

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

Diajukan kepada Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia
Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana S1 Psikologi



Oleh:

SYAFIRA PUTRI EKAYANI

14320169

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

2018

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

Diajukan kepada Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia
Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana S1 Psikologi



Oleh:

SYAFIRA PUTRI EKAYANI

14320169

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

2018

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul:

Efektivitas Konseling Qurani Terhadap Kesejahteraan Subjektif Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia untuk
Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna
Memperoleh Derajat Sarjana S1 Psikologi



Pada tanggal:

19 JUL 2018

26 JULI 2018

Mengesahkan

Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Universitas Islam Indonesia

Pt. Ketua Program Studi



Rumiani, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dewan Penguji

1. Libbie Annatagia, S.Psi., M.Psi., Psikolog
2. Qurotul Uyun, S.pSi., M.Si., Dr. Phil., Psikolog
3. Rr. Indahria Sulistyarini, S.Psi., MA., Psikolog

Tanda Tangan

PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Syafira Putri Ekayani
No. Mahasiswa : 14320169
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : *Efektivitas Konseling Qurani Terhadap Kesejahteraan Subjektif Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus*

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa :

1. Selama pelaksanaan penelitian dan penyusunan laporan penelitian skripsi, saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti plagiarisme, menggunakan joki atau penyusunan skripsi yang dilakukan oleh orang lain, ataupun bentuk pelanggaran lainnya yang bertentangan dengan etika akademik Universitas Islam Indonesia. Oleh karena itu, skripsi yang saya susun merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis dan bukan merupakan hasil jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila di kemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII ditemukan bukti bahwa skripsi ini adalah hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan oleh pihak Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, 19 Juli 2018

Yang menyatakan,



Syafira Putri Ekayani

HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala* atas rahmat dan karunia-Nya sehingga karya sederhana ini dapat terselesaikan

Karya sederhana ini dipersembahkan untuk:

Bapak Supi'i Ahmad Yani & Ibu Nova Eka Wati

Terima kasih atas segala doa, tulus cinta, kasih sayang, kepedulian, dukungan, dan bimbingan yang selalu diberikan dengan penuh keikhlasan

Arif Fathur Rahman

Terima kasih atas perhatian, kepedulian, kasih sayang, doa, dan dukungan yang telah adik berikan dengan tulus

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

Terima kasih atas kesabaran, waktu, dukungan, bimbingan, pembelajaran, perhatian, dan motivasi yang telah Ibu berikan

HALAMAN MOTTO

وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ
عِلْمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿١٠٥﴾

“Dan katakanlah: Bekerjalah kamu, maka Allah dan Rasul-Nya serta orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu itu, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) Yang Mengetahui akan yang ghaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan.” (At-Taubah : 105)

إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا فَإِذَا جَاءَ وَعْدُ
الْآخِرَةِ لِيَسْتَعْوَأُ وُجُوهَكُمْ وَلِيَدْخُلُوا الْمَسْجِدَ كَمَا
دَخَلُوهُ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَلِيُتَبِّرُوا مَا عَلَوْا تَتْبِيرًا ﴿٧﴾

“Jika kamu berbuat baik berarti kamu berbuat baik bagi dirimu sendiri, dan jika kamu berbuat jahat, maka kejahatan itu bagi dirimu sendiri ...” (Al-Isra’: 7)

“Barang siapa yang mampu menebarkan manfaat kepada saudaranya, hendaklah ia lakukan” (HR. Muslim)

“Orang yang menyepelkan hal-hal kecil, tidak pantas menerima hal-hal yang lebih besar” – Hujan Matahari, Kurniawan Gunadi

“Hidup akan lebih bermakna jika kita mampu menyentuh hidup orang lain dengan cara kita sendiri” – Analisa

“See the bad inside yourself, and see the good inside others” – Imam Ali

PRAKATA



Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Alhamdulillah rabbil 'alamin. Puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, serta memberikan kemampuan, kekuatan, dan kemudahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini berhasil diselesaikan berkat pertolongan, petunjuk, dan atas izin Allah SWT Yang Maha Pengasih lagi Maha Pemurah. Karya sederhana ini tidak dapat terselesaikan tanpa ada campur tangan dan bantuan dari semua pihak. Maka dalam kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr.rer.nat Arief Fahmie, S.Psi., MA., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia periode 2014-2018.
2. Ibu Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi, selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia periode 2014-2018.
3. Ibu Libbie Annatagia, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga dalam membantu penulis menyelesaikan skripsi ini, serta senantiasa memberikan perhatian, dukungan, dan bersabar sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan usaha maksimal.

4. Bapak Sus Budiharto, S.Psi., M.Si., Psikolog, yang telah meluangkan waktu dan mendukung penulis dalam pembuatan modul hingga pelaksanaan intervensi, terutama karena telah bersedia menjadi fasilitator selama penelitian ini dilakukan.
5. Bapak M. Novvaliant Filsuf Tassaufi, S.Psi., M.Psi. yang telah membantu, memotivasi, dan mendukung penulis selama ini. Terima kasih atas pelajaran-pelajaran hidup yang selama ini diberikan, serta tidak pernah bosan mendengar keluhan saya.
6. Ibu Resnia Novitasari, S.Psi., M.A. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan arahan dan bimbingan bagi penulis.
7. Ibu Hazhira Qusyi, S.Psi., M.A. yang telah mendukung dan memberikan motivasi kepada penulis selama ini.
8. Segenap dosen Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia yang telah membagikan ilmu, pengalaman berharga, serta motivasi kepada penulis selama ini.
9. Segenap staf Pengajaran, Akademik, Unit Laboratorium, serta karyawan Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, atas segala bantuan dan kemudahan yang diberikan kepada penulis selama menuntut ilmu di bangku perkuliahan.
10. Kedua orangtua tercinta, Bapak Supi'i Ahmad Yani dan Ibu Nova Eka Wati. Terima kasih Bapak dan Ibu atas doa yang tak pernah henti, kasih sayang yang tak pernah habis, dan dukungan yang tak pernah usai, terutama selama

proses penyusunan skripsi ini, serta pembelajaran hidup yang bermanfaat dan kebahagiaan bagi penulis. Semoga segala yang telah diberikan memberikan nilai manfaat dan keberkahan bagi semua pihak. Aamiin.

11. Adik tercinta dan satu-satunya, Arif Fathur Rahman yang selalu memberikan doa, kasih sayang, perhatian, dan selalu mewarnai hari-hari saya, terutama terima kasih karena selalu mendoakan dan menghibur meskipun jauh.
12. Ibu Sayekti, selaku kepala kesiswaan Sekolah Luar Biasa Yapenas Yogyakarta serta segenap perangkat sekolah yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di sekolah, dan telah membantu selama proses pengambilan data awal hingga memberikan kontak calon subjek.
13. Bapak Yadi, selaku penjaga keamanan Sekolah Luar Biasa Yapenas Yogyakarta yang telah menyediakan ruangan beserta kelengkapan alat selama proses intervensi berlangsung.
14. Pihak Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Sleman dan Sekolah Luar Biasa Tunas Harapan Donoharjo yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di sekolah.
15. Para orang tua yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk terlibat di dalam proses penelitian ini, terima kasih atas pembelajaran, bantuan, serta doa selama melaksanakan penelitian.
16. Tim *Observer Kece* Nafisah Rusmawati, Ria Nisrina, Retty Ulfasari, dan Mirza M Iqbal, yang telah bersedia meluangkan waktu di hari libur untuk menjadi observer selama intervensi berlangsung. *It's so great to have you.*

17. Teman yang selalu ada, Bahariandi Aji Prasetyo. Terimakasih atas bantuan dan dukungannya terhadap penulis, serta berkenan untuk selalu ada selama ini di saat penulis membutuhkan, terutama pada saat proses pengambilan data.
18. Sahabat-sahabatku Geng *Aliens*, Mirza M Iqbal dan Nyda Afsari, terima kasih atas doa, dukungan, pembelajaran hidup, kebahagiaan yang telah tulus kalian berikan kepada penulis. Terimakasih telah hadir di kehidupan penulis dan selalu ada di kala suka maupun duka. *Thank you so much for every experience and time that we spent together.*
19. Teman-teman Keluarga Masa Kini (Fatimah Nur Afifah, M Nashih Ulwan, Bobby Pratama, dan Andhika Ghia). Terimakasih karena telah menjadi 'kita', saling mengingatkan dalam kebaikan dan mengingatkan kepada Allah serta membawa kembali kepada jalan yang benar. *Thank you so much for your kindness.*
20. Tim PKM-P *Parent Teacher Communication* (Abi Dinu Hafidz, Umi Akmal Sanggusti, Mirza Iqbal, dan Nyda Afsari). Terima kasih karena memilih penulis menjadi bagian dari kalian, tiap perjalanan dan pengalaman yang telah dilakukan sangat bermanfaat sebagai dasar penulis dalam melaksanakan penelitian eksperimen ini.
21. Tim Khimar daraa.co, Linda Kurnia yang telah mendukung penulis dan memberikan *back up* selama ini. Semoga sukses selalu.

22. Teman perjuangan awal kuliah, Farida, Rizka, dan Lolla, meskipun kita berbeda-beda jurusan tetapi tetap saling mendukung dalam doa. *Keep in touch, girls.*
23. Teman-teman Lembaga Pers Mahasiswa Kognisia FPSB UII (Nyda, Mirza, Nafisah, Ria, Indah, Retty, Zakiah, Osi, Sulkhan, Ryo, Fauzun, Bang Ejak, Kak Elida, Kak Ranisa, Kak Tewe, dan kawan semua yang tidak bisa disebutkan satu persatu) yang telah lebih kurang mengajarkan tentang kepenulisan, yang mana sangat bermanfaat bagi penulis kedepannya. Terima kasih juga atas rasa kekeluargaannya, sehingga penulis tidak pernah merasa sendiri. *We are getting strong!*
24. Teman-teman Pusat Informasi dan Konseling Mahasiswa Aushaf UII (Afifah, Linda, Alfian, Hasyim, Masruri, dan kawan-kawan semua) yang telah memberikan banyak pengalaman berharga kepada penulis, terutama pengalaman menjadi konselor yang sangat mendukung penelitian penulis kali ini. *Sharing is caring, for the better future!*
25. Teman-teman PIALA, terutama tim Lomba Cerdas Cermat, tempat dimana penulis mendapat banyak pengalaman berharga serta pelajaran yang berlimpah. Karena Piala penulis me-*recall* kembali pelajaran dan akhirnya berguna bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
26. Teman-teman Ikatan Mahasiswa Muslim Psikologi UII, terima kasih atas pembelajarannya. Terutama Wafa', terima kasih atas doa dan *support* yang telah diberikan kepada penulis.

27. Teman-teman *Marketing & Communication* (MARCOMM), terima kasih atas pengalaman, pembelajaran, kesibukan, semangat, dan segala prosesnya. Penulis menjadi pribadi yang lebih kuat dan tidak mudah menyerah pada akhirnya.
28. Terima kasih kepada teman-teman yang telah membantu memberi *insight* kepada penulis terkait penulisan skripsi, Kak Iswan, Kak Wibi, Iroh, dan Intan.
29. Segenap teman-teman angkatan 2014 Psikologi UII, khususnya kelas B. Terima kasih atas pengalaman berharga dan kenangan yang diberikan kepada penulis selama duduk di bangku perkuliahan.
30. Seluruh anggota KKN Unit MG-316 (Ahmad Mufattan, Bahariandi Aji Prasetyo, Mutia Sekar Dini, Lena Hayati, Multazam Kamaludin, Sintia Dwi Nur Ajizah, Rizky Tri Jayanti, dan Fadhli Riza). Terima kasih atas canda tawa dan pengalaman berharga yang telah diberikan kepada penulis. Semoga kenangan satu bulan tetap terasa manis selamanya.
31. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu penulis, baik secara langsung maupun tidak langsung selama melaksanakan studi di Psikologi UII terutama dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah Subhanahu wa Ta'ala senantiasa memberikan limpahan rahmat, karunia, dan balasan kepada semua pihak atas segala kebaikan yang telah diberikan. Penulis berharap karya sederhana ini mampu memberikan manfaat bagi pembacanya. *Aamiin ya rabbal 'alamiin.*

Yogyakarta, 19 Juli 2018

Syafira Putri Ekayani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
PRAKATA.....	vi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
ABSTRAK.....	xix
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Tujuan Penelitian	12
C. Manfaat Penelitian	12
D. Keaslian Penelitian.....	13
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kesejahteraan Subjektif	
1. Definisi Kesejahteraan Subjektif	18
2. Aspek-aspek Kesejahteraan Subjektif.....	21
3. Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Subjektif.....	22
B. Konseling Qur'ani	
1. Definisi Konseling	27
2. Prinsip-prinsip Konseling Islami	28
3. Pengertian Konseling Qur'ani.....	28
4. Tahapan Konseling Qur'ani	30
C. Pengaruh Konseling Qur'ani Terhadap Kesejahteraan Subjektif Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus.....	33

D. Hipotesis Penelitian	38
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Identifikasi Variabel-variabel Penelitian	39
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	39
1. Kesejahteraan Subjektif	39
2. Konseling Qur’ani.....	40
C. Rancangan Penelitian.....	40
D. Subjek Penelitian	44
E. Prosedur Penelitian	45
1. Persiapan Penelitian	45
2. Alat dan Materi Pelatihan	45
3. Pengukuran Awal.....	47
4. Pelaksanaan Pelatihan	47
5. Pengukuran Akhir	48
6. Tindak Lanjut (<i>Follow Up</i>).....	48
F. Metode Pengumpulan Data.....	48
1. Skala Kesejahteraan Subjektif	48
a. Skala <i>Satisfaction With Life Scale (SWLS)</i>	49
b. Skala <i>Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)</i>	49
2. Modul Konseling Qur’ani	51
3. Wawancara.....	55
4. Observasi.....	57
5. Kualifikasi Konselor	57
6. Kualifikasi Observer	60
G. Validitas dan Reliabilitas	61
H. Metode Analisis Data.....	63
BAB IV. PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	
A. Orientasi Kancha dan Persiapan Penelitian	65
1. Orientasi Kancha.....	65
2. Persiapan Penelitian	67
B. Pelaksanaan Penelitian.....	74

1. Pelaksanaan <i>Pretest</i>	74
2. Pelaksanaan Intervensi Konseling Qur’ani	75
3. Pelaksanaan <i>Posttest</i>	80
4. Pelaksanaan <i>Follow up</i>	80
C. Hasil Penelitian	80
1. Deskripsi Subjek Penelitian Eksperimen	80
2. Hasil Analisis Kuantitatif.....	81
a. Kesejahteraan Subjektif	81
b. Kepuasan Hidup.....	87
c. <i>Balance Affect</i>	90
3. Hasil Analisis Kualitatif.....	93
D. Pembahasan.....	110
E. Keterbatasan Penelitian.....	121
F. Evaluasi Konseling Qur’ani	121
BAB V. PENUTUP	
A. Kesimpulan	124
B. Saran	125
1. Bagi Subjek Penelitian	125
2. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	125
DAFTAR PUSTAKA	127
LAMPIRAN.....	134

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Rancangan Eksperimen Penelitian.....	42
Tabel 2	<i>Blue Print</i> Skala SWLS	49
Tabel 3	<i>Blue Print</i> Skala PANAS	50
Tabel 4	<i>Blue Print</i> Modul Konseling Qur'ani	51
Tabel 5	Pedoman Wawancara.....	56
Tabel 6	<i>Checklist</i> Observasi (pada peserta)	58
Tabel 7	Pelaksanaan Kegiatan Konseling Qur'ani	69
Tabel 8	Kategorisasi Skor Kesejahteraan Subjektif.....	73
Tabel 9	Subjek Penelitian Kelompok Eksperimen	74
Tabel 10	Subjek Penelitian Kelompok Kontrol	74
Tabel 11	Deskripsi Subjek Penelitian Kelompok Eksperimen	81
Tabel 12	Deskripsi Subjek Penelitian Kelompok Kontrol.....	81
Tabel 13	Data Skor Skala Kesejahteraan Subjektif Kelompok Eksperimen	82
Tabel 14	Data Skor Skala Kesejahteraan Subjektif Kelompok Kontrol.....	82
Tabel 15	Uji Normalitas Data	83
Tabel 16	Uji Homogenitas Data	84
Tabel 17	Hasil Uji Hipotesis.....	85
Tabel 18	Nilai <i>Mean</i> Skor Kesejahteraan Subjektif.....	85
Tabel 19	Data Skor Skala <i>Satisfaction With Life Scale</i> Kelompok Eksperimen ..	87
Tabel 20	Data Skor Skala <i>Satisfaction With Life Scale</i> Kelompok Kontrol.....	88
Tabel 21	Skor <i>Pretest Positive and Negative Affect Schedule</i>	90
Tabel 22	Skor <i>Posttest Positive and Negative Affect Schedule</i>	91
Tabel 23	Skor <i>Follow up Positive and Negative Affect Schedule</i>	91

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teoritis Pengaruh Konseling Qur'ani terhadap Kesejahteraan Subjektif Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus	37
Gambar 2 Perbandingan Rerata Skor Kesejahteraan Subjektif	86
Gambar 3 Perbandingan Rerata Skor Kepuasan Hidup	89

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Kesejahteraan Subjektif.....	135
Lampiran 2. Data Demografi Subjek <i>Try Out</i> Alat Ukur	143
Lampiran 3. Data <i>Try Out</i> Skor Kesejahteraan Subjektif	146
Lampiran 4. Hasil Analisis Aitem Skala Kesejahteraan Subjektif	157
Lampiran 5. Hasil Kategorisasi Kesejahteraan Subjektif	160
Lampiran 6. Hasil Skor Kesejahteraan Subjektif Kelompok Eksperimen.....	166
Lampiran 7. Hasil Skor Kesejahteraan Subjektif Kelompok Kontrol	169
Lampiran 8. Hasil Analisis Skor Kesejahteraan Subjektif.....	172
Lampiran 9. Verbatim Wawancara <i>Posttest</i>	176
Lampiran 10. Hasil Lembar Kerja Konseling Qur’ani	186
Lampiran 11. Hasil Lembar Evaluasi Konseling Qur’ani.....	200
Lampiran 12. Surat Permohonan Izin Penelitian	205
Lampiran 13. Surat Keterangan Telah Selesai Penelitian.....	207
Lampiran 14. <i>Informed Consent</i>	208
Lampiran 15. <i>Professional Judgement</i>	217
Lampiran 16. Modul Konseling Qur’ani	218

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

**Syafira Putri Ekayani
Libbie Annatagia**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh Konseling Qur'ani terhadap kesejahteraan subjektif pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Hipotesis awal yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh konseling qur'ani terhadap kesejahteraan subjektif orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 8 orang ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, dengan pembagian 4 orang sebagai kelompok eksperimen dan 4 orang sebagai kelompok kontrol. Intervensi yang dilakukan pada penelitian ini yaitu Konseling Qur'ani. Pengukuran tingkat kesejahteraan subjektif pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan skala *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) oleh Diener *et al.* (2002) (*Cronbach's Alpha* = 0,800), kemudian dijumlahkan dengan skala *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) oleh Watson, *et al.* (1988) dengan afek positif (*Cronbach's Alpha* = 0,776) dan afek negatif (*Cronbach's Alpha* = 0,841). Hasil analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $Z = -1,826$ dengan $\text{sig}(p) = 0,068$ ($p > 0,05$), yang artinya tidak ada perbedaan skor kesejahteraan subjektif pada saat sebelum dan setelah pemberian konseling qur'ani pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Sehingga, secara statistik hipotesis penelitian ditolak. Namun peningkatan rerata skor kesejahteraan subjektif pada kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada kelompok kontrol, serta melalui wawancara diketahui terdapat beberapa perubahan yang dirasakan oleh subjek penelitian.

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

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. Pada dasarnya, anak dihadirkan sebagai ujian, sebagaimana dalam QS. Al-Anfal: 28, sebagai berikut:

 وَأَعْلَمُوا أَنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَأَنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ

Artinya:

“Dan ketahuilah, bahwa hartamu dan anak-anakmu itu hanyalah sebagai cobaan dan sesungguhnya di sisi Allah-lah pahala yang besar.”

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, biasa disingkat dengan ABK secara sederhana dapat diartikan sebagai anak-anak yang memiliki gangguan dan anak-anak yang

tergolong berbakat, yakni memiliki gangguan indra, fisik, bicara dan bahasa, perilaku dan emosional, retardasi mental, ketidakmampuan belajar, autisme, ADHD, dan anak berbakat (Santrock, 2008). Anak berkebutuhan khusus ini agak berbeda dan memiliki karakteristik khusus yang berbeda dari anak-anak pada umumnya (Smart, 2010). ABK mengalami kelainan atau penyimpangan fisik, mental-intelektual, sosial, dan atau emosional pada proses pertumbuhan dan perkembangannya dibanding dengan anak-anak lain seusianya, sehingga mereka memerlukan pelayanan pendidikan khusus (Jannah & Darmawanti, 2004).

Smart (2010) mengungkapkan bahwa ABK berproses dan tumbuh tidak dengan modal fisik yang wajar, oleh karena itu biasanya mereka cenderung memiliki sifat defensif (menghindar), rendah diri, bisa saja agresif, dan beberapa dari mereka memiliki semangat belajar yang lemah, meskipun tidak sedikit juga dari mereka yang mampu mengembangkan dirinya dengan baik karena dukungan yang luar biasa dari lingkungannya, terutama orangtua dan sekolah. Hal tersebut juga terlihat dari hasil observasi selama beberapa hari di beberapa Sekolah Luar Biasa yang berada di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2016 jumlah anak berkebutuhan khusus (ABK) di Indonesia mencapai angka 1,6 juta (Arief, 2017). Jumlah ABK di Indonesia dari tahun ke tahun terus meningkat. PBB memperkirakan bahwa paling sedikit ada 10 persen anak usia sekolah yang memiliki kebutuhan khusus. Di Indonesia belum ada data resmi yang dikeluarkan oleh pemerintah. 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). Pada umumnya, memiliki anak dengan kebutuhan khusus dalam masyarakat di sekitar kita masih dipandang sebagai suatu aib dan merupakan hal yang memalukan. Masyarakat sering menyebutkan bahwa anak berkebutuhan khusus yang dimiliki adalah anak yang cacat, hal tersebut membuat banyak ibu atau orangtua merasa marah, sedih, sakit hati, atau perasaan-perasaan negatif lainnya (Melia, 2016). Reaksi orangtua yang pertama kali muncul ketika melihat kondisi anaknya yang mengalami kecacatan adalah *shock*, tidak percaya, malu, dan akhirnya beberapa orangtua terpaksa menerima keadaan anaknya (Mangunsong, 1998).

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah seorang guru yang bertanggung jawab di bagian kesiswaan di salah satu SLB di Sleman, guru mengungkapkan bahwa banyak orangtua yang memasukkan anaknya ke sekolah luar biasa tidak sejak dini, karena kebanyakan orangtua masih tidak bisa menerima dan merasa

malu jika anaknya bersekolah di sekolah tersebut. Guru juga bercerita bahwa orang tua sering merasa tidak puas dengan keadaan anaknya dan bahkan sering kali terlihat marah dan takut keadaan anaknya menjadi bahan olokan bagi orang di sekitarnya. Menurut guru, ada satu wali murid yang terlihat paling tidak puas dengan keadaan anaknya yang berkebutuhan khusus, seringkali marah, malu, dan tidak peduli dengan anaknya, bahkan sudah cukup lama tidak datang lagi ke sekolah untuk menjemput anaknya (Wawancara, 20/04/2018).

Wawancara dilakukan juga pada ibu salah satu ABK. Pada wawancara tersebut diungkapkan bahwa pada awalnya anaknya dimasukkan di sekolah umum dan tidak menerima fakta bahwa anaknya harus mengenyam pendidikan melalui sekolah luar biasa. Orangtua merasa marah, kecewa, kesal, dan tidak menerima keadaan anaknya, hingga akhirnya hubungan orangtua dan anak menjadi tidak baik. Ibu merasa tidak puas dengan kondisi keluarganya terutama dengan adanya anak berkebutuhan khusus di dalam keluarga, hingga akhirnya orangtua memutuskan untuk bercerai dan ibu tidak tinggal dengan anaknya yang berkebutuhan khusus. Baginya, memiliki anak berkebutuhan khusus adalah keadaan yang tidak menyenangkan sama sekali dan merasa berat karenanya (Wawancara, 03/05/2018).

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 orangtua 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).

Ada beberapa kasus terkait ibu yang memiliki ABK. Menurut berita yang disampaikan Krida (2017), hingga kini masih banyak anak berkebutuhan khusus yang disembunyikan oleh keluarganya, dengan alasan malu dengan kondisi anaknya, tidak punya biaya untuk mengikuti terapi, dan bahkan takut kondisi anaknya menjadi bahan *bully* masyarakat. Tekanan negatif yang diterima oleh orangtua memunculkan banyak afek negatif, seperti malu, kecewa, marah, dan sedih.

Sebagian besar ibu merasa tidak puas dengan keadaan anaknya yang berkebutuhan khusus, namun masih ada ibu yang merasa anak berkebutuhan khusus adalah anugerah yang disyukuri, meskipun awalnya merasa *shock*, tetapi pada akhirnya dapat membimbing anaknya agar dapat tumbuh dan berkembang dengan layak, seperti yang dilakukan oleh Valentino (2015), ia mengakui bahwa dirinya memiliki anak berkebutuhan khusus yang menuntutnya untuk sabar merawat dan menerima anaknya agar mampu menjadi mandiri. Valentino dapat berhasil dengan baik meskipun butuh waktu yang lama serta proses yang melelahkan namun di sisi lain ia merasa mendapat pelajaran penting dalam kehidupannya sehingga membuat ia dapat dengan baik menjalani proses kehidupannya. Berdasarkan hasil wawancara dengan seorang ibu dari anak yang berkebutuhan khusus, diungkapkan juga bahwa ibu merasa senang dengan kehadiran anaknya karena anaknya dianggap sebagai pemberi warna dalam kehidupan keluarga, meskipun terkadang merasa kesal karena waktu ibu dihabiskan hanya untuk menjaga anaknya dan tidak dapat banyak

melakukan aktivitas apalagi ketika anak sedang rewel. Meski begitu, Ibu sudah merasa puas dengan kehidupannya dan baginya jika anaknya tidak ada justru akan membuat rumah terasa sepi, keseharian ibu adalah mengamalkan nilai-nilai Islam seperti shalat wajib maupun sunnah, tadarus Al-Qur'an, serta melakukan sosialisasi dengan baik di lingkungan sekitar.

Secara umum, melalui kisah-kisah di atas diketahui bahwa memiliki anak yang berkebutuhan khusus merupakan kondisi negatif sehingga mampu memicu munculnya afek negatif bagi orangtua, seperti perasaan *shock*, malu, marah, sedih, kesal, tidak puas dan perasaan negatif lainnya. Menurut hasil wawancara awal pada orangtua anak berkebutuhan khusus di salah satu sekolah luar biasa di Yogyakarta, orangtua ABK sering merasa lelah dengan kondisi anaknya “kalau punya anak kayak gini ya mbak, orangtuanya malah yang sakit, pusing sendiri, malu juga kalau suka dilihat orang tuh”. Memiliki anak berkebutuhan khusus menyebabkan efek yang besar bagi orangtua, ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dianggap 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 orangtua 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 orangtua memiliki anak berkebutuhan khusus menjadi indikator kesejahteraan subjektif yang rendah.

Ada beberapa faktor yang berpengaruh pada kesejahteraan subjektif menurut Ningsih (2013), antara lain: faktor genetik, kepribadian, jenis kelamin, tujuan, dan agama. Agama berkorelasi positif dengan kesejahteraan subjektif. Eddington dan Shuman (2008) menyebutkan bahwa kebahagiaan berkorelasi secara signifikan dengan agama, hubungan individu dengan Tuhan, pengalaman doa dan partisipasi di dalam aspek keagamaan.

Beberapa penelitian terkait meningkatkan kesejahteraan subjektif orangtua anak berkebutuhan khusus sudah pernah dilakukan, seperti pengaruh *self-compassion*, religiusitas, *support group*, dan pendapatan terhadap kesejahteraan subjektif yang menunjukkan bahwa religiusitas berpengaruh untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif orangtua (Ratnasari & Sumiati, 2017). Ada pula pelatihan rasa syukur (Anggrainy, Siregar, Iskandarsyah, & Fitriana, 2017; Khoiriyah, Agustin, & Setyanto, 2017) dan didapatkan hasil berpengaruh untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif ibu. Penelitian lain yaitu pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif orangtua ABK (Nurlaela, 2014) dan ditemukan hasil bahwa pelatihan tersebut mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif.

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 kesemuanya, terlebih dalam pengakraban hubungan yaitu hubungan yang mendalam, saling percaya, dan saling memahami, kemudian pendalaman nilai penghayatan. Para muslim yang menggunakan psikoterapi sekuler mengalami kesulitan untuk terhubung dan percaya pada tujuan serta proses yang dilakukan (Inayat, 2007). 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. Pada penelitian Diener, Tay, dan Myers (2010) juga diungkapkan bahwa pada orang yang memiliki kesulitan hidup, semakin religius seseorang maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan subjektifnya.

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). Berbagai hasil penelitian mengungkapkan bahwa agama dan spiritualitas digunakan dalam praktek klinis (Richards, Sanders, Lea, McBride, & Allen, 2015). Konseling Islami yang dimaksud yaitu konseling yang didasarkan pada Al-Qur'an dan Hadits.

Al-Qur'an adalah sumber ajaran Islam yang utama, hal tersebut termaktub dalam QS. Al-Baqarah: 185, yang berbunyi:

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ
وَيَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ

Artinya:

“Bulan Ramadan adalah (bulan) yang di dalamnya diturunkan Al-Qur'an, sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang benar dan yang bathil).”

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 tersebut bisa dikatakan sebagai keyakinan akan Al-Qur'an. Salah satu orang yang pernah mempraktikkan konseling menggunakan Al-Qur'an yaitu Ustad Yusuf Mansur, yang kemudian dituliskan perjalanan kehidupannya selama masa konseling dalam sebuah buku berjudul Mencari Tuhan yang Hilang. Melalui buku tersebut, Ust

Yusuf Mansur mengatakan 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. Ada beberapa tahap konseling qur'ani, antara lain: mengucapkan istighfar sebanyak tiga kali sembari menyerahkan semuanya kepada Allah SWT, membaca al-fatihah serta menghayati tiap lantunan ayat yang dibaca, mencurahkan isi hati kepada Allah SWT (boleh melalui tulisan ataupun ucapan) dan mengungkapkan satu per satu permasalahan tidak sekaligus agar mendapat jawaban yang juga sesuai, membuka Al-Qur'an dan menunjuk secara *random*, yang terakhir adalah pemaknaan yang akan dibantu oleh *trainer*, 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.

Najati (2015) mengungkapkan bahwa Al-Qur'an mendorong manusia untuk mencintai sesama, menyatukan barisan sebagai upaya menumbuhkan rasa cinta kepada sesama, menguatkan kecenderungan berbuat baik, melemahkan perasaan benci dan permusuhan yang pada akhirnya menumbuhkan pribadi yang sehat dan mendapatkan ketentraman jiwa. 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.

Telah disebutkan sebelumnya bahwa berdasarkan data yang didapatkan, seorang anak berkebutuhan khusus akan dapat berkembang dengan optimal dalam keadaan lingkungan yang mendukung dirinya untuk berkarya, hal ini termasuk anak yang mendapatkan cinta tanpa syarat. Dukungan ini akan didapatkan dari lingkungannya, terutama ibunya. Oleh karena itu, orang yang merawat dan mendampingi anak berkebutuhan khusus diharapkan memiliki kesejahteraan subjektif yang baik sehingga pengasuhan yang dilakukannya merupakan representasi dari pribadinya tersebut yang kemudian akan berpengaruh langsung terhadap keberhasilan anak dan anak dapat berkembang lebih optimal. Diperlukan suatu intervensi psikologis yang dapat mengarahkan ibu dapat melihat nilai-nilai positif yang dimiliki di tengah permasalahan yang dihadapi. Menurut Hamjah dan Akhir (2014) ada tiga konsep konseling islami yaitu aqidah (kepercayaan), ibadah (pemujaan/perilaku beribadah), dan akhlak (karakter), kemudian dari tiga konsep ini diketahui bahwa konseling menggunakan perspektif islam mampu menjadi salah

satu cara yang lebih baik dalam membangun hubungan yang baik antara konselor dan klien dalam mencapai tujuan konselingnya.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka diperlukan sebuah intervensi psikologis berupa konseling qur'ani kepada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus untuk melihat pengaruhnya terhadap kesejahteraan subjektif yang cenderung rendah dimiliki oleh ibu tersebut. Topik yang diangkat peneliti dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana efektivitas konseling qur'ani terhadap kesejahteraan subjektif ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Efektivitas konseling qur'ani terhadap kesejahteraan subjektif ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus".

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling qur'ani terhadap kesejahteraan subjektif pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat terhadap ilmu psikologi baik secara teoritis maupun praktis:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan referensi serta memberikan kontribusi untuk penelitian-penelitian selanjutnya dalam bidang ilmu psikologi islam, psikologi klinis, psikologi perkembangan, dan psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

Bagi para ibu diharapkan mendapat pengetahuan terkait kondisi kehidupan dan dapat saling membantu satu sama lain sesama orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Selain itu, ibu juga dapat menerapkan konseling qurani sebagai metode untuk mencari solusi permasalahan yang dihadapi dan dapat lebih mampu menerima, merawat, serta membesarkan anaknya. Serta dapat menebarkan manfaat dan ilmunya bagi lingkungan keluarganya.

Bagi masyarakat atau lingkungan sekitar orangtua diharapkan dapat memahami kondisi orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, sehingga dapat memberikan dukungan dan bantuan, serta tidak menyalahkan dan membuat orangtua semakin *down*.

Bagi pemerintah atau instansi diharapkan dapat menjadi acuan dalam membuat kebijakan-kebijakan terkait anak berkebutuhan khusus, maupun orangtuanya, sehingga semua dapat terintegrasi dengan baik.

D. Keaslian Penelitian

Sebelumnya sudah banyak dilakukan penelitian dengan subjek orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, namun penelitian sebelumnya berfokus pada penerimaan diri orangtua ataupun tingkat stres yang dimiliki orangtua dengan anak berkebutuhan khusus. Penelitian terkait kesejahteraan subjektif bagi orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus sudah pernah dilakukan oleh Wijayanti (2015) yang berjudul *subjective well-being* dan penerimaan diri ibu yang memiliki anak

down syndrome, penelitian tersebut merupakan penelitian kualitatif dan subjeknya berjumlah 4 dan 4 orang tambahan sebagai informan. Pengambilan datanya adalah dengan cara wawancara mendalam. Pada penelitian itu mendapatkan hasil bahwa 2 subjek memiliki *subjective well-being* yang rendah begitupula dengan penerimaan dirinya yang rendah, sedangkan 2 subjek lainnya memiliki *subjective well-being* yang tinggi begitupun penerimaan dirinya tinggi. Sehingga diketahui ada keterkaitan antara *subjective well-being* dan penerimaan diri orangtua.

Ada pula penelitian sebelumnya yang mengaitkan antara agama dan kesejahteraan subjektif, yaitu penelitian yang dilakukan di Indonesia dan ada yang dilakukan di Cina. Penelitian Nisfiannor dkk (2004) yang berjudul “hubungan antara komitmen beragama dan *subjective well-being* pada remaja akhir di Universitas Tarumanegara”, merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan 224 subjek, yang merupakan usia remaja akhir. Hasil dari penelitian tersebut adalah ada korelasi positif antara komitmen beragama dengan kesejahteraan subjektif. Penelitian lain adalah penelitian terkait hubungan antara agama dengan kesejahteraan subjektif pada lansia di Cina, yang dilakukan oleh Brown dan Tierney (2008), penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif dengan cara survei, lalu ditemukan hasil bahwa tidak ada pengaruhnya antara partisipasi keberagaman dengan tingginya tingkat kesejahteraan subjektif pada lansia, penelitian dilakukan secara luas dan menurut peneliti bisa saja terjadi bias pada subjek. Menurut penelitian tersebut juga diketahui bahwa agama memiliki pengaruh yang lebih besar pada kesejahteraan subjektif laki-laki dibanding wanita.

1. Keaslian topik

Penelitian ini memiliki keaslian topik, meskipun terdapat penelitian sebelumnya yang telah meneliti bagaimana hubungan kesejahteraan subjektif dengan variabel psikologis lainnya. Penelitian yang dilakukan oleh Shenaar (2017) mengaitkan antara harapan dengan kesejahteraan subjektif pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Negeri (2013) yang berjudul “kesejahteraan subjektif pada ibu yang memiliki anak tunarungu”, penelitian tersebut bersifat kuantitatif dengan 80 orang subjek untuk mengelompokkan jenis-jenis kesejahteraan subjektif pada ibu yang memiliki anak tuna rungu di sebuah Sekolah Luar Biasa.

Ada pula penelitian terdahulu yang meneliti tentang konseling, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Atabik (2013) berjudul konseling keluarga islami (solusi problematika kehidupan keluarga), serta ada juga yang meneliti tentang konseling qur’ani yaitu Budiharto dan Anggraini (2007) berjudul survei efektivitas konseling qur’ani untuk meningkatkan kesadaran diri mahasiswa.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya belum ada yang mengangkat topik mengenai pengaruh penerapan konseling qur’ani terhadap kesejahteraan subjektif orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

2. Keaslian teori

Pada penelitian sebelumnya meneliti tentang kesejahteraan subjektif menggunakan teori Lopez dan Snyder yaitu penelitian yang dilakukan oleh Khoiriyah, Agustin, dan Setyanto (2016). Pada penelitian ini, peneliti

menggunakan teori kesejahteraan subjektif milik Diener, Suh, dan Oishi (1997), mulai dari definisi hingga aspeknya. Penelitian ini juga memiliki keaslian pada teori konseling qur'ani, dimana peneliti menurunkan teori konseling islami milik Adz-Dzaky (2006) yang dikaitkan dengan praktik yang dilakukan oleh Budiharto dan Anggraini (2007). Sedangkan pada penelitian sebelumnya menggunakan acuan teori konseling islami yang dikemukakan oleh Amin, yaitu pada penelitian Atabik (2013).

3. Keaslian alat ukur

Terdapat perbedaan alat ukur yang digunakan dalam mengukur skor kesejahteraan subjektif. Pada penelitian Purwito, Nurtjahjanti, dan Ariati (2012) menggunakan alat ukur berdasarkan teori Diener yang dimodifikasi dan disesuaikan dengan subjek penelitiannya yaitu *customer service* di Plasa Telkom. Penelitian yang dilakukan oleh Nisfiannor, Rostiana, dan Puspasari (2004) menggunakan alat ukur yang dikembangkan sendiri berdasarkan acuan teori Diener yang digunakan pada remaja akhir di Universitas Tarumanegara. Pada penelitian ini, peneliti mengadaptasi dengan melakukan translasi terhadap alat ukur kesejahteraan subjektif yang disusun oleh Diener, Lucas, dan Oishi (2002) berupa SWLS (*Satisfaction With Life Scale*) untuk mengukur komponen kognitif kesejahteraan subjektif dan alat ukur PANAS (*Positive and Negative Affect Schedule*) oleh Watson, Clark, dan Tellegen (1988) untuk mengukur komponen afektif kesejahteraan subjektif orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

4. Keaslian subjek penelitian

Pada penelitian ini, subjek yang digunakan berbeda dari penelitian sebelumnya. Pada penelitian Nisfiannor, Rostiana, dan Puspasari (2004) subjek yang digunakan adalah mahasiswa dengan rentang usia 19-22 tahun berjumlah 224 subjek. Selain itu, pada penelitian Purwito, Nurtjahjanti, dan Ariati (2012) subjek yang digunakan adalah 31 *customer service* yang bekerja di Plasa Telkom Regional Division IV. Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan, akhirnya peneliti memilih subjek yang merupakan ibu dari anak berkebutuhan khusus dengan kriteria beragama Islam atau mampu membaca Al-Qur'an dan memiliki kesejahteraan subjektif dalam kategori rendah hingga sedang untuk diberi intervensi psikologis berupa konseling qur'ani.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kesejahteraan subjektif

1. Definisi Kesejahteraan Subjektif

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 (Diener *et al.*, 1997). Menurut Utami (2009), kesejahteraan subjektif adalah salah satu indikator yang menunjukkan kualitas hidup individu. Menurut Diener (2009), kesejahteraan subjektif adalah situasi yang mengacu pada kenyataan bahwa individu secara subjektif percaya bahwa kehidupannya adalah sesuatu yang diinginkan, menyenangkan, dan baik. kesejahteraan subjektif merupakan kondisi yang mengacu pada evaluasi individu terhadap hidupnya. Kesejahteraan subjektif secara keseluruhan merupakan penilaian tentang kualitas pengalaman internal manusia dan 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).

Menurut Dush dan Amato (2005), kesejahteraan secara relatif merupakan atribut yang stabil, yang merefleksikan seberapa tingkatan individu mengalami afek positif dan pandangan terhadap kehidupannya yang menyenangkan. Seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi jika dia

mengalami kegembiraan lebih sering, serta tidak terlalu sering mengalami emosi yang tidak menyenangkan, seperti kesedihan dan kemarahan. Sebaliknya, seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah jika dia tidak puas dengan kehidupannya, mengalami sedikit afeksi dan kegembiraan, dan lebih sering mengalami emosi negatif seperti kemarahan atau kecemasan. Sesuai juga dengan yang diungkapkan oleh Michael, Sarah, & Peter (2011) yang menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif adalah evaluasi diri yang mengarah pada kepuasan hidup dan keseimbangan antara emosi positif dan emosi negatif. Kesejahteraan subjektif berisi penilaian individu, menurut Andrews dan Whitney (1976) asesmen individu berisi keduanya yakni penilaian kognitif dan tingkatan perasaan positif dan/atau negatif.

Diener, Oishi, dan Lucas (2003) mengungkapkan bahwa kesejahteraan subjektif merupakan suatu fenomena yang dikaji dalam psikologi positif, meliputi evaluasi kognitif dan afektif individu terhadap kehidupan mereka, biasa disebut sebagai kebahagiaan, ketenangan, kepuasan hidup, dan aktualisasi diri (Diener, Oishi, & Lucas, 2003). Menurut Li *et al.* (2014), kesejahteraan subjektif adalah evaluasi diri yang mengarah kepada hubungan sosial yang positif terhadap banyak individu. Hal yang sesuai diungkapkan Ningsih (2013) bahwa kesejahteraan subjektif merupakan penilaian umum atas emosi positif dan negatif (afektif) dan kepuasan hidup (kognitif) individu terhadap keseluruhan kehidupan.

Kesejahteraan subjektif mencerminkan sejauh mana seseorang berfikir dan merasakan bahwa kehidupan mereka berjalan dengan baik (Lucas & Donnellan, 2007). Kesejahteraan subjektif didefinisikan sebagai keadaan pikiran yang positif meliputi seluruh pengalaman hidup, termasuk kepuasan hidup dan kebahagiaan (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. Pandangan kesejahteraan subjektif yang menekankan pada kepuasan hidup, serta afek positif dan tidak adanya afek negatif dikenal dengan pandangan hedonik (*hedonic view*), sedangkan pandangan lain yang menekankan pada otonomi, pertumbuhan, dan aktualisasi dikenal dengan perspektif *eudaimonic* (Ryan & Deci, dalam Eid & Diener, 2004).

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan subjektif adalah kemampuan individu dalam mengevaluasi kehidupannya, yang ditunjukkan melalui kemampuannya dalam mengekspresikan emosi positif maupun kemampuannya dalam menekan emosi negatif, serta kemampuan individu dalam merasakan kepuasan dalam setiap aspek kehidupannya. Seseorang yang memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi adalah seseorang yang merasa puas dengan kehidupannya, serta mampu memunculkan emosi positif lebih sering dari pada emosi negatif.

2. Aspek-aspek Kesejahteraan subjektif

Menurut Diener *et al.* (1997), kesejahteraan subjektif terdiri dari 2 aspek, yaitu:

a. Aspek Afektif

1) Adanya afek positif (menyenangkan)

Afek yang menyenangkan dapat dibedakan menjadi kegembiraan, afeksi, dan penghargaan. Afek positif merefleksikan perasaan seseorang yang bersemangat, aktif, dan waspada. Tingginya afek positif menggambarkan keadaan penuh semangat, berkontrasi penuh, dan keterlibatan yang menyenangkan (Watson, *et al.*, 1988). Menurut Diener, Suh, Lucas, dan Smith (1999) afek ini mencakup keringanan (*joy*), rasa suka cita (*elation*), kepuasan (*contentment*), harga diri (*pride*), mempunyai rasa kasih sayang (*affection*), kebahagiaan (*happiness*), dan kegimbaraan yang sangat (*ecstasy*).

2) Rendahnya afek negatif (tidak menyenangkan)

Afek yang tidak menyenangkan merefleksikan respon negatif yang dialami individu sebagai reaksinya terhadap kehidupan, kesehatan, keadaan, dan peristiwa yang individu tersebut alami. Afek negatif yang rendah menciptakan perasaan tenang. Afek negatif adalah sebuah perasasan tertekan dan keadaan *mood* tidak menyenangkan seperti marah, terhina, jijik, perasaan bersalah, takut, dan gugup (Watson, *et al.*, 1988). Menurut Diener *et al.* (1999), beberapa afek negatif tersebut dapat dibedakan menjadi rasa bersalah dan malu (*guilt and shame*),

kesedihan (*sadness*), kecemasan dan kekhawatiran (*anxiety and worry*), kemarahan (*anger*), tekanan (*stress*), depresi (*depression*), dan kedengkian (*envy*).

3) Aspek Kognitif

Aspek kognitif merupakan penilaian kognitif seseorang terhadap keadaan hidupnya (kepuasan hidup). Kepuasan hidup secara umum dapat dibedakan menjadi kepuasan dalam berbagai domain kehidupan seperti rekreasi, cinta, pernikahan, dan persahabatan. Aspek kepuasan hidup dinilai dari aspek kognitif seseorang secara keseluruhan terhadap kualitas hidupnya berdasarkan kriteria yang dipilih oleh mereka sendiri. Kesejahteraan subjektif berarti seseorang merasa memiliki kehidupan yang baik dan mampu mengevaluasi hidupnya secara positif, serta menyukai kehidupannya sendiri (Diener, Lucas, & Oishi, 2002)

3. Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan subjektif

Menurut Eddington dan Shuman (2008), ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif, antara lain: perbedaan jenis kelamin, usia, pendidikan, pendapatan, perkawinan, pekerjaan, kesehatan, agama, hiburan, kejadian atau pengalaman kehidupan, dan kecerdasan.

