kenapa dia gak pernah ke sini tengok aku, padahal aku anaknya, tapi aku senang di sini bisa sekolah”.

Kutipan di atas dapat dilihat bahwa masalah yang dihadapi anak berkaitan dengan perasaan yang kurang bahagia, karena di satu sisi ingin kembali kepada ibu atau keluarga, dan ingin bertemu dengan keluarga terutama ibu, namun di sisi

lain dia bahagia di dalam panti asuhan karena dapat bersekolah untuk dapat melanjutkan pendidikan di masa depan.

Undang-undang No. 23 tahun 2007 tentang perlindungan anak pasal 1 ayat 1, yang dimaksud dengan anak ialah seseorang yang belum berusia 18 tahun, termasuk yang ada dalam kandungan. Dalam Undang-undang No.4 tahun 1979 tentang Kesejahteraan anak pasal 2 ayat 1-4, dinyatakan bahwa : (1) Anak berhak atas kesejahteraan, perawatan, asuhan dan bimbingan berdasarkan kasih sayang, baik dalam keluarganya maupun di dalam asuhan khusus untuk tumbuh dan berkembang dengan wajar; (2) Anak berhak atas pelayanan untuk mengembangkan kemampuan dan kehidupan sosialnya, sesuai dengan kebudayaan dan kepribadian bangsa, untuk menjadi warga negara yang baik dan berguna; (3) Anak berhak atas pemeliharaan dan perlindungan, baik semasa dalam kandungan maupun sesudah dilahirkan; (4) Anak berhak atas perlindungan terhadap lingkungan hidup yang dapat membahayakan atau menghambat pertumbuhan dan perkembangannya dengan wajar. (www.infodokterku.com).

Kesejahteraan bagi anak khususnya bagi remaja adalah hal yang selalu didambakan, yaitu dengan adanya dukungan sosial, jauh dari kekerasan, terhindar dari penekanan, hal itu di dapat dalam keluarga. Keluarga bagi anak-anak adalah tempat untuk berlindung dan mencari solusi yang membuat anak merasa aman, namun pada kenyataannya ada keluarga yang karena kesulitan ekonomi, atau perceraian, tidak sanggup lagi mengasuh anak. Para orang tua tidak dapat berkumpul kembali bersama anak-anak mereka, karena harus mencari nafkah. Akhirnya mereka memilih meninggalkan anak-anak mereka di tempat lain, seperti

di jalanan, dititipkan pada saudara, atau dimasukkan ke panti asuhan untuk kelangsungan hidup anak-anak, terutama agar dapat bersekolah.

Perasaan-perasaan yang dialami remaja seperti kecewa, benci, marah dan sebagainya merupakan salah satu bentuk adanya pelanggaran dalam dirinya dan perlu adanya cara untuk mereduksi respon negatif yang muncul salah satu cara untuk mengurangi hal negatif tersebut adalah melalui pemaafan untuk mendapatkan emosi positif dan mendapat perasaan bahagia.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Zainur Anwar tahun 2015, pengasuhan secara masalah yang dilakukan di panti asuhan sebahagian remaja kurang mendapatkan bimbingan pada saat perubahan fisik maupun mental terjadi pada dirinya, sehingga merasa cemas, bingung, tidak percaya diri lebih jauh lagi merasa kurang mendapat kasih sayang, perhatian dan pengawasan, membuat remaja panti asuhan kurang memiliki *happiness*, dengan metode konseling kelompok untuk meningkatkan *happiness* pada remaja panti asuhan. Namun pada penelitian ini tidak ada pengaruh penerapan konseling kelompok untuk meningkatkan *happiness* pada remaja panti asuhan.

Setiap anak memiliki emosi negatif kepada orang yang melukai dirinya baik itu keluarga, orangtua maupun teman di lingkungannya. Hal itu sering dialami oleh anak usia remaja dimana masa transisi pada remaja sulit untuk dikondisikan baik itu oleh dirinya sendiri maupun dari orang lain. Permasalahan anak yang ada di panti asuhan khususnya remaja banyak yang tidak dapat dihindari yaitu emosi negatif seperti halnya memaafkan. Perasaan tidak dapat memaafkan orang lain baik itu keluarganya maupun orangtuanya ia akan merasa

tidak bahagia, karena adanya hal yang membuat anak merasa terbebani dengan emosi negative tersebut kebahagiaan pada anak menjadi berkurang. Namun anak juga memiliki emosi positif dimana orang yang telah menyakitinya baik itu orangtua maupun keluarga dan teman sebaya dengan menjelaskan dan memberikan pengetahuan maka akan memberikan dampak positif seperti dapat memaafkan. Secara otomatis anak atau remaja yang bahagia memiliki rasa memaafkan yang tinggi, begitu sebaliknya, anak yang tidak memiliki rasa memaafkan maka akan kurang bahagia.

Dari kutipan wawancara 2 pada tanggal 5 Oktober 2018 dengan salah seorang anak yang ada di panti asuhan yaitu Hendra, mengatakan bahwa :

“cita-citaku jadi polisi, jadi aku harus belajar supaya bisa jadi polisi dan gak tinggal di panti asuhan lagi biar bisa main-main keluar panti. Karena kalau di panti kami gak dikasi keluar sama bapak sama ibu. Sekarang aku harus ikut peraturan di sini kalau gak nanti aku kena marah ibu sama bapak”

Kutipan wawancara di atas mengatakan bahwa, adanya keinginan dimasa depan untuk melanjutkan hidup yang lebih baik lagi untuk mendapatkan kebahagiaan. Dengan adanya cita-cita tersebut anak memiliki cara untuk dapat berhasil di masa depan.

Bagi remaja teman dan lingkungan penting namun keluarga juga penting sebagai tempat berlindung dan mencari solusi, kebanyakan remaja memiliki keluarga yang mendukung mereka, tujuan yang jelas, kepercayaan diri, teman-teman yang baik dan keterampilan untuk mengatasi masalah (Carole Wade 2007: 268). Orang tua yang tidak dapat memenuhi kebutuhan remaja untuk merasakan keluarga yang utuh, akan membuat remaja merasa dibuang, merasa sedih, merasa

tidak diinginkan oleh orang tua, merasa tidak aman, bahkan sakit hati. Kejadian ini dapat dianggap sebagai suatu ketidakadilan oleh remaja, yaitu sesuatu yang dirasakan sebagai hal yang membuat tidak bahagia dan merugikan dirinya yang dilakukan oleh orang di sekitarnya yang kontak langsung dengannya. Hal ini dapat membuat remaja merasa sakit hati dan tidak memaafkan orang yang dianggap telah menyakitinya. Gejala ekstrem dan ketidakbahagiaan adalah pengecualian yang tidak selalu dialami oleh setiap remaja. Pemberontakan remaja lebih merupakan persoalan sikap secara umum dan norma-norma budaya alih-alih suatu sifat yang hakiki pada perkembangan remaja (Carole Wade 2007: 268).

Penelitian yang dilakukan oleh Primasari dkk., (2012). Keluarga merupakan salah satu sumber kebahagiaan. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada tiga unsur sumber kebahagiaan remaja, yaitu: (1) hubungan dengan orang lain (50,1%) yang terdiri dari peristiwa dalam keluarga, hubungan dengan teman-teman, dan kegiatan yang terkait dengan cinta dan dicintai, (2) Cukup pemenuhan (32,67%) terdiri dari kegiatan yang terkait dengan prestasi, penggunaan waktu luang, dan uang, (3) Hubungan dengan Allah (9,63%) terdiri dari peristiwa spiritual yang melibatkan hubungan antara remaja dan Tuhan. Studi ini memberikan wawasan bahwa ikatan keluarga tetap penting. Sumber kebahagiaan remaja tidak hanya keterlibatan dalam kelompok sebaya, tetapi keluarga merupakan sumber utama kebahagiaan bagi remaja. Hubungan sosial mempunyai peran terhadap kebahagiaan remaja tetapi hanya sedikit.

Mencapai rasa bahagia itu sendiri akan dapat dirasakan dan diraih oleh individu apabila individu tersebut mampu merasakan kenikmatan yang akan

tumbuh apabila ada rasa syukur lewat memaafkan. Apabila individu tidak bersyukur dan memaafkan, maka individu tidak dapat merasakan kebahagiaan. Hal ini didukung dengan hasil penelitian Rana dan Nandinee (2014), yang mengatakan bahwa remaja yang bahagia dapat mempertahankan kesehatan positif dengan menanamkan kecenderungan pemaafan selama masa remaja, yang kemudian menjadi sumber kebahagiaan dalam hidupnya.

McCullough (2000, 43-55) mendefinisikan *forgiveness* sebagai perubahan serangkaian perilaku dengan jalan menurunkan motivasi untuk membalas dendam, menjauhkan diri atau menghindari dari pelaku kekerasan dan meningkatkan motivasi ataupun keinginan untuk berdamai dengan pelaku. Menurut McCullough (2000, 43-55), memaafkan atau pemaafan memiliki tiga aspek yaitu (a) *Avoidance Motivation*, penurunan motivasi untuk menghindari kontak pribadi dan psikologis dengan pelaku. (b) *Revenge Motivation*, penurunan motivasi untuk membalas dendam. (c) *Benevolence Motivation*, ditandai dengan berbuat baik kepada pelaku.

Forgiveness berperan penting dalam kebahagiaan seseorang. Peningkatan *forgiveness* dapat membantu seseorang dalam menjalani kehidupan yang lebih baik. Semakin tinggi *forgiveness* individu, maka semakin tinggi kebahagiaan individu. Sebaliknya semakin rendah *forgiveness* individu maka semakin rendah individu untuk mencapai kebahagiaan. Menurut Enright, Freedman, dan Rique (dalam Shekhar, Jamwal & Sharma, 2014) orang yang memaafkan merasa lebih bahagia, kurang khawatir, dan lebih positif, daripada orang yang tidak pemaaf.

Individu yang lebih pemaaf punya kemungkinan untuk menurunkan tekanan darah, detak jantung terhadap stres.

Pemaafan (*forgiveness*) dan kebahagiaan tidak bisa di dapat secara mudah, namun harus ada cara yang dapat dilakukan untuk membuat anak atau remaja dapat menumbuhkan karakter *forgiveness* dan kebahagiaan. Dalam karakter *forgiveness* dan kebahagiaan terdapat emosi positif, namun ketika anak remaja telah mendapatkan terlebih dahulu emosi negatvnya maka anak akan lebih sulit untuk menerima emosi positif. Penerapan konseling dengan model kreatif dapat dilakukan untuk meningkatkan karakter *forgiveness* dan kebahagiaan pada anak.

Menurut Syamsyu Yusuf (2010) Konseling merupakan salah satu bentuk hubungan yang bersifat membantu. Makna bantuan disini yaitu sebagai upaya untuk membentuk orang lain agar ia mampu tumbuh kearah yang dipilihnya sendiri, mampu memecahkan masalah yang dihadapinya dan mampu menghadapi krisi-krisis yang dialami dalam kehidupannya.

Penelitian yang dilakukan oleh M. Munif, 2013. Bahwa anak remaja memiliki masalah interaksi sosial, baik itu dengan lingkungan keluarga, teman dan masyarakat. Dengan menggunakan metode pemberian efek intervensi pemaafan dengan teknik konseling pada anak-anak yang terluka dalam hubungan interpersonal, menggunakan pretes dan postes dengan jumlah subjek 6. Hasil dari penelitian ini bahwa menunjukkan ada perbedaan signifikan kemampuan interpersonal anak sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Intervensi pemaafan dengan teknik konseling dapat meningkatkan kemampuan anak dalam hubungan interpersonal. Hubungan interpersonal yang tinggi ditandai dengan

kedekatan, membuka diri memulai komunikasi, dukungan emosional, persetujuan untuk saling terbuka dalam komunikasi, dan kepuasan.

Konseling yaitu tujuan umumnya adalah membuat pengalaman manusia yang konstruktif, baik, bermakna dan dapat dinikmati. Seperti halnya dilakukan dengan seni kreativitas, struktur dan keunikan. Seni kreatif adalah seni yang verbal maupun nonverbal, yang dapat membuat klien memungkinkan mereka untuk tumbuh dan berkembang dalam cara yang sehat dan berfungsi. Ada beberapa alasan kenapa menggunakan konseling kreatif, pertama seni yang dilakukan dalam konseling adalah sarana utama atau membantu individu untuk menjadi lebih memahami diri sendiri untuk memahami pikiran dan tubuh mereka. Kedua seni melibatkan energi dan proses. Adanya energi maka membantu individu untuk memperkuat energi dan menumbuhkan energi baru pada individu tersebut. Ketiga adalah dengan seni konseling lebih fokus, karena individu lebih jelas melihat apa yang dilakukan dan perjuangan untuk mencapai tujuan. (Gladding 1992 :2-6)

Seni kreatif sangat berpotensi untuk menunjang pelaksanaan layanan konseling. Hal ini dilaksanakan dengan tujuan agar pelaksanaan layanan konseling lebih bermakna bagi konseli. Sehingga konseli lebih dapat mengambil makna dari pelaksanaan layanan konseling dan meningkatkan keefektifan layanan konseling Gladding (2016).

Penelitian yang dilakukan Saputra (2016) menyatakan bahwa secara khusus program layanan konseling individual disalah satu SMP di Kota Malang pelaksanaannya juga masih jauh dari standar. Pelaksanaan layanan konseling

masih menjadi masalah klasik yang belum dapat dituntaskan secara tuntas. Konselor belum maksimal dalam melaksanakan konseling inovatif dengan memanfaatkan seni kreatif. Salah satu kreaatif yang bisa dimanfaatkan dalam pelaksanaan layanan konseling adalah music (Glading, 2016).

Musik merupakan salah satu seni kreatif yang memiliki intensitas tinggi bersinggungan dengan manusia. Dengan kata lain, musik dan gambar tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia. Musik sebagai karya manusia tentu memiliki fungsi yang beragam dan tidak hanya untuk kepentingan seni semata. Konteks intervensi konseling, musik memiliki fungsi dan efek terhadap peningkatan kecerdasan, kepentingan konseling yang tidak terlepas dari latar belakang budaya, teknik dan metode (iswandi, 2015). Kemper & Danhauer (2005) menyebutkan bahwa musik adalah salah satu alat yang menunjang keberhasilan layanan konseling guna meningkatkan kesejahteraan, mengurangi stress, dan mengalihkan perhatian konseli dari gejala yang tidak menyenangkan. Layanan konseling individu dapat membantu konseli dalam menstrukturkan kembali masalahnya dan mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya. Konseling individual membantu dalam mengoreksi persepsinya terhadap lingkungannya.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik dan merasa perlu untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Konseling Kreatif Teknik Musik-*Writing* dan *Forgiveness* terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yayasan Amal Al-washliyah Gedung Johor Medan ”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan penelitian dapat diidentifikasi bahwa terdapat rendahnya tingkat kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan, selain itu remaja panti asuhan memiliki *forgiveness* yang rendah. Survei yang dilakukan menunjukkan rendahnya *forgiveness* yang mempengaruhi kebahagiaan remaja. Metode konseling yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya kurang efektif untuk meningkatkan kebahagiaan remaja dan diperlukan metode konseling alternatif yang sesuai dan efektif untuk mencapai tujuan konseling dalam meningkatkan kebahagiaan remaja panti asuhan.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

- 1.3.1 Apakah ada pengaruh layanan konseling kreatif teknik musik-*writing* terhadap kebahagiaan remaja panti asuhan Yayasan Amal Al-washliyah Gedung Johor Medan ?
- 1.3.2 Apakah ada pengaruh *forgiveness* yang rendah terhadap tingkat kebahagiaan remaja panti asuhan Yayasan Amal Al-washliyah Gedung Johor Medan?
- 1.3.3 Apakah ada pengaruh konseling kreatif teknik musik - *writing* dan *forgiveness* terhadap kebahagiaan pada remaja panti asuhan Yayasan Amal Al-washliyah Gedung Johor Medan?

1.4 Tujuan Penelitian

- 1.4.1 Untuk mengetahui Apakah ada pengaruh layanan konseling kreatif teknik musik-*writing* terhadap kebahagiaan remaja panti asuhan Yayasan Amal Al-washliyah Gedung Johor Medan.
- 1.4.2 Untuk mengetahui pengaruh *forgiveness* yang rendah terhadap tingkat kebahagiaan remaja panti asuhan Yayasan Amal Al-washliyah Gedung Johor Medan.
- 1.4.3 Untuk mengetahui pengaruh konseling kreatif teknik musik-*writing* dan *forgiveness* rendah terhadap kebahagiaan pada remaja panti asuhan Yayasan Amal Al-washliyah Gedung Johor Medan.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Praktis

- a. Bagi remaja
Membantu remaja yang tinggal di panti asuhan dalam mendapatkan kebahagiaan melalui konseling kreatif dan *forgiveness*.
- b. Bagi Pengurus Panti Asuhan
Sebagai masukan untuk memberikan dukungan kepada anak panti asuhan untuk dapat meningkatkan kebahagiaan dengan segala kondisi yang telah dihadapi dengan bantuan konseling kreatif teknik musik-*writing* dan *forgiveness*.

1.5.2. Manfaat Teoritis

- a. Pengembangan ilmu khususnya mengenai pengaruh konseling kreatif teknik *musik-writing* dan *forgiveness* untuk meningkatkan kebahagiaan remaja yang tinggal di panti asuhan.
- b. Menambah informasi lain bagi peneliti lain yang berminat lebih lanjut mengenai kebahagiaan remaja yang tinggal di panti asuhan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kebahagiaan

2.1.1 Pengertian Kebahagiaan

Kata bahagia merupakan terjemahan untuk *happy* yang menunjukkan pada makna untung, munjur, riang, dan gembira. Sedangkan kebahagiaan (*happiness*) sendiri didefinisikan sebagai suatu keadaan sejahtera yang ditandai dengan kelanggengan relative, dengan perasaan yang sangat disukai secara dominan yang nilainya berurut mulai dari hanya kepuasan sampai kepada kesenangan hidup yang mendalam dan intens serta dengan suatu hasrat yang alami agar keadaan ini terus berlangsung.

Kebahagiaan dan *subjective well being* (SWB) digunakan dalam literatur penelitian sebagai pengganti satu sama lain (*interchangeably*) (Diener, 2000). Kesejahteraan subjektif seseorang mencakup bagaimana seseorang mengevaluasi kehidupannya baik secara kognitif maupun afektif. Evaluasi kognitif orang yang bahagia berupa kepuasan hidup yang tinggi, evaluasi afektif adalah banyaknya afek positif dan sedikitnya afek negatif yang dirasakan (Diener, 2000)

Kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas positif yang tidak mempunyai komponen perasaan sama sekali. Kebahagiaan sebagai perasaan positif yang akan mendorong seseorang untuk melakukan berbagai tindakan yang positif Seligman (2005:113).

