

NASKAH PUBLIKASI

**EFEKTIVITAS KONSELING QUR'ANI TERHADAP
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF IBU YANG MEMILIKI
ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS**



Oleh:

Syafira Putri Ekayani

Libbie Annatagia

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA**

2018

NASKAH PUBLIKASI

**EFEKTIVITAS KONSELING QUR'ANI TERHADAP
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF IBU YANG MEMILIKI
ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS**



Oleh:

Syafira Putri Ekayani

Libbie Annatagia

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA**

2018

NASKAH PUBLIKASI

**EFEKTIVITAS KONSELING QUR'ANI TERHADAP
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF IBU YANG MEMILIKI
ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS**



Dosen Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Libbie Annatagia".

Libbie Annatagia, S.Psi., M.Psi., Psikolog

**EFEKTIVITAS KONSELING QUR'ANI TERHADAP
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF IBU YANG MEMILIKI
ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS**

Syafira Putri Ekayani¹, Libbie Annatagia²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya,

Universitas Islam Indonesia

e-mail: syafira15putri@gmail.com

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh Konseling Qur'ani terhadap kesejahteraan subjektif pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Subjek dalam penelitian ini ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus berjumlah 8 orang, dengan pembagian 4 orang sebagai kelompok eksperimen dan 4 orang sebagai kelompok kontrol. Pengukuran tingkat kesejahteraan subjektif pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan skala *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) oleh Diener *et al.* (2002) berjumlah 5 aitem (*Cronbach's Alpha* = 0,800). Dijumlahkan dengan skala *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) oleh Watson, *et al.* (1988) berjumlah 20 aitem berisi 10 afek positif (*Cronbach's Alpha* = 0,776) dan 10 afek negatif (*Cronbach's Alpha* = 0,841). Hasil analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai $Z = -1,826$ dengan $\text{sig}(p) = 0,068$ ($p > 0,05$), yang artinya tidak ada perbedaan skor kesejahteraan subjektif yang signifikan setelah dilakukan konseling qur'ani pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Sehingga, secara statistik hipotesis penelitian ditolak. Namun, ada perbedaan peningkatan rerata skor kesejahteraan subjektif pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Kata kunci : Konseling Qur'ani, Kesejahteraan Subjektif, Ibu, Anak Berkebutuhan Khusus

**THE EFFECTIVENESS OF QUR'ANIC COUNSELLING
ON SUBJECTIVE WELL-BEING AMONG MOTHERS
OF CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS**

Syafira Putri Ekayani¹, Libbie Annatagia²

^{1,2} Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya,

Universitas Islam Indonesia

e-mail: syafira15putri@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of Qur'anic Counselling on subjective well-being among mothers of children with special needs. Subjects in this study were 8 mothers of children with special needs. Measurements were made using the Satisfaction with Life Scale adapted from Diener (2002) consists of 5 items (Cronbach's Alpha = 0,800). The measurements also using the Positive and Negative Affect Schedule Scale adapted from Watson (1988) consists of 10 items positive affect (Cronbach's Alpha = 0,776) and 10 items of negative affect (Cronbach's Alpha = 0,841). The result of data analysis is using technique from *Wilcoxon Signed Rank Test* shows $Z = -1,826$; $\text{sig}(p) = 0,068$ ($p > 0,05$), which is there is no difference between pretest and posttest on Subjective Well Being after Qur'anic Counselling among mothers of children with special needs. In this recent study, the research hypothesis was rejected. However, there is a significant difference in mean difference of subjective well-being between the experimental group and the control group.

Keywords: qur'anic counselling, subjective well-being, parents, children with special needs

PENGANTAR

Anak merupakan amanah yang diberikan oleh Allah SWT dan didambakan bagi seluruh pasangan yang menikah. Seseorang yang menjadi orangtua akan merasa bahagia dan bersemangat serta merasa memiliki kehidupan yang lebih sempurna (Pradana, 2017). Semua pasangan suami-istri pasti mengharapkan kehadiran buah hati di keluarga mereka terlahir sehat dan normal. Namun, pada kenyataannya ada beberapa orangtua yang diberi amanah berupa anak berkebutuhan khusus. Al-qur'an menyebutkan secara jelas bahwa anak merupakan cobaan bagi orangtua, baik anak dalam keadaan normal maupun anak dalam keadaan tidak normal (Najati, 2008). Pada umumnya anak yang memiliki keadaan berbeda dari anak normal dikenal dengan sebutan anak berkebutuhan khusus. Anak berkebutuhan khusus secara sederhana merupakan anak yang berbeda dari anak pada umumnya (Smart, 2010; Suparno, 2007), tergolong anak yang lambat atau mengalami gangguan yang tidak akan pernah berhasil di sekolah sebagaimana anak-anak pada umumnya sehingga memerlukan pelayanan pendidikan khusus (Jannah & Darmawanti, 2004), mencakup anak-anak yang memiliki gangguan fisik, indra, bahasa, perilaku, emosi (Santrock, 2008).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2016 jumlah anak berkebutuhan khusus (ABK) di Indonesia mencapai angka 1,6 juta (Arief, 2017). PBB memperkirakan bahwa paling sedikit ada 10 persen anak usia sekolah yang memiliki kebutuhan khusus. Menurut data terbaru jumlah anak berkebutuhan khusus di Indonesia tercatat mencapai 1.544.184 anak, dengan 330.764 anak (21,42 persen) berada dalam rentang usia 5-18 tahun (Desiningrum, 2016). Angka tersebut