Menurut Ningsih (2013) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Faktor-faktor ini dapat meningkatkan dan menurunkan kesejahteraan subjektif itu sendiri.

a. Faktor genetik

Menjelaskan bahwa walaupun peristiwa di dalam kehidupan mempengaruhi kesejahteraan subjektif, individu dapat beradaptasi terhadap perubahan tersebut dan kembali kepada level adaptasi yang ditentukan secara biologis. Adanya stabilitas dan konsistensi di dalam kesejahteraan subjektif terjadi karena ada peran yang besar dari komponen genetik. Jadi ada sebagian individu yang memang lahir dengan kecenderungan untuk bahagia dan ada juga yang tidak. Faktor genetik tampaknya mempengaruhi karakter respon emosional individu pada kehidupan tertentu.

b. Kepribadian

Kepribadian merupakan hal yang paling berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif dibanding dengan faktor lainnya. Hal ini dikarenakan beberapa variabel kepribadian menunjukkan kekonsistenan dengan kesejahteraan subjektif di antaranya *self esteem*.

c. Jenis kelamin

Berdasarkan beberapa penelitian, tidak ditemukan perbedaan kesejahteraan subjektif yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Meskipun begitu, perempuan memiliki intensitas perasaan negatif dan positif yang lebih banyak dibandingkan laki-laki, yang menunjukkan bahwa perempuan lebih mampu untuk merasakan dan mengungkapkan emosi dibanding laki-laki.

d. Agama

Agama juga berkorelasi positif terhadap kesejahteraan subjektif. Dampak dari kegiatan keagamaan tergantung dari jenis spesifik religiusitas yang dinilai. Beberapa survei menunjukkan bahwa kebahagiaan berkorelasi secara signifikan dengan agama, hubungan individu dengan Tuhan, pengalaman doa dan partisipasi di dalam aspek keagamaan. Semakin religius seseorang maka semakin tinggi kesejahteraan subjektifnya (Diener, 2010). Membaca ayat-ayat Al-Qur'an dan berdoa merupakan salah satu pengalaman doa yang dilakukan dalam konseling islam (Na'imah, 2011).

e. Tujuan

Tujuan merupakan hal yang penting bagi individu dan kemajuan terhadap pencapaian tujuan tersebut adalah hal penting bagi kesejahteraan subjektifnya. Pentingnya mengetahui tugas yang dihadapi dalam perkembangan individu, dimana kultur juga berperan dalam menentukan tujuan tertentu untuk tiap tahap.

Menurut Pavot dan Diener (dalam Linley dan Joseph, 2004) faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif adalah sebagai berikut:

a. Perangai/watak

Watak sering disebut sebagai sifat dasar atau sifat umum dari kepribadian individu. Watak adalah faktor yang paling dapat diturunkan dan merupakan faktor yang stabil di dalam kepribadian seseorang.

b. Sifat

Ada beberapa jenis sifat individu, antara lain introvert, ekstrovert, dan ambivert. Individu yang memiliki sifat ekstrovert cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dibanding sifat yang lain. Hal tersebut dikarenakan individu dengan sifat ekstrovert memiliki kepekaan yang lebih besar terhadap timbal balik positif serta memiliki respon yang lebih baik terhadap peristiwa yang menyenangkan.

c. Karakter pribadi lain

Beberapa karakter pribadi lain juga mempengaruhi kesejahteraan subjektif, antara lain optimisme dan percaya diri. Individu yang lebih optimis tentang masa depannya akan merasa lebih bahagia dan puas atas kehidupannya dibandingkan dengan orang pesimis yang mudah menyerah dan putus asa ketika suatu hal terjadi tidak sesuai dengan keinginannya.

d. Hubungan sosial

Kebutuhan untuk berinteraksi dengan orang lain merupakan kebutuhan dasar manusia. Individu yang memiliki hubungan yang positif cenderung akan mendapat dukungan sosial dan kedekatan emosional dengan orang-orang di sekitarnya. Maka, seseorang yang memiliki hubungan sosial yang baik memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi.

e. Pendapatan

Pendapatan seseorang akan mempengaruhi kepuasan hidupnya, termasuk di dalamnya adalah pendapatan pribadi maupun negara. Namun pendapatan bukan merupakan faktor yang kuat, dibandingkan dengan uang, perasaan bahagia seseorang lebih banyak dipengaruhi faktor lain seperti merasa dihormati, kemandirian, keberadaan teman serta memiliki pekerjaan yang memuaskan.

f. Pengangguran

Pengangguran merupakan faktor penyebab terbesar dari ketidakbahagiaan, meskipun tidak semua pengangguran merasa tidak bahagia. Ketika individu mengalami masa pengangguran, maka kesejahteraan subjektifnya menurun, meskipun diketahui bahwa dia dapat kembali bekerja lagi.

g. Pengaruh sosial/budaya

Sosial/budaya cukup memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif seseorang. Perbedaan kekayaan negara dapat mempengaruhi perbedaan kesejahteraan subjektif masyarakat. Semakin tinggi kekayaan negara, maka kesejahteraan subjektif seseorang cenderung makin tinggi.

B. Konseling Qur'ani

1. Definisi Konseling

Menurut *American Counseling Association* (2018), konseling profesional adalah suatu hubungan profesional yang bertujuan untuk memberdayakan perbedaan individu, keluarga, dan kelompok sehingga mampu mencapai tujuan kesehatan mental, kesejahteraan, pendidikan, dan karir. Konseling psikologi adalah kegiatan yang dilakukan untuk membantu mengatasi masalah psikologis yang berfokus pada aktivitas preventif dan pengembangan potensi positif yang dimiliki dengan menggunakan prosedur berdasar teori yang relevan, dilakukan untuk menyelesaikan masalah pendidikan, perkembangan manusia ataupun pekerjaan baik secara individual maupun kelompok (Kode Etik Himpsi, 2010).

Berdasarkan teori Shertzer dan Stone (1980), konseling merupakan suatu interaksi antara konselor dan konseli sebagai upaya untuk memahami kondisi konseli dan lingkungannya dalam rangka melakukan perubahan sehingga konseli merasa bahagia dan berperilaku secara efektif. Konseling pada hakikatnya adalah usaha membantu klien untuk mengatasi permasalahan psikologis yang dialaminya, yaitu membantu dalam mencari alternatif jalan keluar yang tepat sehingga klien dengan sadar dapat mengambil keputusan secara tepat. Tujuan akhir dari konseling adalah melakukan perubahan diri klien kepada perilaku, pikiran, dan perasaan yang positif (Hayat, 2017).

2. Prinsip-prinsip Konseling Islami

Ada beberapa prinsip dalam melakukan konseling qur'ani yang berdasar pada Al-Qur'an. Prinsip-prinsip dalam konseling islam menurut Faqih (2001) adalah:

- a. Asas-asas kebahagiaan dunia dan akhirat (Al-Baqarah: 201), (Ar-Ra'd: 26, 28-29), (Al-Qashash: 77)
- b. Asas fitrah (Ar-Rum: 30)
- c. Asas *lillahi ta'ala* (Al-An'am: 162), (Adz-Dzariyat: 56), (Al-Bayinah: 5)
- d. Asas bimbingan seumur hidup
- e. Asas kesatuan jasmaniah-rohaniah (Al-Baqarah: 187)
- f. Asas keseimbangan rohaniah (Al-A'raf: 179)
- g. Asas kemaujudan individu (Al-Qamar: 49), (Al-Kahfi: 29)
- h. Asas sosialitas manusia (An-Nisa: 1)

3. Pengertian Konseling Qur'ani

Menurut Erhamwilda (2009), dasar pokok ajaran Islam adalah Al-Qur'an dan Hadits yang perlu digali secara kritis sehingga dapat mengaplikasikan konsep dasar konseling yang sudah ada di dalamnya secara profesional. Adz-Dzaky (2006) menjelaskan bahwa Islam dan ajarannya berisi tuntunan untuk membantu dan membimbing manusia membangun kepribadiannya supaya tangguh, sehat mental, tenang jiwa, sehingga dapat menanggulangi berbagai problem hidupnya dan dapat senantiasa

menyesuaikan diri dengan lingkungan kehidupan sosial dan kehidupan transendental.

Ayat-ayat Al-Qur'an banyak sekali yang mengandung nilai konseling, Allah mengisyaratkan untuk memberikan kemudahan bagi orang yang mau mempelajari ayat-ayat Al-Qur'an. Firman Allah swt. yang artinya: "Sesungguhnya telah Kami mudahkan Al-Qur'an untuk pelajaran, maka adakah orang yang mengambil pelajaran?" (QS. Al-Qamar: 40).

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. Salah satu metode konseling islami yakni konseling dengan menggunakan ayat Al-Qur'an (Hayat, 2017). Konseling qur'ani sendiri berarti proses konseling dengan berpedoman pada firman Allah dalam Al-Qur'an (Budiharto & Anggraini, 2007).

Konseling Qur'ani dapat dilakukan sebagai metode untuk meningkatkan kesehatan mental karena Al-Qur'an dapat membantu seseorang untuk menemukan makna dalam kehidupannya. Seperti hasil dari penelitian Bastaman (2007), yang mengungkapkan bahwa untuk meraih kebahagiaan manusia perlu menemukan makna dalam setiap aktivitas kehidupannya, salah satu caranya adalah dengan menghayati dan mengamalkan ibadah, shalat, dzikir, doa, puasa, zakat infak shadaqah, haji, umrah, serta mengkaji Al-Qur'an dan maknanya.

Kajian literatur yang dilakukan oleh Kusnadi (2014) menunjukkan bahwa konseling dan psikoterapi islami merupakan suatu cara yang dilakukan untuk membantu individu yang mengalami gangguan psikis dengan menggunakan cara-cara yang bersumberkan pada Al-Qur'an dan Hadits. Konseling ini merupakan salah satu unsur kehidupan yang saling melengkapi, dengan proses pendidikan yang berkesinambungan dan juga pengajaran yang urgen dalam kehidupan setiap individu.

4. Tahapan Konseling Qur'ani

Salah satu orang yang pernah mempraktekan konseling menggunakan Al-Qur'an yaitu Ustad Yusuf Mansur, yang kemudian menuliskan perjalanan kehidupannya selama masa konseling dalam sebuah buku berjudul Mencari Tuhan yang Hilang. Melalui buku tersebut, Ustad Yusuf Mansur mengatakan bahwa dirinya berkomunikasi dengan Tuhan melalui Al-Qur'an (Mansur, 2016).

Konseling qur'ani dapat dilakukan sendiri maupun berkelompok, serta dapat dilakukan dengan bimbingan *trainer* maupun tanpa bimbingan. Ada beberapa tahap yang dilakukan pada saat melakukan konseling qur'ani menurut pengalaman Mansur (2016), antara lain:

- 1) Mengucap istighfar sebanyak tiga kali sembari menyerahkan semuanya kepada Allah SWT. Salah satu efek berdzikir yaitu melenyapkan kegelisahan, keresahan, dan kecemasan dalam hati (Adz-Dzakiey, 2006).

- 2) Membaca al-fatihah serta menghayati tiap lantunan ayat yang dibaca serta dimaknai dengan mendalam dan menjadikan Allah sebagai satu-satunya tempat mencari pertolongan. Surat Al-Fatihah mencukupi manusia dalam mengatasi segala keresahan, melindungi kesusahan dan keburukan, serta menjadi mantera dalam menghadapi kesulitan (Shihab, 2004).
- 3) Mencerahkan isi hati kepada Allah SWT (boleh melalui tulisan ataupun ucapan) dan mengungkapkan satu per satu permasalahan tidak sekaligus agar mendapat jawaban yang juga sesuai.
- 4) Membuka Al-Qur'an dan menunjuk secara *random*. Bagi perempuan yang sedang menstruasi dapat diwakilkan oleh temannya dengan sebelumnya mengucapkan akad atau kesepakatan bahwa teman tersebut akan melakukan konseling qur'ani baginya.
- 5) Memaknai ayat yang telah ditunjuk, pada tahap ini alangkah baiknya dibantu oleh *trainer* agar dapat menangkap makna jawaban dari Allah yang dikaitkan dengan permasalahan yang dihadapi. Namun jika klien sudah terbiasa melakukan pemaknaan sendiri maka dapat dilakukan sendiri. Pada tahapan terakhir ini seseorang harus benar-benar memiliki keyakinan bahwa Allah akan menjawab pertanyaan atau solusi dari permasalahan yang dihadapinya.

Selain itu, ada salah satu cara melakukan konseling qur'ani yang sudah dibuktikan secara ilmiah melalui penelitian, yang dilakukan oleh Budiharto & Anggraini (2007), yakni sebagai berikut:

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

Tahap konseling qur'ani yang serupa juga disampaikan oleh Budiharto (2017), yakni fokus atau inti dari melakukan konseling qur'ani adalah klien mampu untuk memaksimalkan kognitifnya dalam berinteraksi dengan Allah sebagai Penciptanya melalui Al-Qur'an. Al-Qur'an yang dibaca adalah acak hingga menemukan jawaban dari suatu permasalahan yang dikeluhkan oleh konseli.

C. Pengaruh Konseling Qur'ani Terhadap Kesejahteraan Subjektif Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus

Anak Berkebutuhan Khusus pada umumnya memiliki kelainan dalam pertumbuhan dan perkembangannya, baik secara fisik, mental-intelektual, sosial, dan atau emosional dibanding anak-anak lain seusianya, sehingga memerlukan perhatian lebih dan perawatan khusus. Anak berkebutuhan khusus sering dianggap sebagai musibah di dalam sebuah keluarga. Pandangan orang terkait anak berkebutuhan khusus pun masih sering merendahkan dan meremehkan. Pada beberapa keluarga juga kurang memberi dukungan pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Berbagai tekanan negatif yang diterima oleh ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus menyebabkan timbulnya perasaan bersalah, kecewa, kesal, marah, malu, dan sedih ketika memiliki anak berkebutuhan khusus (Melia, 2016). Tak jarang pula ibu menunjukkan perasaan tidak menerima dan akhirnya tidak merawat anaknya dengan baik. Padahal anak berkebutuhan khusus justru memerlukan penerimaan dan perawatan yang lebih besar dari orangtuanya dibanding dengan anak normal pada umumnya (Susanti, 2016). Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat dikatakan bahwa kesejahteraan subjektif ibu memiliki pengaruh yang cukup besar. Kesejahteraan subjektif menurut Diener (2009) adalah suatu kondisi yang menunjukkan bahwa secara subjektif individu percaya kehidupannya adalah sesuatu yang diinginkan, menyenangkan, dan baik.

Kesejahteraan subjektif dibutuhkan individu dalam menekan afek negatif yang dapat muncul akibat peristiwa tidak menyenangkan yang dihadapinya dan

sebaliknya akan memunculkan afek positif. Memiliki anak berkebutuhan khusus mengharuskan orangtua memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi untuk dapat menerima anaknya dalam keadaan bahagia. Salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif seseorang adalah agama (Ningsih, 2013), yakni hubungan antara individu dengan Tuhannya. Kemampuan individu untuk membangun hubungan yang baik dengan Tuhannya mampu meningkatkan afek positif sekaligus menurunkan afek negatif, serta menambah kepuasan hidup bagi diri individu. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah dengan mencari jawaban dari segala permasalahan dari sumber yang utama yaitu Al-qur'an (Erhamwilda, 2009). Bacaan atau ayat Al-Qur'an bisa dijadikan salah satu teknik konseling islami (Hayat, 2017). Dibutuhkan kedekatan antara individu dan Allah agar dapat tercerahkan melalui Al-qur'an, biasanya cara ini disebut dengan konseling qur'ani (Budiharto & Anggraini, 2007).

Kemampuan individu dalam membangun kedekatan dengan Allah melalui konseling qur'ani dapat membantu individu untuk mendapatkan jawaban dari tiap permasalahan yang sedang dihadapi. Konseling qur'ani yaitu melakukan konseling dengan Allah melalui fasilitator berupa konselor yang membantu klien untuk dapat memahami makna dari Al-qur'an yang dibaca. Ibu yang mampu untuk mendekatkan diri pada Allah dan mencari jalan keluar melalui Al-qur'an akan lebih mudah memahami keadaan anak yang berkebutuhan khusus dan memahami hikmah di balik setiap kejadian yang menimpa dirinya. Ibu yang dekat dengan Allah akan meyakini bahwa ada hikmah yang bisa dijadikan pelajaran dari peristiwa buruk

yang menyimpannya dan mampu untuk menekan afek negatif dan memunculkan afek positif seperti perasaan bahagia.

Adz-Dzaky (2015) menjelaskan bahwa tuntunan agama mampu membantu dan membimbing manusia untuk membangun kepribadian yang tangguh, sehat mental, tenang jiwa, sehingga dapat menanggulangi berbagai problem hidupnya dan senantiasa menyesuaikan diri dengan lingkungan kehidupannya. Begitu pula pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, dengan mengambil jawaban dari Al-qur'an maka akan lebih tangguh, tenang jiwa, dan mampu menghadapi permasalahan di kehidupannya, dengan kata lain meningkatkan kesejahteraan subjektif.

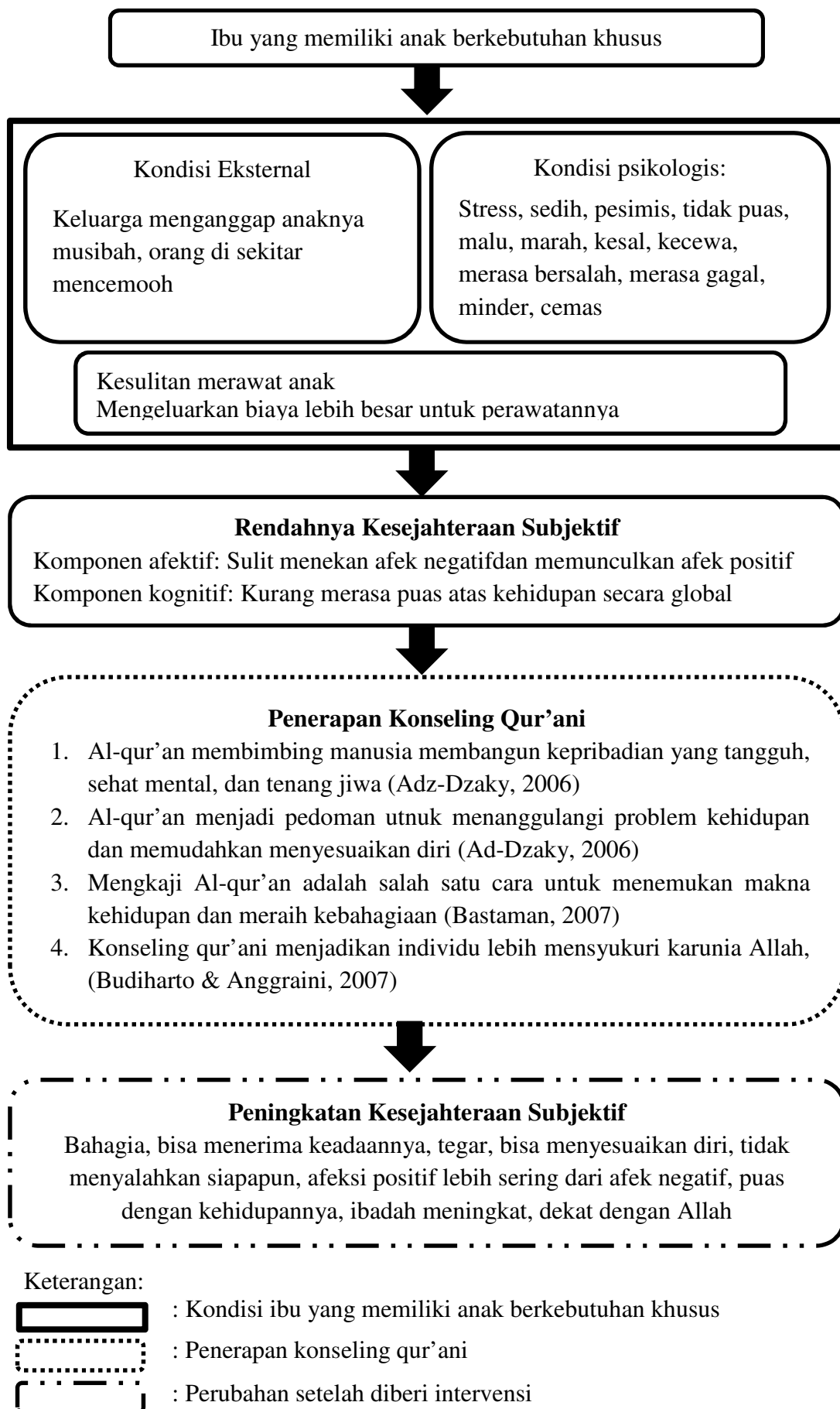
Melakukan konseling qur'ani mengarahkan peserta untuk beraktivitas dengan lebih mendekatkan diri kepada Allah dan lebih intens dalam membaca Al-qur'an sebagai pedoman dalam menghadapi suatu permasalahan dibanding melakukan pertemuan secara berkelompok di kelas. Aktivitas yang bisa dilakukan adalah seperti memperbanyak berdzikir, bershalawat, dan membaca Al-qur'an agar hati menjadi tenang dan dapat lebih menerima keadaan.

Berdasarkan tahapan konseling yang dilakukan terdapat beberapa manfaat yang didapatkan, seperti pada sesi menceritakan masalah seseorang akan merasa lebih lega dan menjadikan beban terasa lebih ringan yang merupakan salah satu tujuan dari konseling. Kemudian sesi penghayatan Al-Qur'an, konseli akan memaknai bahwa Al-Qur'an diturunkan sebagai petunjuk dan penyembuh, dimana pada sesi ini konseli perlu untuk meyakini bahwa Allah akan menunjukkan jawaban dari permasalahannya. Lalu ketika mengucapkan kalimat-kalimat dzikir, konseli

akan merasa lebih tenang dikarenakan mengingat Allah adalah salah satu cara relaksasi yang bisa dilakukan. Sesi selanjutnya yakni diskusi dan *sharing*, konseli mendapatkan pemahaman terkait apa yang harus dilakukan selanjutnya, sehingga kecemasan dapat berkurang, selain itu konseli akan menjadi lebih mampu memahami maksud dari pengalaman kehidupan yang dialami sehingga merasa lebih bahagia.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa individu yang melakukan konseling qur'ani akan lebih mendekati diri kepada Allah, memiliki jiwa yang lebih tenang, dan mengerti cara untuk menghadapi setiap permasalahan yang dihadapinya. Mendekatkan diri kepada Allah juga mampu memunculkan emosi-emosi positif seperti perasaan gembira dan berharga, serta menekan emosi negatif seperti perasaan malu dan perasaan menyalahkan diri sendiri, sehingga mampu membantu individu untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif yang dimilikinya.

Gambar 1. Kerangka Teoritis Pengaruh Konseling Qur'ani terhadap Kesejahteraan Subjektif Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus



D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis pada penelitian ini adalah ada pengaruh konseling qur'ani terhadap kesejahteraan subjektif ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, serta ada perbedaan skor kesejahteraan subjektif antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana setelah pemberian konseling qur'ani skor kesejahteraan subjektif kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada kelompok kontrol.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel-Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu:

1. Variabel dependen : Kesejahteraan subjektif
2. Variabel independen : Konseling Qur'ani

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Kesejahteraan subjektif

Kesejahteraan subjektif merupakan kemampuan individu dalam mengevaluasi kehidupannya, yang ditunjukkan melalui kemampuannya dalam mengekspresikan emosi positif maupun kemampuannya dalam menekan emosi negatif, serta kemampuan individu dalam merasakan kepuasan dalam setiap aspek kehidupannya. Kesejahteraan subjektif diukur dengan menggunakan dua alat ukur, yaitu *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) oleh Watson, *et al.* (1988) dan *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) oleh Diener, *et al.* (2002). Skala ini dipilih peneliti berdasarkan aspek kesejahteraan subjektif milik Diener *et al.* (1997), yang terdiri dari: a) adanya afek positif, b) rendahnya afek negatif, dan c) penilaian kognitif seseorang terhadap keadaan hidupnya (kepuasan hidup). Semakin tinggi skor kesejahteraan subjektif, maka semakin tinggi kesejahteraan subjektif subjek.

Tinggi skor kesejahteraan subjektif dilihat dari tingginya skor kepuasan hidup dan afek positif, serta rendahnya skor afek negatif.

2. Konseling Qur'ani

Intervensi yang akan dilakukan dalam penelitian ini berupa konseling qur'ani yang akan dilaksanakan selama dua kali pertemuan dan masing-masing pertemuan dibagi dalam 6 sesi dalam waktu kurang lebih 90-180 menit per pertemuan. Konseling ini terdiri dari sesi pengharapan, edukasi, refleksi pengalaman, rating permasalahan, praktik konseling dengan ayat qur'an yang dihafal, pemaknaan, diskusi dan *sharing*, praktik konseling dengan membuka al-qur'an, pencarian makna, *sharing*, dan ringkasan kegiatan. Konseling qur'ani pada penelitian ini dirancang sebanyak dua kali pertemuan. Tiap pertemuan akan diberi jeda selama 7 hari agar partisipan mampu mengevaluasi diri di rumah dan/atau apabila ingin mempraktikkan di rumah.

C. Rancangan Penelitian

Berdasarkan penggolongan Hadi (2015) terhadap dua jenis penelitian eksperimen, maka penelitian ini merupakan penelitian eksperimen *developmental*. Jenis penelitian ini berfungsi untuk mengetes, mengecek, atau membuktikan suatu hipotesis tentang variabel terkait seperti hubungan sebab akibat antar variabel. Penelitian ini merupakan suatu penelitian kuasi eksperimen karena peneliti tidak mampu mengontrol semua variabel-variabel di luar variabel bebas (konseling qur'ani) yang kemungkinan memiliki pengaruh terhadap variabel tergantung

(kesejahteraan subjektif). Salah satu ciri kuasi eksperimen adalah kurangnya kontrol terhadap variabel-variabel lain yang mungkin mempengaruhi variabel tergantung, hal ini yang membedakan antara penelitian lapangan dengan penelitian laboratorium (Cook dan Campbell, 1979). Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif dan sulit dikontrol oleh peneliti antara lain:

a. Pendapatan

Meskipun peneliti menentukan kriteria subjek dengan pendapatan di bawah satu juta per bulan, namun sulit dilakukan kontrol terhadap jumlah pemasukan lain pada masing-masing subjek.

b. Usia

Meskipun peneliti telah membatasi usia subjek dimana subjek masuk dalam kategori dewasa awal hingga dewasa madya, tetapi sulit untuk memberi kontrol terhadap penyama rataan usia setiap masing-masing subjek yang mungkin dapat mempengaruhi kemampuan subjek dalam memahami materi yang diberikan.

c. Perilaku dan hasil

Perilaku dan hasil merupakan hal yang sangat sulit dikontrol karena peneliti kesulitan untuk memberi kontrol terhadap kontak social subjek sehari-hari, kejadian hidup apa saja yang pernah dialami subjek, serta aktivitas keseharian apa yang dilakukan subjek.

Penelitian ini menggunakan bentuk *nonequivalent control group design* atau sama seperti *nonrandomized pretest-posttest control group design* dengan tambahan *follow-up*, dimana satu kelompok individu menjadi kelompok

eksperimen atau yang diberi perlakuan, sedangkan kelompok lainnya adalah kelompok kontrol atau pembanding dengan tidak diberi perlakuan. Desain *nonrandomized pretest-posttest control group design* menggunakan tindak lanjut, dalam pengambilan datanya prates dan pascates menggunakan alat tes yang sama agar data dapat dibandingkan (Seniati, Yulianto, & Setiadi, 2015). Pengambilan data prates (O_1) dilakukan pada kedua kelompok, yang akan diberi perlakuan (X) maupun yang tidak (-), kemudian setelah perlakuan diberikan dilakukan pengambilan data pascates (O_2) pada waktu berakhir perlakuannya. Selanjutnya, dilakukan pengambilan data sebagai tindak lanjut (O_3) dilakukan dua minggu setelah intervensi telah selesai diberikan.

Tabel 1. Rancangan Eksperimen Penelitian

Kelompok	Prates	Intervensi	Pascates	Tindak Lanjut
Kelompok Eksperimen	O_1	X	O_2	O_3
Kelompok Kontrol	O_1	-	O_2	O_3

Keterangan :

- X : Penerapan konseling Qur'ani
- O_1 : Pengukuran pertama (prates)
- O_2 : Pengukuran kedua setelah perlakuan (pascates)
- O_3 : Pengukuran sebagai tindak lanjut

Penelitian eksperimen dilakukan untuk meneliti kemungkinan adanya pengaruh dari sebuah perlakuan terhadap suatu kondisi psikologis yang diukur dan diharapkan mengalami perubahan. Pengukuran pada penelitian ini dilakukan sebelum dan setelah pemberian perlakuan, serta ada pengukuran tindak lanjut (*follow up*) yang dilakukan dua hingga tiga minggu setelah pemberian intervensi.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh intervensi terhadap kesejahteraan subjektif pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Pengukuran prates dilakukan sebelum intervensi diberikan untuk mengetahui kondisi awal subjek (*baseline*) dengan cara mengukur tingkat kesejahteraan subjektif dengan menggunakan skala PANAS dan SWLS serta wawancara semi terstruktur. Subjek yang akan dijadikan subjek penelitian adalah yang memenuhi kriteria, yaitu berada pada kategori sedang, rendah, atau sangat rendah. Pascates dilakukan setelah pertemuan terakhir intervensi dengan menggunakan skala yang sama sebagai bahan evaluasi dari hasil intervensi yang telah dilakukan dan didukung dengan melakukan wawancara semi terstruktur seperti sebelumnya. Setelah pascates dilakukan, pengukuran tindak lanjut dilakukan antara dua hingga tiga minggu setelah intervensi terakhir berakhir. Pengukuran tindak lanjut diberikan untuk melihat sejauh mana pengaruh intervensi konseling qur'ani yang telah dilakukan dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari para partisipan dengan menggunakan skala yang digunakan sebelumnya, yaitu PANAS dan SWLS.

Aktivitas konseling qur'ani dilakukan secara berkelompok, karena dapat meningkatkan kesadaran diri, meningkatkan hubungan interpersonal, dan lebih mampu memunculkan perubahan (Rawlins, William, & Beck, 1993). Peserta dalam konseling kelompok ini berjumlah minimal 1 orang dan maksimal 8 orang, untuk menjaga keefektifan konseling qur'ani pada individu masing-masing. Sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan apapun, hanya dilakukan pengukuran pada waktu yang kurang lebih bersamaan dengan kelompok eksperimen.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah ibu dari anak berkebutuhan khusus dan menyekolahkan anaknya di Sekolah Luar Biasa di Yogyakarta berjumlah 8 orang, terbagi menjadi dua yakni 4 orang akan menjadi kelompok eksperimen dan 4 orang akan menjadi kelompok kontrol. Peneliti mengambil subjek penelitian di dua sekolah yang berbeda, satu sekolah untuk kelompok eksperimen dan satu sekolah untuk kelompok kontrol, hal tersebut untuk meminimalisir terjadinya interaksi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Penentuan karakteristik dilakukan sebagai dasar pertimbangan agar subjek penelitian bersifat homogen dan untuk mengendalikan variabel di luar variabel bebas yang mungkin memberikan pengaruh terhadap variabel tergantung. Karakteristik yang dimaksud yaitu:

1. Subjek berada dalam kategori kesejahteraan subjektif sedang hingga sangat rendah.
2. Subjek adalah seorang wanita atau ibu.

Ada sedikit perbedaan kebahagiaan secara umum yang ditemukan di antara laki-laki dan perempuan (Diener, 2009b), karakteristik ini disertakan dengan alasan karena ibu memiliki peran yang penting dalam keluarga. Melalui peran ini diharapkan dapat menularkan ilmu yang didapat kepada anggota keluarga yang lain.

3. Subjek memiliki anak berkebutuhan khusus.

Anak Berkebutuhan Khusus yang dimaksud adalah yang disekolahkan di sekolah luar biasa yang telah ditentukan.

4. Usia subjek berada pada kategori akhir dewasa awal hingga dewasa madya, yakni usia 28-60 tahun.
5. Subjek beragama Islam dan mampu membaca Al-Qur'an atau terjemahannya.
6. Belum pernah mengikuti konseling qur'ani, serta pada waktu yang bersamaan tidak menerima intervensi lain.

E. Prosedur Penelitian

1. Persiapan Penelitian

Melakukan literatur ilmiah sebagai studi pendahuluan untuk mengetahui kondisi psikologis para orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Kemudian, peneliti melakukan studi pustaka mengenai kondisi psikologis dan kesejahteraan subjektif pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Setelah itu peneliti melakukan identifikasi terhadap kasus yang ditemukan, lalu peneliti memilih salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah, yaitu dengan melakukan konseling qur'ani. Modul konseling qur'ani disusun berdasarkan modifikasi dari pelatihan yang diungkapkan pada Workshop Konseling Qur'ani oleh Budiharto (2017) pada kegiatan *National Conference on Islamic Psychology* yang diselenggarakan oleh Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia.

2. Alat dan Materi Intervensi

- a. Skala kesejahteraan subjektif, diukur dengan menggunakan skala yang disusun oleh peneliti dengan melakukan adaptasi dengan cara translasi

skala PANAS oleh Watson (1988) dan SWLS oleh Diener, Lucas, & Oishi (2002), merujuk pada teori dan aspek dari Diener *et al.* (1997).

- b. Lembar *informed consent*, lembar ini diberikan kepada peserta konseling sebagai bentuk persetujuan peserta untuk terlibat dalam penelitian dan mematuhi peraturan kode etik psikologi yang berlaku selama proses pelaksanaan penelitian dari awal hingga akhir. Adapun etika penelitian yang dimaksud yaitu:
 - 1) Penjelasan mengenai intervensi, peneliti menginformasikan jika subjek mungkin akan menghadapi risiko dalam pemberian intervensi yang dilakukan dalam penelitian.
 - 2) Peneliti menjelaskan bahwa subjek diminta untuk terlibat dalam penelitian secara sukarela, sehingga peneliti memberikan sepenuhnya hak-hak subjek atas keterlibatannya dalam penelitian.
- c. Modul Konseling Qur'ani. Modul konseling qur'ani disusun oleh peneliti dengan memodifikasi modul konseling qur'ani yang diungkapkan oleh Budiharto (2017) pada workshop konseling qur'ani yang diselenggarakan di *The Third National Conference on Islamic Psychology* berdasarkan pengalaman penelitian yang dilakukan oleh Budiharto & Anggraini (2007).
- d. Lembar kerja, disediakan peneliti sebagai penunjang kegiatan yang berisi tugas-tugas selama kegiatan konseling qur'ani berlangsung untuk dikerjakan oleh subjek.

- e. Alat audiovisual (proyektor, dll) dan alat tulis sebagai alat penunjang kegiatan.
- f. Al-Qur'an terjemah, sebagai alat utama dalam konseling qur'ani.
- g. Kamera dan *recorder*, sebagai alat dokumentasi selama kegiatan berlangsung.
- h. Lembar *checklist* observasi, untuk memudahkan observer melakukan observasi dan agar observasi lebih terarah.

3. Pengukuran Awal

Subjek penelitian akan diberikan skala PANAS dan SWLS sebelum melakukan intervensi sebagai pengukuran awal (*baseline*). Skala yang digunakan dalam pengukuran awal merupakan skala yang telah diuji-cobakan serta dianalisa validitas dan reliabilitasnya. Selain itu, peneliti mengumpulkan data kualitatif dengan melakukan wawancara terkait kondisi psikologis subjek. Kemudian subjek penelitian dibagi menjadi dua, yakni sebagai kelompok eksperimen dan sebagai kelompok kontrol.

4. Pelaksanaan Konseling Qur'ani

Konseling qur'ani akan dilakukan dalam dua kali pertemuan dan masing-masing pertemuan menghabiskan waktu sekitar 90-180 menit. Konseling qur'ani akan dilaksanakan dengan berpedoman modul yang telah disusun oleh peneliti dan telah dilakukan proses *professional judgement*. Konseling qur'ani akan dipimpin oleh fasilitator yang merupakan seorang psikolog serta dibantu oleh *co-fasilitator*, serta observer.

5. Pengukuran Akhir

Setelah melakukan konseling qur'ani, peserta diminta untuk mengisi lembar evaluasi dan skala pascates. Kemudian, dua hingga tiga minggu setelah pelaksanaan konseling qur'ani pertemuan terakhir berlangsung dilakukan tindak lanjut dengan memberikan kembali skala PANAS dan SWLS kepada subjek. Peneliti juga akan melakukan wawancara semi terstruktur sebagai data kualitatif untuk mengetahui kondisi psikologis subjek selama mengikuti kegiatan.

6. Tindak Lanjut (tindak lanjut)

Tindak lanjut akan dilakukan dua hingga tiga minggu setelah konseling qur'ani berakhir. Subjek diminta untuk kembali mengisi skala kesejahteraan subjektif (SWLS dan PANAS) untuk mengetahui perubahan kesejahteraan subjektif subjek. Selain itu, subjek juga akan kembali diwawancara untuk mengetahui perubahan kondisi psikologis subjek.

F. Metode Pengumpulan Data

1. Skala Kesejahteraan Subjektif

Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan skala. Skala digunakan untuk memperoleh data tentang kesejahteraan subjektif yang akan dianalisis secara kuantitatif. Pada penelitian ini digunakan dua skala, yaitu SWLS (*Satisfaction With Life Scale*) dan PANAS (*Positive and Negative Affect Schedule*). Berikut rincian masing-masing skala:

a. Skala *Satisfaction With Life Scale* (SWLS)

Penelitian ini menggunakan alat ukur *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) untuk menggambarkan dimensi kognitif dari kesejahteraan subjektif. Skala ini berdasarkan penelitian yang dikembangkan oleh Diener, Lucas, & Oishi (2002), kemudian dilakukan translasi oleh peneliti.

Tabel 2. Blue Print Skala SWLS

No	Dimensi	Indikator	Nomor Item	Jumlah
1	Kognitif	Merasa puas dengan kehidupan	1, 3, 5	3 item
		Menilai kondisi hidup menyenangkan	2, 4	2 item

Satisfaction With Life Scale (SWLS) adalah alat ukur berjumlah 5 butir yang didesain untuk mengukur penilaian individu terhadap kepuasan hidupnya. Skor total didapat dengan menjumlahkan semua skor yang ada. Pengukuran menggunakan skala *likert* 7 poin yaitu rentang skor 1-7 (sangat tidak setuju, tidak setuju, agak tidak setuju, ragu-ragu, agak setuju, setuju, sangat setuju). Skor total SWLS adalah minimal 5 dan maksimal 35 poin.

Instrumen ini diujicobakan kepada 106 subjek (orangtua anak berkebutuhan khusus usia 30-70). Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan SPSS, kemudian pada Skala SWLS didapatkan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,800, dengan validitas 0,364-0,785.

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

Penelitian ini menggunakan alat ukur *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) untuk menggambarkan dimensi afektif dari kesejahteraan

subjektif yang dikembangkan oleh Watson, *et al.* (1988), lalu kemudian dilakukan translasi oleh peneliti.

Tabel 3. Blue Print Skala PANAS

No	Dimensi	Indikator	Nomor Item	Jumlah
1	Afektif	Memiliki afek positif	1, 3, 5, 7, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19	10 item
		Memiliki afek negatif	2, 4, 6, 8, 11, 13, 15, 18, 20	10 item

Skala *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) terdiri dari 20 butir, dimana 10 butir mengukur afek positif dan 10 butir mengukur afek negatif. Untuk masing-masing afek positif dan negatif, tiga butir pernyataan bermakna umum dan lainnya lebih spesifik. Alat ini memakai skala *likert* 5 poin dari 1-5 (sangat tidak setuju, tidak setuju, ragu-ragu, setuju, sangat setuju). Skoring terhadap alat ukur ini yaitu dengan memberikan nilai sesuai dengan urutan jawaban pada skala. Lalu jumlahkan semua skor afek positif dan jumlahkan semua skor afek negatif. Untuk masing-masing indikator memiliki skor minimal 10 dan maksimal 50. Kemudian dicari pula skor *balance affect* dengan mengurangkan nilai afek positif dengan afek negatif.

Instrumen ini diujicobakan kepada 106 subjek (orangtua anak berkebutuhan khusus usia 30-70). Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan SPSS, kemudian pada skala PANAS positif menunjukkan nilai

Cronbach's alpha sebesar 0,776 dan validitas sebesar 0,170-0,734, sedangkan pada PANAS negatif menunjukkan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,841 dan validitas sebesar 0,372-0,635.

2. Modul Konseling Qur'ani

Modul konseling qur'ani dalam penelitian ini merupakan modul yang dimodifikasi dari modul yang diungkapkan oleh Budiharto (2017) pada Workshop Konseling Qur'ani dalam acara *National Conference on Islamic Psychologi* di Hotel Santika, Yogyakarta. Konseling qur'ani terdiri dari 12 sesi yang akan dilakukan selama dua kali pertemuan. Konseling qur'ani akan dilaksanakan dalam rentang waktu selama satu minggu. Adapun rancangan konseling qur'ani yang telah peneliti buat adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Blue Print Modul Konseling Qur'ani

Pertemuan	Sesi	Waktu	Kegiatan	Tujuan	Keterangan
I	I.1	25 menit	Perkenalan dan Harapan	<ul style="list-style-type: none"> • Membangun <i>rapport</i> antara fasilitator dengan peserta maupun antar peserta • Menjelaskan tujuan kegiatan • Menjelaskan kepada peserta tentang prosedur dan <i>informed consent</i> • Mengetahui pikiran, perasaan, dan harapan peserta terhadap diri dan kondisi 	Ceramah, <i>sharing</i> , permainan, lembar kerja 1

				yang dialami saat ini	
I.2	15 menit	Edukasi “Kebahagiaan”	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan informasi kepada peserta tentang kebahagiaan meliputi pengertian, cara meraih, dan sumber-sumber kebermaknaan hidup • Memberikan kesadaran kepada peserta bahwa semua kehidupan adalah bermakna dan semua orang berhak untuk bahagia • Memberikan kesan agar peserta merasa nyaman dalam pelaksanaan konseling 	Diskusi interaktif	
I.3	60 menit	<p>“Pengalamanku” (<i>Deep Experience</i>)</p> <p>a. Menceritakan permasalahan</p> <p>b. Memberi <i>rating</i> terhadap masalah</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengungkapkan permasalahan yang ingin diselesaikan • Membantu peserta menilai seberapa besar permasalahan yang sedang dihadapi • Memunculkan kesadaran bahwa tiap permasalahan bisa menjadi lebih ringan 	<i>Sharing</i> , diskusi, lembar kerja 2.a	
I.4	60 menit	<p>“Bahagiaku Bersama Al-Qur’an”</p> <p>a. Menghafal ayat</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta mengungkapkan permasalahan yang ingin diselesaikan 	Praktik, diskusi	

			<p>b. Membaca, memahami terjemah</p> <p>c. Mengaitkan ayat</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mencari jawaban dari permasalahan yang sedang dihadapi • Peserta dibantu konselor untuk mengaitkan antara ayat al-qur'an dengan permasalahan yang dihadapi 	
	I.5	10 menit	“Aku Jadi Tahu”	<ul style="list-style-type: none"> • Membantu meningkatkan kesadaran peserta tentang kehidupan • Membantu peserta meresapi makna Al-Qur'an • Membiarkan peserta saling berempati 	Diskusi, <i>sharing</i> , lembar kerja 3
	I.6	10 menit	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui tanggapan peserta mengenai materi kegiatan • Memotivasi peserta mengikuti pertemuan selanjutnya 	Lembar evaluasi
II	II.1	15 menit	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> • Membuka pertemuan dan memberikan semangat kepada peserta 	Ceramah
	II.2	15 menit	Penayangan film motivasi islami	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan kesadaran kepada peserta bahwa harus termotivasi menjadi lebih baik 	Penayangan film pendek, <i>sharing</i>

II.3	60 menit	<p>“Pengalamanku” (<i>Peak Experience</i>)</p> <p>a. Menceritakan pengalaman mengesankan</p> <p>b. Memberi <i>rating</i> terhadap pengalaman</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menceritakan pengalaman mengesankan bersama anak • Membantu peserta menilai seberapa besar pengalaman yang sedang dihadapi • Memunculkan kesadaran bahwa tiap pengalaman adalah bermakna 	Diskusi, <i>sharing</i> , lembar kerja 2.b
II.4	60 menit	<p>“Bahagia Bersama Al-Qur’an”</p> <p>a. Membaca ayat</p> <p>b. Membaca, menghayati terjemah</p> <p>c. Mengaitkan ayat</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara pengalaman dengan ayat Al-Qur’an • Membantu meningkatkan kesadaran peserta tentang kehidupan • Membantu peserta meresapi makna Al-Qur’an • Membiarkan peserta saling berempati 	Praktik, diskusi
II.5	15 menit	<p>“Aku Sekarang dan Akan Datang”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan rewiu terhadap seluruh materi yang telah diberikan kepada peserta • Menguatkan keyakinan kepada peserta untuk dapat menekan afek negatif • Menguatkan keyakinan peserta untuk selalu memunculkan afek positif 	Pendinginan, lembar kerja 4

				<ul style="list-style-type: none"> • Memberi evaluasi terhadap apa yang telah didapatkan dan harapan di masa depan 	
	II.6	15 menit	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui tanggapan peserta mengenai materi kegiatan • Mengakhiri kegiatan dengan menekankan dan memotivasi peserta untuk tetap menerapkan konseling qur'ani di rumah 	Lembar evaluasi

3. Wawancara

Wawancara merupakan metode kualitatif sebagai cara pembuktian terhadap data atau informasi yang diperoleh sebelumnya. Wawancara dilakukan oleh pewawancara dengan informan untuk mendapatkan informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian baik dengan pedoman wawancara maupun tidak (Rahmat, 2009). Wawancara dilakukan sebelum kegiatan (*prates*), setelah kegiatan (*pascates*), dan pada saat tindak lanjut (*follow-up*). Wawancara dilakukan untuk mengetahui kondisi psikologis subjek meliputi aspek-aspek kesejahteraan subjektif yang dikemukakan oleh Diener *et al.* (1997). Selain itu, wawancara juga dilakukan untuk mengetahui bagaimana manfaat atau perubahan yang dialami subjek setelah mengikuti konseling qur'ani.

Tabel 5. Pedoman Wawancara

Pedoman	Pertanyaan
Kesejahteraan hidup	<p>Apa yang Bapak/Ibu ketahui tentang kesejahteraan hidup?</p> <p>Apakah Bapak/Ibu sudah merasa sejahtera?</p> <p>Bagaimana kesejahteraan hidup itu bisa dicapai?</p> <hr/> <p>Adakah perubahan yang Bapak/Ibu rasakan selama seminggu ini?</p>
Kepuasan hidup	<p>Bagaimana cara Bapak/Ibu mengintrospeksi diri?</p> <p>Bagaimana kehidupan yang sudah Bapak/Ibu jalani, menurut Bapak/Ibu?</p> <p>Seberapa memuaskan kehidupan Bapak/Ibu secara umum?</p> <hr/> <p>Perubahan apa yang Bapak/Ibu rasakan selama seminggu ini?</p>
Afek positif	<p>Apa yang Bapak/Ibu rasakan ketika mendapat keberuntungan?</p> <p>Bagaimana perasaan Bapak/Ibu saat ini?</p> <hr/> <p>Bagaimana perasaan Bapak/Ibu selama seminggu ini?</p>
Afek negatif	<p>Apa yang terjadi pada diri Bapak/Ibu ketika keburukan datang kepada Bapak/Ibu?</p> <p>Bagaimana perasaan Bapak/Ibu saat ini?</p>

	Bagaimana perasaan Bapak/Ibu selama seminggu ini?
Spiritual	Bagaimana ibadah Bapak/Ibu selama seminggu ini?
Tujuan hidup	Bagaimana Bapak/Ibu memandang kehidupan saat ini?
	Bagaimana Bapak/Ibu memandang kehidupan seminggu terakhir?
Manfaat kegiatan	Apa manfaat yang Bapak/Ibu rasakan setelah mengikuti kegiatan konseling ini?

