



**PSIKOLOGI
KONSELING ISLAMI DAN
PSIKOLOGI POSITIF**

Dr. Ahmad Muhammad Diponegoro

PSIKOLOGI KONSELING ISLAMI

DAN

PSIKOLOGI POSITIF

PSIKOLOGI KONSELING ISLAMI

DAN

PSIKOLOGI POSITIF

Dr. Ahmad Muhammad Diponegoro

UAD PRESS

Jl. Kapas No. 9 Semaki Yogyakarta 55166

Telp. (0274) 5635151, 511830

Dr. Ahmad Muhammad Diponegoro

Psikologi Konseling Islami dan Psikologi Positif

2008

Hak Penerbitan pada UAD Press

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apapun,
termasuk dengan cara penggunaan mesin fotokopi, tanpa izin dari penerbit.

Disain Cover Maman

Lay Out Hatib Rachmawan

Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Dr. Ahmad Muhammad Diponegoro

Psikologi Konseling Islami dan Psikologi Positif

Yogyakarta: UAD Press 2008

Ed. 1. Cet. 1;226 hlm

ISBN 979-3812-08-7

Cetakan ke-1 Januari 2008

UAD PRESS

Jl. Kapas No. 9 Semaki Yogyakarta 55166

Telp. (0274) 5635151, 511830

Fax, (0274)564604

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang dengan Rahmat dan HidayahNya telah memberikan kesempatan kepada kami untuk menyusun buku ini. Buku ini merupakan buku referensi tentang Psikologi konseling Islam dan Psikologi positif. Merupakan titik temu. Ada penelitian tentang praktek konseling islami dan pengetahuan konseling islami terkaitan dengan variable penting dalam Psikologi positif yaitu kesejahteraan subyektif. Semoga buku referensi ini bermanfaat bagi kalangan mahasiswa, dosen dan masyarakat pada umumnya.

Tidak lupa saya mengucapkan banyak terima kasih kepada Universita Ahmad Dahlan yang telah mendukung keberhasilan dan terbitnya buku ini. Semoga dengan penyusunan buku ini dapat meningkatkan pengetahuan dan ilmu pengetahuan khususnya tentang Psikologi Islami.

Wassalam penulis

Dr. Ahmad Muhammad Diponegoro

Daftar Isi

PENDAHULUAN	15
A. Latar Belakang Masalah	15
B. Rumusan Masalah	41
C. Keaslian Penelitian	42
D. Tujuan Penelitian	44
E. Manfaat penelitian	45
BAB II	47
TINJAUAN PUSTAKA	47
A. Kesejahteraan Subjektif	47
1. Pengertian kesejahteraan subjektif.....	47
2. Komponen kesejahteraan subjektif.	48
3. Mengukur kesejahteraan subjektif.	54
4. Teori-teori kesejahteraan subjektif.	56
5. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif.....	61
B. Pengetahuan Konseling islami	68
1. Pengertian pengetahuan konseling islami.....	68
2. Faktor-faktor pengetahuan konseling islami.....	70
3. Pengaruh pengetahuan konseling islami terhadap kesejahteraan subjektif.....	73
C. Praktek konseling islami	77
1. Pengertian praktek konseling islami.....	77
2. Faktor-faktor praktek konseling islami.....	78
3. Pengaruh Praktek konseling islami terhadap kesejahteraan subjektif.....	91
4. Pengaruh pengetahuan konseling islami terhadap praktek konseling islami	96

D. Remaja	97
1. Pengertian remaja	97
2. Kesejahteraan subjektif remaja	99
3. Pengetahuan konseling islami remaja	101
4. Praktek konseling islami remaja	103
E. Madrasah Aliyah Negeri dan Swasta	106
1. Pengertian Madrasah Aliyah	106
2. Madrasah Aliyah Negeri dan Swasta	107
3. Pengetahuan Ajaran Islam di Madrasah Aliyah Negeri dan Swasta	108
4. Praktek konseling islami di Madrasah Aliyah Negeri dan Swasta	110
5. Kesejahteraan Subjektif di Madrasah Aliyah Negeri dan Swasta	111
F. Pesantren	112
1. Pengertian Pesantren	112
2. Madrasah Aliyah di Pesantren dan di Luar Pesantren	113
3. Pengetahuan Konseling islami di Pesantren dan di Luar Pesantren	114
4. Praktek konseling islami di Pesantren dan di Luar Pesantren	115
5. Kesejahteraan subjektif di Pesantren dan di Luar Pesantren	116
G. Landasan Teori	119
H. Hipotesis penelitian	124
METODE PENELITIAN	126
A. Identifikasi Variabel Penelitian	126
1. Variabel penelitian	126
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	127
1. Pengetahuan konseling islami	127

2. Praktek konseling islami	128
3. Afek	128
4. Kepuasan hidup	129
C. Rancangan Penelitian.....	129
D. Subjek penelitian	130
E. Metode Pengumpulan Data	133
1. Skala afek.....	134
2. Skala kepuasan hidup.....	134
3. Skala Pengetahuan konseling islami.	135
4. Skala praktek konseling islami.	136
F. Uji coba dan Hasil Analisis Uji Coba instrumen.	137
1. Uji coba instrumen	138
2. Hasil analisis uji coba instrumen	138
3. Uji Reliabilitas	138
4. Validitas.....	142
G. Proses Penelitian	151
1. Persiapan.....	151
2. Pengumpulan data.....	151
3. Pengolahan dan analisis data	152
H. Teknik Analisis Data	152
1. Analisis jalur.	152
2. Analisis korelasi kanonik.....	153
3. Analisis varians dua jalur.....	153
HASIL DAN PEMBAHASAN	154
A. Hasil Analisis Data Penelitian.....	154
I. Data deskriptif.....	154
B. Hasil Uji Prasyarat Analisis.....	162
1. Uji normalitas sebaran.	162
3. Uji multikolinearitas.	164

C. Hasil Uji Hipotesis	165
1. Hasil Uji hipotesis pertama, kedua, ketiga, keempat, kelima, dan keenam.	165
2. Hasil uji hipotesis ketujuh.	172
3. Hasil Uji Hipotesis kedelapan, kesembilan, kesepuluh, dan	175
kesebelas.....	175
D. Pembahasan.	178
1. Pengaruh pengetahuan konseling islami terhadap praktek konseling islami	182
2. Pengaruh pengetahuan konseling islami terhadap kepuasan hidup dan afek atau kesejahteraan subjektif (Hipotesis kedua dan ketiga).	182
3. Pengaruh praktek konseling islami terhadap kepuasan hidup dan afek atau kesejahteraan subjektif (Hipotesis keempat dan kelima).....	184
BAB V	191
KESIMPULAN DAN SARAN	191
A. Kesimpulan	191
B. Saran	192

DAFTAR TABEL

- Tabel 1. Skala Pengetahuan konseling islami Hlm
138
- Tabel 2. Hasil uji kesahihan butir skala afek Hlm 142
- Tabel 3. Hasil uji kesahihan butir skala kepuasan hidup hlm
142
- Tabel 4. Hasil uji kesahihan pengetahuan konseling islami
hlm 143
- Tabel 5. Hasil uji kesahihan butir skala praktek konseling
islami hlm 144
- Tabel 6. Matriks komponen afek hlm 145
- Tabel 7. Keseluruhan varian alat ukur afek yang dijelaskan
hlm 146
- Tabel 8. Matriks komponen kepuasan hidup hlm 147
- Tabel 9. Keseluruhan varian alat ukur kepuasan hidup yang
dijelaskan hlm 147
- Tabel 10. Matriks komponen pengetahuan konseling islami
yang dirotasi 149
- Tabel 11. Varian alat ukur pengetahuan konseling islami
yang dijelaskan hlm 150

- Tabel 12. Matriks komponen praktek konseling islami hlm 151
- Tabel 13. Keseluruhan varian alat ukur praktek konseling islami yang dijelaskan hlm 152
- Tabel 14. Rangkuman Hasil Analisis Data Empiris hlm 156
- Tabel 15. Kategori afek hlm 157
- Tabel 16. Kategori kepuasan hidup hlm 159
- Tabel 17. Kategori pengetahuan konseling islami hlm 161
- Tabel 18. Kategori praktek konseling islami hlm 163
- Tabel 19. Rangkuman hasil analisis uji normalitas sebaran hlm 165
- Tabel 20. Rangkuman hasil analisis uji linieritas hubungan hlm 166
- Tabel 21. Rangkuman hasil analisis uji multikolinearitas hlm 167
- Tabel 22. Persyaratan goodness of fit. Hlm 169
- Tabel 23. Rangkuman hasil pengujian gambar 1. Hlm 170
- Tabel 24. Rangkuman hasil pengujian gambar 2. Hlm 171
- Tabel 25. Variabel bebas dan variabel terikat, serta besarnya efek. Hlm 172

Tabel 26. Korelasi kanonik fungsi 1 dan fungsi 2. Hlm 174

Tabel 27. Pengujian signifikansi fungsi kanonik. Hlm 175

Tabel 28. Hasil uji tes signifikansi multivariate hlm 176

Tabel 29. Hasil analisis variansi lengkap untuk praktek konseling islami. Hlm 178

Tabel 30. Hasil analisis variansi lengkap untuk kepuasan hidup. Hlm 179

Tabel 31. Perbedaan rerata praktek konseling islami dan kepuasan hidup siswa yang tinggal di pesantren dan di luar pesantren serta siswa yang belajar di sekolah Negeri dan Swasta. Hlm 179

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berbagai tempat di Amerika Serikat tersapu oleh perilaku kekerasan remaja di sekitar sekolah atau pada kegiatan sekolah. Bahkan pada bulan Maret 2005 anak yang berumur 16 tahun menghabisi keluarganya yang telah berusia lanjut kemudian menuju sekolah dan membunuh Sembilan siswa dan melukai tujuh kemudian mengakhiri hidupnya. Bunuh diri di kalangan remaja pun meningkat drastis disamping perkosaan dan kejahatan dengan menggunakan senjata (Feder, Levant, & Dean, 2007). Persoalan obat terlarang, perilaku yang berbahaya di antara remaja tampak membuat prihatin banyak ilmuwan termasuk para psikolog di Negara Amerika maupun Eropa dan seluruh dunia (Voisin *et al.*, 2007)

Informasi lain dari American Psychological Association (APA) adalah keadaan remaja di Amerika yang cukup mengkhawatirkan. Menurut survei nasional di AS setiap tahun terjadi kekerasan sekitar 3 juta peristiwa atau setiap hari terjadi 16.000 kekerasan atau setiap 6 menit. Setiap tahunnya kejadian kekerasan mengalami peningkatan yang cukup tajam (Abrahamson, Baker, & Caspi, 2002).

Peningkatan perilaku kekerasan di Indonesia bersamaan dengan peningkatan kekerasan di kalangan pelajar. Kejadian

kekerasan yang dilakukan pelajar seperti pelecehan seksual, perkelahian antar sekolah, bunuh diri, dan pembunuhan. Kekerasan tersebut baik di dalam ataupun di luar lingkungan pendidikan sudah terjadi secara umum. Sejumlah kejadian yang bertentangan dengan moral ini telah menggugah para psikolog positif yang banyak membicarakan moral dan ingin membangun perilaku bermoral di kalangan remaja (Martin, 2007). Usaha-usaha untuk mengatasi masalah remaja sebenarnya sudah lama dilakukan. Sebagai contoh, pemerintah Amerika telah berusaha meningkatkan kualitas hidup remaja dengan cara memenuhi berbagai kebutuhan fisik mereka. Remaja Amerika memperoleh kesempatan untuk menikmati pendidikan hingga tingkat menengah atas secara gratis. Mereka mendapatkan perlengkapan sekolah yang dapat dikatakan paling sempurna di seluruh dunia.

Remaja yang paling bahagia di dunia adalah remaja Amerika jika pemenuhan kebutuhan fisik dianggap sebagai syarat untuk hidup bahagia. Peningkatan materi yang ditemukan di lapangan tidak sesuai yang diharapkan. Peningkatan penghasilan seiring dengan kejadian peningkatan perceraian dua kali lipat di Amerika. Peningkatan juga terjadi pada siswa yang mengalami depresi. Remaja Amerika yang terdahulu terlihat lebih merasa nyaman dibandingkan dengan remaja masa kini. Hal yang serupa juga terjadi di negara-negara maju seperti negara Eropa dan negara Jepang. Sementara itu, Negara-negara tersebut sangat jauh perbedaannya jika dibandingkan dengan negara lain yang kurang bisa menikmati nutrisi, kualitas pendidikan yang kurang, dan pemeliharaan kesehatan (Johnson & Krueger, 2006; Myers, 2000).

Memasuki millennium baru, negara-negara di dunia pada umumnya menghadapi berbagai pilihan. Mereka dapat terus meningkatkan kekayaan materi tatkala mengacuhkan kebutuhan psikologis penduduknya atau sebaliknya. Ini merupakan peringatan bahwa keadaan pertama akan mengakibatkan kualitas kehidupan yang semakin buruk (Haidt, 2003).

Pada saat ini negara-negara maju dihadapkan dengan pilihan yang penting. Jika mereka mengabaikan kebutuhan psikologis dan hanya memikirkan kekayaan materi, maka malapetaka akan terjadi. Hal tersebut sudah diingatkan oleh Buss keadaan yang pertama menyebabkan buruknya kualitas hidup. Kualitas hidup yang buruk seperti keadaan yang dapat meningkatkan jurang pemisah antara orang yang beruntung dengan yang tidak, kasih sayang yang kurang bahkan hilang, dan perasaan egois yang meningkat. Keadaan tersebut mengakibatkan putus asa, kekerasan, anarki, dan penyakit mental. Uraian diatas menyiratkan bahwa meningkatnya materi dapat mengakibatkan kualitas hidup menurun. Misalnya, banyaknya remaja yang mengalami perkelahian dan permusuhan, baik dengan teman maupun orang tua (Adams & Laursen, 2007; Connell, Dishion, Yasui, & Kavanagh, 2007; Cui, Donnellan, & Conger, 2007; Franck & Buehler, 2007; Stocker & Richmond, 2007) penyakit kelamin (Darling, Palmer, & Kipke, 2005; Guilamo-Ramos, Jaccard, Pena, & Goldberg, 2005; Swendeman, Rotheram-Borus, Comulada, Weiss, & Ramos, 2006) dan kecanduan obat hingga overdosis (Robbins *et al.*, 2006; Roe-Sepowitz, 2007; Shoal & Giancola, 2005; Willoughby, Chalmers, & Busseri, 2004).

Psikologi ingin berperan untuk mencari jalan keluar dalam masalah tersebut. Seligman menawarkan salah satu cara yang ingin dilakukan adalah mengembangkan anak yang optimis dan kreatif sehingga anak tersebut memahami hidup yang berharga bagi diri sendiri dan orang lain (Assad, Donnellan, & Conger, 2007; Eisenberger & Rhoades, 2001). Tawaran Seligman ini mendapat sambutan positif dari APA. Pada tahun 1988 Seligman dan kawan-kawannya menggelar konferensi yang bertujuan untuk membangun kekuatan, resiliensi dan kesehatan di kalangan remaja. Presiden APA dalam sambutannya menjelaskan bahwa tugas Presiden adalah mengembangkan ilmu pengetahuan yang baru yang diketahui sebagai psikologi positif. Psikologi positif disebut sebagai ilmu pengetahuan yang merubah disiplin psikologi dari bentuk suatu penyakit ke bentuk sehat sebagai pelengkap ilmu yang telah dikembangkan oleh para ahli psikologi yang telah silam. Psikologi positif memiliki tujuan utama yaitu membangun, memberdayakan, dan memahami kekuatan-kekuatan yang dimiliki manusia (Dykens, 2006).

Misi yang terlupakan dari psikologi sebenarnya sebagai tugas untuk psikologi positif (Seligman & Csikszentmihalyi, 2001). Setelah perang dunia I, psikologi memiliki tiga misi berupa membuat hidup manusia lebih baik, menyembuhkan gangguan mental seseorang, dan mengidentifikasi serta mengembangkan bakat yang tinggi. Tiga misi tercantum dalam karya Terman tentang keluar biasaan; dan karya Jung tentang makna mencari kehidupan; karya Terman, Wilson, Ferguson, dan Johnson tentang bagaimana orangtua yang efektif.

Perang Dunia II meletus, dua peristiwa mengubah rupa psikologi. Pada tahun 1946, administrasi veteran didirikan. Ribuan psikolog memperoleh penghasilan dengan merawat penyakit mental. Para akademisi dapat memperoleh dana jika riset mereka berkaitan dengan patologi. Hasilnya, ditemukan berbagai kelainan psikis yang semula belum pernah dikenal dan bermanfaat untuk manusia (Seligman & Csikszentmihalyi, 2001). Tetapi perang juga menyebabkan dua misi psikologi yang lain terabaikan.

Sejumlah ahli Psikologi menyatakan bahwa buffer yang terbaik melawan kecanduan obat, perkelahian, depresi, kekerasan, dan agresi adalah membangun potensi yang sudah ada dalam diri manusia (Seligman, Schulman, DeRubeis, & Hollon, 1999). Kekuatan manusia yang dimaksud adalah keberanian, kemampuan interpersonal, optimisme, kejujuran, harapan, dan etika. Perwujudan kekuatan ini antara lain dengan melakukan psikoterapi atau konseling positif (Seligman, Rashid, & Parks, 2006).

Perubahan arah psikologi diharapkan juga akan merangsang perubahan yang serupa dalam seluruh ilmu sosial, seperti ilmu ekonomi, politik, komunikasi dan sosiologi. Perubahan yang dimaksud adalah menfokuskan diri pada peningkatan kualitas hidup manusia, seperti membangun emosi positif, menumbuhkan kekuatan, kesejahteraan dan kesejahteraan subjektif pada umat manusia (Guignon, 2002). Kahneman psikolog yang memenangkan hadiah nobel ekonomi 2002 dan aktif dalam psikologi positif, menyatakan bahwa harapan ini sudah menjadi

kenyataan. Ia memberi contoh penelitian psikologi yang banyak dilakukan dalam bidang ekonomi (Kahneman, 2003a, 2003b).

Kesejahteraan subjektif adalah salah satu bagian penting dari kualitas hidup manusia. Seseorang yang memiliki harta yang banyak belum tentu dikatakan memiliki kualitas hidup yang baik jika seseorang tersebut penuh dengan gangguan mental, depresi, dan keluhan dalam kehidupan (Van Boven & Gilovich, 2003). Pusat studi emosi yang berhubungan erat dengan kesejahteraan subjektif pada saat ini dimiliki oleh psikologi positif. Peningkatan kesejahteraan individu dengan penelitian berbagai bentuk emosi positif. Pembangunan emosi moral positif merupakan salah satu studi yang dikerjakan (Haidt, 2003).