bukan merupakan jumlah yang sedikit dan bahkan membutuhkan perhatian khusus terkait penanganan ABK di Indonesia, baik dalam pendidikan maupun kehidupan sosial. Penanganan yang perlu dilakukan bukan hanya pada ABK itu sendiri, melainkan menyangkut orang-orang yang berinteraksi langsung dengan ABK seperti orangtua (keluarga ABK), instansi (penyelenggara pendidikan), dan masyarakat (Puspitowardhani, 2014). Berbicara terkait Anak Berkebutuhan Khusus, tentunya tidak lepas dari pembicaraan terkait individu yang melahirkan, merawat, dan membesarkan anak tersebut. Ibu memegang peranan penting bagi perkembangan dan kemajuan anaknya (Pidarta, 1997). Masyarakat sering menyebutkan bahwa anak berkebutuhan khusus yang dimiliki adalah anak yang cacat, hal tersebut membuat banyak ibu merasa marah, sedih, sakit hati (Melia, 2016), *shock*, tidak percaya, malu, dan akhirnya beberapa orangtua terpaksa menerima keadaan anaknya (Mangunsong, 1998).

Wawancara secara langsung dilakukan pada ibu salah satu ABK. Pada wawancara tersebut diperoleh hasil bahwa ibu merasa marah, kecewa, kesal, dan tidak menerima keadaan anaknya, hingga akhirnya hubungan ibu dan anak menjadi tidak baik. Hasil penelitian Wijayanti (2015) terkait kesejahteraan subjektif dan penerimaan diri ibu yang memiliki anak *down syndrome*, menunjukkan bahwa ketika ibu memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah cenderung penerimaan diri terhadap anaknya pun rendah, kesejahteraan subjektif yang rendah menyebabkan ibu merasa *shock*, malu, dan afek negatif lainnya. Dampak yang paling besar akan lebih dirasakan oleh ibu karena ibu merupakan figur yang lekat dengan anak

(Ghonyah & Savira, 2015) sehingga ibu cenderung menghabiskan hidup dalam kesedihan (Fatima, 2009).

Kesejahteraan subjektif didefinisikan sebagai penilaian kognitif maupun afektif oleh seseorang terhadap kehidupannya (Diener, Lucas, & Oishi, 2002). Ada tiga komponen penting dalam kesejahteraan subjektif menurut Diener (1994), yakni penilaian subjektif individu berdasarkan pengalaman-pengalamannya, penilaian individu terhadap ketiadaan faktor-faktor negatif, serta komponen penilaian kepuasan individu terhadap kehidupannya secara global. Berdasarkan dimensi tersebut maka dapat diketahui bahwa masih ditemukan rendahnya kesejahteraan subjektif pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, seperti masih adanya sikap tidak menerima, kesulitan merawat anaknya sehingga menimbulkan stres, masih merasa malu, dan berbagai afek negatif lainnya. Tingginya afek negatif yang disebabkan ibu memiliki anak berkebutuhan khusus menjadi indikator kesejahteraan subjektif yang rendah.

Kesejahteraan subjektif adalah penilaian individu tentang kehidupannya, penilaian ini terutama bisa merupakan penilaian kognitif, atau terdiri dari frekuensi seseorang dalam merasakan pengalaman emosi yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan, serta merupakan evaluasi individu terhadap kehidupannya (Andrews & Whitney, 1976; Diener *et al.*, 1997; Dush & Amato, 2005; Diener, 2009). Kesejahteraan subjektif secara keseluruhan merupakan penilaian tentang kualitas pengalaman internal manusia (Utami, 2009; Michael, Sarah, & Peter, 2011), aspek dasar kehidupan seperti kontak sosial, hubungan keluarga, kegiatan

sehari-hari, pikiran, harga diri, pola-pola mengelola stres, dan kesehatan pada spektrum mulai dari positif hingga negatif (Sharon & Hamama, 2013).

Diener, Oishi, dan Lucas (2003) mengungkapkan bahwa kesejahteraan subjektif meliputi evaluasi kognitif dan afektif individu terhadap kehidupan mereka, biasa disebut sebagai kebahagiaan, ketentraman, kepuasan hidup, dan aktualisasi diri, serta penilaian umum atas emosi positif dan negatif (afektif) dan kepuasan hidup (kognitif) individu terhadap keseluruhan kehidupan (Ningsih, 2013; Cummins, Mellor, Stokers, & Lau, 2010). Menurut Eddington dan Shuman (2008), seseorang yang sering merasakan emosi positif dan merasa puas dengan kehidupannya cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi.