4. Observasi

Observasi atau pengamatan dilakukan untuk menyajikan gambaran realistik mengenai perilaku individu atau kejadian serta untuk mengetahui dinamika yang terjadi selama kegiatan berlangsung. Hal-hal yang diamati ketika konseling qur'ani berlangsung adalah:

- a. Keaktifan, sikap, dan aktivitas lain yang dilakukan subjek selama konseling qur'ani berlangsung.
- b. Kemampuan pemateri dalam menyampaikan materi dan kemampuannya dalam merangkum materi konseling qur'ani, serta komunikasi fasilitator kepada peserta.
- c. Fasilitas, misalnya kenyamanan tempat, ketersediaan media atau peralatan sebagai pendukung berlangsungnya konseling qur'ani.

- d. Proses konseling, seperti metode penyampaian materi, kesesuaian materi, pemaknaan al-qur'an, sesi *sharing* dan diskusi, serta ketepatan waktu dengan jadwal.
- e. Keadaan peserta, meliputi partisipasi dan kondisi kesehatan peserta.

Tabel 6. Checklist Observasi (pada peserta)

NO	Aspek yang diamati	Ya	Tidak	Keterangan
	Sikap			
1	Mencatat materi			
2	Fokus pada pematari			
3	Aktif			
4	Menjawab pertanyaan			
5	Bertanya			
6	Mengerjakan lembar kerja secara lengkap			
7	Berbincang tentang hal di luar materi			
8	Menguap			
9	Mengganggu peserta lain			
10	Menyendiri			

11	Komitmen			
12	Mengeluh			
13	Izin keluar ruangan			
14	Perilaku menonjol lainnya			
	Afeksi			
1	Senang			
2	Antusias			
3	Semangat			
4	Sedih			
5	Kesal			
6	Tertarik			
7	Malu			
8	Gelisah			
9	Bosan			
10	Panik			

11	Emosi yang sering muncul lainnya	
Keterangan Tambahan		

5. Kualifikasi konselor

- a. Menguasai keterampilan konseling.
- b. Mengacu capaian pembelajaran minimal sarjana psikologi.
- c. Menguasai konsep teoritis tentang fungsi mental manusia, serta hubungan manusia dengan lingkungannya.
- d. Memahami Kode Etik Psikologi dan menjalankannya.
- e. Mampu menganalisis persoalan psikologis dan menyajikan alternatif pemecahan masalah.
- f. Mampu melakukan *rapport* dan membangun hubungan profesional yang efektif, serta membangun hubungan interpersonal yang sehat.
- g. Mengetahui teknik konseling dan komunikasi konseling, serta memiliki sikap konselor.
- h. Memiliki kemampuan interpersonal yang baik (ramah, empati, peduli, pengertian, jujur, bersuara lembut, dan berpengalaman di bidangnya).

i. Menguasai dasar-dasar ilmu al-qur'an:

- 1) Tafsir Al-qur'an
- 2) Hadits
- 3) Bahasa arab
- 4) Akidah
- 5) Akhlaq
- 6) Fiqih

6. Kualifikasi observer

- a. Menguasai keterampilan observasi
- b. Pendidikan minimal sedang menempuh sarjana psikologi dan sudah mengambil mata kuliah observasi dan wawancara
- c. Menguasai konsep dasar observasi dan konseling
- d. Pernah mengikuti program kegiatan pelatihan psikologi
- e. Serius dan bersungguh-sungguh dalam memegang amanah

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Syarat aitem valid adalah nilai *corrected item total correlation* (r hitung) lebih besar sama dengan 0,220 dianggap memiliki daya beda yang tinggi dan bisa dikatakan sebagai aitem yang valid. Sebaliknya jika nilai koefisien Corrected Item Total Correlation dibawah 0,220, maka aitem tersebut dikatakan tidak valid. Korelasi aitem tinggi belum tentu valid, valid

adalah ketika ada dasar eksternal yang dipakai untuk meninjau (Widhiarso, 2011a), pada penelitian ini alat ukur yang digunakan merupakan alat tes yang sudah valid dan terstandar.

a. Validitas internal

Validitas internal (*internal validity*) adalah validitas penelitian yang berhubungan dengan pernyataan sejauh mana perubahan yang diamati (Y) dalam suatu eksperimen benar-benar hanya terjadi karena X yaitu perlakuan yang diberikan (variabel perlakuan) dan bukan karena faktor lain (variabel luar) (Latipun, 2010).

b. Validitas eksternal

Validitas eksternal (*external validity*) adalah validitas penelitian yang menyangkut pertanyaan sejauh mana hasil suatu penelitian dapat digeneralisasikan pada populasi. Validitas eksternal juga menunjukkan apakah penelitian tersebut representatif untuk diterapkan pada kelompok subjek dan situasi yang berbeda, dan dapat menggambarkan kejadian yang sesungguhnya dalam masyarakat (Latipun, 2010).

2. Reliabilitas

Reliabilitas alat ukur menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran dengan alat tersebut dapat dipercaya. Penetapan reliabilitas didasarkan pada perbandingan antara hasil-hasil pengukuran yang dilakukan secara berulang-ulang pada sejumlah subjek yang sama (Hadi, 2015a). Uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menghitung koefisien *cronbach's alpha*. Sekaran (Zulganef, 2006) menyatakan bahwa suatu instrumen penelitian

mengindikasikan memiliki reliabilitas yang memadai jika koefisien alpha lebih besar atau sama dengan 0,70. Pada umumnya bila koefisien *Cronbach's Alpha* < 0.6 dapat dikatakan tingkat reliabilitasnya kurang baik, sedangkan koefisien *Cronbach's Alpha* > 0.7 – 0.8 tingkat reliabilitasnya dapat diterima, dan akan sangat baik jika >0.8.

H. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif, dengan menggunakan metode analisis kuantitatif dan metode analisis kualitatif.

Analisis deskriptif kuantitatif digunakan untuk melihat perubahan skor kesejahteraan subjektif setelah kelompok eksperimen diberikan intervensi berupa konseling qur'ani, serta membandingkannya dengan kelompok kontrol. Pengolahan data dan perhitungan dilakukan dengan menggunakan bantuan program *SPSS version 22.0 for windows*. Peneliti menggunakan beberapa uji statistik, antara lain uji reliabilitas skala menggunakan *Cronbach's Alpha* ($\alpha > 0.50$); uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk* ($p > 0.05$); *Levene's Test* untuk uji homogenitas sekaligus uji hipotesis. Kemudian peneliti melakukan uji hipotesis, dimana jika data yang diperoleh tidak memenuhi syarat uji asumsi maka analisis yang digunakan yaitu analisis nonparametrik, yaitu dengan cara uji *wilcoxon* untuk mengukur perbedaan skor kesejahteraan subjektif sebelum dan setelah intervensi, serta uji *Mann-Whitney U Test* untuk mengukur perbedaan skor kesejahteraan subjektif antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen (Field, 2015). Sebagai analisis

tambahan, peneliti membandingkan rerata skor kesejahteraan subjektif antar kelompok.

Kemudian dilakukan pula analisis deskriptif kualitatif, menurut Nasution (Rahmat, 2009) digunakan untuk mendapatkan tema yang ada untuk mendapatkan kesimpulan secara induktif. Analisis kualitatif diperoleh dari data hasil wawancara, hasil observasi, jawaban lembar kerja kegiatan, serta lembar evaluasi konseling qur'ani.

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kancan

Sekolah Luar Biasa biasa disingkat dengan SLB merupakan sekolah yang diperuntukkan bagi anak berkebutuhan khusus agar bisa mendapatkan layanan dasar yang bisa membantu mendapatkan akses Pendidikan (Kemendikbud, 2017). Alasan orangtua menyekolahkan anaknya di Sekolah Luar Biasa adalah karena anak luar biasa mengalami kesulitan dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah umum. SLB target eksperimen, selanjutnya akan disebut sebagai SLB X merupakan SLB swasta yang dikelola dibawah Dinas Pendidikan Pemuda dan Olah Raga, sehingga semua kegiatan diawasi langsung oleh Disdipora. SLB X berlokasi di Jalan Panuluh Pringwulung, Condongcatur, Depok, Sleman, DIY.

Siswa SLB Yapenas berjumlah 70 orang yang terbagi dalam kelas-kelas kecil dan pemisahan kelas sesuai dengan kebutuhan khusus anak yaitu Kebutuhan Khusus A-B-C-D. Kegiatan di SLB X untuk orangtua terkadang dilakukan, misalnya seperti diadakan perkumpulan tiap bulan antara guru dan orangtua untuk membahas terkait perkembangan anak, namun menurut pengakuan Bagian Kesiswaan SLB X tidak semua orangtua hadir pada kegiatan tersebut, dan sekalipun hadir tidak bisa terlalu lama, selain karena waktu orangtua yang terbatas, pun karena anak-anak agak sulit dikondisikan.

Berdasarkan wawancara dan observasi yang dilakukan, jumlah siswa yang mendaftar di SLB X setiap tahunnya mengalami peningkatan namun tidak terlalu signifikan, hal tersebut dikarenakan sekolah mengalami kekurangan pengajar bahkan sampai menolak siswa yang masuk. Siswa di SLB X tidak hanya berasal dari Yogyakarta, adapula siswa-siswa yang berasal dari beberapa daerah di luar Kota Yogyakarta. Menurut Bagian Kesiswaan, beberapa siswa di sekolah tersebut merupakan siswa yang dipindahkan oleh orangtua dari sekolah umum, bukan dari awal sekolah, karena ada beberapa orangtua yang masih mengalami kesulitan menerima kondisi anaknya.

Penelitian ini dimaksudkan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus bagi orangtua yang memiliki kesejahteraan subjektif sedang hingga sangat rendah. Akhirnya, peneliti melakukan *skinning* (menyebarkan skala kesejahteraan subjektif) pada seluruh wali murid untuk menyaring subjek yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan pada lima SLB di Yogyakarta. Berdasarkan tiga SLB yang dikunjungi peneliti, didapatkan hasil dari 59 ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, terdapat 10 ibu yang memiliki skor kesejahteraan subjektif dalam kategori sangat rendah (16,95%), 13 ibu berada dalam kategori rendah (22,04%), dan 15 ibu berada dalam kategori sedang (25,42%). Selanjutnya, peneliti berusaha mencari subjek yang tidak sedang mengalami intervensi di waktu yang bersamaan.

2. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian yang dilakukan oleh peneliti berupa persiapan administrasi, persiapan alat ukur, dan persiapan modul intervensi, dengan rincian sebagai berikut:

a. Persiapan administrasi

Peneliti mengawali penelitian dengan melakukan survei ke beberapa Sekolah Luar Biasa di Daerah Istimewa Yogyakarta. Kemudian peneliti menentukan satu Sekolah Luar Biasa yang sesuai dengan kebutuhan peneliti sebagai kelompok eksperimen (SLB X) dan satu Sekolah Luar Biasa sebagai kelompok control (SLB Y). Setelah mendapatkan lokasi tersebut, peneliti mengirimkan surat izin pengantar penelitian dari Program Studi Psikologi yang dikeluarkan oleh Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia kepada Sekolah Luar Biasa X dan Kepala Sekolah Luar Biasa Y beserta proposal penelitian. Setelah menunggu beberapa waktu dan peneliti telah menerima izin dari pihak Yayasan dan sekolah, kemudian peneliti memulai pengambilan data awal dengan menyebarkan skala SWLS dan PANAS kepada seluruh wali murid.

b. Persiapan alat ukur

Alat ukur yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah skala kesejahteraan subjektif, yaitu gabungan *The Satisfaction With Life Scale* (SWLS) yang diadaptasi dari Diener *et al.* (2002) dan Skala *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) dari Watson, *et al.* (1988) kemudian

dilakukan proses translasi ke dalam Bahasa Indonesia. Skala SWLS terdiri dari 5 aitem dengan bobot skor minimal 5 dan skor maksimal 35 dan Skala PANAS terdiri dari 20 aitem dengan 10 aitem afek positif dan 10 aitem afek negatif, untuk tiap indikator skor minimal adalah 10 dan skor maksimal adalah 50, kemudian skor dihitung dengan melakukan pengurangan afek positif oleh afek negative untuk melihat *balance affect*.

Uji coba skala SWLS dan PANAS dilakukan pada 106 orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus yang berada di Yogyakarta. Uji coba skala dilakukan di tiga lokasi sekolah, yakni Sekolah Luar Biasa di Condong Catur, Sekolah Luar Biasa di Donoharjo, dan Sekolah Luar Biasa di Ngaglik. Hasil dari uji coba skala SWLS menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,800, dengan validitas 0,364-0,785. Kemudian untuk skala PANAS didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,841 dengan validitas 0,372-0,635 untuk Afek Negatif dan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,776 dengan validitas 0,170-0,734 untuk Afek Positif.

Fungsi dari kedua skala tersebut adalah untuk mengetahui skor *baseline* kesejahteraan subjektif pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, serta skor kesejahteraan subjektif kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi.

c. Persiapan modul intervensi

Penyusunan modul konseling qur'ani dilakukan dengan cara memodifikasi praktik konseling qur'ani yang dilakukan oleh Budiharto (2017) pada workshop konseling qur'ani yang diselenggarakan oleh *The*

Third National Conference on Islamic Psychology berdasarkan pengalaman penelitian yang dilakukan oleh Budiharto & Anggraini (2007). Bentuk konseling qur'ani menekankan pada *counselee oriented*, dimana sebagian besar waktu dihabiskan untuk mendengar cerita dari peserta. Berikut rincian jadwal pelaksanaan konseling qur'ani yang dilakukan:

Tabel 7. Pelaksanaan Kegiatan Konseling Qur'ani

Pertemuan	Kegiatan	Tujuan	Waktu
Pertama Sabtu, 19 Mei 2018 150 menit	Perkenalan dan harapan	Membangun <i>rapport</i> antara fasilitator dengan peserta maupun antar peserta. Menjelaskan tujuan kegiatan serta prosedur dan <i>informed consent</i> kepada peserta. Mengetahui pikiran, perasaan, dan harapan peserta.	15 menit
	Edukasi “kebahagiaan”	Memberikan informasi kepada peserta tentang kebahagiaan, serta memberikan kesan agar peserta merasa nyaman selama proses konseling berlangsung.	15 menit
	“Pengalamanku” (<i>Deep experience</i>)	Mengungkapkan permasalahan yang dirasa mengganggu kehidupan, serta membantu peserta menilai seberapa mengganggu permasalahan tersebut.	45 menit
	“Bahagiaku Bersama Al-Qur'an”	Peserta menceritakan permasalahan dan mencari jawaban permasalahan melalui ayat Al-Qur'an yang	45 menit

		dihapal dengan bimbingan dari konselor.	
	“Aku Jadi Tahu”	Membantu peserta meresapi makna Al-Qur’an dan merasa saling berempati.	15 menit
	Penutup	Memotivasi peserta untuk mengikuti pertemuan selanjutnya	15 menit
Kedua Sabtu, 26 Mei 2018 150 menit	Pembukaan	Membuka pertemuan dan memberi semangat kepada peserta	15 menit
	“Pengalamanku” (<i>Peak experience</i>)	Peserta menceritakan pengalaman mengesankan bersama anak yang dialami selama seminggu terakhir. Memunculkan kesadaran bahwa tiap pengalaman adalah bermakna.	50 menit
	“Bahagia bersama Al-Qur’an”	Menemukan hubungan antara pengalaman dengan ayat Al-Qur’an. Membantu meningkatkan kesadaran peserta tentang kehidupan dan meresapi makna Al-Qur’an. Membiarkan peserta saling berempati.	50 menit
	“Aku sekarang dan akan datang”	Memberi evaluasi terhadap apa yang telah didapat dan harapan di masa depan.	20 menit
	Penutup	Mengetahui tanggapan peserta mengenai materi dan kegiatan, serta memotivasi peserta untuk tetap menerapkan konseling qur’ani di rumah.	15 menit

d. Pemilihan Fasilitator dan *Observer*

Fasilitator memiliki peran sebagai pengarah selama proses konseling qur'ani berlangsung. Fokus dari konseling qur'ani adalah subjek bercerita sepuasnya tentang apapun, oleh karena itu fasilitator merupakan seorang pendengar yang baik. Ada beberapa karakteristik yang harus dipenuhi oleh fasilitator yakni seorang psikolog atau konselor, memahami dan menjalankan kode etik psikologi, beragama islam, mampu memahami tafsir Al-Qur'an, mengetahui teknik konseling dan memiliki sikap konselor, serta memiliki kemampuan interpersonal yang baik. Adapun karakteristik tambahan yang digunakan peneliti untuk mendukung pelaksanaan kegiatan, yaitu fasilitator memiliki pengalaman dalam melakukan konseling terutama memahami secara mendalam terkait konseling qur'ani, sudah menikah dan memiliki anak, serta memiliki kemampuan berbahasa Jawa.

Fasilitator memberikan informasi terkait Al-Qur'an mampu memberikan jawaban atas permasalahan yang dihadapi di kehidupan ini. Selain itu, fasilitator juga membantu peserta untuk melakukan pemaknaan, serta membantu peneliti dalam melakukan evaluasi kegiatan. Fasilitator dalam konseling qur'ani ini didampingi oleh tiga orang *observer*, satu orang *co-fasilitator*, serta peneliti.

e. Seleksi Partisipan

Seleksi partisipan dilakukan dengan menyesuaikan kriteria subjek yang telah ditentukan sebelumnya oleh peneliti. Pencarian partisipan

dilakukan dengan mengunjungi tiga sekolah yang memiliki anak berkebutuhan khusus sebagai peserta didiknya di Yogyakarta. Kemudian peneliti meminta izin untuk melakukan pengambilan data kepada orangtua melalui murid di sekolah tersebut. Pengambilan data di sekolah tersebut dilakukan pada waktu yang bersamaan yakni pada Bulan Mei 2018. Pengambilan data diawali dengan meminta daftar seluruh siswa pada sekolah-sekolah, kemudian menitipkan skala melalui guru kesiswaan sejumlah siswa atau dua skala per satu siswa yang kedua orangtuanya berada di Yogyakarta. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan analisis singkat dan melakukan kategorisasi sehingga didapatkan beberapa calon subjek yang memiliki kesejahteraan subjektif pada kategori sedang hingga sangat rendah. Lalu, peneliti menghubungi calon subjek menggunakan pesan singkat dan melakukan kunjungan ke rumah masing-masing calon subjek untuk melakukan asesmen awal sekaligus meminta kesediaan untuk bergabung dalam kegiatan konseling qur'ani.

Terkumpul 106 data orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, kemudian peneliti melakukan analisis statistik untuk melihat kategorisasi skor kesejahteraan subjektif orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Kemudian peneliti melakukan pertimbangan pula dalam pemilihan partisipan yang akan mengikuti konseling qur'ani. Pertimbangan yang dilakukan peneliti dalam pemilihan partisipan yaitu, perempuan/ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, beragama Islam, berusia antara 30 hingga 60 tahun, memiliki anak lebih dari satu,

bekerja sebagai ibu rumah tangga, mampu berinteraksi dengan baik secara verbal maupun nonverbal dengan orang lain, tidak sedang mendapatkan intervensi lain selama penelitian berlangsung, serta memiliki skor kesejahteraan subjektif sangat rendah hingga sedang.

Tabel 8. Kategorisasi Skor Kesejahteraan Subjektif

Norma Percentile	Rentang Skor	Kategori	Jumlah
$X < P20$	$X < 30,21$	Sangat Rendah	21
$P20 \leq X < P40$	$30,21 \leq X < 45,16$	Rendah	21
$P40 \leq X < P60$	$45,16 \leq X < 55,27$	Sedang	22
$P60 \leq X \leq P80$	$55,27 \leq X \leq 68,24$	Tinggi	21
$X > P80$	$X > 68,24$	Sangat Tinggi	21

Tabel 8. menunjukkan kategorisasi skor kesejahteraan subjektif berdasarkan data empirik yang didapatkan di lapangan. Hasil kategorisasi pada skala Kesejahteraan Subjektif (SWLS dan PANAS) menunjukkan bahwa dari 106 orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus terdapat 21 orang berada pada kategori sangat rendah dengan skor di bawah 30,21, 21 orang berada pada kategori rendah dengan skor antara 30,21-45,16, 22 orang berada pada kategori sedang dengan skor antara 45,16-55,27, 21 orang berada pada kategori tinggi dengan skor antara 55,27-68,24, 21 orang berada pada kategori sangat tinggi dengan skor di atas 68,24. Kemudian, peneliti memilih 4 subjek untuk dijadikan partisipan dalam konseling Qur'ani, serta 4 subjek untuk dijadikan kelompok pembanding. Antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol merupakan orangtua dari sekolah yang berbeda sehingga meminimalisir adanya interaksi antar kelompok.

Tabel 9. Subjek Penelitian Kelompok Eksperimen

No	Nama	Jenis Kelamin	Skor Kesejahteraan Subjektif	Kategori
1	AA	P	39,47	Rendah
2	SW	P	18,54	Sangat Rendah
3	TY	P	42,58	Rendah
4	TW	P	46,85	Sedang

Tabel 10. Subjek Penelitian Kelompok Kontrol

No	Nama	Jenis Kelamin	Skor Kesejahteraan Subjektif	Kategori
1	SJ	P	39,10	Rendah
2	KS	P	38,05	Rendah
3	MY	P	46,08	Sedang
4	TN	P	16,48	Sangat Rendah

Adapun selain telah memenuhi kriteria yang telah ditentukan sebelumnya, peneliti juga melakukan pertimbangan lain seperti: kesanggupan peserta menghadiri konseling qur'ani selama dua pertemuan, kondisi anak yang harus dijaga, serta izin dari keluarga.

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Pelaksanaan Prates

Pengukuran awal (prates) dilakukan pada tanggal 1 hingga 8 Mei 2018. Berdasarkan hasil skor skala kesejahteraan subjektif yang telah didapatkan, hanya 4 subjek yang bersedia mengikuti kegiatan konseling qur'ani. Kemudian peneliti membangun *rapport* dengan cara melakukan kunjungan beberapa kali sebelum proses konseling berlangsung, yang kemudian hasil asesmen yang didapat diberikan kepada calon konselor/fasilitator. Setelah itu peneliti dan subjek melakukan kesepakatan untuk melaksanakan konseling qur'ani

pertemuan pertama pada tanggal 19 Mei 2018 pada pukul 09.00 hingga pukul 11.30 WIB.

2. Pelaksanaan Intervensi Konseling Qur'ani

Intervensi yang diberikan dalam penelitian ini adalah konseling qur'ani. Konseling qur'ani dilakukan di Gedung Sekolah Luar Biasa Yapenas pada tanggal 19 dan 26 Mei 2018. Fasilitator atau konselor dalam konseling ini merupakan seorang psikolog yang memiliki kapasitas dalam menjadi seorang konselor. Adapun rincian penjelasan pelaksanaan intervensi sebagai berikut:

a. Pertemuan pertama

Intervensi konseling qur'ani dilaksanakan pada hari Sabtu, 19 Mei 2018 pukul 09.00-11.30 WIB di ruang Aula SLB Yapenas Unit 2 Yogyakarta. Konseling qur'ani diikuti oleh 4 orang subjek, 1 orang fasilitator, 1 orang *co-fasilitator*, 3 orang observer, dan 1 orang peneliti. Serta anak subjek (yang berkebutuhan khusus) dan 1 orang pendamping yang disediakan peneliti untuk mendampingi anak tersebut sehingga meminimalisir adanya gangguan selama proses konseling qur'ani berlangsung. Pertemuan pertama terdiri dari enam sesi, yakni sesi perkenalan dan harapan, sesi edukasi kebahagiaan, sesi pengalamanku (*deep experience*), sesi bahagiaku bersama Al-Qur'an, dan sesi aku jadi tahu.

Pada sesi perkenalan dan harapan, fasilitator beserta tim (*co-fasilitator*, observer, peneliti) memperkenalkan diri sekaligus menjelaskan tujuan dan proses yang akan dilakukan selama konseling qur'ani

berlangsung. Fasilitator mempersilakan peserta untuk saling memperkenalkan diri dan memperkenalkan anaknya. Proses perkenalan ini bertujuan untuk membangun *rapport* antara fasilitator kepada peserta maupun antar peserta, sehingga tercipta suasana saling percaya, nyaman, dan dapat terbuka. Setelah itu, fasilitator menjelaskan proses konseling qur'ani yang akan dilakukan serta menjelaskan mengenai pengisian lembar *informed consent* yang diberikan kepada peserta. Selanjutnya, fasilitator meminta peserta untuk mengungkapkan harapan peserta selama mengikuti konseling qur'ani dan harapan terkait apa yang mungkin akan didapatkan. Harapan tersebut seharusnya dituliskan pada Lembar Kerja I, namun peserta merasa lebih nyaman mengungkapkan langsung sehingga tidak dituliskan pada lembar kerja, melainkan *sharing* antar peserta secara bergantian.

Pada sesi selanjutnya, fasilitator memberi edukasi secara singkat dengan metode ceramah dan diskusi. Sesi ini bertujuan untuk memberi informasi kepada peserta terkait kebahagiaan, serta memberi kesan agar peserta merasa nyaman selama proses konseling berlangsung. Pada sesi ini, fasilitator menggunakan bantuan *powerpoint* berisi materi singkat tentang kebahagiaan. Setelah itu fasilitator meminta peserta untuk bercerita singkat hal-hal apa saja yang bisa membuat hati merasa bahagia.

Pada sesi “pengalamanku” pertemuan pertama, peserta menceritakan permasalahan yang dirasa mengganggu selama ini hingga masih membekas hingga sekarang. Kemudian *co-fasilitator* membagikan

Lembar Kerja 2.a kepada peserta. Setelah itu, fasilitator meminta kepada peserta untuk menuliskan pengalaman mendalam tersebut di lembar kerja. Kemudian setelah semua peserta selesai menuliskan pengalamannya, fasilitator meminta peserta untuk memberi *rating* seberapa berat pengalaman itu dirasakan dari skala -10 paling mengganggu hingga 10 paling tidak mengganggu.

Sesi selanjutnya merupakan praktik konseling qur'ani. Pada pertemuan pertama, praktik yang dilakukan adalah menggunakan ayat yang dihafal. Peserta diminta oleh fasilitator untuk menyebutkan ayat yang dihafal secara *random*. peserta membacakan ayat yang dihafal satu persatu secara bergantian. Lalu fasilitator membimbing peserta untuk mengaitkan antara pengalaman yang diceritakan dengan ayat yang dibaca tersebut, mencoba mencari jawaban atas permasalahan yang dihadapi melalui ayat Al-Qur'an. Setelah itu, agar kondusif fasilitator melakukan konseling secara personal, dimana satu peserta menceritakan kembali pengalamannya dan ayat al-qur'an yang dihafal beserta terjemahannya, kemudian fasilitator membantu peserta untuk mencari kaitan antara pengalaman dan ayat tersebut sementara peserta lain mendengarkan. Kegiatan ini dilakukan hingga selesai keempat peserta. Pada akhir sesi, fasilitator meminta peserta untuk memberi *rating* perasaan yang dirasakan pada pengalaman yang diceritakan sebelumnya, adakah perubahan perasaannya. Setelah itu fasilitator menarik kesimpulan dari pengalaman-

pengalaman yang diceritakan dan ayat-ayat yang dibaca, karena permasalahan antara peserta kurang lebih sama dan saling terkait.

Sesi terakhir yaitu peserta mencoba untuk meresapi makna Al-Qur'an sekaligus saling berempati terhadap keadaan antar peserta. Dilanjutkan dengan motivasi dari fasilitator terkait pentingnya konseling qur'ani ini dan memotivasi peserta agar mengikuti kegiatan konseling qur'ani hingga selesai.

b. Pertemuan Kedua

Pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Sabtu, 26 Mei 2018 pukul 09.30-12.00 WIB. Pada pertemuan kedua, kegiatan dilakukan di Mushola mengingat adanya sesi membaca Al-Qur'an sehingga akan lebih nyaman. Pada pertemuan kedua, fasilitator membuka kegiatan dengan menanyakan kabar peserta. Fasilitator kemudian meminta peserta untuk menceritakan pengalaman bersama anaknya selama seminggu terakhir secara bergantian. Selain itu, fasilitator meminta peserta untuk mereview kembali kegiatan yang dilakukan pada pertemuan sebelumnya. Setelah itu peserta diminta untuk menceritakan pengalaman yang paling mengesankan bersama anaknya dan menuliskan pengalaman tersebut pada Lembar Kerja 2.b. Kemudian bergantian menceritakan di dalam kelompok.

Sesi selanjutnya yaitu praktik konseling qur'ani menggunakan Al-Qur'an. *Co-fasilitator* membagikan Al-Qur'an yang telah disediakan kepada peserta. Fasilitator meminta peserta untuk membuka Al-Qur'an secara acak, setelah itu menunjuk ayat manapun. Kemudian peserta

diminta membaca ayat Al-Qur'an tersebut beserta terjemahannya. Fasilitator membimbing peserta dan membantu menafsirkan ayat yang dibaca, hingga ayat terakhir yang dirasa masih memiliki kaitan dengan ayat yang ditunjuk. Kemudian fasilitator meminta peserta untuk mencoba mengaitkan sendiri antara pengalaman yang dialami dengan ayat Al-Qur'an yang dibaca. Setelah itu secara bergantian, antar peserta saling mendengarkan pengalaman peserta lainnya.

Pada sesi selanjutnya yaitu memberi evaluasi terhadap apa yang telah dipelajari dan harapan di masa yang akan datang. Fasilitator meminta peserta untuk mengisi Lembar Kerja 5 dibantu oleh *co-fasilitator*. Peserta diminta untuk menuliskan bagaimana cara pengelolaan perasaan, sebelum dan setelah mengetahui konseling qur'ani. Serta menuliskan harapan apa yang diinginkan terkait hubungan antara diri peserta dengan anak peserta.

Pada sesi terakhir, peserta diminta mengungkapkan bagaimana perasaan yang dirasakan setelah melalui beberapa proses konseling qur'ani selama dua pertemuan yang telah berlangsung. Setelah itu fasilitator memberi revidu apa saja yang penting untuk diingat dari kegiatan yang telah dilakukan dari pertemuan pertama hingga terakhir. Fasilitator kemudian memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya atau mengemukakan pendapat tentang kegiatan yang telah dijalani. Setelah selesai, fasilitator menutup sesi terakhir dari konseling qur'ani.

3. Pelaksanaan Pascates

Pascates dilakukan segera setelah konseling qur'ani pertemuan terakhir dilangsungkan, peneliti meminta subjek untuk mengisi skala yang sama seperti pada saat prates, yaitu skala kesejahteraan subjektif (SWLS dan PANAS). Kemudian sehari setelah itu, yakni 27 Mei 2018 peneliti melakukan wawancara semi terstruktur untuk mengetahui mengenai manfaat, perubahan yang dirasakan, evaluasi kegiatan, dan kondisi psikologis sesuai dengan panduan yang telah dibuat sebelumnya.

4. Pelaksanaan Tindak lanjut

Tindak lanjut dilakukan pada tanggal 12 Juni 2018 atau 17 hari setelah pelaksanaan konseling qur'ani selesai. Peneliti kembali meminta peserta untuk mengisi skala yang sama dengan pada saat prates dan pascates, yaitu skala kesejahteraan subjektif (SWLS dan PANAS). Peneliti juga melakukan wawancara singkat untuk mengetahui perkembangan kondisi peserta.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian Eksperimen

Subjek pada penelitian ini adalah individu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, berjenis kelamin perempuan, berusia antara 30-60 tahun, beragama Islam, bekerja sebagai ibu rumah tangga, serta mampu berinteraksi dengan baik secara verbal maupun nonverbal. Total subjek dalam penelitian ini berjumlah 8 orang yang terbagi menjadi dua, yakni 4 orang yang berada pada kelompok eksperimen dan 4 orang yang berada pada kelompok kontrol. Subjek

adalah individu yang telah diukur tingkat kesejahteraan subjektifnya dan sesuai dengan pertimbangan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti.

Tabel 11. Deskripsi Subjek Penelitian Kelompok Eksperimen

Subjek	Jenis Kelamin	Usia	Pendidikan Terakhir	Jumlah Anak	Kebutuhan Khusus Anak
AA	P	50	S1	3	Kelas C
SW	P	39	SMU	2	Kelas C
TY	P	34	SMP	2	Kelas D
TW	P	36	SMEA	4	Kelas C

Tabel 12. Deskripsi Subjek Penelitian Kelompok Kontrol

Subjek	Jenis Kelamin	Usia	Pendidikan Terakhir	Jumlah Anak	Kebutuhan Khusus Anak
SJ	P	38	SLTA	2	Kelas C
KS	P	38	SMU	3	Kelas C
MY	P	43	SD	2	Kelas D
TN	P	48	SMA	3	Kelas C

2. Hasil Analisis Kuantitatif

Deskripsi penelitian yang diperoleh dari pretest, pascates, dan tindak lanjut dari SWLS dan PANAS pada subjek dihitung dengan melihat perubahan skor total kesejahteraan subjektif dari setiap proses.

a. Kesejahteraan Subjektif

Skor kesejahteraan subjektif subjek dihitung dengan cara menjumlahkan skor pada skala SWLS (*Satisfaction With Life Scale*) dengan *Balance Affect* pada skala PANAS (*Positive and Negative Affect Schedule*), maka rumusnya dapat dituliskan:

$$SWB = SWLS + (PA-NA)$$

Sebelum dikenakan rumus perhitungan, skor mentah dari kedua skala diubah terlebih dahulu ke dalam skor standar (*z score*) yang kemudian diubah menjadi *t score* agar dapat dilakukan perhitungan pada skor sesuai rumus tersebut.

Tabel 13. Data Skor Skala Kesejahteraan Subjektif Kelompok Eksperimen

Subjek	Prates	Pascates	Tindak lanjut
AA	39,47	92,47	95,09
SW	18,54	20,70	22,70
TY	42,58	46,40	43,93
TW	46,85	53,38	69,08

Tabel 14. Data Skor Skala Kesejahteraan Subjektif Kelompok Kontrol

Subjek	Prates	Pascates	Tindak lanjut
SJ	39,10	40,32	73,13
KS	38,05	35,06	30,36
MY	46,08	72,36	39,62
TN	16,48	39,31	34,22

Tabel di atas menunjukkan hasil perbandingan dari skor kesejahteraan subjektif antara sebelum dan setelah mengikuti konseling qur'ani. Tabel 13 merupakan perbandingan skor kesejahteraan subjektif pada kelompok eksperimen, sedangkan tabel 14 merupakan perbandingan skor kesejahteraan subjektif pada kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen dapat diketahui bahwa keempat subjek mengalami peningkatan skor kesejahteraan subjektif dari sebelum (*prates*) mengikuti

konseling qur'ani hingga setelah mengikuti konseling qur'ani (pascates dan tindak lanjut). Sedangkan pada kelompok kontrol, skor kesejahteraan subjektif cenderung fluktuatif (meningkat dan menurun).

1) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk menguji apakah data yang digunakan berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *Test of Normality Shapiro Wilk* secara komputasi dengan bantuan program SPSS. Data dikatakan normal apabila nilai $p > 0,05$. Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa pada kelompok eksperimen semua data terdistribusi normal ($p > 0,05$) saat prates $p = 0,195$, pascates $p = 0,803$, dan tindak lanjut $p = 0,951$. Sedangkan pada kelompok kontrol pada saat prates $p = 0,246$ dan tindak lanjut $p = 0,100$ terdistribusi normal, namun data pascates $p = 0,038$ ($p < 0,05$) yang berarti data tidak terdistribusi normal.

Tabel 15. Uji Normalitas Data

	Data	Signifikansi	Normalitas
Eksperimen	Prates	0,195	Normal
	Pascates	0,803	Normal
	Tindak lanjut	0,951	Normal
Kontrol	Prates	0,246	Normal
	Pascates	0,038	Tidak Normal
	Tindak lanjut	0,100	Normal

2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan salah satu prosedur analisis data yang bertujuan untuk mengetahui apakah kedua kelompok homogen atau tidak. Uji homogenitas dilakukan pada skor prates kelompok

eksperimen dan kontrol untuk melihat apakah kedua kelompok tersebut homogen atau tidak, yang akan berpengaruh terhadap teknik Analisa selanjutnya. Uji homogenitas dengan *Levene's Test*, jika $\text{sig} > 0,05$ berarti data adalah homogen. Pada hasil uji homogenitas skor prates kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh hasil $\text{sig}(p) = 0,990$ ($p > 0,05$) yang berarti data homogen.

Tabel 16. Uji Homogenitas Data

Data	Signifikansi	Homogenitas
Prates	0,990	Homogen

3) Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon* untuk melihat perubahan dari waktu ke waktu atau prates, pascates, maupun tindak lanjut pada kelompok eksperimen. Pada uji *Wilcoxon* diperoleh nilai $Z = -1,826$; $\text{sig}(p) = 0,068$ ($p > 0,05$) pada perbandingan prates-pascates kelompok eksperimen yang berarti tidak ada perbedaan skor kesejahteraan subjektif sebelum dan setelah intervensi. Begitu pula pada kelompok kontrol diperoleh nilai $Z = -1,095$; $\text{sig}(p) = 0,273$ ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan skor kesejahteraan subjektif. Kemudian dilakukan uji *Mann Whitney U Test* diperoleh hasil $Z = -0,577$; $\text{sig}(p) = 0,564$ ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan skor kesejahteraan subjektif pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah intervensi. H_0 diterima dan H_a ditolak.

Tabel 17. Hasil Uji Hipotesis

	PRATES- pascates	PASCATES- tindak lanjut	PRATES- tindak lanjut
Eksperimen	0,068	0,068	0,273
Kontrol	0,273	0,465	0,715

Berdasarkan analisis di atas maka dapat disimpulkan bahwa secara statistik tidak ada pengaruh konseling Qur'ani terhadap skor kesejahteraan subjektif subjek sebelum dan setelah kegiatan.

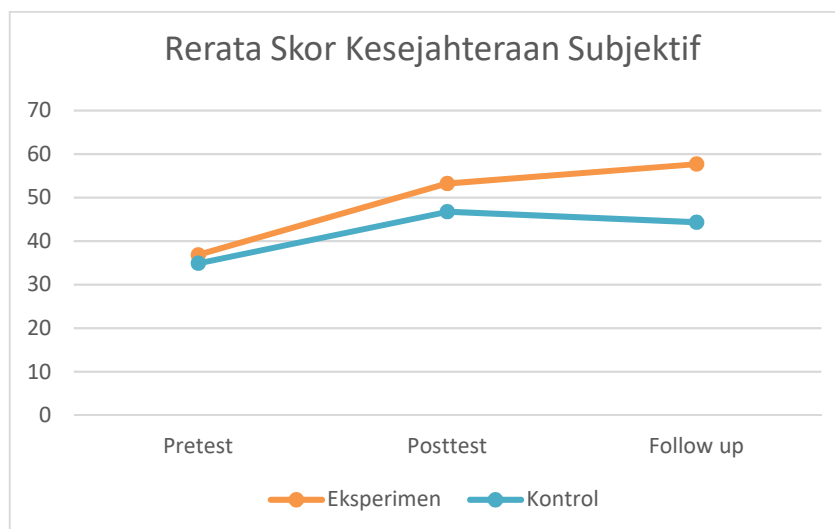
Kemudian dilakukan penghitungan sumbangan efektif dan diperoleh hasil sebesar 0,37 yang artinya sumbangan efektif konseling Qur'ani terhadap kesejahteraan subjektif kelompok eksperimen sebesar 37%.

4) Perbandingan selisih rerata

Secara statistik menggunakan bantuan SPSS tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor kesejahteraan subjektif subjek setelah mengikuti konseling Qur'ani, serta tidak terlihat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Oleh karena itu, peneliti mencoba untuk membandingkan nilai selisih rerata skor kesejahteraan subjektif subjek.

Tabel 18. Nilai Mean Skor Kesejahteraan Subjektif

Kelompok	Prates	Pascates	Tindak lanjut
Eksperimen	36,86	53,24	57,70
Kontrol	34,93	46,76	44,33



Gambar 2. Perbandingan rerata skor kesejahteraan subjektif

Pada tabel 18, dapat dilihat perbandingan nilai *mean* tiap kelompok pada saat sebelum dan setelah kegiatan konseling qur'ani. Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan nilai *mean* pada kelompok eksperimen, yakni sebesar 16,38 untuk prates-pascates, 4,46 untuk pascates-tindak lanjut, dan 20,84 untuk prates-tindak lanjut. Sehingga diketahui bahwa ada perubahan yang cukup besar antara skor kesejahteraan subjektif sebelum mengikuti konseling qur'ani dan setelah mengikuti konseling qur'ani.

Sedangkan pada kelompok kontrol pun terjadi perubahan skor kesejahteraan subjektif, yakni meningkat dari prates ke pascates sebesar 11,83, namun terjadi penurunan pada pascates ke tindak lanjut sebesar -2,43, dan perubahan antara data saat prates ke tindak lanjut adalah sebesar 9,40.

Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa rerata skor kesejahteraan subjektif kelompok eksperimen meningkat lebih signifikan setelah mengikuti kegiatan konseling qur'ani yakni sebesar 20,84 dibanding peningkatan rerata skor kesejahteraan subjektif pada kelompok kontrol sebesar 9,4.

b. Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup merupakan komponen kognitif dari kesejahteraan subjektif, skor kepuasan hidup pada subjek penelitian dapat dilihat pada pemaparan berikut:

Tabel 19. Data skor skala *Satisfaction With Life Scale* kelompok eksperimen

EKSPERIMEN						
Subjek	Prates		Pascates		Tindak lanjut	
	SWLS	Kategori	SWLS	Kategori	SWLS	Kategori
AA	6	Sangat Tidak Puas	25	Agak Puas	31	Sangat Puas
SW	15	Agak Tidak Puas	13	Agak Tidak Puas	10	Agak Tidak Puas
TY	24	Agak Puas	29	Puas	22	Agak Puas
TW	14	Tidak Puas	21	Agak Puas	22	Agak Puas
Rerata	14,75		22		21,25	

Pada tabel 19 dapat dilihat perbandingan skor kepuasan hidup pada masing-masing subjek eksperimen sebelum dan setelah mengikuti konseling qur'ani.

Skor kepuasan hidup subjek AA mengalami peningkatan yang signifikan yakni sebesar 19 pada prates-pascates lalu meningkat lagi sebesar 6 pada pascates-tindak lanjut. Sehingga total perubahan skor kepuasan hidup subjek AA adalah sebesar 25 atau bisa dikatakan dari

kategori Sangat Tidak Puas naik enam tingkat menjadi Sangat Puas. Sedangkan pada subjek SW, skor kepuasan hidup subjek mengalami penurunan sebesar -2 untuk prates-pascates dan -3 untuk pascates-tindak lanjut, dengan kategori tetap yakni Agak Tidak Puas. Kemudian pada subjek TY mengalami peningkatan skor kepuasan hidup pada prates-pascates sebesar 5 dari kategori Agak Puas menjadi Puas, namun mengalami penurunan skor -7 pada saat tindak lanjut dengan kategori Agak Puas. Kemudian subjek TW mengalami peningkatan sebesar 7 untuk prates-pascates dan meningkat 1 pada saat tindak lanjut, dengan total perubahan sebesar 8 yakni dari kategori Tidak Puas menjadi Agak Puas.

Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon Ranks Test* pada prates-pascates diperoleh $\text{sig} = 0,042$ ($p < 0,05$) yang berarti ada pengaruh positif konseling qur'ani terhadap kepuasan hidup subjek, dimana ada perbedaan skor antara sebelum dan setelah melakukan konseling qur'ani.

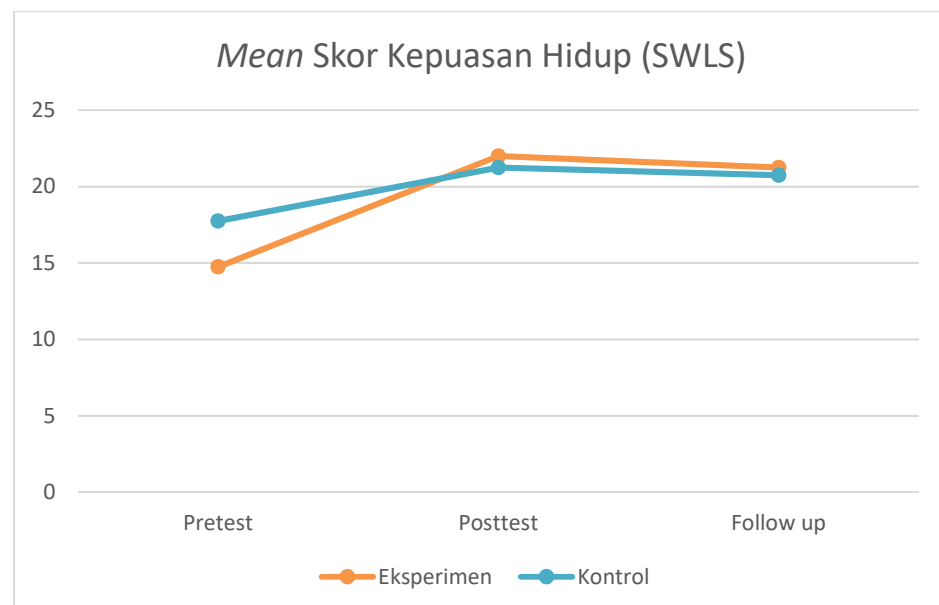
Tabel 20. Data skor skala *Satisfaction With Life Scale* kelompok kontrol

KONTROL						
Subjek	Prates		Pascates		Tindak lanjut	
	SWLS	Kategori	SWLS	Kategori	SWLS	Kategori
SJ	17	Agak Tidak Puas	23	Agak Puas	28	Puas
KS	18	Agak Tidak Puas	19	Agak Tidak Puas	14	Agak Tidak Puas
MY	26	Puas	26	Puas	25	Agak Puas
TN	10	Agak Tidak Puas	17	Agak Tidak Puas	16	Agak Tidak Puas
Rerata	17,75		21,25		20,75	

Pada kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan apapun, terjadi pula perubahan skor kepuasan hidup namun perubahan tersebut fluktuatif dan tidak terlihat signifikan. Pada subjek SJ mengalami peningkatan

sebesar 6 untuk prates-pascates dan 5 untuk pascates-tindak lanjut. Kemudian pada subjek KS mengalami peningkatan skor kepuasan hidup sebesar 1 untuk prates-pascates dan penurunan sebesar -5 untuk pascates-tindak lanjut pada kategori Agak Tidak Puas. Lalu pada subjek MY tidak terjadi perubahan skor pada pascates dan justru mengalami penurunan skor kepuasan hidup sebesar -1 pada saat tindak lanjut sehingga dari kategori Puas turun satu tingkat menjadi Agak Puas. Kemudian pada subjek TN mengalami peningkatan skor sebesar 7 untuk prates-pascates lalu mengalami penurunan sebesar -1 pada saat tindak lanjut, yakni tidak ada perubahan pada kategori Agak Tidak Puas.

Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada prates-pascates diperoleh sig = 0,109 ($p > 0,05$) yang berarti ada tidak ada perbedaan skor subjek pada kelompok kontrol.



Gambar 3. Perbandingan rerata skor kepuasan hidup

Dari grafik pada gambar 3 dapat dilihat perbandingan *mean* skor kepuasan hidup antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Melalui grafik tersebut dapat dilihat bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan pada skor kepuasan hidup yaitu sebesar 7,25 dari sebelum mengikuti konseling qur'ani hingga setelah mengikuti konseling qur'ani (prates-pascates), meskipun ada sedikit penurunan skor pada saat tindak lanjut sebesar -0,75. Sedangkan pada kelompok eksperimen, rerata skor kepuasan hidup subjek cenderung lebih stabil, yakni terjadi peningkatan sebesar 3,5 kemudian mengalami penurunan sebesar -0,5. Maka dapat disimpulkan bahwa, rerata kepuasan hidup kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan jika dibandingkan dengan rerata kepuasan hidup kelompok kontrol.

c. *Balance Affect*

Balance Affect merupakan keseimbangan afek yang merupakan bagian dari komponen afeksi pada kesejahteraan subjektif. *Balance Affect* didapatkan dengan cara mengurangi afek positif dengan afek negatif (BAL = PA – NA).

Tabel 21. Skor Prates Positive and Negative Affect Schedule

PRATES									
Eksperimen					Kontrol				
Subjek	PANAS		<i>Balance Affect</i>	Kategori	Subjek	PANAS		<i>Balance Affect</i>	Kategori
	PA	NA				PA	NA		
AA	44	28	16	PA > NA	SJ	30	29	1	PA > NA
SW	29	30	-1	PA < NA	KS	30	30	0	PA = NA
TY	33	29	4	PA > NA	MY	32	27	5	PA > NA
TW	34	19	15	PA > NA	TN	32	42	-10	PA < NA
Rerata	35	26,5	8,5		Rerata	31	32	-1	

Tabel 22. Skor Pascates *Positive and Negative Affect Schedule*

PASCATES									
Eksperimen					Kontrol				
Subjek	PANAS		<i>Balance Affect</i>	Kategori	Subjek	PANAS		<i>Balance Affect</i>	Kategori
	PA	NA				PA	NA		
AA	43	19	24	PA > NA	SJ	29	30	-1	PA < NA
SW	32	31	1	PA > NA	KS	34	34	0	PA = NA
TY	37	31	6	PA > NA	MY	38	26	12	PA > NA
TW	30	21	9	PA > NA	TN	39	35	4	PA > NA
Rerata	35,5	25,5	10		Rerata	35	31,25	3,75	

Tabel 23. Skor Tindak lanjut *Positive and Negative Affect Schedule*

TINDAK LANJUT									
Eksperimen					Kontrol				
Subjek	PANAS		<i>Balance Affect</i>	Kategori	Subjek	PANAS		<i>Balance Affect</i>	Kategori
	PA	NA				PA	NA		
AA	42	19	23	PA > NA	SJ	38	24	14	PA > NA
SW	32	31	1	PA > NA	KS	38	39	-1	PA < NA
TY	34	31	3	PA > NA	MY	30	30	0	PA = NA
TW	39	23	16	PA > NA	TN	34	32	2	PA > NA
Rerata	36,75	26	10,75		Rerata	35	31,25	3,75	

Pada tabel 21, tabel 22, dan tabel 23, dapat diketahui perbandingan afek positif, afek negatif, maupun *balance affect* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada prates-pascates-tindak lanjut. Pada Skala PANAS dapat dilihat bahwa pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor afek positif (PA) dan mengalami penurunan skor afek negatif (NA) dari sebelum hingga setelah mengikuti konseling Qur'ani. Sedangkan pada kelompok kontrol pun mengalami peningkatan afek positif dan penurunan afek negatif dalam jumlah kecil. Hal tersebut menyebabkan perubahan atau peningkatan pada *Balance Affect*. Pada kelompok kontrol didapatkan berbagai kategori pada tiap subjek dan bersifat fluktuatif, ada yang skor afek positif lebih besar dari afek negatif, ada yang sama, dan ada

pula skor afek positif lebih kecil dari afek negatif, baik pada prates-pascates-tindak lanjut yang memiliki banyak faktor penyebab. Dapat dilihat pula skor afek positif maupun afek negatif tiap subjek cenderung stabil sehingga perubahan yang terjadi pada *balance affect* cukup rendah.

Pada kelompok eksperimen, dapat dilihat bahwa keempat subjek ada pada kategori $PA > NA$ setelah mengikuti konseling qur'ani, meskipun pada saat sebelum dilakukan konseling qur'ani ada satu subjek yang masuk pada kategori $PA < NA$. Pada subjek AA, *balance affect* meningkat dari 16 menjadi 24 pada saat selesai melakukan konseling qur'ani dimana terjadi penurunan skor NA, kemudian pada saat tindak lanjut terjadi penurunan 1 angka menjadi 23 yang disebabkan penurunan afek positif namun afek negatif tetap. Pada subjek SW, *balance affect* meningkat 2 poin yang disebabkan peningkatan afek positif, yang kemudian stabil pada saat tindak lanjut. Pada subjek TY, *balance affect* meningkat dari sebelum hingga setelah dilakukan konseling qur'ani sebesar 2 poin yang disebabkan terjadi peningkatan pada afek positif, kemudian pada saat tindak lanjut afek positif menurun hingga *balance affect* juga menurun. Pada subjek TW, terjadi penurunan *balance affect* yang disebabkan oleh afek positif dan afek negatif sama-sama menurun, namun pada saat tindak lanjut skor afek positif meningkat sehingga *balance affect* meningkat pula.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat diketahui bahwa pada kelompok eksperimen terjadi peningkatan rerata skor PA sebesar 1,75 dan penurunan rerata skor NA sebesar 1, serta peningkatan rerata *balance affect*

sebesar 2,25. Begitu pula dengan kelompok kontrol, mengalami perubahan rerata skor PA sebesar 4, dan penurunan rerata NA sebesar 0,75, serta peningkatan rerata *balance affect* sebesar 4,75. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan afek positif, afek negatif, maupun *balance affect* pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

3. Hasil Analisis Kualitatif

Analisis kualitatif dilakukan pada partisipan dengan menggunakan metode observasi selama proses kegiatan konseling qur'ani serta wawancara semi terstruktur yang dilakukan setelah konseling qur'ani berakhir. Analisis kualitatif digunakan untuk mengetahui bagaimana pengalaman, perilaku, dan perasaan partisipan selama mengikuti kegiatan konseling qur'ani. Analisis kualitatif pada keempat partisipan kelompok eksperimen dengan rincian sebagai berikut:

a. Subjek 1 (AA, usia 50 tahun)

AA adalah seorang ibu tunggal yang memiliki tiga orang anak dan anak ketiga AA merupakan anak berkebutuhan khusus. Subjek telah menjadi seorang ibu tunggal selama 10 tahun. Anak subjek memiliki kebutuhan khusus ketika berusia 3 bulan dan mengalami kecelakaan, hingga kini berusia 17 tahun namun memiliki usia mental 9 tahun dan belum sanggup berbicara dengan jelas. Kini AA menggantungkan kebutuhan ekonominya pada hasil tunjangan pensiun suaminya, namun sudah setahun terakhir tunjangan tersebut tidak diturunkan. Anak AA agak

kesulitan mengendalikan emosi sehingga beberapa kali AA memiliki masalah dengan tetangganya.

Selama kegiatan konseling qur'ani berlangsung, subjek antusias untuk mengikuti kegiatan, AA mencatat materi dan mengerjakan semua lembar kerja yang diberikan secara lengkap, serta menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan. AA berkomitmen mengikuti kegiatan dari awal hingga selesai. Pada pertemuan terakhir subjek fokus pada pemateri dan langsung menjawab dengan tegas ketika diberi pertanyaan, serta aktif melakukan kegiatan-kegiatan yang diminta oleh fasilitator. AA sama sekali tidak menunjukkan rasa bosan, justru subjek antusias dan merasa semangat bahkan bercerita dengan menggerakkan tangan atau tubuhnya. Namun karena ada anak AA, beberapa kali AA teralihkan fokus dan menegur anaknya. AA juga terlihat cukup terbuka dan nyaman menceritakan tentang kehidupan keluarganya.

Berdasarkan hasil observasi, AA terlihat senang dan tertarik dalam mengikuti kegiatan namun masih berbicara pelan dan terbata-bata ketika diminta untuk bercerita. AA memperhatikan peserta lain saat peserta lain sedang bercerita dan sesekali memberi tanggapan. Pada saat kegiatan AA sempat berkata bahwa AA menjadi merasa bersyukur bahwa kondisi anak ada yang lebih tidak beruntung dari anaknya. AA terlihat berbicara dengan mata berbinar-binar yang menandakan subjek bersemangat dalam mengikuti kegiatan. AA terlihat agak kesulitan membaca Al-Qur'an karena tidak menggunakan kacamata pada pertemuan kedua, tetapi AA

tetap berusaha dan meminta bantuan fasilitator untuk membaca dan mencoba memaknai ayat yang dibaca.

AA mengaku kalau subjek menjadi lebih sabar, bersyukur, ikhlas, dan juga ilmu yang didapat dari kegiatan dirasa bermanfaat setelah mengikuti kegiatan konseling qur'ani.

“Yah.. mm.. dari pertemuan kemarin kita itu lebih belajar bersabar menghadapi anak, terus kita juga lebih bersyukur anak kita masih lebih alhamdulillah dari pada yang lainnya. Ya kalau nakal masih ada, tapi dengan adanya kegiatan kemarin kita dapat tambahan ilmu yang bermanfaat.” (S1, B27-33)

“ya saya belajar ikhlas pada apa yang Allah berikan pada kami.” (S1, B36-38)

AA juga mengakui setelah mengikuti kegiatan konseling qur'ani AA merasa lebih puas dengan kehidupan dibanding sebelum mengikuti kegiatan konseling qur'ani.

“Ya kalau nggak puas berarti nggak bersyukur ya mbak ya. Saya sudah puas. Kalau dipikir kurang ya nanti kurang terus.” (S1, B98-100)

“Dulu tuh saya orangnya takut, duh ini nanti gimana ya. Nggak ada ini nanti gimana ya besok, duh..” (S1, B102-104)

“Iya suka khawatir gitu. Kalau sekarang alhamdulillah, percaya saja sama Yang Di atas (Allah).” (S1, B106-108)

Pada lembar kerja pengalamanku untuk *deep experience*, peserta konseling qur'ani diminta untuk memberi *rating* terhadap pengalaman yang dituliskan saat sebelum dan setelah dilakukan konseling qur'ani. Pada lembar kerja ini, sebelum melakukan konseling qur'ani AA memberi poin 9 pada pengalaman pertama yang dirasa cukup menyenangkan, kemudian pada saat setelah melakukan konseling qur'ani AA memberi

poin 10 terhadap pengalaman tersebut. Kemudian pada pengalaman kedua, AA menuliskan pengalaman kurang menyenangkan dimana AA memberi poin -4 sebelum melakukan konseling qur'ani, lalu setelah melakukan konseling qur'ani *rating* bergerak menuju poin -2. Hal tersebut berarti ada perubahan perasaan yang dirasakan oleh AA, dimana afek positif AA meningkat dan afek negatif AA menurun.

Pada sesi “Aku sekarang dan akan datang”, AA menuliskan sebelum mengikuti konseling qur'ani AA mengalami kesulitan jika mengatasi kesulitan terutama dalam mengontrol emosi anak, kemudian setelah mengikuti konseling qur'ani cara AA mengaku lebih mampu untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dan menyadari bahwa anak adalah sebuah titipan yang Allah SWT berikan sehingga harus disayangi, serta merupakan investasi akhirat bagi orangtuanya jika dididik dengan benar. Subjek juga mengaku menjadi orang yang lebih sabar.

“ya saya belajar ikhlas pada apa yang Allah berikan pada kami, kami diberikan anak yang spesial ini ya supaya saya lebih sabar menjalani hidup ini ya. Karena anak titipan Allah yang kayak gini tuh ladang surga bagi orang tuanya.” (S1, B36-41)

AA mengakui bahwa kegiatan konseling qur'ani sebenarnya dibutuhkan. AA juga berharap kegiatan konseling seperti ini lebih sering dilakukan dan sekolah juga menyediakan kegiatan konseling, baik untuk orangtua maupun untuk anak atau siswa.

“Kita mendapat bantuan dari psikolog. Kita juga sangat membutuhkan sekali ya sebenarnya, saya tuh pengen tiap bulan sekali gitu konsul.” (S1, B111-116)

Pada saat tindak lanjut, kondisi AA kurang sehat. Ketika diwawancara AA mengakui bahwa dirinya sedang sakit radang sehingga kurang merasa nyaman apabila banyak berbicara sehingga wawancara dilakukan dengan waktu yang cukup singkat. AA bercerita bahwa subjek mengalami cukup banyak kejadian selama dua minggu terakhir setelah kegiatan konseling qur'ani dilakukan. Namun, AA merasa lebih mampu untuk mengelola perasaannya dan merasa bahagia lebih sering dari biasanya. AA juga mengakui bahwa AA tidak mudah kesal, dibuktikan dari ketika anaknya membuatnya marah AA merasa biasa saja.

b. Subjek 2 (SW, usia 39 tahun)

SW adalah seorang istri dari seorang suami yang berusia 14 tahun lebih tua dari SW, oleh karena itu SW menjadi istri penurut dan tidak pernah membantah apa yang dikatakan suami. Suami SW jarang berada di rumah karena harus bekerja. SW merupakan yatim piatu sejak kecil sehingga SW terbiasa hidup sendiri hanya dengan kakaknya, namun SW bersyukur memiliki mertua yang bijak dan perhatian.

SW pernah mengalami keguguran pada kehamilan pertama dan akhirnya menunggu satu tahun untuk kehamilan selanjutnya. SW memiliki dua anak perempuan, anak pertama sudah remaja dan bersekolah di SMK sementara anak terakhir SW memiliki kebutuhan khusus berusia 9 tahun. Anak SW mengalami *down syndrome* sehingga perlu disekolahkan di SLB. SW merasa tidak mendapat bantuan dari suami saat merawat anaknya, padahal anaknya sangat manja dan tidak mau berpisah ketika

suaminya pulang. SW merasa sulit mengikuti kegiatan-kegiatan di luar rumah karena tidak ada yang menjaga anaknya yang paling kecil.

SW tinggal di lingkungan keluarga suaminya, sehingga tetangganya merupakan adik-adik ipar SW. Suami SW merupakan kakak tertua di keluarga tersebut namun usianya lebih tua dari SW sehingga SW terkadang bingung menempatkan diri dan banyak memilih diam. Di lingkungan tersebut banyak anak-anak, kemudian anak-anak tersebut sering menangis dan anak SW dianggap sebagai penyebabnya sehingga SW terpaksa sering memarahi anaknya.

Selama Konseling Qur'ani berlangsung, SW aktif dan antusias mengikuti kegiatan, namun pada pertemuan pertama SW ditemani oleh suami dan anaknya sehingga SW kurang fokus dalam mendengarkan materi tetapi terpecah fokus memperhatikan anaknya untuk memastikan tidak ada barang yang dirusak oleh anaknya, sementara anak SW memainkan alat pengeras suara sehingga cukup mengganggu konsentrasi peserta. SW tidak mencatat materi yang diberikan, tetapi SW tetap mengerjakan lembar kerja yang diperintahkan oleh fasilitator. Pada pertemuan kedua SW juga bersemangat dan terlihat antusias namun tidak banyak berbicara dan terlihat lebih banyak mengangguk kepala, karena TW banyak bercerita sehingga SW banyak mendengarkan. Namun, SW justru merasa banyak mendapatkan pelajaran.

“ya saya mendengarkan dari situ saya juga sudah mendapatkan ilmu, saya jadi bersyukur.” (S2, B21-23)

Berdasarkan hasil observasi, SW menunjukkan ekspresi datar namun sesekali tersenyum. Beberapa kali SW mengeluh dan membandingkan dirinya dengan subjek lain. SW juga terlihat berbincang-bincang dengan subjek lain, terlihat juga SW memainkan pulpen dan *handphone* di forum. Namun, SW terlihat semangat dan tertarik mengikuti kegiatan dan berkomitmen mengikuti kegiatan hingga akhir. Sebelum konseling qur'ani berakhir SW beberapa kali memainkan *handphone*. SW terlihat senang, dilihat dari SW tertawa dan tersenyum bersama peserta lain ketika fasilitator sedang menyampaikan materi.

SW merasa banyak mendapatkan ilmu dari kegiatan konseling qur'ani yang dilakukan selama dua pertemuan. SW merasa dapat pencerahan dan merasa lebih menerima keadaan hidupnya, serta mendapat ilmu tentang Al-Qur'an. SW menjadi tahu bahwa Al-Qur'an memiliki semua jawaban dari tiap permasalahan dan hal tersebut datang dari Allah SWT setelah mengetahui konseling qur'ani.

“Ya, saya dapat ilmu dari Pak Psikolog. Lumayan dapat pencerahan. Spontanitas saya menerima keadaan. Ternyata surat ini bisa bermaksud begini.” (S2, B14-17)

“Jawaban dari permasalahan itu ya di Al-Qur'an langsung itu, ya Al-Qur'an itu petunjuk. Yang penting kita mengadu hanya kepada-Nya. Terutama kita diberi anak yang seperti itu (berkebutuhan khusus) ya kita hanya percaya pada Allah.” (S2, B24-29)

Pada lembar kerja pengalamanku untuk *deep experience*, peserta konseling qur'ani diminta untuk memberi *rating* terhadap pengalaman yang dituliskan saat sebelum dan setelah dilakukan konseling qur'ani. Pada lembar kerja ini, sebelum melakukan konseling qur'ani SW memberi

poin 9 pada pengalaman yang dirasa cukup menyenangkan, kemudian pada saat setelah melakukan konseling qur'ani SW memberi poin 10 terhadap pengalaman tersebut. Kemudian pada pengalaman selanjutnya, AA menuliskan pengalaman kurang menyenangkan dimana AA memberi poin -10 sebelum melakukan konseling qur'ani, lalu setelah melakukan konseling qur'ani *rating* bergerak 11 poin menuju poin 1. Hal tersebut berarti ada perubahan perasaan yang cukup signifikan dirasakan oleh SW, dimana afek positif SW meningkat, kemudian afek negatif SW menurun drastis dari sangat tidak menyenangkan menjadi cukup menyenangkan.

Pada sesi “Aku sekarang dan akan datang”, SW menuliskan sebelum mengikuti konseling qur'ani SW belum mengetahui manfaat dari Al-Qur'an sehingga hanya menganggap Al-Qur'an sebagai bacaan saja, namun kemudian setelah mengikuti konseling qur'ani SW mengakui bahwa SW mendapat pencerahan dan pengetahuan tentang hubungan Al-Qur'an dengan kejadian apapun di dalam kehidupan sehari-hari, Al-Qur'an pun bisa digunakan sebagai petunjuk, arahan, bahkan penyelesaian dari suatu permasalahan. Sehingga kini SW mencoba untuk tidak hanya membaca Al-Qur'an saja tetapi juga memahami isi Al-Qur'an. Hal tersebut sesuai dengan yang diungkapkan SW dalam wawancara.

“Ya, alhamdulillah saya dapat ilmu ya. Baru tau juga kalau Al-Qur'an itu walau sembarang buka tuh bisa jadi jawaban. Sekarang mencoba belajar membaca Al-Qur'an dengan terjemahnya, juga dipahami maknanya.” (S2, B77-82)

SW juga memiliki harapan agar anaknya yang berkebutuhan khusus anak menjadi anak yang shalehah dan tidak merepotkan siapapun, serta

SW akan berusaha mendidik anaknya mandiri dan berkembang dengan baik.

SW mengakui bahwa SW menjadi lebih sabar dan lebih lega, meskipun tetap masih ada permasalahan yang mengganggu yaitu dari lingkungannya setelah mengikuti kegiatan Konseling Qur'ani. SW juga merasa lebih bahagia, serta tidak mudah merasa kesal dan marah. SW juga lebih sabar, tabah, dan tenang dalam menghadapi kehidupan, terutama ketika menghadapi kondisi anaknya. SW percaya bahwa semua kejadian ada jawabannya di dalam Al-Qur'an.

“Ya jadi sabar, Mbak. Percaya sama Allah saja.” (S2, B31-32)

“Ya saya jadi lega, Mbak. Rasanya lebih plong.” (S2, B34-35)

“Ya merasa lebih lega, Mbak. Tapi kalau kompleks secara umum ya lingkungannya juga mempengaruhi.” (S2, B38)

“Saya merasa lega aja setelah cerita-cerita kemarin. Saya juga jadi percaya kalau semua masalah itu gampang, ada jawabannya di dalam Al-Qur'an, kitanya saja yang perlu berusaha untuk meyakinkannya.” (S2, B69-74)

“Ya tapi alhamdulillah saya bisa lebih sabar dan bisa lebih tabah.” (S2, B85-87)

“Saya merasa lega setelah kemarin itu. Saya jadi lebih tenang.” (S2, B121-122)

SW merasa cukup sejahtera dan mampu menerima bahwa semua kejadian di dunia hanya dari Allah SWT setelah beberapa kali mempraktikkan konseling qur'ani di kehidupan sehari-hari. Meski begitu SW merasa tidak mudah kesal dan marah dan merasa bahagia. SW mencoba untuk menjalani kehidupan sebagaimana yang dia dapatkan dan tidak banyak meminta lebih.

“Saya merasa cukup ya Mbak. Nggak terlalu gampang kesel dan marah. Bisa sedikit lebih bahagia lah.” (S2, B48-50)

“Ya, alhamdulillah sudah cukup sejahtera ya, Mbak. Diterima semua ini dari Allah kok.” (S2, B104-105)

Pada saat pengambilan data pascates, SW bercerita bahwa saudara dari suami SW belum lama meninggal dunia, sehingga cukup banyak yang perlu diurus dan subjek merasa cukup ribet dengan banyak kejadian. Meskipun begitu subjek mengakui bahwa subjek menjalani saja dan berusaha untuk tidak mudah mengeluh. Belum lama dari waktu itu, anak tertua SW juga memiliki masalah dengan suami SW sehingga keadaan rumah terasa kurang nyaman. Hal tersebut mungkin berpengaruh terhadap skor kesejahteraan subjektif SW.

c. Subjek 3 (TY, usia 34 tahun)

TY dan suaminya adalah pasangan muda. Jarak usia TY dengan suaminya hanya kurang dari satu tahun. Pendidikan akhir TY adalah SMA sementara Pendidikan terakhir suaminya adalah SMP, lalu kini suami TY bekerja sebagai teknisi peralatan elektro sementara TY bekerja sebagai ibu rumah tangga yang merawat kedua anaknya yang masih kecil. Anak pertama TY berkebutuhan khusus dan kini berusia 13 tahun dan anak kedua TY berusia 5 tahun. Anak pertama TY adalah anak dengan tuna grahita, sehingga TY harus merawat anaknya setiap hari dan tidak meninggalkannya sedikitpun kecuali untuk bersekolah. TY mengakui bahwa pada awalnya anak dimasukkan ke sekolah TK umum, namun anak TY cenderung lambat dan kurang mampu mengikuti perkembangan

teman-temannya sehingga disarankan untuk dipindahkan di SLB. Pada awalnya TY tidak mau menerima keadaan anaknya dan memaksakan masuk ke sekolah umum, namun suaminya membujuk TY agar mau memasukkan anaknya di sekolah luar biasa. Anak TY tidak mampu banyak bergerak sehingga memerlukan bantuan dalam melakukan apapun, dari mulai makan, mandi, buang air, dan kegiatan apapun. Bahkan untuk merangkak, berdiri, dan berjalan pun tidak mampu. TY bercerita bahwa anak TY dahulu terlahir prematur, kemudian TY tidak mampu merawat anaknya di rumah sakit hingga selesai dikarenakan kekurangan biaya dan permasalahan ekonomi sehingga TY terpaksa memulangkan anaknya dan merawat di rumah. Namun ternyata efek yang didapat justru sangat buruk bagi TY. Sehingga TY merasa kehidupannya sama sekali tidak baik.

Saat pertemuan pertama konseling qur'ani, TY adalah peserta pertama yang hadir di lokasi ditemani suami dan anak-anaknya. TY terlihat tersenyum namun tidak banyak bicara. TY terlihat kurang merasa nyaman ketika pelaksanaan konseling qur'ani, terutama ketika cukup terganggu dan merasa suasana kurang kondusif. TY juga kurang berkomitmen sehingga TY berhenti sebentar di tengah sesi untuk menyuapi anaknya, namun TY kembali lagi mengikuti pertemuan hingga selesai. Selama kegiatan TY terlihat beberapa kali tertawa dan merasa senang, serta beberapa kali menunjukkan mimik muka yang berbeda pada saat bercerita menunjukkan TY merasa nyaman saat bercerita.

Berdasarkan hasil observasi, TY terlihat tidak aktif dan kurang fokus terhadap materi. TY juga tidak banyak bertanya dan lebih banyak diam. TY terlihat bosan dilihat dari TY memainkan kaki dan pulpen. TY juga beberapa kali terlihat memainkan *handphone* dan melihat tingkah anak peserta lain. Sesekali TY juga sendiri dan memisahkan diri dari kelompok. TY merasa tidak semangat di tengah-tengah kegiatan dan merasa kegiatan tidak sesuai dengan yang diharapkan berdasarkan evaluasi yang diberikan oleh TY. Menurut pernyataan peserta lain, TY terlihat pesimis dan suka membanding-bandingkan kondisinya dengan kondisi peserta lain.

TY merasakan sedikit perubahan yaitu merasa lebih ringan bebannya dan perasaannya terasa lebih tenang dan senang, serta TY merasa bersyukur meskipun belum sejahtera karena masih ada keterbatasan anaknya setelah mengikuti kegiatan Konseling Qur'ani. TY juga lebih banyak merasa senang meskipun kehidupannya tidak banyak perubahan dan bisa menerima.

“Ya ada sih Mbak sedikit, bebannya agak merasa berkurang. Kalau perasaannya sudah mulai agak tenang, terus lebih senang.” (S3, B10-12)

“Ya alhamdulillah sudah. Bersyukur aja.” (S3, B18)

“Kalau kehidupan sudah, dari segi ekonomi sudah bersyukur. Tapi kalau segi anak, ya ada keterbatasan gini, jadi belum sejahtera di situ.” (S3, B21-24)

Pada lembar kerja pengalamanku untuk *deep experience*, peserta konseling qur'ani diminta untuk memberi *rating* terhadap pengalaman yang dituliskan saat sebelum dan setelah dilakukan konseling qur'ani. Pada lembar kerja ini, sebelum melakukan konseling qur'ani TY memberi

poin -10 pada pengalaman pertama yang dirasa sangat tidak menyenangkan, kemudian pada saat setelah melakukan konseling qur'ani *rating* bergerak 7 poin menuju poin -3. Kemudian pada pengalaman kedua, TY menuliskan pengalaman kurang menyenangkan sekaligus menyenangkan dimana TY memberi poin -9 sebelum melakukan konseling qur'ani terhadap pengalaman kurang menyenangkan dan poin 8 kepada pengalaman yang menyenangkan, kemudian setelah melakukan konseling qur'ani TY memberi poin -5 untuk pengalaman yang kurang menyenangkan dan poin 10 untuk pengalaman yang menyenangkan, dimana ada pergerakan 4 poin untuk pengalaman tidak menyenangkan dan 2 poin untuk pengalaman yang menyenangkan. Hal tersebut berarti ada perubahan perasaan yang dirasakan oleh TY, dimana afek positif TY meningkat dan afek negatif TY menurun menuju perasaan hampir netral.

Pada sesi “Aku sekarang dan akan datang”, TY menuliskan sebelum mengikuti konseling qur'ani TY sering memikirkan nasib saat anaknya dewasa nanti akan menjadi seperti apa dan mengalami kesulitan terhadap hal tersebut. Kemudian setelah mengikuti konseling qur'ani cara TY mengelola perasaan adalah dengan menyerahkan semuanya kepada Allah SWT, kemudian belajar sabar dan ikhlas dalam menghadapi segala permasalahan. Sesuai hasil wawancara bahwa TY menjadi ingin berubah lebih baik.

“Manfaatnya ya saya ingin berubah menjadi lebih baik Mbak. Insya Allah saya praktikkan Mbak di rumah itu.” (S3, B81-83)

Pada saat pengambilan data tindak lanjut, TY sedang menghadapi musibah yakni ada saudara TY yang meninggal di Klaten dan TY baru saja melakukan perjalanan sehingga memungkinkan ada pengaruh pada saat pengambilan data. TY juga sedang tidak dalam keadaan sehat, terlihat dari tubuh TY yang terlihat lemah dan lemas.

d. Subjek 4 (TW, usia 46 tahun)

TW adalah seorang istri dari seorang duda yang ditinggal meninggal oleh istri pertamanya dan membawa empat orang anak angkat. Suami TW adalah dosen dari guru TW. Usia TW dan suaminya berjarak 31 tahun, serta TW memiliki anak tiri yang seusia dengannya. TW pindah ke Yogyakarta setelah menikah dengan suaminya. Pada awal pernikahan, TW sering mengalami permasalahan dengan anak tirinya dan suaminya tidak pernah membela TW meskipun TW mengungkapkan kebenaran. Suami TW adalah seorang profesor sehingga menurut pengakuan TW ia sering mendapat perlakuan kurang menyenangkan dari suaminya. Beberapa kali TW dianggap bodoh dan tidak diindahkan perkataannya oleh suaminya sehingga TW merasa sering sakit hati. TW bercerita bahwa TW tidak diberi kepercayaan oleh suaminya terkait masalah keuangan dan hanya perlu mengurus masalah masak dan anak saja. TW kurang merasa dihargai di dalam keluarganya.

TW memiliki lima orang anak dan anak keempat TW merupakan anak berkebutuhan khusus. Usia anak keempat TW adalah 14 tahun, namun usia mentalnya di bawah 5 tahun. Anak TW tidak dapat

berkomunikasi dengan baik dan hanya dapat mengatakan kata “mii”. Ketika anak TW merasa tidak nyaman, ia akan berteriak “mii.. mii..”. Oleh karena itu, TW merasa tidak dapat membiarkan anaknya sendirian dan harus selalu berada dalam pengawasannya. Anak TW kesehariannya dikurung di dalam rumah dan tidak banyak melakukan sosialisasi.

TW adalah pribadi yang cukup sensitif. TW mengakui bahwa banyak kejadian yang apabila hal tersebut menyinggung hatinya maka TW akan langsung memasukkan ke dalam hati dan memendamnya, meskipun TW tidak sering marah. TW mengikuti beberapa kegiatan social kemasyarakatan sebagai cara TW untuk mengurangi kejenuhan yang dirasakan di rumah.

“Saya ikut kegiatan-kegiatan dan komunitas-komunitas, itu untuk menghilangkan ke-stress-an saya di rumah, saya kan jenuh mengurus rumah. Ikut kegiatan sosial-kemasyarakatan. Ya pelampiasan ke arah positif. Saya juga suka bikin puisi, biasanya puisi itu berisi kritikan tapi secara halus berupa sindiran.” (S2, B66-73)

Selama mengikuti kegiatan konseling qur’ani, TW aktif mendengarkan, memperhatikan, dan mencatat materi selama kegiatan. TW juga terlihat mendengarkan dengan sikapnya yang mengangguk-anggukkan kepala. TW mengerjakan lembar kerja secara lengkap. TW juga berkomitmen mengikuti kegiatan konseling qur’ani. TW menatap fasilitator ketika sedang menyampaikan materi dan mengikuti arahan fasilitator, serta TW terlihat antusias dan semangat mengikuti kegiatan.

Berdasarkan hasil observasi, TW terlihat senang, dilihat dari wajah TW yang tersenyum-senyum ketika menceritakan kisah tentang anaknya. Namun, di awal pertemuan pertama TW terlihat bosan dan cukup tegang. Namun, pada pertemuan kedua TW membawa anaknya ke pertemuan dan TW terlihat sangat antusias mengikuti kegiatan, TW terlihat tertarik dan semangat apalagi ketika TW diberikan waktu untuk membacakan puisi.

TW merasa mengalami perubahan secara sikap, tingkah laku, dan cara berfikir. TW merasa menjadi tidak mudah mengeluh dan lebih ikhlas, serta dapat lebih menikmati kehidupan. TW juga merasa lebih tenang, senang, dan gembira setelah mengikuti kegiatan konseling qur'ani.

“Sikapnya yang tadinya suka mengeluh jadi berkurang, itu salah satunya. Lalu lebih bisa menghadapi kehidupan dengan lebih ikhlas, jadi menerima bahwa semua itu adalah takdir dan menghubungkan semuanya kepada Allah.” (S4, B34-39)

“Ya.. Lebih tenang, enjoy, lebih senang, lebih percaya diri. Bisa lebih menerima, yang awalnya masih penuh pertanyaan, sekarang jadi lebih menerima semua dari Allah. Semua masalah itu ada jalan keluarnya, jadi tidak perlu terlalu dipikirkan dan dijadikan stress. Kalau untuk xx sendiri alhamdulillah coba diikuti alurnya aja, dan jadi sekarang rasanya lancar.” (S4, B42-50)

“Saya merasa lebih gembira, Mbak.” (S4, B52)

Pada lembar kerja pengalamanku untuk *deep experience*, peserta konseling qur'ani diminta untuk memberi *rating* terhadap pengalaman yang dituliskan saat sebelum dan setelah dilakukan konseling qur'ani. Pada lembar kerja ini, sebelum melakukan konseling qur'ani TW memberi poin -5 pada pengalaman pertama yang dirasa kurang menyenangkan, kemudian pada saat setelah melakukan konseling qur'ani TW memberi poin 6 terhadap pengalaman tersebut, yang menunjukkan pergerakan dari

perasaan tidak menyenangkan menjadi menyenangkan. Kemudian pada pengalaman kedua, TW juga menuliskan pengalaman kurang menyenangkan dimana TW memberi poin -3 sebelum melakukan konseling qur'ani, lalu setelah melakukan konseling qur'ani *rating* bergerak menuju poin 7, yang juga menunjukkan perubahan yang signifikan yakni 10 poin. Hal tersebut berarti ada perubahan perasaan yang dirasakan oleh TW, dimana afek negatif yang TW rasakan berubah menjadi afek positif atau menjadi pengalaman yang dirasa menyenangkan oleh TW.

Pada sesi “Aku sekarang dan akan datang”, TW menuliskan bahwa TW memang terbiasa mengelola perasaannya dengan tenang, kemudian cerita ke teman dan menenangkan diri dengan baca Al-Qur'an dan shalat, dan terkadang juga menulis puisi, namun TW mengakui bahwa cara mengelola perasaan TW selama ini belum tertata dan masih suka berubah-ubah. Namun kemudian setelah mengikuti konseling qur'ani TW merasa lebih mampu menata cara mengelola emosinya, kemudian ketika menghadapi sebuah permasalahan TW menjadi lebih tenang dan yakin bahwa semua hal datang dari Allah dan selalu ada jalan keluar dari setiap permasalahan. Hal tersebut seperti wawancara pada saat pascates.

“Ketika kita punya masalah, ternyata di buka Al-Qur'an ada jawabannya. Seperti yang diceritakan Pak Sus kemarin itu kan. Terus rencana besok mau praktikkan itu dengan masalah yang baru.” (S4, B17-21)

“Saya sekarang berusaha menghadapi dan menyerahkan semua pada Allah. Kegiatan kemarin itu saya jadi dapat metode baru nggih, jadi cara mengelola emosinya tertata.” (S4, B99-102)

Harapan TW adalah menjadi lebih bijak dalam menghadapi permasalahan, kemudian lebih sabar dalam menjaga anaknya, menjadikan Al-Qur'an sebagai jalan untuk menyelesaikan permasalahan dalam kehidupan sehari-hari dan ikhlas dalam menghadapi dan menjalaninya.

“Saya berusaha untuk tetap tenang kalau ada hal tidak menyenangkan. Kalau ada masalah ya saya hadapi dengan sabar dan sering membaca Al-Qur'an.” (S4, B75-78)

Pada saat pengambilan data tindak lanjut, TW sedang mengalami masalah dengan suaminya. TW bercerita bahwa TW sedang tidur terpisah dengan suaminya, yaitu di depan televisi menemani anaknya yang berkebutuhan khusus agar suaminya meminta maaf dan yang didapatkan justru suaminya tidak mempedulikannya. Sehingga TW merasa sedih dan kecewa. Pada saat wawancara singkat, TW juga mengatakan bahwa TW memimpikan keluarga yang harmonis dan berkumpul bersama yang dapat membuat senang. Pada saat tindak lanjut TW bercerita sambil menetas air mata dan suara yang cukup parau. Namun, TW tetap mengucapkan terima kasih karena setelah mengikuti kegiatan konseling qur'ani TW merasa banyak terbantu dan menjadi merasa lebih bahagia.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling qur'ani terhadap kesejahteraan subjektif pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Berdasarkan studi empirik pada penelitian ini ditemukan bahwa hipotesis ditolak. Hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh konseling qur'ani terhadap kesejahteraan subjektif orangtua 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 prates dan pascates 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 pascates 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* prates-tindak lanjut 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.

Peneliti kemudian mengukur perbandingan skor kepuasan hidup (komponen kognitif kesejahteraan subjektif) antara prates-pascates pada kelompok eksperimen, kemudian dilakukan uji analisis menggunakan teknik analisis *wilcoxon signed ranks test*, diperoleh nilai $\text{sig}=0,042$ ($p < 0,05$) yang berarti ada perbedaan skor kepuasan hidup antara sebelum dan setelah melakukan konseling qur'ani dan terdapat pengaruh positif terhadap kepuasan hidup kelompok eksperimen. Sedangkan pada kelompok eksperimen diperoleh nilai $\text{sig}=0,109$ ($p > 0,05$) yang berarti tidak terdapat perbedaan skor kepuasan hidup pada kelompok kontrol.

Skor *balance affect* (komponen afektif kesejahteraan subjektif) pada penelitian ini juga mengalami peningkatan namun tidak terlalu signifikan, pada kelompok eksperimen rerata *balance affect* pada prates adalah 8,5 kemudian meningkat sebanyak 1,5 pada saat pascates menjadi 10, kemudian meningkat lagi pada saat tindak lanjut sebesar 0,75 menjadi 10,75. Peningkatan *balance affect* seperti yang terjadi pada penelitian kali ini dapat terjadi karena adanya tiga kemungkinan, yakni (1) semakin tinggi skor PA dan semakin rendah skor NA, yang berarti konseling qur'ani berpengaruh pada kedua afek, (2) semakin tinggi skor PA dan skor NA tidak semakin rendah, berarti konseling qur'ani berpengaruh hanya pada afek positif, dan (3) semakin rendah skor NA namun skor PA tidak semakin tinggi, yang berarti konseling qur'ani berpengaruh hanya pada afek negatif.

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, meskipun analisis yang dilakukan telah tepat yakni menggunakan uji *Wilcoxon* dan uji *Mann Whitney U*. Ukuran sampel kecil menyebabkan ketiadaan hubungan signifikan pada uji statistik karena semakin besar ukuran sampel yang dipakai maka semakin kecil nilai kritis yang dipakai acuan (Widhiarso, 2010). 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).

Selain itu, faktor pengganggu validitas internal juga mempengaruhi hasil uji yang tidak signifikan. 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.

Faktor pengalaman merupakan kejadian-kejadian masa lampau yang dapat mempengaruhi validitas penelitian eksperimental yang disebabkan oleh adanya interaksi antar individu (Ross & Morrison, 2003). Pada penelitian ini faktor pengalaman bermakna interaksi antara subjek pada masa lampau ataupun selama jeda saat intervensi di luar kendali peneliti, misalnya interaksi subjek dengan keluarga atau tetangga yang mungkin berpengaruh terhadap kondisi kognitif maupun afektif subjek. Pada penelitian kali ini, hal ini terjadi pada subjek 2 yakni saudara subjek 2 meninggal dunia dan banyak yang perlu diurus, serta permasalahan antara anak subjek 2 dengan suaminya yang membuat suasana rumah kurang nyaman, kejadian tersebut terjadi pada saat minggu terakhir sebelum pengambilan data pascates sehingga hal tersebut mungkin mempengaruhi skor subjek 2, dilihat bahwa skor kepuasan hidup subjek menurun dan skor skor afek

positif menurun sedangkan afek negatif subjek meningkat. Hal serupa juga terjadi pada subjek 3, ketika pascates subjek 3 mengalami banyak permasalahan dan desakan waktu karena anak yang bawel juga dapat mempengaruhi kondisi subjek3, dilihat bahwa subjek 3 mengalami penurunan skor kepuasan hidup. 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).

Faktor maturasi juga dapat mengganggu validitas internal, maturasi ini merupakan proses yang menimbulkan perubahan pada subjek. Perubahan-perubahan yang dimaksud adalah perubahan yang tidak berhubungan dengan variabel tergantung yang diperhatikan oleh peneliti. Menurut Latipun (2006) Faktor maturasi meliputi perubahan-perubahan sistematis dalam satu waktu yang meliputi perubahan fisik maupun kejiwaan. Faktor maturasi sering terjadi pada penelitian jangka Panjang, dimana faktor biologis maupun psikologis dapat mempengaruhi variabel tergantung subjek, dan bisa diatasi dengan menggunakan kelompok kontrol (Seniati, dkk., 2015). Penelitian ini telah menggunakan kelompok kontrol sebagai kelompok pembanding untuk meminimalisir gangguan faktor maturasi. Namun, ada beberapa hal yang mungkin dapat mengganggu seperti kelelahan selama proses konseling qur'ani, serta kesehatan tubuh subjek. Hal ini terjadi pada subjek 3 yang mengalami kelelahan pada proses konseling qur'ani kedua dikarenakan subjek 3 baru saja melakukan perjalanan luar kota sehingga subjek 3 mengalami kelelahan fisik, sedangkan proses pengambilan data pascates sekaligus

diambil pada hari yang sama, memungkinkan subjek mengalami kelelahan pikiran sekaligus. Bergitu pula dengan subjek yang lain, mengakui bahwa sebelum kegiatan konseling qur'ani para subjek harus menyelesaikan pekerjaan rumah terlebih dahulu, sehingga ada perasaan cukup lelah. Berdasarkan hasil survei oleh Diener, *et al.* (1999) ditemukan bahwa kondisi fisik individu seperti penyakit dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan subjektif individu tersebut.

Faktor lainnya yang mempengaruhi validitas internal yaitu proses pengujian (*testing*). Peneliti memberikan pretes *dan* pascates kepada subjek untuk melihat perbedaan skor sebelum dan sesudah pemberian perlakuan baik pada kelompok eksperimen maupun kepada kelompok kontrol. *Testing* menyebabkan perbedaan skor antara pretes dan pascates disebabkan subjek berusaha mengingat kembali atau mempelajari hal-hal yang berkaitan dengan soal atau jawaban yang diberikan, sehingga respons yang terukur bisa jadi bukan merupakan pengaruh dari pemberian variabel bebas atau intervensi (Seniati, dkk., 2015). Hal ini yang terjadi pada kelompok kontrol pada penelitian ini. Diketahui bahwa skor kesejahteraan subjektif pada kelompok kontrol juga mengalami peningkatan, hal tersebut dapat terjadi karena subjek berusaha mengingat jawaban yang diberikan pada pengetesan sebelumnya. Begitupula dengan kelompok eksperimen, proses *testing* memungkinkan subjek memberi respon bukan akibat dari intervensi yang diberikan. Salah satu cara meminimalisir faktor pengganggu ini adalah dengan menggunakan pertanyaan pengecoh, namun peneliti tidak menggunakan pertanyaan pengecoh ataupun alat ukur berbeda yang setara justru menggunakan alat ukur yang sama persis pada saat pretes, pascates, maupun tindak lanjut.

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.

Pada penelitian ini, subjek memiliki permasalahan yang berbeda-beda terutama dari segi keluarga. Subjek 1 adalah seorang ibu tunggal yang harus menafkahi dan merawat tiga orang anaknya dan kecukupan ekonomi mengandalkan jatah pensiun suami yang beberapa waktu terakhir tidak turun, subjek memiliki anak berkebutuhan khusus menyebabkan subjek perlu memiliki usaha yang lebih besar untuk merawatnya seorang diri. Pada subjek 2, jarak antara usia dengan suami tergolong jauh yakni 14 tahun. Sikap cuek dan kepribadian introvert yang dimiliki suami menyebabkan subjek 2 mengalami rasa kurang nyaman dalam kesehariannya, terlebih karena subjek 2 perlu tinggal di lingkungan saudara suami, yang padahal berulang kali subjek 2 menyarankan pada suami untuk pindah dari tempat tinggalnya saat ini, anak subjek 2 mengidap *down syndrome* menyebabkan subjek 2 harus memiliki perhatian penuh kepada anaknya dan subjek 2 mengakui bahwa anaknya tidak dapat ditinggal tanpa pengawasan. Hal serupa terjadi pada subjek 4, jarak usia antara subjek 4 dengan suami adalah 31 tahun dan tergolong jarak usia yang sangat jauh. Subjek 4 berlatar Pendidikan lulusan SMA sementara

suami adalah seorang profesor. Subjek 4 sering mengalami percecokkan di rumah tangga, terutama karena suami merasa paling superior dan menganggap subjek 4 adalah orang bodoh. Subjek 4 memiliki anak berkebutuhan khusus dan belum bisa berbicara dengan baik meskipun sudah berusia remaja, subjek 4 harus merawatnya dengan penuh perhatian karena anak subjek belum bisa berkomunikasi dengan siapapun. Sedangkan subjek 3 merupakan pasangan muda, anak pertama subjek lahir prematur namun tidak mendapat penanganan yang tepat sehingga membuat anak subjek memiliki tubuh yang lemah dan kaku. Subjek 3 dan suami harus berusaha untuk membawa anaknya ke tempat terapi tiap minggunya, namun sudah selama dua bulan terakhir sebelum subjek mendapat konseling qur'ani anak subjek tidak mengalami penanganan atau terapi sama sekali dikarenakan subjek 3 merasa lelah dan anak subjek tidak bersedia. Meski dari segi keluarga permasalahan subjek berbeda-beda, peneliti telah berusaha melakukan penyerataan yakni subjek memiliki anak lebih dari satu sehingga subjek memiliki dukungan dari anak lainnya dalam merawat anaknya yang berkebutuhan khusus.