Kesejahteraan subjektif adalah salah satu studi kesehatan fisik dan mental yang penting (Contrada, Goyal, *et al.*, 2004; Myers, 2000), dan beberapa psikolog sosial menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif (subjective well being) sebagai "ilmu pengetahuan tentang kebahagiaan" (science of happiness). Mereka menyebutkan kesejahteraan subjektif ialah evaluasi manusia secara afektif dan kognitif bagi kehidupan mereka. Komponen kesejahteraan subjektif berupa komponen afektif dan kognitif. Komponen afektif sebagai afek dan komponen kognitif sebagai kepuasan hidup. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa afek berperan terhadap kepuasan. Misalnya dalam suasana yang cerah individu cenderung memiliki skor yang tinggi dalam kepuasan hidup (Diener, 2000).

Penelitian kesejahteraan subjektif yang terbanyak pada dasawarsa terakhir ini mencakup dua komponen tersebut. Hasil

sejumlah penelitian di penjuru dunia menyatakan bahwa manusia agar menemukan sesuatu yang dapat membuat bahagia perlu adanya pertolongan. Keinginan untuk mendapatkan kebahagiaan dapat meningkat secara bertahap (Diener, 2000). Setiap mahasiswa baik dinegeri Timur ataupun negeri Barat memiliki impian untuk kehidupan yang berbahagia. Sejumlah 2% responden yang tidak memikirkan untuk memiliki impian kehidupan bahagia (Diener, 2000).

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan seseorang untuk berbahagia dapat ditemukan dengan bantuan para psikolog Pada abad pertama para psikolog hampir sama sekali tidak pernah membahas tentang kebahagiaan. Mereka fokus pada bahasan kehidupan manusia tentang aspek negatif. Para psikolog lebih memperhatikan tingkah laku agresi dari pada kerukunan, memperhatikan rasa takut dari pada keberanian, dan memperhatikan penyakit dari pada kesehatan (Myers, 2000). Pada tahun 1887 hingga 1997 penemuan artikel-artikel tentang positif dan negatif dalam posisi nampak tidak seimbang. Misalnya ditemukan lebih dari tujuh puluh ribu artikel depresi, lebih dari lima puluh ribu artikel kecemasan, dan lebih dari delapan ribu artikel kemarahan; dan hanya kurang dari sembilan ratus artikel kegembiraan, kurang dari enam ribu artikel kepuasan hidup, dan kurang dari tiga ribu artikel kesejahteraan subjektif.

Perbandingan penelitian tentang emosi negatif dan positif adalah 14: 1 (Csikszentmihalyi, 1999). Hal serupa terjadi pada penulisan buku. Kebahagiaan dalam arti kesejahteraan subjektif

saat sebelum psikologi positif dicanangkan masih sedikit diteliti dan dibicarakan. Setiap manusia yang mempunyai kesejahteraan subyektif tinggi, ternyata merasa bahagia dengan keluarga dan teman dekat. Mereka juga memiliki optimis, tidak mudah putus asa, kerja keras, kreatif, dan sering tersenyum daripada mereka yang menyebut dirinya tidak bahagia. Mereka yang merasa bahagia cenderung tidak memiliki banyak musuh, sering menolong, tidak memikirkan dirinya sendiri, dekat dengan individu yang lain, dan tidak mempunyai banyak musuh.

Individu yang merasa bahagia akan memiliki tubuh yang tahan terhadap penyakit, lebih sehat, dan cepat sembuh dari penyakit dibandingkan dengan individu yang tidak berbahagia. Pada persoalan materi individu yang bahagia akan melihat yang lebih rendah. Perhatian terhadap individu yang lebih rendah dalam urusan materi, membuat individu merasa bersyukur karena merasa memiliki kelebihan dari individu lain (Hagerty, 2000). Rasa syukur ini dapat muncul jika seseorang tersebut memberikan reaksi positif, seperti memberi kepada yang kurang memiliki. maka emosi positif yang lain juga ikut meningkat (Haidt, 2003) .

Penemuan adanya menggunakan alat ukur yang berbeda dapat menghasilkan temuan yang konsisiten. Berdasarkan uraian tersebut dapat diketahui, bahwa kesejahteraan subjektif memang diperlukan oleh individu dan nampaknya sangat berkaitan dengan nilai-nilai hidup yang dimiliki individu. (Emmons & McCullough, 2003) menyimpulkan bahwa berdasarkan berbagai penelitian kesejahteraan subjektif dapat ditingkatkan. Misalnya dengan

menumbuhkan nilai-nilai moral seperti memaafkan (Fincham, Beach, & Davila, 2007; McCullough, Bono, & Root, 2007), bersyukur (Dunn & Schweitzer, 2005), optimis (Peterson, 2000), aktif menolong individu yang membutuhkan, berpikir positif (Caprara & Steca, 2005) dan religius. Nilai-nilai moral ini juga menjadi perhatian para peneliti psikologi positif (Haidt, 2003) .

Perhatian masyarakat terhadap permasalahan kesejahteraan subjektif semakin meningkat, tetapi banyak penelitian empiris pada usaha peningkatan kesejahteraan subjektif melalui peningkatan aspek fisik memberikan hasil yang kurang memuaskan (Csikszentmihalyi, 1999). Penelitian pada variable eksternal misalnya jenjang pendidikan, kesehatan, dan penghasilan memperlihatkan hal tersebut (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

Sejumlah ahli memberikan perhatian pada permasalahan sebab internal. Sebab internal misalnya kepribadian dan nilai hidup individu (Oishi *et al.*, 2007; Suh, Diener, Oishi, & Triandis, 1998; Sundararajan, 2005). Para ahli psikologi kesejahteraan subjektif memberikan dukungan terhadap penelitian mereka (Diener *et al.*, 1999). Seorang pencetus psikologi positif mengungkapkan bahwa untuk mengatasi permasalahan psikologi maka nilai-nilai di dalam ajaran agama adalah hal yang utama (Guignon, 2002). Penelitian terhadap mahasiswa kesehatan diberikan perlakuan melakukan hitungan kenikmatan, hal tersebut memberikan hasil afek positif dan kepuasan hidup yang lebih baik dari pada yang tidak (Emmons & McCullough, 2003).

Emosi positif dibangun dengan cara dari salah satu nilai ajaran agama. Hal tersebut diperkuat dengan adanya penelitian empiris (Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003). Ketika mengalami kegagalan para nenek moyang bangsa Amerika tepatnya dan bangsa yang lainnya mempunyai perabot spiritual untuk duduk dengan nyaman. Perabot spiritual tersebut digunakan untuk mendekatkan diri dengan Tuhan.

Minat pada agama dan spiritualitas telah meningkat secara dramatis baru-baru ini baik dalam budaya secara umum maupun dalam psikologi. Literatur substansial sekarang menggambarkan hubungan antara agama dan kesehatan mental dan antara agama dan kesehatan fisik. Agama dan spiritualitas telah dihipotesiskan untuk mempengaruhi proses dan hasil misalnya, peningkatan kesehatan mental dan fisik dari konseling. Menurut dokumen konsensus dari National Institute for Healthcare Research spiritualitas didefinisikan sebagai "perasaan, pikiran, pengalaman, dan perilaku yang muncul dari pencarian yang suci. Agama sebagai (a) perasaan, pikiran, pengalaman, dan perilaku yang muncul dari pencarian sakral dan (b) pencarian atau pencarian tujuan non-sakral (seperti identitas, kepemilikan, makna, kesehatan, atau kebugaran) dalam konteks yang memiliki [sebagai] tujuan utamanya adalah memfasilitasi (a), dan (c) sarana dan metode (misalnya, ritual atau perilaku yang ditentukan) dari penelitian yang menerima validasi dan dukungan dari dalam kelompok yang dapat diidentifikasi. orang-orang. (hal. 21) Penelitian substansial mendukung dampak agama yang umumnya positif, namun terkadang negatif, pada kesehatan mental dan pada

kesehatan fisik penting dalam intervensi psikoterapi. Berbeda dengan penelitian tentang agama dan kesehatan mental, kesehatan fisik, dan intervensi konseling, sedikit bukti yang mendukung dampak spiritualitas pada kesehatan mental, kesehatan fisik, dan intervensi. Sebagian besar sarjana agama sekarang setuju bahwa agama sering kali memengaruhi kesehatan mental secara positif, tetapi pertanyaan menarik baru-baru ini menjadi lebih spesifik. Siapa yang dipengaruhi agama secara positif dan dalam kondisi apa? Siapa yang dipengaruhi secara negatif oleh agama dan dalam kondisi apa? menyarankan model yang menjawab pertanyaan-pertanyaan seperti itu. Dia berteori bahwa orang-orang yang sangat berkomitmen secara religius cenderung mengevaluasi dunia mereka pada dimensi agama berdasarkan nilai-nilai agama mereka (Worthington *et al.*, 2003)

Perhatian yang semakin meningkat terhadap nilai-nilai agama, bukanlah tanpa alasan sama sekali. Secara umum dalam berbagai penelitian agama membawa kehidupan yang lebih baik bagi pemeluknya. Studi meta -analisis yang dilakukan terhadap 43 hasil penelitian dengan 126 ribu subyek, menguatkan pendapat tersebut. Para pemeluk agama yang aktif menjalankan ibadahnya, mempunyai umur yang lebih panjang daripada yang tidak (McCullough, 1999). Mereka memiliki kesehatan mental dan fisik yang lebih baik bila dibandingkan mereka yang tidak aktif atau kurang aktif (Contrada, Goyal, *et al.*, 2004; Kendler, 2003) .

Temuan para peneliti itu searah dengan pendapat banyak ahli psikologi positif, antara lain (Diener *et al.*, 1999; Haidt, 2003; Myers,

2000). Secara umum para ahli psikologi positif itu memiliki pendapat bahwa pengkajian terhadap nilai-nilai moral agama untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif tetap memiliki kontribusi penting bagi modifikasi perilaku sehubungan dengan usaha-usaha peningkatan kualitas hidup.

Dana penelitian psikologi terbesar yang pernah diberikan APA saat ini dianugerahkan kepada peneliti-peneliti psikologi positif. Penelitian ketiga pemenang untuk periode kedua tahun 2002 berkaitan erat dengan ajaran moral agama dan aktivitas keagamaan.

Teori yang berkaitan dengan pembahasan tentang hubungan antara agama dan kesejahteraan subjektif adalah teori top-down dan bottom up (Diener, 1984). Teori top down mencakup beberapa teori yang menjelaskan proses munculnya rasa bahagia dari dalam diri individu. Teori bottom up menjelaskan faktor-faktor eksternal yang menyebabkan individu bahagia. Teori top-down menjelaskan faktor-faktor internal yang menyebabkan individu bahagia. Misalnya faktor kepribadian, tujuan, nilai, dan kepercayaan (Diener *et al.*, 1999).

Aktivitas keagamaan yang sering dihubungkan dengan kebahagiaan adalah aktivitas sosial yang dilakukan individu yang beragama. Misalnya menolong orang yang berada dalam kesulitan dan melontarkan senyuman terhadap orang lain. Menurut teori Facial feedback hypothesis yang merupakan penjelas dari teori top down, individu yang berusaha tersenyum terhadap orang lain akan menimbulkan rasa bahagia. Begitu pula dengan memberikan

pertolongan terhadap orang lain akan menimbulkan emosi positif delasi (delation) yang berhubungan erat dengan kebahagiaan individu (Fredrickson & Losada, 2005; Haidt, 2003) .

Mengacu pada kemampuan teori-teori di atas untuk menjelaskan hubungan antara ajaran agama dan kesejahteraan subjektif maka merupakan suatu hal yang rasional untuk melakukan penelitian hubungan nilai-nilai agama dan kesejahteraan subjektif atas dasar teori-teori ini. Beberapa ajaran agama, seperti Nasrani dan Yahudi pernah diteliti di Barat (Diener *et al.*, 1999).

Seorang ahli psikology telah melakukan penelusuran elektronik terhadap berbagai penelitian agama dan kesejahteraan subjektif untuk mengungkapkan penelitian terhadap Islam dan kesejahteraan subjektif yang pernah dilakukan (Myers, 2000). Mereka menganggap Islam perlu diteliti untuk melihat sejauh mana perannya terhadap kesejahteraan subjektif dan untuk melihat apakah agama secara umum berperan positif terhadap kesejahteraan subjektif. menganggap perlu meneliti nilai agama yang tertulis dalam kitab suci (Contrada, Idler, *et al.*, 2004; Emmons & McCullough, 2003; Seligman *et al.*, 1999).

Islam saat ini memang menjadi perhatian baik di daratan Eropa (De Lange, 2007) maupun Amerika (Awad & Ladhani, 2007) karena keunikan agama ini, dan aspek positif yang mempengaruhi pemeluknya dan masyarakat sekitarnya.

Islam yang merupakan salah satu agama yang memiliki kitab suci yang mengandung hikmah mendapat kesempatan untuk

diteliti nilai ajaran agamanya. Para ahli psikologi yang bergabung dalam psikologi positif, umumnya berpendapat bahwa konseling islami mengandung nilai-nilai yang secara empiris mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif. Seperti rasa syukur, dan perilaku syukur, perintah untuk memaafkan orang yang menganiaya, dan silaturrohim (McCullough, Tsang, & Emmons, 2004; Seligman *et al.*, 1999).

Sejak 11 September 2001, banyak orang Amerika mendapati diri mereka bertanya, "Siapakah Muslim?" dan "Apa itu Islam?" Mediaoutlet mencoba menjawab pertanyaan tentang Muslim dan agama Islam tetapi belum dapat mengklarifikasi banyaknya asumsi dan kesalahpahaman tentang komunitas yang beragam ini. Karena banyak pertanyaan yang masih belum terjawab, asumsi dan kesalahpahaman dapat mempengaruhi pekerjaan para psikolog non-Muslim dan profesional kesehatan mental. dengan klien Muslim Amerika. Oleh karena itu, penting bagi psikolog untuk memahami siapa Muslim Amerika, implikasi layanan dan praktik bagi psikolog dalam bekerja dengan klien Muslim, dan bagaimana memberikan layanan kesehatan mental yang selaras secara budaya kepada komunitas ini. Untuk memberikan beberapa panduan dalam bekerja dengan klien Muslim Amerika, artikel ini membahas (a) informasi demografis dasar tentang Muslim di Amerika Serikat, (b) latar belakang sejarah dan prinsip dan praktik Islam, dan (c) terapi yang sesuai dengan budaya yang ditunjukkan melalui sketsa kasus.

Pengantar Islam

Islam adalah agama antara 6 dan 8 juta orang di Amerika Serikat. Para pengikutnya, yang disebut Muslim, tumbuh dalam jumlah besar dan diperkirakan akan segera menjadi kelompok agama terbesar kedua di Amerika Serikat pada tahun 2010. Meskipun semakin banyak Muslim di Amerika Serikat, banyak orang Amerika tetap cuek atau sangat curiga terhadap kelompok orang ini. Jajak pendapat Roper menunjukkan bahwa lebih dari 50% orang di Amerika Serikat yang disurvei mendukung pandangan bahwa Islam "secara inheren anti-Amerika, anti-Barat, atau mendukung terorisme". Namun, hanya 5% dari mereka yang disurvei pernah melakukan kontak pribadi dengan seorang Muslim. Sebagai buntut dari tragedi 9/11, ada kebutuhan yang meningkat untuk memahami agama Islam dan untuk mendapatkan wawasan tentang pengikut keyakinan ini yang dianggap misterius dan Jauh di Timur. Iklim pasca-9/11 di Amerika Serikat juga telah membuat banyak Muslim Amerika sangat prihatin tentang diskriminasi. Sejak serangan teroris, Council of American-Islamic Relations (CAIR) telah mencatat lebih dari 700 tindakan diskriminatif terhadap Muslim. Banyak di antaranya merupakan serangan atau ancaman kekerasan terhadap Muslim atau mereka yang dianggap Muslim. Bersamaan dengan serangan kekerasan, Muslim Amerika juga menghadapi diskriminasi. Laporan hak sipil menunjukkan berbagai macam diskriminasi, seperti penolakan akomodasi keagamaan (37%), pemutusan hubungan kerja (13%), pelecehan verbal (8%), perlakuan tidak setara (8%), penolakan pekerjaan (7%), penolakan akses ke fasilitas umum (5%), dan masalah lainnya. Dari kasus

diskriminasi terhadap Muslim, 50% terjadi di tempat kerja, sedangkan 15% terjadi di sekolah. Persepsi asal etnis Muslim juga dikaitkan dengan 25% kasus diskriminasi, dan shalat menurut tradisi Muslim terkait dengan 18% kasus diskriminasi. Aktivis anti-Muslim juga mengancam penahanan Muslim Amerika yang tidak menunjukkan kesetiaan mereka kepada Amerika. Penelitian menunjukkan bahwa beberapa Muslim Amerika mungkin benar-benar mengubah praktik keagamaan yang menargetkan mereka sebagai Muslim (misalnya, wanita yang memilih untuk melepaskan jilbab tradisional) untuk menghindari potensi konflik atau karena mereka mengalami permusuhan dari non-Muslim. Dengan meningkatnya sentimen anti-Muslim, Muslim Amerika dapat memilih untuk mencari bantuan kesehatan mental untuk mengatasi kecemasan, ketakutan, dan kepedulian terhadap teman, keluarga, dan pasangan. Karena keterbatasan ruang, artikel ini tidak membahas semua aspek dan varian Islam (mis. Sufisme), ekstremisme Muslim, terorisme, atau masalah sosiopolitik global. Artikel ini bukanlah review lengkap tentang Islam atau sejarah Islam. Sebaliknya, artikel ini dimaksudkan untuk memberikan gambaran umum yang dapat membantu psikolog non-Muslim dalam merancang intervensi yang lebih efektif untuk memenuhi kebutuhan klien Muslim mereka dan memberikan landasan untuk pembelajaran masa depan oleh psikolog non-Muslim. Dalam artikel ini, istilah Muslim akan digunakan untuk menunjukkan pengikut Islam secara global dan Muslim Amerika untuk menunjukkan mereka yang tinggal di Amerika Serikat. Siapa

Muslim? Dengan hampir 1 miliar Muslim, Islam adalah agama terbesar kedua di dunia, hanya didahului oleh agama Kristen.