Kesejahteraan subjektif memiliki dua aspek, yakni aspek kognitif (Diener, *et al.*, 1997) berkaitan dengan kepuasan hidup seseorang dimana seseorang merasa memiliki kehidupan yang baik dan mampu mengevaluasi hidupnya secara positif, serta menyukai kehidupannya sendiri (Diener, Lucas, & Oishi, 2002), serta aspek afektif (Diener, *et al.*, 1997) yang terdiri dari kemunculan emosi positif (Watson, *et al.*, 1988; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999) dan rendahnya afek negatif (Diener, *et al.*, 1999). Ada beberapa faktor yang berpengaruh pada kesejahteraan subjektif antara lain: faktor genetik, kepribadian, jenis kelamin, tujuan, agama (Ningsih, 2013), usia, pendidikan, pendapatan, hiburan, pengalaman (Eddington & Shuman, 2008), watak, sifat, hubungan sosial, dan pengaruh sosial budaya (Linley & Joseph, 2004)

Kesejahteraan subjektif juga berkaitan dengan kebahagiaan dan kebermaknaan hidup seseorang, menurut Bastaman (1998), cara untuk dapat

menemukan kebermaknaan hidup antara lain: pemahaman pribadi dan perubahan sikap, bertindak positif, pengakraban hubungan, pendalaman tri nilai (nilai kreatif, nilai penghayatan, nilai bersikap), ibadah. Berdasarkan pemaparan tersebut, maka ada beberapa cara yang dapat dilakukan, salah satunya adalah konseling, dimana proses konseling mencakup pengakraban hubungan yaitu hubungan yang mendalam, saling percaya, dan saling memahami, kemudian pendalaman nilai penghayatan. Lebih lanjut disebutkan ibadah, hal ini terkait juga dengan salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif yaitu agama, ibadah yang dimaksud adalah dengan cara mendekatkan diri kepada Allah melalui cara yang diajarkan oleh agama.

Individu yang sejahtera adalah individu yang menganggap pengalaman dalam kehidupannya adalah pengalaman yang menyenangkan. Sedangkan memiliki anak berkebutuhan khusus merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan karena tidak sesuai dengan harapan manusia pada umumnya. Individu yang memberi makna negatif terhadap pengalaman kehidupannya akan mudah stres dan depresi, sedangkan individu yang mampu memberikan makna positif pada pengalamannya akan menjadi individu yang ikhlas dan lebih bijaksana dalam menghadapi kehidupan. Salah satu caranya adalah dengan menerima dan memaknai semua kejadian yang terjadi di dunia ini telah diatur dan tidak ada yang sia-sia, salah satu metodenya adalah dengan melakukan konseling agama.

Sejalan dengan nilai-nilai yang dianut oleh mayoritas bangsa Indonesia, yaitu Islam, maka dapat dilakukan teknik konseling yang Islami (Erhamwilda, 2009). Konseling Islami yang dimaksud yaitu konseling yang didasarkan pada Al-Qur'an

dan Hadits. Adz-Dzaky (2006) menjelaskan bahwa hidayah Islam mengandung petunjuk-petunjuk tentang berbagai kehidupan manusia, sebagaimana terdapat dalam sumber ajarannya, Al-Qur'an dan Hadits, amat ideal dan agung. Keyakinan agama bisa dikatakan sebagai keyakinan akan Al-Qur'an. Salah satu orang yang pernah mempraktikkan konseling menggunakan Al-Qur'an yaitu Ustad Yusuf Mansur bahwa dirinya berkomunikasi dengan Tuhan melalui Al-Qur'an (Mansur, 2016). Penelitian kali ini akan menyebut cara konseling tersebut sebagai konseling qur'ani yang akan dibimbing oleh seorang praktisi psikolog yang mendalami bidang konseling islami. Konseling qur'ani dilakukan dengan cara mencurahkan isi hati kepada Allah SWT (boleh melalui tulisan ataupun ucapan) dan mengungkapkan satu per satu permasalahan, kemudian membuka Al-Qur'an dan menunjuk secara *random*, yang terakhir adalah pemaknaan yang akan dibantu oleh konselor, dalam proses ini seseorang harus benar-benar memiliki keyakinan bahwa Allah akan menjawab pertanyaan atau solusi dari permasalahan yang dihadapinya (Budiharto dan Anggraini, 2007). Model Konseling Qur'ani yang diterapkan dalam penelitian ini adalah modifikasi dari hasil workshop Budiharto (2017) yaitu dengan melakukan interaksi antara peserta dengan ayat-ayat Al-Qur'an yakni membaca, mengkaji, dan memahami ayat Al-Qur'an yang dibuka secara acak hingga menemukan ayat Al-Qur'an sebagai petunjuk atas permasalahan yang dialami.

Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan salah satu solusi berupa konseling qur'ani untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, dengan memegang prinsip konseling islami yakni: prinsip kebahagiaan dunia dan akhirat, fitrah, *lillahi ta'ala*, seumur hidup,

kesatuan jasmaniah-rohaniah, keseimbangan rohaniah, kemaujudan individu, dan sosialitas manusia. Konseling Islami bertujuan untuk menghantarkan manusia berada dalam kondisi sehat holistik, salah satunya adalah mencapai kesehatan spiritual (Adz-Dzakiy, 2015). Kesehatan spiritual mempengaruhi dan membatasi, sekaligus dipengaruhi dan dibatasi oleh kesehatan mental, fisik, sosial, dan finansial, demikian pula sebaliknya. Konseling qur'ani sendiri berarti proses konseling dengan berpedoman pada firman Allah dalam Al-Qur'an (Budiharto & Anggraini, 2007).