Kebahagiaan merupakan kepuasan subjektif dari keseluruhan hidup seseorang dimana kebahagiaan adalah sesuatu yang individu miliki dalam pikiran dan hal-hal yang individu miliki dalam pikiran yang dapat diukur dengan menggunakan pertanyaan penelitian yang dilakukan oleh (Veenhoven 2012). Snyder dan Lopez (2007) mendefinisikan kebahagiaan sebagai kondisi psikologis yang dirasakan individu secara subjektif. Kebahagiaan juga dicirikan dengan level emosi positif yang tinggi dan level emosi negatif yang rendah.

Menurut Lyubomirsky (2007), kebahagiaan merupakan penilaian subyektif dan global dalam menilai diri sebagai orang yang bahagia atau tidak. Hal ini beranjak dari pemikiran bahwa kebahagiaan dinilai berdasarkan kriteria-kriteria subyektif yang dimiliki individu. Lyubomirsky (2007) mengatakan seseorang bisa saja merasakan ketidakbahagiaan dalam hidupnya walaupun hidupnya dikelilingi oleh segala kenyamanan, cinta, dan kesejahteraan. Sebaliknya seseorang bisa saja tetap merasakan kebahagiaan walaupun hidupnya penuh dengan rintangan, tragedi, ketidaksejahteraan, dan tidak adanya cinta.

Kebahagiaan adalah tujuan bagi setiap manusia. Kebahagiaan adalah sesuatu hal yang menyenangkan, suka cita, membawa kenikmatan serta tercapainya sebuah tujuan. Kebahagiaan pada tiap orang memang berbeda, karena kebahagiaan adalah hal yang subjektif. Kebahagiaan tiap individu berbeda satu

sama lain meskipun mengalami kejadian yang sama. Kebahagiaan pada tiap individu tergantung pada pemaknaan dan memahami kebahagiaan (Lukman, 2008).

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *happiness* atau kebahagiaan adalah perasaan positif yang ditandai dengan adanya pengalaman menyenangkan yang dirasakan individu dengan adanya komponen afektif dan kognitif sehingga membuat kehidupan dan kesehatan individu menjadi lebih baik dari internal maupun eksternal. Kebahagiaan adalah kepuasan dan kenikmatan masing-masing individu baik lahir maupun batin, kebahagiaan juga merupakan penilaian diri terhadap kepuasan hidup yang ditandai dengan munculnya emosi dan aktivitas positif. Kebahagiaan memiliki komponen yaitu komponen kognitif dan afektif. Komponen kognitif yaitu adanya kepuasan hidup dan domain kepuasan yang dapat dirasakan oleh setiap individu. Sedangkan komponen afektif meliputi afek positif dan afek negatif, dimana afek positif yaitu individu dapat berfikir positif terhadap hal yang ada dalam hidupnya meliputi kegembiraan, perasaan suka cita, kebanggaan kasih sayang, beriang hati dan kepuasan. Afek negatif munculnya perasaan bersalah, depresi, kesedihan, iri, cemburu, marah, stress, perasaan malu dan kecemasan. Tiap-tiap komponen menyediakan informasi untuk mengenai kualitas subjektif kehidupan seseorang, seseorang memiliki bahagia yang tinggi jika merasa puas dengan kondisinya dan jarang merasakan emosi negatif serta adanya keinginan yang dapat dicapai.

2.1.2 Aspek-aspek Kebahagiaan

Kebahagiaan sebagai “memiliki sejenis sikap positif terhadap kehidupan, dimana sepenuhnya merupakan bentuk dari kepemilikan komponen kognitif dan afektif. Aspek kognitif dari kebahagiaan terdiri dari suatu evaluasi positif terhadap kehidupan, yang diukur baik melalui standard atau harapan, dari segi afektif kebahagiaan terdiri dari apa yang kita sebut secara umum sebagai suatu rasa kesejahteraan (*sense of well being*), menemukan kekayaan hidup atau menguntungkan atau perasaan puas atau dipenuhi oleh hal-hal tersebut” (Sumner dalam Veenhoven, 2006). Diener (1985) menyatakan bahwa *happiness* atau kebahagiaan mempunyai makna yang sama dengan *subjective wellbeing* dimana *subjective wellbeing* terbagi atas dua komponen didalamnya. Kedua komponen tersebut adalah komponen afektif dan komponen kognitif.

Diener (1985) menyatakan bahwa *happiness* atau kebahagiaan mempunyai makna yang sama dengan *subjective wellbeing* dimana *subjective wellbeing* terbagi atas dua komponen didalamnya. Kedua komponen tersebut adalah komponen afektif dan komponen kognitif.

Andrew dan McKennel (dalam Yanuar, 2012 : 18) membagi aspek kebahagiaan menjadi dua hal, yaitu :

- a. Aspek afektif yaitu menggambarkan pengalaman emosi dari kesenangan, kegembiraan dan emosi. Aspek ini terbagi atas afek positif dan afek negatif.

- b. Aspek kognitif yaitu kepuasan hidup dan domain kehidupan lainnya seperti keluarga atau aturan kerja dan pengalaman-pengalaman kepuasan lainnya.

Definisi afeksi adalah evaluasi individu mengenai kejadian-kejadian yang dialami dalam hidupnya. Sedangkan afeksi positif dan negatif menggambarkan pengalaman yang terjadi dalam kehidupan individu. Evaluasi terhadap afeksi ini terdiri dari gambaran emosi dan *mood* (suasana hati).

Mood biasanya diistilahkan sebagai suasana hati. *Mood* biasanya memiliki nilai kualitas positif dan negatif. *Mood* berbeda dengan emosi karena mood tidak harus disebabkan sesuatu hal. Mood cenderung lebih lama dari emosi, namun intensitasnya kurang dibandingkan emosi. Apabila emosi dikategorikan menjadi positif dan negatif, maka ini akan berubah menjadi suasana hati. Jadi dapat dikatakan bahwa afek positif adalah sebuah dimensi suasana hati yang terdiri dari emosi-emosi positif, seperti kesenangan, ketenangan diri, kegembiraan dan lain-lain (Diener, 2003).

Afek negatif adalah sebuah dimensi suasana hati yang terdiri atas kesedihan, kecemasan, kemarahan, stress dan lain-lain. Afek positif dapat diukur dari frekuensi munculnya emosi-emosi positif, sedangkan afek negatif dapat diukur dari frekuensi munculnya emosi-emosi negatif dalam keseharian hidupnya (Diener, 1999). Tingginya afek positif bukan berarti rendahnya afek negatif sebagaimana orang melihatnya dalam sebuah kontinum. Oleh karena masing-masing berdiri sendiri itulah, keduanya harus diukur secara terpisah (Diener, 2003).

Kegembiraan merupakan aspek afektif dan kepuasan adalah kognitif. Aspek afektif dibagi menjadi dua komponen yang saling bebas, yaitu afek positif dan afek negatif (Suh dkk, dalam Yanuar, 2012:18). Ada beberapa komponen dari kebahagiaan yang di kelompokkan dijelaskan dalam table. Diener dkk (dalam Yanuar, 2012:18)

Tabel 2.1. Komponen aspek kebahagiaan oleh Diener

Komponen Kognitif		Komponen Afektif	
Domain/wilayah	Kepuasan Hidup	Afek Positif	Afek Negatif
Diri sendiri	Pandangan signifikan orang lain mengenai kehidupan dirinya	Kebahagiaan (happiness)	Depresi
Keluarga	Kepuasan dengan jalannya peristiwa kehidupan	kegembiraan	Kesedihan
Teman sebaya	Pandangan signifikan orang lain mengenai kehidupan dirinya	Perasaan suka cita	Iri, cemburu
Kesehatan	Kepuasan dengan masa lalu	Kebanggaan	Marah
Kuangan	Kepuasan dengan masa yang akan datang	Kasih sayang	Stress
Pekerjaan	Keinginan untuk merubah hidup	Beriang hati	Perasaan malu dan bersalah
Waktu luang	Kepuasan dengan jalan peristiwa kehidupan	Kepuasan	Kecemasan

Sumber : diadaptasi dari Diener dkk (dalam Yanuar2012:19)

Kepuasan hidup dan banyaknya afek positif serta negatif dapat saling berkaitan, hal ini disebabkan oleh penilaian seseorang terhadap kegiatan-kegiatan yang dilakukan, masalah, dan kejadian-kejadian dalam hidupnya, dipengaruhi oleh banyaknya afek yang dirasakan selama melakukan penilaian. Seklupun dua

hal ini berkaitan, namun keduanya berbeda. Kepuasan hidup merupakan penilaian mengenai hidup seseorang (baik secara menyeluruh maupun secara spesifik), sedangkan afek positif dan negatif terdiri dari reaksi-reaksi berkelanjutan terhadap kejadian-kejadian yang dialami (Diener dkk, 2002).

2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Faktor-faktor penting pembentuk kebahagiaan personal (Myers D. G dalam Khavari, 2000:127) :

a. Uang dan kesuksesan

Korelasi antara mempunyai uang dan merasakan kebahagiaan itu lemah. Uang menjadi penting ketika seseorang tidak memilikinya (Myers D. G dalam Khavari, 2000:127). Bagi remaja uang merupakan hal yang juga dibutuhkan untuk kebutuhan dalam keseharian. Ekonomi yang baik akan dirancang mulai sejak mereka berusia remaja. Namun kemandirian ekonomi tidak dapat dicapai sebelum remaja memilih pekerjaan dan mempersiapkan diri untuk bekerja. Kalau remaja memilih pekerjaan yang memerlukan periode pelatihan yang lama, tidak ada jaminan untuk memperoleh kemandirian ekonomi bilamana mereka secara resmi menjadi dewasa nantinya. Secara ekonomi mereka masih harus tergantung selama beberapa tahun sampai pelatihan yang diperlukan untuk bekerja selesai dijalani (Hurlock, 2007: 10).

b. Usia dan jenis kelamin

Sebagian besar studi menemukan hubungan yang signifikan antara usia dan kebahagiaan. Namun dari beberapa laporan menyebutkan jika

kaum muda lebih bahagia ketimbang kaum tua. Perempuan mengalami depresi dua kali lipat lebih banyak dari pada laki-laki. Namun dalam hal merasakan kebahagiaan tidak terdapat perbedaan antara perempuan dan laki-laki.

Gender antara pria dan wanita tidak terdapat perbedaan pada keadaan emosinya, namun ini karena wanita cenderung lebih bahagia sekaligus lebih sedih dibandingkan pria (Seligman 2005: 170).

c. Kecerdasan, komunitas dan seks

Kecerdasan dan pendidikan amat penting, akan tetapi keduanya tidak berhubungan dengan kebahagiaan, sedangkan komunitas tempat tinggal juga tidak menjamin lahirnya kebahagiaan. Seks membuat seseorang bahagia hanya jika ia menikmati kehidupan seksualnya.

d. Kesehatan dan kebersamaan

Pengaruh kesehatan pada kebahagiaan relatif kecil, sebab orang-orang yang mempunyai masalah kesehatan serius sering kali dapat beradaptasi dan melanjutkan hidup mereka. Kehidupan sosial membawa pengaruh penting bagi kebahagiaan seseorang ketika hubungan sosial tersebut berjalan dengan baik. Sebaliknya orang yang tidak memiliki teman bergaul cenderung tidak bahagia.

Kemandirian emosi tidaklah sama dengan kemandirian perilaku. Banyak remaja yang ingin mandiri, juga ingin dan membutuhkan rasa aman yang diperoleh dari ketergantungan emosi pada orang tua atau orang-orang dewasa lain. Hal ini menonjol pada remaja yang statusnya

dalam kelompok sebaya tidak meyakinkan atau yang kurang memiliki hubungan yang akrab dengan anggota kelompok (Hurlock, 2007: 10).

e. Agama

Para pemeluk agama yang memiliki iman yang kuat lebih mungkin merasa bahagia daripada yang tidak beragama karena agama menganjurkan tujuan hidup. Mengajak manusia untuk menerima dan menghadapi masalah dengan tenang, dan meningkat manusia dalam satu umat yang saling memberi dukungan.

Keterlibatan seseorang dalam kegiatan keagamaan atau komunitas agama dapat memberikan dukungan sosial bagi orang tersebut (Carr, 2004). Hubungan antara harapan akan masa depan dan keyakinan beragama merupakan landasan mengapa keimanan sangat efektif melawan keputusan dan meningkatkan kebahagiaan (Seligman, 2005:173).

f. Cinta dan perkawinan

Bukti memperlihatkan bahwa cinta dan perkawinan merupakan faktor kunci dalam mengenyam kebahagiaan. personal (Myers D. G dalam Khavari, 2000:127). Kecenderungan perkawinan muda menyebabkan persiapan perkawinan merupakan tugas perkembangan yang paling penting dalam tahun-tahun remaja. Meskipun tabu sosial mengenai perilaku seksual yang berangsur-angsur mengendur dapat mempermudah persiapan perkawinan dalam aspek seksual, tetapi aspek perkawinan yang lain hanya sedikit yang dipersiapkan. Kurangnya persiapan ini merupakan

salah satu penyebab dari masalah yang tidak terselesaikan, yang oleh remaja dibawa ke masa remaja (Hurlock, 2007: 10).

g. Kepuasan kerja

Perasaan puas dengan pekerjaan sendiri dan perasaan bermanfaat berkorelasi erat dengan kebahagiaan. Pekerjaan bukan hanya alat untuk mendapatkan uang, akan tetapi juga sebagai isyarat bahwa seseorang dihargai dan dibutuhkan orang lain. Sehingga merasa dirinya berguna untuk orang lain.

h. Kebahagiaan batin

Kebahagiaan dan kesengsaraan adalah tafsiran emosional. Seseorang dapat merasa benar-benar bahagia ditengah-tengah keadaan yang buruk sekali atau merasa sengsara meskipun mempunyai segala-galanya. Kunci untuk meraih bahagia adalah memandang hidup secara spiritual dengan mengambil kearifan dan hikmah dalam segala hal. Sehingga bisa merasakan kebahagiaan.

Menurut Seligman (2005: 177) terdapat tiga faktor internal yang berkontribusi terhadap kebahagiaan, yaitu :

- a. kepuasan terhadap masa lalu. Hal ini dapat dicapai melalui tiga cara, pertama melepaskan pandangan masa lalu sebagai penentu masa depan. Kedua bersyukur terhadap hal – hal baik dalam hidup akan meningkatkan kenangan kenangan positif dan ketiga memaafkan dan melupakan. Perasaan seseorang terhadap masa lalu tergantung sepenuhnya pada ingatan yang dimilikinya. Salah satu cara untuk

menghilangkan emosi negative mengenai masa lalu adalah dengan cara memaafkan. Memaafkan dapat menurunkan stress dan meningkatkan kemungkinan terciptanya kepuasan hidup. Seligman (2005: 177-185).

- b. Optimisme terhadap masa depan. Optimisme didefinisikan sebagai ekspektasi secara umum bahwa akan terjadi lebih banyak hal baik dibandingkan hal buruk dimasa yang akan datang. Seligman (2005: 219-253)

Kegiatan dimasa datang akan datang merupakan hal yang akan dirancang mulai sejak sekarang untuk menghindari terjadinya hal buruk dimasa yang akan datang, seperti halnya remaja yang tinggal dipanti asuhan, mereka ingin mendapatkan hal yang baik dimasa yang akan datang. Ginsburg & Opper (dalam Papalia, 2008) menyatakan bahwa, ketika anak menginjak masa remaja dia dapat mencintai kebebasan dan membenci eksploitasi, kemungkinan dan cita-cita yang menarik bagi pikiran dan perasaan.

- c. Kebahagiaan masa sekarang. Kebahagiaan masa sekarang melibatkan dua hal yaitu pertama *pleasure* merupakan kesenangan yang memiliki komponen sensori dan emosional yang kuat, sifatnya sementara dan melibatkan sedikit pemikiran. Seligman (2005: 254-291).

2.1.4 Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan

Remaja atau istilah lainnya *adolescence* berasal dari kata *adolescere* yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa” (Hurlock, 2007: 206). Istilah ini mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial

dan fisik (Hurlock, 1997). Menurut Piaget (1969: 22-26), masa remaja secara psikologis adalah usia di mana individu menjadi berintegrasi dengan masyarakat dewasa.

Ada lima perubahan yang sama hampir mirip bersifat universal. Pertama, meningginya emosi, yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologi yang terjadi. Kedua, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk dipesankan, menimbulkan masalah baru. Remaja kan tetap merasa ditimnuni masalah, sampai ia sendiri menyelesaikannya menurut kepuasannya. Ketiga, dengan berubahnya minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga berubah. Apa yang dianggap penting pada masa kanak-kanak, sekarang hampir dewasa tidak penting lagi. Keempat, sebagian besar remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan. Mereka menginginkan dan menuntut kebebasan, tetapi mereka sering takut bertanggung jawab akan akibatnya dan meragukan kemampuan mereka untuk dapat mengatasi tanggung jawab tersebut.

Remaja yang penyesuaian dirinya buruk, terutama yang terbiasa sejak masa kanak-kanak, cenderung paling tidak berbahagia dan tetap tidak berbahagia sepanjang tahun-tahun awal masa remaja. Ketidakhahagiaan remaja lebih-lebih karena masalah-masalah pribadi daripada masalah-masalah lingkungan. Ia mempunyai tingkat aspirasi tinggi, yang tidak realistik bagi dirinya sendiri, dan bila prestasinya tidak memenuhi harapan, akan timbul rasa tidak puas dengan diri sendiri dan bersikap menolak diri sendiri. Meskipun semua remaja cenderung tidak realistic selama awal masa remaja.