Indonesia adalah populasi Muslim nasional terbesar dengan sekitar 170 juta Muslim, dan Pakistan diikuti dengan 136 juta Muslim yang teridentifikasi. Di Amerika Serikat, ada antara 6 dan 8 juta Muslim (U.S. StateDepartment, 2001). Populasi Muslim AS terbagi antara imigran dan non imigran. Imigran Muslim di Amerika Serikat terdiri dari Arab (26,2%), Asia Selatan (24,7%), Timur Tengah non-Arab (10,3%), dan Asia Timur (6,4%). Muslim non-imigran terdiri dari Afrika Amerika (23,8%) dan Kaukasia dan Na-tive Amerika (11%; Departemen Luar Negeri AS, 2001). Lebih dari sepertiga Muslim Amerika tinggal di pusat kota besar yang terkonsentrasi di Timur Laut dan Pantai Timur (New York, New Jersey, Massachusetts, Rhode Island, dan Washington, DC) dan di California dan Chicago. Salah satu komunitas Muslim terbesar (sebagian besar Arab Amerika) terletak di Dearborn, Michigan. Karena tingginya jumlah Muslim Arab dan perhatian media yang diarahkan kepada mereka, salah persepsi umum adalah bahwa semua Arab dan Arab Amerika adalah Muslim. Namun, ini bukan kasusnya. Pada tahun 1980, lebih dari 90% orang Arab di Amerika Serikat diidentifikasi sebagai Kristen. Tren imigrasi yang lebih baru menunjukkan bahwa jumlah imigran Arab Kristen menurun, dan imigran Arab baru-baru ini adalah Muslim. Selain itu, Muslim Afrika Amerika mewakili kelompok Islam Amerika yang terlihat. Islam, bagi orang Afrika-Amerika, memiliki sejarah panjang sebelum perbudakan di Afrika Utara. Tapi perbudakan dan konversi orang Afrika-Amerika menjadi Kristen pada dasarnya

membatasi praktik Islam sampai pertengahan 1920-an. Biasanya dianggap hanya sebagai bagian dari Nation of Islam (NOI), Muslim Afrika-Amerika sebenarnya mencerminkan keragaman yang luas dari praktik dan kepercayaan Islam. Dengan didirikannya NOI oleh WaliFard Muhammad dan visibilitasnya berdasarkan para pemimpin terkemuka seperti Elijah Muhammad dan El Haij Malik ElShabazz NOI menjadi hampir identik dengan Afrika Amerika dan Islam. Namun, tidak semua Muslim Afrika Amerika menjadi bagian dari NOI. Beberapa mungkin adalah anggota komunitas Al-Islam Ortodoks Amerika Afrika. Mempertimbangkan semua kelompok Islam, hampir 40% orang Afrika-Amerika mungkin mempraktikkan Islam. Apa itu Islam? Terminologi penting ketika bekerja dengan klien Muslim Amerika. Kata Islam berasal dari akar kata Arab wordsalaam ("damai") dan secara harfiah diterjemahkan dari bahasa Arab ke bahasa Inggris sebagai "sur-render." Islam kadang-kadang disebut sebagai Al-Islam, dengan Mengatakan Allah, tetapi dalam artikel ini, kata Islam akan digunakan. Sebuah istilah yang umumnya disalahartikan dengan Muslimis Mohammedan, yang telah banyak digunakan oleh non-Muslim untuk menggambarkan "pengikut Muhammad" (untuk menyamakan Islam dengan Kristen, karena orang Kristen adalah pengikut Kristus). Namun, Muslim percaya bahwa Muhammad adalah utusan Tuhan dan jangan menyembah Muhammad. Faktanya, ada larangan ketat dalam Islam untuk menganggap kekuatan tuhan berasal dari Muhammad, dan umat Islam mungkin akan merasa tersinggung untuk disebut sebagai Moham-medan.

Bagi Muslim, Allah adalah kata untuk Tuhan bagi seluruh umat manusia. Yang menarik, Allah juga digunakan oleh banyak orang Kristen Arab ketika merujuk pada Tuhan. Latar Belakang Sejarah Umat Muslim percaya bahwa agama Islam dimulai pada abad ke-7 di Arab, ketika kata-kata pertama Al-Qur'an diturunkan kepada Muhammad ibn Abdullah. Saat ini, Muhammad adalah seorang pengusaha Arab di kota Mekah, dan setiap tahun di waktu yang sama, dia akan bermeditasi di sebuah gua di Gunung Hira. Selama meditasi tahunan ini, Muhammad akan berpuasa, berdoa, dan memberikan uang kepada anggota masyarakat yang kurang beruntung secara ekonomi. Kebanyakan sejarawan Islam setuju bahwa Muhammad sangat bermasalah dengan keadaan urusan agama di masyarakat Arab, dan khususnya, kota Mekah. Muhammad prihatin dengan perlakuan terhadap orang tua, miskin, dan wanita (anggota yang kehilangan haknya) dalam masyarakat Arab. Dia percaya bahwa tanggung jawab suku untuk merawat semua anggota masyarakat tidak ditanggapi dengan baik oleh para pemimpinnya. Mundur ke Gua Hira, Muhammad merenungkan cara untuk membantu masyarakat Arab untuk kembali ke sistem yang mempromosikan keadilan dan kesetaraan sosial. Pada tanggal 17 Ramadhan (bulan suci Muslim) 610 M, saat bermeditasi di gua Hira, malaikat Jibril membawa yang pertama dari 6.340 ayat Qur'anto Muhammad. Selama 22 tahun berikutnya, diyakini bahwa malaikat Jibril terus membawa pesan Tuhan kepada Muhammad, yang pada gilirannya berdakwah kepada orang-orang Arab sampai kematiannya pada tahun 632 M. Al-Qur'an Suci Alquran (orKoran) adalah kitab suci untuk Muslim

dan memiliki terjemahan aliteral ke dalam bahasa Inggris sebagai bacaan. The Qur'an aslinya dalam bahasa Arab, tetapi telah diterjemahkan ke dalam hampir semua bahasa utama di dunia. Mayoritas terminologi agama dalam Islam tetap bahasa Arab. Alqur'an dibagi menjadi 114 surat-surat yang diatur dari yang terpanjang hingga yang terpendek. Beberapa ayat Alquran diyakini sebagai jawaban atas pertanyaan atau krisis tertentu dan dengan demikian, banyak Muslim juga belajar tentang masalah historis dan kontekstual tertentu dari Arab abad ke-7 untuk lebih memahami Alquran. Ucapan Nabi, dan sunnah mengacu pada ajarannya. Umat Islam percaya bahwa ayat-ayat tersebut juga berisi petunjuk universal yang lebih luas untuk generasi Muslim di masa depan. Termasuk dalam pedoman yang lebih luas ini adalah prinsip-prinsip dasar agama Islam yang dikenal sebagai lima pilar Islam. Lima Rukun Dasar Islam Meskipun ada variasi yang besar dalam praktik budaya (bervariasi berdasarkan asal negara) dan kepatuhan pada banyak dari Prinsip-prinsip Islam, lima prinsip dasar yang secara umum diterima oleh semua umat Islam dan menjadi prinsip dasar. Pilar pertama Islam adalah keyakinan (iman) pada satu Tuhan dan keyakinan bahwa nabi Muhammad adalah nabi terakhir dan terakhirnya. La lihaillallah Muhammad Rasoola ("hanya ada satu Tuhan dan Mu-hammed adalah utusannya") dikenal sebagai the shahada. Ini adalah satu-satunya frasa yang perlu diucapkan untuk masuk Islam dan dianggap sebagai dasar agama. Menggolongkan frasa ini tidak hanya sebagai pernyataan iman tetapi juga sebagai pernyataan sosial-politik yang menyiratkan pengakuan bahwa hanya ada satu Tuhan untuk

seluruh umat manusia. Rukun Islam yang kedua adalah shalat (shalat). Doa diresepkan lima kali sehari. Sholat melibatkan serangkaian pembacaan dan sujud Arab, diselesaikan saat menghadap ke timur menuju Ka'bah (tempat suci Muslim di Mekah), dan seragam di semua Muslim. Jadwal sholat adalah sebagai berikut: sebelum matahari terbit (sholat subuh), sore hari (sholat zuhur), tengah hari (sholat as), sesaat setelah magrib (sholat maghrib), dan sebelum pensiun forbed (ishaprayar). Semua doa ini dapat dilakukan secara perorangan atau secara regional. Rukun Islam yang ketiga disebut Zakat, pajak sedekah. Zakator pada awalnya berarti pemurnian diri dan bukan hanya amal tapi juga dianggap sebagai "pinjaman kepada Tuhan".

Gagasan di balik zakat bahwa ini bukan hanya sebagai bentuk ibadah, tetapi bahwa umat Islam memberikan uang untuk memperbaiki ketidaksetaraan social. Perkiraan paling umum dari Zakat yang dipraktikkan di antara Muslim di Amerika Serikat adalah bahwa 2,5% dari semua tabungan dan pendapatan disumbangkan setiap tahun. Persentase ini diberikan kepada mereka yang kurang mampu dan biasanya dibayarkan pada akhir bulan Ramadhan. Islam juga mengatur puasa (sawm), rukun Islam keempat, bagi para pengikutnya (mereka yang mampu secara finansial dan fisik). Resep ini selesai di bulan Ramadhan dan mengharuskan umat Islam untuk menahan diri dari minum cairan apa pun, makan, dan melakukan aktivitas seksual selama seluruh periode matahari terbit hingga terbenam. Selama bulan ini, umat Islam diharuskan untuk melanjutkan aktivitas sehari-hari mereka (pekerjaan, kewajiban keluarga, dll.) Tetapi juga menggunakan

waktu ini untuk refleksi diri dan disiplin spiritual; ini dirancang untuk meningkatkan empati bagi yang miskin dan lapar.

Ramadhan adalah bulan ke-9 dalam kalender lunar dan biasanya berlangsung selama 30 hari karena umat Islam mengikuti kalender lunar, maka waktu bulan Ramadhan umumnya jatuh pada titik yang berbeda pada kalender Romawi. Terakhir, rukun Islam kelima adalah ziarah ke Mekkah (Haji). untuk dilakukan sekali seumur hidup. Setelah para peziarah tiba di Mekah (kota yang saat ini terletak di Arab Saudi), mereka diharuskan untuk melakukan serangkaian ritual yang kompleks untuk menghafal pelajaran dari Nabi Ibrahim (Ibrahim yang sama yang didukung oleh orang Kristen dan Yahudi sebagai pendiri agama). Haji wajib hanya bagi orang-orang yang mampu membelinya, dan itu terjadi setahun sekali pada hari ke 10 Zul-Hajjah, yaitu bulan ke 10 dari kalender lunar. Amalan Wajib Lainnya Beberapa amalan dasar lainnya juga terdapat dalam Islam, karena ada keberagaman praktik spiritual, diskusi ini hanya akan membahas praktik diet, gender, pakaian, dan nilai-nilai keluarga. Praktik diet. Ada larangan konsumsi daging babi dan alkohol. TheQur'andoes tidak memberikan alasan khusus untuk pembatasan ini. Meskipun terdapat penjelasan yang berbeda untuk larangan alkohol dan babi, sebagian besar merupakan spekulasi oleh Muslim dan ulama Muslim Peran gender, pakaian adat, dan nilai-nilai keluarga. Hubungan gender dan peran adalah di antara masalah yang paling kontroversial dan diperdebatkan dalam komunitas Muslim dengan penekanan pada hak, perlakuan, dan tanggung jawab perempuan. Karena Islam dipraktekkan di hampir semua bagian dunia,

perbedaan etnis, budaya, dan bangsa mempengaruhi perlakuan wanita Muslim. Banyak teks menawarkan pandangan dan analisis yang lebih komprehensif tentang isu-isu perempuan Muslim daripada alamat artikel ini. Bagi pria dan wanita, Islam memang mengatur pakaian sederhana, tetapi resep Qu'ranic telah ditafsirkan dengan banyak cara yang berbeda. Beberapa budaya Islam percaya bahwa perempuan harus mengenakan burqa secara utuh, sedangkan yang lain percaya bahwa makna kesopanan terbuka untuk ditafsirkan dan mengambil ayat-ayat ini secara moral.

Wanita Muslim Amerika sering memilih, atau dengan harapan budaya atau keluarga memutuskan, untuk mengenakan jilbab. Muslim juga menempatkan penekanan tinggi pada pernikahan heteroseksual. Umumnya, pria dan wanita yang belum menikah tidak disarankan untuk membentuk hubungan dekat, dan keintiman antara anggota lawan jenis yang tidak terkait sebelum menikah tidak disarankan. Muslim diharapkan untuk menikahi Muslim lain dan akan sering menikah dalam kelompok etnis mereka karena kesamaan sejarah sosial politik dan kesamaan budaya yang cenderung melampaui kesamaan agama. Perceraian mungkin dicari, tetapi sangat tidak dianjurkan. Praktik poligami di beberapa masyarakat Muslim dan komunitas Muslim Amerika adalah praktik yang disetujui secara agama. Sebagai tanggapan terhadap perang ketika para janda dan yatim piatu ditinggalkan tanpa keluarga, the Qu'ransanctioned poligami dalam sebuah ayat yang konon memungkinkan perempuan dan anak-anak untuk diintegrasikan ke dalam keluarga yang sudah ada sebelumnya.

Menurut theQu'ran, poligami diberikan secara eksklusif kepada laki-laki, yang dapat menikahi hingga empat istri hanya jika mereka mampu memperlakukan mereka secara setara (yaitu, secara ekonomi, emosional, dan sosial). Mayoritas Muslim telah menggunakan perintah agama ini sebagai rekomendasi untuk monogami, dengan alasan bahwa secara teoritis tidak mungkin untuk memperlakukan keempat wanita secara setara. Kami membahas masalah klinis dan masalah yang dihadapi perempuan sebagai akibat dari praktik ini di bagian selanjutnya. (Ali, Liu, & Humedian, 2004)

Penelitian tentang rasa syukur dan perilaku syukur mulai nampak dalam jurnal psikologi akhir-akhir ini (Emmons & McCullough, 2003; McCullough, Emmons, & Tsang, 2002; McCullough *et al.*, 2004). Mengenai aktivitas agama sebagai perwujudan syukur atau perilaku syukur yang akan dikembangkan dalam penelitian ini dua peneliti senior psikologi positif.

Sebagaimana diketahui keadaan remaja di berbagai negara mengalami persoalan emosi yang serius. Mengenai remaja Islam secara khusus persoalan yang dialami remaja ini, umumnya erat hubungannya dengan emosi negatif mereka. Berkenaan dengan perilaku remaja yang mengaku muslim yang melakukan tindakan yang menakutkan (kekerasan), ahli psikologi sosial Harry Triandis memberikan analisis psikologis persoalan yang dialami remaja muslim terhadap masyarakat yang ada di dunia saat ini pada umumnya, dan terlebih lagi di Indonesia. Terdapat norma dalam

hubungan antar remaja islami kurang memadai yang masih jauh perilakunya terhadap perilaku (konseling) yang islami. Perilaku konseling atau tatanan norma Islam yang rendah dan juga pengaplikasian agama islam yang salah semua itu dapat berdampak tindakan destruktif dan mengakibatkan perilaku yang buruk.

Remaja tersebut mempunyai harapan atau bayangan untuk hidup dalam masyarakat yang sempurna seperti yang terjadi di zaman rasulullah, tetapi kenyataan yang mereka hadapi sekarang adalah merajalelanya penyakit, dan banyaknya kematian bayi. Kesalahan persepsi karena kurangnya penguasaan agama ini meningkatkan emosi negatif mereka dan memunculkan perilaku merusak atau terjadi kesalahan dalam amaliyah agama (perilaku keagamaan) yang dianggap benar tetapi ternyata tidak.

Triandis juga menekankan bahwa pelaku tindakan destruktif sebenarnya tidak dapat disebut islami. Pendapat Triandis ini dikuatkan oleh ahli psikologi sosial lain seperti Ken Sheldon (Kennon M Sheldon, Elliot, Kim, & Kasser, 2001).

Dari berbagai komentar tersebut dapat dikatakan bahwa praktek konseling islami sebenarnya menjadi petunjuk untuk berperilaku positif atau berakhlak karimah (berbudi pekerti yang mulia). Islam bukan agama yang mengajarkan permusuhan, agama begitu pula dengan ajaran agama lain. Mereka yang betul-betul melaksanakan nilai agamanya tidak akan melakukan berbagai kerusakan.

Persoalan-persoalan yang telah diuraikan di atas seperti keadaan remaja yang kurang stabil emosinya akan dijadikan dasar permasalahan dalam penelitian ini. Melalui penelitian tentang hubungan antara penguasaan konseling islami, praktek konseling islami berhubungan dengan usaha-usaha untuk meningkatkan kebahagiaan atau kesejahteraan subjektif remaja Islam, maka variabel penelitian penguasaan terhadap ajaran yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Hadis diwakili oleh variabel pengetahuan konseling islami dan amaliyah Al-Qur'an dan hadis diwakili oleh variabel praktek konseling islami. Melalui pemahaman terhadap dinamika peran pengetahuan agama Islam, nilai ajaran agama Islam, afek, dan kepuasan hidup maka dapat dijelaskan masalah hubungan nilai-praktek konseling islami dan kesejahteraan subjektif.

Indonesia, adalah negara yang mendukung keberadaan dan perkembangan agama di wilayahnya. Pentingnya agama dalam pembangunan Indonesia dapat dilihat dalam pembukaan UUD 1945, Pancasila, dan GBHN.

Nilai-nilai agama, menurut kalangan psikolog positif, dipandang mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif individu. Pandangan ini didasarkan pada berbagai penelitian mengenai agama dan kesejahteraan subjektif. Agama Islam merupakan salah satu agama yang telah berada di kalangan masyarakat Indonesia. Jadi Islam dapat dikatakan merupakan agama potensi, mungkin bisa diberdayakan untuk membantu memecahkan masalah remaja tersebut. Oleh karena itu perlu

ditelaah, mungkinkah Islam dapat dipergunakan sebagai sebagian faktor yang dapat lebih tinggi kebahagiaan kemakmuran. Untuk itu diperlukan penelitian dengan judul

Peran praktek konseling islami dan pengetahuan konseling islami terhadap kesejahteraan subjektif remaja Islam.

Remaja Islam yang dipergunakan untuk penelitian tersebut adalah remaja Islam yang sedang belajar di Madrasah Aliyah (MA), karena adanya kesamaan materi pelajaran agama Islam di antara mereka. Siswa MA ada yang menetap di lingkungan pesantren dan ada pula yang tidak menetap di lingkungan pesantren. Lingkungan pesantren cukup berbeda dengan di luar pesantren. Sebagai contoh, dalam pesantren terdapat pengayaan pelajaran agama Islam, dan pengawasan praktek keagamaan dilakukan hampir setiap saat.

Beberapa MA ada yang dikelola pemerintah dan sebagian ada yang dikelola swasta. MA yang dikelola pemerintah nampak memiliki fasilitas yang lebih memadai dibandingkan MA swasta. Misalnya kelengkapan laboratorium, buku-buku pelajaran, staf pengajar yang lebih profesional, dan ruang belajar.

B. Rumusan Masalah

Dari beberapa penjelasan latar belakang masalah yang telah disebutkan sebelumnya maka beberapa masalah dapat diajukan terhadap penelitian ini.