Manfaat dari penerapan konseling qurani menurut Budiharto dan Anggraini (2007) yaitu: meningkatkan kesadaran diri, meningkatkan pemahaman akan tanggung jawab diri sebagai hamba dan wakil Allah, meningkatkan rasa syukur atas karunia Allah, lebih bersemangat untuk memperbaiki diri dan mencari tahu hal-hal yang belum diketahui, meningkatkan rasa percaya diri, menjadi lebih yakin dengan tujuan hidup, dan menyadari bahwa firman Allah dalam Al-Qur'an merupakan petunjuk dan obat terhadap masalah yang dihadapi. Lebih bersyukur atas nikmat dan karunia Allah dapat membuat individu meningkatkan afek positif dan menurunkan afek negatif yang dimilikinya melalui penerapan konseling qur'ani, serta menjadi suatu cara yang dilakukan untuk membantu individu yang mengalami gangguan psikis dengan menggunakan cara-cara yang bersumberkan pada Al-Qur'an dan Hadits (Kusnadi, 2014).

Tahapan konseling qur'ani yang telah dibuktikan secara ilmiah melalui penelitian Budiharto & Anggraini (2007) yang disampaikan Budiharto (2017) bahwa inti dari melakukan konseling qur'ani adalah klien mampu untuk

memaksimalkan kognitifnya dalam berinteraksi dengan Allah sebagai Penciptanya melalui Al-Qur'an, yakni sebagai berikut:

1. Konselee menulis/menceritakan masalah, atau pengalaman mengesankan yang dialami akhir-akhir ini.
2. Konselee menghayati eksistensi manusia dalam Al-Qur'an, fungsi Al-Qur'an sebagai petunjuk, penyembuh, rahmat, dan pembeda kebenaran dan kebatilan.
3. Konselee mengucapkan ayat Al-Qur'an yang dihafal dengan terlebih dahulu membaca *ta'awudz* dan *basmalah*, dilanjutkan membaca terjemahannya.
4. Konselee membuka Al-Qur'an secara spontan dan acak dengan terlebih dahulu membaca *ta'awudz*, membaca salah satu atau beberapa ayat, dan membaca terjemahannya.
5. Konselee menceritakan makna yang diperoleh dari penghayatan terhadap terjemahan ayat yang telah dibaca, sebagai media memahami masalah hidupnya.
6. Konselee saling berdiskusi dan *sharing* pengalaman di dalam kelompok mengenai hubungan makna terjemah ayat dengan masalah/pengalaman mengesankan yang dialami, sebagai media memperkaya makna hidup masing-masing.

Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana pengaruh konseling qur'ani terhadap kesejahteraan subjektif ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus serta membandingkan efeknya pada kelompok eksperimen dan kontrol.

METODE PENELITIAN

A. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus berjumlah 8 orang, yang terbagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Adapun kriterianya adalah berusia di atas 30 tahun, bekerja sebagai ibu rumah tangga, dan beragama islam.

B. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Skala Kesejahteraan Subjektif (SWLS dan PANAS)

Skala kesejahteraan subjektif disusun berdasarkan aspek-aspek kesejahteraan subjektif oleh Diener (1999) yakni aspek kognitif dan aspek afektif. Dua skala yang digunakan merupakan skala yang telah ditranslasi oleh peneliti ke dalam Bahasa Indonesia yaitu:

- a. Skala *Satisfaction with Life Scale* (SWLS)

Skala SWLS merupakan skala kepuasan hidup yang merupakan bagian dari aspek kognitif kesejahteraan subjektif. Skala SWLS disusun oleh Diener, Oishi, & Lucas (2002) berjumlah 5 aitem. Nilai dari koefisien reliabilitas *cronbach's alpha* adalah sebesar 0,800.

- b. Skala *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS)

Skala PANAS merupakan skala yang berisi afek positif dan afek negatif yang merupakan bagian dari aspek afektif kesejahteraan subjektif. Skala

PANAS disusun oleh Watson, Clark, & Tellegen (1988) berjumlah 20 aitem, terbagi menjadi 10 aitem afek positif dan 10 aitem afek negatif. Nilai dari koefisien reliabilitas *cronbach's alpha* adalah sebesar 0,776 untuk afek positif; dan 0,841 untuk afek negatif.

2. Perlakuan: Konseling Qur'ani

Konseling Qur'ani dalam penelitian ini merupakan sebuah perlakuan yang diberikan kepada subjek penelitian yang berada pada kelompok eksperimen.

3. Observasi dan Wawancara

Observasi dilakukan untuk mendapat gambaran mengenai gambaran realistik selama kegiatan konseling qur'ani berlangsung. Adapun hal yang diobservasi yaitu perubahan-perubahan emosi maupun perilaku subjek menggunakan *check list* observasi yang dibuat sebelumnya. Sedangkan wawancara dilaksanakan di tiap tahapan proses untuk mengetahui kondisi psikologis subjek meliputi aspek-aspek kesejahteraan subjektif serta dampak atau perubahan yang dirasakan subjek setelah mengikuti konseling qur'ani.

C. Desain dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuasi eksperimen dan penelitian eksperimen *developmental* yang berfungsi untuk mengetes, mengecek, atau membuktikan suatu hipotesis tentang variabel terkait seperti hubungan sebab akibat antar variable (Hadi, 2015). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *non-equivalent pretest-posttest control group design* dengan tambahan *follow*

up dimana desain ini mengukur variabel bebas sebelum dan sesudah adanya intervensi (Cook & Campbell, 1979). Pada penelitian ini, setiap subjek diberi pengukuran sebanyak tiga kali yakni sebelum, setelah, dan beberapa saat setelah perlakuan. Desain penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Rancangan Eksperimen Penelitian

Kelompok	<i>Pretest</i>	Intervensi	<i>Posttest</i>	<i>Follow-up</i>
Kelompok Eksperimen	O ₁	X	O ₂	O ₃
Kelompok Kontrol	O ₁	-	O ₂	O ₃

Secara keseluruhan, rancangan penelitian dimulai dari *pretest*, pembagian kelompok, pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen, evaluasi kegiatan, *posttest*, wawancara, hingga yang terakhir adalah *follow up* dan wawancara.