Pola emosi pada remaja adalah sama dengan pola emosi masa kanak-kanak, seperti amarah, takut, cemburu, ingin tahu, iri hati, gembira, sedih, dan kasih sayang. Perbedaannya terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan derajat, dan khususnya pada pengendalian latihan individu terhadap ungkapan emosi mereka. Remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dan dengan cara gerakan amarah yang meledak-ledak, melainkan dengan menggerutu, tidak mau berbicara atau dengan suara keras mengkritik orang-orang yang menyebabkan amarah. Remaja juga iri hati terhadap orang yang memiliki lebih dari apa yang ia miliki. (Hurlock 2007:213)

Kebahagiaan yang lebih besar, yang merupakan ciri akhir masa remaja, sebagian disebabkan karena remaja yang lebih tua diberi status yang lebih banyak dalam usaha mempertahankan tingkat perkembangannya dibandingkan ketika pada awal masa remaja. Kalau remaja realistik tentang derajat penerimaan yang dapat mereka capai, dan merasa puas pada orang-orang yang menerima mereka dan menunjukkan kasih sayang pada orang-orang tersebut, kemungkinan untuk merasa bahagia akan meningkat. Remaja membutuhkan dukungan/penerimaan, kasih sayang dan prestasi, ketiga unsur kebahagiaan bergantung pada lingkungan atau pada diri remaja itu sendiri. (Hurlock 2007:239)

Kebahagiaan merupakan hal yang diinginkan setiap remaja. Kebahagiaan didapat ketika seseorang itu jauh dari masalah yang membuat ia tidak dapat bahagia. Keadaan merupakan salah satu faktor yang dapat membuat remaja bahagia, keadaan juga yang dapat membuat remaja tidak dapat merasakan bahagia seperti halnya remaja yang tinggal di panti asuhan.

Keadaan remaja yang tinggal di panti asuhan sebagian besar remaja tidak merasakan bahagia, karena tidak adanya *forgiveness* atau pemaafan pada lingkungan atau keluarganya. Proses bahagia yang dialami oleh remaja panti asuhan salah satunya adalah dengan mampu memaafkan orang yang telah menitipkannya ke panti asuhan. Masalah yang dihadapi remaja panti asuhan adalah tidak dapat menerima keadaan dirinya bahwa telah dititipkan oleh keluarganya di panti asuhan, dengan mengetahui alasan mengapa mereka dapat dititipkan ke panti asuhan tersebut. Proses *forgiveness* untuk mendapatkan kebahagiaan pada remaja panti asuhan dapat dilakukan dengan menggunakan konseling kreatif. Konseling kreatif merupakan teknik yang dapat dilakukan untuk mengetahui tingkat pemaafan seseorang untuk mendapatkan kebahagiaannya.

Metode dalam konseling yang dilakukan adalah dengan konseling kreatif yang dapat dilakukan secara individual maupun kelompok seperti penelitian yang dilakukan oleh Zainul Anwar (2015), metode yang digunakan adalah konseling kelompok untuk meningkatkan kebahagiaan pada anak panti asuhan. Pengasuhan secara masak membawa dampak tersendiri karena kurang mendapatkan bimbingan pada saat perubahan fisik maupun mental terjadi pada dirinya, sehingga merasa cemas, bingung, tidak percaya diri, kurang mendapatkan kasih sayang, sehingga membuat remaja kurang memiliki kebahagiaan.

Kebahagiaan merupakan hal yang mudah didapat oleh semua individu termasuk remaja. Penelitian Theresia dan Margareta (2018) pada remaja di panti asuhan telah terbukti secara empirik bahwa *forgiveness* mempunyai kontribusi pada tingkat kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Jika remaja

dengan *forgiveness* yang tinggi, maka kecenderungan kebahagiaannya juga tinggi. Sebaliknya remaja dengan *forgiveness* rendah, maka kecenderungan kebahagiaannya juga rendah.

Orang yang bahagia akan lebih cenderung untuk memaafkan kesalahan orang lain. Salah satu cara untuk mendapatkan kebahagiaan dengan memaafkan adalah dengan konseling kreatif. Konseling kreatif dengan musik dapat membantu individu atau remaja dalam memaafkan dan akan menghilangkan emosi negatif dan akan menumbuhkan emosi positif.

Berdasarkan paparan di atas disimpulkan bahwa kebahagiaan merupakan perasaan positif yang ditandai dengan emosi positif yang dipengaruhi oleh keadaan lingkungan baik itu internal maupun eksternal. Kebahagiaan merupakan hal yang diinginkan setiap manusia tidak terkecuali remaja panti asuhan. Setiap remaja memiliki masa pancaroba dimana remaja masih bingung dalam segala hal baik itu masalah di masa lalu, masa sekarang maupun masa depan. Kebahagiaan juga kepuasan dan kenikmatan masing-masing individu baik lahir maupun batin, kebahagiaan merupakan penilaian diri terhadap kepuasan hidup yang ditandai dengan munculnya emosi dan aktivitas positif. Kebahagiaan memiliki komponen yaitu komponen kognitif dan afektif. Komponen kognitif yaitu adanya kepuasan hidup dan domain kepuasan yang dapat dirasakan oleh setiap individu. Sedangkan komponen afektif meliputi afek positif dan afek negatif, dimana afek positif yaitu individu dapat berfikir positif terhadap hal yang ada dalam hidupnya meliputi kegembiraan, perasaan suka cita, kebanggaan kasih sayang, beriang hati dan kepuasan. Afek negatif munculnya perasaan bersalah, depresi, kesedihan, iri,

cemburu, marah, stress, perasaan malu dan kecemasan. Tiap-tiap komponen menyediakan informasi untuk mengenai kualitas subjektif kehidupan seseorang, seseorang memiliki bahagia yang tinggi jika merasa puas dengan kondisinya dan jarang merasakan emosi negatif serta adanya keinginan yang dapat dicapai.

2.2 Konseling Kreatif

2.2.1 Pengertian Konseling

Bimbingan dan konseling merupakan terjemahan dari “*guidance*” yaitu akar kata” dan “*counselling* berarti : mengarahkan, mamandu, mengelola dan menyetir. ” Shertzer dan Stone (1971:40) mengartikan bimbingan konseling sebagai proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu memahami diri dan lingkungannya. Sunaryo Kartadinata (1998:3) mengartikan bahwa konseling merupakan proses membantu individu untuk mencapai perkembangan optimal.

Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien (Prayitno dan Amti 2004:105). Ada beberapa istilah yang sering muncul pada beberapa buku konseling dalam penggunaan kata untuk menyebutkan pihak yang membantu maupun pihak yang dibantu, maka penulis menggunakan istilah konselor untuk orang yang menyediakan bantuan dan istilah klien berlaku untuk orang yang menjalani proses penerimaan bantuan.

Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan dalam menggali informasi dari klien yang bermasalah yaitu dengan pendekatan psikoanalisa. Istilah psikoanalisa mempunyai tiga arti yaitu: (a) teori tentang kepribadian dan psikopatologi, (b) metode terapi, dan (c) teknik untuk menginvestigasi pemikiran dan perasaan individu (Zieger & Hjelle, dalam hartono, 2012:104). Pendekatan psikoanalisa oleh Freud ada dua insting yang merupakan sangat penting, yaitu insting hidup yang merupakan kemampuan manusia mempertahankan hidupnya yang mengakibatkan mereka terus tumbuh, berkembang dan lebih kreatif. Sedangkan insting mati merupakan dorongan-dorongan agresif yang negative yang dapat mencelakakan diri sendiri atau orang lain.

Jiwa manusia diibaratkan seperti gunung es yang mengambang di lautan luas, hal yang tampak merupakan kesadaran manusia, sedangkan yang terbenam atau tidak tampak adalah ketidaksadaran manusia, hal tersebut menunjukkan bahwa setiap manusia hanya mengerti sedikit tentang esadarannya, sedangkan hal yang tidak disadarinya jauh lebih besar (Zieger & Hjelle, dalam hartono, 2012:105).

Beberapa teknik konseling yang terdapat dalam psikoanalisa, yaitu:

- a. Penafsiran yaitu terapis mencoba untuk menerangkan tentang suatu kejadian atau tingkah laku yang diwujudkan kedalam mimpi, hambatan-hambatan dan ditunjukkan kepada terapis itu sendiri. Tujuannya untuk menyikap hal-hal yang tidak disadari oleh konseli.

- b. Analisis mimpi yaitu membuat konseli tidur dan bermimpi, mimpi merupakan refleksi konflik dari tekanan-tekanan dalam kepribadian manusia.
- c. Asosiasi bebas yaitu konseli dapat memanggil pengalaman-pengalaman masa lalu dan bisa melepaskan emosi yang berkaitan dengan situasi traumatis.

Pendekatan dengan psikoanalisa dapat membuat konsli dapat mengungkapkan masalah yang mungkin dilupakan dalam hal ketidaksadarannya namun masih membuat kllien tetap terpanggil pemikirannya mengenai pengalaman negatif dimasa lalu. Proses konseling yang digunakan dapat dipadukan menggunakan konseling kreatif yaitu melibatkan langsung klien untuk dapat menyelesaikan masalahnya dengan berbagai teknik konseling.

Layanan konseling dapat diselenggarakan baik secara perorangan maupun kelompok. Kedua jenis layanan ini memiliki kekurangan dan kelebihan dan pelaksanaan layanan tersebut tergantung pada jenis masalah yang sedang dihadapi oleh klien.

2.2.2 Konseling Individu

Penerapan dalam konseling dapat dilakuakn dengan konseling kelompok dan konseling individual. Konseling individual memiliki cara dan tujuan khusus yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan masalah pada klien/ konseli. Juntika (dalam Kurnanto 2013:7) mengemukakan bahwa konseling kelompok merupakan suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan

dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.

Banyak metode konseling yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan masalah pada klien/konseli, salah satunya adalah dengan konseling kreatif, dimana klien/konseli dapat menyelesaikan masalahnya dengan panduan konselor untuk lebih kreatif dalam menyikapi masalah yang ia terima, dan dapat dilakukan berbagai cara kreatif untuk mendapatkan penyelesaian pada masalah. Frued salah satu tokoh psikoanalisis menyebutkan disalah satu teorinya, yaitu tentang katarsis. Katarsis adalah usaha konseli untuk meluapkan emosi yang terpendam sehingga mengurangi ketegangan yang ada dalam dirinya (Burger, 2011).

2.2.3 Metode layanan konseling individu

Layanan konseling individu mempunyai beberapa metode yang bisa digunakan untuk menyelesaikan masalah yang dilakukan oleh konselor terhadap konseli. (Thohirin, 2013: 157-158). Dalam metode konseling individu, ada tiga cara konseling yang biasa dilakukan yaitu :

- a. Konseling direktif yaitu dalam prosesnya yang aktif atau paling berperan adalah konselor. Dalam praktiknya konselor berusaha mengarahkan konseli sesuai dengan masalahnya. Selain itu juga memberikan saran, anjuran dan nashat kepada konseli
- b. Konseling mondirektif yaitu konselor hanya menampung pembicaraan. Konseli bebas berbicara sedangkan konselor menampung dan mengarahkan. Metode ini tentu sulit diterapkan untuk klien yang berkepribadian tertutup.

- c. Konseling eklektif yaitu penggabungan antar konseling direktif dan nondirektif. Dalam keadaan yang lain konselor memberikan kebebasan kepada konseli untuk berbicara sedangkan konselor mengarahkan begitu sebaliknya untuk konseling direktif.

2.2.4 Pengertian Konseling Kreatif

Kreatifitas dalam konseling merupakan sebuah pengalaman yang menimbulkan pencerahan bagi konseli, kemudian konselor berperan membantu konseli membangkitkan kemampuan kreatifnya Gladding (2002, dalam Carson & Becker, 2004), Penggunaan seni kreatif dalam konseling melibatkan tiga hal yaitu kepada *people* (konselor dan klien), proses konseling dan terakhir produk (hasil) konseling itu sendiri.

Konseling kreatif (*creative ar*) adalah penggunaan seni kreatif dalam proses konseling, atau bisa juga konseling dengan menggunakan media seni kreatif untuk mencapai tujuan dari konseling. Konseling dalam jenis ini, media seni digunakan untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan klien yang mungkin sulit diungkapkan dan dimengerti hanya dengan komunikasi verbal biasa.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Milfayetty (2017) dalam konseling kreatif penggunaan *cretivearts* atau seni kreatif dengan memanfaatkan media visualisasi kreatif, gambar, *story*, *clay*, topeng, bermain peran, musik dan game dalam pembelajaran mahasiswa FMIPA Universitas Negeri Medan terbukti mampu meningkatkan proses mengajar, meningkatkan kualitas pengajaran.

Konseling kreatif merupakan strategi alternatif yang dapat diberikan kepada konseli. (Jacobs, 1992) menjelaskan bahwa konseling kreatif memenuhi

kebutuhan konselor untuk menggunakan pendekatan multi-aspek dalam membantu konseli. Pendekatan konseling kreatif dan khususnya teknik kreatif memungkinkan konselor untuk mendekati masalah dari sudut pandang multi-indra.

Konseling kreatif menawarkan beberapa teknik yang dapat digunakan oleh konselor. Penggunaan teknik kreatif dapat berdasarkan pada kebutuhan, masalah, dan karakter konseli. (Jacobs, 1992) menjelaskan bahwa teknik-teknik konseling kreatif membantu konseli membuat konsep lebih konkrit, membantu memfokuskan sesi pada saat ketika konseli mulai keluar jalur, dan membantu mempercepat proses konseling bagi konselor yang memiliki waktu terbatas. Teknik-teknik konseling kreatif yang dimaksud yaitu:

- a. Metafora yaitu upaya untuk mendeskripsikan suatu ide atau persoalan secara konkret, sehingga lebih mudah untuk dipahami.
- b. Impact yaitu merupakan pendekatan dalam konseling kreatif yang menghargai ragam cara belajar, cara berubah, dan cara berkembang konseling. Impact menekankan pendekatan multi sensori yang melibatkan dimensi verbal, visual, dan kinestetik dalam proses konseling untuk memahami permasalahan dan solusi secara jelas dan konkret.
- c. Ekspresif yaitu konseli mampu mengekspresikan permasalahannya melalui seni seperti seni visual, musik, drama, menulis ekspresif, dan terapi dansa. Melalui konseling ekspresif ini konselor dapat berinovasi memberikan layanannya sesuai untuk remaja.

- d. *Guided Imagery* adalah strategi konsentrasi terfokus dimana gambar visual digunakan untuk membuat penguatan perasaan dan relaksasi (Thomas,2010). Menurut (Cornier 2009) dalam penggunaan prosedur *guided imagery* konseli dipandu untuk fokus pada pikiran positif atau gambar yang menyenangkan sambil membayangkan situasi yang tidak nyaman atau menimbulkan kecemasan – kecemasan.
- e. *Prop intervention* yaitu kedekatan konseling kreatif menggunakan alat peraga. Melalui penggunaan alat peraga konselor dapat membantu konseli tentang perspektif dalam masalah mereka, seperti stress, harga diri, kemarahan, pengambilan keputusan, dan sebagainya. Hal ini akan menjauhkan kesan jenuh dan membosankan daripada konseling yang dilakukan secara konvensional.
- f. *Reading Intervention* yaitu dapat disejajarkan dengan layanan bibliotrap. Bibliotrap didefinisikan sebagai penggunaan literature untuk nilai terapeutik. Pardeck 1994 menemukan bahwa intervensi membaca memberikan informasi dan wawasan bagi pembaca. Konselor harus kreatif dalam menyediakan sumber bacaan.
- g. *Writing Intervention* yaitu bentuk intervensi kreatif dengan cara menulis biasanya terdiri dari 4 jenis yaitu puisi, surat, jurnal, dan mendongeng atau bercerita. Puisi dapat membantu konseli mengekspresikan diri mencari kemandirian, dan menemukan diri (alexander, 1990). Menulis surat dapat membantu konseli dalam eksplorasi dan perubahan diri (Kress,Hoffman,& Thomas, 2008). Jurnal menyerupai buku harian yang dapat dimanfaatkan oleh

konseli ketika mereka merasa stress, atau menuliskan sesuatu yang mereka lakukan setiap hari (Zyromski, 2007). Bagi konseli yang tidak menulis, pilihan alternative adalah berpartisipasi dengan bercerita yaitu meminta konseli membuat cerita yang memiliki pembelajaran moral (Newsome,2003).

- h. *Music intervention* yaitu intervensi musik untuk konselor yang dapat digunakan diantaranya; mendengarkan musik, revisi lirik dan improvisasi (Kimbel & Protivnak, 2010). Musik mungkin hanya digunakan konseli sebagai cara untuk mengekspresikan diri, mengatasi stress, bersantai dan bersenang-senang. Dalam konseling pilihan musik juga harus diperhatikan oleh konselor, karena hal itu dapat memberikan informasi bermanfaat tentang sifat masalah mereka. Terlebih saat ini hamper sebahagian besar remaja gandrung akan musik.
- i. *Play intervention* yaitu intervensi bermain yang dapat membantu konseli dalam berpikir secara berbeda tentang diri mereka, keluarga dan teman-teman, serta masalah sekolah melalui penggunaan kegiatan yang menyenangkan dan tidak mengancam. Bermain juga memberikan kesempatan untuk sosialisasi dan keterampilan membangun hubungan (Bren & Daigneault, 1998).

Adapun beberapa jenis konseling *creative art* yang sudah diteliti dan digunakan secara luas menurut (Gladding, 2016) adalah:

- a. Musik merupakan tindakan kreatif yang melibatkan pendengar yang sensitif terhadap cacaphony of rhythm and rhyme yang terjadi secara spontan dan bermanfaat di alam. Peradaban dan orang-orang mereka sering didefinisikan oleh jenis musik yang mereka kembangkan dan

bagian yang dimainkan musik dalam transmittings values dan status sosial. Beberapa musik populer memainkan peran penting dalam menciptakan rasa identitas budaya, misalnya, di antara Yoruba Nigeria barat daya (Coughlin , 1990).

- b. Tari/Gerak berupa tarian, latihan tubuh, dan gerakan dapat digunakan sebagai cara untuk mengalami kesejahteraan
- c. Citra/Perumpamaan
- d. Seni Visual yaitu penggunaan sebuah gambar seperti melukis adalah yang dapat dilakukan untuk mengeluarkan pemikiran dan perasaan.
- e. Literatur dan Menulis yaitu mengekspresikan pikiran secara teratur melalui menuliskannya adalah cara lain kesehatan dapat diraih melalui kreativitas
- f. Drama
- g. Bermain Humor merupakan kreativitas juga mempromosikan kebahagiaan melalui kegembiraan dan tawa
- h. Terapi Animal-assisted, Terapi hortikultura dan hutan rimba.

Beberapa dasar alasan menggunakan media seni kreatif dalam konseling Gladding (1992:6).

- a. Media seni adalah sarana utama untuk membantu individu menjadi semakin lebih utuh dalam pengalaman keterhubungan antara pikiran dan tubuhnya.
- b. Proses seni memberikan energi dan penguatan kepada orang lebih besar dibanding dengan metode yang biasa saja.