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. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Sham (2015) yang menyebutkan bahwa metode psikoterapi islam secara efektif mampu menurunkan perasaan cemas dan tertekan seseorang.

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. Hal tersebut sejalan dengan yang diungkapkan oleh Najati (2015) bahwa Al-Qur'an mampu menciptakan ketenangan serta menumbuhkan rasa cinta pada sesama. 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 1 mengalami kegelisahan karena kehidupannya, diketahui juga dari nilai prates kesejahteraan subjektif subjek 1 berada pada kategori rendah dan sangat tidak puas pada kehidupannya. Namun, setelah mengikuti konseling qur'ani subjek 1 mengalami perubahan yang signifikan yakni kepuasan hidupnya meningkat empat tingkat menjadi agak puas dan ketika dilakukan pengambilan data tindak lanjut meningkat menjadi sangat puas dengan kehidupannya. Hal serupa dirasakan pula oleh subjek 3, pada awalnya subjek 3 merasa agak puas dengan kehidupannya dan tingkat kesejahteraan subjektif berada pada kategori rendah, kemudian setelah mengikuti konseling qur'ani, skor kesejahteraan subjektif subjek 3 meningkat dan skor kepuasan hidup subjek 3 menjadi 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 Hamjah & Akhir (2014) mengungkapkan bahwa pendekatan konseling islam memberikan efek positif pada konselor maupun klien untuk menyelesaikan permasalahannya.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling qur'ani secara statistik tidak memberikan pengaruh untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, serta tidak ada perbedaan perubahan skor kesejahteraan subjektif antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Namun, jika dilihat dari perubahan skor rerata kesejahteraan subjektif kelompok eksperimen lebih tinggi dibanding kelompok kontrol. Skor masing-masing subjek juga mengalami peningkatan yang variatif. Secara kualitatif berdasarkan hasil wawancara, diketahui pula ada perubahan-perubahan yang dirasakan subjek ke arah positif dan subjek mampu menekan emosi-emosi negatif yang dirasakan.

E. Keterbatasan Penelitian

Mengingat hasil penelitian ini, perlu diketahui bahwa pada penelitian ini terdapat 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. Ada kemungkinan perbedaan kesejahteraan subjektif ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus sebagai anak pertama, kesekian, atau terakhirnya. Pada teknis pelaksanaan intervensi juga masih belum sepenuhnya sesuai dengan modul. Pada kelompok kontrol juga terdapat banyak variabel yang tidak dapat dikontrol yakni kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh kelompok kontrol yang dapat menjadi penyebab meningkatnya kesejahteraan subjektif.

F. Evaluasi Konseling Qur'ani

Evaluasi dari kegiatan konseling qur'ani ini adalah secara keseluruhan Kegiatan Konseling Qur'ani dinilai baik dalam proses pelaksanaannya, terutama tipe konseling yang kelompok namun personal ke pribadi masing-masing karena kelompok kecil membuat konseling qur'ani lebih fokus pada kebutuhan masing-masing peserta. Fasilitator dinilai baik dalam memandu setiap proses konseling. Fasilitator sudah menjadi konselor yang baik dan mampu menjadi orang yang dipercaya oleh peserta konseling qur'ani. Fasilitator juga telah berusaha mengikuti alur dari modul yang telah disusun, meskipun ada beberapa perbedaan karena

situasi dan kondisi di lapangan, namun tetap sesuai dengan arah dan tujuan kegiatan. Fasilitator juga telah cukup sesuai dengan harapan peserta, cara penyampaiannya pun sudah baik dimana fasilitator sangat interaktif dengan peserta, menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh peserta. Fasilitator juga mampu memberi umpan balik sekaligus memberi motivasi dan pujian pada peserta. Suara fasilitator dirasa sudah cukup lantang sehingga dapat didengar oleh seluruh peserta.

Pada pertemuan pertama kegiatan dilaksanakan di Ruang Aula SLB X. Semua perlengkapan telah dipersiapkan sebelum peserta tiba di lokasi. Semua perangkat kegiatan juga telah menempati posisi sebelum kegiatan dimulai. Kegiatan pada awalnya menggunakan bantuan *microphone* dan proyektor untuk menampilkan *power point*. Namun pada awalnya hanya satu peserta yang datang, sehingga sambil menunggu peserta lain fasilitator berinteraksi dengan peserta dan tidak menggunakan pengeras suara. Ketika seluruh peserta telah hadir dan kegiatan akan dimulai, seorang anak peserta mengambil pengeras suara dan bernyanyi, sehingga kondisi kegiatan kurang kondusif. Akhirnya fasilitator memutuskan untuk pindah ke depan aula tanpa menggunakan pengeras suara dan melanjutkan kegiatan di tempat tersebut yang cukup kondusif karena jarak SLB X juga jauh dari jalan raya sehingga tidak ada kendaraan berlalu lalang.

Kegiatan pertemuan kedua dilaksanakan di Mushalla SLB X. Ruang mushalla cukup luas sehingga muat untuk digunakan. Konseling Qur'ani pertemuan kedua dilakukan dengan lesehan dan tanpa pengeras suara karena suara fasilitator sudah cukup lantang. Namun secara umum pelaksanaan konseling qur'ani tidak banyak mengalami kendala, hanya kendala waktu karena peneliti dan tim menunggu cukup

lama hingga peserta datang dan peserta cukup memburu waktu karena ada kegiatan yang harus dilakukan di rumah. Pertemuan kedua hanya dihadiri oleh dua peserta sehingga peneliti memutuskan untuk melakukan konseling qur'ani pada dua subjek lainnya pada waktu yang terpisah. Melalui berbagai pertimbangan akhirnya konseling qur'ani bagi dua peserta lainnya dilaksanakan keesokan harinya dengan metode yang sama oleh peneliti dan disupervisi oleh pematery sebelumnya.

Secara keseluruhan kegiatan konseling qur'ani berjalan cukup lancar karena semua perlengkapan yang dibutuhkan telah siap sebelum kegiatan dimulai, meskipun ada beberapa perlengkapan yang akhirnya tidak dipergunakan. Tempat yang disediakan juga sudah baik, meskipun ada permasalahan pada pertemuan pertama. Secara umum peserta merekomendasikan kegiatan ini dan merasa mendapatkan manfaat dari kegiatan ini. Metode yang digunakan juga sangat membantu peserta menyerap apa yang dipelajari karena kegiatan berfokus pada peserta dan tidak ada *judgement*, sehingga peserta lebih mudah membangun *trust* dalam kegiatan konseling qur'ani.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa secara statistik tidak ada pengaruh yang signifikan dari Konseling Qur'ani terhadap kesejahteraan subjektif pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, serta tidak ada perbedaan skor kesejahteraan subjektif antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ditolak. Namun ada sumbangan efektif yang cukup besar yaitu sebesar 37% (medium), serta selisih rerata skor kesejahteraan subjektif pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibanding rerata skor kesejahteraan subjektif kelompok kontrol.

Secara kualitatif, berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa subjek penelitian merasakan perubahan yakni merasa lebih puas dengan kehidupannya, serta mampu memunculkan afek positif lebih sering dari pada afek negatif dalam kehidupan sehari-hari, seperti merasa tenang, senang, bersyukur, menerima keadaan, mendapat pencerahan, tidak mudah kesal dan marah. Subjek juga mendapatkan metode baru dalam mengelola perasaan dan menanggapi suatu permasalahan atau kejadian dalam kehidupan. Artinya proses konseling qur'ani memberikan dampak positif bagi subjek.

B. Saran

Setelah melakukan evaluasi pada setiap tahapan penelitian, ada beberapa saran yang dapat peneliti berikan, antara lain:

1. Bagi Subjek Penelitian

Peneliti berharap subjek penelitian tetap menerapkan ilmu yang didapatkan dalam kegiatan konseling qur'ani di kehidupan sehari-hari, terutama ketika menghadapi sebuah permasalahan subjek terbiasa untuk mencari jawabannya di Al-Qur'an atau setidaknya membiasakan diri untuk membaca Al-Qur'an setiap harinya agar hati menjadi tenang. Ketika sedang mendapatkan sebuah pengalaman, baik menyenangkan maupun tidak menyenangkan subjek mampu untuk mengembalikan semua pada Allah dan meyakini bahwa segala sesuatu yang ada di dunia ini merupakan kehendak Allah SWT. Semoga subjek penelitian dapat melaksanakan konseling qur'ani secara pribadi dan atau mengajarkan kepada lingkungan sekitarnya, serta mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari sehingga manfaatnya dapat dirasakan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian eksperimen diperlukan banyak pertimbangan dalam memilih subjek penelitian. Pertimbangan yang perlu dipertimbangkan antara lain kepribadian dan keluangan waktu peserta. Kesukarelaan juga menjadi prinsip yang harus dipegang agar subjek merasa nyaman dan dapat percaya secara penuh pada peneliti. Peneliti juga perlu memperlakukan subjek secara baik dan tidak memaksa subjek, serta memotivasi subjek agar bersedia mengikuti kegiatan konseling hingga selesai.

Pada bagian modul konseling qur'ani perlu dilakukan pengembangan, yakni pada awal sebelum praktik konseling perlu diberi pemahaman dan penghayatan selama beberapa hari di awal bahwa Al-Qur'an merupakan petunjuk yang nyata sehingga memunculkan keyakinan pada diri subjek dan intervensi dapat lebih mudah diterima oleh subjek. Metode analisis yang dilakukan jika subjek hanya sedikit adalah menggunakan analisis statistik *visual inspection*.

Secara teknis perlu memperhatikan realitas di lapangan, bahwa tidak semua subjek memiliki waktu luang yang sama, sehingga alangkah baiknya kegiatan konseling qur'ani dilakukan personal dengan waktu yang luwes sehingga materi dapat lebih diterima dengan baik oleh subjek. Peneliti juga perlu memperhatikan agar peserta terhindar dari gangguan anaknya, seperti menyediakan penjaga dan kegiatan lain untuk anaknya agar peserta dapat lebih fokus pada kegiatan. Pemilihan kelompok kontrol juga perlu mempertimbangkan kondisi sekolah yang bisa jadi mungkin melakukan intervensi lain atau budaya sekolah yang berbeda mungkin mempengaruhi perbedaan antara kelompok kontrol dan eksperimen.

DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzakiey, H.B. (2008). *Psikologi kenabian*. Yogyakarta: Al-Manar.
- 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.
- American Counseling Association. (2018). *What is Counseling*. Alexandria: ACA Community.
- Andrews, F. M., & Whitney, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: American's perception of life quality*. New York: Plenum Press.
- Anggrainy, D., Siregar, J.R., Iskandarsyah, A., & Fitriana, E. (2017). Efektivitas Pelatihan Rasa Syukur terhadap Peningkatan *Subjective Well Being* pada Orangtua dengan Anak Tunarungu. *Seminar Nasional PGSD UNIKAMA*, 1, 98-107.
- Apinino, R. (2015) Anda Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus? Ini yang Perlu Diketahui. *Liputan 6 health*.<http://health.liputan6.com/read/2083762/anda-orangtua-anak-berkebutuhan-khusus-ini-yang-perlu-diketahui>, diakses pada 20 April 2017.
- 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/>,diakses pada 12 April 2017.
- Atabik, A. (2013). Konseling keluarga islami (solusi problematika kehidupan berkeluarga). *Konseling religi*, 4, 165-184.
- Bastaman, H.D. (1998). Adakah Harapan di Tanah Tipis Harapan? Mengenang Viktor Frankl Pendiri Logo Terapi. *Psikologika: Jurnal pemikiran & Penelitian Psikologi*, 5, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung.
- Bastaman, H.D. (2007). *Logoterapi: Psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna*. Jakarta: Rajawali Pers.

- Brown, P.H. & Tierney, B. (2008). Religion and Subjective well-being among the Elderly in China. *Journal of Socio-economics*, 4, 1-32.
- 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 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.
- Departemen Agama RI. (2010). *Al-qur'an dan Tafsirnya (edisi yang disempurnakan)*. Jakarta: Penerbit Lentera Abadi
- 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. (2009). *The Science of Wellbeing*. New York: Springer.
- 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.
- Eid, M., & Diener, E. (2004). Global judgment of subjective well-being: Situational variability and longterm stability. *Social Indicators Research*, 65, 245-277.
- 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.
- Field, A. (2015). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. USA: Sage Publication.
- Ghoniya, 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.
- Himpsti (2010). *Kode Etik Psikologi Indonesia*. Jakarta: Himpunan Psikologi Indonesia.
- 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.
- Kemendikbud. 2017. *Jenis-jenis Sekolah Luar Biasa*. Jakarta: PPKLK Kemendikbud.
- Khoiriyah, N.M., Agustin, R.W., & Setyanto, A.T. (2016). Pengaruh pelatihan syukur terhadap peningkatan *subjective well-being* pada ibu yang memiliki anak *down syndrome*. *Jurnal Wacana Psikologi*, 8, 1-13.

- Krida, W. (2017). Masih banyak orangtua malu memiliki anak berkebutuhan khusus. *Borneonews*. <http://www.borneonews.co.id/berita/58756-masih-banyak-orangtua-malu-memiliki-anak-berkebutuhan-khusus>, diakses pada 12 April 2017.
- Kusnadi, E. (2014). Konseling dan psikoterapi islam. *Tajdid*, 13, 439-466.
- Latipun. (2006). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Li, B., Hongyu, M., Yongyu, G., Fuming, X., Feng, Y., & Zongkui. (2014). Positive psychological capital: A new approach to social support and subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 42, 135-144.
- Linley, P.A., & Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in Practice*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2007). How stable is happiness? Using the STARTS Model to estimate the reliability of life satisfaction. *Journal of Research in Personality*, 41, 1091–1098.
- 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. Umami 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.
- Na'imah, T. (2011). Aplikasi Konseling Keluarga Islam untuk Mengatasi Masalah Psikososial Akibat Kemiskinan. *Psycho idea*, 9, 1-11.
- Najati, M.U. (2005). *Psikologi dalam Al-Qur'an, Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Najati, M.U. (2008). *The Ultimate Psychology: Psikologi Sempurna Ala Nabi SAW*. Bandung: Pustaka Hidayah.
- Negeri, C.B. (2013). *Subjective Well-being* pada Ibu yang Memiliki Anak Tuna Rungu. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2, 1-16.
- Ningsih, D.A. (2013). *Subjective well being* ditinjau dari faktor demografi (status pernikahan, jenis kelamin, pendapatan). *Jurnal Online Psikologi*, 1, 581-603.

- Nisfiannor, M., Rostiana, & Puspasari, T. (2004). Hubungan antara Komitmen Beragama dan *Subjective Well-being* Pada Remaja Akhir di Universitas Tarumanagara. *Jurnal Psikologi*, 2, 74-93.
- Nurlaela, S. (2017). Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan *Subjective Well Being* pada Orangtua dengan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). *Psikopedadodia*, 5, 109-116.
- Oktaviana, R. (2015). Hubungan antara *kesejahteraan subjektif* dengan *self management* pada ibu bekerja di rumah sakit Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 9, 107-115.
- Pidarta, M. (1997). Peranan Ibu dalam Pendidikan Anak. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4, 240-250.
- Pradana, R.S. (2017). Betapa Bahagiannya Memiliki Anak, Syukuri dan Jangan Sia-siakan. *Tuturmama*. <https://tuturma.ma/betapa-bahagiannya-memiliki-anak-syukuri-dan-jangan-sia-siakan-dirinya/>, diakses pada 29 Juni 2018.
- Purwito, S., Nurtjahjanti, H., & Ariati, J. (2012). Hubungan antara *subjective well-being* dan *organizational citizenship behavior* pada *customer service* di Plasa Telkom Regional Division IV, *Jurnal Psikologi Undip*, 11, 183-192.
- 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.
- Faqih, A.R. (2001). *Bimbingan dan konseling dalam Islam*. Yogyakarta: UII Press.
- Rahmat, P.S. (2009). Penelitian Kualitatif. *Equilibrium*. 5, 9, 1-8.
- Ratnasari, R.D. & Sumiati, N.T. (2017). Pengaruh *Self-Compassion*, Religiusitas, *Support Group*, dan Pendapatan terhadap *Subjective Well-Being* Orangtua Anak Tunagrahita. *JP3I*, 1, 63-78.
- Rawlins, T.R.P., Williams, S.R., dan Beck, C.M. (1993). *Mental health Pschyatric Nursing a Holistic Life Cycle Approach*. St. Louis: Mosby Year Book.
- Ross, S.M. & Morrison, G.R. (2003). *Experimental Research Methods*. Ln D.
- Santrock, J.W. (2008). *Psikologi pendidikan, Edisi kedua*. Jakarta: Kencana.
- Seniati, L, Yulianto, A., & Setiadi, B.N. (2015). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT Indeks.

- Sham, F.M. (2015). Islamic Psychoterapy Approach in Managing Adolescent Hysteria Malaysia. *Journal of Psychological Abnormalities in Children*, 4, 142-145.
- Sharon, M. & Hamama, L. (2013). Posttraumatic growth and subjective well being among caregivers of chronic patients: A preliminary study. *Springer*, 1717-1737.
- Shenaar, V. (2017). Hope and Subjective Well-being among Parents of Children with Special Needs. *Journal of Child & Family Social Work*, 22, 306-316.
- Shertzer, B & Stone, S.C. 1980. *Fundamentals of Counseling*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Shihab, M.Q. (2004). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an (Volume 1)*. Jakarta: Penerbit Lentera Hati.
- 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.
- Susanti, A. (2016). Mendidik anak berkebutuhan khusus butuh penerimaan. *Okezone.com*.
<http://news.okezone.com/read/2016/04/27/65/1373687/mendidik-anak-berkebutuhan-khusus-butuh-penerimaan>, diakses pada 12 April 2017.
- 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.
- Valentino, T. (2015). Tidak mudah menjadi orangtua, apalagi untuk anak berkebutuhan khusus. *Kompasiana.com*.
http://www.kompasiana.com/valentino/tidak-mudah-menjadi-orang-tua-apalagi-untuk-anak-berkebutuhan-khusus_550b7ea68133117913b1e621, diakses pada 12 April 2017.
- 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.
- Widhiarso, W. (2010). *Berkenalan dengan Analisis Mediasi: Regresi dengan Melibatkan Variabel Mediator*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Widhiarso, W. (2011a). *Korelasi Aitem-total Bukan Koefisien Validitas*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Widhiarso, W. (2011b). *Aplikasi Anava Campuran untuk Desain Eksperimen Pre-Post Test Design*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Wijayanti, D. (2015). *Subjective Well-Being dan Penerimaan Diri Ibu yang Memiliki Anak Down Syndrome*. *Ejournal psikologi*, 4, 120-130.
- Yasmin, P.A. (2017). Pentingnya rileks dan *me time* untuk ortu dengan anak berkebutuhan khusus. Detik health.<http://health.detik.com/read/2017/03/19/135355/3450722/764/>, diakses pada 12 April 2017.

LAMPIRAN

Alat Ukur Kesejahteraan Subjektif

Who Am I !





PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
Jalan Kaliurang KM 14,5, Yogyakarta

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Perkenalkan, saya Syafira Putri Ekayani, mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia. Sehubungan dengan penelitian yang saya lakukan, maka saya memohon kesediaan Bapak/Ibu meluangkan waktu untuk mengisi skala ini.

Informasi yang Bapak/Ibu berikan melalui skala ini sangat berharga dan bermanfaat bagi proses penelitian saya dan diharapkan nantinya berguna bagi kepentingan yang lebih luas. Sebelum Bapak/Ibu menjawab, akan ada pernyataan kesediaan terkait informasi personal yang harus diisi. Kemudian, bacalah setiap pertanyaan dengan baik dan usahakan jangan sampai ada nomor yang terlewat. Tidak ada jawaban yang salah dalam skala ini selama pilihan yang Bapak/Ibu berikan itu adalah pilihan yang paling menggambarkan diri Bapak/Ibu. Jadi, Bapak/Ibu tidak perlu ragu dalam menjawab semua pertanyaan ini dengan jujur dan terbuka, sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Kerahasiaan jawaban Bapak/Ibu dijamin dan dijunjung tinggi oleh etika penelitian.

Terimakasih atas kesediaan dan kesungguhan Bapak/Ibu dalam pengisian skala ini. Semoga Allah *Subhanallahu Wata'ala* memberikan balasan atas kebaikan Bapak/Ibu dengan kebaikan yang banyak.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Hormat saya,

Syafira Putri Ekayani

PERNYATAAN KESEDIAAN

Seluruh identitas saya akan dirahasiakan dan seluruh informasi yang saya berikan hanya akan digunakan untuk kepentingan akademik semata dan bukan komersil.

A. Identitas Saya

Nama :

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan

Usia :tahun

Jumlah anak :

Pendidikan terakhir :

Pekerjaan :

Pendapatan : () < Rp 1.000.000
 () Rp 1.000.000 – Rp 3.000.000
 () Rp 3.000.000 – Rp 5.000.000
 () > Rp 5.000.000

B. Identitas Anak (dengan kebutuhan khusus)

Nama :

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan

Tanggal lahir :

Anak ke :

Usia :tahun

Kelas :

Dengan mengisi identitas ini, saya menyatakan **BERSEDIA** untuk menjadi responden penelitian dan menjawab semua pertanyaan penelitian sesuai dengan keadaan saya yang sejujurnya.

Yogyakarta, 2018

Responden

SKALA 1

Di bawah ini terdapat lima pernyataan yang Bapak/Ibu mungkin setuju atau tidak setuju. Dengan skala 1 – 7 (sangat tidak setuju hingga sangat setuju) di bawah, tunjukkan persetujuan Bapak/Ibu pada tiap item dengan memberikan tanda silang [X] pada jawaban yang paling menggambarkan diri Anda. Mohon jawab secara jujur dan terbuka.

Pada sebagian besar aspek, hidup saya telah mendekati ideal.	<input type="checkbox"/> Sangat Tidak Setuju	<input type="checkbox"/> Tidak Setuju	<input type="checkbox"/> Agak Tidak Setuju	<input type="checkbox"/> Netral	<input type="checkbox"/> Agak Setuju	<input type="checkbox"/> Setuju	<input type="checkbox"/> Sangat Setuju
Kondisi yang ada dalam hidup saya telah sangat baik.	<input type="checkbox"/> Sangat Tidak Setuju	<input type="checkbox"/> Tidak Setuju	<input type="checkbox"/> Agak Tidak Setuju	<input type="checkbox"/> Netral	<input type="checkbox"/> Agak Setuju	<input type="checkbox"/> Setuju	<input type="checkbox"/> Sangat Setuju
Saya merasa puas dengan hidup saya.	<input type="checkbox"/> Sangat Tidak Setuju	<input type="checkbox"/> Tidak Setuju	<input type="checkbox"/> Agak Tidak Setuju	<input type="checkbox"/> Netral	<input type="checkbox"/> Agak Setuju	<input type="checkbox"/> Setuju	<input type="checkbox"/> Sangat Setuju

<p>Sejauh ini saya telah mendapatkan hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup saya.</p>	<input type="checkbox"/> Sangat Tidak Setuju	<input type="checkbox"/> Tidak Setuju	<input type="checkbox"/> Agak Tidak Setuju	<input type="checkbox"/> Netral	<input type="checkbox"/> Agak Setuju	<input type="checkbox"/> Setuju	<input type="checkbox"/> Sangat Setuju
<p>Bila saya dapat mengulang kembali hidup saya, saya hampir tidak akan mengubah apapun.</p>	<input type="checkbox"/> Sangat Tidak Setuju	<input type="checkbox"/> Tidak Setuju	<input type="checkbox"/> Agak Tidak Setuju	<input type="checkbox"/> Netral	<input type="checkbox"/> Agak Setuju	<input type="checkbox"/> Setuju	<input type="checkbox"/> Sangat Setuju

SKALA 2

Skala ini terdiri dari sejumlah kata yang menggambarkan perasaan dan emosi berbeda yang dapat dirasakan oleh setiap manusia. Bacalah tiap pernyataan berikut dan berilah tanda silang [X] pada pilihan jawaban yang tersedia untuk menunjukkan seberapa sering perasaan dan emosi tersebut Bapak/Ibu rasakan selama beberapa hari terakhir ini.

Tertarik pada sesuatu	<input type="checkbox"/> Sangat Jarang	<input type="checkbox"/> Jarang	<input type="checkbox"/> Kadang-Kadang	<input type="checkbox"/> Sering	<input type="checkbox"/> Sangat Sering
Tertekan	<input type="checkbox"/> Sangat Jarang	<input type="checkbox"/> Jarang	<input type="checkbox"/> Kadang-Kadang	<input type="checkbox"/> Sering	<input type="checkbox"/> Sangat Sering
Gembira	<input type="checkbox"/> Sangat Jarang	<input type="checkbox"/> Jarang	<input type="checkbox"/> Kadang-Kadang	<input type="checkbox"/> Sering	<input type="checkbox"/> Sangat Sering
Kesal	<input type="checkbox"/> Sangat Jarang	<input type="checkbox"/> Jarang	<input type="checkbox"/> Kadang-Kadang	<input type="checkbox"/> Sering	<input type="checkbox"/> Sangat Sering
Tegar	<input type="checkbox"/> Sangat Jarang	<input type="checkbox"/> Jarang	<input type="checkbox"/> Kadang-Kadang	<input type="checkbox"/> Sering	<input type="checkbox"/> Sangat Sering
Merasa Bersalah	<input type="checkbox"/> Sangat Jarang	<input type="checkbox"/> Jarang	<input type="checkbox"/> Kadang-Kadang	<input type="checkbox"/> Sering	<input type="checkbox"/> Sangat Sering
Takut	<input type="checkbox"/> Sangat Jarang	<input type="checkbox"/> Jarang	<input type="checkbox"/> Kadang-Kadang	<input type="checkbox"/> Sering	<input type="checkbox"/> Sangat Sering
Bermusuhan	<input type="checkbox"/> Sangat Jarang	<input type="checkbox"/> Jarang	<input type="checkbox"/> Kadang-Kadang	<input type="checkbox"/> Sering	<input type="checkbox"/> Sangat Sering
Giat	<input type="checkbox"/> Sangat Jarang	<input type="checkbox"/> Jarang	<input type="checkbox"/> Kadang-Kadang	<input type="checkbox"/> Sering	<input type="checkbox"/> Sangat Sering
Bangga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Jarang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Sering	<input type="checkbox"/>

	Sangat Jarang		Kadang-Kadang		Sangat Sering
Mudah tersinggung	<input type="checkbox"/> Sangat Jarang	<input type="checkbox"/> Jarang	<input type="checkbox"/> Kadang-Kadang	<input type="checkbox"/> Sering	<input type="checkbox"/> Sangat Sering
Waspada	<input type="checkbox"/> Sangat Jarang	<input type="checkbox"/> Jarang	<input type="checkbox"/> Kadang-Kadang	<input type="checkbox"/> Sering	<input type="checkbox"/> Sangat Sering
Malu	<input type="checkbox"/> Sangat Jarang	<input type="checkbox"/> Jarang	<input type="checkbox"/> Kadang-Kadang	<input type="checkbox"/> Sering	<input type="checkbox"/> Sangat Sering
Bersemangat	<input type="checkbox"/> Sangat Jarang	<input type="checkbox"/> Jarang	<input type="checkbox"/> Kadang-Kadang	<input type="checkbox"/> Sering	<input type="checkbox"/> Sangat Sering
Gugup	<input type="checkbox"/> Sangat Jarang	<input type="checkbox"/> Jarang	<input type="checkbox"/> Kadang-Kadang	<input type="checkbox"/> Sering	<input type="checkbox"/> Sangat Sering
Tabah	<input type="checkbox"/> Sangat Jarang	<input type="checkbox"/> Jarang	<input type="checkbox"/> Kadang-Kadang	<input type="checkbox"/> Sering	<input type="checkbox"/> Sangat Sering
Penuh perhatian	<input type="checkbox"/> Sangat Jarang	<input type="checkbox"/> Jarang	<input type="checkbox"/> Kadang-Kadang	<input type="checkbox"/> Sering	<input type="checkbox"/> Sangat Sering
Gelisah	<input type="checkbox"/> Sangat Jarang	<input type="checkbox"/> Jarang	<input type="checkbox"/> Kadang-Kadang	<input type="checkbox"/> Sering	<input type="checkbox"/> Sangat Sering
Aktif	<input type="checkbox"/> Sangat Jarang	<input type="checkbox"/> Jarang	<input type="checkbox"/> Kadang-Kadang	<input type="checkbox"/> Sering	<input type="checkbox"/> Sangat Sering
Cemas	<input type="checkbox"/> Sangat Jarang	<input type="checkbox"/> Jarang	<input type="checkbox"/> Kadang-Kadang	<input type="checkbox"/> Sering	<input type="checkbox"/> Sangat Sering

LAMPIRAN

Data Demografi Subjek *Try Out* Alat Ukur

Data *Try Out* Skor Kesejahteraan Subjektif

Hasil Analisis Aitem Skala Kesejahteraan Subjektif

Hasil Kategorisasi Kesejahteraan Subjektif

Data Demografi Subjek *Try Out* Alat Ukur Kesejahteraan Subjektif

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Pendidikan Terakhir	Pekerjaan	Pendapatan	Jumlah Anak
1	TY	P	34	SMA	IRT	1	2
2	A	L	46	S1	Swasta	4	4
3	SW	P	39	SMU	IRT	1	2
4	DS	P	41	SLTA	IRT	2	2
5	S	P	32	SD	Pembantu	1	1
6	L	P	48	SMA	IRT	1	1
7	RN	P	36	SLTP	IRT	1	1
8	AN	L	34	SMP	Swasta	2	1
9	NN	P	42	SMK	Swasta	1	2
10	CE	P	50	D3	IRT	2	3
11	NN	P	45	SLTA	Wiraswasta	3	2
12	S	L	52	SMA	Swasta	1	2
13	AM	P	46	S1	Wiraswasta	4	1
14	P	P	44	SMP	Pembantu	1	1
15	R	L	39	SMK	Wiraswasta	1	3
16	AR	P	44	SMA	Swasta	2	2
17	K	L	56	SLTA	Swasta	2	1
18	BM	L	43	SMP	Swasta	1	1
19	M	L	45	STM	Swasta	1	4
20	AA	P	50	S1	IRT	1	3
21	NM	P	37	S1	Guru	3	2
22	SA	L	42	SD	Swasta	1	2
23	FN	P	27	SD	IRT	1	2
24	P	L	50	SMA	Wiraswasta	2	1
25	R	P	38	SMU	IRT	1	2
26	TW	P	47	SMA	IRT	1	5
27	S	L	53	SMU	Swasta	2	2
28	E	P	37	SMA	Wiraswasta	2	2
29	SJ	P	38	SLTA	IRT	1	2
30	ED	P	35	SLTA	Wirausaha	2	3
31	DK	P	42	SLTA	IRT	1	2
32	DY	P	33	S1	Swasta	2	2
33	E	P	35	SMK	IRT	1	2
34	P	L	41	SD	Wiraswasta	1	2
35	S	L	52	SMA	Petani	1	3
36	I	P	49	SLTA	Petani	2	3
37	S	P	43	SMA	IRT	1	3
38	G	L	48	SMK	Swasta	2	2
39	W	L	50	SLTA	Petani	1	3
40	W	P	51	SD	IRT	2	3
41	W	L	53	SD	Petani	1	3
42	S	L	46	SMA	Wiraswasta	2	1
43	S	L	61	D3	Pensiun	2	4

44	DW	P	46	S1	Buruh	2	3
45	NN	L	40	SMU	IRT	1	2
46	UL	P	48	SMP	IRT	1	3
47	EK	P	38	S1	IRT	1	2
48	SW	P	40	SMA	Petani	2	1
49	S	L	46	SMA	Wiraswasta	3	2
50	IK	P	70	S1	Pensiun	3	4
51	M	L	66	SMP	Petani	1	3
52	H	L	52	SLTA	Petani	1	2
53	SL	P	46	SMEA	IRT	1	4
54	MA	L	45	S1	Swasta	2	2
55	JM	L	38	SLTA	Buruh	1	2
56	OC	P	30	SMA	Swasta	2	2
57	MR	L	40	SLTA	Petani	1	1
58	M	P	52	SMP	Petani	1	2
59	D	P	52	SMP	Pedagang	1	2
60	NN	P	48	SMA	Buruh	1	3
61	SA	P	48	PGAN	IRT	1	1
62	S	P	50	SMP	IRT	1	3
63	TN	P	48	SMA	IRT	1	2
64	S	L	42	SLTA	Swasta	2	2
65	SW	P	39	SMP	Karyawan	1	1
66	FO	P	25	SMP	Buruh	1	1
67	NS	L	43	SLTA	Pengasuh	1	2
68	NS	L	43	SLTA	Pengasuh	1	2
69	S	L	43	SLTA	Pengasuh	1	2
70	M	P	43	SD	IRT	1	3
71	SH	P	37	SLTA	IRT	1	2
72	SW	L	50	SLTA	Petani	1	2
73	W	P	43	SMA	IRT	1	3
74	S	L	49	SD	Karyawan	1	2
75	NS	L	43	SLTA	Pengasuh	1	2
76	SN	L	43	SLTA	Pengasuh	1	2
77	KS	P	38	SMU	IRT	1	3
78	SW	L	49	STM	Petani	1	1
79	FI	P	37	SMA	IRT	4	3
80	AM	L	41	SD	Petani	1	3
81	EK	P	40	D3	IRT	1	2
82	SC	L	43	PGA	Petani	4	4
83	P	P	49	SLTA	IRT	1	2
84	S	L	39	SMP	IRT	1	2
85	R	L	48	SMP	Buruh	1	2
86	S	L	43	SD	IRT	1	1
87	R	P	35	SMP	IRT	1	2
88	W	P	30	SMA	IRT	1	4
89	DR	P	32	D3	IRT	1	1
90	H	L	36	SMA	Bengkel	1	2
91	HR	P	27	SMA	IRT	1	2

92	SS	L	54	SLTP	Swasta	3	1
93	G	P	37	SMK	Wiraswasta	2	1
94	S	L	47	SMA	Swasta	2	5
95	S	P	47	SMP	Petani	2	2
96	MN	P	38	S1	Wiraswasta	4	2
97	S	P	47	SMK	IRT	1	1
98	AT	L	48	S2	PNS	1	2
99	S	L	45	SD	Tani	2	2
100	DB	L	52	S1	Lurah	2	1
101	ET	L	52	S1	Guru	3	1
102	PS	P	50	S1	IRT	2	3
103	RN	P	47	SLTA	IRT	4	2
104	A	L	29	SMK	Pedagang	1	2
105	W	P	43	S1	IRT	1	5
106	DU	L	47	Akademi	Swasta	4	5

Data Tryout Skor Kesejahteraan Subjektif

1. Skala SWLS (Satisfaction With Life Scale)

Subjek	SWLS1	SWLS2	SWLS3	SWLS4	SWLS5	TOTAL	ZScore	TScore
001	4	5	6	6	3	24	.57540	55.75
002	6	6	6	6	6	30	1.50423	65.04
003	3	3	2	5	2	15	-.81783	41.82
004	6	3	5	6	2	22	.26580	52.66
005	4	6	5	6	4	25	.73021	57.30
006	6	6	7	6	4	29	1.34943	63.49
007	2	2	2	2	2	10	-1.59185	34.08
008	4	7	7	7	2	27	1.03982	60.40
009	4	6	4	4	6	24	.57540	55.75
010	6	6	4	6	2	24	.57540	55.75
011	6	5	6	6	6	29	1.34943	63.49
012	6	1	1	1	1	10	-1.59185	34.08
013	6	3	5	6	2	22	.26580	52.66
014	6	1	1	1	1	10	-1.59185	34.08
015	2	6	2	3	2	15	-.81783	41.82
016	6	2	5	6	2	21	.11099	51.11
017	2	3	2	3	6	16	-.66303	43.37
018	5	5	6	2	2	20	-.04381	49.56
019	6	5	7	4	2	24	.57540	55.75
020	1	1	1	1	2	6	-2.21107	27.89
021	4	5	2	6	2	19	-.19862	48.01
022	1	7	1	1	1	11	-1.43705	35.63
023	4	5	6	6	3	24	.57540	55.75
024	2	2	2	3	4	13	-1.12744	38.73
025	5	6	3	3	3	20	-.04381	49.56
026	4	2	2	4	2	14	-.97264	40.27
027	2	1	2	3	2	10	-1.59185	34.08
028	3	3	2	3	1	12	-1.28225	37.18
029	3	4	3	5	2	17	-.50823	44.92
030	3	3	2	3	1	12	-1.28225	37.18
031	5	6	6	6	4	27	1.03982	60.40
032	5	5	2	5	2	19	-.19862	48.01
033	6	6	6	4	2	24	.57540	55.75
034	5	6	6	6	6	29	1.34943	63.49
035	4	5	6	5	2	22	.26580	52.66
036	5	3	3	6	1	18	-.35342	46.47
037	4	4	5	6	5	24	.57540	55.75
038	2	1	2	1	1	7	-2.05627	29.44
039	6	5	2	3	2	18	-.35342	46.47
040	4	6	5	4	6	25	.73021	57.30
041	4	6	7	6	6	29	1.34943	63.49
042	5	5	4	5	1	20	-.04381	49.56

043	5	3	3	3	3	17	-.50823	44.92
044	6	6	6	6	2	26	.88501	58.85
045	6	6	6	5	4	27	1.03982	60.40
046	5	2	3	5	3	18	-.35342	46.47
047	5	4	3	2	4	18	-.35342	46.47
048	4	3	4	4	3	18	-.35342	46.47
049	6	6	6	6	6	30	1.50423	65.04
050	6	6	6	6	2	26	.88501	58.85
051	2	5	2	2	2	13	-1.12744	38.73
052	7	1	1	1	1	11	-1.43705	35.63
053	5	5	6	5	5	26	.88501	58.85
054	4	6	6	4	6	26	.88501	58.85
055	4	5	5	5	4	23	.42060	54.21
056	4	5	5	5	4	23	.42060	54.21
057	4	5	5	4	6	24	.57540	55.75
058	7	6	6	6	2	27	1.03982	60.40
059	4	6	6	6	6	28	1.19462	61.95
060	4	4	4	5	2	19	-.19862	48.01
061	5	3	2	3	7	20	-.04381	49.56
062	6	6	6	6	6	30	1.50423	65.04
063	2	2	2	2	2	10	-1.59185	34.08
064	7	4	2	3	2	18	-.35342	46.47
065	4	4	5	6	5	24	.57540	55.75
066	4	3	1	4	2	14	-.97264	40.27
067	6	2	2	6	2	18	-.35342	46.47
068	5	5	4	5	5	24	.57540	55.75
069	6	2	2	6	2	18	-.35342	46.47
070	4	4	6	6	6	26	.88501	58.85
071	4	4	4	3	4	19	-.19862	48.01
072	2	1	1	2	2	8	-1.90146	30.99
073	4	4	4	4	4	20	-.04381	49.56
074	6	4	3	6	2	21	.11099	51.11
075	2	2	2	2	2	10	-1.59185	34.08
076	2	2	2	3	2	11	-1.43705	35.63
077	4	4	4	4	2	18	-.35342	46.47
078	6	6	6	6	2	26	.88501	58.85
079	6	6	6	5	5	28	1.19462	61.95
080	5	4	4	3	2	18	-.35342	46.47
081	4	4	2	5	2	17	-.50823	44.92
082	1	1	4	4	2	12	-1.28225	37.18
083	3	2	2	6	2	15	-.81783	41.82
084	6	6	6	6	6	30	1.50423	65.04
085	6	4	6	6	1	23	.42060	54.21
086	2	2	2	6	2	14	-.97264	40.27
087	4	4	4	6	2	20	-.04381	49.56
088	3	5	2	2	2	14	-.97264	40.27
089	2	5	5	5	2	19	-.19862	48.01
090	4	3	5	6	1	19	-.19862	48.01

091	5	5	4	5	3	22	.26580	52.66
092	2	2	2	3	2	11	-1.43705	35.63
093	2	3	2	6	6	19	-.19862	48.01
094	6	6	6	6	5	29	1.34943	63.49
095	6	6	6	6	5	29	1.34943	63.49
096	6	6	6	6	4	28	1.19462	61.95
097	2	2	2	2	7	15	-.81783	41.82
098	6	6	6	6	6	30	1.50423	65.04
099	6	4	6	4	6	26	.88501	58.85
100	4	6	6	6	3	25	.73021	57.30
101	3	3	5	3	1	15	-.81783	41.82
102	1	2	2	4	1	10	-1.59185	34.08
103	6	6	6	6	6	30	1.50423	65.04
104	4	4	6	4	2	20	-.04381	49.56
105	7	7	7	7	3	31	1.65903	66.59
106	7	7	7	7	1	29	1.34943	63.49

2. Skala PANAS (Positive and Negative Affect Schedule)

a. Afek Negatif

Subjek	NA1	NA2	NA3	NA4	NA5	NA6	NA7	NA8	NA9	NA10	TOTAL	ZScore	TScore
001	2	3	3	4	2	3	2	4	2	4	29	.52404	55.24
002	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	-1.05804	39.42
003	4	4	4	3	2	2	3	2	3	3	30	.69983	57.00
004	3	4	3	3	2	4	1	2	3	2	27	.17247	51.72
005	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	27	.17247	51.72
006	1	2	3	2	1	1	3	3	1	3	20	-1.05804	39.42
007	3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	28	.34826	53.48
008	1	3	3	3	1	1	3	1	3	3	22	-.70646	42.94
009	2	3	3	3	2	3	2	4	3	3	28	.34826	53.48
010	2	2	1	2	1	1	1	2	2	3	17	-1.58539	34.15
011	2	3	3	2	1	3	2	1	1	1	19	-1.23382	37.66
012	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	31	.87562	58.76
013	3	4	3	3	5	4	4	4	3	2	35	1.57876	65.79
014	3	4	3	3	4	2	3	3	4	4	33	1.22719	62.27
015	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	13	-2.28854	27.11
016	1	4	4	1	4	4	3	2	3	4	30	.69983	57.00
017	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	20	-1.05804	39.42
018	2	3	2	3	1	3	2	2	2	2	22	-.70646	42.94
019	3	4	3	2	1	4	2	1	3	2	25	-.17910	48.21
020	2	3	4	3	2	3	1	2	4	4	24	-.35489	46.45
021	3	4	3	5	3	4	4	4	4	4	28	.34826	53.48
022	3	4	3	2	2	3	3	3	3	1	27	.17247	51.72
023	3	3	4	4	1	3	2	3	3	3	29	.52404	55.24
024	2	5	5	4	2	4	2	4	4	4	36	1.75455	67.55
025	2	3	2	2	1	3	1	1	3	3	21	-.88225	41.18
026	2	1	3	2	1	3	4	1	1	1	19	-1.23382	37.66
027	4	3	3	3	1	4	4	4	4	4	34	1.40297	64.03
028	4	4	2	3	1	2	3	2	3	3	27	.17247	51.72
029	3	3	3	3	1	2	4	4	3	3	29	.52404	55.24

030	5	4	3	1	1	2	4	1	3	3	27	.17247	51.72
031	3	3	3	2	1	3	3	3	2	2	25	-.17910	48.21
032	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	25	-.17910	48.21
033	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	28	.34826	53.48
034	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	41	2.63348	76.33
035	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	30	.69983	57.00
036	3	4	3	2	1	3	1	1	3	3	24	-.35489	46.45
037	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	19	-1.23382	37.66
038	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	28	.34826	53.48
039	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	27	.17247	51.72
040	1	3	1	4	1	2	2	2	4	4	24	-.35489	46.45
041	2	1	4	2	1	3	4	4	2	5	28	.34826	53.48
042	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	34	1.40297	64.03
043	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	13	-2.28854	27.11
044	2	2	1	1	1	2	2	2	3	3	19	-1.23382	37.66
045	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	29	.52404	55.24
046	3	3	2	2	1	1	2	1	2	2	19	-1.23382	37.66
047	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	13	-2.28854	27.11
048	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	37	1.93033	69.30
049	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	13	-2.28854	27.11
050	3	3	2	2	3	3	2	2	1	2	23	-.53068	44.69
051	4	4	1	4	5	2	1	2	2	1	26	-.00332	49.97
052	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	28	.34826	53.48
053	3	4	3	3	2	3	2	2	2	2	26	-.00332	49.97
054	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	23	-.53068	44.69
055	2	2	3	2	2	2	4	2	2	2	23	-.53068	44.69
056	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	21	-.88225	41.18
057	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	24	-.35489	46.45
058	3	2	5	2	2	3	3	3	3	3	29	.52404	55.24
059	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	29	.52404	55.24
060	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	34	1.40297	64.03
061	2	4	3	3	1	3	3	1	4	3	27	.17247	51.72
062	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	26	-.00332	49.97
063	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	42	2.80927	78.09

064	3	2	3	3	1	1	3	1	4	4	25	-.17910	48.21
065	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	33	1.22719	62.27
066	2	3	4	3	3	4	4	3	2	2	30	.69983	57.00
067	4	2	3	2	1	2	1	2	4	3	24	-.35489	46.45
068	4	2	3	2	1	2	4	2	4	3	27	.17247	51.72
069	4	2	3	2	1	2	1	2	4	3	24	-.35489	46.45
070	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	27	.17247	51.72
071	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	25	-.17910	48.21
072	3	3	4	2	2	3	2	2	3	3	27	.17247	51.72
073	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	29	.52404	55.24
074	2	3	2	2	1	3	2	2	2	2	21	-.88225	41.18
075	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	28	.34826	53.48
076	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	.69983	57.00
077	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	.69983	57.00
078	2	3	3	4	2	2	4	4	3	2	29	.52404	55.24
079	2	3	4	3	1	2	2	2	2	3	24	-.35489	46.45
080	2	3	3	4	2	2	4	3	2	2	27	.17247	51.72
081	2	3	3	2	1	3	3	3	2	2	24	-.35489	46.45
082	2	3	4	4	2	1	5	1	3	4	29	.52404	55.24
083	2	3	4	2	1	2	2	2	2	2	22	-.70646	42.94
084	3	4	5	4	1	1	1	1	1	1	22	-.70646	42.94
085	3	2	4	4	2	2	3	3	3	2	28	.34826	53.48
086	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	36	1.75455	67.55
087	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	29	.52404	55.24
088	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	28	.34826	53.48
089	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	33	1.22719	62.27
090	2	4	4	3	3	5	3	3	2	2	31	.87562	58.76
091	2	3	2	3	1	1	2	4	3	4	25	-.17910	48.21
092	1	2	4	2	2	4	3	2	3	4	27	.17247	51.72
093	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	31	.87562	58.76
094	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	24	-.35489	46.45
095	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	24	-.35489	46.45
096	1	2	3	2	1	2	2	1	2	1	17	-1.58539	34.15
097	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	25	-.17910	48.21