1. Masalah pertama adalah: Seberapa besar peran pengetahuan konseling islami terhadap praktek konseling islami remaja Islam?
2. Masalah kedua adalah: Seberapa besar peran pengetahuan konseling islami terhadap afek remaja Islam?
3. Masalah ketiga adalah: Seberapa besar peran pengetahuan konseling islami terhadap kepuasan hidup remaja Islam?
4. Masalah keempat adalah: Seberapa besar peran praktek konseling islami terhadap afek remaja Islam?
5. Masalah kelima adalah: Seberapa besar peran praktek konseling islami terhadap kepuasan hidup remaja Islam?
6. Masalah keenam adalah: Seberapa besar peran afek terhadap kepuasan hidup remaja Islam?
7. Masalah ketujuh adalah: Seberapa besar hubungan antara pengetahuan konseling islami dan praktek konseling islami dengan kepuasan hidup dan afek remaja Islam?
8. Masalah kedelapan adalah: Apakah terdapat perbedaan praktek konseling islami dan kepuasan hidup remaja Islam berdasar tempat tinggalnya (pesantren dan luar pesantren) dan status sekolahnya (Madrasah Aliyah Negeri dan Swasta)?

C. Keaslian Penelitian

Penelitian psikologi dalam bidang kesejahteraan subjektif mulai dikenal tiga dekade terakhir di negara Barat, tetapi masih

langka di Indonesia. Contoh penelitian yang mengkaji kegiatan agama dan kesejahteraan subjektif di Barat adalah penelitian

membedakan tingkat kematian 3900 orang Israel, 1 dari 11 yang secara religius ortodok dan 1 dari 11 non religius yang tinggal di komunitas Kibbutz (tempat tinggal kolektif Yahudi di Israel) selama 16 tahun. Mereka yang menetap di kalangan kelompok aktif beragama mempunyai dapat berumur lebih lama dua kali dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif. menemukan pula bahwa diantara laki-laki sendiri hubungan religiousitas dan mempunyai umur yang lebih lama berkorelasi kuat dan bahkan dapat lebih lama terhadap perempuan. Sebuah penelitian dengan cara mengikuti 5286 orang Kalifornia selama lebih dari 28 tahun ditemukan bahwa, setelah umur, jenis kelamin, suku dan pendidikan dikontrol, mereka yang sering menghadiri kegiatan keagamaan mempunyai angka kematian kurang dari 36 persen dibandingkan mereka yang tidak sering. Studi yang lebih awal dilakukan Comstock pada tahun 1972 terhadap 91.909 orang yang tinggal di Maryland Amerika Serikat. Mereka yang menghadiri kegiatan keagamaan mingguan nampaknya lebih rendah angka kematiannya (53 persen) dan lebih sedikit terkena penyakit jantung koroner dan sirosis hepatis, dibandingkan mereka yang lebih sedikit menghadiri kegiatan keagamaan. Penelitian terhadap agama-agama yang bersifat komunal (Nasrani, Yahudi dan Islam) di atas menunjukkan bahwa kegiatan keagamaan berhubungan dengan umur panjang dan kesehatan yang merupakan indikator kesejahteraan subjektif yang tinggi.

Di Indonesia, penelitian yang berkaitan dengan psikologi dan agama antara lain adalah penelitian Bachrul Ulum (1992). Bachrul Ulum meneliti hubungan antara tingkat penguasaan pengetahuan agama dengan intensi prososial pada remaja. Dalam mengungkap penguasaan pengetahuan agama, Bachrul Ulum mengukur aspek kognitif knowledge dan aplikasi pada ranah kognitif. Terdapat hubungan yang positif antara penguasaan pengetahuan agama dengan intensi prososial remaja. Penelitian-penelitian yang ada sejauh pengetahuan peneliti tidak ada yang menyinggung masalah nilai agama Islam dan kesejahteraan subjektif, sehingga penelitian ini dapat dipertanggung jawabkan keasliannya.

D. Tujuan Penelitian

Secara garis besar penelitian ini dilakukan supaya dapat mengetahui hubungan praktek konseling islami dan pengetahuan konseling islami dengan kepuasan hidup dan afek remaja Islam. Penelitian ini di khususkan bertujuan untuk:

- a. Untuk mengetahui peran pengetahuan konseling islami terhadap praktek konseling islami remaja Islam.
- b. Untuk mengetahui peran pengetahuan konseling islami terhadap afek remaja Islam.
- c. Untuk mengetahui peran pengetahuan konseling islami terhadap kepuasan hidup remaja Islam.
- d. Untuk mengetahui peran praktek konseling islami terhadap afek remaja Islam.

- e. Untuk mengetahui peran praktek konseling islami terhadap kepuasan hidup remaja Islam.
- f. Untuk mengetahui peran afek terhadap kepuasan hidup remaja Islam.
- g. Untuk mengetahui hubungan pengetahuan konseling islami dan praktek konseling islami terhadap afek dan kepuasan hidup remaja Islam secara bersama-sama.
- h. Untuk mengetahui perbedaan praktek konseling islami dan kepuasan hidup remaja Islam berdasar status sekolah.
- i. Untuk mengetahui perbedaan praktek konseling islami dan kepuasan hidup remaja Islam berdasar tempat tinggal.

E. Manfaat penelitian

1. Manfaat teoretis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat secara memberi kegunaan:

- a. Menambah pemahaman tentang pengetahuan konseling islami, praktek konseling islami, kepuasan hidup, dan afek remaja Islam bagi para ahli psikologi sosial dan psikologi positif.
- b. Sebagai bahan informasi bagi penelitian lebih lanjut tentang telaah psikologi sosial dan psikologi positif di lingkup remaja Islam.

2. Manfaat praktis

Dalam bidang praktis hasil penelitian ini memberi kegunaan:

- a. Menambah pengetahuan kepada para praktisi psikologi, praktisi pendidikan, dan para tokoh agama sebagai bahan masukan bagi usaha - usaha peningkatan kualitas hidup remaja Islam.
- b. Sebagai bahan pertimbangan bagi instansi yang berwenang, seperti Departemen Pendidikan Nasional dan Departemen Agama untuk menyusun kebijakan penyelenggaraan pembinaan remaja Islam sebagai generasi muda yang berkualitas.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kesejahteraan Subjektif

1. Pengertian kesejahteraan subjektif.

Kebahagiaan untuk topik saat ini merupakan pembicaraan yang cukup banyak dibicarakan para ahli psikologi dengan label kesejahteraan subjektif (subjective well being) Istilah kesejahteraan subjektif menurut Diener merupakan istilah ilmiah dari kebahagiaan. Penggunaan istilah kesejahteraan subjektif, bukan kebahagiaan untuk menghindari kebingungan, karena bahagia dapat diartikan menjadi banyak arti (Diener, 2000) .

Pembahasan penelitian tentang kesejahteraan subjektif dalam beberapa jurnal yang telah diterbitkan tidak selalu konsisten dengan beberapa istilah kesejahteraan subjektif. Suatu istilah bahagia (happy) dan kebahagiaan (happiness) dalam banyak penelitian masih sering dipakai. Masih menjadi salah satu pusat perhatian mengenai pembahasan psikologi positif kesejahteraan subjektif, karena kesejahteraan subjektif merupakan salah satu aspek positif individu. Seperti yang dikatakan (Diener, 2000) kesejahteraan subjektif dapat juga diartikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif di dalam kehidupan. Memiliki kepuasan hidup yang tinggi merupakan wujud evaluasi kognitif orang yang telah bahagia, banyaknya afek positif dan juga sedikitnya afek negatif

yang telah dirasakan tersebut merupakan evaluasi afektif (Diener *et al.*, 1999).

2. Komponen kesejahteraan subjektif.

Kepuasan hidup dan afek merupakan dua komponen utama kesejahteraan subjektif (Diener, 2000; Diener, Lucas, & Scollon, 2006). Di bawah ini akan diuraikan masing-masing membahas komponen yang ditinjau dari sudut pandang ahli psikologi.

a. Afek.

bagian integral dari pengalaman manusia yang meliputi perasaan (*feeling*) dan emosi (*emotion*). Dalam aktivitas keseharian terdapat istilah perasaan yang mengarah terhadap berbagai macam emosi (Diener, 2000). Selanjutnya (Tellegen *et al.*, 1988) menyatakan dalam setiap aspek afektif atau *feeling-tone* yang berkaitan dengan setiap pengalaman, dapat bervariasi antara sangat menyenangkan sampai dengan yang sangat tidak menyenangkan.

Afek demikian berkaitan sangat erat dengan emosi (Ready, Robinson, & Weinberger, 2006). Melalui parameter fisiologis, gerak mental atau observasi perilaku dapat melihat seberapa besar pengaruh emosi (Cacioppo, Gardner, & Berntson, 1999) dan ekspresi wajah (Joormann & Gotlib, 2006). Kemudian (Chwalisz, Diener, & Gallagher, 1988) pernah menemukan bahwa orang didominasi oleh afek negatif ketika orang tersebut mengalami trauma berat atau luka berat untuk beberapa saat. Kemudian dalam beberapa minggu afek tersebut akan kembali ke posisi semula.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa afek berhubungan dengan kognisi (Blanchard-Fields, 2005).

Para ahli menemukan bahwa untuk pria dan wanita intensitas afek berbeda (Fujita, Diener, & Sandvik, 1991). Sejumlah psikolog menyatakan bahwa budaya dimana dia bertempat tinggal dapat sangat mempengaruhi emosi seseorang (Kitayama, Mesquita, & Karasawa, 2006; Suh *et al.*, 1998). Berkaitan dengan afek maka sering muncul istilah mood (Diener *et al.*, 1999). Pengalaman afektif merupakan pengalaman yang berhubungan dengan emosi dan suasana hati (mood) seseorang sedang reaksi afektif merupakan reaksi yang muncul berkenaan dengan emosi dan mood seseorang (Grawitch, Block, & Ratner, 2005). Dalam istilah mood tercakup pengertian yang lebih khusus, yakni suatu kondisi perasaan yang berulang-ulang tetapi dengan intensitas yang bisa dikatakan masih ringan. Menurut (Diener, 2000) afek adalah gabungan dari mood dan emosi. Afek dapat dipengaruhi oleh nilai-nilai yang ada atau yang dianut (Bertamini, Jones, Spooner, & Hecht, 2005). Afek orang beragama akan dipengaruhi oleh nilai-nilai agamanya. Sedang afek atau mood mempengaruhi kognisi seseorang dilakukan dalam penelitian biopsikologis (Chepenik, Cornew, & Farah, 2007) dan bukan biopsikologi, misalnya pengaruh mood atau suasana hati terhadap kontrol diri (Fishbach & Labroo, 2007). Penelitian lain menunjukkan bahwa perasaan dan aksi atau tindakan saling berkaitan. Misalnya orang yang frustrasi beberapa hari, ia akan berusaha mencari kesibukan antara lain dengan bersepeda, masak atau mungkin akan melakukan jogging. Perilaku perilaku tersebut mampu untuk

meregulasi perasaan atau feelings (Van Dillen & Koole, 2007). Orang melakukan reaksi yang berbeda terhadap suasana hati yang negatif,

individu berbeda dalam reaksi mereka terhadap keadaan suasana hati negatif dan bahwa perbedaan ini mempengaruhi jalannya suasana hati tersebut. Lebih khusus lagi, perenungan, yang didefinisikan sebagai "perilaku dan pikiran yang memusatkan perhatian seseorang pada gejala depresi seseorang dan pada implikasi dari gejala-gejala ini" (Ciesla & Roberts, 2007)

Afek dapat dibagi dua, afek positif dan afek negatif (Pressman & Cohen, 2005). Bahwa seseorang yang merasa bersemangat, aktif, dan waspada menunjuk kepada afek positif. Afek positif yang tinggi disertai dengan energi tinggi, penuh konsentrasi dan penuh kenyamanan (Fredrickson & Losada, 2005). sedangkan afek positif rendah memiliki tanda kesedihan dan keletihan (Tellegen *et al.*, 1988). Manusia pada umumnya selalu ingin mengalami afek positif dan mempertahankannya dalam waktu yang lama. Sebenarnya untuk mendapatkan rasa senang dan mempertahankannya ditujukan dengan banyak usaha yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari (Egloff, Schmukle, Burns, Kohlmann, & Hock, 2003).

Penelitian (Costa & McCrae, 1980) bahwa Kecenderungan dua perilaku manusia, yakni kecepatan dan kekuatan, dapat disimpulkan berhubungan dengan afek positif dan tidak ada hubungan dengan afek negatif. Tellegen menyebutkan terdapat 10 kata sifat yang memiliki daya ungkap terhadap afek positif. Attentive (penuh perhatian), interested (berminat), alert (siaga

atau waspada), excited (bergairah), enthusiastic (antusias), inspired (terinspirasi), proud (bangga), strong (kuat), active (aktif) dan determined (teguh pendirian) merupakan kesepuluh kata sifat tersebut (Tellegen *et al.*, 1988). Penelitian terhadap jenis-jenis ini secara satu persatu sudah banyak dilakukan (McGregor, Marigold, Nail, & Kang, 2005).

Macam-macam mood yang tidak mengenakkan seperti marah, direndahkan, tidak disukai, rasa bersalah, takut dan gelisah merupakan bentuk dari akibat Afek negatif yang menunjuk pada pengertian adanya ketegangan dan ketidak nyamanan (Tellegen *et al.*, 1988). Pendapat yang sama dikemukakan (Costa & McCrae, 1980) afek negatif yang tinggi berhubungan dengan emosionalitas, kemarahan dan lemahnya kontrol.

Distressed (tegang), upset (kecewa), guilty (rasa bersalah), scared (ngeri), hostile (bermusuhan), irritable (mudah tersinggung), ashamed (malu), jittery (gugup), nervous (gelisah) dan afraid (takut) merupakan macam-macam kata sifat untuk mengetahui afek negatif seseorang (Tellegen *et al.*, 1988). Menurut (Costa & McCrae, 1980) afek positif dan afek negatif masing-masing saling berdiri sendiri untuk mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Sepuluh macam kata sifat yang menunjukkan afek negatif dan sepuluh kata sifat yang menunjukkan afek positif tersebut dimodifikasi seperlunya untuk penelitian ini. Tujuannya adalah agar subjek lebih memahami dan lebih dapat mengungkapkan afeksinya. Pertimbangan moral dalam budaya

tertentu juga berkaitan dengan afek (Fu, Xu, Cameron, Leyman, & Lee, 2007).

b. Kepuasan hidup.

Menurut (Kennon M Sheldon *et al.*, 2001) kepuasan hidup dapat tercapai apabila terdapat kesesuaian dengan apa yang dicita-citakan dan kenyataan. Penyesuaian tersebut dapat dihubungkan dengan prestasi maupun dimensi kehidupan lain. Seperti kepuasan hubungan dan kepuasan pernikahan (Funk & Rogge, 2007; Rehman & Holtzworth-Munroe, 2007; Story *et al.*, 2007), terhadap keluarga, kepuasan terhadap kehidupan (Neto & Barros, 2007). kepuasan terhadap sekolah (Finch *et al.*, 2005). dan kepuasan terhadap kawan. Kepuasan hidup ini dapat di gambarkan dengan optimisme diri yang dimiliki oleh individu.

Kepuasan hidup menurut (Diener *et al.*, 1999) adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk dapat menikmati pengalamannya dengan disertai kegembiraan. Kepuasan merupakan bentuk dari hasil perbandingan segala peristiwa yang telah dialami dengan harapan dan juga keinginan. Individu yang dapat menyesuaikan diri dan memiliki kepribadian yang terintegrasi dengan baik cenderung lebih merasa puas terhadap kehidupannya. Sesuai yang diungkap (Csikszentmihalyi, 1999) bahwa semakin banyak aktivitas positif yang telah dilakukan oleh seseorang, maka lebih besar pula kepuasan hidupnya. Selain kesehatan mental seseorang haruslah memiliki kesehatan fisik yang baik untuk dapat menikmati pengalamannya.

Dari hasil uraian di atas dapat diketahui mengenai kepuasan hidup terdapat perbedaan pendapat di kalangan para ahli psikologi. Sekelompok ahli menyatakan bahwa emosi seseorang sangat berkaitan erat dengan kepuasan hidup. Para pakar lain cenderung menghubungkan dengan aspek kognitif.

Dalam penelitian ini kepuasan hidup dapat diartikan sebagai evaluasi kognitif individu dalam menikmati pengalamannya sekarang dan di masa lalu. Individu yang puas memiliki pendapat bahwa apa yang sudah diperoleh atau dicapainya sudah sesuai dengan cita-cita atau harapannya dan memandang secara positif kehidupannya di masa yang akan datang.

c. Hubungan afek dengan kepuasan hidup.

Dalam menilai kepuasan hidupnya Afek dapat mempengaruhi individu. Schwarz dalam penelitiannya menemukan bahwa individu bisa merasa lebih puas jika suasana cerah, dan matahari bersinar terang dibandingkan dengan suasana yang gelap dan mendung. Menurut temuan Schimmack & Hartman bahwa ada pengaruh gaya penyesuaian represif pada ketersediaan ingatan emosi. Mereka meneliti proses represi kognitif dengan melihat perbedaan individu dalam contoh ingatan tentang episode emosional. Sangat penting untuk dilakukan untuk mengenal emosi kesadaran suatu individu. Seperti juga penemuan Ortony *et al.* menunjukkan bahwa sangat penting dalam pengalaman emosi yang melayani fungsi pemrosesan informasi

Temuan Halberstadt *et al.* menginformasikan bahwa dalam penggunaan bahasa, yang merupakan proses kognitif, pemilihan

leksikonpun dipengaruhi oleh emosi subjek yang diteliti. Dalam situasi yang kurang jelas subjek yang sedih akan cenderung memilih kata yang sedih pula dibandingkan dengan subjek yang senang. Suasana hati sedih, dapat mengganggu pikiran yang berorientasi pada tugas. Terlihat dari contoh-contoh hasil penelitian tersebut bahwa emosi individu berpengaruh terhadap proses kognitifnya. Uraian di atas menunjukkan bahwa dalam keadaan tertentu afek dapat mempengaruhi individu dalam memberikan penilaian terhadap kepuasan hidupnya.

3. Mengukur kesejahteraan subjektif.

Kesejahteraan subjektif dapat diukur dengan beberapa macam alat ukur. Pengukuran dapat dilakukan dalam satu waktu terhadap komponen kognitif dan komponen afektif. Dalam penelitian-penelitian yang berada di bawah payung kesejahteraan subjektif kadang-kadang hanya salah satu komponen saja yang diukur (Diener *et al.*, 1999). Komponen kognitif yang berupa kepuasan hidup atau komponen afektif. Pada awal penelitian tentang kesejahteraan subjektif para peneliti biasanya mengambil data dengan satu item. Sebagai contoh, Andrews dan Withey dalam menanyakan responden: "Bagaimana perasaan anda terhadap kehidupan anda secara menyeluruh?" Responden diberi skala jawaban 7 poin-skala Likert yang meningkat dari menyenangkan (delighted) sampai mengerikan (terrible).