D. Metode Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan memakai bantuan *software* SPSS versi 22 *for Windows*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui efektivitas konseling qur'ani terhadap skor kesejahteraan subjektif.

HASIL PENELITIAN

A. Uji Asumsi

Pada data *pretest*, diperoleh hasil asumsi normalitas sebaran data bersifat normal yaitu $p = 0,195$ ($p > 0,05$) pada kelompok eksperimen dan $0,246$ ($p > 0,05$)

pada kelompok kontrol. Hasil uji normalitas berdasarkan analisis statistik dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

	Data	Signifikansi	Keterangan
Eksperimen	<i>Pretest</i>	0,195	Normal
	<i>Posttest</i>	0,803	Normal
	<i>Follow up</i>	0,951	Normal
Kontrol	<i>Pretest</i>	0,246	Normal
	<i>Posttest</i>	0,038	Tidak Normal
	<i>Follow up</i>	0,100	Normal

Selanjutnya dilakukan uji homogenitas, diketahui bahwa asumsi homogenitas terpenuhi yaitu $F = 0,046$ dengan $\text{sig}(p) = 0,990$ ($p > 0,05$). Hal tersebut berarti bahwa tidak ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dilakukan perlakuan. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas Data

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Kesejahteraan Subjektif	0,990	Homogen

B. Uji Hipotesis

Uji hipotesis ditujukan untuk melihat bagaimana pengaruh konseling Qur'ani terhadap kesejahteraan subjektif ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Pada penelitian ini, analisis statistik yang digunakan yaitu *Wilcoxon Signed Rank Test*. Berdasarkan hasil analisis statistik, diketahui bahwa $Z = -1,826$ dengan nilai

sig(p) = 0,068 ($p > 0,05$) yang berarti bahwa tidak ada perbedaan skor kesejahteraan subjektif antara sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok eksperimen. Pada kelompok kontrol diperoleh $Z = -1,095$ dengan nilai sig(p) = 0,273 ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan skor. Hasil analisis statistik dapat dilihat pada Tabel 4. Hasil tersebut menunjukkan tidak ada perbedaan skor kesejahteraan subjektif baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Kelompok	Z	Sig.	Keterangan
Eksperimen	-1,826	0,068	Tidak signifikan
Kontrol	-1,095	0,273	Tidak signifikan

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, hasil pengukuran *effect size* konseling qur'ani terhadap kesejahteraan subjektif diperoleh hasil sebesar 0,37 yang berarti sumbangannya efektifnya adalah sebesar 37%.

Adapula peneliti mencoba melihat *mean difference* skor kesejahteraan subjektif subjek yang dapat dilihat pada Tabel 5, ditemukan bahwa nilai rerata skor subjek kelompok eksperimen mengalami peningkatan lebih tinggi dibanding pada subjek kelompok kontrol. Dari pengukuran *pretest* hingga *follow up* diperoleh perubahan skor kesejahteraan subjektif sebesar 20,84 pada kelompok eksperimen, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 9,40.

Tabel 5. Nilai Mean Skor Kesejahteraan Subjektif

Kelompok	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Followup</i>
Eksperimen	36,86	53,24	57,70
Kontrol	34,93	46,76	44,33

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling qur’ani terhadap kesejahteraan subjektif pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Berdasarkan studi empirik pada penelitian ini ditemukan bahwa hipotesis pertama ditolak. Hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh konseling qur’ani terhadap kesejahteraan subjektif ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus” secara statistik tidak terbukti, dengan nilai $Z = -1,826$; $\text{sig}(p) = 0,068$ ($p > 0,05$) pada kelompok eksperimen dan $Z = -1,095$; $\text{sig}(p) = 0,273$ pada kelompok kontrol. Hal tersebut berarti tidak ada perbedaan skor yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Serta diperoleh nilai $Z = -0,577$; $\text{sig}(p) = 0,564$ ($p > 0,05$) yang berarti bahwa tidak ada perbedaan nilai *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Meskipun demikian, intervensi memberi dampak yang variatif terhadap subjek eksperimen dan skor rerata kesejahteraan subjektif pada subjek eksperimen meningkat lebih tinggi dibanding kelompok kontrol, dilihat dari *mean difference pretest-follow up* pada kelompok eksperimen adalah 20,84, sedangkan pada kelompok kontrol adalah 9,4. Secara analisis statistik, hipotesis tidak terbukti namun bukan berarti konseling qur’ani tidak memberikan dampak atau manfaat

kepada subjek, dapat juga dipengaruhi oleh berbagai faktor baik dari subjek maupun peneliti dalam mengikuti kegiatan konseling qur'ani yang membuat hipotesis penelitian ditolak.