098	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	14	-2.11275	28.87
099	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	21	-.88225	41.18
100	3	3	4	2	1	3	3	3	3	4	29	.52404	55.24
101	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	28	.34826	53.48
102	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	27	.17247	51.72
103	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	-2.81590	21.84
104	1	4	4	3	2	2	3	2	3	2	26	-.00332	49.97
105	2	2	4	3	4	3	4	3	3	2	30	.69983	57.00
106	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	24	-.35489	46.45

b. Afek Positif

Subjek	PA1	PA2	PA3	PA4	PA5	PA6	PA7	PA8	PA9	PA10	TOTAL	ZScore	TScore
001	4	4	3	2	4	4	3	3	4	2	33	-.79761	42.02
002	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	47	2.15415	71.54
003	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	29	-1.64097	33.59
004	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	40	.67827	56.78
005	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	38	.25659	52.57
006	4	5	4	5	5	4	5	1	4	4	41	.88911	58.89
007	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	40	.67827	56.78
008	3	4	3	5	5	5	5	2	5	5	42	1.09995	61.00
009	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	32	-1.00845	39.92
010	3	5	4	4	3	5	5	4	5	5	43	1.31079	63.11
011	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	40	.67827	56.78
012	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	29	-1.64097	33.59
013	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	39	.46743	54.67
014	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	29	-1.64097	33.59
015	3	1	3	3	2	4	4	4	4	4	32	-1.00845	39.92
016	4	5	4	4	3	4	5	4	4	5	42	1.09995	61.00
017	2	4	2	3	3	4	4	4	4	2	32	-1.00845	39.92
018	3	4	3	4	3	3	4	3	5	5	37	.04575	50.46
019	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	36	-.16509	48.35
020	3	5	4	5	5	5	5	5	5	2	44	1.52163	65.22
021	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	37	.04575	50.46
022	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	31	-1.21929	37.81
023	3	4	4	5	4	4	5	4	4	4	41	.88911	58.89
024	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	23	-2.90602	20.94
025	3	3	3	4	2	3	2	4	4	4	32	-1.00845	39.92
026	3	3	4	4	1	4	4	4	3	4	34	-.58677	44.13
027	5	3	4	3	3	4	3	4	3	4	36	-.16509	48.35
028	3	3	5	4	4	4	4	4	4	4	39	.46743	54.67
029	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	30	-1.43013	35.70
030	3	3	5	4	3	3	3	5	4	4	37	.04575	50.46
031	3	4	4	4	4	4	4	5	5	3	40	.67827	56.78

032	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4	41	.88911	58.89
033	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	38	.25659	52.57
034	4	5	5	4	5	3	5	4	4	4	43	1.31079	63.11
035	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	36	-.16509	48.35
036	3	3	4	3	4	4	5	4	5	3	38	.25659	52.57
037	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	33	-.79761	42.02
038	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	37	.04575	50.46
039	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	32	-1.00845	39.92
040	1	1	4	4	5	5	5	4	4	4	37	.04575	50.46
041	3	4	4	3	5	4	5	3	2	4	37	.04575	50.46
042	3	4	3	4	3	4	5	3	4	4	37	.04575	50.46
043	3	4	3	5	3	5	5	5	1	5	39	.46743	54.67
044	4	4	4	5	4	3	4	3	4	4	39	.46743	54.67
045	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	39	.46743	54.67
046	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	34	-.58677	44.13
047	4	5	5	5	3	3	5	5	5	5	45	1.73247	67.32
048	3	4	3	4	2	3	3	3	4	4	33	-.79761	42.02
049	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	37	.04575	50.46
050	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	36	-.16509	48.35
051	4	2	2	1	1	5	2	4	1	2	24	-2.69518	23.05
052	1	3	3	4	3	4	4	4	4	3	33	-.79761	42.02
053	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	34	-.58677	44.13
054	3	3	4	4	3	5	5	4	5	4	40	.67827	56.78
055	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	38	.25659	52.57
056	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	.67827	56.78
057	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	.67827	56.78
058	3	4	2	3	3	2	3	2	4	5	31	-1.21929	37.81
059	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	29	-1.64097	33.59
060	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	32	-1.00845	39.92
061	4	3	4	5	2	5	4	5	5	2	39	.46743	54.67
062	2	4	3	4	2	4	4	2	3	4	32	-1.00845	39.92
063	4	2	3	4	2	3	3	3	4	4	32	-1.00845	39.92
064	4	4	3	5	5	5	5	2	5	5	43	1.31079	63.11
065	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	38	.25659	52.57

066	3	4	4	3	4	2	4	4	3	3	34	-.58677	44.13
067	4	2	4	4	3	4	4	4	4	5	38	.25659	52.57
068	4	3	4	4	3	4	4	4	4	5	39	.46743	54.67
069	4	3	4	4	3	4	4	4	4	5	39	.46743	54.67
070	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	32	-1.00845	39.92
071	3	3	4	4	2	4	4	4	4	3	35	-.37593	46.24
072	5	3	3	3	3	4	3	3	4	4	35	-.37593	46.24
073	3	5	3	3	3	3	4	4	4	4	36	-.16509	48.35
074	5	5	3	5	5	3	5	5	4	5	45	1.73247	67.32
075	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	33	-.79761	42.02
076	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	37	.04575	50.46
077	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	-1.43013	35.70
078	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	35	-.37593	46.24
079	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	35	-.37593	46.24
080	4	2	3	3	4	4	5	4	4	4	37	.04575	50.46
081	3	4	4	4	4	4	5	4	4	5	41	.88911	58.89
082	2	1	5	5	3	4	5	5	5	4	39	.46743	54.67
083	3	4	5	5	5	5	5	5	5	4	46	1.94331	69.43
084	4	4	4	5	5	4	5	5	5	3	44	1.52163	65.22
085	1	4	3	4	4	3	4	3	4	4	34	-.58677	44.13
086	3	2	5	4	4	4	3	5	4	5	39	.46743	54.67
087	3	4	4	4	4	4	5	3	4	5	40	.67827	56.78
088	4	4	3	3	2	4	3	3	3	3	32	-1.00845	39.92
089	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	34	-.58677	44.13
090	4	5	4	4	3	4	5	4	4	5	42	1.09995	61.00
091	3	3	2	3	2	4	3	3	4	4	31	-1.21929	37.81
092	5	4	4	3	3	4	3	4	4	3	37	.04575	50.46
093	3	4	4	5	4	5	5	5	5	4	44	1.52163	65.22
094	2	4	3	4	3	3	4	3	4	4	34	-.58677	44.13
095	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	35	-.37593	46.24
096	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	39	.46743	54.67
097	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	37	.04575	50.46
098	2	4	1	4	4	4	4	4	4	1	32	-1.00845	39.92
099	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	37	.04575	50.46

100	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	47	2.15415	71.54
101	3	3	3	4	3	4	3	4	5	4	36	-.16509	48.35
102	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	36	-.16509	48.35
103	2	4	1	4	2	4	2	4	4	4	31	-1.21929	37.81
104	3	4	4	5	4	4	5	5	5	5	44	1.52163	65.22
105	4	5	5	4	2	5	4	4	5	5	43	1.31079	63.11
106	5	5	4	4	3	5	5	4	4	5	44	1.52163	65.22

Hasil Analisis Aitem Alat Ukur Kesejahteraan Subjektif

1. Skala *Satisfaction With Life Scale* (SWLS)

Reliability

Scale: Skala SWLS

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	106	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	106	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.800	5

Validity

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1. Pada sebagian besar aspek, hidup saya telah mendekati ideal	15.9151	30.421	.490	.788
2. Kondisi yang ada dalam hidup saya telah sangat baik	16.0849	26.612	.682	.729
3. Saya merasa puas dengan hidup saya	16.2170	23.676	.785	.689
4. Sejauh ini saya telah mendapatkan hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup saya	15.7642	28.201	.619	.751

5. Bila saya dapat mengulang kembali hidup saya, saya hampir tidak akan mengubah apapun	17.1509	31.310	.364	.828
---	---------	--------	------	------

2. Skala *Positive and Negative Schedule* (PANAS)

Reliability

Scale: Skala PANAS (Afek Negatif)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	106	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	106	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.841	10

Validity

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1.Tertekan	23.5755	29.389	.372	.841
2.Kesal	23.2170	28.514	.512	.829
3.Merasa bersalah	23.1226	28.185	.506	.830
4.Takut	23.4528	27.622	.604	.821
5.Bermusuhan	24.2075	27.042	.546	.826
6.Mudah tersinggung	23.6226	27.666	.535	.827

7.Malu	23.4906	27.643	.510	.830
8.Gugup	23.7547	27.330	.578	.823
9.Gelisah	23.4623	27.108	.635	.818
10.Cemas	23.4528	27.050	.573	.823

Reliability

Scale: Skala PANAS (Afek Positif)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	106	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	106	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.776	10

Validity

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1.Tertarik pada sesuatu	33.4434	20.840	.170	.790
2.Gembira	33.1415	19.742	.293	.777
3.Tegar	33.1604	18.117	.586	.739
4.Giat	33.0094	17.800	.624	.733
5.Bangga	33.3962	18.661	.431	.759
6.Waspada	33.0283	19.190	.439	.758
7.Berseemangat	32.7830	17.048	.734	.717
8. Tabah	33.0377	19.503	.362	.767
9.Penuh perhatian	32.8679	19.278	.410	.761
10.Aktif	33.0094	18.714	.420	.760

PENGHITUNGAN SKOR KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF

Rumus :

$$\text{Kesejahteraan Subjektif} = \text{SWLS} + (\text{PA-NA})$$

Subjek	Skor	Kategori	Subjek	Skor	Kategori	Subjek	Skor	Kategori
001	42.54	R	037	60.12	T	073	42.67	R
002	97.16	ST	038	26.41	SR	074	77.26	ST
003	18.41	SR	039	34.66	R	075	22.62	SR
004	57.72	T	040	61.31	T	076	29.09	SR
005	58.14	T	041	60.47	T	077	25.17	SR
006	82.97	ST	042	35.99	R	078	49.85	S
007	37.38	R	043	72.48	ST	079	61.74	T
008	78.46	ST	044	75.86	ST	080	45.20	S
009	42.19	R	045	59.83	T	081	57.36	T
010	84.72	ST	046	52.94	S	082	36.61	R
011	82.62	ST	047	86.68	ST	083	68.32	ST
012	8.92	SR	048	19.19	SR	084	87.32	ST
013	41.54	R	049	88.39	ST	085	44.86	R
014	5.40	SR	050	62.51	T	086	27.40	SR
015	54.62	S	051	11.81	SR	087	51.10	S
016	55.11	S	052	24.17	SR	088	26.71	SR
017	43.87	R	053	53.02	S	089	29.87	SR
018	57.08	T	054	70.94	ST	090	50.26	S
019	55.89	T	055	62.08	T	091	42.26	R
020	46.65	S	056	69.81	ST	092	34.36	R
021	44.99	R	057	66.09	T	093	54.47	S
022	21.71	SR	058	42.96	R	094	61.18	T
023	59.40	T	059	40.30	R	095	63.28	T
024	-7.88	SR	060	23.90	SR	096	82.47	ST
025	48.30	S	061	52.51	S	097	44.07	R
026	46.74	S	062	54.99	S	098	76.09	ST
027	18.40	SR	063	-4.10	SR	099	68.13	T
028	40.13	R	064	61.36	T	100	73.60	ST
029	25.38	SR	065	46.05	S	101	36.69	R
030	35.91	R	066	27.41	SR	102	30.71	R
031	68.97	ST	067	52.58	S	103	81.01	ST
032	58.70	T	068	58.70	T	104	64.81	T
033	54.84	S	069	54.69	S	105	72.70	ST
034	50.27	S	070	47.04	S	106	82.26	ST
035	44.01	R	071	46.05	S			
036	52.58	S	072	25.50	SR			

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SWLS	106	6.00	31.00	20.2830	6.45977
PA	106	23.00	47.00	36.7830	4.74292
NA	106	10.00	42.00	26.0189	5.68872
Valid N (listwise)	106				

Frequencies

Statistics

Kesejahteraan Subjektif

N	Valid	106
	Missing	0
Mean		50.0000
Percentiles	20	30.2069
	40	45.1566
	60	55.2677
	80	68.2437

Kesejahteraan Subjektif

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	-7.88	1	.9	.9	.9
	-4.10	1	.9	.9	1.9
	5.40	1	.9	.9	2.8
	8.92	1	.9	.9	3.8
	11.81	1	.9	.9	4.7
	18.40	1	.9	.9	5.7
	18.41	1	.9	.9	6.6
	19.19	1	.9	.9	7.5
	21.71	1	.9	.9	8.5
	22.62	1	.9	.9	9.4
23.90	1	.9	.9	10.4	

24.17	1	.9	.9	11.3
25.17	1	.9	.9	12.3
25.38	1	.9	.9	13.2
25.50	1	.9	.9	14.2
26.41	1	.9	.9	15.1
26.71	1	.9	.9	16.0
27.40	1	.9	.9	17.0
27.41	1	.9	.9	17.9
29.09	1	.9	.9	18.9
29.87	1	.9	.9	19.8
30.71	1	.9	.9	20.8
34.36	1	.9	.9	21.7
34.66	1	.9	.9	22.6
35.91	1	.9	.9	23.6
35.99	1	.9	.9	24.5
36.61	1	.9	.9	25.5
36.69	1	.9	.9	26.4
37.38	1	.9	.9	27.4
40.13	1	.9	.9	28.3
40.30	1	.9	.9	29.2
41.54	1	.9	.9	30.2
42.19	1	.9	.9	31.1
42.26	1	.9	.9	32.1
42.54	1	.9	.9	33.0
42.67	1	.9	.9	34.0
42.96	1	.9	.9	34.9
43.87	1	.9	.9	35.8
44.01	1	.9	.9	36.8
44.07	1	.9	.9	37.7
44.86	1	.9	.9	38.7
44.99	1	.9	.9	39.6
45.20	1	.9	.9	40.6
46.05	1	.9	.9	41.5
46.05	1	.9	.9	42.5
46.65	1	.9	.9	43.4
46.74	1	.9	.9	44.3
47.04	1	.9	.9	45.3
48.30	1	.9	.9	46.2

49.85	1	.9	.9	47.2
50.26	1	.9	.9	48.1
50.27	1	.9	.9	49.1
51.10	1	.9	.9	50.0
52.51	1	.9	.9	50.9
52.58	2	1.9	1.9	52.8
52.94	1	.9	.9	53.8
53.02	1	.9	.9	54.7
54.47	1	.9	.9	55.7
54.62	1	.9	.9	56.6
54.69	1	.9	.9	57.5
54.84	1	.9	.9	58.5
54.99	1	.9	.9	59.4
55.11	1	.9	.9	60.4
55.89	1	.9	.9	61.3
57.08	1	.9	.9	62.3
57.36	1	.9	.9	63.2
57.72	1	.9	.9	64.2
58.14	1	.9	.9	65.1
58.70	1	.9	.9	66.0
58.70	1	.9	.9	67.0
59.40	1	.9	.9	67.9
59.83	1	.9	.9	68.9
60.12	1	.9	.9	69.8
60.47	1	.9	.9	70.8
61.18	1	.9	.9	71.7
61.31	1	.9	.9	72.6
61.36	1	.9	.9	73.6
61.74	1	.9	.9	74.5
62.08	1	.9	.9	75.5
62.51	1	.9	.9	76.4
63.28	1	.9	.9	77.4
64.81	1	.9	.9	78.3
66.09	1	.9	.9	79.2
68.13	1	.9	.9	80.2
68.32	1	.9	.9	81.1
68.97	1	.9	.9	82.1
69.81	1	.9	.9	83.0

70.94	1	.9	.9	84.0
72.48	1	.9	.9	84.9
72.70	1	.9	.9	85.8
73.60	1	.9	.9	86.8
75.86	1	.9	.9	87.7
76.09	1	.9	.9	88.7
77.26	1	.9	.9	89.6
78.46	1	.9	.9	90.6
81.01	1	.9	.9	91.5
82.26	1	.9	.9	92.5
82.47	1	.9	.9	93.4
82.62	1	.9	.9	94.3
82.97	1	.9	.9	95.3
84.72	1	.9	.9	96.2
86.68	1	.9	.9	97.2
87.32	1	.9	.9	98.1
88.39	1	.9	.9	99.1
97.16	1	.9	.9	100.0
Total	106	100.0	100.0	

LAMPIRAN

Hasil Skor Kesejahteraan Subjektif Kelompok Eksperimen

Hasil Skor Kesejahteraan Subjektif Kelompok Kontrol

Hasil Analisis Skor Kesejahteraan Subjektif

Hasil Skor Kesejahteraan Subjektif *Pretest* Kelompok Eksperimen

1. Skala SWLS

Subjek	SWLS1	SWLS2	SWLS3	SWLS4	SWLS5	Total	TScore
AA	1	1	1	1	2	6	27.99
SW	3	3	2	5	2	15	41.92
TY	4	5	6	6	3	24	55.84
TW	4	2	2	4	2	14	40.37

2. Skala PANAS

a. Afek Negatif

Subjek	NA1	NA2	NA3	NA4	NA5	NA6	NA7	NA8	NA9	NA10	Total	TScore
AA	2	3	4	3	2	3	1	2	4	4	28	53.51
SW	4	4	4	3	2	2	3	2	3	3	30	57,05
TY	2	3	3	4	2	3	2	4	2	4	29	55.28
TW	2	1	3	2	1	3	4	1	1	1	19	44.11

b. Afek Positif

Subjek	PA1	PA2	PA3	PA4	PA5	PA6	PA7	PA8	PA9	PA10	Total	TScore
AA	3	5	4	5	5	5	5	5	5	2	44	64.99
SW	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	29	33,67
TY	4	4	3	2	4	4	3	3	4	2	33	42.02
TW	3	3	4	4	1	4	4	4	3	4	34	37.63

Kesejahteraan Subjektif = SWLS + (PA-NA)

Subjek	Kesejahteraan Subjektif
AA	39.47
SW	18.54
TY	42.58
TW	46.85

Hasil Skor Kesejahteraan Subjektif *Posttest* Kelompok Eksperimen

1. Skala SWLS

Subjek	SWLS1	SWLS2	SWLS3	SWLS4	SWLS5	Total	TScore
AA	5	6	6	5	3	25	60.42
SW	2	2	3	3	2	12	31.90
TY	5	4	3	5	2	19	47.26
TW	5	5	5	3	3	21	51.65

2. Skala PANAS

a. Afek Negatif

Subjek	NA1	NA2	NA3	NA4	NA5	NA6	NA7	NA8	NA9	NA10	Total	TScore
AA	2	3	1	2	1	3	3	1	2	1	19	33.98
SW	4	3	3	3	2	2	3	3	4	4	31	54.48
TY	3	4	3	3	1	5	3	3	3	3	31	54.48
TW	1	1	3	3	1	2	4	2	2	2	21	37.40

b. Afek Positif

Subjek	PA1	PA2	PA3	PA4	PA5	PA6	PA7	PA8	PA9	PA10	Total	TScore
AA	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	43	66.04
SW	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	32	43.28
TY	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	37	53.62
TW	2	3	4	3	1	4	3	4	3	3	30	39.14

Kesejahteraan Subjektif = SWLS + (PA-NA)

Subjek	Kesejahteraan Subjektif
AA	92.47
SW	20.70
TY	46.40
TW	53.38

Hasil Skor Kesejahteraan Subjektif *Follow up* Kelompok Eksperimen

1. Skala SWLS

Subjek	SWLS1	SWLS2	SWLS3	SWLS4	SWLS5	Total	TScore
AA	6	6	6	7	6	31	64.56
SW	2	2	2	2	2	10	36.12
TY	6	5	4	5	2	22	52.37
TW	4	4	5	5	4	22	52.37

2. Skala PANAS

a. Afek Negatif

Subjek	NA1	NA2	NA3	NA4	NA5	NA6	NA7	NA8	NA9	NA10	Total	TScore
AA	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	19	34.72
SW	4	4	3	3	2	2	3	3	4	3	31	53.77
TY	3	3	4	3	2	4	2	3	4	3	31	53.77
TW	3	1	4	3	1	1	4	1	3	2	23	41.07

b. Afek Positif

Subjek	PA1	PA2	PA3	PA4	PA5	PA6	PA7	PA8	PA9	PA10	Total	TScore
AA	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	42	65.25
SW	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	32	40.35
TY	4	3	3	2	3	3	5	3	4	4	34	45.33
TW	3	4	4	4	2	4	4	4	5	5	39	57.78

Kesejahteraan Subjektif = SWLS + (PA-NA)

Subjek	Kesejahteraan Subjektif
AA	95.09
SW	22.70
TY	43.93
TW	69.08

Hasil Skor Kesejahteraan Subjektif *Pretest* Kelompok Kontrol

1. Skala SWLS

Subjek	SWLS1	SWLS2	SWLS3	SWLS4	SWLS5	Total	TScore
SJ	3	4	3	5	2	17	45.01
KS	4	4	4	4	2	18	45.56
MY	4	4	6	6	6	26	48.10
TN	2	2	2	2	2	10	40.60

2. Skala PANAS

a. Afek Negatif

Subjek	NA1	NA2	NA3	NA4	NA5	NA6	NA7	NA8	NA9	NA10	Total	TScore
SJ	3	3	3	3	1	2	4	4	3	3	29	49.60
KS	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	51.20
MY	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	27	48.22
TN	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	42	70.32

b. Afek Positif

Subjek	PA1	PA2	PA3	PA4	PA5	PA6	PA7	PA8	PA9	PA10	Total	TScore
SJ	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	30	43.69
KS	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	43.69
MY	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	32	46.20
TN	4	2	3	4	2	3	3	3	4	4	32	46.20

Kesejahteraan Subjektif = SWLS + (PA-NA)

Subjek	Kesejahteraan Subjektif
SJ	39.10
KS	38.05
MY	46.08
TN	16.48

Hasil Skor Kesejahteraan Subjektif *Posttest* Kelompok Kontrol

1. Skala SWLS

Subjek	SWLS1	SWLS2	SWLS3	SWLS4	SWLS5	Total	TScore
SJ	5	3	5	4	6	23	56.03
KS	4	4	4	4	3	19	47.26
MY	4	4	6	6	6	26	62.61
TN	5	2	2	6	2	17	42.87

2. Skala PANAS

a. Afek Negatif

Subjek	NA1	NA2	NA3	NA4	NA5	NA6	NA7	NA8	NA9	NA10	Total	TScore
SJ	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	30	52.78
KS	3	4	4	4	3	3	4	2	3	4	34	59.61
MY	4	2	2	2	2	2	2	2	4	4	26	45.94
TN	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	35	61.32

b. Afek Positif

Subjek	PA1	PA2	PA3	PA4	PA5	PA6	PA7	PA8	PA9	PA10	Total	TScore
SJ	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	29	37.07
KS	3	4	3	3	3	3	3	5	3	4	34	47.41
MY	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	38	55.69
TN	4	3	4	4	3	4	4	5	4	4	39	57.76

Kesejahteraan Subjektif = SWLS + (PA-NA)

Subjek	Kesejahteraan Subjektif
SJ	40.32
KS	35.06
MY	72.36
TN	39.31

Hasil Skor Kesejahteraan Subjektif *Follow up* Kelompok Kontrol

1. Skala SWLS

Subjek	SWLS1	SWLS2	SWLS3	SWLS4	SWLS5	Total	TScore
SJ	4	6	6	6	6	28	60.50
KS	3	3	3	3	2	14	41.53
MY	5	5	5	5	5	25	56.43
TN	4	4	2	4	2	16	44.24

2. Skala PANAS

a. Afek Negatif

Subjek	NA1	NA2	NA3	NA4	NA5	NA6	NA7	NA8	NA9	NA10	Total	TScore
SJ	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	24	42.66
KS	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	39	66.47
MY	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	30	52.18
TN	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	32	55.36

b. Afek Positif

Subjek	PA1	PA2	PA3	PA4	PA5	PA6	PA7	PA8	PA9	PA10	Total	TScore
SJ	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	38	55.29
KS	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	38	55.29
MY	2	4	3	3	3	2	3	3	4	3	30	35.37
TN	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	34	45.33

Kesejahteraan Subjektif = SWLS + (PA-NA)

Subjek	Kesejahteraan Subjektif
SJ	73.13
KS	30.36
MY	39.62
TN	34.22

Hasil Uji Asumsi

1. Tes Normalitas

		Tests of Normality					
time	group	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre	Eksperimen	.332	4	.	.840	4	.195
	Kontrol	.346	4	.	.856	4	.246
pos	Eksperimen	.248	4	.	.964	4	.803
	Kontrol	.396	4	.	.749	4	.038
follow	Eksperimen	.170	4	.	.989	4	.951
	Kontrol	.345	4	.	.799	4	.100

a. Lilliefors Significance Correction

2. Tes Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

pre

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.000	1	6	.990

ANOVA

pre

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	7.469	1	7.469	.046	.837
Within Groups	966.801	6	161.134		
Total	974.270	7			

Hasil Uji Hipotesis

1. Uji *Wilcoxon*

Wilcoxon Signed Ranks Test

group		pos - pre	follow - pre	follow - pos
Eksperimen	Z	-1.826 ^b	-1.826 ^b	-1.095 ^b
	Asymp. Sig. (2-tailed)	.068	.068	.273
Kontrol	Z	-1.095 ^b	-.730 ^b	-.365 ^c
	Asymp. Sig. (2-tailed)	.273	.465	.715

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

c. Based on positive ranks.

2. Uji *Mann Whitney U*

Mann-Whitney Test

	pre	pos	follow
Mann-Whitney U	5.000	6.000	6.000
Wilcoxon W	15.000	16.000	16.000
Z	-.866	-.577	-.577
Asymp. Sig. (2-tailed)	.386	.564	.564
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.486 ^b	.686 ^b	.686 ^b

a. Grouping Variable: group

b. Not corrected for ties.

3. *Effect Size*

group			Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Eksperimen	Pair 1	pre	36.8600	4	12.58243	6.29122
		pos	53.2375	4	29.69091	14.84545
Kontrol	Pair 1	pre	34.9275	4	12.80427	6.40214
		pos	46.7625	4	17.21652	8.60826

Paired Samples Test									
group	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Eksperimen 1	pre - pos	-16.37750	24.48135	12.24067	-55.33278	22.57778	-1.338	3	.273
Kontrol 1	pre - pos	-11.83500	14.85493	7.42747	-35.47251	11.80251	-1.593	3	.209

Effect Size Konseling Qur'ani terhadap kesejahteraan subjektif

$$\begin{aligned}
 r^2 &= t^2 / (t^2 + df) \\
 &= (-1,338)^2 / ((-1,338)^2 + 3) \\
 &= 1,790244 / 4,790244 \\
 &= 0,37372710033
 \end{aligned}$$

Effect size = 37%

4. Rerata Skor Kesejahteraan Subjektif

Paired Samples Test									
group	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Eksperimen 1	pre - pos	-16.37750	24.48135	12.24067	-55.33278	22.57778	-1.338	3	.273
Kontrol 1	pre - pos	-11.83500	14.85493	7.42747	-35.47251	11.80251	-1.593	3	.209

LAMPIRAN

Verbatim Wawancara *Posttest*

LAMPIRAN VERBATIM *POST TEST*: SUBJEK 1 (AA)

Baris	Uraian	Tema
1	Pe: Assalamualaikum. Aa: Waalaikumsalam Pe: Bagaimana kabarnya, Bu? Aa: Alhamdulillah sehat aja.	
5	Pe: Kalau adek, bagaimana kabarnya Bu? Aa: Ya, sama juga masih sehat. Pe: Alhamdulillah ya Bu. Pe: Itu kan kemarin Ibu udah ikut kegiatan, apa yang Ibu rasakan atau yang Ibu dapatkan dari pertemuan kemarin?	
10	Aa: Ya, yang pertama menambah silaturahmi, persaudaraan, menambah pengetahuan, banyak sekali manfaatnya ya untuk bisa introspeksi, untuk lebih dekat dengan anak-anak kita. Sebetulnya forum kayak gitu perlu ya untuk sebulan sekali gitu kita sama psikolog atau ngobrol, sebenarnya itu sangat diperlukan apalagi untuk kita sebagai orangtua yang punya anak begini.	Manfaat kegiatan (S1, B11-19)
15		
20	Pe: Oh... <i>he'em</i> . Aa: Kalau ada konseling <i>tuh</i> lebih enak. Pe: Enaknya <i>gimana</i> bu? Aa: Enaknya kita bisa, apa, misalnya punya permasalahan anak kita nakal <i>kayak</i> gini.	
25	Pe: Lalu kalau perasaannya bagaimana Bu, setelah kegiatan kemarin? Aa: Yah.. <i>mm..</i> dari pertemuan kemarin kita itu lebih belajar bersabar menghadapi anak, terus kita juga lebih bersyukur anak kita masih lebih <i>alhamdulillah</i> dari pada yang lainnya. Ya kalau nakal masih ada, tapi dengan adanya kegiatan kemarin kita dapat tambahan ilmu yang bermanfaat.	Perubahan yang dirasakan (S1, B27-33)
30		
35	Pe: Kalau selama seminggu ini ada perubahan-perubahan <i>nggak</i> bu yang Ibu rasakan? Aa: Kalau dari saya sendiri yaa.. ya saya belajar ikhlas pada apa yang Allah berikan pada kami, kami diberikan anak yang spesial ini ya supaya saya lebih sabar menjalani hidup ini ya. Karena anak titipan Allah yang <i>kayak</i> gini <i>tuh</i> ladang surga bagi orang tuanya.	Perubahan yang dialami (S1, B36-41)
40	Pe: Aamiin aamiin ya <i>rabb..</i> Aa: Udah. Pe: Terus kalau ada permasalahan, biasanya bagaimana menanggapi?	
45		

50	<p>Aa: Kita itu kalau ada masalah yaa sedih ya kalau ada masalah gitu, tapi saya ya berdoa, terus kalau misalnya anak ini marah ya kita ambil hatinya, kita jauhkan dari yang membuat marah, lalu kita cerita tentang yang dia suka. Pokoknya cari kuncinya yang buat dia <i>seneng</i>.</p>	<p>Cara menghadapi masalah (S1, B46-52)</p>
55	<p>Pe: Iya, lalu bagaimana Bu? Aa: Pokoknya apa yang dia seneng itu yang kita berikan. Memberi pengertian pada yang lainnya aja, kalau memang anaknya <i>kayak</i> begini.</p>	
60	<p>Pe: Lalu Ibu merasa kehidupannya Ibu selama ini seperti apa <i>sih</i>? Aa: Kehidupannya saya? Biasa aja <i>sih</i>. Ya gimana, ya disyukuri, ya dijalani.</p>	<p>Kehidupan subjek (S1, B60-61)</p>
65	<p>Pe: <i>He'em..</i> Bagaimana lagi Bu? Aa: Ya.. kan saya suami saya sudah <i>nggak</i> ada, ya saya berusaha supaya anak-anak dapat mencapai cita-citanya. Udah gitu aja pokoknya.</p>	<p>Kehidupan subjek (S1, B63-66)</p>
70	<p>Pe: Ada <i>nggak</i> perubahan-perubahan yang mau Ibu lakukan dari kehidupan? Aa: Ya kalau saya <i>sih</i> pengennya anak saya yang si xx itu bisa menjadi pribadi yang lebih baik, bisa lebih mandiri lagi. Pengen dia itu bisa ngomong, konsentrasinya bagus. Kalau konsentrasi bagus kan perintah otak dan koordinasi itu menyatu, bisa baik <i>to</i> kalau gitu.</p>	<p>Harapan subjek (S1, B69-75)</p>
75	<p>Pe: <i>He'em..</i> Aa: Kalau xx bisa normal kembali ya <i>alhamdulillah</i> ya.</p>	
80	<p>Pe: Jadi kalau untuk sekarang tekanan terberatnya itu anak Ibu ini ya? Aa: Iya. <i>Cuman</i> kalau xx pas nakal. Dia itu kan kalau merasa dimarahin kan dia dendam, dia merasa <i>nggak</i> salah tapi disalahkan. Ya emang anaknya <i>kayak</i> begitu.</p>	
85	<p>Pe: Iya begitu ya Ibu. Aa: Ya pengennya xx itu bisa mandiri ya. Kalau anak yang lainnya kan <i>alhamdulillah</i> sudah bisa baik lah gitu.</p>	<p>Harapan terhadap anak (S1, B86-88)</p>
90	<p>Pe: Oh gitu ya Bu. Oh iya, kemarin kan kita belajar pakai Al-Qur'an. Menurut Ibu sudah enak diresapi belum Bu untuk yang kemarin? Aa: Itu ya <i>kayaknya</i> udah ya. Saya sudah bisa jalani sendiri, ya di samping saya berdoa lah.</p>	
95	<p>Pe: Baik <i>alhamdulillah</i>.</p>	<p>Tanggapan terhadap kegiatan (S1, B93-94)</p>

100	<p>Pe: Secara umum Ibu ngerasa hidupnya Ibu sudah memuaskan belum Bu?</p> <p>Aa: Ya kalau <i>nggak</i> puas berarti <i>nggak</i> bersyukur ya mbak ya. Saya sudah puas. Kalau dipikir kurang ya nanti kurang terus.</p> <p>Pe: Iya..</p>	<p>Kepuasan hidup (S1, B98-100)</p>
105	<p>Aa: Dulu <i>tuh</i> saya orangnya takut, duh ini nanti gimana ya. <i>Nggak</i> ada ini nanti gimana ya besok, duh..</p> <p>Pe: Dulu suka khawatir ya Bu?</p>	<p>Sebelum mengetahui konseling qur'ani (S1, B102-104)</p>
110	<p>Aa: Iya suka khawatir gitu. Kalau sekarang <i>alhamdulillah</i>, percaya saja sama Yang Di atas (Allah)</p> <p>Pe: Manfaat-manfaat apa saja yang bisa diambil dari kegiatan ini Bu?</p>	<p>Sebelum mengetahui konseling qur'ani (S1, B106-108)</p>
115	<p>Aa: Manfaatnya ya kita sebagai orangtua anak berkebutuhan khusus ini, kita mendapat tempat ya. Kita mendapat bantuan dari psikolog. Kita juga sangat membutuhkan sekali ya sebenarnya, saya <i>tuh</i> pengen tiap bulan sekali gitu konsul.</p>	<p>Manfaat kegiatan (S1, B111-116)</p>
120	<p>Pe: Seminggu terakhir ini ibadahnya bagaimana Bu?</p> <p>Aa: <i>Alhamdulillah</i> shalat terus ini, puasa juga ya lancar.</p>	<p>Ibadah subjek (S1, B119-120)</p>
125	<p>Pe: <i>Alhamdulillah</i> ya Bu, semoga lancar terus Bu.</p> <p>Aa: <i>Mbak</i> juga semoga dipermudah.</p> <p>Pe: Baik Bu, Assalamualaikum.</p> <p>Aa: Waalaikumsalam.</p>	

Keterangan:

Pe : Peneliti

Aa : Subjek

S1 : Wawancara *posttest* Aa

B : Baris

LAMPIRAN VERBATIM *POST TEST*: SUBJEK 2 (SW)

Baris	Uraian	Tema
1	Pe: Assalamualaikum. Sw: Waalaikumsalam Pe: Sehat Bu? Sw: Alhamdulillah.	
5	Pe: Adek sehat? Sw: Iya sehat, lagi di dalam itu lagi nyanyi. Pe: Alhamdulillah ya Bu. Pe: Bagaimana keadaan Ibu akhir-akhir ini yang Ibu rasakan?	
10	Sw: Saya merasa baik-baik, Mbak. Pe: Nah, Ibu kemarin kan mengikuti kegiatan hingga selesai <i>nggih</i> . Apa aja yang Ibu dapat?	
15	Sw: Ya, saya dapat ilmu dari Pak Psikolog. Lumayan dapat pencerahan. Spontanitas saya menerima keadaan. Ternyata surat ini bisa bermaksud begini. Pe: Perasaannya bagaimana Bu?	Manfaat kegiatan (S2, B14-17)
20	Sw: Ya <i>alhamdulillah</i> . Kalau saya itu sudah ya gimana ya.. Saya kan kemarin singkat aja, yang lama dari AA dan TW itu, ya saya mendengarkan dari situ saya juga sudah mendapatkan ilmu, saya jadi bersyukur.	Perasaan subjek (S2, B21-23)
25	Jawaban dari permasalahan itu ya di Al-Qur'an langsung itu, ya Al-Qur'an itu petunjuk. Yang penting kita mengadu hanya kepada-Nya. Terutama kita diberi anak yang seperti itu (berkebutuhan khusus) ya kita hanya percaya pada Allah.	Tanggapan pada kegiatan (S2, B24-29)
30	Pe: Hmm.. Sw: Ya jadi sabar, Mbak. Percaya sama Allah saja.	Perasaan subjek (S2, B31-32)
35	Pe: Bagaimana perasaannya Bu? Sw: Ya saya jadi lega, Mbak. Rasanya lebih <i>plong</i> . Pe: Ada perubahan-perubahan apa saja Bu yang Ibu rasakan selama seminggu terakhir ini?	Perasaan subjek (S2, B34-35)
40	Sw: Ya merasa lebih lega, Mbak. Tapi kalau kompleks secara umum ya lingkungannya juga mempengaruhi. Pe: Karena tetangga ya Ibu. Sw: Iya, Mbak. Ya di sini kalau hal kecil aja jadi masalah. Ya saya berusaha <i>ngalah</i> saja. Saya berusaha menyampur di sini.	Perubahan subjek (S2, B38)

45	Pe: Selain itu ada perasaan apa lagi Bu yang Ibu rasakan perubahannya selama seminggu terakhir?	Perasaan subjek (S2, B48-50)
50	Sw: Saya merasa cukup ya Mbak. <i>Nggak</i> terlalu gampang <i>kesel</i> dan marah. Bisa sedikit lebih bahagia lah.	
	Pe: Kalau ada masalah biasanya bagaimana ibu cara menanganinya?	Sebelum mengikuti kegiatan (S2, B56-66)
55	Sw: Tergantung masalahnya, Mbak. Masalah apa dulu. Pe: Apapun Bu.	
60	Sw: Kalau saya kan orangnya <i>nggak</i> mau menyimpan masalah. Ya saya orangnya terbuka, ya tapi terbukanya juga lihat-lihat, <i>nggak</i> semua saya ceritain. Tergantung untuk siapa yang pantas mendengar, cerita mana yang harus saya ceritakan, begitu baru saya ungkapin. Bisa cerita ke tetangga atau ke teman dekat. Kalau masalah di sini ya bisa cerita ke saudara. Kebetulan adik suami saya ada yang <i>care</i> dan bisa nangkap masalah saya, yang tau.	Cara subjek mengatasi masalah (S2, B69-74)
65	Pe: Saat setelah ikut kegiatan kemarin, bagaimana cara Ibu mengatasi masalah?	
70	Sw: Ya, saya <i>nggak</i> suka nyimpen masalah kan Mbak. Saya merasa lega <i>aja</i> setelah cerita-cerita kemarin. Saya juga jadi percaya kalau semua masalah itu gampang, ada jawabannya di dalam Al-Qur'an, kitanya saja yang perlu berusaha untuk meyakinkannya.	Manfaat kegiatan (S2, B77-82)
75	Pe: Manfaat apa yang Ibu dapatkan Bu dari kegiatan kemarin?	
80	Sw: Ya, <i>alhamdulillah</i> saya dapat ilmu ya. Baru tau juga kalau Al-Qur'an itu walau sembarang buka <i>tuh</i> bisa jadi jawaban. Sekarang mencoba belajar membaca Al-Qur'an dengan terjemahnya, juga dipahami maknanya.	Perubahan subjek (S2, B85-87)
85	Pe: Kalau secara umum Ibu sudah merasa puas belum dengan kehidupan Ibu?	
	Sw: Ya belum, Mbak. Ya tapi <i>alhamdulillah</i> saya bisa lebih sabar dan bisa lebih tabah. Tapi kalau puas ya belum.	
90	Pe: Emangnya kehidupan yang sejahtera yang seperti apa, menurut Ibu?	
	Sw: Sejahtera kan kompleks, Mbak. Sejahtera yang hati atau yang fisik. Yang terlihat dan <i>nggak</i> terlihat kan ada, Mbak. Secara ekonomi juga. Pe: Kalau sejahtera secara umum Bu?	

95	Sw: Ya lahir bathin bahagia, terpenuhi kebutuhannya. Artinya di hati, materi, lingkungan saling berpengaruh. Apalagi saya dari kecil tidak ada orangtua, kan jadinya beda lagi. Tapi untung mendapat mertua yang bijak. Itu jadi nilai <i>plus</i> bagi saya. <i>Alhamdulillah</i> mertua saya dua-duanya bijak, baik.	
100	Pe: Ibu merasa sejahtera <i>nggak</i> Bu? Sw: Ya, <i>alhamdulillah</i> sudah cukup sejahtera ya, Mbak. Diterima semua ini dari Allah <i>kok</i> .	Kesejahteraan subjek (S2, B104-105)
105	Pe: <i>Alhamdulillah</i> ya Ibu ya. Pe: Ibadahnya akhir-akhir ini bagaimana Bu?	Ibadah subjek (S2, B108-113)
110	Sw: <i>Alhamdulillah</i> Mbak shalatnya lima waktu, ya puasanya lancar. Itu xx malah selalu ikut bangun sahur Mbak, belajar puasa juga. Tapi ya, saya inginnya ikut pengajian-pengajian, <i>cuman</i> kalau lagi ada bapaknya <i>nggak</i> bisa, harus ada yang diladeni di rumah. <i>He he</i> .	
115	Pe: Hihi gitu ya Bu ya. <i>Alhamdulillah</i> . Ada lagi yang mau Ibu ceritakan? Sw: Sepertinya sudah Mbak. Saya merasa lebih baik, kegiatan kemarin bermanfaat sekali <i>sih</i> Mbak. Tapi kok yang ikut <i>cuma</i> sedikit, jadi sayang kan. Kalau rame padahal bisa saling berbagi ilmu untuk semuanya juga ya Mbak ya. Saya merasa lega setelah kemarin itu. Saya jadi lebih tenang.	Perasaan subjek (S2, B121-122)
120	Pe: Iya Ibu. Kebetulan yang bersedia hanya segitu.	
125	Sw: Iya <i>nggak papa</i> , Mbak. Memang susah waktunya. Pe: Semoga yang sedikit ini juga menjadi manfaat untuk semua Bu. Sw: Iya.	
130	Pe: <i>Nggih</i> , saya pamit ya Bu. <i>Maturnuwun</i> . Assalamualaikum.	
132	Sw: Waalaikumsalam.	