Pengukuran mutakhir terhadap kesejahteraan subjektif menggunakan item ganda. Sebagai contoh, PANAS (positive and negative affect scale) mengukur afek positif dan negatif, masing-

masing dengan 10 item, dan skala kepuasan hidup dengan item-item seperti “Dalam banyak hal, kehidupan saya sesuai dengan cita-cita saya” dan “Sejauh ini saya telah memperoleh segala sesuatu yang penting yang saya inginkan dalam kehidupan saya” (Diener, 2000).

Contoh lain, adalah pengukuran memori yang dikembangkan oleh Para responden diminta untuk mencatat peristiwa positif dan negatif dalam kehidupan mereka sebanyak-banyaknya dalam waktu tertentu (singkat). Di sini frekwensi yang diukur bukan intensitas. Frekwensi merupakan prediktor yang lebih baik daripada intensitas, karena dalam peristiwa yang sama, seseorang yang baru saja mengalami kesedihan akan berbeda intensitasnya dengan yang baru saja memperoleh hadiah. Peristiwa-peristiwa yang menyenangkan dan extraversion cenderung untuk berkorelasi dengan emosi yang menyenangkan (Fleeson, Malanos, & Achille, 2002).

Cacioppo menemukan bukti yang menunjukkan bahwa sistem biologi yang berbeda mengatur afek yang menyenangkan (positif) dan tidak menyenangkan (negatif) (Cacioppo *et al.*, 1999). Berbagai jenis pengukuran termasuk laporan dari teman dan keluarga, ingatan terhadap peristiwa positif dan negatif, serta pengukuran lewat jalur fisik (pengalaman dapat muncul lewat jalur fisiologis), secara bersama-sama memberikan hasil yang lebih memuaskan. Diener menyarankan, untuk riset yang akan datang agar dilakukan dengan berbagai macam alat ukur supaya diperoleh hasil yang lebih baik (Diener, 2000). Dalam penelitian ini

tidak semua alat ukur akan digunakan, tetapi dipilih alat ukur kepuasan hidup dan afek. Kedua alat ukur ini disamping cukup rasional untuk digunakan juga telah sering digunakan untuk penelitian kesejahteraan subjektif.

4. Teori-teori kesejahteraan subjektif.

Pembahasan teori selama 30 tahun terakhir ini telah mengalami pergeseran penekanan. Penekanan penelitian mula-mula tertuju pada postulat yang menyatakan bahwa agar orang dapat hidup bahagia kebutuhan-kebutuhan tertentu harus dipenuhi (pandangan hedonik). Penekanan terakhir tertuju pada postulat yang menyatakan bahwa ada faktor-faktor tertentu dalam diri manusia yang membuat individu bahagia (pandangan eudaimonik). Pendekatan pertama berusaha mengidentifikasi faktor-faktor eksternal, situasional, atau bottom-up. Pendekatan kedua menfokuskan pada proses top-down, yaitu faktor-faktor nilai hidup dan kepribadian dalam diri manusia seperti, (Diener *et al.*, 1999). Teori-teori kebahagiaan kemudian dibangun dari dua proses tersebut, teori bottom-up dan teori top-down.

a. **Teori bottom-up.**

Dibedakan antara proses bottom-up dan top-down tersebut, dimana kedua proses tersebut yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Faktor-faktor bottom-up yang telah mempengaruhi kesejahteraan subjektif antara lain peristiwa-peristiwa luar, situasi, dan pengaruh demografis. Teori pendekatan bottom-up dibangun atas ide Wilson bahwa sebenarnya terdapat kebutuhan-kebutuhan manusia yang bersifat mendasar dan umum, bila

kebutuhan tersebut mampu terpenuhi, maka dia akan merasa dirinya gembira (Diener, 2000). Kebutuhan dasar individu bermacam-macam tergantung kepercayaan, budaya, dan nilai hidup (Diener, 1984).

Menurut teori bottom-up, kesejahteraan subjektif hanya akumulasi kebahagiaan yang kecil-kecil. Pendekatan ini semakin menjelaskan, bahwa ketika seseorang menilai apakah dirinya hidup bahagia atau tidak, beberapa kalkulasi mental digunakan untuk menjumlah kebahagiaan-kebahagiaan dan kesusahan-kesusahan yang telah dialami. Berbagai macam penelitian dengan pendekatan bottom-up telah dilakukan. Faktor-faktor luar yang pernah diteliti adalah kesehatan (Contrada, Goyal, *et al.*, 2004), prestasi belajar (Crocker, Karpinski, Quinn, & Chase, 2003), dan penampilan fisik (Diener *et al.*, 1999). Hasil-hasil yang didapatkan dalam penelitian tersebut adalah bahwa faktor-faktor eksternal dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif walaupun sedikit.

b. Teori top-down.

Peneliti sering kecewa terhadap pengaruh yang kecil dari variabel-variabel eksternal. Karena pengaruh yang kecil maka para peneliti berpaling pada top-down. Dalam beberapa tahun terakhir, para peneliti mulai beralih mengeksplorasi daerah dalam diri manusia. Misalnya nilai-nilai kehidupan, kepribadian dan tujuan individu menyebut pendekatan ini dengan teori top-down, yaitu seseorang menikmati kebahagiaan sebab dia senang, bukan sebaliknya.

Struktur dalam diri individu seperti faktor genetik, temperamen, nilai hidup dan kepribadian menyeluruh dianggap dapat mempengaruhi cara orang bereaksi terhadap suatu peristiwa atau kejadian. Sebagai contoh, seseorang yang optimis, periang mungkin akan menafsirkan sejumlah besar peristiwa sebagai sesuatu yang positif (Lucas & Baird, 2004).

Hubungan gen dan kesejahteraan subjektif pernah diteliti Tellegen *et al.* Mereka meneliti kembar monozigot dan dizigot yang dibesarkan secara bersamaan dan terpisah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kembar monozigot yang dikembangkan dalam rumah yang berbeda akan lebih nampak mirip satu dengan yang lain dari pada kembar dizigot yang dibesarkan secara bersama-sama atau terpisah.

Hasil penelitian yang menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif berasal dari sifat bawaan perlu diambil secara hati-hati karena sering tidak konsisten pada beberapa studi (Røysamb, Tambs, Reichborn-Kjennerud, Neale, & Harris, 2003; Weiss, King, & Enns, 2002) . kesejahteraan subjektif dapat berubah dan dipengaruhi oleh situasi (Krause, Coker, Charlifue, & Whiteneck, 1999; Suh, 2002). Untuk mendukung pendapat (Diener *et al.*, 1999) menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif memang naik turun. Berdasarkan bukti-bukti yang luas, Veenhoven nampaknya benar. menyarankan bahwa kebahagiaan subjektif tidak tergantung pada keberuntungan atau sebab-sebab luar. Kebahagiaan subjektif lebih dipengaruhi pikiran, keyakinan, dan kepribadian , strategi koping (Shiota, 2006), hedonia (Waterman, 2007), termasuk di dalamnya

agama yang telah terinternalisasi (Frazier, Mintz, & Mobley, 2005; Saunders, Lucas, & Kuras, 2007).

sumber daya pribadi seperti pemasukan, pendidikan, kesehatan, jaringan sosial, dan fungsi intelektual dan proses pengaturan diri seperti penyesuaian tujuan, keyakinan kontrol, koping, strategi manajemen kehidupan, dan stereotip diri (Jopp & Smith, 2006)

c. **Teori kegiatan (flow).**

Teori ini menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif merupakan hasil lain dari kegiatan manusia (Diener, 1984) . contohnya individu yang memberikan bantuan terhadap orang yang sedang butuh pertolongan, atau terjepit dalam suatu peristiwa, dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada pelakunya (Haidt, 2003).

Pembahasan yang sering muncul dalam teori kegiatan atau aktivitas adalah kesadaran-diri (self awareness) akan mengurangi kesejahteraan subjektif (Diener, 1984). Menurut teori ini, jika seseorang diharuskan untuk berkonsentrasi pada suatu aktivitas atau kegiatan, maka kesejahteraan subjektif akan tumbuh dengan sendirinya sebagai hasil samping.

Pencetus nama lain teori kegiatan dengan teori flow adalah (Csikszentmihalyi, 1999). Pekerjaan akan nampak menggembirakan bila pekerjaan tersebut memberikan tantangan yang sebanding atau sesuai dengan tingkat kemampuan individu. Suatu pekerjaan jika terlalu mudah, maka akan membosankan, bila

terlalu sulit, kecemasan akan muncul. Didalam diri Individu yang akan ditingkatkan kesejahteraan subjektifnya perlu memperoleh kegiatan yang sesuai dengan kemampuan dirinya (Dykens, 2006; Reiss, 2000; Seligman & Csikszentmihalyi, 2001)

d. Teori senang dan susah.

Secara umum yang telah banyak orang ketahui adalah bahwa orang yang menginginkan suatu kebahagiaan harus mengalami kesusahan terlebih dahulu. Peribahasa mengatakan bersusah-susah dahulu, bersenang-senang kemudian. Diener memberikan alasan mengapa keadaan bahagia dan tidak bahagia harus dikaitkan (Diener, 1984). Ia merujuk hasil penelitian yang dilakukan oleh Diener, Larsen, Levine, dan Emmons, bahwa orang yang mengalami emosi negatif yang mendalam adalah mereka yang mengalami kesejahteraan subjektif secara mendalam.

e. Teori perbandingan.

Teori ini mengungkapkan bahwasannya kesejahteraan subjektif merupakan hasil dari suatu perbandingan antara beberapa standar dan kondisi aktual. Rasa senang akan muncul jika kondisi aktual melebihi standar. Jika dihubungkan dengan afek, perbandingan dengan suatu standar mungkin terjadi secara tidak sadar sedang jika dihubungkan dengan kepuasan hidup, perbandingan mungkin dilakukan dengan secara sadar apabila seseorang menggunakan orang lain sebagai standar. Apabila ia merasa lebih baik dari orang lain ia akan bahagia. Dalam teori adaptasi, orang menggunakan masa lalu sebagai standar. Jika saat

ini kondisi seseorang lebih baik dari masa lalu, orang akan bahagia (Brickman, Coates, & Janoff-Bulman, 1978).

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, maka dapat disimpulkan bahwa dari berbagai teori kesejahteraan subjektif dapat menjelaskan mengapa orang merasa bahagia dan dapat digunakan bagaimana menumbuhkan kebahagiaan atau menambah kesejahteraan subjektif. Teori tertentu sering melengkapi teori yang lain.

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif.

Penelitian-penelitian tentang faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif dapat digolongkan menjadi dua: faktor internal dan eksternal. Faktor demografis (usia, jenis kelamin dan pendidikan), kesehatan, agama, penghasilan, dan bentuk tubuh, merupakan faktor eksternal. Temperamen, nilai-nilai hidup yang terdapat dalam diri manusia dan kepribadian merupakan faktor internal.

a. Penghasilan.

wilayah bottom-up yang telah banyak diteliti dan dipercaya membawa dampak besar adalah kekayaan. Pada mulanya, banyak pemerintahan mengira bahwa kesejahteraan subjektif akan meningkat dengan bertambahnya pendapatan. Perkiraan ini membuat negara-negara, berusaha keras meningkatkan kinerja para kepemilikan materi. Hasil yang didapatkan dari hasil penelitian ternyata tidak demikian (Van Boven & Gilovich, 2003). Orang Amerika sekarang mendapatkan penghasilan dua kali lipat dibandingkan tahun 1957. Individu yang mengklaim dirinya

sangat bahagia ternyata turun, dari 35% ke 29%. Depresi meningkat menjadi berkali-kali lipat, bunuh diri di kalangan remaja menjadi dua kali lipat (Myers, 2000). Hasil ini merupakan salah satu sedikit contoh dari banyak penelitian yang sudah pernah dilakukan.

Hasil riset antar negara nampaknya menunjukkan hal yang serupa. Sebagai contoh, Jerman dan Jepang yang lebih makmur dari Irlandia, kesejahteraan subjektif rakyatnya di bawah Irlandia. Begitu pula Nigeria, kesejahteraan subjektif penduduknya melebihi (Diener, Larsen, Levine, & Emmons, 1985). Mempunyai lebih banyak pendapatan untuk dibelanjakan tidak serta merta membuat orang tersebut bahagia. Penelitian terhadap masyarakat yang telah beranjak remaja, dari yang miskin, kelas menengah ke atas dan kelas atas menunjukkan bahwa mereka yang miskin menunjukkan kesejahteraan subjektif yang tinggi. Penelitian dilakukan beberapa kali dalam sehari selama tiga tahun. Beberapa orang yang sangat kaya (100 orang yang terkaya di Amerika) yang di survei menurut majalah Forbes, ternyata hasilnya menunjukkan hanya sedikit lebih tinggi kesejahteraan subjektifnya dibandingkan dengan kebanyakan orang Amerika. Mereka yang bertambah penghasilannya lebih dari 10 tahun, ternyata sama saja tidak lebih bahagia dari pada yang penghasilannya tetap. Setelah dari berbagai penelitian tersebut maka bisa ditarik kesimpulan bahwasannya meningkatnya penghasilan dalam taraf tertentu dapat mampu menambah kesejahteraan manusia. Ambang batas tersebut jika dapat terlampaui maka pengaruh penghasilan terhadap kebahagiaan seseorang akan berkurang.

b. Usia.

Usia merupakan salah satu faktor diperkirakan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif seseorang. Penelitian Converse dan Robinson Diener *et al.*, (1999) yang melakukan perbandingan antara siswa-siswa usia sekolah (6-17 tahun) dengan para remaja (di atas 17 tahun) menunjukkan bahwa di usia para siswa sekolah mempunyai ketidakpuasan yang lebih dibanding orang yang telah beranjak dewasa. Penelitian (Diener *et al.*, 1985) juga mendapatkan bahwa orang-orang yang lebih tua mempunyai intensitas emosi lebih rendah (yang ditunjukkan oleh afek positif dan negatif) dibandingkan usia remaja atau yang baru beranjak dewasa. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa usia mempunyai hubungan dengan kesejahteraan subjektif.

c. Tingkat pendidikan.

Tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor penentu status sosial yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif seseorang. Bahkan nilai dalam pelajaran di sekolah diasumsikan merupakan kriteria status sosial bagi murid-murid sekolah. Penelitian ini menjelaskan bahwa pada budaya individualistik mahasiswa yang mempunyai ilmu pengetahuan yang lebih banyak (grade) akan menunjukkan kepuasan hidup yang lebih tinggi (Suh *et al.*, 1998). Mendapatkan penilaian bahwa skor (grade) rendah dalam beberapa mata pelajaran di universitas selalu dihubungkan dengan afek negatif (Crocker *et al.*, 2003). Penjelasan kalimat di atas menjelaskan bahwa nilai pelajaran (grade) berhubungan positif dengan afek dan kepuasan seseorang.

d. **Budaya.**

Seseorang yang telah tinggal dalam budaya kolektivistik memiliki pandangan yang berbeda dengan budaya individualistik tentang apa saja yang dapat membuat seseorang bahagia (Suh *et al.*, 1998). Secara lebih banyak, menerangkan, bahwa dalam budaya kolektivistik, orang akan lebih menilai suatu kebahagiaan sesuai dengan norma (Suh *et al.*, 1998). Ia merasa lebih baik mengorbankan kebahagiaan pribadi hanya untuk kebahagiaan banyak orang (Diener, 2000). seseorang yang tinggal dalam budaya individualistik, afek dan self-esteem lebih dominan terhadap kepuasan hidup.

Indonesia merupakan masyarakat majemuk. Negara Indonesia dalam berbagai macam penelitian sering dimasukkan ke dalam kategori budaya kolektivistik. Gaya hidup yang berbeda memungkinkan dalam satu wilayah negara terdapat budaya kolektivistik dan individualistik.

Kepuasan hidup negara yang masyarakatnya mempunyai gaya hidup kolektivistik dan individualistic seperti penelitian (Schimmack, Radhakrishnan, Oishi, Dzokoto, & Ahadi, 2002). Subjek penelitian berasal dari dua negara dengan budaya individualistik (Amerika dan Jerman) dan 3 negara dengan budaya kolektivistik (Gana, Jepang, dan Mexico). Extraversion dan Neuroticism dapat mempengaruhi keseimbangan hedonik terhadap dua macam kelompok budaya tersebut. Keseimbangan hedonik merupakan prediktor yang lebih kuat terhadap kepuasan

hidup untuk budaya individualistik. Mereka mendapatkan temuan bahwa pengaruh kepribadian terhadap kepuasan hidup dimediasi oleh keseimbangan hedonik.

e. **Agama.**

Sejatinya penelitian yang berhubungan tentang agama dalam psikologi cukup penting. APA mempunyai kriteria tersendiri yang berkaitan dengan agama.

Penelitian agama dan juga kesejahteraan subjektif untuk suatu agama tertentu pernah dilakukan (Diener *et al.*, 1999). Seperti Nasrani, Yahudi dan Islam agama-agama bersifat komunal yang dapat berpotensi untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif seseorang. Ketiga agama ini mempunyai kesamaan kegiatan keagamaan. Mereka pada saat-saat tertentu melakukan acara-acara yang dihadiri oleh pemeluknya dan mempunyai tempat ibadah tertentu. Ajaran lain yang berasal dari agama-agama tersebut yang dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif adalah kepercayaan akan adanya surge dan takdir, akan adanya hidup sesudah mati, segala sesuatu yang telah ditentukan terhadap seseorang mempunyai arti yang positif bagi individu tersebut (Diener *et al.*, 1999). Masing-masing agama ini juga mempunyai kitab suci tersendiri yang dianggap sebagai petunjuk untuk hidup secara positif. Nilai-nilai ajaran agama yang terkandung dalam berbagai kitab suci menurut (Seligman *et al.*, 1999) dapat meningkatkan kesejahteraan hidup subjektif, karena mengandung nilai hidup yang positif.

Salah seorang peneliti tentang efektivitas doa menyatakan bahwa ketika terdapat individu terlibat secara mendalam dengan doa yang berulang kali (*repetitive prayer*) akan terjadi proses respon di dalam diri individu tersebut. Doa dalam penelitian psikologis juga sering dimasukkan ke dalam variabel coping (Abraído-Lanza, Vásquez, & Echeverría, 2004). Dari hasil uraian yang telah dikemukakan maka dapat dijelaskan bahwa sejak dahulu memang telah ada ajaran-ajaran agama yang mampu untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif individu dan juga kesehatan.