Ada beberapa hal yang menyebabkan uji statistik tidak signifikan, antara lain ukuran sampel kecil, prasyarat analisis yang tidak dipatuhi, pengaruh variabel intervening, alat ukur yang kurang valid dan reliabel, serta beberapa penyebab lainnya (Widhiarso, 2010). Pada penelitian ini, ukuran sampel yang kecil menjadi salah satu penyebab uji statistik tidak signifikan karena hanya menggunakan 4 subjek eksperimen dan 4 subjek kontrol. Adanya pengaruh variabel intervening juga mempengaruhi hasil uji statistik dengan adanya variabel moderator, pada penelitian ini cara mengatasi masalah, penerimaan diri, dan kepribadian subjek menjadi variabel moderator. Konseling qur'ani akan mempengaruhi cara mengatasi masalah subjek dan penerimaan diri sebelum langsung berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif, selain itu kepribadian juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif (Ningsih, 2013). Ada beberapa faktor yang menjadi pengganggu validitas internal menurut Campbell dan Stanley (Ross & Morrison, 2003), yaitu: pengalaman, maturasi, proses pengujian, instrument penelitian, seleksi subjek penelitian, regresi statistik, subjek yang dibuang, dan difusi atau imitasi perlakuan. Dalam penelitian kali ini, faktor yang dianggap menjadi pengganggu validitas internal ialah pengalaman, maturasi, serta proses pengujian.

Individu akan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi dan merasa bahagia jika sering mendapat pengalaman yang menyenangkan dan memiliki

pengalaman religius yang lebih banyak dibanding seseorang yang mengalami pengalaman yang buruk serta tidak berkesan (Eddington & Shuman, 2008).

Menurut Hooge & Vanhoutte (2011), usia, status keluarga, kondisi materi, kepribadian, dan hubungan sosial memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif seseorang. Peneliti telah menyetarakan usia kronologis subjek yakni usia akhir dewasa muda hingga dewasa madya. Pada usia dewasa, permasalahan yang dialami oleh individu akan semakin kompleks, usia dewasa mengalami penyesuaian pekerjaan, pendapatan, perkawinan, keuangan, dan peran sebagai orang tua (Hurlock, 2011). Hal tersebut menunjukkan bahwa usia dan status keluarga saling berkaitan dalam mempengaruhi kesejahteraan subjektif individu.

Agama adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif (Eddington & Shuman, 2008). Semakin religius dan bersyukur individu maka kesejahteraan subjektif individu tersebut semakin tinggi (Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003). Salah satu hubungan antara agama dengan kesejahteraan subjektif adalah mengamalkan ajaran-ajaran agama. Al-Qur'an merupakan pedoman umat Islam. Konseling dalam perspektif qur'ani sangat penting untuk menjadi pijakan dasar dan diambil manfaatnya dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang berkembang saat ini melalui konseling Al-Qur'an, serta konsep Qalb dalam Konseling Qur'ani menjelaskan tentang hubungan afek dan kognisi manusia sebagai sumber kekuatan dalam tubuh manusia (Sutoyo, 2013). Pada penelitian ini, ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus diajarkan untuk mencari jawaban dari tiap permasalahan dan kejadian dalam kehidupan melalui ayat-ayat Al-Qur'an. Peserta diminta untuk berbagi cerita tentang pengalaman apapun yang menurut

peserta mengesankan selama kehidupannya, baik secara umum maupun hubungannya dengan anaknya. Pada hakikatnya konseling adalah salah satu cara membantu seseorang melakukan perubahan ke arah yang lebih baik, meliputi perubahan pikiran, perasaan, dan tingkah laku.

Melalui wawancara, diketahui bahwa subjek merasakan perasaan tenang, senang, merasa lebih bersyukur, menerima keadaan yang ada, mendapat pencerahan, serta tidak mudah kesal dan marah. Hal ini sesuai dengan salah satu tujuan konseling yaitu melakukan perubahan dan mengatasi permasalahan hidup, melepaskan perasaan tertekan, menuju kepada ketenangan dan ketentraman jiwa (Hayat, 2017). Perubahan yang dirasakan oleh subjek merupakan ciri-ciri dari peningkatan kesejahteraan subjektif, yakni kepuasan hidup meningkat dan afek positif lebih sering muncul dibanding afek negatif.

Metode konseling qur'ani menekankan pada sesi *sharing* dan diskusi, dimaksudkan agar subjek merasa nyaman dan tercipta suasana saling percaya, saling terbuka, serta saling mendukung antar peserta maupun peserta dengan fasilitator. Melalui pengalaman peserta lain, peserta juga menjadi belajar untuk saling berempati dan menilai kondisi dirinya. Beberapa peserta mengakui bahwa dengan mendengarkan cerita peserta lain dirinya menjadi merasa sadar dan bersyukur bahwa kehidupannya lebih baik, sehingga muncul perasaan puas pada kehidupannya sendiri. Hal serupa juga di temukan pada hasil penelitian Budiharto dan Anggraini (2007) mengenai efektivitas Konseling Qur'ani untuk meningkatkan kesadaran diri mahasiswa menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kesadaran diri mahasiswa melalui konseling Al-Qur'an.

Sebelum mengikuti konseling qur'ani, subjek mengalami kegelisahan karena kehidupannya. Namun, setelah mengikuti konseling qur'ani subjek mengalami perubahan yang signifikan yakni subjek merasa lebih puas dengan kehidupannya. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahmad dan Mansyur (2017) yang menunjukkan pada ketiga subjek penelitian yang merupakan ibu rumah tangga yang mengalami kekecewaan, kecemasan, dan rasa khawatir yang tinggi dalam kehidupannya mendapatkan solusi dari masing-masing permasalahan melalui konseling Qur'ani, merasa puas dengan kehidupannya, serta berkurangnya perasaan negatif yang sebelumnya dirasakan bahkan perasaan positif subjek meningkat.