Keterangan:

Pe : Peneliti

Sw : Subjek

S2 : Wawancara *posttest* Sw

B : Baris

LAMPIRAN VERBATIM *POST TEST*: SUBJEK 3 (TY)

Baris	Uraian	Tema
1	Pe: Assalamualaikum, Bu. Ty: Waalaikumsalam	
	Pe: Bagaimana kabarnya, Bu? Ty: Alhamdulillah.	
5	Pe: Adek bagaimana? Ty: Ya, sama. Pe: Alhamdulillah ya Bu.	
	Pe: Setelah mengikuti kegiatan kemarin itu ada perubahan yang Ibu rasakan nggak Bu?	
10	Ty: Ya ada sih Mbak sedikit, bebannya agak merasa berkurang. Kalau perasaannya sudah mulai agak tenang, terus lebih seneng.	Perubahan subjek (S3, B10-12)
	Pe: Kesejahteraan menurut Ibu apa? Ty: Kalau menurut saya, yang mempunyai keluarga, yang mendekati sempurna dari segi ekonomi, keluarga, anak, suami, gitu.	
15	Pe: Menurut Ibu, Ibu sudah sejahtera belum? Ty: Ya <i>alhamdulillah</i> sudah. Bersyukur aja.	Kesejahteraan subjek (S3, B18)
	Pe: Kalau secara keseluruhan Ibu sudah puas belum Bu? Ty: Kalau kehidupan sudah, dari segi ekonomi sudah bersyukur. Tapi kalau segi anak, ya ada keterbatasan gini, jadi belum sejahtera di situ.	Kepuasan subjek (S3, B21-24)
25	Pe: Harapannya Ibu bagaimana? Ty: Kalau untuk anak itu ya berusaha, berdoa, sama dilatih di rumah.	
	Pe: Ibu sudah menerima belum Bu? Ty: Ya <i>alhamdulillah</i> sudah, ya tinggal berusaha yang terbaik.	Penerimaan subjek (S3, B29-30)
30	Pe: Ibu akhir-akhir perasaannya seperti apa Bu? Ty: Ya ada sedih dan senangnya.	Perasaan subjek (S3, B34-37)
	Pe: Bagaimana perasaan saat ada musibah Bu? Ty: Ya sedih, tapi saya mencoba memperbaiki kekeliruan yang ada.	
35	Pe: Kalau dapat kabar baik Bu? Ty: Alhamdulillah seneng ya.	
	Pe: Kalau secara keseluruhan selama seminggu ini Ibu lebih sering merasa perasaan apa Mbak?	
40	Ty: Banyak senengnya Mbak, kadang biasa aja. Dijalani aja kehidupan, jadi senang. Dari pada sedih jadi sakit nanti.	Perasaan subjek (S3, B41-43)
	Pe: Saya orangnya dulu gampang sakit hati dan tersinggung <i>to</i> Mbak, ada yang bilang sedikit malah jadi sakit hati. Makanya kalau saya	Sebelum kegiatan (S3, B44-51)
45		

50	<p>jarang keluar, soalnya kalau ada yang ngomong tentang anak-anak ya saya tersinggung Mbak. Kalau anak-anak dimarahin itu saya yang jadi sakit hati <i>lho</i> Mbak.</p>	
55	<p>Pe: Ibadahnya Ibu sendiri seperti apa? Ty: Jujur masih ada bolong, tapi nanti keinget gitu. Saya pengennya nggak bolong. Kadang adek yang kecil itu <i>lho</i> Mbak terus nanti kelupaan. Saya suka kelupaan gitu <i>lho</i> Mbak.</p>	Ibadah subjek (S3, B53-57)
60	<p>Pe: Ibu ada keinginan introspeksi nggak Bu? Ty: Ada Mbak, ya saya ingin hilangin lupanya. Saya ke belakang misalnya mau wudlu, terus lupa ke belakang mau ngapain, terus akhirnya ke depan lagi terus baru inget eh tadi mau wudlu. Gitu <i>lho</i> Mbak.</p>	
65	<p>Pe: Bagaimana Ibu memandang kehidupan ini? Ty: Saya memandang kehidupan ini seperti apa ya Mbak ya.. Saya melihat kehidupan ini gampang-gampang susah <i>sih</i> Mbak. Secara ekonomi juga gampang-gampang susah ya Mbak, ini hidup di kota dengan ngontrak.</p>	Pandangan subjek pada kehidupan (S3, B65-69)
70	<p>Pe: Kalau selama seminggu ini Ibu ngerasa kehidupan Ibu seperti apa? Ty: Ya <i>alhamdulillah</i> Mbak, saya bersyukur.</p>	Setelah kegiatan (S3, 76)
75	<p>Saya sehari-hari ya begini Mbak. Saya dari segi anak, kemajuannya sedikit Mbak. Tapi saya senang <i>sih</i> Mbak dengan kehidupan yang seperti ini.</p>	
80	<p>Pe: Alhamdulillah senang ya Bu. Pe: Oh ya Ibu, kegiatan yang kita lakukan kemarin ada manfaatnya nggak Bu? Ty: Ya <i>alhamdulillah</i> ada <i>sih</i> Mbak. Manfaatnya ya saya ingin berubah menjadi lebih baik Mbak. <i>Insyallah</i> saya praktikkan Mbak di rumah itu.</p>	Manfaat kegiatan (S3, B80-83)
85	<p>Pe: Iya baik Bu. Itu adeknya sudah rewel. Ty: Iya Mbak, ini bagaimana? Pe: <i>nggih sampun mawon</i>. Kapan-kapan saya main ke rumah lagi saja Bu.</p>	
90	<p>Ty: Iya baik Mbak. Pe: Saya pamit, assalamualaikum. Ty: Waalaikumsalam.</p>	

Keterangan:

Pe : Peneliti S3 : Wawancara *posttest* Ty

Ty : Subjek B : Baris

LAMPIRAN VERBATIM *POST TEST*: SUBJEK 4 (TW)

Baris	Uraian	Tema
1	Pe: Assalamualaikum wr. wb. Tw: Waalaikumsalam wr. wb. Pe: Bagaimana kabarnya, Bu? Tw: Alhamdulillah sehat	
5	Pe: Adek bagaimana kabarnya Bu? Tw: Ya, sama <i>alhamdulillah</i> masih sehat. Pe: Alhamdulillah ya Bu. Pe: Kemarin <i>kan</i> Ibu sudah ikut kegiatan konseling qur'ani dengan Pak Sus <i>nggih</i> .	
10	Apa yang Ibu rasakan atau apa yang Ibu dapatkan dari kegiatan kemarin Bu? Tw: Kegiatan kemarin ya.. Ya bagus, nambah ilmu, terus penyelesaian masalah dengan Al-Qur'an, dengan ayat-ayat Allah. Itu bagus.	Manfaat kegiatan (S4, B12-15)
15	Suatu pengalaman yang baru bagi saya. Pe: <i>Hmm...</i> Iya. Tw: Ketika kita punya masalah, ternyata di buka Al-Qur'an ada jawabannya. Seperti yang diceritakan Pak Sus kemarin itu kan. Terus rencana besok mau praktikkan itu dengan masalah yang baru.	Manfaat kegiatan (S4, B17-21)
20	Pe: Iya <i>insya Allah</i> . Tw: Iya. Itu intinya semua masalah itu kan hadir dari Allah dan dikembalikan lagi ke Allah, penyelesaiannya juga dengan apa yang difirmankan oleh Allah. Yang saya tangkap seperti itu.	Setelah kegiatan (S4, B23-27)
25	Pe: Ibu, saya mau nanya. Kemarin setelah ikut kegiatan, ada perubahan-perubahan yang ibu rasakan. Tw: Iya ada, perubahannya ya perubahan sikap, tingkah laku, terus cara berfikir.	Perubahan subjek (S4, B31-32)
30	Pe: Sikapnya jadi seperti apa Bu? Tw: Sikapnya yang tadinya suka mengeluh jadi berkurang, itu salah satunya. Lalu lebih bisa menghadapi kehidupan dengan lebih ikhlas, jadi menerima bahwa semua itu adalah takdir dan menghubungkan semuanya kepada Allah.	Perubahan subjek (S4, B34-39)
35	Pe: Kalau perasaannya bagaimana Bu, setelah mengikuti kegiatan ini? Tw: Ya.. Lebih tenang, <i>enjoy</i> , lebih senang, lebih percaya diri. Bisa lebih menerima, yang awalnya masih penuh pertanyaan, sekarang jadi lebih menerima semua dari Allah. Semua masalah itu ada jalan	Perubahan subjek (S4, B42-50)
40		
45		

50	<p>keluarnya, jadi tidak perlu terlalu dipikirkan dan dijadikan <i>stress</i>. Kalau untuk xx sendiri <i>alhamdulillah</i> coba diikuti alurnya <i>aja</i>, dan jadi sekarang rasanya lancar.</p> <p>Pe: Ada lagi Bu?</p> <p>Tw: Saya merasa lebih gembira, Mbak.</p> <p>Pe: Ibu merasa kehidupan Ibu selama ini seperti apa?</p>	Perubahan subjek (S4, B52)
55	<p>Tw: Ya kalau saya, <i>alhamdulillah</i> secara ekonomi tercukupi. Tapi sering perselisihan sama suami.</p> <p>Pe: Biasanya ada masalah Bu?</p> <p>Tw: Ya, biasa <i>to</i> namanya suami istri pasti ada permasalahannya. Tiap rumah tangga pasti ada perselisihan, namanya variasi hidup. Ya diatasi dengan percaya dan kembali pada Allah.</p>	
60	<p>Pe: Biasanya bagaimana cara mengatasi permasalahan Bu?</p> <p>Tw: Saya ikut kegiatan-kegiatan dan komunitas-komunitas, itu untuk menghilangkan <i>stress</i>-an saya di rumah, saya kan jenuh mengurus rumah. Ikut kegiatan sosial-kemasyarakatan. Ya pelampiasan ke arah positif. Saya juga suka bikin puisi, biasanya puisi itu berisi kritikan tapi secara halus berupa sindiran.</p>	Sebelum mengikuti kegiatan (S2, B66-73)
65	<p>Pe: Kalau sekarang bagaimana keadaannya Bu?</p> <p>Tw: Saya berusaha untuk tetap tenang kalau ada hal tidak menyenangkan. Kalau ada masalah ya saya hadapi dengan sabar dan sering membaca Al-Qur'an.</p>	
70	<p>Pe: Menurut Ibu kesejahteraan hidup itu seperti apa?</p> <p>Tw: Ya hidup itu harus seimbang antara dunia dan akhirat. Tidak hanya dunia saja, menurut saya dunia itu untuk akhirat. Bagaimana tujuan kita di akhirat nanti yang kekal, di dunia kan hanya sementara. Berusaha mencari ridlo Allah.</p>	Setelah mengikuti kegiatan (S4, B75-78)
75	<p>Pe: Ibu sudah merasa sejahtera?</p> <p>Tw: Secara keseluruhan sudah, yang belum keturunan <i>pengen</i> haji.</p>	
80	<p>Pe: Semoga diberi rezeki segera <i>nggih</i> Bu.</p> <p>Tw: Aamiin..</p> <p>Tw: Kalau saya pribadi penghasilan kan cukup untuk kegiatan saja.</p> <p>Pe: Iya..</p>	Kesejahteraan subjek (S4, B88-89)
85		

95	Tw: Saya kalau duniawi kepengennya naik pesawat, dan naik pesawatnya ya itu ke Mekah. Pe: Aamiin.. aamiin..	Setelah kegiatan (S4, B99-102)
100	Tw: Saya sekarang berusaha menghadapi dan menyerahkan semua pada Allah. Kegiatan kemarin itu saya jadi dapat metode baru <i>nggih</i> , jadi cara mengelola emosinya tertata. Pe: Ibu merasa puas <i>nggak</i> Bu dengan kehidupan Ibu?	
105	Tw: Ya kalau puas belum, karena manusia kan <i>nggak</i> ada puasnya. Kalau dunia mikirnya <i>sih</i> gitu. Tapi secara umum sudah merasa cukup puas kalau dibandingkan sama orang-orang lain yang masih harus kerja keras, sampai kurang tidur dan lain-lain.	Kepuasan hidup subjek (S4, B105-110)
110	Pe: Bagaimana ibadahnya Bu akhir-akhir ini? Tw: Alhamdulillah <i>ndarus</i> lancar tiap hari, kalau <i>nggak</i> habis subuh, ya habis maghrib, atau habis isya. Puasa lancar tiap hari, shalat alhamdulillah ke masjid.	
115	Pe: Alhamdulillah ya Bu ya. Tw: Iya, semoga ya bisa berjalan terus. Pe: Aamiin..	Ibadah subjek (S4, B112-115)
120	Pe: Saya terimakasih ya Bu atas waktunya. Tw: Saya seneng malah Mbak main kesini, sering-sering main ke rumah ya Mbak. Pe: Iya insya Allah Bu. Saya pamit dahulu. Tw: Iya hati-hati Mbak, semoga lancar. Pe: Assalamualaikum wr. wb.	
125	Tw: Waalaikumsalam wr. wb.	

Keterangan:

Pe : Peneliti

Tw : Subjek

S4 : Wawancara *posttest* Tw

B : Baris

LAMPIRAN

Hasil Lembar Kerja Konseling Qur'ani

Hasil Lembar Evaluasi Konseling Qur'ani

Lembar Kerja Subjek AA

Konseling Qur'ani | 2018

Lembar Kerja 2.a Sesi Pertemuan Pertama



PENGALAMANKU (Deep Experience)

1. alhamdulillah, saya mempunyai seorang anak yang
berkebutuhan khusus, walaupun dia mempunyai kekurangan
tetapi dia mempunyai kelebihan yang luar biasa,
dia selalu sholat subuh walaupun saya belum bangun
tapi dia sudah bangun terlebih dahulu, cuci baju
hampir setiap ada baju kotor, tetapi susah nya
kalau dia lagi ngambek, saya harus yg mengalah spy dia tdk marah

-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. kesulitan saya mempunyai seorang anak disabel ketika pertama
kali ber sosialisasi dg tetangga yg tidak mengerti akan
keadaan anak saya, , kalau Aca bi gahati sama
orang, Aca ini akan memboles dan bolos dandan.
Aca ini susah nya kalau dia sudah punya pendapat
susah di atur, misalnya dia main buku bi mazi
tanmu, saya tdk boleh, tetapi Aca tetap ngeyel

-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



*Jika ada pertanyaan, harap menghubungi fasilitator



Lembar Kerja 2.b Sesi Pertemuan Kedua

**PENGALAMANKU
(Peak Experience)**

3. Allhamdulillah Apa sudah bisa melaksanakan
ibadah puasa sepekan or puasa pertama hingga hari ini
dan bisa sholat terukh
Apa pernah nyiapin sayur goreng tempe, apa
Bangun jam 2 pagi dan menyipkan untuk kami

-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0											

-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0											

4. Kemarin apa sy tinggal di rumah dan bermain
dg tetangga, main pasaran tetapi ada tetangga
yg usil bikin apa marah, saya sangat sedih
kalau ada yang mengaygu apa karena
kalau marah dia dendam.

-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0											

-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0											



*Jika ada pertanyaan, harap menghubungi fasilitator



Lembar Kerja 5 Sesi Pertemuan Kedua

AKU SEKARANG DAN AKAN DATANG

Cara saya mengelola perasaan saat ada pengalaman tidak menyenangkan.

Sebelum mengikuti konseling Qur'ani saya...

Kadang kesulitan & Dahan,
muntasi Aca klo lagi
marah atau ngambek



Setelah mengikuti konseling Qur'ani saya...

Memberi Zaka Zakat
Utk sedekah lebih mendekat
kan diri kepada Allah
karena Anak adalah titipan,
Allah ya harus kita sayangi
karena Anak ya Berpendidikan
khusus adalah surga bagi
orang tua

SAYA YANG SELANJUTNYA

Di masa depan, saya akan

Saya yakin Aca bisa Mandiri, dan saya yakin
dengan kemampuan yg ada, Aca pasti BISA, AMEN

Lembar Kerja 5 Sesi Pertemuan Kedua

AKU SEKARANG DAN AKAN DATANG

Cara saya mengelola perasaan saat ada pengalaman tidak menyenangkan.

Sebelum mengikuti konseling Qur'ani saya...

Sebelum mengikuti konseling Qur'ani saya blm bsk mengetahui ttg isi dr Al-Qur'an yg terjnta dr kesemuanya surah yg ada dim Al-Qur'an bs sbg obat dan petunjuk ato arahan ato hubungan dg apa yg terjadi saat ini, kenapa qn nmt, meskipun kita membukanya tpa berpikir Pjg alias spontanitas sj.

yg sebelumnya saya cm bisa membaca Al-Qur'an sj blm tau bryk arti dan isinya.

Setelah mengikuti konseling Qur'ani saya...

Setelah mengikuti konseling Qur'ani saya jd mendpt pencerahan dan pengetahuan ttg hubungan Al-Qur'an dg apa sj yg jd dim kehidupan kita sehari-hry bs jd petunjuk, arahan, ato penyelesaian suatu masalah ato kegel-sahan ht kita meskipun kita membuka dan membacanya srf memahami dtd dr Al-Qur'an sb. yg kita buka dan baca. srf spontanitas sj.

SAYA YANG SELANJUTNYA

Di masa depan, saya akan

Di masa depan, sy akan berusaha semaksimal mungkin utk bisa menjadikan anak saya itna sbg Anak yg shaleh, folk meropotkan org lain dan produktif serta mandiri sesuai dg bakat dan kemampuan yg ada pd diri Anak saya.

Lembar Kerja Subjek TY

Konseling Qur'ani | 2018

Lembar Kerja 2.a Sesi Pertemuan Pertama

PENGALAMANKU (Deep Experience)

1. pengalaman saya dari mulai Eva lahir, dia lahir prematur, di bidan, dengan kondisi kuning, bidat merangs dan dibawa ke rs dipergolakan Eva kehabisan oksigen, hingga tubuhnya menguning dan sampai rs diris kalau dia tidak bertahan dgn udara luar, mungkin tidak ada, dan itu penguangan anak saya untuk bertahan hidup kami bersyukur anak saya sehat sampai skng.

Kebanyakan sedikitnya Pak.

-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0									

-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0									

2. susah senengnya mempunyai anak seperti anak saya. klu susahnya karena mana belum bisa mandiri, dan perlu tenaga Ektra untuk anak saya, klu senengnya ya saya syukuri aja mempunyai anak Akt, anak saya juga udah terapi kesana-sini hasilnya per-kembang sedikit-sedikit.

-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0							8	9	10

-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0									

*Jika ada pertanyaan, harap menghubungi fasilitator



Surat Al-Ikhlās
 Allah tidak beranak, tidak diperanakkan
 Dia yang Maha Esa Tempat-
 saya berdoa & merohon untuk kesembuhan anak saya.

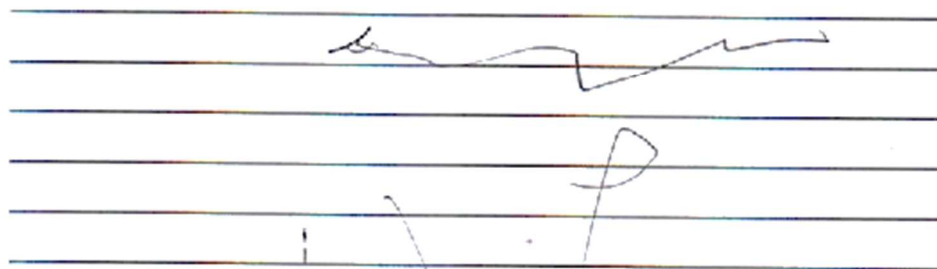
Lembar Kerja 2.b Sesi Pertemuan Kedua

PENGALAMANKU
(Peak Experience)

3. pengalaman saya selama satu minggu ini
 eva skrang ada keraguan sedikit kalau
 diterapi garang nangis cuma kalau dipotain
 sepatu sama basket masih nangis.
 Eva arafnya agak ngeyel kalau punya keinginan-
 harus dituruti sampai keinginannya dipenuhi.

-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0												

-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0												

4. 

-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0												

-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0												



*Jika ada pertanyaan, harap menghubungi fasilitator



Lembar Kerja 5 Sesi Pertemuan Kedua

AKU SEKARANG DAN AKAN DATANG

Cara saya mengelola perasaan saat ada pengalaman tidak menyenangkan.

<p>Sebelum mengikuti konseling qur'ani saya...</p> <p>sering kepikiran nasib Eva besar/ke depannya setelah dewasa nanti.</p>	<p>Setelah mengikuti konseling qur'ani saya...</p> <p>Semua permasalahan tentang kefurangan Eva. saya serahkan kepada Allah swt. saya sekarang belajar sabar dan lillah tuff-menghadapinya.</p>
--	---

SAYA YANG SELANJUTNYA

Di masa depan, saya akan

Harapan saya untuk kedepannya = saya -
Berharap Eva bisa mandiri

Lembar Kerja Subjek TW

Konseling Qur'ani | 2018

Lembar Kerja 2.a Sesi Pertemuan Pertama

PENGALAMANKU (Deep Experience)

1. Hal yang susah di hidup saya saat ini
 Belum ada Kekompakan keluarga di mengajari
Kemandirian anak saya "Shulha Bartha
gedda" & kebutuhan khusus di ~~patikan~~
Tablet Traning "selama ini masih
pakai Popok"

-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0											

-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0											

2. Pengin sekeluarga jama'ah.
Sholat wajib 5 waktu di
Masjid dg istigomah "unt memalun
kan masjid" & Ber Haji / Umrah

-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0											

-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0											



*Jika ada pertanyaan, harap menghubungi fasilitator

Al kautsar : 1-3
 sh telah Memberikan
 Miletat y banyak ; maka ^{lelesanalan} dan leantah sholat
 Tuhan Mu & ber kurban lah (sbg ^{lelesanalan} sudah & mendekatkan diri
 ke Allah). ^{lelesanalan} Sungguh.org' membencimu dialah y terputus
 (dari rahmat Allah)

AKU SEKARANG DAN AKAN DATANG

Cara saya mengelola perasaan saat ada pengalaman tidak menyenangkan.

Sebelum mengikuti konseling qur'ani saya...

Bila punya masalah,
 tenang -- coba untuk
 mengatasi dg bercerita
 ke teman, sholat, baca
 Al Qur'an kadang
 take lebih pusing unt
 keributan



Setelah mengikuti konseling qur'ani saya...

menyelesaikannya lebih
 tertata, lebih tenang
 dan yakin itu semua
 dari Allah & ada jalan
 keluarnya.

SAYA YANG SELANJUTNYA

Di masa depan, saya akan

lebih riya di mengatasi masalah, sabar di menjaga
 shulha, menjadikan Al Qur'an sbg jl unt
 menyelesaikan masalah / rintangan (petunfuli,
 Pelajaran & obat) di kehidupan sehari-hari .
 lebih ikhlas di menghadap & menjalarnya .

Lembar Evaluasi

LEMBAR EVALUASI

Lingkarilah angka yang menurut Bapak/Ibu paling sesuai

Pelatihan

1. Sesuai dengan harapan	1	2	3	4	(5)
2. Cara penyajian	1	2	3	4	(5)
3. Penggunaan waktu	1	2	3	4	(5)
4. Manfaat materi	1	2	3	4	(5)

Fasilitator

1. Penguasaan materi	1	2	3	4	(5)
2. Interaksi dengan peserta	1	2	3	4	(5)
3. Cara penyampaian	1	2	3	4	(5)

Sarana dan Prasarana

1. Tempat	1	2	3	4	(5)
2. Alat-alat yang digunakan	1	2	3	4	(5)

Apakah Bapak/Ibu merekomendasikan pelatihan ini?

(Ya) (Tidak)

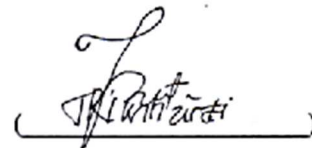
Apakah pelatihan ini memerlukan tindak lanjut?

(Ya) (Tidak)

Kritik atau saran untuk pelatihan ini

Bagus, saya dapat banyak ilmunya.

Yogyakarta, 26 Mei 2018



LEMBAR EVALUASI

Lingkarilah angka yang menurut Bapak/Ibu paling sesuai

Pelatihan

1. Sesuai dengan harapan	1	(2)	3	4	5
2. Cara penyajian	1	2	(3)	4	5
3. Penggunaan waktu	1	2	(3)	4	5
4. Manfaat materi	1	2	(3)	4	5

Fasilitator

1. Penguasaan materi	1	2	(3)	4	5
2. Interaksi dengan peserta	1	2	3	(4)	5
3. Cara penyampaian	1	2	(3)	4	5

Sarana dan Prasarana

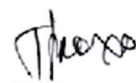
1. Tempat	1	2	(3)	4	5
2. Alat-alat yang digunakan	1	2	3	(4)	5

Apakah Bapak/Ibu merekomendasikan pelatihan ini? (Ya) (Tidak)

Apakah pelatihan ini memerlukan tindak lanjut? (Ya) ((Tidak))

Kritik atau saran untuk pelatihan ini

Yogyakarta, 26 Mei 2018



LEMBAR EVALUASI

Lingkirlah angka yang menurut Bapak/Ibu paling sesuai

Pelatihan

1. Sesuai dengan harapan	1	2	3	④	5
2. Cara penyajian	1	2	3	④	5
3. Penggunaan waktu	1	2	③	4	5
4. Manfaat materi	1	2	3	④	5

Fasilitator

1. Penguasaan materi	1	2	3	4	⑤
2. Interaksi dengan peserta	1	2	3	④	5
3. Cara penyampaian	1	2	③	4	5

Sarana dan Prasarana

1. Tempat	1	2	3	④	5
2. Alat-alat yang digunakan	1	2	3	④	5

Apakah Bapak/Ibu merekomendasikan pelatihan ini?

(Ya) (Tidak)

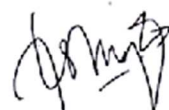
Apakah pelatihan ini memerlukan tindak lanjut?

(Ya) (Tidak)

Kritik atau saran untuk pelatihan ini

Bimbingan konseling sebaiknya di adakan 5 Bln sekali
 Untuk melihat Hasilnya & adanya saran & kritik pemelenggara
 karena kami apa yg sebaiknya kami lakukan untuk anak kami

Yogyakarta, 26 Mei 2018



()

LEMBAR EVALUASI

Lingkarilah angka yang menurut Bapak/Ibu paling sesuai

Pelatihan

1. Sesuai dengan harapan	1	2	3	4	5
2. Cara penyajian	1	2	3	4	5
3. Penggunaan waktu	1	2	3	4	5
4. Manfaat materi	1	2	3	4	5

Fasilitator

1. Penguasaan materi	1	2	3	4	5
2. Interaksi dengan peserta	1	2	3	4	5
3. Cara penyampaian	1	2	3	4	5

Sarana dan Prasarana

1. Tempat	1	2	3	4	5
2. Alat-alat yang digunakan	1	2	3	4	5

Apakah Bapak/Ibu merekomendasikan pelatihan ini?

(Ya) (Tidak)

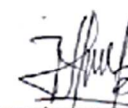
Apakah pelatihan ini memerlukan tindak lanjut?

(Ya) (Tidak)

Kritik atau saran untuk pelatihan ini

Bimbingan konselingnya sdh bagus materinya dan
lgs di pahami, dan pengefisienan waktu jd sdh lmyr
tepat. Sg fdk membuat penuh peserta pelatihan /
peserta lambingn konseling.

Yogyakarta, 26 Mei 2018



LAMPIRAN

Surat Permohonan Izin Penelitian

Informed Consent

Surat Keterangan Telah Selesai Penelitian



UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

Program Studi Psikologi (S1), Program Studi Ilmu Komunikasi (S1), Program Pendidikan Bahasa Inggris (S1),
 Program Studi Hubungan Internasional (S1), Program Magister Profesi Psikologi (S2)

Tanggal : 30 April 2018
 Nomor : 366 / Dek / 70/Div.Um.RT / IV / 2018
 Hal : Permohonan Ijin Pengambilan Data untuk Skripsi
 Kepada Yth.
 Kepala SLB YAPENAS Yogyakarta

Assalamualaikum Wr. Wb

Dalam rangka mempersiapkan mahasiswa untuk menempuh ujian, bagi setiap mahasiswa diwajibkan membuat skripsi/tugas akhir.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas diperlukan data, baik dari Instansi Pemerintah, Badan Usaha Milik Negara, Perusahaan Swasta dan Lembaga maupun individu. Selanjutnya kami mohon ijin penelitian/pengambilan data mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia tersebut dibawah ini :

Nama : Syafira Putri Ekayani
 Nomor Mahasiswa : 14320169
 Judul Skripsi : *EFEKTIVITAS PENERAPAN KONSELING QURANI UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF ORANGTUA YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS*

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu/Saudara/i kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb



Dekan,

[Signature]
 Dr. rer. nat. Arief Fahmie, S.Psi., MA., Psikolog

Dosen Pembimbing,

[Signature]
 Libbie Annataja, S.Psi., M.Psi.



YAYASAN PENDIDIKAN DAN KESEJAHTERAAN BINA REMAJA DONOHARJO
 SEKOLAH LUAR BIASA UNTUK ANAK TUNA NETRA, RUNGU, GRAHITA DAN TUNA DAKSA
 SLB ABCD TUNAS KASIH DONOHARJO
 Alamat : Balong Donoharjo Ngaglik Sleman Yogyakarta Telepon (0274) 896963

SURAT KETERANGAN

NO. 230/SLB-TK/YPKBR-D/V/SKT/2018

Yang bertandatangan di bawah ini Kepala SLB ABCD Tunas Kasih Donoharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta menerangkan bahwa Saudara :

Nama : Syafira Putri Ekayani
 NIM : 14320169
 Program Studi : Psikologi
 Fakultas : Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
 Universitas : Universitas Islam Indonesia

telah melakukan penelitian selama satu minggu dari tanggal 21 Mei – 25 Mei 2018 dengan judul “Efektifitas Konseling Qurani Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Orangtua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus”.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 31 Mei 2018

Kepala Sekolah



Damar Wahyudi

NIP. 19590715 198303 1 011



SEKOLAH LUAR BIASA (SLB) YAPENAS
(Terakreditasi A)

Alamat : Jl. Sepak Bola, Nglaren, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta
email: yapns.slb@gmail.com Blog: <http://yapenas.com> Telepon (0274) 486146

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
No. 017 /SKL/SLB YAP/VI/2018

Berdasarkan surat permohonan ijin penelitian dari Universitas Islam Indonesia Yogyakarta , No:366/Dek/70/Div.Un.RT/IV/2018, Kepala Sekolah Luar Biasa Yapenas Condongcatur Depok Sleman Yogyakarta, menerangkan bahwa :

Nama : Syafira Putri Ekayani
NIM : 14320169
Nama PT : Universitas Islam Indonesia Yogyakarta
Jurusan / Program : Psikologi / S.1
Judul TA : "Efektivitas Konseling Qurani Terhadap Kesejahteraan Subjektif Orangtua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus".

Telah melaksanakan Penelitian untuk tugas akhir pada bulan April sampai dengan Juni 2018 di SLB Yapenas Condongcatur Depok Sleman Yogyakarta.

Demikian surat keterangan ini diberikan, agar dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.



Sleman, 11 Juni 2018

Ngatna, S.Pd, M.Pd
NIP. 19630720 199203 1 005

praktik tersebut apabila masih terdapat hal-hal yang kurang berkenan. Kami juga berharap, Bapak/Ibu dapat menyampaikan manfaat yang didapat.

4. Risiko

Apabila di tengah jalan dalam prosedur yang dijalankan ini, Bapak/Ibu merasa dirugikan, maka Bapak/Ibu dapat menghubungi pihak pengelola dengan kontak nomor telepon 081222211487 atas nama Syafira Putri Ekayani. Saya sebagai mahasiswa yang melakukan prosedur di atas, sanggup untuk memperbaiki segala kemungkinan kerugian yang dialami oleh karena prosedur tersebut, sehingga dapat kembali pada keadaan semula. Apabila setelah itu kemudian merasa keberatan untuk melanjutkannya, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti.

Yogyakarta, 19 Mei 2018

Mahasiswa



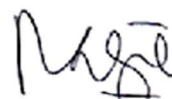
Syafira Putri Ekayani

Klien



(.....A.....)

Pembimbing Skripsi



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

praktik tersebut apabila masih terdapat hal-hal yang kurang berkenan. Kami juga berharap, Bapak/Ibu dapat menyampaikan manfaat yang didapat.

4. Risiko

Apabila di tengah jalan dalam prosedur yang dijalankan ini, Bapak/Ibu merasa dirugikan, maka Bapak/Ibu dapat menghubungi pihak pengelola dengan kontak nomor telepon 081222211487 atas nama Syafira Putri Ekayani. Saya sebagai mahasiswa yang melakukan prosedur di atas, sanggup untuk memperbaiki segala kemungkinan kerugian yang dialami oleh karena prosedur tersebut, sehingga dapat kembali pada keadaan semula. Apabila setelah itu kemudian merasa keberatan untuk melanjutkannya, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti.

Yogyakarta, 19 Mei 2018

Mahasiswa



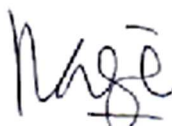
Syafira Putri Ekayani

Klien



(.....)

Pembimbing Skripsi



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

Informed Consent**Penggunaan : Riset Skripsi**

Bapak/Ibu yang saya hormati,

Saya adalah mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia,

Nama : Syafira Putri Ekayani

NIM : 14320169

Mohon perkenannya akan melakukan serangkaian prosedur psikologis kepada Bapak/Ibu dalam rangka asesmen maupun intervensi untuk keperluan Skripsi.

Biodata atau identitas diri Bapak/Ibu adalah :

Nama : T. _____
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Tanggal Lahir : Klaten 4 Mei 1984
 Alamat : Janti gang sehon no 246

Tahap-tahap yang akan dilakukan dalam prosedur psikologis yang dimaksud adalah (terlampir).

Demi memperlancar keseluruhan tahapan dalam prosedur tersebut di atas, sangat dibutuhkan kerja sama dari pihak Bapak/Ibu. Beberapa hal yang penting diketahui adalah:

1. Prinsip kesukarelaan
Keterlibatan Bapak/Ibu dalam praktik ini adalah berdasarkan prinsip kesukarelaan, tanpa ada paksaan dan ancaman dari siapapun
2. Masalah kerahasiaan
Pihak peneliti akan merahasiakan informasi dari Bapak/Ibu dan kami berharap bahwa informasi yang diberikan adalah kenyataan yang sebenarnya. Dalam prosedur di atas, ada kemungkinan dari kami akan melakukan perekaman. Hasil rekaman tersebut hanya akan kami sampaikan kepada sesama profesi dan hanya digunakan untuk keperluan akademik, serta tidak akan disebarluaskan kepada khalayak
3. Lingkup kompetensi
Pihak peneliti masih dapat dikatakan pemula. Dalam perkuliahan kami telah mendapatkan materi yang mendukung keprofesian ilmuwan psikologi, namun demikian Bapak/Ibu dapat memberikan komentar atas performa kami dalam

praktik tersebut apabila masih terdapat hal-hal yang kurang berkenan. Kami juga berharap, Bapak/Ibu dapat menyampaikan manfaat yang didapat.

4. Risiko

Apabila di tengah jalan dalam prosedur yang dijalankan ini, Bapak/Ibu merasa dirugikan, maka Bapak/Ibu dapat menghubungi pihak pengelola dengan kontak nomor telepon 081222211487 atas nama Syafira Putri Ekayani. Saya sebagai mahasiswa yang melakukan prosedur di atas, sanggup untuk memperbaiki segala kemungkinan kerugian yang dialami oleh karena prosedur tersebut, sehingga dapat kembali pada keadaan semula. Apabila setelah itu kemudian merasa keberatan untuk melanjutkannya, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti.

Yogyakarta, 19 Mei 2018

Mahasiswa



Syafira Putri Ekayani

Klien



(.....)

Pembimbing Skripsi



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

Informed Consent**Penggunaan : Riset Skripsi**

Bapak/Ibu yang saya hormati,
 Saya adalah mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia,

Nama : Syafira Putri Ekayani
 NIM : 14320169

Mohon perkenannya akan melakukan serangkaian prosedur psikologis kepada Bapak/Ibu dalam rangka asesmen maupun intervensi untuk keperluan Skripsi.

Biodata atau identitas diri Bapak/Ibu adalah :

Nama : T
 Jenis Kelamin : Wanita
 Tanggal Lahir : Banyuwangi
 Alamat : Ngropoh, gg Pucung I/20 Rt 02 Rw 23 Condong
 Catur. Depok, Sleman. DIY

Tahap-tahap yang akan dilakukan dalam prosedur psikologis yang dimaksud adalah (terlampir).

Demi memperlancar keseluruhan tahapan dalam prosedur tersebut di atas, sangat dibutuhkan kerja sama dari pihak Bapak/Ibu. Beberapa hal yang penting diketahui adalah:

1. Prinsip kesukarelaan
 Keterlibatan Bapak/Ibu dalam praktik ini adalah berdasarkan prinsip kesukarelaan, tanpa ada paksaan dan ancaman dari siapapun
2. Masalah kerahasiaan
 Pihak peneliti akan merahasiakan informasi dari Bapak/Ibu dan kami berharap bahwa informasi yang diberikan adalah kenyataan yang sebenarnya. Dalam prosedur di atas, ada kemungkinan dari kami akan melakukan perekaman. Hasil rekaman tersebut hanya akan kami sampaikan kepada sesama profesi dan hanya digunakan untuk keperluan akademik, serta tidak akan disebarluaskan kepada khalayak
3. Lingkup kompetensi
 Pihak peneliti masih dapat dikatakan pemula. Dalam perkuliahan kami telah mendapatkan materi yang mendukung keprofesian ilmuwan psikologi, namun demikian Bapak/Ibu dapat memberikan komentar atas performa kami dalam

praktik tersebut apabila masih terdapat hal-hal yang kurang berkenan. Kami juga berharap, Bapak/Ibu dapat menyampaikan manfaat yang didapat.

4. Risiko

Apabila di tengah jalan dalam prosedur yang dijalankan ini, Bapak/Ibu merasa dirugikan, maka Bapak/Ibu dapat menghubungi pihak pengelola dengan kontak nomor telepon 081222211487 atas nama Syafira Putri Ekayani. Saya sebagai mahasiswa yang melakukan prosedur di atas, sanggup untuk memperbaiki segala kemungkinan kerugian yang dialami oleh karena prosedur tersebut, sehingga dapat kembali pada keadaan semula. Apabila setelah itu kemudian merasa keberatan untuk melanjutkannya, maka Bapak/Ibu dapat menyatakan untuk berhenti.

Yogyakarta, 19 Mei 2018

Mahasiswa



Syafira Putri Ekayani

Klien



(.....)

Pembimbing Skripsi



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

LAMPIRAN

Professional Judgement

Modul Konseling Qur'ani

SURAT PERNYATAAN
PROFESSIONAL JUDGEMENT


Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Libbie Annatagisa .
Pekerjaan : Dosen .
Pendidikan Akhir : S2 Profesi
Alamat : Prodi Psikologi U11 .
No.HP/e-mail : 08157391986 .

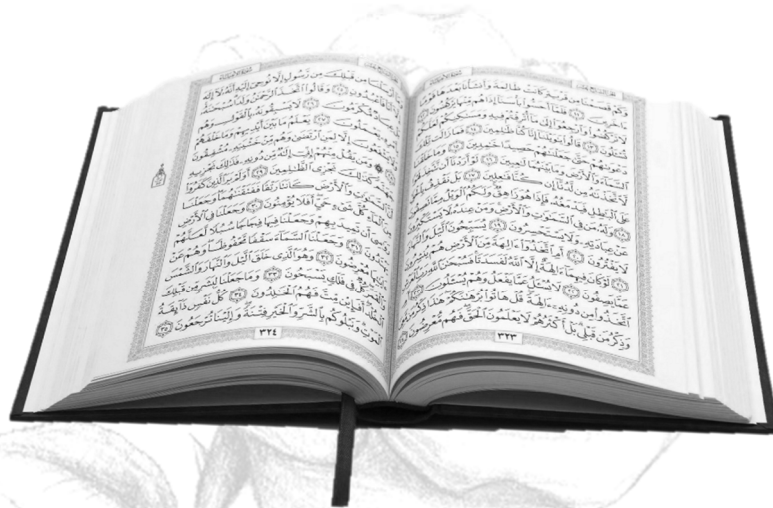
Telah menjadi penilai untuk tahapan dan pedoman Konseling Qur'ani yang digunakan dalam skripsi oleh Syafira Putri Ekayani dengan judul "Efektivitas Konseling Qur'ani Terhadap Kesejahteraan Subjektif Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus". Berikut beberapa saran atau masukan yang dapat dipertimbangkan :

- soal waktu .
- tempat
- sesi . (jumlah sesi) .

Yogyakarta,


 (_____ Libbie Annatagisa)

MODUL KONSELING QUR'ANI PADA ORANG TUA YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS



Disusun Oleh :

Syafira Putri Ekayani	NIM 14320169
Libbie Annatagia	NIDN 0512078601
Sus Budiharto	NIDN 0504027201

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

2018

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pengertian kesehatan menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yaitu suatu kondisi lengkap meliputi kesejahteraan fisik, jiwa, dan sosial, serta bukan hanya sekedar diartikan sebagai ketiadaan penyakit atau kelemahan. Dalam Undang-undang disebutkan bahwa kesehatan memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Oleh karena itu, dapat diketahui bahwa kesehatan merupakan keseimbangan antara kesejahteraan fisik, jiwa, dan sosial yang berpengaruh pada kondisi sosial ekonomi suatu individu. Namun, ada beberapa individu yang tidak merasa sehat secara utuh contohnya yakni Anak Berkebutuhan Khusus. Anak Berkebutuhan Khusus adalah anak-anak yang memiliki gangguan indera, fisik, bicara dan bahasa, perilaku dan emosional, retardasi mental, ketidakmampuan belajar, autisme, serta ADHD (Santrock, 2008). Kondisi Anak Berkebutuhan Khusus juga berpengaruh terhadap kondisi psikologis orang-orang di sekitarnya, terutama orangtua yaitu perasaan marah, sedih, sakit hati, dan beberapa perasaan negatif lainnya (Melia, 2016). Rendahnya kepuasan hidup dan afeksi negatif yang lebih dominan merupakan indikator seseorang cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah (Here & Priyanto, 2014). Bahkan lebih dari itu, memiliki Anak Berkebutuhan Khusus menyebabkan kondisi psikologis orangtua tidak stabil dan memiliki keinginan bunuh diri (Richard, 2017).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2016 jumlah anak berkebutuhan khusus (ABK) di Indonesia mencapai angka 1,6 juta (Arief, 2017). Jumlah ABK di Indonesia dari tahun ke tahun terus meningkat. PBB memperkirakan bahwa paling sedikit ada 10 persen anak usia sekolah yang memiliki kebutuhan khusus. Di Indonesia belum ada data resmi yang dikeluarkan oleh pemerintah. 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).

Panduan prosedur ini merupakan langkah-langkah konseling yang dirancang untuk membantu para orangtua yang memiliki Anak Berkebutuhan Khusus agar dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif dirinya. Pedoman prosedur konseling ini ditujukan kepada fasilitator, psikolog, atau profesional lainnya yang memiliki ketertarikan untuk membantu para orangtua agar kesejahteraan subjektifnya makin meningkat. Pedoman prosedur ini dapat digunakan sebagai acuan bagi fasilitator agar dapat mengelola proses konseling dengan lebih efektif sehingga dapat memberikan manfaat yang lebih optimal kepada peserta.

B. Konseling Qur'ani

Menurut *American Counseling Association* (2018), konseling profesional adalah suatu hubungan profesional yang bertujuan untuk memberdayakan perbedaan individu, keluarga, dan kelompok sehingga mampu mencapai tujuan kesehatan mental, kesejahteraan, pendidikan, dan karir. Konseling psikologi adalah kegiatan yang dilakukan untuk membantu mengatasi masalah psikologis yang berfokus pada aktivitas preventif dan pengembangan potensi positif yang dimiliki dengan menggunakan prosedur berdasar teori yang relevan, dilakukan untuk menyelesaikan masalah pendidikan, perkembangan manusia ataupun pekerjaan baik secara individual maupun kelompok (Kode Etik Himpsi, 2010).

Konseling pada hakikatnya adalah usaha membantu klien untuk mengatasi permasalahan psikologis yang dialaminya, yaitu membantu dalam mencari alternatif jalan keluar yang tepat sehingga klien dengan sadar dapat mengambil keputusan secara tepat. Tujuan akhir dari konseling adalah melakukan perubahan diri klien kepada perilaku, pikiran, dan perasaan yang positif (Hayat, 2017). Al-Qur'an merupakan pedoman bagi ummat manusia dan ajarannya sangat luas. Hayat (2017) mengungkapkan bahwa bacaan-ayat-ayat suci Al-Qur'an bisa dijadikan salah satu teknik konseling Islami. Konseling islami yaitu aktivitas memberikan bimbingan untuk mengembangkan akal fikiran, kejiwaan, keimanan, keyakinan agar dapat mengatasi problematika kehidupan dengan baik dan benar secara mandiri dengan berpedoman pada Al-Qur'an dan Al-Hadits (Adz-Dzakiy, 2015).

Teknik konseling yang digunakan yaitu Konseling Qur'ani dimana peserta melakukan konseling menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an. Pada konseling qurani peserta dilibatkan dalam sebuah pengalaman langsung, dimana peserta diberikan pengalaman berupa melakukan konseling menggunakan Al-Qur'an dan juga pemutaran film atau video yang terkait.

Konseling Qur'ani dilakukan untuk mempengaruhi peserta agar membiasakan ber-*husnuzhon* kepada Allah SWT dan memohon pertolongan hanya kepada Allah SWT dalam menghadapi permasalahan dan menjalankan kehidupan sehari-hari. Konseling Qur'ani ini memberikan pengalaman langsung kepada peserta agar dapat melakukan kegiatan konseling dengan menggunakan Al-Qur'an dan dengan keyakinan bahwa Allah SWT yang memberi petunjuk atau jawaban dari permasalahan yang dihadapi, dengan bantuan fasilitator selaku konselor. Adz-Dzaky (2006) menjelaskan bahwa Islam dan ajarannya berisi tuntunan untuk membantu dan membimbing manusia membangun kepribadiannya supaya tangguh, sehat mental, tenang jiwa, sehingga dapat menanggulangi berbagai problem hidupnya dan dapat senantiasa menyesuaikan diri dengan lingkungan kehidupan sosial dan kehidupan transendental. Konseling qur'ani sendiri berarti proses konseling dengan berpedoman pada firman Allah dalam Al-Qur'an (Budiharto & Anggraini, 2007).

Al-Qur'an merupakan petunjuk bagi manusia, berdasar firman Allah Qur'an Surat Al-Baqarah: 185

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَيْتُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya:

“Bulan Ramadan, bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) Al Qur'an sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang batil). Karena itu, barang siapa di antara

kamu hadir (di negeri tempat tinggalnya) di bulan itu, maka hendaklah ia berpuasa pada bulan itu, dan barang siapa sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa), sebanyak hari yang ditinggalkannya itu, pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu. Dan hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan hendaklah kamu mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu, supaya kamu bersyukur.”

Adapula Al-Qur'an adalah penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, seperti yang tercurah dalam Al-Qur'an surat Al-Isra' : 82, yang berbunyi:

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ
إِلَّا خَسَارًا

Artinya:

“Dan Kami turunkan dari Al Quran, sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang beriman. Dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang zalim, kecuali kerugian.”

Konseling Qur'ani ini diharapkan dapat membantu menyadarkan bahwa kondisi anak berkebutuhan khusus merupakan bagian dari ketetapan Allah SWT sehingga para orangtua mampu meningkatkan kadar keimanan kepada Allah SWT melalui Al-Qur'an sebagai pedoman yang selanjutnya mengarah pada meningkatnya kesejahteraan hidup para orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

C. Tujuan Konseling Qur'ani

Konseling Qur'ani ini bertujuan untuk membantu para orangtua dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif terkait kondisinya sebagai orangtua dari Anak Berkebutuhan Khusus.

D. Konseling Qur'ani Pada Orangtua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus

Tuntunan agama mampu membantu dan membimbing manusia untuk membangun kepribadian yang tangguh, sehat mental, tenang jiwa, sehingga dapat menanggulangi berbagai problem hidupnya dan senantiasa menyesuaikan diri dengan lingkungan kehidupannya (Adz-Dzaky, 2006). Prinsip konseling qur'ani adalah berkomunikasi dengan Tuhan melalui Al-Qur'an, tahapan yang dilakukan adalah dengan mengucap istighfar, al-fatihah, mencurahkan isi hati, membaca Al-Qur'an secara acak, memaknai ayat Al-Qur'an dan mengaitkan ayat tersebut pada permasalahan yang dihadapi (Mansur, 2016). Berdasarkan prinsip tersebut, maka dapat dikembangkan Konseling qur'ani kepada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Beberapa langkah yang terdapat dalam konseling qur'ani meliputi:

1. Penjelasan antara hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku dari peserta. Hal ini bertujuan untuk membantu peserta menyadari bahwa suatu pemikiran yang keliru dapat mempengaruhi perasaan yang kemudian direfleksikan melalui perilaku mereka. Dalam sesi ini peserta diberikan penjelasan melalui ceramah, kemudian peserta merefleksikan pikiran, perasaan, dan perilaku peserta dengan saling berbagi pengalaman.
2. Edukasi kebahagiaan yang meliputi pengertian, cara meraih, dan sumber-sumber kebahagiaan dan kepuasan hidup. Pada sesi ini, digunakan metode diskusi dan *sharing* cerita untuk lebih mengetahui konsep kebahagiaan menurut peserta dan untuk membangun *rapport* agar peserta merasa lebih nyaman.
3. Penilaian terhadap permasalahan dengan cara memberi *rating* seberapa bermasalahkah pengalaman tersebut. Peserta diminta menuliskan pengalaman-pengalaman mengesankan ataupun permasalahan yang kemudian akan diberi *rating*, tujuannya adalah untuk mengetahui perubahan yang dirasakan setelah kegiatan selesai dilakukan. Dalam sesi ini peserta diberi peluang untuk menuangkan pengalamannya di dalam tulisan dan memberi nilai terhadap perasaan yang dirasakan pada sebuah permasalahan.

4. Praktik Konseling Qur'ani. Sesi ini bertujuan agar peserta merasakan pengalaman secara langsung. Pada sesi ini peserta diberikan latihan dalam dua sesi, yakni melakukan konseling dengan menggunakan ayat yang telah dihafal oleh peserta dan konseling dengan menggunakan ayat di dalam Al-Qur'an yang ditunjuk secara acak. Peserta akan dibantu oleh fasilitator untuk memberikan pemaknaan, kemudian berbagi pengalaman dengan sesama peserta.

E. Pelaksanaan Intervensi

A. Pelaksanaan Konseling Qur'ani

Konseling Qur'ani terdiri dari 12 sesi yang terbagi dalam dua kali pertemuan. Setiap pertemuan membutuhkan waktu sekitar 180 menit.