Myers mencoba melakukan riset mengapa individu yang selalu aktif dalam melakukan kegiatan keagamaan dapat hidup lebih sehat dan memiliki umur yang lebih panjang (Myers, 2000). Pertama individu yang aktif melakukan aktivitas keagamaan mempunyai gaya hidup yang lebih sehat. Sebagai contoh Individu yang memeluk agama tertentu dan menerapkan diet tertentu (menjauhi makanan yang berbahaya) sebagai bagian kegiatan keagamaannya memiliki umur yang lebih panjang dari yang tidak. Bahkan tidak sedikit dari mereka mereka yang tidak merokok dan minum minuman keras. Bahkan mereka yang tinggal di Kibbutz (bentuk komunitas Israel) mempunyai kemungkinan umur lebih panjang daripada mereka yang tinggal di luar Kibbutz, setelah melakukan jalan hidup yang tidak sehat dan dikontrol. Penelitian ini menjelaskan bahwasannya gaya hidup yang sehat secara alami dan agama dapat mempengaruhi kesehatan individu.

Faktor keimanan juga dapat dijelaskan melalui faktor dukungan sosial. Agama Yahudi, Nasrani, dan Islam bukan agama

yang sifatnya individual, tetapi lebih bersifat kelompok atau komunal yang dapat memenuhi kebutuhan seseorang untuk menjadi bagian tertentu. Lebih dari puluhan bahkan hingga ratusan ribu komunitas keagamaan di Amerika Utara dan jutaan komunitas lainnya di seluruh wilayah dunia menyediakan berbagai dukungan untuk anggota mereka yang aktif tatkala ditimpa musibah. Lebih jauh lagi, agama mendorong prediktor lain yang mampu membuat umur lebih panjang dan hidup lebih sehat, yaitu pernikahan. Sebagai contoh adalah apa yang terjadi pada komunitas agama Kibbutz Israel bahwasannya perceraian dapat dikatakan hampir sangat tidak pernah terjadi.

Faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan dan juga umur panjang yang timbul dari kegiatan keagamaan adalah perlindungan terhadap stress dan pandangan terhadap kehidupan keduniawian yang khas. Pandangan hidup seperti itu adalah rasa relaks dan tenteram tatkala berdoa, dan beribadah kepada Tuhan, tidak mudah putus asa, rasa penuh harap, perasaan diterima dengan baik, dan harapan masa depan yang baik di dunia dan hari kemudian. Variabel ini dianggap dapat membantu untuk menjelaskan temuan-temuan yang lebih ahli mengenai fungsi kekebalan tubuh yang lebih baik. Individu yang aktif melakukan kegiatan keagamaan dan mengapa mereka lebih sedikit mengunjungi rumah sakit daripada yang tidak aktif.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan maka dapat diambil kesimpulan bahwasannya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif ada berbagai macam.

Keseluruhannya dalam taraf bentuk tertentu berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif seseorang. Pembahasan yang telah dijelaskan juga memberitahukan bahwa memang ada sejumlah faktor psikologis yang mampu menjelaskan mengapa mereka yang aktif beribadah mempunyai hidup yang lebih awet dan sejahtera. Dalam penelitian ini secara khusus akan dibahas pengaruh pengetahuan konseling islami dan praktek konseling islami terhadap kesejahteraan subjektif.

B. Pengetahuan Konseling islami

1. Pengertian pengetahuan konseling islami.

Pengetahuan konseling islami merupakan pengetahuan yang bersumber pada Al-Qur'an dan Hadis. Al-Qur'an merupakan kitab suci sebagai petunjuk yang diturunkan bagi seseorang yang beriman atau percaya. Hadis, merupakan perbuatan, persetujuan, dan perkataan Rasulullah Nabi Muhammad SAW sebagai penafsir Al-Qur'an. Keduanya merupakan pedoman hidup ummat Muslim dan merupakan sumber penting konseling islami.

Menuntut pengetahuan konseling islami merupakan upaya individu taqwa untuk menjadikan Al-Qur'an sebagai petunjuk. Dalam Al-Qur'an surat 39 ayat 9 Allah berfirman yang dalam Bahasa Indonesia berarti: Apakah sama orang yang berilmu dengan orang yang tidak berilmu? Ayat lain yang menunjukkan keutamaan belajar pengetahuan konseling islami terdapat dalam Al-Qur'an surat 35 ayat 28. Dalam Bahasa Indonesia berbunyi, sesungguhnya orang yang paling takut kepada Allah adalah hamba-hamba Allah yang terpelajar

Penjelasan terhadap surat Al-'Alaq mengenai siapa sebenarnya yang mengajar manusia dapat pula ditemui dalam Al-Qur'an surat 55 ayat 2. Dalam Bahasa Indonesia berarti, Allah yang maha penyayang. Ia menciptakan manusia dan mengajarkan Al-Qur'an. Ayat-ayat di atas menunjukkan bahwa menuntut ilmu merupakan suatu syarat penting untuk menjadi orang yang taqwa kepada Allah.

Wahyu Al-Qur'an yang pertama kali turun adalah perintah membaca yang erat kaitannya dengan salah satu cara memperoleh petunjuk. Perintah membaca sebagaimana tertulis dalam Al-Qur'an surat Al-Alaq ayat 1-5. yang dalam Bahasa Indonesia berarti, Bacalah! Bacalah dengan nama Tuhanmu yang menciptakan! Ia menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah dan Tuhanmu itu amat mulia! Yang mengajar manusia dengan pena. Mengajar manusia apa yang ia tidak ketahui.

Membaca membuat individu mengerti dan memahami konseling islami. Membaca dalam kata-kata iqra' tidak selalu berarti membaca tulisan, tetapi juga berarti membaca situasi, pengalaman, dan keadaan. Dalam Qur'an kata tilawah juga berarti membaca, tetapi dikhususkan kepada bacaan yang bersifat sakral. Pengamalan individu yang berhubungan dengan akhlaqulkarimah (budi pekerti) tidak disyaratkan untuk mengetahui bahasa arab. Individu juga tidak dituntut untuk membaca Al-Qur'an dengan fasih. Mengetahui bahasa arab dan dapat membaca Al-Qur'an dengan fasih suatu keutamaan dan dapat mempercepat individu dalam belajar Al-Qur'an.

Islam merupakan agama yang erat hubungannya dengan penyerahan diri terhadap aturan Tuhan dan mengarahkan kepada ketenteraman lahir dan batin. Inti konseling islami sebenarnya merupakan tujuan misi Nabi Muhammad, yaitu menyempurnakan budi pekerti. Sebagaimana tertulis dalam hadis yang diriwayatkan oleh Ahmad. Dalam Bahasa Indonesia berbunyi: Sungguh saya diutus untuk menyempurnakan perilaku yang baik. Hadis tersebut dikuatkan oleh ayat Al-Qur'an yang terdapat dalam surat Al-Qolam ayat 4. yang dalam Bahasa Indonesia berarti, Sungguh engkau (Muhammad) berperilaku dengan akhlaq yang mulia.

2. Faktor-faktor pengetahuan konseling islami.

Pengetahuan konseling islami dapat dikelompokkan ke dalam beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut adalah pengetahuan yang terdapat hubungan dengan Allah, dan pengetahuan yang ada hubungan dengan manusia pada umumnya, pengetahuan yang berhubungan dengan diri, pengetahuan yang berhubungan dengan kerabat, dan pengetahuan yang juga berhubungan dengan lingkungan.

a. Pengetahuan yang berhubungan dengan taqwa kepada Allah.

Pengetahuan ini apabila dihubungkan dengan akhlak, merupakan ciri ketaqwaan individu sebagaimana tercantum dalam surat al-Baqarah 2. Ayat ini menjelaskan tentang kepercayaan terhadap hal yang ghoib atau tidak terlihat. Individu muslim harus mengetahui, bahwa setiap saat Allah selalu menyertai, menyayangi, memberi riziki, dan mengawasi segala perbuatannya.

Pengetahuan tentang tata cara solat, berdzikir, berdoa, berpuasa, bersyukur, taubat, bersolawat, dan berkorban merupakan pengetahuan yang juga berhubungan dengan Allah. Pengetahuan konseling islami mengenai keimanan kepada Allah merupakan materi yang cukup penting, karena berhubungan dengan niat individu. Artinya, individu harus mendasarkan niat mengharap kasih sayang Allah dalam melaksanakan ajaran agama, tidak mengharap pujian dan upah.

b. Pengetahuan yang berhubungan dengan manusia.

Pengetahuan ini menjelaskan cara berhubungan dengan manusia. Bagaimana cara bermasyarakat dan memaafkan, membantu apabila berada dalam kesulitan, berdagang, dan bertetangga. Nabi Muhammad pernah bekerja sama dengan orang-orang yang berlainan agama, dalam suatu kerjasama yang bermanfaat bagi kedua belah pihak, dan tidak merugikan satu sama lain. Sebagai contoh, nabi Muhammad pernah bekerja sama dengan kaum Yahudi dalam mempertahankan kota Madinah dari serangan musuh. Misalnya nabi pernah menggadaikan baju besinya kepada orang Yahudi.

Muslim diperlakukan sebagaimana manusia yang lain. Faktor persamaan agama, membuat muslim memiliki hak dan kewajiban yang agak berbeda dengan manusia lain. Misalnya, kewajiban untuk solat berjamaah, membayar zakat, umroh, dan haji.

c. Pengetahuan yang berhubungan dengan diri sendiri.

Individu muslim kadang-kadang mengetahui kewajiban terhadap Allah dan sesama manusia. Tetapi kewajiban terhadap diri sendiri dan keluarga kadang-kadang dilupakan. Misalnya, untuk memperoleh pahala yang banyak seorang muslim bangun malam, solat dan membaca Al-Qur'an sehingga tidak tidur dan kesehatan tubuhnya terabaikan. Ada muslim lain yang karena merasa sangat takut, berpuasa terus menerus sehingga ia lupa kewajiban terhadap keluarga dan tetangga. Agar terjadi keseimbangan, maka individu muslim wajib mengetahui kewajiban terhadap diri sendiri, seperti hak untuk beristirahat, tidur, dan makan (QS Baqarah 40-45).

d. Pengetahuan yang berhubungan dengan kerabat.

Kerabat dalam agama Islam tidak dibatasi oleh keyakinan. Kewajiban muslim terhadap kerabat adalah menyambung apabila putus. Hak-hak kerabat sering tidak diketahui oleh muslim. Seorang muslim sering bersedekah kesana-kemari, membangun banyak masjid, berkali-kali melaksanakan ibadah haji dan umroh, tetapi kerabatnya yang miskin tidak diberi sepeserpun. Ketidaktahuannya itu membuat amalannya kurang sempurna. Dalam bersedekah, seorang muslim harus mendahulukan siapa-siapa yang menjadi tanggungannya, kemudian diteruskan kepada orang-orang yang agak jauh (QS Al-Nisaa 1-2).

Akhlaqulkarimah, tidak hanya mengatur hubungan manusia dengan manusia lain, tetapi pengetahuan konseling islami juga menunjukkan tata cara berhubungan dengan lingkungan

sekitarnya. Lingkungan berpengaruh terhadap kehidupan individu. Muslim harus mengetahui, apa yang membuat lingkungan menjadi baik, dan apa yang dapat merusak lingkungan. Ia harus menghargai, mengagumi, dan memanfaatkan lingkungan dengan sebaik-baiknya. Sesuatu yang dipandang baik oleh masyarakat pada umumnya akan dinilai baik oleh konseling islami (urf), karena konseling islami sejalan dengan fitrah manusia. Banyak ayat-ayat Al-Qur'an yang memerintahkan manusia untuk tidak merusak. Allah berfirman: Janganlah engkau merusak di dalam bumi (QS: Al-Baqarah 60).

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan konseling islami dalam penelitian ini berhubungan dengan materi akhlak (tata krama). Akhlak adalah perilaku individu yang didasarkan pada perilaku rasulullah dalam kehidupan sehari-hari, baik dari segi ucapan maupun dari segi perbuatan.

3. Pengaruh pengetahuan konseling islami terhadap kesejahteraan subjektif

Pengetahuan konseling islami apabila dilihat dari teori kesejahteraan subjektif dapat digolongkan ke dalam faktor eksternal (teori bottom up). Menurut teori bottom up faktor eksternal dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif individu sampai batas tertentu. Sebagaimana telah diterangkan di bagian terdahulu, kesejahteraan subjektif dalam penelitian ini terdiri atas dua komponen, yaitu kepuasan hidup dan afek. Berikut akan

diuraikan pengaruh pengetahuan konseling islami terhadap masing-masing komponen.

a. Pengaruh pengetahuan konseling islami terhadap afek

Penelitian psikologi menunjukkan bahwa pengetahuan dapat mempengaruhi afek individu. Pengetahuan konseling islami yang mendasari praktek konseling islami didapatkan individu dari berbagai sumber pengetahuan. Misalnya sejak kanak-kanak, atau usia pra sekolah, individu muslim sudah diajar orang tua cara bertingkah laku atau doa-doa yang didapat dari Al-Qur'an dan Hadis. Kemudian di masa pra sekolah, anak sudah diminta untuk mengaji bersama-sama di surau atau masjid mendengarkan kisah-kisah dalam Al-Qur'an dan hadis.

Dalam pengetahuan konseling islami, menuntut ilmu agama kadang-kadang membuat individu merasa kurang senang, karena tidak memperoleh imbalan materi, sebagaimana ilmu pengetahuan umum yang lain. Pernyataan ini dikuatkan oleh ayat al-Qur'an bahwa untuk dapat hidup senang individu harus sabar dan tabah (QS Qiyamah 20-21). Perasaan tidak suka ini dihilangkan oleh ayat Al-Qur'an dan Hadis yang menyebutkan pahala dan kegembiraan akan diberikan kepada mereka yang sabar belajar. Artinya pengetahuan konseling islami dapat mempengaruhi afek individu.

Nabi Muhammad saw bersabda: Barangsiapa yang keluar menuntut ilmu maka ia berada di jalan Allah swt sehingga ia kembali. Para malaikat membentangkan sayapnya karena merasa senang bagi para penuntut ilmu agama. Sebaik manusia adalah

yang belajar Al-Qur'an dan mengajarkannya kepada yang lain. Ungkapan-ungkapan ini akan membuat para penuntut ilmu agama merasa senang. Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan maka dapat disimpulkan, sesungguhnya pengetahuan konseling islami berpengaruh positif terhadap afek.

b. Pengaruh pengetahuan konseling islami terhadap kepuasan hidup

Kepuasan hidup adalah evaluasi kognitif individu terhadap kehidupan masa lalu, sekarang, dan masa yang akan datang. Evaluasi kepada kehidupan masa lalu merupakan kunci penting dalam pengetahuan Islam. Banyak ayat Al-Qur'an yang menyuruh seseorang untuk selalu mengevaluasi kehidupannya masa lalunya, sehingga dapat berterima kasih (bersyukur) dan merasa senang.

Seseorang yang dapat memperoleh ilmu yang dianggap manfaat dan mengarah untuk mencapai semua yang dicita-citakan akan meningkatkan kepuasannya. Dalam penelitian Suh *et al.*, (1998), pengetahuan yang dimiliki individu berpengaruh terhadap kepuasan hidup individu, baik dalam kelompok kolektivistik maupun individualistik.

Secara khusus, pengukuran penguasaan materi konseling islami sendiri apabila dilakukan dengan berbagai cara yang sudah diuji dalam psikologi pendidikan dapat menambah kepuasan individu. Cara pengukuran yang dimaksud adalah bila diperhatikan daya beda dan taraf kesukaran soal. Pengukuran yang dapat membedakan individu yang tinggi pengetahuan konseling islami dan yang rendah pengetahuan konseling

islaminya dengan baik, akan membuat individu merasa diperlakukan secara adil. Menurut Musrel perlakuan ini akan meningkatkan kepuasan individu. Konseling islami memerintahkan individu untuk melakukan evaluasi kognitif terhadap apa yang diperoleh dalam menuntut ilmu. Apakah ilmu-ilmu yang diperoleh betul-betul bermanfaat? Individu diperintahkan pula untuk membanding-bandingkan pengetahuan konseling islami dengan pengetahuan yang lain agar ia puas dengan apa yang diperolehnya.

Pengetahuan konseling islami, memberitahu keadaan individu di masa lalu, ketika masih belum berbentuk dan berkembang menjadi manusia yang belum berilmu (surat Mukminun, 1-7). Pengetahuan tentang keadaan masa lalu, merupakan hasil evaluasi kognitif individu terhadap kehidupan masa lalunya. Kemudian individu diperintahkan untuk membandingkan dengan keadaan masa kini yang jauh lebih sempurna, baik dalam bentuk tubuh maupun pengetahuan. Menurut teori adaptasi dan perbandingan evaluasi kognitif ini akan meningkatkan kepuasan individu. Berdasarkan penjelasan yang telah dikemukakan maka dapat diambil kesimpulan

bahwa pengetahuan konseling islami berpengaruh positif terhadap kepuasan hidup.

C. Praktek konseling islami

1. Pengertian praktek konseling islami

Kajian praktek konseling islami sebenarnya merupakan bagian pembahasan pengertian arti nilai yang umum dalam hidup. Arti nilai hidup menjadi dasar pengertian nilai dalam konseling islami. Oleh karenanya dilakukan pembahasan mengenai arti pengertian nilai dalam hidup lebih dahulu, baru kemudian mengenai pengertian praktek konseling islami.

Nilai dapat menunjukkan arti, interest, kepuasan, suka, kecenderungan, kewajiban, tanggung jawab, moral, keinginan, keperluan, keengganan dan kesukaan. Rand menyatakan bahwa nilai adalah perbuatan individu untuk memperoleh serta memenuhi sesuatu kebutuhannya. berpendapat bahwa nilai merupakan di dalam bagian struktur kepribadian seseorang dan merupakan bagian dari hasil interaksi sosial dan kebudayaan lingkungan. Nilai tidak berubah secara relatif tetap dan sebagai komponen bawah kesadaran psikologis yang dapat mempengaruhi tingkah laku dan sikap.

Ravlin dan Meglino mengemukakan bahwa nilai merupakan persepsi rencana kerja yang relatif tetap dan sebagai bentuk dasar umum yang mempengaruhi tingkah laku individu (Ravlin & Meglino, 1987). Nilai merupakan kehendak, keinginan, atau usaha seseorang untuk mencapai sesuatu, baik itu disadari ataupun tidak. Menurut Schimmack *et al.*, (2002) mengungkapkan bahwa nilai sifatnya subjektif dan merupakan didapat dari hasil belajar. Nilai "merupakan perhatian, dasar keinginan dan akhir keinginan atau

akhir kehendak". Sifat keinginan ini diketahui pada aktivitas seseorang dalam berhubungan dengan dunia kehidupan dan pada objek yang diperbuat atau didapat dalam kehidupan untuk memperoleh kepuasan.

Beberapa konsep pengertian nilai yang diungkapkan oleh para ahli telah memberikan acuan dasar terhadap pemahaman pengertian nilai. Pengertian nilai adalah merupakan komponen dasar kesadaran psikologis tentang keinginan dan penilaian dalam menentukan pemilihan yang mempengaruhi tingkah laku. Nilai sebagai bagian di dalam dari struktur suatu kepribadian yang terbentuk dari hasil belajar dalam proses berhubungan sosial dan budaya lingkungannya. Nilai memiliki sifat-sifat subjektif, positif dan negatif, umum dan kurang berhubungan dengan situasi atau objek khusus, serta bersifat relatif permanen dan stabil. Nilai dapat diketahui dari usaha, perbuatan atau aktivitas individu.