Peserta konseling qur'ani mengatakan bahwa peserta mendapatkan pencerahan dan metode baru dalam mencari pemecahan masalah dalam kehidupan, yakni dengan menggunakan Al-Qur'an. Sesuai dengan yang ditulis oleh Sukirno (2015) bahwa di dalam Al-Qur'an banyak menceritakan kisah-kisah konseling baik yang dilakukan oleh para nabi dan rasulnya maupun yang diwahyukan langsung oleh Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW sebagai solusi atas permasalahan-permasalahan yang dihadapi umatnya.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, sampel terlalu kecil dan tidak acak. Kedua, meskipun peneliti telah berusaha membedakan antara kelompok, namun hal ini sulit untuk dicapai karena tiap individu dapat memiliki pengalaman yang berbeda-beda. Ada variabel-variabel luar yang mempengaruhi variabel tergantung. Pada teknis pelaksanaan intervensi juga masih belum sepenuhnya sesuai dengan modul.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis statistik, dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh signifikan Konseling Qur'ani terhadap kesejahteraan subjektif pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Hal ini ditunjukkan dari perolehan nilai Z untuk perbedaan skor *pretest-posttest* pada kelompok eksperimen adalah sebesar $Z = -1,826$ dengan $\text{sig}(p) = 0,068$ ($p > 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini ditolak. Sumbangan efektif intervensi konseling qur'ani terhadap kesejahteraan subjektif yaitu sebesar 37%. Jika dilihat melalui nilai selisih rerata skor kesejahteraan subjektif subjek penelitian diperoleh selisih rerata skor kesejahteraan subjektif pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibanding rerata skor kesejahteraan subjektif kelompok kontrol. Berdasarkan data kualitatif ditemukan pula bahwa subjek merasakan perubahan yang menunjukkan bahwa proses konseling qur'ani memberikan dampak positif bagi kehidupan subjek.

SARAN

Berdasarkan hasil evaluasi pada tiap tahap penelitian, maka peneliti dapat memberikan beberapa saran, antara lain:

1. Bagi ibu

Proses konseling qur'ani yang telah dijalani semoga menjadi bekal bagi ibu dan dapat tetap diamalkan bagi ibu yang telah mengikuti kegiatan konseling qur'ani, serta mengajarkan kepada lingkungan sekitarnya terutama lingkungan keluarga. Konseling qur'ani diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif cara pemecahan masalah atau setidaknya membiasakan diri untuk membaca Al-

Qur'an setiap harinya agar hati menjadi tenang. Sehingga ketika mendapatkan sebuah pengalaman, baik menyenangkan maupun tidak menyenangkan subjek mampu untuk mengembalikan semua pada Allah dan meyakini bahwa segala sesuatu merupakan kehendak Allah SWT.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Ada beberapa saran untuk peneliti selanjutnya, yaitu mempertimbangkan kepribadian dan keluangan waktu peserta. Termasuk di dalamnya adalah kesukarelaan agar subjek tetap merasa nyaman selama proses penelitian. Secara teknis juga perlu memperhatikan realitas di lapangan bahwa tidak semua subjek memiliki waktu luang yang sama sehingga peneliti harus menyusun jadwal dengan sangat teliti sehingga manfaat dari intervensi dirasakan secara menyeluruh untuk semua subjek. Pemilihan kelompok sebisa mungkin menggunakan randomisasi agar data yang didapat mampu digeneralisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzaky, H.B. (2006). *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Adz-Dzaky, H.B. (2015). *Konseling & Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Al Manar.
- Ahmad & Mansyur, A.Y. (2017). Problem Solving Berbasis Konseling Al-Qur'an. *Konseling Religi*, 8, 1, 45-64.
- Andrews, F. M., & Whitney, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: American's perception of life quality*. New York: Plenum Press.
- Arief. (2017). Jumlah ABK capai 1,6 juta anak, Kemendikbud Dorong Tumbuhnya Sekolah Inklusi. [Edunews.id.https://www.edunews.id/edunews/pendidikan/jumlah-abk-capai-16-juta-anak-kemendikbud-dorong-tumbuhnya-sekolah-inklusi/](https://www.edunews.id/edunews/pendidikan/jumlah-abk-capai-16-juta-anak-kemendikbud-dorong-tumbuhnya-sekolah-inklusi/), diakses pada 12 April 2017.
- Bastaman, H.D. (2007). *Logoterapi: Psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Budiharto, S. & Anggraini, R.D. (2007). Survey efektivitas konseling qur'ani untuk meningkatkan kesadaran diri mahasiswa. *Proceeding*. Temu Ilmiah dalam Rangka Nasional Psikologi Islami II, 4-5 Agustus 2007. Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Budiharto, S. (2017). *Konseling Qur'ani dan Kebermaknaan Hidup*. Makalah. Disampaikan dalam Workshop *National Conference on Islamic Psychology* pada tanggal 17 Mei 2017 oleh Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia.
- Cook, T.D. & Campbell, D.T. 1979. *Quasi-Experimentation: Design & Analysis Issues for Field Settings*. USA: Houghton Mifflin Company.
- Cummins, R.A., Mellor, D., Stokers, M.A. & Lau, A.LD. (2010). The measurement of subjective well being. *Rehabilitation and health assessment*, Springer, 409-426.
- Desiningrum, D.R. (2016). *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Psikosain.
- Diener E, Lucas, R.E, & Oishi, S. (2002). *Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction*. Dalam CR Snyder & SJ Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.