- c. Media seni menghasilkan suatu fokus yang baik kepada individu yang terlibat di dalamnya.
- d. Media seni memperluas dan memperkaya wawasan orang-orang yang terlibat di dalamnya.
- e. Media seni membangun rasa kesadaran diri yang baru
- f. Media seni bisa mengkonkretkan hal-hal didalam diri yang abstrak.
- g. Ekspresi diri melalui media seni menghasilkan insight-insight baru.
- h. Seni merupakan media sosialisasi dan kerjasama yang baik diantara orang-orang yang terlibat.

Kreatifitas dalam konseling berhubungan erat dengan proses membantu klien untuk mengalami suasana tertentu yang berifat terapeutik. Menurut Carpenter 2002 dalam carson & becker 2004) mengalami keadaan ini yaitu memiliki beberapa manfaat karena :

- a. Manusia belajar sebagian besar melalui proses mengamati dan mengalami. Manusia mengingat dan belajar lebih banyak melalui apa yang mereka alami, bukan apa yang mereka dengar.
- b. Manusia dapat lebih dekat dengan perasaan mereka sendiri melalui pengalaman bukan percakapan
- c. Keadaan mengalami membuat konseli lebih sulit menggunakan mekanisme pertahanan diri dalam melawan perubahan yang diperlukan
- d. Keadaan yang dialami dapat membantu konseli untuk cepat masuk kedalam situasi terapeutik.

Kreativitas dalam media kreatif sangat berperan untuk membantu konseling, dengan hasil akhir konseling yang dapat berbeda antara beragam konseli. Konseling *creative art* dapat digunakan secara independen atau bisa juga melengkapi poses konseling model lain untuk meningkatkan efektifitas proses dan hasil konseling pada tingkat primer, sekunder, dan tersier.

Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa Secara umum tujuan konseling adalah agar klien dapat mengubah perilakunya kearah yang lebih maju, melalui terlaksananya tugas-tugas perkembangan secara optimal, kemandirian, dan kebahagiaan hidup. Secara khusus tujuan konseling tergantung dari masalah yang dihadapi oleh masing-masing klien.

2.2.5 Aspek-Aspek Konseling Kreatif

Beberapa prinsip yang dapat dilakukan dalam konseling kreatif (Yusuf Gunawan, 2001:229-230) yaitu:

- a. *Understanding* (pemahaman). Konselor memahami konseli secara hakiki dalam rangka menumbuhkan kompetensi yang telah ada pada dirinya melalui kepribadian yang kreatif. Dalam konseling yang diperlukan bukan kebenaran yang obyektif melainkan konseli melihat kebenaran itu.
- b. *Acceptance* atau penerimaan berarti pengakuan atau penghargaan terhadap nilai-nilai yang dianut oleh konseli tanpa menyertakan pengakuan terhadap tingkah lakunya atau tanpa keterikatan emosional yang terdapat dipihak konselor yang bersangkutan.
- c. Kebebasan dan kenyamanan mental menjadi prioritas bagi konselor. Kebebasan dalam bertindak, berekspresi dalam bentuk mengutarakan

pendapat atau gagasan dan ide-ide akan menumbuhkan rasa keamanan psikologis dan berdampak positif terhadap kreatifitasnya baik kini maupun masa yang akan datang.

- d. Fleksibilitas yaitu dalam konseling harus bersifat fleksibel yaitu sesuai dengan kebutuhan konseli dan keadaan masyarakat. Oleh karena itu konselor diharapkan bersikap luwes dan tidak kaku serta dapat menyesuaikan diri atas perubahan selama konseling.
- e. Keahlian merupakan persyaratan mutlak yang harus dimiliki oleh konselor dalam melaksanakan proses layanan konseling. Jika konselor tidak memiliki keahlian maka besar kemungkinan memperparah kondisi konseli.

2.2.6 Tujuan dalam Konseling

Tujuan konseling merupakan variabel yang mendukung efektivitas proses konseling. Konselor dan konseli yang dapat merumuskan tujuan dari interaksi profesionalnya akan mampu merencanakan dan menetapkan langkah-langkah atau tahapan yang akan dilaksanakan selama proses konseling. Ada beberapa tujuan konseling secara umum yaitu : (Hartini dan Atika, 2016:18-19).

- a. Menyediakan fasilitas untuk perubahan perilaku
konselor berperan sebagai fasilitator untuk perubahan perilaku. Ada sebagian individu yang membutuhkan dukungan orang lain untuk melakukan suatu perubahan.
- b. Meningkatkan keterampilan untuk menghadapi sesuatu

Konselor berfungsi sebagai pelatih yang mampu mendorong dan meningkatkan keterampilan konseli untuk menghadapi stimulus yang dipersepsikannya sebagai tekanan

c. Meningkatkan kemampuan dalam menentukan keputusan

Mengambil keputusan secara mandiri memerlukan keterampilan secara pribadi, sebagian individu yang membutuhkan pertimbangan orang lain yang dianggap netral untuk meyakinkan bahwa keputusan yang akan diambilnya tepat.

d. Mengingat hubungan antara perorangan

Konflik antar perorangan atau lebih dikenal dengan konflik interpersonal sering kali menjadi hambatan bagi individu untuk mengembangkan diri. Oleh karena itu dibutuhkan keterampilan pribadi untuk dapat menyelesaikan konflik interpersonal tersebut. Tugas konselor adalah menjadi pelatih bagi konseli untuk meningkatkan keterampilan menghadapi situasu konflik dan belaja menyelesaikan secara damai.

e. Menyediakan fasilitas untuk pengembangan kemampuan konseli

Lingkungan yang kurang kondusif bagi individu sering menjadi penghambat untuk mengembangkan bakat dan potensi diri. Untuk itu diperlukan orang lain yang bersikap netral untuk memfasilitasi terjadinya perubahan lingkungan. Konselor dapat mengambil peran tersebut untuk menjadi mediator untuk perubahan lingkungan tersebut.

Berdasarkan karakteristik dari konseli, maka konselor menetapkan tujuan dari proses konseling. Karatkteristik konseli yang menjadi

pertimbangan konselor untuk menetapkan tujuan konseling diantaranya adalah potensi psikologis konseli seperti kemampuan intelegensi, gambaran dinamika motivasi dan dinamika emosi. Adapun tujuan konseling yang ditetapkan oleh konselor berdasarkan potensi psikologis konseli, (Nurul Hartini dan Atika, 2016:19-20).

- a. Tujuan motivasional. Konseli memiliki dorongan motivasi yang agak lemah. Konseli membutuhkan orang lain untuk dapat mendorong kekuatan motivasi internalnya. Kekuatan motivasi bagi individu adalah generator yang mampu memberikan kekuatan guna mencapai tujuan yang ditentukan.
- b. Tujuan edukatif. Tujuan edukatif adalah proses pembelajaran oleh konselor kepada konseli selama proses konseling. Proses edukatif adalah memberikan terjadinya perubahan proses belajar diharapkan konseli sebagai peserta dalam pembelajaran secara aktif melakukan perubahan-perubahan pada ketiga variabel keperibadian yang perubahannya akan memberikan suatu perubahan secara permanen.
- c. Tujuan reinforcement. Reinforcement diberikan oleh konselor saat ia menemukan konseli dengan karakteristik yang lebih dominan butuh perhatian dan atau penghargaan.
- d. Tujuan perkembangan dan peningkatan. Tujuan ini ditetapkan oleh konselor sebagai sebuah proses keberlanjutan konseling. Saat konseli telah mampu beradaptasi dan menyelesaikan persoalan-persoalannya maka pertemuan dengan konselor diharapkan dapat menjadi

penyemangat untuk melakukan sesuatu yang berguna pada perkembangan dirinya.

2.2.7 Musik dalam Konseling

Gladding (2016) mengartikan musik sebagai pengalaman multikultural yang universal yang dapat berfungsi sebagai jembatan untuk mengembangkan wawasan dan perilaku baru. Musik memiliki kapasitas untuk memfasilitasi penyembuhan dengan menyebabkan aktivitas otak dan menciptakan atau mengubah suasana hati. Hal ini tentunya akan memberikan warna baru pelaksanaan layanan konseling menjadi praktik konseling yang menyenangkan bagi konseli.

Pelaksanaan layanan konseling dengan memanfaatkan musik memiliki empat presmi. Keempat premis tersebut adalah (a) meningkatkan interaksi dua individu; (b) memberikan kesempatan untuk sosailisasi; (c) menciptakan suasana baru; dan (d) melayani berbagai tujuan dalam membantu individu menjadi lebih sadar, mampu, dan percaya diri (Gladding, 2016). Penggunaan musik dalam konseling dapat dikombinasikan dengan seni kreatif lain. Gladding menyebutkan bahwa dalam pelaksanaan layanan konseling, musik dapat dikombinasikan dengan (a) musik dan puisi; (b) musik dan gerak serta tarian; (c) musik dan gambar; (d) musik dan autobiografi serta *storytelling*; (e) musik dan film. Kombinasi yang meningkatkan pengaruh layanan konseling terhadap perubahan tingkah laku yang diinginkan oleh konseli. (Hendricks & Bradeley, 2005) menyatakan bahwa intervensi konseling dengan

mendengarkan musik dapat berpotensi untuk menurunkan depresi yang dialami oleh remaja.

Penggunaan musik dan relaksasi dapat mengungkapkan perasaan yang mungkin tidak dapat didefinisikan dengan kata-kata. Review yang dilakukan oleh Martos dkk (2007) terhadap lima penelitian terdahulu menyebutkan bahwa intervensi konseling dengan memanfaatkan musik dapat lebih efektif mereduksi depresi remaja daripada intervensi konseling konvensional.

2.2.8 Teknik Penggunaan Musik dan *Writing* dalam Konseling

Terdapat beberapa teknik penggunaan musik dalam konseling yaitu :

- a. *Production* adalah konselor melaksanakan konseling dengan fokus pada ekspresi emosional dan penciptaan hubungan melalui improvisasi music dimana konseli dan konselor menciptakan sesuatu baru dengan gambar dan musik.
- b. *Reproduction* adalah konselor memberikan musik relaksasi (musik instrumen) dengan memberikan alat untuk menggambar dan sembari mendengarkan musik serta belajar keterampilan musik yang ini mungkin sangat kuat dalam mengeksplorasi ingatan konseli.
- c. *Reception* adalah konselor melibatkan konseli mendengarkan rekaman lagu yang dapat digunakan untuk fokus pada kesadaran dari keadaan mental konseli saat ini serta untuk memberikan relaksasi.

Menulis ekspresif (*Writing Expressive*) individu dapat merefleksikan pikiran dan perasaan terdalamnya terhadap masalah-masalah yang terpendam. Refleksi ini memfasilitasi individu untuk merubah pikirannya, meregulasi emosi

menjadi lebih baik, serta sebagai media katarsis untuk mencurahkan emosinya melalui kata-kata yang di tuliskan oleh individu. Sehingga emosi negative yang muncul akan dialihkan menjadi hal yang positif berupa terciptanya puisi dan prosa (Susanti:2013)

Mendengarkan musik dapat membantu individu untuk bersantai dan mengarahkan perhatian mereka jauh dari rasa kebencian, dan akan memberikan individu lebih berpikir positif dan mengurangi kecemasan yang dialami dan mengurangi emosi negatif pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Penggunaan musik dapat dikombinasikan dengan *writing*, dimana keefektifan keduanya sangatlah dibutuhkan dalam konseling untuk mendapatkan hasil yang efektif dari layanan konseling. Paduan antar mendengarkan musik dan menulis puisi dilakukan untuk mendapatkan ketenangan konseli untuk mengungkapkan masalah yang dihadapi yang dituangkan dalam penulisan puisi.

2.2.9 Keuntungan konseling *Creative Art*

Menurut Glading (1992:7-8), keuntungan yang diperoleh dalam menggunakan konseling semi kreatif adalah sebagai berikut :

- a. Proses konseling menjadi lebih santai dan menyenangkan
- b. Hubungan konselor dan klien menjadi lebih akrab tanpa skat dan batas
- c. Komunikasi menjadi lebih hidup dengan menggunakan media seni karena seni adalah bahasa universal yang sama sama dipahami
- d. Memungkinkan klien melihat dan mengenali sifat-sifat dirinya dan dunianya lebih dalam
- e. Persepsi terhadap diri dal lingkungan semakin lebih objektif

Penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kreatif adalah media yang dapat digunakan untuk layanan konseling untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi klien. Music merupakan salah satu teknik yang dapat dilakukan untuk mengurangi emosi negatif pada individu serta memberikan emosi positif. Musik dapat mengarahkan perhatian individu untuk melupakan masalah yang dihadapi dan dapat mengubah suasana hati menjadi lebih baik.

Penerapan konseling kreatif merupakan proses pemberian bantuan yang menggunakan teknik lain berupa musik dan gambar, sehingga konseli dapat mengubah perilakunya. Proses konseling kreatif digunakan berdasarkan kebutuhan konseli dalam menghadapi masalah yang sedang dihadapi, dalam hal ini konseling kreatif berpengaruh terhadap kebahagiaan remaja khususnya yang tinggal dipanti asuhan, dengan konseling kreatif remaja yang sulit menerima dan memaafkan keluarga akan mampu meningkatkan rasa bahagia dengan konseling kreatif yaitu dengan musik dan gambar. Musik merupakan hal yang pada umumnya disukai oleh remaja, dengan gambar remaja lebih mengeksplor dirinya untuk pengungkapan masalah yang dihadapi, proses kebahagiaan akan meningkat karena individu atau remaja akan lebih santai sehingga mereka dapat memberikan emosi positif terhadap masalahnya.

Berdasarkan paparan di atas bahwa konseling kreatif adalah media yang dapat digunakan untuk layanan konseling untuk membantu seseorang dalam menyelesaikan masalah. Menggunakan konseling kreatif teknik musik-*writing* merupakan salah satu teknik yang dapat dilakukan untuk mengurangi

beban masalah pada individu serta memberikan dapat membuat individu lebih terbuka dalam mengungkapkan masalahnya serta mampu mencapai tujuan untuk dalam penyelesaian masalah yang dihadapi dengan kreatif. Penggunaan musik dan menulis dapat mengungkapkan masalah yang dihadapi oleh remaja, pengungkapan masalah dengan menulis makna dari sebuah musik yang berkaitan dengan konsidi atau masalah remaja. Tema musik disesuaikan dengan masalah yang dihadapi oleh remaja, sehingga dengan mendengarkan musik terlebih dahulu maka akan membuat remaja dapat mengalirkan perasaan yang dirasakan kedalam bentuk tulisan.

2.5 Rancangan Eksperimen

Rancangan eksperimen merupakan paduan dalam melaksanakan eksperimen dilapangan ketika melaksanakan konseling kreatif. Hal yang dilakukan adalah menentukan:

- a. Dimensi kebahagiaan, indikator kebahagiaan dan deskriptor. Ketiga hal tersebut diambil dari materi yang telah dibuat dan menjadi akar permasalahan nantinya.
- b. Memilah pernyataan yang dijawab konseli dengan pernyataan yang reliable dan valid yang akan diselesaikan oleh konselor dan konseli pada proses konseling
- c. Membuat rencana konseling dengan pertemuan 1-6. Dalam penentuan rencana konseling, ada topik pembahasan mengenai indikator yang ada pada materi.

Rancangan Eksperimen

I IDENTITAS

- A. Satuan Layanan : Panti Asuhan Al-Washliyah Gedung Johor Medan
- B. Tahun : 2019
- C. Pelaksana : Wahyu Kusuma
- D. Pihak terkait : Remaja Panti Asuhan

II WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal : Januari – maret 2019
- B. Jam Layanan : 1 x 50 menit
- C. Tempat : Ruang Kelas

III MATERI LAYANAN

- A. Tema/ Subtema
 - 1. Tema : Kebahagiaan
 - 2. Subtema : Kebahagiaan remaja panti asuhan (berdasarkan aspek)

IV TUJUAN LAYANAN

- A. Tujuan Umum
Agar remaja panti asuhan mampu untuk memahami pentingnya kebahagiaan
- B. Tujuan Khusus
 - 1. Remaja dapat menjelaskan pengertian kebahagiaan (sesuai aspek)
 - 2. Remaja dapat menyebutkan faktor-faktor kebahagiaan (sesuai aspek)
 - 3. Remaja dapat menerapkan cara untuk kebahagiaan (sesuai aspek)

V METODE DAN TEKNIK

- A. Jenis Layanan : Bimbingan Individu
- B. Bidang BK : Pribadi, pengembangan sosial
- C. Media : Speaker, Laptop dan alat tulis

VI ANGKET/PERNYATAAN YANG RELIABEL

Sesuai aspek yang berkaitan dengan angket penelitian mengenai kebahagiaan.

VII SASARAN PENILAIAN HASIL LAYANAN

Diperolehnya hal-hal baru oleh remaja terkait KES (kegiatan Efektif Sehari-hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh):

A. AKURS

1. Acuan : Pemahaman remaja tentang kebahagiaan (sesuai aspek)
2. Kompetensi : Kompetensi yang diperlukan oleh remaja agar mendapat konsep kebahagiaan (sesuai aspek)
3. Usaha : usaha yang harus dilakukan oleh remaja agar terhindar dari ketidakbahagiaan
4. Rasa : perasaan remaja pada saat melakukan usaha menghindari ketidakbahagiaan (sesuai aspek)
5. Sungguh-sungguh : kesungguhan remaja dalam melakukan usaha mendapatkan kebahagiaan (sesuai aspek)

B. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas dan Tabah : Mengharapkan RIDho Allah agar selalu mendapatkan kebahagiaan.

C. Jenis musik yang digunakan adalah jenis musik poprock dari Saint Loco dan religi dari Opick dengan beberapa judul lagu (sesuai lirik yang berkaitan dengan kebahagiaan). Setelah mendengarkan lagu kemudian konseli menuliskan sebuah gambar, puisi atau cerpen dengan tema bebas di sebuah kertas yang telah disediakan dan menceritakan hasil coretan yang telah dibuat.