Berikut merupakan rancangan kegiatan konseling Qur'ani :

Pertemuan	Sesi	Waktu	Kegiatan	Tujuan	Keterangan
I	I.1	25 menit	Perkenalan dan Harapan	<ul style="list-style-type: none"> • Membangun <i>rapport</i> antara fasilitator dengan peserta maupun antar peserta • Menjelaskan tujuan kegiatan • Menjelaskan kepada peserta tentang prosedur dan <i>informed consent</i> • Mengetahui pikiran, perasaan, dan harapan peserta terhadap diri dan kondisi yang dialami saat ini 	Ceramah, <i>sharing</i> , permainan, lembar kerja 1
	I.2	15 menit	Edukasi "Kebahagiaan"	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan informasi kepada peserta tentang kebahagiaan 	Diskusi interaktif

				<p>meliputi pengertian, cara meraih, dan sumber-sumber kebermaknaan hidup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan kesadaran kepada peserta bahwa semua kehidupan adalah bermakna dan semua orang berhak untuk bahagia • Memberikan kesan agar peserta merasa nyaman dalam pelaksanaan konseling 	
I.3	60 menit	<p>“Pengalamanku” (<i>Deep Experience</i>)</p> <ol style="list-style-type: none"> Menceritakan permasalahan Memberi <i>rating</i> terhadap masalah 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengungkapkan permasalahan yang ingin diselesaikan • Membantu peserta menilai seberapa besar permasalahan yang sedang dihadapi • Memunculkan kesadaran bahwa tiap permasalahan bisa menjadi lebih ringan 	<p><i>Sharing</i>, diskusi, lembar kerja 2.a</p>	
I.4	60 menit	<p>“Bahagiaku Bersama Al-Qur’an”</p> <ol style="list-style-type: none"> Menghafal ayat Membaca, memahami terjemah Mengaitkan ayat 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta mengungkapkan permasalahan yang ingin diselesaikan • Mencari jawaban dari permasalahan yang sedang dihadapi • Peserta dibantu konselor untuk mengaitkan 	<p>Praktik, diskusi</p>	

				antara ayat al-qur'an dengan permasalahan yang dihadapi	
	I.5	10 menit	“Aku Jadi Tahu”	<ul style="list-style-type: none"> • Membantu meningkatkan kesadaran peserta tentang kehidupan • Membantu peserta meresapi makna Al-Qur'an • Membiarkan peserta saling berempati 	Diskusi, <i>sharing</i> , lembar kerja 3
	I.6	10 menit	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui tanggapan peserta mengenai materi kegiatan • Memotivasi peserta mengikuti pertemuan selanjutnya 	Lembar evaluasi
II	II.1	15 menit	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> • Membuka pertemuan dan memberikan semangat kepada peserta 	Ceramah
	II.2	15 menit	Penayangan film motivasi islami	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan kesadaran kepada peserta bahwa harus termotivasi menjadi lebih baik 	Penayangan film pendek, <i>sharing</i>
	II.3	60 menit	“Pengalamanku” (<i>Peak Experience</i>) a. Menceritakan pengalaman mengesankan b. Memberi <i>rating</i> terhadap pengalaman	<ul style="list-style-type: none"> • Menceritakan pengalaman mengesankan bersama anak • Membantu peserta menilai seberapa besar pengalaman yang sedang dihadapi • Memunculkan kesadaran bahwa 	Diskusi, <i>sharing</i> , lembar kerja 2.b

			tiap pengalaman adalah bermakna	
II.4	60 menit	<p>“Bahagia Bersama Al-Qur’an”</p> <p>a. Membaca ayat</p> <p>b. Membaca, menghayati terjemah</p> <p>c. Mengaitkan ayat</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menemukan hubungan antara pengalaman dengan ayat Al-Qur’an • Membantu meningkatkan kesadaran peserta tentang kehidupan • Membantu peserta meresapi makna Al-Qur’an • Membiarkan peserta saling berempati 	Praktik, diskusi
II.5	15 menit	<p>“Aku Sekarang dan Akan Datang”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan reviu terhadap seluruh materi yang telah diberikan kepada peserta • Menguatkan keyakinan kepada peserta untuk dapat menekan afek negatif • Menguatkan keyakinan peserta untuk selalu memunculkan afek positif • Memberi evaluasi terhadap apa yang telah didapatkan dan harapan di masa depan 	Pendinginan, lembar kerja 4
II.6	15 menit	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui tanggapan peserta mengenai materi kegiatan • Mengakhiri kegiatan dengan menekankan dan memotivasi 	Lembar evaluasi

				peserta untuk tetap menerapkan konseling qur'ani di rumah	
--	--	--	--	---	--

B. Kualifikasi Fasilitator, *Co-fasilitator*, dan Observer

- ❖ Fasilitator dalam penelitian ini memiliki kriteria sebagai berikut:
 1. Fasilitator merupakan seorang psikolog atau konselor.
 2. Memahami Kode Etik Psikologi dan menjalankannya.
 3. Beragama Islam serta mengamalkan kaidah-kaidah Islam dalam kehidupan sehari-hari.
 4. Mampu memahami tafsir Al-Qur'an.
 5. Mengetahui teknik konseling dan komunikasi konseling, serta memiliki sikap konselor.
 6. Memiliki kemampuan interpersonal yang baik (ramah, empati, peduli, pengertian, jujur, bersuara lembut, dan berpengalaman di bidangnya).

- ❖ *Co-fasilitator* dalam penelitian ini memiliki kriteria sebagai berikut:
 1. Mahasiswa S1 program studi psikologi atau mahasiswa profesi psikologi.
 2. Pernah mengikuti program kegiatan pelatihan psikologi.

- ❖ Observer dalam penelitian ini memiliki kriteria sebagai berikut:
 1. Mahasiswa S1 program studi psikologi yang telah lulus mata kuliah observasi.
 2. Pernah mengikuti kegiatan pelatihan psikologi.

PERTEMUAN PERTAMA

Sesi 1.1 : Perkenalan dan Harapan

A. Tujuan

1. Membangun *rapport* antara fasilitator dengan peserta maupun antar peserta agar tercipta rasa aman, nyaman, percaya, dan menumbuhkan motivasi dan dapat bekerja sama dengan baik selama proses konseling quraniberlangsung.
2. Menjelaskan tujuan kegiatan agar peserta termotivasi mengikuti rancangan kegiatan.
3. Menjelaskan kepada peserta tentang prosedur dan *informed consent*.
4. Mengetahui pikiran, perasaan, dan harapan peserta terhadap diri dan kondisi yang dialami saat ini

B. Waktu

25 menit

C. Alat dan Bahan

1. Lembar *informed consent*
2. Alat tulis (pena)
3. Lembar kerja

D. Metode

Ceramah, *sharing*, permainan, lembar kerja 1

E. Prosedur

1. Fasilitator membuka pertemuan dan memperkenalkan diri.
“Assalamu’alaikum warahmatullahi wabarakatuh, perkenalkan nama saya Saya berprofesi sebagai Sebelumnya saya memiliki pengalaman Pada kegiatan kali ini, saya adalah fasilitator bagi Bapak/Ibu selama kegiatan ini berlangsung. Terimakasih atas kesediaan Bapak dan Ibu untuk menyempatkan diri hadir dan mengikuti kegiatan pada pagi hari ini.”
 Kemudian fasilitator mempersilakan para peserta untuk memperkenalkan diri.
“Alangkah baiknya jika kita saling mengenal satu sama lain agar dapat terjalin hubungan yang lebih dekat, saya ingin Bapak/Ibu sekalian untuk memperkenalkan diri satu per satu”
2. Fasilitator menjelaskan tentang tujuan kegiatan dan meminta peserta untuk kooperatif selama mengikuti kegiatan agar dapat mencapai tujuan.

“Apakah Bapak dan Ibu sekalian telah mengetahui tentang kegiatan yang akan kita jalani?”

“Jadi, kegiatan ini merupakan kegiatan konseling yang bertujuan untuk membantu Bapak atau Ibu Kegiatan ini merupakan sebuah proses untuk mencapai tujuan yang kita inginkan. Oleh karena itu, kegiatan ini akan berisi beberapa tahapan dan perlu adanya keyakinan dan kerja sama dari Bapak dan Ibu agar hasil yang kita inginkan dapat tercapai dengan baik.”

3. Fasilitator menjelaskan tentang prosedur kegiatan dan menyampaikan *informed consent* kepada peserta.

“Sebelumnya, saya beritahukan terlebih dahulu bahwa kegiatan ini akan berlangsung selama dua kali pertemuan dengan waktu kurang lebih 180 menit setiap pertemuannya. Agar tujuan dapat tercapai diharapkan kerja sama Bapak dan Ibu sekalian, antara lain dengan mengikuti kegiatan ini dari awal hingga akhir sesuai jadwal yang telah kita sepakati bersama dan diharapkan dapat berperan aktif serta fokus selama proses kegiatan berlangsung”.

“Ketika Bapak dan Ibu sekalian mengikuti kegiatan ini dari awal hingga akhir, maka Bapak dan Ibu insya Allah akan mendapatkan manfaat baik bagi diri pribadi maupun keluarga terutama bagi anak-anak Bapak atau Ibu sekalian”.

“Kemudian, saya juga mohon izin untuk menggunakan alat dokumentasi selama proses konseling berlangsung. Namun Bapak dan Ibu tidak perlu khawatir karena informasi yang Bapak atau Ibu berikan dijamin kerahasiaannya hanya untuk pihak-pihak yang berkepentingan saja yang akan mengetahuinya, seperti peneliti dan dosen pembimbing. Oleh karena itu, Bapak dan Ibu sekalian dapat menyampaikan informasi yang perlu dan ingin disampaikan secara bebas tanpa rasa takut jika informasi tersebut akan diketahui oleh orang lain atau yang tidak berkepentingan. Identitas Bapak dan Ibu juga akan kami samarkan untuk memastikan kerahasiaan informasi yang telah Bapak dan Ibu berikan.”

Kemudian fasilitator memberikan lembar *informed consent* kepada peserta dan meminta kesediaan peserta untuk menandatangani sebagai bukti persetujuan atas isi *informed consent* tersebut.

4. Fasilitator memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan hal yang mungkin belum dipahami tentang tujuan, maupun yang terkait dengan *informed consent*.
“*Bagaimana Bapak dan Ibu sekalian, apakah ada yang ingin ditanyakan atau adakah yang belum jelas tentang tujuan maupun kontrak kegiatan yang akan kita lakukan?*”
(Jeda waktu untuk peserta menyelesaikan *informed consent*)
5. Fasilitator menyerahkan kepada *co-fasilitator* untuk memandu permainan dalam sesi harapan, dengan mengatakan:
“*Berikut ini kita akan melakukan sebuah permainan yang dinamakan ‘Pilihan Hidup’ kegiatan ini akan dipandu oleh saudara...(co-fasilitator)*”
6. *Co-fasilitator* memandu kegiatan dengan mengatakan:
“*Di hadapan Bapak dan Ibu sekalian sudah tersedia tiga buah benda, yaitu kentang, telur, dan bubuk kopi. Saya minta Bapak atau Ibu memilih salah satu yang disukai dari ketiga benda tersebut. Setelah memilih salah satu benda yang paling disukai coba Bapak atau Ibu hubungkan benda tersebut dengan pengalaman hidup Bapak atau Ibu.*”
“*Apakah Bapak atau Ibu mengetahui makna atau hubungan antara kentang, telur, dan bubuk kopi bisa diibaratkan seperti kepribadian manusia. Ketika kentang direndam di air panas, apakah yang akan terjadi dengan kentang tersebut? (jeda menunggu jawaban peserta). ... Ketika telur direndam di air panas, apakah yang akan terjadi dengan telur tersebut? (jeda menunggu jawaban peserta). ... Ketika bubuk kopi diseduh dengan air panas, apa yang akan terjadi dengan bubuk kopi tersebut? (jeda menunggu jawaban peserta). ... Ya, jadi kesimpulannya ketika manusia diberikan musibah atau masalah yang diibaratkan seperti air panas, maka dapat merubah pribadi manusia itu sendiri. Apabila kita seperti kentang, ketika mendapatkan suatu masalah maka kita akan menjadi pribadi yang lunak atau lemah. Apabila kita seperti telur, ketika mendapatkan suatu masalah maka kita akan menjadi pribadi yang keras atau kuat. Kemudian apabila kita seperti bubuk kopi, ketika mendapatkan suatu masalah maka kita akan menjadi pribadi yang bermanfaat bagi orang lain.*”
7. Setelah permainan selesai, *co-fasilitator* mengembalikan kegiatan berikutnya kepada fasilitator.

8. Fasilitator kembali memulai kegiatan dengan memberikan dan menjelaskan tentang lembar kerja 1 kepada peserta dengan mengatakan:

“Setelah mengikuti permainan tadi, Bapak atau Ibu telah memiliki pilihan dalam menjalani kehidupan. Berikut ini saya akan membagikan lembar kerja tentang harapan Bapak atau Ibu terhadap diri dan kondisi saat ini. Baiklah Bapak dan Ibu sekalian, dalam lembar kerja ini Bapak dan Ibu kami minta untuk menuliskan harapan dan perubahan yang diinginkan baik bagi diri sendiri maupun orang lain setelah mengikuti kegiatan ini, khususnya yang berkaitan dengan kondisi Bapak atau Ibu sebagai orangtua”.

9. Fasilitator menjelaskan kepada para peserta tentang mengisi pohon harapan dengan dibantu oleh *co-fasilitator*.

“Bapak dan Ibu sekalian telah mendapat satu lembar kertas berisi gambar pohon? Namun pada gambar tersebut belum ada buahnya, dimana nanti Bapak dan Ibu sekalian akan mengisi buah-buah tersebut. Maka tugas Bapak dan Ibu sekalian adalah untuk membuat pohon tersebut berbuah dengan menuliskan harapan-harapan Bapak dan Ibu sekalian terkait dengan p yang akan dilaksanakan ini atau harapan Bapak dan Ibu sekalian yang berkaitan dengan kondisi Bapak atau Ibu dalam menjadi orangtua bagi anak Bapak atau Ibu sekalian. Co-fasilitator akan mendampingi Bapak dan Ibu dalam mengisi pohon harapan tersebut. Jika buah tersebut dirasa kurang, maka Bapak dan Ibu boleh meminta tambahan kepada kami.” (jeda untuk peserta mengerjakan lembar kerja)

Setelah selesai, *co-fasilitator* menyerahkan kegiatan berikutnya kepada fasilitator.

“Setiap orang memiliki harapan, begitupula Bapak dan Ibu sekalian. Harapan ini merupakan hal yang wajar bagi semua orang. Untuk mencapai sebuah harapan, ada yang dapat mencapainya dengan mudah dan ada pula yang sulit. Dibutuhkan keyakinan dan usaha yang giat bagi kita untuk mencapainya. Silakan Bapak dan Ibu sekalian mengisi lembar kerja ini sesuai dengan yang ada dalam pikiran atau perasaan Bapak dan Ibu. Melalui kegiatan konseling qurani ini, saya berharap Bapak dan Ibu bisa bertambah keyakinannya dalam mewujudkan harapan Bapak dan Ibu sekalian.”

10. Kemudian fasilitator memberi kesempatan peserta untuk menyampaikan isi dari lembar kerja yang telah diisi.

“Baiklah Bapak dan Ibu sekalian, sekarang silakan Bapak dan Ibu sekalian menyampaikan isi dari lembar kerja yang telah ditulis tadi”

11. Setelah selesai membahas lembar kerja, fasilitator menutup sesi dengan mengucapkan:

“Harapan dan keinginan merupakan hal yang wajar dimiliki oleh setiap orang, meskipun tidak semua orang dapat dengan mudah mencapai harapan tersebut. Dibutuhkan keyakinan dan usaha keras untuk mencapai sebuah perubahan. Yang terpenting saat ini adalah bagaimana cara kita yakin bahwa Allah selalu ada bagi hamba-Nya yang memohon dan berusaha.”



Sesi 1.2 : Edukasi “Kebahagiaan”

A. Tujuan

1. Memberikan informasi kepada peserta tentang kebahagiaan meliputi pengertian, cara meraih, dan sumber-sumber kebahagiaan.
2. Memberikan kesadaran kepada peserta bahwa semua kehidupan adalah bermakna dan semua orang berhak untuk bahagia.
3. Memberikan kesan dan mencairkan suasana agar peserta merasa nyaman dalam pelaksanaan konseling.

B. Waktu

15 menit.

C. Alat dan Bahan

1. *Powerpoint* materi singkat
2. Proyektor dan LCD
3. Alat tulis (kertas dan pena)

D. Metode

Diskusi interaktif

E. Prosedur

1. Fasilitator mengajak peserta untuk saling berkenalan dengan menggunakan metode-metode yang santai dan menyenangkan.

“Baik Bapak dan Ibu sekalian, sekarang saya ingin kita saling mengenal satu sama lain karena ada pepatah mengatakan Tak Kenal Maka Tak Sayang, oleh karena itu mari kita saling menyayangi dengan mengenal satu sama lain.”

2. Fasilitator dibantu *co-fasilitator* untuk mengajak peserta berdiri dan bercerita.

“Setiap orang pasti pernah merasa bahagia, ya sekarang marilah kita saling berbagi hal apa saja yang pernah membuat kita bahagia.” Peserta secara bergantian bercerita dan peserta lain mendengarkan.

3. Fasilitator mengajak peserta untuk menghayati dan berdiskusi terkait dengan eksistensi manusia dalam Al-Qur'an, fungsi Al-Qur'an sebagai petunjuk, penyembuh, rahmat, dan pembeda kebenaran dengan kebathilan.

Sesi 1.3 : “Pengalamanku” (*Deep Experience*)

- A. Tujuan
1. Mengungkapkan permasalahan yang ingin diselesaikan.
 2. Membantu peserta menilai seberapa besar permasalahan yang sedang dihadapi.
 3. Memunculkan kesadaran bahwa tiap permasalahan bisa menjadi lebih ringan
- B. Waktu
60 menit
- C. Alat dan Bahan
1. Lembar Kerja 2.a
 2. Alat tulis (pena)
- D. Metode
Diskusi, *sharing*, dan lembar kerja
- E. Prosedur
1. Fasilitator meminta peserta untuk menulis masalah yang dialami akhir-akhir ini, dengan mengatakan:
“Baik, Bapak dan Ibu sekalian, sekarang saya akan dibantu oleh co-fasilitator untuk membagikan kertas dimana pada kertas tersebut silakan Bapak dan Ibu menuliskan pengalaman menyedihkan yang paling dirasa berat dan paling menyesakkan yang dirasakan. Permasalahan yang masih mengganjal dan dirasa belum terselesaikan.”
 2. *Co-fasilitator* membantu fasilitator membagikan lembar kerja 2.a beserta alat tulis kepada peserta.
“Bapak dan Ibu sekalian berikut adalah lembar yang akan diisi dengan cerita pengalaman-pengalaman yang kira-kira cukup mengganggu pikiran atau perasaan Bapak dan Ibu. Ada beberapa nomor, di setiap nomor diisikan dengan satu kejadian dimana di bawahnya terdapat rating untuk menilai tiap permasalahan, ini diabaikan dulu saja, jika Bapak dan Ibu merasa membutuhkan bantuan dalam pengisian bisa langsung katakan saja. Selanjutnya akan saya kembalikan pada fasilitator.”
 3. Kemudian setelah semua peserta menuliskan pengalamannya, fasilitator meminta peserta untuk memberi penilaian atau *rating* terhadap permasalahan yang dihadapi dengan mengatakan:
“Apakah Bapak dan Ibu sudah selesai menuliskan pengalamannya? Ya, sekarang saya minta Bapak dan Ibu sekalian memberikan nilai pada skala dari nilai -10 hingga 10, berada di angka berapakah permasalahan tersebut? -10

berarti sangat mengganggu hingga 10 berarti tidak mengganggu sama sekali.”

4. Fasilitator meminta peserta untuk membaca pengalaman yang telah dituliskan sebelumnya, setelah itu peserta diminta memilih satu permasalahan yang ingin diberi konseling, dengan mengatakan:

“Baik Bapak dan Ibu sekalian, sekarang saya minta Bapak dan Ibu untuk membaca kembali kertas yang berisi pengalaman tadi. Kemudian bacalah pengalaman yang ingin Bapak dan Ibu curhatkan. Adakah yang mau sharing kepada kita semua?” (peserta diberi kesempatan satu per satu untuk membacakan pengalaman yang dituliskan)



Sesi 1.4 : “Bahagiaku Bersama Al-Qur’an” dengan metode hafal

A. Tujuan

1. Mengungkapkan permasalahan yang ingin diselesaikan.
2. Mencari jawaban dari permasalahan yang sedang dihadapi.
3. Peserta dibantu konselor untuk mengaitkan antara ayat al-qur’an dengan permasalahan yang dihadapi.

B. Waktu

60 menit

C. Alat dan Bahan

1. Lembar Kerja 2.a yang telah terisi
2. Alat tulis (pena)
3. Al-Qur’an terjemah

D. Metode

Praktik

E. Prosedur

1. Fasilitator membuka sesi dengan mengungkapkan:
“Baiklah Bapak dan Ibu sekalian, sekarang marilah kita mencoba untuk mencari jawaban dari pengalaman yang kita rasa menyedihkan itu kepada Allah. Sekarang coba ikuti apa yang saya ucapkan.”
2. Fasilitator membimbing peserta untuk membaca kalimat *ta’awudz* *“Audzubillahi minas syaithonirrojim”*, lalu tunggu peserta mengucapkan ulang, kemudian dilanjutkan dengan membaca kalimat *basmalah* *“Bismillahirrohmanirrohim”* dan tunggu peserta mengulangi ucapan fasilitator. Kemudian fasilitator membimbing peserta untuk membaca shalawat.
3. Fasilitator membimbing sesi curhat.
“Sekarang marilah kita mencurhatkan kepada Allah, apa yang ingin Allah beri jawabannya pada kita, sesuai dengan apa yang telah Bapak dan Ibu tuliskan sebelumnya.”
4. Setelah membaca kalimat pembuka, fasilitator mengajak peserta untuk membaca ayat Al-Qur’an yang telah dihafal secara *random* memilih ayat yang diinginkan oleh peserta, dengan mengatakan:
“Sekarang pilih ayat dalam Al-Qur’an yang Bapak dan Ibu hafal, kemudian baca dan kaitkan dengan permasalahan yang tadi Bapak dan Ibu tuliskan.”
5. Kemudian fasilitator meminta peserta untuk membacakan ayat Al-Qur’an tersebut beserta terjemahan dan peserta yang lainnya mendengarkan dengan seksama, dengan mengatakan:

- “Nah... Saya minta salah satu dari Bapak dan Ibu untuk bersedia untuk bercerita kepada kami tentang pengalamannya. Kemudian peserta yang lain kami mohon untuk mendengarkan bersama.”* Co-fasilitator membantu fasilitator untuk mendistribusikan mikrofon kepada peserta.
6. Fasilitator membantu peserta untuk membaca terjemahan dari ayat yang diucapkan kemudian membantu peserta untuk mengaitkan antara permasalahan dengan ayat yang dibaca. *“Baik, jadi permasalahan Bapak/Ibu, kemudian ayat yang dibaca adalah Oke sekarang mari kita perhatikan terjemahan dari ayat tersebut Sekarang mari kita kaitkan”* *“Bagaimana Bapak/Ibu sudah merasa lebih lega? Memahami yang Allah ingin sampaikan pada kita?”* *“Alhamdulillah”*
 7. Kegiatan ini dilakukan secara bergantian satu per satu peserta dan dipandu oleh fasilitator yang dibantu oleh co-fasilitator. *“Ya, sekarang kita coba satu per satu, Bapak dan Ibu semua mencoba seperti Bapak/Ibu yang pertama tadi, saya akan mencoba untuk membantu menerjemahkan.”*
 8. Setelah semua peserta selesai, fasilitator meminta peserta untuk memberi *rating* kembali terhadap permasalahan yang tadi dituliskan di awal, dengan mengatakan *“Baik Bapak dan Ibu sekalian, sekarang silakan beri penilaian kembali pada kolom rating di bawahnya terhadap permasalahan yang telah Bapak dan Ibu sekalian tuliskan, lalu mari kita lihat apakah ada perbedaan antara rating yang diberikan di awal dengan yang baru saja kita tuliskan, adakah peningkatan atau penurunan?”*
 9. Di akhir sesi fasilitator mengatakan: *“Baiklah Bapak dan Ibu sekalian, seperti yang sudah kita praktikkan tadi maka kita ketahui bersama bahwa ayat-ayat Al-Qur’an merupakan media bagi kita sebagai manusia dalam memahami permasalahan dan makna kehidupan ini. Alangkah baiknya jika kita terus percaya bahwa apa yang telah Allah berikan pada kita merupakan bentuk kasih sayang Allah dan sudah diatur semuanya, termasuk hal-hal yang kita anggap sebagai ujian.”*

Sesi 1.5 : “Aku jadi Tahu”

A. Tujuan

1. Membantu meningkatkan kesadaran peserta tentang kehidupan
2. Membantu peserta meresapi makna Al-Qur'an.
3. Membiarkan peserta saling berempati.

B. Waktu

10 menit

C. Alat dan Bahan

1. Lembar kerja 3
2. Alat tulis (pena)

D. Metode

Diskusi, *sharing*, dan lembar kerja

E. Prosedur

1. Fasilitator mengajak peserta untuk berdiskusi dan menghayati praktik konseling menggunakan Al-Qur'an yang baru saja dilakukan, serta memandu peserta untuk saling berbagi pengalaman.

“Sekarang mari kita saling memahami satu sama lain, mencoba saling berempati pada kejadian atau pengalaman-pengalaman yang kita alami. Mari kita memahami bahwa hubungan antara ayat Al-Qur'an dengan permasalahan yang kita alami sebagai media dalam memperkaya makna dari kehidupan kita, sehingga insya Allah semoga kita dapat hidup lebih sejahtera.”

2. Fasilitator meningkatkan kesadaran peserta tentang kehidupan, kemudian mengajak peserta untuk mengisi lembar kerja 3.

“Bapak dan Ibu sekalian, apa yang didapat dari pertemuan hari ini? Setelah apa yang kita lakukan hari ini, marilah kita mencoba menyimpulkan manfaat dari pertemuan ini dan tuliskan pada kolom pertama lembar kerja yang telah dibagikan.” (jeda untuk peserta mengisi lembar kerja 3)

3. Kemudian fasilitator mengakhiri sesi dan meminta peserta untuk menyelesaikan lembar kerja 3.

“Apa saja yang sudah kita jalani dalam kehidupan ini? (jeda sejenak untuk mendengar jawaban peserta), iya.. ada yang Ada pula Sekarang marilah kita coba tuliskan atau lukiskan bagaimana kehidupan yang sudah kita jalani sampai kini pada kolom kedua lembar kerja yang telah dibagikan.” (jeda untuk peserta mengisi lembar kerja 3)

Setelah itu marilah kita remas dan buang kehidupan yang ini dan marilah kita berusaha untuk menjadi lebih positif setelah membuang kertas yang kita ibaratkan kehidupan masa lalu kita ini. Baiklah Bapak dan Ibu sekalian, semoga kedepannya kita bisa menjadi lebih baik lagi.”



Sesi 1.6 : Penutup

- A. Tujuan
1. Mengetahui tanggapan peserta mengenai materi konseling qurani.
 2. Memotivasi peserta mengikuti pertemuan selanjutnya.
- B. Waktu
10 menit
- C. Alat dan Bahan
1. Lembar Kerja 4
 2. Lembar evaluasi
 3. Alat tulis (pena)
- D. Metode
Pendinginan dan lembar evaluasi
- E. Prosedur
1. Fasilitator menutup kegiatan konseling dengan memimpin doa dan peserta berdoa secara bersama-sama.
 2. Fasilitator meminta para peserta untuk mencoba memahami maksud-maksud Allah terhadap kejadian-kejadian yang dialami dalam keseharian peserta, terutama dalam jangka waktu ke depan.
“Semoga materi yang telah kita pelajari menjadi manfaat bagi kita semua. Aamiin.. Agar materi ini dapat lebih dipahami, maka saya bermaksud mengajak Bapak dan Ibu mempraktikkan konseling ini dalam kehidupan sehari-hari, misalnya ketika ada suatu permasalahan maka coba kita membuka dan membaca Al-Qur'an dan menemukan kira-kira apa yang Allah tunjukkan. Kita akan bertemu lagi minggu depan, jadi Bapak dan Ibu sekalian dimohon untuk mencoba lebih menyerahkan suatu kejadian kepada Allah sebagai bentuk kita percaya sebagai makhluk-Nya, sekaligus sebagai bahan evaluasi bagi Bapak dan Ibu apakah sudah benar-benar menyerahkan segalanya kepada Allah di dalam menghadapi suatu kejadian. Minggu depan insya Allah kita akan bertemu dan membahas terkait dengan pengalaman menyenangkan yang Bapak dan Ibu alami.”
 3. Fasilitator memberikan kesempatan peserta untuk menyampaikan tanggapan terhadap pertemuan pertama.
“Baiklah Bapak dan Ibu sekalian, Materi hari ini menarik ya? Alhamdulillah. Bagaimana menurut Bapak dan Ibu materi hari ini? Apa saja yang bisa didapatkan” (Fasilitator memberikan waktu sejenak untuk peserta berpikir).

4. Fasilitator meminta peserta untuk mengungkapkan apa yang akan dilakukan sepulang dari kegiatan dengan mengisi lembar kerja 4 dan digunakan sebagai PR.

“Baik Bapak dan Ibu sekalian, di sini saya akan meminta tolong kepada Bapak dan Ibu untuk menuliskan apa yang akan Bapak dan Ibu lakukan sepulang dari mengikuti konseling qurani ini dan pada pertemuan selanjutnya akan saya tanyakan kembali terkait apa yang Bapak dan Ibu berhasil laksanakan dari apa yang telah dituliskan.” (co-fasilitator membantu peserta mempersiapkan lembar kerja 4)

5. Fasilitator menutup pertemuan pertama dan memberi motivasi agar para peserta tetap mengikuti proses kegiatan di pertemuan berikutnya.

“Demikianlah yang dapat saya sampaikan, semoga kita semua mendapat hikmah dan manfaat dari apa yang kita lakukan hari ini. Kami mohon maaf bila dalam pertemuan kali ini ada kata-kata ataupun hal lain yang kurang berkenan di hati Bapak dan Ibu sekalian. Terimakasih atas kesediaan Bapak dan Ibu meluangkan waktu untuk mengikuti rangkaian kegiatan dalam pertemuan kali ini. Alhamdulillah, semoga kita masih diberi kesempatan untuk bertemu lagi di pertemuan berikutnya. Sampai jumpa minggu depan. Terimakasih atas kehadirannya. Saya tutup, Wassalamu'alaikum wr wb”

PERTEMUAN KEDUA

Sesi 2.1 : Pembukaan

- A. Tujuan
 - 1. Membuka pertemuan dan memberikan semangat kepada peserta
- B. Waktu
 - 15 menit
- C. Alat dan Bahan
 -
- D. Metode
 - Ceramah
- E. Prosedur
 - 1. Fasilitator membuka pertemuan.
“Assalamualaikum wr wb, Bapak dan Ibu sekalian bagaimana kabarnya hari ini? Sebelum kita memulai kegiatan pada hari ini marilah kita berterima kasih kepada Allah karena masih diberi kesempatan untuk bertatap muka lagi untuk kedua kalinya. Alhamdulillah. Baik, sekarang marilah kita mulai kegiatan hari ini dengan mengucapkan Bismillahirrahmanirrahim...”
 - 2. Fasilitator menanyakan terkait PR yang diberikan pada pertemuan sebelumnya.
“Bagaimana Bapak dan Ibu sekalian PR yang sudah kita janjikan akan dikerjakan, apakah telah dilakukan dalam keseharian? ...(menunggu jawaban peserta) Alhamdulillah.. Ada yang telah dilakukan namun ada pula yang belum ya, tidak apa-apa, insya Allah masih ada waktu untuk berproses.”

Sesi 2.2 : Penayangan video motivasi islami

- A. Tujuan
 - 1. Memberikan kesadaran kepada peserta bahwa harus termotivasi menjadi lebih baik.
- B. Waktu
 - 20 menit
- C. Alat dan Bahan
 - 1. Video
 - 2. LCD dan Proyektor
- D. Metode
 - Penayangan film pendek dan *sharing*
- E. Prosedur
 - 1. Fasilitator menayangkan cuplikan film pendek.
“Baiklah Bapak dan Ibu, berikut akan saya tayangkan video singkat, marilah kita tonton bersama.”
Penayangan video
 - 2. Fasilitator mengajak peserta untuk saling berbagi hikmah yang didapat dari film yang telah ditonton.
“Jadi, Bapak dan Ibu sekalian apa yang bisa kita ambil dari film yang baru saja kita tonton tadi? Iya...(fasilitator memberi kesimpulan dari jawaban peserta).”

Sesi 2.3 : “Pengalamanku” (*Peak Experience*)

A. Tujuan

1. Mengungkapkan pengalaman mengesankan bersama anak.
2. Membantu peserta menilai seberapa besar pengalaman yang dialami.
3. Memunculkan kesadaran bahwa tiap pengalaman adalah bermakna

B. Waktu

60 menit

C. Alat dan Bahan

1. Lembar Kerja 2.b
2. Alat tulis (pena)

D. Metode

Diskusi, *sharing*, dan lembar kerja

E. Prosedur

1. Fasilitator meminta peserta untuk menulis pengalaman mengesankan yang dialami bersama anak, dengan mengatakan:

“Baik, Bapak dan Ibu sekalian, sekarang saya akan dibantu oleh co-fasilitator untuk membagikan kertas dimana pada kertas tersebut silakan Bapak dan Ibu menuliskan pengalaman menyenangkan yang paling mengesankan bersama anak yang pernah dirasakan.”

2. *Co-fasilitator* membantu fasilitator membagikan lembar kerja 2.b beserta alat tulis kepada peserta.

“Bapak dan Ibu sekalian berikut adalah lembar yang akan diisi dengan cerita pengalaman-pengalaman mengesankan dari Bapak dan Ibu. Ada beberapa nomor, di setiap nomor diisikan dengan satu kejadian dimana di bawahnya terdapat rating untuk menilai tiap pengalamannya, ini diabaikan dulu saja, jika Bapak dan Ibu merasa membutuhkan bantuan dalam pengisian bisa langsung katakan saja. Selanjutnya akan saya kembalikan pada fasilitator.”

3. Kemudian setelah semua peserta menuliskan pengalamannya, fasilitator meminta peserta untuk memberi penilaian atau *rating* terhadap permasalahan yang dihadapi dengan mengatakan:

“Apakah Bapak dan Ibu sudah selesai menuliskan pengalamannya? Ya, seperti pada pertemuan sebelumnya, sekarang saya minta Bapak dan Ibu sekalian memberikan nilai pada skala dari nilai -10 hingga 10, berada di angka berapakah permasalahan tersebut?”

4. Fasilitator meminta peserta untuk membaca pengalaman yang telah dituliskan sebelumnya, setelah itu peserta diminta memilih satu permasalahan yang ingin diberi konseling, dengan mengatakan:

“Baik Bapak dan Ibu sekalian, seperti apa yang telah kita lakukan pada pertemuan sebelumnya. Sekarang saya minta Bapak dan Ibu untuk membaca kembali kertas yang berisi pengalaman tadi. Kemudian bacalah pengalaman yang ingin Bapak dan Ibu curhatkan. Adakah yang mau sharing kepada kita semua?” (peserta diberi kesempatan satu per satu untuk membacakan pengalaman yang dituliskan)



Sesi 2.4 : “Bahagiaku Bersama Al-Qur’an” dengan metode baca

A. Tujuan

1. Menemukan hubungan antara pengalaman dengan ayat Al-Qur’an.
2. Membantu meningkatkan kesadaran peserta tentang kehidupan.
3. Membantu peserta meresapi makna Al-Qur’an.
4. Membiarkan peserta saling berempati.

B. Waktu

45 menit

C. Alat dan Bahan

1. Lembar Kerja 2.b yang telah terisi
2. Alat tulis (pena)
3. Al-Qur’an terjemah

D. Metode

Praktik

E. Prosedur

1. Fasilitator dibantu oleh *co-fasilitator* untuk menyiapkan Al-Qur’an terjemah untuk membantu proses konseling.
“Bapak dan Ibu sekalian, praktik konseling pada pertemuan ini akan membutuhkan Al-Qur’an, kami telah menyediakan Al-Qur’an terjemah untuk digunakan oleh Bapak dan Ibu sekalian. Kami akan membagi satu per satu.”
2. Kemudian fasilitator membimbing praktik, dengan mengatakan:
“Seperti pertemuan yang lalu, saya akan membimbing Bapak dan Ibu sekalian, jadi mohon ikuti ucapan-ucapan saya”.
3. Fasilitator membimbing peserta untuk membaca kalimat *ta’awudz* *“Audzubillahi minas syaithonirrojim”*, lalu tunggu peserta mengucapkan ulang, kemudian dilanjutkan dengan membaca kalimat *basmalah* *“Bismillahirrohmanirrohim”* dan tunggu peserta mengulangi ucapan fasilitator. Kemudian fasilitator membimbing peserta untuk membaca shalawat.
4. Fasilitator membimbing sesi curhat.
“Sekarang marilah kita mencurhatkan kepada Allah, cerita apa yang ingin Allah beri jawabannya pada kita, sesuai dengan apa yang telah Bapak dan Ibu tuliskan sebelumnya.”
5. Setelah membaca kalimat pembuka, fasilitator mengajak peserta untuk membuka Al-Qur’an secara *random* dan menunjuk secara acak.

“Bismillahirrahmanirrahim... sekarang buka Al-Qur’an yang ada di hadapan Bapak dan Ibu, kemudian tunjuk ayat secara random, kemudian baca ayat tersebut beserta terjemahannya. Kemudian coba Bapak dan Ibu kaitkan ayat Al-Qur’an yang Bapak dan Ibu baca tadi dengan permasalahan yang tadi Bapak dan Ibu tuliskan.” (memberi jeda waktu untuk para peserta menghayati ayat Al-Qur’an yang dibaca)

6. Kemudian fasilitator meminta peserta untuk membacakan ayat Al-Qur’an tersebut beserta terjemahan dan peserta yang lainnya mendengarkan dengan seksama, dengan mengatakan:

“Nah... Saya minta salah satu dari Bapak dan Ibu untuk bersedia untuk bercerita kepada kami tentang pengalamannya. Kemudian peserta yang lain kami mohon untuk mendengarkan bersama.” Co-fasilitator membantu fasilitator untuk mendistribusikan mikrofon kepada peserta.

7. Fasilitator membantu peserta untuk membaca terjemahan dari ayat yang diucapkan kemudian membantu peserta untuk mengaitkan antara pengalaman dengan ayat yang dibaca.

“Baik, jadi pengalaman Bapak/Ibu, kemudian ayat yang dibaca adalah Al-Qur’an surat ... ayat ... yang berbunyi Oke sekarang mari kita perhatikan terjemahan dari ayat tersebut Sekarang mari kita kaitkan” *“Bagaimana Bapak/Ibu sudah merasa lebih lega? Memahami yang Allah ingin sampaikan pada kita?”* *“Alhamdulillah”* *“Sekarang mari Bapak dan Ibu juga mencoba untuk permasalahan-permasalahan yang lainnya”*

8. Kegiatan ini dilakukan secara bergantian satu per satu peserta dan dipandu oleh fasilitator yang dibantu oleh co-fasilitator.

“Ya, sekarang kita coba satu per satu, Bapak dan Ibu semua mencoba seperti Bapak/Ibu yang pertama tadi, saya akan mencoba untuk membantu menafsirkan.”

9. Setelah semua peserta selesai, fasilitator meminta peserta untuk memberi *rating* kembali terhadap pengalaman yang tadi dituliskan di awal, dengan mengatakan:

“Baik Bapak dan Ibu sekalian, sekarang silakan beri penilaian kembali di kolom rating yang bawah terhadap permasalahan yang telah Bapak dan Ibu sekalian tuliskan, lalu mari kita lihat apakah ada perbedaan antara rating

yang diberikan di awal dengan yang baru saja kita tuliskan, adakah peningkatan atau penurunan?”

10. Di akhir sesi fasilitator mengatakan:

“Baiklah Bapak dan Ibu sekalian, seperti yang sudah kita praktikkan tadi maka kita ketahui bersama bahwa ayat-ayat Al-Qur'an merupakan media bagi kita sebagai manusia dalam memahami kejadian-kejadian dan makna kehidupan ini. Alangkah baiknya jika kita terus percaya bahwa apa yang telah Allah berikan pada kita merupakan bentuk kasih sayang Allah dan sudah diatur semuanya, termasuk hal-hal yang kita anggap sebagai ujian.”



Sesi 2.5 : “Aku Sekarang dan Akan Datang

A. Tujuan

1. Melakukan revidu terhadap seluruh materi yang telah diberikan kepada peserta.
2. Menguatkan keyakinan kepada peserta untuk dapat menekan afek negatif.
3. Menguatkan keyakinan peserta untuk selalu memunculkan afek positif.
4. Memberi evaluasi terhadap apa yang telah didapatkan dan harapan di masa depan

B. Waktu

15 menit

C. Alat dan Bahan

1. Lembar kerja 5
2. Alat tulis (pena)

D. Metode

Pendinginan dan lembar kerja

E. Prosedur

1. Fasilitator mempersilakan kepada peserta untuk memberi tanggapan terhadap kegiatan praktik konseling yang telah dilakukan.

“Apa yang Bapak dan Ibu rasakan setelah bersama-sama kita curhat kepada Allah SWT dan mencoba memahami respon dari Allah SWT terhadap apa yang kita curahkan? Saya persilakan bagi yang ingin menanggapi..”

2. Fasilitator meminta *co-fasilitator* memfasilitasi peserta untuk mengungkapkan pendapatnya.

“Selanjutnya co-fasilitator akan memberikan sebuah lembar yang di dalamnya terdapat suatu pernyataan. Silakan Bapak dan Ibu melanjutkan pernyataan yang telah disediakan dengan mengungkapkan pemikiran maupun perasaan sesuai dengan pernyataan tersebut” (co-fasilitator memfasilitasi peserta untuk mengisi lembar kerja 5).

3. Fasilitator meriviu materi kegiatan konseling qurani secara keseluruhan.

“Bapak dan Ibu yang dirahmati Allah SWT, saya akan mengulangi secara singkat materi yang telah kita jalani selama dua kali pertemuan ini.”

4. Setelah meriviu, fasilitator memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya tentang materi dan mengungkapkan pandangan mereka tentang rangkaian kegiatan yang dijalani.

“Baiklah, dari semua materi yang telah kita pelajari bersama, adakah yang belum jelas atau ingin bertanya dan memberi tanggapan?” (jeda untuk peserta memberi tanggapan)



Sesi 2.9 : Penutup

- A. Tujuan
1. Mengetahui tanggapan peserta mengenai materi konseling qurani.
 2. Mengakhiri kegiatan dengan menekankan dan memotivasi peserta untuk tetap menerapkan konseling qur'ani di rumah.
- B. Waktu
15 menit
- C. Alat dan Bahan
1. Lembar evaluasi
- D. Metode
Pendinginan
- E. Prosedur
1. Fasilitator menekankan dan memotivasi peserta untuk tetap menjalankan berbagai hal yang telah dipelajari selama proses konseling qurani.
“Bapak dan Ibu yang dirahmati Allah, kita ketahui Bersama bahwa penting sekali bagi kita untuk menerima ketetapan-ketetapan Allah SWT dan selalu berprasangka baik padanya. Maka alangkah baiknya kita menjadikan Allah satu-satunya petunjuk yaitu lewat media Al-Qur'an. Meskipun kejadian yang terjadi terkadang tidak menyenangkan di hati kita, tetapi semua pasti ada jalan keluarnya. Setiap kejadian di kehidupan kita, baik ataupun yang kita anggap buruk merupakan jalan yang harus dilalui dengan berpegang teguh pada pedoman Al-Qur'an. Dengan rasa percaya tersebut, insya Allah semua dapat terasa lebih mudah.”
 2. Fasilitator meminta para peserta untuk mencoba memahami maksud-maksud Allah terhadap kejadian-kejadian yang dialami dalam keseharian peserta, terutama dalam jangka waktu ke depan.
“Semoga materi yang telah kita pelajari hari ini juga menjadi manfaat bagi kita semua. Aamiin.. Seperti pertemuan sebelumnya, agar materi ini dapat lebih dipahami, maka saya bermaksud mengajak Bapak dan Ibu mempraktikkan konseling ini dalam kehidupan sehari-hari, misalnya ketika ada suatu permasalahan maka coba kita membuka dan membaca Al-Qur'an dan menemukan kira-kira apa yang Allah tunjukkan. Kita akan bertemu lagi minggu depan, jadi Bapak dan Ibu sekalian dimohon untuk mencoba lebih menyerahkan suatu kejadian kepada Allah sebagai bentuk kita percaya sebagai makhluk-Nya, sekaligus

sebagai bahan evaluasi bagi Bapak dan Ibu apakah sudah benar-benar menyerahkan segalanya kepada Allah di dalam menghadapi suatu kejadian.”

3. Fasilitator menutup pertemuan.

“Demikianlah yang dapat saya sampaikan, semoga kita semua mendapat hikmah dan manfaat dari apa yang kita lakukan hari ini. Saya beserta seluruh rekan mohon maaf bila selama rangkaian kegiatan ini ada kata-kata ataupun hal lain yang kurang berkenan di hati Bapak dan Ibu sekalian. Terimakasih atas kerja sama dan perhatian Bapak dan Ibu yang selama ini telah bersedia dan aktif mengikuti sesi pertemuan. Semoga kita dimasukkan Allah SWT ke dalam golongan orang-orang yang dimuliakan. Alhamdulillah, semoga masih ada kesempatan kita di lain waktu untuk bersiturahim. Aamiin yaa rabbal ‘alamin.”

4. Fasilitator mengajak peserta untuk shalat berjamaah sekaligus menutup pertemuan kedua.

“Baiklah, karena sudah masuk waktu shalat maka sebelum pulang marilah kita shalat berjamaah di tempat yang telah disediakan, semoga dengan shalat berjamaah ini hati kita dapat menjadi lebih tenang. Terimakasih atas kehadirannya. Saya tutup, Wassalamu’alaikum wr wb”

DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzakiy, H.B. (2015). *Konseling & Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Al Manar.
- Adz-Dzaky, H.B. (2006). *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- American Counseling Association. (2018). *What is Counseling*. Alexandria: ACA Community.
- 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/>, diakses pada 12 April 2017.
- 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.
- Desiningrum, DR. (2016). *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Psikosain.
- Hayat, A. (2017). *Bimbingan Konseling Qur'ani Jilid 2*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren.
- Here, SV. dan Priyanto, PH. (2014). *Subjective Well-Being* pada Remaja Ditinjau dari Kesadaran Lingkungan. *Psikodimensia*. 13 (1): 10-21.
- Himpsi (2010). *Kode Etik Psikologi Indonesia*. Jakarta: Himpunan Psikologi Indonesia.
- 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.
- 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.

Richard, T. (2017). Merawat anak autis, Bunda Bening sering terima keluhan orarngtua yang ingin bunuh diri. *Tribunjabar.co.id*. <http://jabar.tribunnews.com/2017/12/01/merawat-anak-autis-bunda-bening-sering-terima-keluhan-orang-tua-yang-ingin-bunuh-diri>, diakses pada 5 Desember 2017.

Santrock, J.W. (2008). *Psikologi pendidikan, Edisi kedua*. Jakarta: Kencana.