Berdasarkan yang telah dijelaskan maka praktek konseling islami bisa diartikan komponen dasar kesadaran psikologis individu muslim tentang keinginan dan penilaian dalam menentukan pemilihan yang mempengaruhi tingkah laku. Penentuan pilihan ini didasarkan konseling islami. Praktek konseling islami dapat diketahui dari aktivitas atau perbuatan individu.

2. Faktor-faktor praktek konseling islami.

Aktivitas muslim merupakan ibadah terhadap Tuhan yang telah menciptakannya. ibadah merupakan perwujudan rasa syukur hamba kepada penciptanya dengan memanfaatkan seluruh bagian

tubuh dan pikiran. Praktek konseling islami yang pokok dapat dilihat dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 1-5. Dalam Bahasa Indonesia Alif Lam Mim. Buku ini (Al-Qur'an) tiada keraguan di dalamnya dan sebagai petunjuk bagi orang yang bertaqwa, yaitu mereka yang percaya dengan yang ghoib, melaksanakan solat, dan menafkahkan sebagian harta yang telah kami berikan kepada mereka. Mereka yang percaya dengan apa-apa yang telah diturunkan kepadamu (Al-Qur'an) dan yang sebelum kamu (Zabur, Taurat, Injil, dan suhuf), dan dengan akhirat mereka yakin. Mereka itulah yang mendapatkan petunjuk dari Tuhan mereka dan mereka itulah orang-orang yang beruntung.

Ayat-ayat dalam surat Al-Baqarah ayat 1-5 dengan penafsirannya akan dijadikan faktor-faktor praktek konseling islami. Faktor-faktor tersebut dapat diuraikan seperti tersebut di bawah ini.

a. Aktivitas yang berhubungan dengan taqwa kepada Allah.

Sebagaimana telah disebutkan dalam surat Al-Baqarah ayat 1-5, bahwa urutan pertama pengamalan individu taqwa setelah mempelajari konseling islami adalah iman atau percaya. Iman yang diwajibkan Allah, ialah meyakini kebenaran Rasulullah saw dan beriman dengan utusan-utusannya, hari akhir, qada dan qadar. Iman kepada yang ghaib. Misalnya iman kepada Allah dan malaikat-malaikatnya, sorga, neraka, dan akhirat.

Mendirikan solat merupakan salah satu aktivitas yang erat hubungannya dengan Allah. Solat menurut bahasa berarti doa atau

berdoa seperti disebutkan dalam Al-Qur'an surat Al-taubah ayat 103. Dalam Bahasa Indonesia berbunyi: Berdoalah kepada Allah untuk mereka. Solat suatu bentuk ibadah yang berisi dzikir dan doa yang dilakukan secara berulang. Dzikir dalam solat dapat berupa bacaan ayat suci Al-Qur'an maupun ucapan-ucapan yang baik. Ucapan tersebut ada yang ditujukan kepada Allah seperti kalimat "maha suci Allah". Ada pula kalimat yang ditujukan kepada Allah, tetapi berhubungan dengan manusia lain. Misalnya kalimat dalam duduk tasyahud (dalam solat) yang berbunyi: Mudah-mudahan kebahagiaan dilimpahkan kepada kami dan hamba Allah yang baik. Orang yang berdoa mempunyai hajat (keperluan) kepada Allah. Perwujudan ibadah doa dan solat sebagai rasa bersyukur kita terhadap semua kenikmatan yang telah dilimpahkan kepadanya dan juga sebagai permintaan agar dihindarkan dari bencana.

Solat merupakan salah satu cara supaya mengungkapkan rasa kebesaran Allah dan keperluan kita sebagai hambanya yang sangat besar kepadaNya. Hati diupayakan hadir dalam semua bagian-bagian solat, yaitu ketika berdiri, ruku', sujud dan duduk. Rasa harap berserah diri diusahakan untuk menyertai bacaan-bacaan ayat dan doa agar menambah kehadiran diri dalam solat. Allah juga memerintahkan agar mendirikan solat secara tertib dan teratur, tepat waktu, dan berjamaah. Dalam Al-Qur'an surat Al-Ma'arij ayat 23, surat Nisaa ayat 103, dan surat Al-Baqarah ayat 43 dibahas beberapa kriteria solat yang benar. Ciri lain solat yang benar adalah solat yang mampu menjaga seseorang dari perbuatan keji dan munkar, sebagaimana ditegaskan dalam firman Allah

dalam surat Al-Ankabut ayat 45. Berdasarkan penjelasan yang telah dikemukakan maka dapat disimpulkan bahwa solat tidak cukup hanya dilakukan dengan rutinitas gerakan dan waktu, tetapi harus mampu mencegah perilaku yang buruk. Nabi Muhammad bersabda: Solat merupakan amal yang pertama kali akan diteliti (dihisab) pada hari kiamat. Apabila solat seorang hamba itu baik, maka akan baik seluruh amalnya.

Amal ibadah yang dilakukan individu harus didasari rasa syukur. Rasa syukur adanya nikmat yang tidak terhitung. Misalnya nikmat kehidupan, nikmat anggota badan, nikmat kesehatan, dan nikmat waktu luang. Allah berfirman: Jika kamu semua menghitung nikmat Allah tentu kamu tidak akan mampu menghitungnya. Dalam surat Ibrahim ayat 7 Allah berfirman: Apabila kamu bersyukur, tentu akan kutambah nikmatku kepadamu. Ayat lain berbunyi: Wahai keluarga Dawud, bekerjalah sebagai tanda rasa syukur.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas yang berhubungan dengan taqwa kepada Allah diawali dengan penyaksian dan solat yang benar. Solat yang benar akan membawa perbuatan yang lain menjadi benar.

a. Aktivitas yang berhubungan dengan manusia.

Aktivitas yang berhubungan dengan manusia tidak kalah pentingnya aktivitas yang berhubungan dengan Allah. Dalam suatu hadis diterangkan, bahwa barangsiapa yang tidak bersyukur terhadap manusia maka ia tidak bersyukur terhadap Allah. Dalam

hadis lain diterangkan bahwa Allah tidak akan memperhatikan urusan hamba, selagi hamba itu tidak memperhatikan urusan manusia lain

Solat, disamping merupakan aktivitas yang berhubungan dengan Allah, tetapi dalam bacaan-bacaan, banyak berhubungan dengan manusia lain. Sebagai contoh doa pertama dalam fatihah menyangkut kepentingan orang banyak, yaitu: Tunjukkanlah kami ke jalan yang lurus, jalan mereka yang telah engkau beri nikmat, bukan jalan yang dimurkai dan bukan pula jalan mereka yang sesat (QS: Fatihah 1-7). Kata-kata "kami" dalam doa ini ditujukan kepada seluruh manusia. Jadi dalam keadaan solat individu diperintah beramal untuk kepentingan orang lain.

Hubungan sesama manusia merupakan aktivitas yang tidak dibatasi oleh sekat agama. Menyantuni tetangga baik yang jauh maupun yang dekat juga diperintahkan untuk dilakukan. Begitu juga terhadap orang yang membutuhkan atau teraniaya, muslim harus memberikan uluran tangan.

Aktivitas yang nampaknya kecil dengan pahala besar adalah memaafkan bagi siapa yang menganiaya, menahan amarah, memberikan sesuatu kepada siapa saja yang membutuhkan (infaq), menghindari pertengkaran, bermusyawarah, menghormati tamu, dan berkata jujur. Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui, bahwa berhubungan dengan manusia merupakan kewajiban yang harus dilaksanakan oleh individu muslim. Hubungan yang dilakukan tidak perlu melihat latar belakang kepercayaan atau kedudukan. Kesamaan aktivitas di antara muslim membuat

hubungan antar muslim perlu mendapat perhatian yang saksama. Melakukan solat berjamaah, solat gerhana, beribadah haji, dan umroh merupakan aktivitas khusus yang ditujukan kepada muslim.

Membelanjakan sesuatu untuk hal yang positif (infaq dan sodaqoh) umumnya merupakan aktivitas yang berhubungan dengan sesama manusia. Membantu sesama manusia yang berada dalam kesulitan merupakan suatu kewajiban. Infaq yang sering disebut dalam Al-Qur'an ialah infaq wajib yang diberikan kepada keluarga, anak dan saudara dekat dan individu yang membutuhkan. Dalam surat al-Baqarah dijelaskan bahwa bahwa nafkah yang diperintahkan adalah hanya sebagian harta yang dimiliki.

Sodaqoh menurut Nabi Muhammad tidak terbatas pada sesuatu yang bersifat fisik atau materi. Sodaqoh dapat berupa pemberian maaf, penghapusan hukuman, permohonan ampun, dan perbuatan yang baik. Nabi Muhammad bersabda, Janganlah kamu menghina semua perbuatan baik sekecil apapun, walaupun hanya dengan menemui saudaramu dengan wajah yang berseri-seri. Termasuk di dalam perbuatan sodaqoh adalah memberi nasehat, mendoakan, menutupi kesalahan orang lain, tersenyum, dan menggembirakan mereka yang susah. Penjelasan tentang sodaqoh selain harta adalah sebagaimana tertulis dalam uraian di bawah ini.

1) Menahan Marah

Menahan marah bukan berarti membiarkan kesalahan dan kemunkaran yang terjadi. Mencegah perbuatan yang diingkari dan mengoreksi kesalahan yang dilakukan orang lain adalah amal baik yang diperintahkan Al-Qur'an. Mencegah kejahatan dan marah adalah dua hal yang berbeda. Nahi munkar adalah mencegah perbuatan yang tidak benar, tanpa membuat kerusakan, walaupun kadang-kadang dilakukan dengan kemarahan. Marah yang menimbulkan kerusakan yang harus ditahan. Rasulullah Nabi Muhammad SAW memberikan waktu tiga hari untuk diam. Waktu tiga hari tersebut dianggap sudah cukup untuk menghilangkan kemarahan, setelah itu diwajibkan kembali untuk menyambung tali silaturahmi atau persaudaraan.

2) Memberi Maaf

Orang yang mampu menahan marah, belum tentu telah memaafkan. Memaafkan adalah perbuatan yang lebih baik dari menahan marah kesalahan orang lain sebelum orang itu meminta maaf, apalagi setelah dimintai maaf. Dendam merupakan perbuatan yang dilarang, di samping berdosa melakukannya, juga dapat merusak dan merugikan diri sendiri.

Pemaaf dalam bahasa arab disebut disebut dengan al'afwu yang secara bahasa berarti kelebihan atau yang terlalu berlebih, sebagaimana dicantumkan di dalam Surat Al-Baqarah ayat 219.

Dendam adalah menahan rasa benci di dalam hati dan selalu menunggu kesempatan untuk bisa membalas. Orang yang tidak

mau memberi maaf sesungguhnya tidak mau mendapatkan pengampunan dari Allah SWT.

Pemberian maaf selalu diikuti dengan tindakan berlapang dada. Ajaran ini tertulis di dalam ayat Al-Qur'an dengan kalimat perintah sebagaimana dapat ditemui pada surat Al-Maidah ayat 13. Dalam Bahasa Indonesia: Maafkanlah mereka dan berlapang dadalah, sesungguhnya Allah senang kepada orang-orang yang berbuat kebajikan (terhadap orang yang melakukan kesalahan kepadanya).

Berlapang dada agar lebih jelas artinya ada baiknya dilakukan tinjauan kebahasaan. Berlapang dada dalam bahasa Arab disebut dengan ash-shafhu yang secara etimologis berarti lapang. Halaman pada sebuah buku dinamai shafhah karena kelapangan dan keluasannya. Dari sini ash-shafhu dapat diartikan kelapangan dada. Berjabat tangan dinamai mushafahah karena melakukannya menjadi pertanda kelapangan dada.

3) Membalas keburukan dengan kebaikan

Perbuatan yang lebih baik daripada menahan marah dan memaafkan dalam menghadapi kesalahan orang lain adalah membalas keburukannya itu dengan kebaikan. Derajat seseorang akan diangkat oleh Allah SWT justru dengan membalas keburukan dengan kebaikan sebagaimana yang disabdakan oleh Rasulullah SAW dalam hadis Tabrani. Dalam Bahasa Indonesia berbunyi: Apakah tiada sebaiknya saya beritahukan tentang sesuatu yang dengannya Allah meninggikan bangunan dan mengangkat derajat seseorang?" Para sahabat menjawab: "Baik ya Rasulullah". Lalu

Rasulullah bersabda: (1) Engkau berbuat santun kepada orang yang berbuat jahil kepadamu; (2) Engkau memberi maaf kepada orang yang telah berbuat zalim kepadamu; (3) Engkau memberi orang yang tidak pernah memberikan sesuatu kepadamu; dan (4) Engkau mau bersilaturahmi kepada orang yang telah memutuskan silaturahmi denganmu.

Beberapa alinea sebelumnya sudah diuraikan bagaimana menyikapi kesalahan orang lain secara pribadi. Kalimat secara pribadi perlu digaris bawahi. Hal ini untuk menghindari kesalah fahaman bahwa semua kesalahan orang lain dapat dimaafkan dengan tidak diberi tindakan hukum. Kesalahan-kesalahan yang dilakukan orang lain tidak semuanya dapat diselesaikan hanya dengan maaf-memaafkan. Ada tindakan pidana tertentu yang sekalipun telah dimaafkan tetap saja harus diproses secara hukum karena menyangkut kepentingan publik. Pelanggaran yang menyangkut kepentingan publik perlu diberi tindakan untuk mendapatkan rasa aman dalam kehidupan bermasyarakat.

4). Memohon ampun dan bertaubat

Kesalahan yang dilakukan terhadap diri sendiri atau orang lain harus diselesaikan dengan memohon ampunan. Permohonan ampun ditujukan baik dari orang yang dianiaya atau terhadap Tuhan. Allah SWT memberikan petunjuk dalam surat Ali Imran ayat 135 yang dalam Bahasa Indonesia sebagai berikut. Orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau menganiaya diri sendiri, mereka ingat akan Allah. Mereka kemudian memohon ampun terhadap dosa-dosa mereka. Siapa lagi yang dapat

mengampuni dosa selain daripada Allah? Mereka kemudian tidak meneruskan perbuatan kejinya itu, sedang mereka mengetahui. Rasulullah SAW bersabda dalam Hadis Ibnu Majah yang dalam Bahasa Indonesia berbunyi: Setiap manusia (dapat berbuat) salah. Dan sebaik-baik orang yang bersalah adalah yang bertaubat.

Uraian aktivitas yang berhubungan dengan sesama muslim nampak lebih rinci daripada sesama manusia. Hal ini disebabkan aturan dan kewajiban serta hak yang diperoleh individu muslim berbeda dengan manusia pada umumnya.

b. Aktivitas yang berhubungan dengan diri sendiri.

Aktivitas terpenting yang berhubungan dengan diri sendiri adalah memulai melaksanakan perintah Tuhan dari diri sendiri. Individu sering menyuruh orang lain untuk berbuat jujur tetapi melupakan dirinya. Perbuatan ini dilarang Tuhan sesuai dengan firmanNya: Wahai orang-orang yang beriman, mengapa kamu mengatakan apa yang tidak kamu perbuat? Besar murka Allah, jika kamu mengatakan apa yang tidak kamu perbuat (QS Shaf 2-3).

Belajar merupakan amal pertama sebelum melakukan amal-amal yang lain. Allah berfirman dalam surat Bani Israil, yang artinya: Janganlah kamu melakukan perbuatan yang tidak kamu miliki ilmunya. Sungguh, pendengaran, penglihatan, dan hati semuanya akan dimintai pertanggung jawaban.

Contoh-contoh aktivitas yang berhubungan diri sendiri adalah introspeksi dan menyadari kesalahan-kesalahan yang pernah dilakukan kemudian memohon ampun. Memohon pahala

terhadap segala musibah yang menimpa dan takut kepada Allah dimana saja berada. Mengisi waktu luang dengan hal-hal yang bermanfaat sesuai dengan ajaran agama. Aktivitas ini berhubungan dengan diri sendiri. Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas yang berhubungan dengan diri sendiri merupakan perjuangan yang paling besar bagi individu muslim.

c. Aktivitas yang berhubungan dengan kerabat.

Kerabat berasal dari adanya pertalian darah yang masih dapat dilacak hubungannya. Hubungan kerabat tidak dikaitkan dengan agama. Islam memerintahkan semua manusia untuk mengakui kerabat dan menyambunginya.

Banyak ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadis nabi yang membicarakan kerabat dan hak-hak mereka yang harus dipenuhi. Sebagai contoh, dalam beramar ma'ruf dan nahi munkar, kerabat perlu didahulukan. Allah berfirman dalam Al-Qur'an yang artinya adalah, berilah peringatan terhadap kerabatmu yang dekat. Nabi Muhammad merupakan sosok yang mengenal dengan teliti para kerabatnya. Beliau bersabda, barangsiapa yang ingin diluaskan rizkinya, dan dipanjangkan umurnya, hendaknya ia menyambung sanak kerabatnya. Dalam hadis lain disebutkan, bahwa rahim (kerabat) merupakan potongan dari Rohman (Allah yang maha penyayang). Barangsiapa yang menyambung, maka ia akan disambung Allah, dan barangsiapa memutuskan, Allah akan memutuskan. Penjelasan yang telah dikemukakan menunjukkan

bahwa kerabat perlu mendapat perhatian dalam kehidupan individu muslim.

d. Aktivitas yang berhubungan dengan lingkungan.

Lingkungan dalam uraian ini mengacu pada segala sesuatu yang berada di sekitar manusia. Contoh amal yang berhubungan dengan lingkungan adalah menjaga kebersihan, memahami, mengagumi, dan memanfaatkan tanpa menimbulkan kerusakan (Surat Ali Imron: 190).

Mengenai kebersihan lingkungan, Nabi Muhammad dikenal sebagai manusia yang bersih. Beliau memerintahkan sahabat-sahabatnya untuk berlaku bersih. Allah sendiri berfirman dalam Al-Qur'an: Sungguh Allah senang terhadap mereka yang bertobat dan bersih. Dalam hadis disebutkan: Allah itu bersih, senang kebersihan. Demi dzat yang diriku ditangannya tidak akan masuk surga kecuali orang yang bersih. Dalam hadis lain disebutkan bahwa kebersihan itu sebagian dari iman.