Lirik lagu : terlampir sesuai dengan lagu yang digunakan pada pertemuan eksperimen

VII LANGKAH KEGIATAN

No	Tahap Kegiatan	Proses yang terjadi	Keterangan
1.	Pembentukan	a. Mengucapkan salam	Konselor : Assalamualaikum, selamat pagi Konseli : pagi, walaikumsalam
		b. Menerima remaja secara terbuka dan mengucapkan terimakasih	Konselor : baik terimakasih karna kamu telah bersedia mengikuti proses konseling ini.
		c. Berdoa	Konselor : sebelum kita mulai proses konseling, mari kita berdoa, doa boleh dipimpin oleh kamu (konseli) Konseli : <i>Bissmillahirrahmanirrahim, Rodlittu billahirobba, wabi islamidina, wabimuhammadin nabiiyaw warasulla ,robbi zidnii ilmaa warzuqnii fahmaa.</i>
		d. Menjelaskan pengertian konseling individu (KI)	Konselor : Konseling individu yaitu layanan bimbingan konseling secara tatap muka (secara perorangan) dalam rangka pengentasan masalah pribadi yang dialami oleh konseli
		e. Menjelaskan tujuan	Konselor : adapun tujuan dari kegiatan kita ini adalah untuk mengembangkan keterampilan dan kemampuan dalam memecahkan masalah
		f. Menjelaskan cara pelaksanaan KI	Konselor : kegiatan ini dimulai dengan relaksasi saya akan meminta anda untuk memejamkan mata dengan posisi nyaman, silahkan ikuti instruksi kemudian menceritakan permasalahan yang sedang kamu hadapi berdasarkan angket yang anda jawab sebelumnya, setelah itu saya akan putarkan sebuah lagu (musik) dan silahkan anda hayati dan nikmati lagu tersebut kemudian nanti saya akan meminta anda untuk menggambarkan sebuah gambar apa saja mengenai lagu tersebut, kemudia anda ceritakan mengenai gambar dan lirik dari lagu tersebut.
		g. Menjelaskan asas-asas KI	Konselor : kegiatan konseling ini saya akan menyampaikan asas-asasnya yaitu, asas rahasia, dimana kita akan menjaga kerahasiaan dari konseling ini, kemudian ada asas kesukarelaan, disini anda diminta untuk suka rela dalam

			bercerita mengenai masalah yang dihadapi, kemudian ada asas keterbukaan, disini anda diminta untuk terbuka, tidak berbohong atau berpura-pura, kemudian ada asas kemandirian dan asas kegiatan, disini anda diminta untuk berpartisipasi aktif dan mandiri nantinya dalam menemukan solusi dari konseling yang akan kita jalani.
		h. Perkenalan	Konselor : bolehkah saya tau nama lengkap kamu? Konseli : iya kak nama saya Konselor : baik, kalau nama panggilan kamu? Konseli : saya di panggil
		i. Melaksanakan relaksasi	Konselor : Silahkan atur posisi duduk yang nyaman dan pejamkan mata anda, bayangkan anda sedang duduk di tepi pantai di atas batu, anda memandangn laut, melihat ombak yang mendekati anda, angin bertiup sepoi-sepoi menghembus wajah anda, melihat indahnya kuasa Allah, ada langit, air, gunung mengelilingi lautan dan anda juga mengucapkan syukur atas nikmat Allah berikan pada manusia. Allah Maha Kuasa.
2.	Peralihan	a. Menjelaskan kembali kegiatan KI	Konselor : baik, kegiatan ini merupakan kegiatan yang dapat membantu anda dalam menemukan pokok permasalahan yang membuat ketidakbahagiaan dan ketidaknyamanan dalam keseharian anda
		b. Tanya jawab mengenai kesiapan konseli untuk kegiatan lebih lanjut	Konselor : apakah kamu siap untuk kita lanjutkan kegiatan ini? Konselor : jika diukur 1-10 berapa nilai kesiapan kamu dalam kegiatan ini?
3.	Penjajakan	a. Membahas angket	Konselor : baik, saya akan membacakan angket yang sebelumnya pernah anda isi. Pada angket tersebut, ada beberapa pernyataan yang anda tidak setuju, boleh saya tau alasan anda mengapa anda menyatakan tidak setuju?
		b. Memberikan kesempatan pada remaja dalam mengungkapkan pendapat	Konselor : Silahkan anda ungkapkan pendapat anda mengenai materi yang disampaikan Konselor : bagaimana perasaan kamu setelah kita awali dengan relaksasi tadi
4.	Kegiatan	a. Konselor mengemukakan	Konselor menjelaskan bagaiman topik yang akan dibahas sesuai dengan indikator dan

		topik “kebahagiaan (sesuai aspek)”	angket yang telah dijawab oleh konseli
		b. Tanya jawab tentang topik	Konselor : bagaimana pendapatmu mengenai kebahagiaan diri sendiri Konselor : bagaimana cara anda dalam memunculkan rasa kebahagiaan pada diri sendiri? Konselor : silahkan berikan tanggapan mengenai orang yang bersyukur
		c. Pemabahasan topik secara tuntas melalui motode BMB3 dalam unsur AKURS	a. Berfikir : hal-hal baru yang perlu diketahui oleh remaja tentang kebahagiaan diri sendiri (unsur A) b. Merasa : perasaan positif remaja berada dilingkungan panti asuhan (unsur K) c. Bersikap : bagaimana bersikap dalam menerapkan kebahagiaan diri sendiri (unsur R) d. Bertindak : bagaimana remaja bertindak dengan cara-cara terbaik dalam menerapkan kebahagiaan diri sendiri di lingkungan panti asuhan (unsur U dan K) e. Bertanggung jawab : bagaimana kesungguhan remaja dalam menerapkan perilaku positif untuk mendapatkan kebahagiaan diri sendiri di panti asuhan (unsur S)
		d. Melakukan konseling kreatif (musik – <i>writing</i>)	Konselor : saya akan memutarakan sebuah musik, silahkan anda nikmati liriknya, nadanya, atau maknanya. Boleh anda ikut bernyanyi saat lagu nanti di putarkan. Konselor : Kemudian nanti silahkan tulis di kertas kosong ini sebuah gambar bebas tentang lagu tersebut dan silahkan ceritakan dalam bentuk tulisan mengenai gambar tersebut.
		e. Meminta komitmen konseli terkait dengan topik yang di bahas sesuai dengan angket yang diisi mengenai kebahagiaan diri sendiri	Konselor : bagaimana komitmen anda setelah mendapatkan topik yang kita bahas mengenai kebahagiaan: Konselor : kapan anda akan memulai untuk berkomitmen menerapkan kebahagiaan diri sendiri?
5.	Pembinaan	a. Memberikan pengarahan	Konselor : kamu bisa menumbuhkan prilaku asertif , dimana kamu bisa mengkomunikasikan apa saja yang diinginkan, dirasakan dan

			dipikirkan kepada orang lain namun dengan tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan pihak lain. Hal ini bisa kamu terapkan di keseharian kamu
		b. Memberikan saran pada konseli	Konselor : Saya ingin memberi tau cara bagaimana kita dapat menyelesaikan masalah, kita haru tau apa yang menjadi masalah kita, kita harus ungkapkan faktanya seperti halnya kamu dititipkan dipanti asuhan ini, setelah itu apa yang kita rasakan dan pikirkan harus dikatakan kepada orang yang bersangkutan, kemudian kamu utarakan keinginan kamu kepada orang tersebut agar masalah kamu selesai.
6.	Pengakhiran	a. Konselor menjelaskan kegiatan akan segera diakhiri	Konselor : baik, waktu kita tinggal 10 menit lagi
		b. Konselor meminta konseli untuk mengungkapkan kesannya selama kegiatan	Konselor : sebelum kita akhiri kegiatan silahkan kamu ungkapkan kesan selama kegiatan ini berlangsung
		c. Membahas pertemuan selanjutnya	Konselor : baik untuk konseling kali ini kita padai, dan kita lanjutkan di pertemuan berikutnya nanti saya akan kabari dan kita sepakati untuk pertemuan selanjutnya
		d. Konselor mengucapkan terimakasih	Konselor : terimakasih atas kesediaan anda dalam kegiatan ini, semoga kegiatan ini bermanfaat untuk kita
		e. berdoa	Konselor : menutup kegiatan kita kali ini mari kita berdoa dan mengucapkan syukur <i>Bismillahirrahmanirrahim, Subhaanakallaahumma wa bihamdika asyhadu allaa ilaaha illa anta astaghfiruka wa atuubu ilaika. Alhamdulillahirabbil alamin</i>
		f. perpisahan	Konselor dan konseli bersalaman

2.3 *Forgiveness*

2.3.1 Pengertian *Forgiveness*

Forgiveness atau pemaafan didefinisikan sebagai suatu proses yang bertujuan untuk melepaskan kepahitan, kemarahan, kejengkelan serta kebencian terhadap orang lain atau sekelompok orang. Seringkali proses *forgiveness* dikaitkan dengan usaha individu untuk menyembuhkan luka hati melalui kemauan dan kemampuannya dalam melepaskan perasaan-perasaan negatif. Dengan kata lain, *forgiveness* adalah proses individu melepaskan haknya untuk membalas dendam kepada orang yang telah menciderainya (Hadriami, 2006: 97-108). Menurut Enright, et al., serta The Human Development Study Grup (dalam Dayaksini & Hudaniah, 2009). Mendefinisikan pemaafan adalah suatu kesediaan individu (yang disakiti/dilanggar) meninggalkan hak yang dimilikinya untuk membenci, menilai negative dan berperilaku tidak peduli kepada orang lain yang telah berperilaku tidak adil, dan sebaliknya lebih mendukung kualitas tentang perasaan kasihan, kebaikan hati.

Enright (dalam McCullough, et al., 2003 : 84) mendefinisikan pemaafan sebagai sikap untuk mengatasi hal-hal yang negative dan penghakiman terhadap orang yang bersalah dengan tidak menyangkal rasa sakit itu sendiri tetapi rasa kasihan, ibadan cinta kepada pihak yang menyakiti. McCullough, et al., 1997: 321-336) Pemaafan juga merupakan sejumlah perubahan motivasional seseorang yang menjadi :

- a. Berkurangnya motivasi untuk membalas melawan pihak yang menyerang

- b. Berkurangnya motivasi untuk mempertahankan keterpisahan dari penyerang
- c. Meningkatnya motivasi dengan konsiliasi dan kemauan baik (*good will*) kepada penyerang, meskipun tindakan penyerang menyakitkan.

Dari definisi di atas maka dapat disimpulkan bahwa *forgiveness* atau pemaafan adalah menghapus atau menghilangkan luka di hati terhadap orang yang melakukan kesalahan, menghilangkan pikiran negative dan perasaan tidak nyaman, serta kesediaan untuk menghilangkan kekeliruan masa lalu yang menyakitkan.

2.3.2 Aspek-aspek *Forgiveness*

Forgiveness atau pemaafan merupakan hal yang dapat dilakukan oleh semua orang yang memiliki masalah dengan lingkungannya, menurut McCullough (dalam Lopez dan Snyder 2000: 43-55.), memaafkan itu dapat dibagi menjadi beberapa aspek, yaitu :

a. *Avoidance Motivations*

Motivasi Menghindar (*Avoidance Motivations*) merupakan penurunan motivasi untuk menghindari kontak pribadi dan psikologis dengan pelaku. Korban akan membuang keinginannya untuk menjaga jarak dengan orang yang telah menyakitinya (pelaku). Jadi, korban tidak menghindar ataupun menjauhi si pelaku, dia akan tetap berusaha menjaga hubungan yang dekat tersebut.

b. *Revenge Motivations*

Motivasi Membalas Dendam (*Revenge Motivations*) merupakan penurunan motivasi untuk membalas dendam atau melihat-lihat bahaya dating kepada pelanggar. Artinya, korban akan membuang keinginannya untuk membalas perbuatan yang telah dilakukan oleh pelaku. Korban akan berusaha meminimalisir rasa marah untuk membalas dendam kepada pelaku yang telah menyakitinya.

c. *Benevolence Motivations*

Motivasi Melakukan Niat Baik (*Benevolence Motivations*) merupakan peningkatan motivasi untuk berbuat kebijakan dengan pelaku, walaupun subjek merasa menjadi korban, akan tetapi subjek tetap ingin berbuat kebijakan kepada pelaku, jadi subjek dalam situasi ini akan tetap menjaga hubungan agar tetap baik dengan pelaku.

2.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Forgiveness*

Keinginan seseorang untuk memaafkan tidak muncul begitu saja tetapi dipengaruhi oleh banyak hal. *Forgiveness* dipengaruhi oleh penilaian korban terhadap pelaku, penilaian korban terhadap kejadian, keparahan kejadian dan keinginan untuk menjauhi pelaku. Orang yang sulit menghapuskan pikiran tentang serangan pada umumnya lebih sulit waktu memberi maaf. Orang yang bersikap membalas

McCullough, Sandage, Brown, Rachal, Worthington & Enright (1998:75) menyebutkan bahwa terdapat tiga faktor yang mempengaruhi *forgiveness*. Ketiga faktor tersebut adalah :

a. **Variabel sosial-kognitif**

Menurut McCullough (2000, 43-55), permintaan maaf (*apology*) dengan tulus atau menunjukkan penyesalan yang dalam dapat menjadi faktor yang berpotensi mempengaruhi korban untuk memaafkan. Selain itu, McCullough (2000, 43-55) juga mengatakan *ruminat* dan *suppression*, yaitu kecenderungan korban untuk terus menerus mengingat kejadian yang dapat menimbulkan kemarahan dapat menghalangi dirinya untuk memaafkan. Orang yang mengingat kejadian-kejadian menyakitkan membuat semakin meningkatnya motivasi menghindar dan balas dendam terhadap pelaku. Enright, Santos dan Al-Mabuk; Enright & *The Human Development Study* (dalam Reza, 2004) mempelajari penilaian seseorang mengenai kondisi yang dapat mempermudah *forgiveness* yaitu:

a. *Revengeful forgiveness*

Forgiveness hanya diberikan korban pada pelaku atau pihak yang telah menyakitinya apabila korban dapat menghukum pelaku setimpal dengan penderitaan yang telah dialaminya.

b. *Conditional or restitution forgiveness*

Forgiveness diberikan apabila korban dapat memperoleh kembali sesuatu yang hilang akibat peristiwa pahit yang dialaminya. Selain itu, *forgiveness* diberikan apabila korban merasa bersalah dengan tidak memaafkan sehingga *forgiveness* diberikan untuk menghilangkan perasaan bersalah korban.

c. *Expectational forgiveness*

Forgiveness diberikan ketika adanya tekanan dari pihak luar untuk melakukannya atau karena menurut korban orang lain mengharapkan dirinya melakukan hal tersebut.

d. *Lawful expectational forgiveness*

Forgiveness diberikan oleh korban karena adanya faktor agama atau institusi yang serupa, seperti: negara, kelompok suku yang menuntut dirinya untuk memaafkan. Agama yang dimiliki oleh seseorang juga mempengaruhi *forgiveness* terhadap orang yang telah menyakitinya.

e. *Forgiveness as a social harmony*

Korban menyadari bahwa dengan memaafkan pelaku atau pihak yang telah menyakitinya akan menciptakan hubungan yang baik dan harmonis dalam masyarakat. Ketegangan dan konflik dapat diminimalisasi dengan *forgiveness*. Hal ini merupakan cara untuk mempertahankan hubungan yang damai antar individu atau kelompok.

f. *Forgiveness as a love*

Forgiveness diberikan karena *forgiveness* itu sendiri memiliki arti cinta kasih kepada sesama. Pengalaman menyakitkan yang dialami korban tidak mempengaruhi ekspresi cinta kasih kepada orang lain termasuk pelaku atau pihak yang telah menyakitinya. Hubungan ini memungkinkan terjadinya rekonsiliasi dan tidak ada balas dendam.

b. Karakteristik serangan (Afektif)

Faktor ini berkaitan dengan persepsi dari kadar penderitaan yang dialami oleh orang yang disakiti serta konsekuensi yang menyertainya. Seseorang akan lebih sulit untuk memaafkan kejadian-kejadian yang dianggap penting dan bermakna dalam hidupnya. Seberapa besar kadar penderitaan yang dialami akan menentukan tingkat hukuman bagi pelaku, harga ganti rugi bahkan memutuskan untuk tidak memaafkan. Selain itu, kadar penderitaan ini juga mempengaruhi korban dalam menginterpretasikan permintaan maaf. Permintaan maaf yang disertai dengan perilaku sangat menyakitkan tidak terlalu mengurangi penilaian negatif korban terhadap pelaku.

c. Kualitas hubungan interpersonal

Faktor lain yang sangat mempengaruhi *forgiveness* adalah kedekatan atau hubungan antara orang yang disakiti dengan pelaku. Menurut McCullough (2000) seseorang akan sangat memungkinkan untuk memaafkan dalam hubungan yang dicirikan dengan *closeness*, *commitment*, dan *satisfaction*. Pasangan-pasangan yang memiliki kualitas hubungan seperti ini akan lebih siap untuk memaafkan satu sama lain jika terjadi serangan interpersonal.

Menurut Rusbult, et al., & Van Lange, et al., (dalam Pertiwi, 2004) terdapat empat hal yang mempengaruhi *forgiveness* terhadap pasangan. Pertama, pasangan akan memaafkan kesalahan yang dilakukan oleh pasangannya dikarenakan adanya keinginan untuk tetap menjaga dan memelihara hubungan perkawinan. Kedua, pasangan yang memiliki komitmen kuat dalam perkawinan akan memiliki orientasi jangka panjang yang jelas dan yang ingin dicapai, sehingga kesalahan pasangan akan dinilai sebagai sesuatu yang harus dimaafkan

untuk dapat mempertahankan hubungan dan komitmen tersebut. Ketiga, pada pasangan yang memiliki komitmen kuat dalam perkawinan, kesalahan pasangan justru menyebabkan hubungan satu sama lainnya semakin erat dan kokoh. Keempat, adanya kepentingan bersama antara pasangan, sehingga kesalahan pasangan akan dapat dimaafkan oleh pasangannya.

2.3.4 Proses *Forgiveness*

Pemberian maaf yang ada dalam diri seseorang terjadi melalui serangkaian proses. Enright (dalam Nashori, 2008) mengungkapkan adanya empat fase untuk pemberian maaf, ada beberapa fase :

- a. Fase pengungkapan (*Uncovering phase*), yaitu ketika seseorang merasa sakit hati dan dendam.
- b. Fase keputusan (*decision phase*), yaitu orang tersebut mulai berfikir rasional dan memikirkan kemungkinan untuk memaafkan. Pada fase ini, orang belum dapat memberikan maaf sepenuhnya.
- c. Fase tindakan (*work phase*), yaitu adanya tingkat pemikiran baru untuk secara aktif memberikan maaf kepada orang yang telah melukai hati
- d. Fase pengalaman (*outcome/deeping phase*), yaitu internalisasi kebermaknaan dari proses memaafkan, ia akan memberi maaf bagi dirinya sendiri, lingkungan dan semua orang.