- Diener, E. (1994). Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. *Social indicators research*, 31, 103-157.
- Diener, E. (2009). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research Series 39*, 10, 1-25.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent finding on subjective well-being, 24, 25-41.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125, 276-302.
- Dush, C.M.K., & Amanto, P.R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 607- 627.
- Eddington, N., & Shuman, R. (2008). *Subjective Well-Being (happiness)*. California: Continuing Psychology Education.
- Erhamwilda. (2009). *Konseling islami*. Yogyakarta: Graha ilmu.
- Fatima, I. (2009). Belief in A Just World and Subjective Well-Being in Mothers of Normal and Down Syndrom Children. *Disertasi*. Reg. No.2-GCU-PhD-Psy-2004. Government College University, Lahore.
- Ghonyah, Z. & Savira, S.I. (2015). *Gambaran Psychological Well Being pada Perempuan yang Memiliki Anak Down Syndrome*. Jurnal Psikologi. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Hadi, S. (2015). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hayat, A. (2017). *Bimbingan dan Konseling Qur'ani Jilid II*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren.
- Hooge, E., & Vanhoutte. (2011). Subjective well-being and social capital in Belgian communities. The impact of community characteristics on subjective well being indicators in Belgium. *Sic Indic Res*, 1, 17-36.
- Hurlock, E.B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jannah, M & Darmawanti, I. (2004). *Tumbuh Kembang Anak Usia Dini & Deteksi Dini Pada Anak Berkebutuhan Khusus*. Surabaya: Insight Indonesia.

- Kusnadi, E. (2014). Konseling dan psikoterapi islam. *Tajdid*, 13, 439-466.
- Linley, P.A., & Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in Practice*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Mangunsong, F. (1998). *Psikologi dan Pendidikan Anak Luar Biasa*. Jakarta: LPSP3 UI.
- Mansur, Y. (2016). *Mencari Tuhan yang Hilang*. Jakarta: Penerbit Zikrul Hakim.
- Melia, G. (2016). Untuk orangtua anak berkebutuhan khusus mari tegakkan kepala. Ummi abii. <http://www.gracemelia.com/2016/05/untuk-orangtua-anak-berkebutuhan-khusus-mari-tegakkan-kepala.html>, diakses pada 20 April 2017.
- Michael, J., S. Sarah, W., & Peter, B. (2011). Overestimated relationship with subjective well-being. *Canadian Psychology*, 52, 60-65.
- Najati, M.U. (2008). *The Ultimate Psychology: Psikologi Sempurna Ala Nabi SAW*. Bandung: Pustaka Hidayah.
- Ningsih, D.A. (2013). *Subjective well being* ditinjau dari faktor demografi (status pernikahan, jenis kelamin, pendapatan). *Jurnal Online Psikologi*, 1, 581-603.
- Pidarta, M. (1997). Peranan Ibu dalam Pendidikan Anak. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4, 240-250.
- Pradana, R.S. (2017). Betapa Bahagianya Memiliki Anak, Syukuri dan Jangan Sia-siakan. *Tuturmama*. <https://tuturma.ma/betapa-bahagianya-memiliki-anak-syukuri-dan-jangan-sia-siakan-dirinya/>, diakses pada 29 Juni 2018.
- Puspitowardhani, L. (2014). Tantangan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). Kompasiana. http://www.kompasiana.com/laksmipuspitowardhani/tantangan-pendidikan-anak-berkebutuhan-khusus-abk_54f6c282a33311635b8b47c2, diakses pada 12 April 2017.
- Ross, S.M. & Morrison, G.R. (2003). *Experimental Research Methods*. Ln D.
- Santrock, J.W. (2008). *Psikologi pendidikan, Edisi kedua*. Jakarta: Kencana.
- Sharon, M. & Hamama, L. (2013). Posttraumatic growth and subjective well being among caregivers of chronic patients: A preliminary study. *Springer*, 1717-1737.
- Smart, A. (2010). *Anak Cacat Bukan Kiamat (metode pembelajaran & terapi untuk anak berkebutuhan khusus)*. Yogyakarta: Kata Hati.

- Sukirno, A. (2015). Kisah-kisah Konseling dalam Al-Qur'an: Studi Analisis Teknik Konseling Nabi dengan Teknik Konseling Modern. *Jurnal Al-Shifa*, 6, 1, 1-52.
- Suparno. (2007). *Bahan Ajar Cetak: Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sutoyo, A. (2013). *Bimbingan dan Konseling Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Utami, M.S. (2009). Keterlibatan dalam kegiatan dan kesejahteraan subjektif mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 36, 144-163.
- Watkins, P.C., K. Woodward, Stone, T., & Kolts, R.L. (2003). Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationships with Subjective Well-Being. *Social Behavior and Personality*, 31, 5, 431-452.
- Watson, D, Clark, L.A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales, 54, 6, 1063-1070.
- Wijayanti, D. (2015). *Subjective Well-Being dan Penerimaan Diri Ibu yang Memiliki Anak Down Syndrome*. *Ejournal psikologi*, 4, 120-130.