Penelitian yang dilakukan oleh Theresia dan Margareta 2018, mengenai hubungan antar *forgiveness* dan kebahagiaan anak panti asuhan. Perasaan ditinggalkan atau dititipkan oleh orang tua merupakan suatu peristiwa yang dapat membekas di hati seorang anak. Hal ini dapat menimbulkan emosi negatif seperti

dendam, rasa tidak percaya karena merasa dikhianati, kebencian dan kemarahan. Asuhan. Subyek penelitian ini adalah 60 remaja dengan rentang usia 15-21 tahun yang ditentukan menggunakan teknik sampel *purposive sampling*. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa ada hubungan antara *forgiveness* atau pemaafan dengan kebahagiaan anak yang tinggal di panti asuhan. Remaja yang *forgiveness* tinggi kecenderungan bahagia akan tinggi dan sebaliknya jika remaja dengan *forgiveness* yang rendah maka kecenderungan kebahagiaan juga rendah.

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa *forgiveness* atau pemaafan adalah salah satu aspek perilaku prososial yang terjadi apabila seseorang yang terluka membebaskan orang yang melukainya dari beban untuk memperoleh hukuman. Forgiveness dalam penelitian ini adalah sikap individu yang merasa disakiti untuk memaafkan dan tidak membalas dendam kepada orang yang telah menyakitinya. Keinginan seseorang untuk memaafkan tidak muncul begitu saja tetapi dipengaruhi oleh beberapa hal, baik itu dari internal dan eksternal. Aspek dari *forgiveness* yaitu *Avoidance motivation*, *Revenge motivation*, dan *Benevolence Motivation*. *Avoidance motivation* maksudnya ialah menghilangkan motivasi untuk menghindari pelaku, membuang keinginan untuk meneruskan (jarak) dengan orang yang telah menyakitinya. *Revenge motivation* maksudnya ialah menghilangkan motivasi untuk membalas dendam terhadap orang yang telah menyakiti. *Benevolence Motivation* maksudnya ialah meningkatkan motivasi ke arah kebaikan, semakin termotivasi oleh niat baik dan keinginan untuk berdamai dengan pelaku.

2.4 Kerangka Konseptual

2.4.1 Pengaruh Layanan Konseling Kreatif Teknik Musik-*Writing* terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan

Konseling model *creative art* adalah suatu proses konseling dengan menggunakan media seni kreatif untuk membantu klien atau individu yang mengalami masalah yang dapat membuat mereka tertekan dan ketidakmampuan individu dalam menyesuaikan dirinya dengan keadaan tersebut agar individu dapat tumbuh dan dapat menerima dirinya serta lingkungan yang akan membuat hidupnya semakin konstruktif, bermakna dan menyenangkan.

Indikator yang menunjukkan bahwa konseling berjalan dengan efektif adalah sebagai berikut: (a) Fleksibel artinya memberi kesempatan secara fleksibel kepada klien untuk mendapatkan kekreatifan dalam penyelesaian masalah. (b) Klien dapat belajar lebih dalam tentang dirinya dan menjadikan pengalaman tersebut sebagai pengalaman yang menyenangkan dan bermakna. (c) Klien di bantu dan dibimbing untuk dapat menyelesaikan masalahnya dan terhindar dari tekanan dari lingkungan. (d) Klien mendapat solusi dan pemahaman baru tentang sebuah masalah yang dihadapi. (d) Klien dapat tumbuh dan dapat memahami karakter untuk mendapatkan kebahagiaan.

Kebahagiaan adalah suatu kondisi psikologis yang positif yang ditandai oleh tingginya kepuasan terhadap masa lalu, tingginya tingkat emosi positif, dan rendahnya emosi negatif sehingga memberikan penilaian terhadap

diri sendiri mengenai seperti kenyamanan dan kegembiraan maupun emosi positif lainnya.

Indikator kebahagiaan adalah adanya komponen kognitif dan komponen afektif. Komponen kognitif terlibat didalamnya mengenai diri sendiri, keluarga, teman sebaya, kesehatan, keuangan, pekerjaan dan waktu luang. Komponen afektif terlibat didalamnya afek positif dan afek negatif. Dalam hal ini konseling merupakan hal yang dapat memberikan efek positif terhadap individu yang terlibat dalam proses layanan konseling terutama adalah konseli, dimana tujuan konseling merupakan memberikan pertolongan dalam bentuk layanan kepada konseli untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi untuk mendapatkan kebahagiaan. Kebahagiaan merupakan kepuasan hidup, dimana kepuasan hidup terlepasnya dari segala tekanan, yaitu salah satunya dengan terjalinnya hubungan positif dengan orang lain. Konseling dengan kreatif membantu klien untuk dapat memahami dirinya sehingga individu mendapatkan kebahagiaan. Konseling kreatif akan memberikan solusi dan pemahaman pada klien untuk mendapatkan hal yang diinginkan yaitu kebahagiaan dan terhindar dari emosi negatif sehingga klien atau remaja pantia asuhan adapt meningkatkan kebahagiaannya.

Teknik musik dan *writing* merupakan hal yang dilakukan dalam layanan konseling kreatif dalam penelitian ini, dimana menulis akan diiringi dengan musik yang berkaitan dengan masalah yang dihadapi oleh konseli/remaja pantia asuhan.

2.4.2 Perbedaan Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yang memiliki *Forgiveness* Tinggi dengan Remaja Yang Memiliki *Forgiveness* Rendah

Forgiveness adalah rangkain sebuah persepsi seseorang atas sesuatu atas kesalahan yang membentuk satu set motivasi dalam suatu tindakan untuk membangun hubungan yang lebih baik dari arah negatif kearah yang lebih positif terhadap pelanggar atau pelaku atas kesadaran diri dan berharap akan selalu mendapatkan kedamaian dan kebahagiaan.

Indikator dari forgiveness adalah *Avoidance Motivitions* adalah penurunan motivasi untuk menjaga kontak pribadi dengan pelaku, *Revenge Motivations* adalah menurunkan motivasi untuk menghindari rasa balas dendam kepadapelaku, dan *Benevolence Motivations* adalah menurunkan motivasi untuk tetap menjaga hubungan baik dengan pelaku.

Kebahagiaan merupakan hal yang didapat oleh individu yang telah menerima keadaan lingkungan yang membuat tekanan pada individu. Kebahagiaan merupakan emosi positif yang mana dengan mudahnya akan didapatkan oleh remaja dengan dapat memafkan orang yang telah memberikan tekanan atau emosi negatif dari masa lalu. Dengan memafkan akan meningkatkan kebahagiaan dimana individu akan menurunkan motivasi untuk mecegah hubungan buruk dengan pelaku (yang membuat kesalahan) dan menjalankan hubungan positif dengan orang lain akan meningkatkan kebahagiaan pada diri individu yang bermasalah.

Remaja panti asuhan yang memiliki kebahagiaan yang tinggi diduga memiliki forgiveness yang rendah. Dengan kata lain dengan remaja dapat memaafkan akan meningkatkan kebahagiaan pada remaja panti asuhan tersebut karena telah meningkatkan pemaafan terhadap orang yang telah memberikan masalah pada dirinya.

Berdasarkan penjelasan di atas diduga *forgiveness* akan mempengaruhi kebahagiaan pada remaja panti asuhan. Namun untuk membuktikan teori dan hipotesis tersebut penelitian ini dilakukan sehingga hasilnya akan menjadi informasi yang penting sebagai pertimbangan dalam meningkatkan kebahagiaan pada remaja panti asuhan

2.4.3 Pengaruh Konseling Kreatif Teknik Musik - *Writing* dan *Forgiveness* terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan

Kebahagiaan seorang individu terdapat pada evaluasi dirinya dan pikirannya, untuk menumbuhkan emosi positif. *Forgiveness* atau memaafkan merupakan suatu proses untuk menumbuhkan hubungan lebih baik dengan orang yang telah memberikan tekanan (pelaku). Konseling kreatif merupakan metode yang dapat dilakukan untuk membantu klien dengan memberikan solusi dan dukungan dalam pemberian layanan konseling. Kebahagiaan dan forgiveness merupakan emosi positif, diharapkan adanya pengaruh konseling kreatif dan *forgiveness* terhadap kebahagiaan pada remaja panti asuhan. Individu akan merasa bahagia dengan dapat memaafkan kesalahan orang yang telah memberikan kesalahan terhadap dirinya dan dengan metode konseling kreatif proses untuk mendapatkan kebahagiaan tersebut. Penjelasan mengenai penelitian ini yaitu ada

pengaruh konseling kreatif dan *forgiveness* terhadap kebahagiaan remaja yang tinggal dipanti asuhan.

Teknik musik dan *writing* diduga dapat memberikan efek positif dalam pengungkapan masalah remaja panti asuhan dalam layanan konseling kreatif, dimana penulisan puisi akan diiringi musik untuk proses penguatan diri untuk menjelaskan isi hati dan mengungkapkan masalah yang ditunangkan dalam puisi tersebut. Mendengarkan musik dan menceritakan makna lirik musik tersebut akan memberikan pemahaman pada diri remaja untuk dapat mengungkapkan masalah yang dihadapi remaja baik itu masalah terdahulu maupun berlanjut pada saat sekarang.

Berdasarkan penjelasan di atas diduga konseling kreatif teknik musik-*writing* dan *forgiveness* akan mempengaruhi kebahagiaan pada remaja panti asuhan. Namun untuk membuktikan teori dan hipotesis tersebut penelitian ini dilakukan sehingga hasilnya nanti akan menjadi informasi yang penting sebagai pertimbangan dalam meningkatkan kebahagiaan pada remaja panti asuhan.

2.5 Hipotesis

Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 2.5.1 Adanya pengaruh kebahagiaan remaja panti asuhan Yayasan Amal Al-washliyah Gedung Johor Medan setelah diberikan layanan konseling kreatif teknik musik-*writing*.
- 2.5.2 Adanya pengaruh *forgiveness* yang rendah terhadap tingkat kebahagiaan remaja panti asuhan Yayasan Amal Al-washliyah Gedung Johor Medan.

2.5.3 Adanya pengaruh konseling kreatif teknik musik - *writing* dan *forgiveness* terhadap kebahagiaan pada remaja panti asuhan Yayasan Amal Al-washliyah Gedung Johor Medan.



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian adalah suatu strategi untuk mencapai tujuan penelitian yang telah ditetapkan dan berperan sebagai pedoman atau penuntun peneliti pada seluruh proses penelitian sampai diperoleh hasil (Nursalam, 2003: 81). Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah eksperimen. Menurut Sugiyono (2014: 72), penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan atau adanya perlakuan (*treatment*).

Desain penelitian yang digunakan ialah *quasi eksperiment* (eksperimen semu). Desain ini terdiri dari dua kelompok (eksperimen dan kontrol), secara random. Kelompok pertama merupakan unit percobaan (eksperimen) dan kelompok kedua untuk kelompok kontrol. Tujuan eksperimen semu adalah untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan mengontrol semua variable yang relevan serta untuk memperoleh bukti-bukti yang meyakinkan tentang pengaruh konseling kreatif.

Desain penelitian yang digunakan adalah desain penelitian Anava Dua Jalur (Anava AB) atau desain faktorial 2x2. Desain ini paling efektif untuk menunjukkan hubungan sebab akibat atau pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Penelitian ini melibatkan dua kelas yaitu kelas kontrol dan kelas eksperimen yang diberi perlakuan berbeda. Pada kelas eksperimen diberi

perlakukan konseling kreatif dengan teknik musik-*writing* sedangkan kelas kontrol diberi perlakuan konseling konvensional yang dilakukan oleh pengasuh di panti asuhan. Model desain penelitian Anava AB atau desain faktorial 2x2 adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1. Rancangan Desain Anava AB atau desain faktorial 2x2

Kebahagiaan (Y)	A ₁ (Teknik kreatif Musik- <i>Writing</i>)	A ₂ (Konvensional)
<i>Forgiveness</i> (B)		
<i>Forgiveness</i> tinggi (B ₁)	A ₁ B ₁	A ₂ B ₁
<i>Forgiveness</i> Rendah (B ₂)	A ₁ B ₂	A ₂ B ₂

Keterangan:

A: Konseling (A₁: Kreatif Teknik musik-*Writing* dan A₂: konvensional)

B: *Forgiveness* (B₁: Tinggi; B₂: Rendah)

Y: Kebahagiaan

Desain penelitian faktorial 2x2 digunakan untuk penelitian yang menggunakan kontrol variabel moderat dengan menjadikannya variabel bebas kedua. Desain faktorial juga digunakan untuk mempelajari interaksi dari beberapa variabel bebas terhadap suatu gejala.

Langkah-langkah perhitungan statistik desain faktorial adalah sebagai berikut:

- a. Menetapkan dua buah variabel yang akan diteliti

- b. Memvariasikan masing-masing variabel bebas. Dalam penelitian ini konseling kreatif teknik musik-*writing* dan konseling konvensional serta *forgiveness* tinggi dan rendah.
- c. Melaksanakan pretest kebahagiaan.
- d. Analisis data pretest kebahagiaan.
- e. Menyebarkan kuesioner *forgiveness* baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.
- f. Menganalisis data dukungan sosial.
- g. Melaksanakan layanan konseling individu pada kelompok eksperimen sebanyak 6 kali pertemuan.
- h. Melaksanakan posttest kebahagiaan.
- i. Menganalisis data posttest kebahagiaan.
- j. Analisis data menggunakan SPSS.

1.1.1 Kontrol Varian/Pengontrolan Perlakuan

Untuk menjamin validitas internal pelaksanaan perlakuan maka perlu dikontrol validitasnya baik validitas internal maupun eksternal sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan.

A. Validitas Internal

- a. Pengaruh sejarah dikontrol dengan mencegah timbulnya kejadian-kejadian khusus (kematangan akibat lamanya perlakuan yang diberikan) yang bukan karena perlakuan eksperimen dengan jalan memberikan perlakuan dalam jangka waktu relatif singkat.

- b. Pengaruh kematangan dikontrol dengan memberikan perlakuan dalam waktu relatif singkat, sehingga remaja tidak sampai mengalami perubahan fisik maupun mental yang dapat mempengaruhi hasil percakapan.
- c. Pengaruh pemilihan subjek yang berbeda dikontrol dengan memadankan remaja yang memiliki tingkat keaktifan yang relatif sama pada kelompok yang berbeda.
- d. Pengaruh kehilangan peserta eksperimen dikontrol dengan tidak adanya remaja yang absen selama penelitian berlangsung.
- e. Pengaruh instrumen, semua instrumen penelitian yang digunakan harus memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang tinggi serta memenuhi standar. Sebelum instrumen digunakan terlebih dahulu dilakukan uji coba, hasil uji coba instrumen dipakai untuk melihat validitas dan reliabilitas tes.
- f. Pengaruh regresi statistik dikontrol dengan tidak mengikutsertakan remaja yang memiliki skor ekstrim.
- g. Pengaruh kontaminasi antar kelas eksperimen dikontrol dengan tidak menceritakan apapun yang berkaitan dengan penelitian kepada setiap remaja yang menjadi konseli dan tidak membicarakan kemungkinan yang dapat diperoleh atau terjadi sebagai hasil percakapan selama konseling berlangsung.

B. Validitas Eksternal

- a. Validitas populasi dikontrol dengan cara mengambil sampel sesuai dengan karakteristik populasi, melakukan pemilihan sampel secara random sampling, dan menentukan perlakuan pada kelas eksperimen dan kontrol secara acak.

- b. Validitas ekologi dikontrol dengan tujuan untuk menghindari pengaruh dari reaksi prosedur penelitian, yakni pengontrolan terhadap hal-hal yang berhubungan dengan penggeneralisasian hasil penelitian kepada kondisi bagaimana hasil eksperimen itu berlaku. Validitas ekologi dikontrol dengan cara tidak memberitahukan kepada remaja bahwa dia dijadikan sebagai subjek penelitian. Hal ini untuk menghindari perasaan remaja bahwa ia sedang diteliti sehingga ia tidak bertingkah laku yang tidak wajar, membuat suasana percakapan sama dengan keadaan sehari-hari yang dia lakukan bersama dengan teman-teman yang lain dan pengasuh, dan memberikan perlakuan dalam situasi dan kondisi yang sesuai dengan keadaan sehari-hari.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

- a. Tempat penelitian

Penelitian dilaksanakan di Panti Asuhan Yayasan Amal dan Sosial Alwasliyah Gedung Johor Jalan Karya Jaya No. 267 Gedung Johor Medan Sumatera Utara.

- b. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2019 – Maret 2019.

3.3 Identifikasi Variabel

Identifikasi variable penelitian berdasarkan kajian teori yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini, variable-variabel yang digunakan yaitu:

1. Variable bebas (*independen*)

Variable bebas adalah suatu variabel yang variasinya mempengaruhi variable terikat. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel

bebas (X) adalah konseling kreatif dengan teknik musik-*writing* dan variabel kontrol/moderat ialah *Forgiveness*.

2. Variable terikat (*dependen*)

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat (Y) adalah kebahagiaan.

3.4 Definisi Operasional

Setelah variabel-variabel penelitian didefinisikan, langkah selanjutnya yang harus ditempuh seorang peneliti adalah merumuskan definisi operasional dari variabel penelitian ini. Adapun definisi operasional variabel tersebut sebagai berikut:

1.4.4 Konseling kreatif teknik musik-*writing*

Konseling kreatif adalah metode konseling dengan menggunakan kreatifitas dalam media yang dapat digunakan untuk layanan konseling untuk membantu seseorang dalam menyelesaikan masalah. konseling kreatif teknik musik-*writing* merupakan salah satu teknik yang dapat dilakukan untuk mengurangi beban masalah pada individu serta memberikan dapat membuat individu lebih terbuka dalam mengungkapkan masalahnya serta mampu mencapai tujuan untuk dalam penyelesaian masalah yang dihadapi dengan kreatif. Penggunaan musik dan menulis dapat mengungkapkan masalah yang dihadapi oleh remaja, pengungkapan masalah dengan

menulis makna dari sebuah musik yang berkaitan dengan konsidi atau masalah remaja. Tema musik disesuaikan dengan masalah yang dihadapi oleh remaja, sehingga dengan mendengarkan musik terlebih dahulu maka akan membuat remaja dapat mengalirkan perasaan yang dirasakan kedalam bentuk tulisan.

1.4.5 *Forgiveness*

Forgiveness atau pemaafan adalah salah satu aspek perilaku prososial yang terjadi apabila seseorang yang terluka membebaskan orang yang melukainya dari beban untuk memperoleh hukuman. *Forgiveness* dalam penelitian ini adalah sikap individu yang merasa disakiti untuk memaafkan dan tidak membalas dendam kepada orang yang telah menyakitinya. Keinginan seseorang untuk memaafkan tidak muncul begitu saja tetapi dipengaruhi oleh beberapa hal, baik itu dari internal dan eksternal. Aspek dari *forgiveness* yaitu *Avoidance motivation*, *Revenge motivation*, dan *Benevolence Motivation*. *Avoidance motivation* maksudnya ialah menghilangkan motivasi untuk menghindari pelaku, membuang keinginan untuk meneruskan (jarak) dengan orang yang telah menyakitinya. *Revenge motivation* maksudnya ialah menghilangkan motivasi untuk membalas dendam terhadap orang yang telah menyakiti. *Benevolence Motivation* maksudnya ialah meningkatkan motivasi ke arah kebaikan, semakin termotivasi oleh niat baik dan keinginan untuk berdamai dengan pelaku.

1.4.6 Kebahagiaan

Berdasarkan paparan di atas disimpulkan bahwa kebahagiaan merupakan perasaan positif yang ditandai dengan emosi positif yang dipengaruhi oleh keadaan lingkungan baik itu internal maupun eksternal. Kebahagiaan merupakan hal yang diinginkan setiap manusia tidak terkecuali remaja panti asuhan. Setiap remaja memiliki masa pancaroba dimana remaja masih bingung dalam segala hal baik itu masalah di masa lalu, masa sekarang maupun masa depan. Kebahagiaan juga kepuasan dan kenikmatan masing-masing individu baik lahir maupun batin, kebahagiaan merupakan penilaian diri terhadap kepuasan hidup yang ditandai dengan munculnya emosi dan aktivitas positif. Kebahagiaan memiliki komponen yaitu komponen kognitif dan afektif. Komponen kognitif yaitu adanya kepuasan hidup dan domain kepuasan yang dapat dirasakan oleh setiap individu. Sedangkan komponen afektif meliputi afek positif dan afek negatif, dimana afek positif yaitu individu dapat berfikir positif terhadap hal yang ada dalam hidupnya meliputi kegembiraan, perasaan suka cita, kebanggaan kasih sayang, beriang hati dan kepuasan. Afek negatif munculnya perasaan bersalah, depresi, kesedihan, iri, cemburu, marah, stress, perasaan malu dan kecemasan. Tiap-tiap komponen menyediakan informasi untuk mengenai kualitas subjektif kehidupan seseorang, seseorang memiliki bahagia yang tinggi jika merasa puas dengan kondisinya dan jarang merasakan emosi negatif serta adanya keinginan yang dapat dicapai.

3.5 Sampel Penelitian

a. Populasi dan sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. (Sugioyono 2015 : 117). Populasi penelitian adalah semua remaja yang tinggal di panti asuhan Yayasan Amal Al-washliyah Gedung Johor Medan yaitu 80 orang remaja yang mengalami masalah kebahagiaan. Populasi ditemukan dari hasil uji coba dengan kriteria:

- 1) Usia 12-18 tahun,
- 2) Remaja yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan,
- 3) Minimal tinggal 1 tahun di panti asuhan
- 4) Tingkat pendidikan minimal SMP

Sedangkan subjek eksperimen (kelompok percobaan) ditentukan secara random terhadap 15 remaja panti asuhan dan 15 remaja panti asuhan sebagai kelompok control.

3.6 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah suatu cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang akan diteliti. Pada penelitian ini, metode yang digunakan adalah melalui skala. Skala merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu variabel yang akan diukur dan tahu apa yang diharapkan dari responden.

Pada penelitian ini digunakan skala *likert*. Pengumpulan data melalui angket yaitu berpedoman pada empat alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai (SS),

Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Adapun pernyataan tersebut memilih sifat positif (mendukung pernyataan) dan sifat negatif (tidak mendukung pernyataan). Diberikan rentang nilai 4 – 1 dan jawaban pernyataan yang bersifat positif dan diberikan rentang nilai 1 – 4 pada jawaban pernyataan bersifat negatif. Uraian tersebut dapat dilihat pada table dibawah ini.

No.	Pilihan Jawaban	Positif	Pilihan Jawaban	Negatif
1.	Sangat Ssuai (SS)	4	Sangat Sesuai (SS)	1
2.	Sesuai (S)	3	Sesuai (S)	2
3.	Tidak Sesuai (TS)	2	Tidak Sesuai (TS)	3
4.	Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat Tidak Sesuai (STS)	4

Terdapat dua *blueprint* dari variabel yang akan diteliti yaitu *blueprint* angket kebahagiaan dan *forgiveness*, dapat dilihat pada table berikut.

1. Skala kebahagiaan

Tabel 3.2 Skala Kebahagiaan

Aspek	Indikator	Pernyataan <i>favorabel</i>	Pernyataan <i>unfavorabel</i>	Jumlah
Kognitif				
Diri sendiri	Pandangan signifikan orang lain mengenai kehidupan dirinya	1,2,3	11,12,13	6
Keluarga	Kepuasan dengan jalannya peristiwa kehidupan	13,14	4,5	6
Teman Sebaya	Pandangan signifikan orang mengenai kehidupan dirinya	7,8	16	3
Kesehatan	Kepuasan dengan masa lalu	17,18	9,10	4
Kuangan	Kepuasan dengan masa yang akan datang	19,20	24,25	4
Pekerjaan	Keinginan untuk	21	23	2

	merubah hidup			
Waktu Luang	Kepuasan dengan	15	6	2
Afektif				
Afek Positif	Kebahagiaan, kegembiraan, perasaan suka cita, kebanggaan, kasih sayang, beriang hati dan kepuasan	26,27	28	3
Afek Negatif	Depresi, kesedihan, iri, cemburu, marah, stress, perasaan malu dan bersalah serta kecemasan	29	30	2

2. Skala *Forgiveness*

Tabel 3.3 Skala *Forgiveness*

No.	Dimensi	Indikator	Deskriptor	Pernyataan <i>favorabel</i>	Pernyataan <i>unfavorabel</i>	Jumlah
1.	<i>Avoidance Motivations</i>	Membuang keinginan untuk menjaga jarak dan menghilangkan keinginan untuk menghindar	1. Meninggalkan perasaan marah, sakit hati, benci, 2. Mampu mengontrol emosi saat diperlakukan tak menyenangkan 3. Perasaan iba dan kasih sayang terhadap pelaku 4. Perasaan nyaman ketika berinteraks	1,2,15,24	4,12,20,25	8

			i dengan pelaku			
2.	<i>Revenge Motivations</i>	Membuang keinginan untuk membalas dendam	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meninggalkan penilaian negative terhadap pelaku 2. Punya penjelasan nalar atas perlakuan yang menyakitkan 3. Memiliki pandangan yang berimbang terhadap pelaku 	6,7,16	5,4,21	6
3.	<i>Benevolence Motivations</i>	Menumbuhkan niat baik dan menjalin hubungan baik dengan pelaku	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meninggalkan perlakuan atau perkataan yang menyakitkan terhadap pelaku 2. Meninggalkan keinginan balas dendam 3. Meninggalkan perilaku menghina 4. Motivasi kebaikan atau kemurahan hati 5. Musyawara 	3,8,11, 23, 26,28	9,10,13, 14,27	12

			h dengan pihak yang pernah jadi pelaku.			
--	--	--	---	--	--	--

3.7 Uji Validitas dan Reliabilitas

1.8.1 Validitas

Arikunto (2010) mengatakan bahwa “ validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Intepretasi koefisien validitas bersifat relatif, tidak ada batasan universal yang menunjukkepada angka minimal yang harus dipenuhi agar suatu skala psikologi dikatakan valid. Koefisien validitas yang tidak begitu tinggi berada disekitar angka 0.05, akan lebih dapat diterima dan dianggap memuaskan daripada koefisien reliabilitas dengan angka yang sama. Namun apabila koefisien validitas itu kurang dari 0.03 biasanya dianggap sebagai tidak memuaskan (Cronbanch dalam Azwar, 2010).

Rumus yang digunakan untuk menguji validitas adalah yang digunakan peneliti yang dikenal dengan rumus korelasi product moment (Arikunto, 2010). Rumus sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n \sum X.Y - \sum X . \sum Y}{\sqrt{n \sum X^2 - (\sum X)^2} \sqrt{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

Keterangan :

- rx_y : Koefisien validitas skor butir pernyataan.
- ∑X : Skor butir soal tertentu untuk setiap responden.
- ∑Y : Skor total (seluruh soal) untuk setiap mahasiswa.
- n : Banyaknya responden.

1.8.2 Reliabilitas

Reliabilitas adalah serangkaian pengukuran atau serangkaian alat ukur yang memiliki konsistensi bila pengukuran yang dilakukan dengan alat ukur itu dilakukan secara berulang. Reliabilitas tes adalah tingkat keajegan (konsistensi) suatu tes, yakni sejauh mana suatu tes dapat dipercaya untuk menghasilkan skor yang ajeg, relatif tidak berubah walaupun diteskan pada situasi yang berbeda-beda. Analisis reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* sebab koefisien mempunyai nilai praktis dan koefisien yang tinggi karena dilakukan satu kali pada sekelompok subjek (Azwar,2003). Dengan rumusan *Alpha Cronbach* :

$$r_{11} = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sum ai^2}{ai^2} \right)$$

Keterangan :

- r₁₁ : Reliabilitas alat ukur.
- n : Jumlah item yang valid.
- ∑ai² : Jumlah varians skor tiap-tiap item.
- ai² : Varians total.

3.8 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dalam penelitian ini mengacu pada tahap-tahap yang dikemukakan oleh Arikunto (2006:22) yaitu :

1. Pembuatan rancangan penelitian

Pada tahapan ini dimulai dari menentukan masalah yang akan dikaji, studi pendahuluan, membuat rumusan masalah, tujuan, manfaat, mencari

landasan teori, menentukan hipotesis, menentukan metodologi penelitian, dan mencari sumber-sumber yang dapat mendukung jalannya penelitian.

2. Persetujuan peserta

Sebelum proses pengambilan data dilakukan, peneliti terlebih dahulu meminta izin dan persetujuan dari peserta akan kesediaan dalam melakukan tes. Proses ini diketahui dan dilakukan supervisi oleh pembimbing tesis.

3. Pelaksanaan Penelitian

Tahap pelaksanaan penelitian dilapangan yakni pengumpulan data yang dibutuhkan untuk menjawab masalah yang ada. Menggunakan teknik konseling kreatif dengan pengumpulan data dilakukan dua kali dengan menggunakan skala kebahagiaan dan skala *forgiveness* yaitu pemberian perlakuan sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Analisis dari data yang diperoleh melalui kuesioner atau pernyataan, sehingga dapat ditarik kesimpulan dari data yang ada;

4. Pembuatan Laporan Penelitian

Laporan penelitian merupakan langkah terakhir yang menentukan apakah suatu penelitian yang sudah dilakukan baik atau tidak. Tahap pembuatan laporan penelitian ini peneliti melaporkan hasil penelitian sesuai dengan data yang telah diperoleh.

3.9 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah cara yang digunakan dalam mengolah data yang diperoleh sehingga dapat diambil suatu kesimpulan. (Sugiyono 2010:147) menjelaskan bahwa kegiatan analisis data adalah mengolompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variable yang diteliti dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan. Secara deskriptif data penelitian dinyatakan dengan mendistribusikan data baik pretest-posttest kedua kelas tersebut ke dalam program SPSS pada kolom deskriptif. Dari proses tersebut maka akan menghasilkan hasil output berupa deskriptif data, tabel frekuensi dan juga gambar chart tiap-tiap kelompok, untuk menguji hipotesis pada penelitian ini digunakan teknik analisis varians (Anava) dua jalur dengan nilai f tabel 5% = 3,35 secara manual. Sebelum dilakukan analisis data menggunakan anava dua jalur, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan homogenitas. Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan untuk teknik analisis deskriptif digunakan presentase dengan formula:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan : P = presentase

F = frekuensi

N = Jumlah Sampel

Penggunaan kegiatan ini untuk menjawab rumusan masalah dan hipotesis penelitian digunakan teknik analisis uji-t dengan membandingkan data hasil pre-test dengan hasil post-test. Jika hasil hitung t-test lebih besar dari t-tabel,

maka *treatment* yang dilakukan berarti efektif atau signifikan. Namun sebelumnya dilakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah semua variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov dalam perhitungan menggunakan program SPSS Statistics versi 24.0.

3.10.1 Uji Normalitas

Uji Normalitas dimaksudkan untuk menentukan normal tidaknya distribusi data penelitian, artinya apakah penyebaran dalam populasi bersifat normal. Uji normalitas menggunakan SPSS dengan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Data dikatakan berdistribusi normal apabila *Asymp.sig (2-tailed) > taraf signifikansi 0,05*.

Jika Sig. atau probabilitas > 0,05 maka sampel berdistribusi normal

Jika Sig. atau probabilitas < 0,05 maka sampel tidak berdistribusi normal.

3.10.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah penyebaran data dalam populasi bersifat homogen. Uji homogenitas dilakukan dengan uji Levene's menggunakan SPSS data bersifat homogen apabila *Asymp.sig (2-tailed) > taraf signifikansi 0,05*.

Jika Sig. atau probabilitas > 0,05 maka sampel homogen

Jika Sig. atau probabilitas < 0,05 maka sampel tidak homogen (Santoso, 2005:189).

Dalam perhitungan statistik digunakan uji kesamaan varians dengan rumus:

$$F = \frac{S_1^2}{S_2^2}$$

Keterangan :

S_1^2 = Varians terbesar

S_2^2 = Varians terkecil

F = uji F Kriteria Pengujian:

1. Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka kedua sampel tidak berasal dari populasi yang homogen
2. Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$, maka kedua sampel berasal dari populasi yang homogen
3. Taraf signifikan (α) = 0.05

Dan uji *Barlett* digunakan untuk menguji homogenitas varians lebih dari dua kelompok sampel. Rumus uji *Barlett* yaitu:

$$S_i^2 = (\ln 10) \cdot \{dk - (\sum dk) \log S_i^2\}$$

Keterangan:

$$B = (\sum dk) \log S_i^2$$

S_i^2 = Varians data untuk setiap kelompok ke i

dk = Derajat kebebasan

Kriteria pengujiannya:

Jika $X^2_{hitung} > X^2_{tabel}$ maka data tidak homogen

Jika $X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$ maka data homogen

Setelah dilakukan teknik analisis menggunakan uji ANOVA, maka selanjutnya untuk memperjelas perbedaan pada setiap variabel maka dilanjutkan dengan uji BNt (Beda Nyata Terkecil) atau yang lebih dikenal sebagai uji LSD (Least Significance Different) adalah metode yang diperkenalkan oleh Ronald Fisher. Metode ini menjadikan nilai BN_t atau nilai LSD sebagai acuan

dalam menentukan apakah rata-rata dua perlakuan berbeda secara statistic atau tidak. Untuk menghitung nilai BN_t , kita membutuhkan beberapa data yang berasal dari perhitungan idik ragam (ANOVA) yang telah dilakukan sebelumnya, data tersebut berupa MSE dan dfE . Secara lengkap rumusnya adalah sebagai berikut:

$$BNt_a = (t_{a,dfE}) \cdot \sqrt{\frac{2 (MS_E)}{r}}$$

Penarikan kesimpulan uji BNt adalah dengan membandingkan nilai BNt dengan beda rata-rata antara dua perlakuan. Jika selisish rata-rata perlakuan lebih besar dari BNt itu artinya perlakuan tersebut berbeda nyata dan sebaliknya.

3.10.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis penelitian ini dilakukan teknik analisis data menggunakan Anava dua jalur dengan desain factorial 2x2, dan dilanjutkan dengan menguji setiap perbedaan pada setiap variabel dengan uji *Tukey*. Adapun langkah-langkah perhitungan uji hipotesisi dengan menggunakan Anova dua jalur dengan desain factorial 2x2 adalah sebagai berikut:

- a. Menghitung jumlah kuadrat total (JK_{tot}):

$$JK_{tot} = \sum X_{tot}^2 - \frac{(\sum X_{tot})^2}{N}$$

- b. Menghitung Jumlah Kuadrat Antar Kelompok (JK_{antar}):

$$JK_{\text{antar}} = \sum \frac{(\sum X_A)^2}{n_A} - \frac{(\sum X_{\text{tot}})^2}{N}$$

- c. Menghitung Jumlah Kuadrat Dalam Kelompok (JK_{dal}):

$$JK_{\text{dal}} = JK_{\text{tot}} - JK_{\text{antar}}$$

- d. Menghitung Mean Kuadrat (Rerata Jumlah Kuadrat atau RJK) antar Kelompok

$$(RJK_{\text{antar}}): RJK_{\text{antar}} = \frac{JK_{\text{antar}}}{a-1} \rightarrow a = \text{jumlah kelompok}$$

- e. Menghitung Rerata Jumlah Kuadrat dalam Kelompok (RJK_{dal})

$$RJK_{\text{dal}} = \frac{JK_{\text{dal}}}{N-a} \rightarrow N = \text{jumlah seluruh sampel}$$

- f. Menghitung harga F_{hitung} dengan rumus: $\frac{RJK_{\text{antar}}}{RJK_{\text{dalam}}}$

- g. Konsultasikan pada table F dengan db pembilang (a-1) dan db penyebut (N-a).

- h. Aturan keputusan : Jika F_{hitung} lebih besar daripada F_{table} pada taraf signifikansi tertentu (Misalnya: ts 5% atau 1%), maka H_a diterima dan H_0 ditolak.

- i. Membuat kesimpulan, apakah terdapat perbedaan yang signifikan atau tidak.

- j. Membuat Tabel Ringkasan Analisis Varians untuk Menguji Hipotesis k Sampel.

Jika sampel pengaruh interaksi antar variabel bebas dengan moderat signifikan, dilanjutkan dengan uji *simple effect* dengan uji *t-Scheffe* atau *uji Tukey*, dengan rumus sebagai berikut:

Rumus Tukey:
$$Q = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{RJK_{dal}}{n}}} \rightarrow \text{db } Q = n \text{ dan } m$$

(n = sampel, dan m = jumlah kelompok)

atau Untuk $n_1 = n_2$:
$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{2 \times RJK_{dal}}{n}}}$$
, dimana db t = db dalam

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini diuraikan mengenai pelaksanaan penelitian, berupa kanca penelitian dan seluruh persiapan yang telah dilakukan, pelaksanaan penelitian, hasil penelitian dan pembahasan

4.1 Orientasi Kancha dan Persiapan Penelitian

4.1.1 Orientasi Kancha

Penelitian ini dilaksanakan di Panti Asuhan Yayasan Amal Al-washliyah Gedung Johor yang beralamat di jalan Karya Jaya No.267, Kelurahan Gedung Johor, Kecamatan Medan Johor, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, Kode pos 20147. Penelitian ini dilakukan dengan mengambil responden di Panti Asuhan Yayasan Amal Al-washliyah Gedung Johor. Jumlah semua anak panti asuhan Yayasan Amal Al-washliyah Gedung Johor adalah 80 anak. Dalam penelitian ini semua subjek merupakan remaja laki-laki dan perempuan yang tinggal di panti asuhan. Seleksi subjek didasarkan pada pengukuran dengan skala kebahagiaan dan skala *forgiveness*. Hasil peneliti memutuskan 15 orang subjek

yang tepat untuk menyelesaikan permasalahan pada remaja panti asuhan, dimana konseling kreatif lebih efektif dan dapat menunjukkan hasil konseling dengan taraf keberhasilan yang baik, oleh sebab itu konseling kreatif teknik musik-*writing* dapat digunakan untuk remaja panti asuhan yang memiliki masalah kebahagiaan.



BAB V
PENUTUP

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan pengolahan data dan pembahasan hasil penelitian yang dilakukan, dapat ditarik kesimpulan :

- a. Hasil analisis data penelitian melalui anova dua jalur diputuskan untuk menolak H_0 dan menerima H_a . Hal ini menunjukkan bahwa kebahagiaan remaja Panti Asuhan yang diberi layanan konseling kreatif teknik musik-*writing* lebih tinggi dibandingkan dengan kebahagiaan remaja Panti Asuhan yang diberi layanan konseling konvensional. Kebahagiaan merupakan hal yang diinginkan oleh setiap orang tidak terkecuali remaja. Keadaan bahagia dengan tidak adanya masalah yang dihadapi oleh individu, atau terhindar dari tekanan teman, keluarga atau lingkungan

sekitar. Kebahagiaan pada saat remaja pada umumnya terjadi dengan baiknya kondisi sosial, dengan keadaan sosial yang baik maka kebahagiaan akan terjadi dengan begitu saja. Terdapat Perbedaan kebahagiaan remaja Panti Asuhan Yayasan Amal Alwasliyah gedung johor yang diberikan layanan konseling kreatif dengan teknik musik-*writing* dengan remaja yang diberikan layanan konseling konvensional oleh pengasuh Panti Asuhan. Hal ini didukung oleh hasil data analisis dengan Anova dua jalur (factorial 2x2) yang menghasilkan nilai f hitung $> f$ tabel ($16.94 > 4,54$). Remaja panti asuhan yang telah diberikan konseling teknik musik-*writing* lebih efektif diterapkan dan dilakukan untuk remaja panti asuhan untuk menyelesaikan masalahnya terutama dalam hal kebahagiaan

- b. Hasil analisis data penelitian melalui anova dua jalur diputuskan untuk menolak H_0 dan menerima H_a . Hal ini menunjukkan bahwa remaja Panti Asuhan yang memiliki *Forgiveness* tinggi lebih bahagia daripada remaja Panti Asuhan yang memiliki *Forgiveness* rendah. Remaja yang memiliki *Forgiveness* yang tinggi memiliki nilai kebahagiaan yang tinggi daripada remaja yang memiliki *Forgiveness* yang rendah. Hasil ini disebabkan karena berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan remaja Panti Asuhan. Faktor tersebut dapat berasal dari diri remaja sendiri dan lingkungan sekitar. Pada umumnya, faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan remaja Panti Asuhan bisa digolongkan ke dalam tiga bagian, yaitu faktor internal, faktor eksternal, dan sistem pengasuhan dan

pendidikan yang dilakukan terhadap anak-anak Panti Asuhan. Faktor eksternal memberi dampak besar bagi kebahagiaan remaja Panti Asuhan termasuk *forgiveness* (pemaafan) dari orang sekitar termasuk pengasuh, guru maupun teman-teman yang ada di sekitarnya. Remaja yang bahagia dapat mempertahankan kesehatan positif dengan menanamkan kecenderungan pemaafan selama masa remaja, yang kemudian menjadi sumber kebahagiaan dalam hidupnya.

- c. Hasil analisis data penelitian melalui anova dua jalur diputuskan untuk menolak H_0 dan menerima H_a . Hal ini menunjukkan bahwa adanya interaksi antara konseling kreatif dan *Forgiveness* terhadap kebahagiaan remaja di Panti Asuhan. Bahwa adanya interaksi antara konseling kreatif dan *Forgiveness* terhadap kebahagiaan remaja di panti asuhan, sangat baik layanan konseling kreatif teknik musik-*writing* diberlakukan dalam percakapan (konseling) di panti asuhan. Setelah uji Anova dua jalur membuktikan signifikansi interaksi maka dilanjutkan dengan *simple effect* dengan metode *uji tukey* membuktikan bahwa secara bersama-sama konseling kreatif teknik musik-*writing* dan *forgiveness* berpengaruh signifikan terhadap kebahagiaan remaja di Panti Asuhan. Konseling secara umum memberikan peran yang sangat mendukung adanya pemaafan yang dirasakan oleh konseli yang diberikan oleh konselor dalam setiap proses percakapan yang diberikan. Konseling kreatif dan konseling konvensional menjadi pilihan untuk mendorong konseli mengungkapkan pengalaman mereka sendiri sehingga ia mendapatkan

perasaan yang lebih sehat. Konseling kreatif teknik musik-*writing* lebih berpengaruh terhadap kebahagiaan remaja di panti asuhan, remaja yang memiliki forgiveness yang tinggi memiliki nilai kebahagiaan yang lebih tinggi dari remaja yang memiliki forgiveness yang rendah. Dengan kata lain, interaksi antara konseling kreatif teknik musik-*writing* dan *forgiveness* sangat berpengaruh terhadap kebahagiaan remaja di panti asuhan. Terdapat perbedaan kebahagiaan remaja Panti Asuhan Yayasan Amal Alwasliyah gedung johor yang memiliki *forgiveness* tinggi dengan remaja yang memiliki *forgiveness* rendah. Hal ini didukung oleh hasil data analisis dengan Anova dua jalur (factorial 2x2) yang menghasilkan nilai f hitung $>$ f tabel ($7,134 > 4,54$). Terdapat interaksi konseling kreatif teknik music-*writing* dan *forgiveness* terhadap kebahagiaan remaja Panti Asuhan Yayasan AMal Alwasliyah Gedung Johor. Hal ini didukung oleh hasil data analisis dengan Anova dua jalur (factorial 2x2) yang menghasilkan nilai f hitung $>$ f tabel ($5,960 > 4,54$).

5.2 SARAN

Sejalan dengan kesimpulan yang telah dibuat, maka berikut ini dapat diberikan beberapa saran, antara lain

a. Bagi anak-anak panti asuhan

Remaja diharapkan dapat menjalani hidup dengan bahagia. Melihat sebuah masalah dengan sikap yang optimis dan melihat sebuah harapan masa depan adalah kebahagiaan yang perlu dikejar dan diraih dengan usaha, do'a dan kerja keras serta memiliki sebuah motivasi baru untuk menjadi yang

terbaik. Masalah yang dialami adalah sebuah wacana untuk menjadi lebih dewasa. Kepada anak-anak atau remaja panti asuhan untuk mengikuti konseling yang dilakukan oleh pengurus dan pengasuh di panti asuhan karena hal ini akan membantu untuk meningkatkan kebahagiaan dalam dirinya dan mendapatkan dukungan dan motivasi dalam menjalani kehidupan yang lebih baik.

b. Orang tua

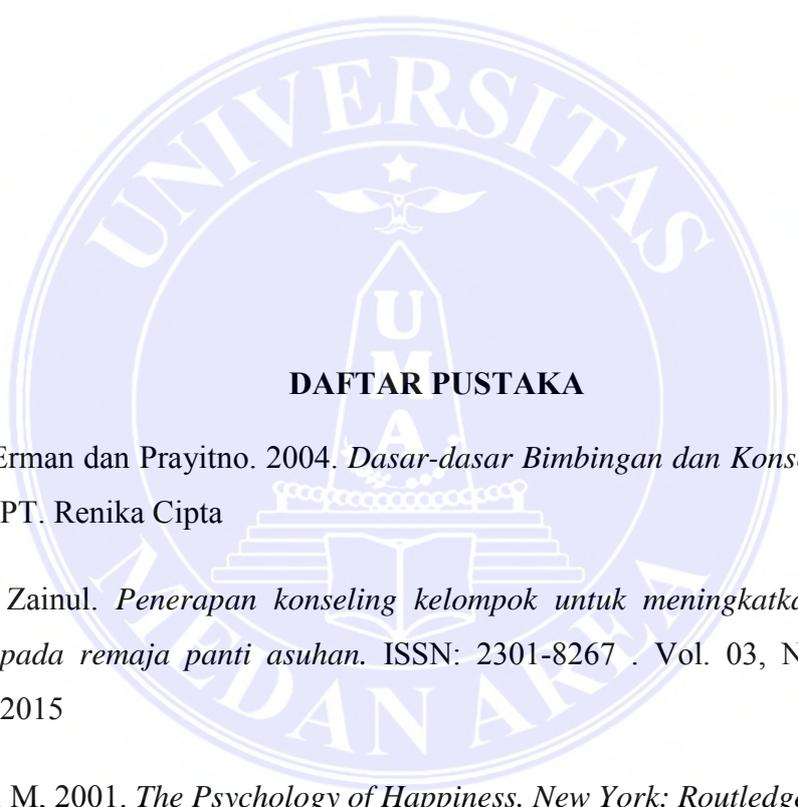
Orang tua diharapkan untuk lebih memberikan sebuah dukungan, motivasi dan perhatian dan mendampingi remaja agar remaja bisa menjalani aktifitas dengan semangat dan bahagia, serta remaja memiliki sikap yang optimis dan sikap memafkan untuk mencapai kebahagiaan harapan masa depan yang diinginkan.

c. Bagi Pengasuh Panti Asuhan

Kepada Pengasuh panti asuhan untuk melakukan percakapan konseling dengan anak-anak di Panti Asuhan. Percakapan tersebut dapat dilakukan dengan menggunakan layanan konseling kreatif dengan teknik *music-writing*. Percakapan konseling dapat dilakukan secara rutin dan continue. Selain itu Pengasuh juga mampu membagi waktu dengan anak-anak di panti asuhan untuk memberikan dukungan dan semangat kepada anak-anak panti asuhan terutama pada remaja panti asuhan agar dapat menjalani hidup dalam kebermaknaan.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai tambahan informasi para peneliti selanjutnya dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang belum terungkap dalam penelitian ini. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya untuk melihat faktor dan sisi lain yang berperan dalam kebahagiaan terkait dengan keluarga, teman, pergaulan, halangan untuk mencapai kebahagiaan.



DAFTAR PUSTAKA

- Amti, Erman dan Prayitno. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Renika Cipta
- Anwa, Zainul. *Penerapan konseling kelompok untuk meningkatkan happiness pada remaja panti asuhan*. ISSN: 2301-8267 . Vol. 03, No.01 Januari 2015
- Argyle, M, 2001. *The Psychology of Happiness*. New York: Routledge
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, Saifuddin. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Chaplin, L.N., Baston, W., & Lowrey, T.M. (2010). Beyond brands: Happy adolescents see the good in people. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 342-354.

- Enright, R, Knutson, J, A., Knutson, C., Twomwt, P. (2006). Forgiveness Education with Children in Areas of Violence and Povety. Dalam American Psychological Association, Forgiveness: A Sampling of Reserch Results (h 11-13). Washington DC: Office of International Affairs.
- Darmawan, R.A, D. N. F. (2016). *Hubungan Self-forgiveness dengan Resiliensi Pada Orang dengan HIV/AIDS (ODHA) Pada Dewasa Muda di Denpasar-Bali angkatan 2012-2016. Skripsi*. Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana: Salatiga.
- Dayakisni, T. & Hudaniah. (2009). *Psikologi Sosial*. Malang:UMM Press.
- Departemen Sosial Republik Indonesia. (2004). *Acuan Umum Pelayanan Sosial. Anak di panti sosial asuhan anak*. Jakarta: Departemen Sosial RI
- Ed. Diener, Eunkook M.Suh(1999). *Subjective wellbeing: The Decades of Progress. Psychological bulletin*, Vol:125, P:276-277
- Hadriami, E. (2003). *Meminta maaf dan memaafkan. Psikodimensia*, 4(1), hal. 52-60. Hadriami, E. (2006). *maafan dalam konseling. Jurnal Psikodimensia*, 5(1), hal. 97-108.
- Hartini, Nurul & Atika Dian Ariana. 2016. *Psikologi konseling: perkembangan dan penerapan konseling dalam psikologi*. Surabaya: Ailangga University Press.
- Hendricks, C. B., & Bradley, L. J (2005). Interpersonal theory and music techniques: A case study for a family with a depressed adolescent. *The Family Journal*, 13 (4), 400-405.
- Hurlock, E.B. (2007). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. (Istiwidayanti dan Soedjarwo, Trans.). Jakarta: Erlangga.

- Gladding, Samuel T. 1992. *Counseling as an Art: The Creative Arts in Counseling*. American Association for Counseling and Development, 5999 Stevenson Avenue, Alexandria, VA 22304
- Gladding, S. T. (2016). *The Creative Art in Counseling*. Alexandria: American Counseling Association.
- Kartadinata, Sunaryo. (1998). *Bimbingan di Sekolah Dasar*. Bandung: Maulana
- Kemper, K. J., S.C (2005). Music as therapy. *South Med J*, 98(3), 282-8.
- Kerlinger. 2006. *Asas-Asas Penelitian Behaviour*. Edisi 3, Cetakan 7. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- King, L.A. (2007). *The science of psychology: An appreciative view*. New York: McGraw-Hill.
- Kurnanto, M. Edi. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta
- Lubis, Lumongga. Namora. (2011). *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Jakarta:Kencana
- Lubis, Lumongga. Namora. (2016). *Konseling Kelompok*. Jakarta:Kencana
- McCullough, M. E., Sandage, S. J., Brown, S. W., Rachal, K. C., Worthington, E. L., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationship II. *Journal of personality and social psychology*, 75(6), 1586-1603.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as Human Strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19,43-55.
- McCullough, M.E., Root, L.M., & Cohen, A.D. (2006). Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates forgiveness. *Journal of counseling and clinical psychology*, 74(5), 887-897.

- McCullough, M.E., Fincham, F.D & Tsang, J (2003). *Forgiveness, forbearance and time: the temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations*. *Journal of personality and social psychology*, 84.
- McCullough, M.E., Worthington, Jr., E. L & Rachal, K, C. (1997). *Interpersonal forgiving in close relationship*. *Journal of personality and social psychology*, 73 (2), 321-336
- McCullough, M. E., Sandage, S. J., Brown, S. W., Rachal, K. C., Worthington, E. L., & Hight, T. L. (1998). *Interpersonal forgiving in close relationship II*. *Journal of personality and social psychology*, 75(6), 1586-1603.
- Milfayetty, S. (2017). *Innovation In The Teaching and Learning Through Creative Model*, *European Journal Of Sciences Education and Reseach* Volume 4 No.4, 199-124
- Munif, M., Syamsuddin. *Efek Intervensi Pemaafan Konseling Pada Anak-Anak Yang Terluka Dalam Hubungan Interpersonal*. *Jurnal Psikologi* , Volume 9 Nomor 2, Desember 2013
- Nashori Fuaad, 2008. *Psikologi Sosial Islam*. Jakarta: PT Refika Aditama
- Nasir, Moh. 1988. *Metode Penelitian*. Jakarta:Ghalia Indonesia
- Nursalam. (2003). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Papalia, D.E., Old, S.W., & Feldman, R.D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana Predana Media Grup.
- Papalia, D. E., Old, S. W., Feldman, & R. D. (2001). *Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika

- Permasari, dkk. (2012) *sumber kebahagiaan remaja yang tinggal di panti asuhan*.
Jurnal
- Pertiwi, Aprilia. Fadjar. (2004). *Memaafkan Orang lain: Kajian tentang tindakan memaafkan pada subjek dengan pengalaman beberapa kali memaafkan orang lain*. Tesis F.Psi. UI. Depok.
- Rana, S., Hariharan, M., Nandinee, D., & Vincent, K. (2014). Forgiveness: A Determinant of Adolescents' happiness. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5(9), 1119-1123.
- Reza, M. Zulfan. (2004). *Perkembangan Inventori Memaafkan*. Tesis. F.Psi.UI. Depok
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S.W. (2002). *Psikologi remaja*. (Rev.ed. 11). Jakarta, Indonesia: PT Raja Grafindo Persada.
- Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic Happiness; Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Terjemahan. Bandung: PT Mizan Pustaka
- Seligman, M. E. P. (2006). *Authentic Happiness; Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Terjemahan. Bandung: PT Mizan Pustaka
- Sherteer, B. & Stone-Shelley, C., (1971). *Fundamental of guidance*. New York: Houghton Mifflin Company
- Snyder, C. R. (2000). Hypothesis: *There is Hope*. Dalam C. R. Snyder (Ed). *Handbook of Hope: Theory, Measure, and Application (pp.3-21)*. Sandiego, CA: Academic Press
- Saputra, W. N. E. (2016). Evaluasi Program KOnseling individu di SMP Laboratorium Universitas Negeri Malang dengan Model Discrepancy. *Jurnal Focus Konseling*, 2(1), 1-10.

- Shekhar, C., Jamwal, A., & Sharma, S. (2014). Happiness and Forgiveness among College Students. *Indian Journal of Psychological Science*, V-7, No.1 008-09. doi: 09769218
- Snyder, C. R., & Lopez, S. C. (2007). *Positive Psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. New Delhi: Sage Publications, Inc
- Sugiyono.(2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Susanti. Reni. 2013. Pengaruh *Expressive Writing Therapy* terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*.2:1-11
- Syamsyu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan (2010) *Landasan Bimbingan Konseling* : Bandung, PT. Remaja Rosdakarya
- Syamsyu Yusuf (2011) *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* : Bandung, PT. Remaja Rosdakarya
- Thohirin.2013. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Veenhoven, R. (2012). Cross-national differences in happiness: Cultural measurement bias or effect of culture?. *International Journal of Wellbeing*, 2(4), 333-353. doi:10.5502/ijw.v2.i4.4.
- Veenhoven, K.J (2006). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*. Vol. 14, page: 141-146.
- Wade, Carole., & Carol Tavri. 2007. *Psikologi Jilid 2, Edisi 9*. Jakarta: Erlangga.
- www.infodokterku.com. Di akses pada tanggal 29 September 2018