Memahami dan memperhatikan lingkungan sekitar sering disinggung dalam Al-Qur'an. Pada waktu malam tatkala Nabi Muhammad bangun dari tidur beliau keluar rumah seraya memperhatikan alam semesta dengan membaca ayat: Sungguh dalam penciptaan langit dan bumi, dan perubahan siang dan malam niscaya merupakan tanda-tanda bagi orang yang berakal. Mereka yang mengingat Allah dalam keadaan berdiri, duduk, dan berbaring serta memikirkan penciptaan langit dan bumi. Tuhan

kami engkau ciptakan ini semua tidak sia-sia. Maha suci engkau, selamatkanlah kami dari siksa neraka.

Pada waktu solat Jum'at Muhammad sering membaca: Apakah mereka tidak memperhatikan bagaimana onta diciptakan. Kemudian memperhatikan langit bagaimana ia ditinggikan. Dalam ayat lain Allah berfirman: Janganlah kamu merusak di dalam bumi setelah kamu memperbaikinya. Dalam surat al-Baqarah Allah berfirman: Dialah yang menciptakan semua yang ada di bumi ini untukmu (untuk dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya).

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, maka dapat dikatakan bahwa aktivitas yang berhubungan dengan lingkungan adalah aktivitas yang berkenaan dengan pemeliharaan lingkungan, perhatian terhadap lingkungan, dan pemanfaatan lingkungan. Dalam penelitian ini, yang digunakan sebagai dasar uraian praktek konseling islami apabila dihubungkan dengan amal ibadah dan rohmatan lil'alamiin (sebagai rasa sayang untuk alam semesta), maka dapat dikatakan sebagai perwujudan akhlak makhluk yang berakal. Aktivitas yang berkenaan dengan akhlak tersebut dapat dikelompokkan menjadi: 1) aktivitas yang berhubungan dengan taqwa Allah, seperti mengerjakan amal ibadah hanya untuk mengharap pahala, 2) aktivitas yang berhubungan dengan sesama manusia secara umum, seperti mengarahkan untuk berbuat baik dan mencegah kemunkaran, 3) aktivitas yang berhubungan dengan diri sendiri, seperti memohon ampun, 4) aktivitas yang berhubungan dengan kerabat, seperti silaturrohim dan mendahulukan sodaqoh, dan 5) aktivitas yang berhubungan

dengan lingkungan, seperti menjaga kebersihan dan tidak membuat kerusakan.

3. Pengaruh Praktek konseling islami terhadap kesejahteraan subjektif

a. Pengaruh Praktek konseling islami terhadap afek

Praktek konseling islami individu dapat dilihat dalam praktek keagamaannya sehari-hari. Implementasi konseling islami dalam kehidupan sehari-hari, banyak disajikan berbagai alternatif amal. Misalnya, individu yang tidak mampu haji, atau belum mampu, tidak harus melaksanakan ibadah haji, tetapi tetap dituntut untuk bekerja keras. Contoh kerja keras yang dimaksud adalah membantu orang yang sangat membutuhkan. Kerja keras positif bila dilihat dari konsep flow akan menghasilkan rasa senang, atau afek yang tinggi (Csikszentmihalyi, 1999). Variasi amal banyak diberikan dalam Al-Qur'an dan hadis. Individu muslim hanya diperintah melaksanakan pengamalan yang ia mampu untuk melakukan. Banyaknya alternatif, ini menurut teori flow juga dapat meningkatkan afek atau kesejahteraan psikologis individu.

Aktivitas yang diajarkan Qur'an juga telah menjadi bahan penelitian psikologi positif seperti menghitung nikmat (counting blessing), syukur, maaf, dan menikmati alam semesta (Emmons & McCullough, 2003; Haidt, 2003). Secara khusus Haidt, (2003) menyebut emosi positif yang berhubungan dengan menikmati keindahan perbuatan atau keindahan alam dengan awe. Individu yang aktif menikmati keadaan lingkungannya akan meningkatkan salah satu komponen afek positif yaitu emosi kagum (awe).

Perilaku lain yang searah dengan praktek konseling islami dan telah diteliti dalam psikologi positif adalah menceritakan hal yang positif dalam kehidupan (Gable, Impett, Reis, & Asher, 2004). Penelitian Gable *et al.*, (2004) menunjukkan bahwa menceritakan pengalaman positif akan meningkatkan afek positif individu.

Bersyukur dapat diartikan mengingat-ingat berbagai hal yang menyenangkan, baik di masa lalu, sekarang dan masa yang akan datang. Mengingat hal-hal yang menyenangkan, menurut Diener *et al.*, (1999) juga akan meningkatkan afek. Secara khusus pengetahuan mengenai kisah-kisah positif dan melihat peristiwa positif menurut penelitian psikolog yang tergabung dalam psikologi positif Haidt, (2003) mampu meningkatkan emosi positif elevasi. Elevasi (elevation) merupakan salah satu bagian afek positif.

Secara teori orang islam dapat meningkatkan kesejahteraan subjektifnya dengan belajar ayat Al-Quran. Janji Allah bagi mereka yang mau belajar Al-Quran pasti akan diberikan kehidupan yang menyenangkan di dunia dan setelah mati. Ayat Al-Quran sendiri bila dibaca dengan benar akan membawa ketenangan (Arro'du ayat 23).

Karena akan memperoleh pahala baik di dunia maupun di akhirat maka individu yang menuntut ilmu agama diperintah untuk selalu merasa bahagia. Individu menjadi tidak buta terutama masalah moral agama dan mempunyai benteng untuk menghadapi emosi negatif yang tidak mengesankan. Secara gambaran luas jika menuntut ilmu yang dapat dirasakan bermanfaat maka akan

berdampak positif terhadap afek. Berdasarkan penjelasan yang telah dijelaskan maka dapat diambil kesimpulan bahwa praktek konseling islami berdampak positif terhadap afek individu.

Pada penelitian ini dicoba untuk mengungkap dinamika faktor pengetahuan konseling islami dan praktek konseling islami terhadap kesejahteraan subjektif remaja atau afek dan kepuasan hidup remaja Islam. Melalui penelitian ini diharapkan dapat dipahami secara lebih komprehensif faktor agama yang berhubungan dengan kesejahteraan subjektif remaja Islam.

b. Pengaruh Praktek konseling islami terhadap kepuasan hidup

Dalam Islam manusia diarahkan untuk beragama secara menyeluruh (QS 2:208). Setiap manusia, baik dalam berpikir, maupun bertindak, diperintahkan untuk disesuaikan dengan ajaran-ajaran Al-Qur'an. Islam tidak menyuruh untuk melakukan tindakan yang nampaknya mendatangkan kesenangan secara cepat, tapi kemudian mendatangkan kesulitan dalam waktu yang lama, seperti berzina, lotere atau berjudi. Secara empiris, orang-orang yang mendapatkan lotere ternyata rasa gembira yang dirasakannya dapat cepat sirna (Brickman *et al.*, 1978).

Islam juga melarang untuk merasa sedih yang berkelanjutan. Segala sesuatu pasti ada hikmahnya. Dalam suatu peristiwa pengambilan hikmah dalam penelitian psikologi dapat meningkatkan kepuasan hidup (Abraído-Lanza *et al.*, 2004). Walaupun tertimpa musibah yang cukup besar secara alami

manusia bisa sangat mudah untuk beradaptasi dan Pelaksanaannya tidaklah sulit (Chwalisz *et al.*, 1988).

Praktek konseling islami yang berhubungan dengan manusia mencakup konseling yang mengarahkan kepada kegiatan-kegiatan memberikan pertolongan dan infaq Kegiatan-kegiatan tersebut tercakup dalam aspek budi pekerti atau akhlaq. Dalam psikologi kegiatan ini disebut perilaku altruistik. Kegiatan yang secara teori perbandingan (*downward comparison*) dan temuan empiris berperan meningkatkan kepuasan hidup di antaranya dengan cara membantu orang yang sedang mengalami kesusahan. Misalnya fakir miskin, membantu orang lain yang berada dalam kesulitan. dan menjenguk orang sakit (Guignon, 2002). Kegiatan ini membuat individu melihat kepada orang lain yang lebih rendah atau melakukan perbandingan ke bawah dan bereaksi positif dengan memberikan pertolongan.

Ajaran-konseling islami merupakan salah satu ajaran yang penting dalam psikologi positif, karena di dalam ajarannya mengandung moral dan hikmah. Psikolog yang aktif dalam kegiatan psikologi positif Howard Tennen dalam komentarnya menyatakan: *about the Qur'an, I would say it contains wisdom and guidance, not hate.* Membaca, mengulang-ulang kata-kata dan memahami yang mengandung kata-kata hikmah dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif. Hasil penelitian Segerstrom yang merupakan pemenang pertama dana penelitian yang di buat psikologi APA terbesar tahun 2002 (Marks Templeton Positive Psychology Prize) menguatkan pendapat ini.

Mengingat Allah dapat dilakukan dengan membaca Qur'an atau membaca kisah-kisah positif, menyebut nama tuhan, mensucikan, dan mengagungkan. Konsep pemikiran berulang dalam Islam dapat ditemui pula dalam ajaran dzikir. Misalnya, sesudah melaksanakan solat seorang muslim diperintahkan membaca Allah maha besar sebanyak 11 kali atau 33 kali. Allah berfirman, ingatlah Allah dengan berulang-ulang (dalam frekwensi yang banyak) agar kamu bahagia.

Nabi Muhammad bersabda: Barang siapa yang keluar menuntut ilmu, maka Allah berjanji akan memudahkan jalan menuju ke arah surga. Menurut penelitian psikolog sosial Indonesia dengan mayoritas muslim, termasuk salah satu negara yang menganggap penting bercita-cita masuk surga. Salah satu kegiatan untuk mencapai tujuan ini diantaranya dengan menuntut ilmu serta beramal salih. Perjalanan individu untuk mencapai tujuan positif dapat meningkatkan kepuasan hidup individu (Kennon M Sheldon *et al.*, 2001).

Praktek konseling islami lain dalam penelitian psikologi terlihat dapat mengembangkan kepuasan hidup adalah silaturrohim. Kata silaturrohim berarti menyambung kasih sayang. Menyambung kekeluargaan dapat meningkatkan kohesivitas dan dukungan sosial. Dalam ajaran agama Islam, seseorang tidak diperbolehkan untuk memutuskan hubungan silaturahmi antar keluarga, meremehkan orang lain, dan saling membelakangi. Manusia tidak mungkin mencapai kepuasan yang sempurna tanpa berhubungan yang harmonis dengan orang lain. Factor-factor

praktek konseling islami yang dapat diasumsikan meningkatkan kepuasan hidup antara lain menghormati sesama manusia, bersyukur (berterima kasih) terhadap nikmat yang kecil-kecil, dan selalu mengingat-ingat nikmat Allah.

Berdasarkan penjelasan yang telah dikemukakan maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh positif praktek konseling islami remaja terhadap kepuasan hidup.

4. Pengaruh pengetahuan konseling islami terhadap praktek konseling islami

Pengetahuan merupakan salah satu variabel yang secara umum berperan terhadap nilai hidup individu yang tercermin dalam perilaku menunjukkan model interaksionisme yang menjelaskan setiap perilaku individu tergantung pada kondisi dirinya (kondisi fisik/biologik maupun psikologi) dan sekaligus tergantung pada lingkungannya (lingkungan fisik atau kebendaan maupun lingkungan manusia atau sosial). Besarnya sumbangan masing-masing variabel bervariasi dari perilaku pada satu individu.

Untuk menjelaskan aktivitas yang menjadi pusat perhatian, ditinjau berbagai variabel eksternal maupun internal. Dari variabel internal terdapat interaksi. Kondisi biologik (aktivitas) seseorang berinteraksi dengan kondisi psikologiknya (pengetahuan). Misalnya, individu yang berpengetahuan agama akan berperangai berbeda, kemampuan kognisinya mungkin meningkat, atau motivasi kerjanya muncul untuk berperilaku positif.

Individu yang sudah belajar cara beribadah yang benar dan tahu adanya ganjaran baik di dalam dunia maupun juga di akhirat terhadap perbuatan positif yang dikerjakan, akan bersemangat dalam melakukan aktivitas positif. Dari uraian tersebut dapat dijelaskan bahwa ilmu pengetahuan konseling islami berpengaruh positif terhadap praktek konseling islami.

D. Remaja

1. Pengertian remaja.

Kajian mengenai remaja dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran dan pemahaman tentang siapa dan bagaimana remaja. Fenomena mengenai remaja terus mengalami perubahan sejalan dengan perkembangan zaman, oleh karena itu perlu dilakukan kajian mengenai remaja. Mereka mempunyai sifat yang spesifik antara lain merupakan masa: (1) pencarian jati diri; (2) penuh harapan dan idealis; (3) usia yang banyak mengalami masalah; (4) periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa; (5) pengembangan sikap realistis; (6) periode yang penuh dengan berbagai perubahan.

Istilah remaja identik dengan pengertian pubertas dan adolensi. Membedakan pengertian istilah pubertas dan adolensi. Pubertas menunjukkan periode awal dalam kehidupan seseorang yang mampu melaksanakan reproduksi karena telah terjadi pemasakan seksual. Pengertian ini lebih menekankan aspek fisik-biologis. Pubertas merupakan tanda biologis yang jelas sebagai akhir masa anak-anak, pubertas berlangsung pada usia 10-14 tahun.

Definisi remaja telah dinyatakan oleh WHO (World Health Organization) pada tahun 1974. Secara detail definisi tersebut sebagai berikut: Remaja adalah suatu masa di mana (1) terjadi peralihan dari ketergantungan social ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri, (2) individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa, dan (3) individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual. Menurut WHO masa muda ini berlangsung saat umur 10-20 tahun.

Dalam Undang-undang perkawinan disebutkan dalam pasal 6 ayat 2 bahwa individu yang berumur lebih 21 tahun dianggap telah dewasa sehingga tidak lagi diperlukan izin dari orang tua jika ia ingin menikah. Demikian pula dalam hukum perdata kedewasaan seseorang diberikan batas umur 21 tahun atau kurang asalkan sudah menikah. Dengan demikian seseorang yang sudah berusia di atas 21 tahun disebut sebagai orang dewasa. Berdasarkan hal-hal tersebut dapat ditentukan bahwa batas remaja adalah 21 tahun, sehingga rentang remaja untuk masyarakat Indonesia saat ini adalah berumur 11 sampai dengan 21 tahun.

Remaja Indonesia saat ini berada dalam suatu masyarakat transisi. Masyarakat transisi adalah masyarakat yang sedang berusaha untuk melupakan dari masa lalu dan menggapai cita-cita dengan terus berusaha membuat nilai-nilai baru. Keadaan masyarakat transisi ini akan membawa individu anggota masyarakat, termasuk remaja dalam keadaan "anomie" atau

normlessness, yaitu sistem sosial di mana tidak ada harapan atau pedoman untuk melakukan sesuatu. Kebiasaan dan aturan yang biasa berlaku tiba-tiba menjadi tidak berguna lagi.

Keadaan serba tidak tahu dalam konteks masyarakat transisi sangat membingungkan dan rawan bagi remaja. Hal ini disebabkan karena sementara remaja tidak mengerti terhadap keadaan dirinya, mereka harus berhadapan dengan perubahan hidup seperti menunda usia pernikahan dan pergaulan bebas. Remaja tidak memiliki pedoman atau petunjuk yang pasti tentang bagaimana cara untuk bertindak benar untuk menghadapi masalah.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan maka dapat dijelaskan bahwa remaja adalah seseorang yang merupakan dalam fase transisi atau peralihan antara masa anak-anak dan masa dewasa atau disebut sebagai masa remaja. Pada masa remaja banyak terjadi perubahan. Rentang usia masa remaja untuk kebanyakan masyarakat umum Indonesia saat ini adalah usia antara 11 tahun sampai dengan 21 tahun.

2. Kesejahteraan subjektif remaja.

Banyak penelitian kesejahteraan subjektif yang telah banyak menggunakan orang yang sudah dewasa dan telah usia lanjut. Penelitian yang sudah mutakhir menunjukkan minat yang besar untuk mengukur kesejahteraan subjektif di kalangan remaja khususnya siswa. Penelitian di kalangan para remaja ini dirangsang oleh fakta bahwa sedikit diketahui bagaimana siswa-siswa dalam umur remaja melihat kualitas hidup mereka secara

keseluruhan. Penelitian di kalangan para remaja dipercaya dapat bermanfaat khususnya karena pertimbangan timbulnya masa muda yang berbahaya seperti penyalahgunaan obat terlarang, kehamilan masa muda, dan kekerasan para remaja. Permasalahan remaja yang lain adalah munculnya stressor buruk seperti permusuhan diantara sesama teman, kebingungan dalam menentukan karir maupun pendidikan tinggi, ketergantungan terhadap orang tua. Keadaan ini dapat memberi sumbangan penurunan substansial kualitas kehidupan saat remaja.

Pengukuran kesejahteraan subjektif remaja dari berbagai penelitian sangat memungkinkan peneliti dan para klinisi untuk mendesain strategi yang dapat mempromosikan kesejahteraan remaja yang sering merasadirinya tidak puas dengan keadaan hidup mereka (Cowen, 1991). Penelitian pertama memberikan hasil bahwa sejumlah hasil penelitian menemukan tentang adanya hubungan beberapa antecedent kesejahteraan subjektif anak dan remaja. Sebagai contoh, ketidakpuasan terhadap kehidupan dikaitkan terhadap kesulitan emosi-sosial yang bermacam-macam termasuk depresi, kecemasan, interaksi teman sebaya yang buruk, dan penggunaan obat terlarang. Sebaliknya, kesejahteraan subjektif yang tinggi berkaitan dengan berbagai variabel positif termasuk di dalamnya self-esteem, konsep diri, dan penguasaan diri. Sebaliknya, siswa dalam usia sekolah yang melaporkan kesejahteraan subjektif menyeluruh yang tinggi umumnya melaporkan sedikit ketidakpuasan terhadap pengalaman mereka di sekolah.

Variabel yang erat hubungannya dengan kegiatan keagamaan saat ini mulai diteliti di kalangan para remaja. Sebagai contoh: memberi bantuan terhadap seseorang yang sedang merasa kesusahan (tidak mempunyai tempat tinggal) nampaknya dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif siswa. Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan maka dapat diambil kesimpulan bahwa para remaja mengalami berbagai permasalahan yang menurunkan kesejahteraan subjektif mereka. Penelitian yang berhubungan dengan kesejahteraan subjektif mulai dilakukan dan mendapatkan hasil yang dapat menjelaskan beberapa kesulitan yang dialami remaja dan bagaimana mengatasinya.

3. Pengetahuan konseling islami remaja.

Pengetahuan konseling islami remaja sangat beragam, tergantung lingkungan dan pendidikan yang ditempuh. Remaja yang sejak kecil mengikuti pelkonseling islami lewat berbagai pengajian, sekolah agama, dan pesantren akan berbeda dengan remaja yang tidak melakukan hal tersebut.

Umumnya remaja yang menduduki bangku sekolah hingga sekolah menengah sudah cukup banyak memperoleh pengetahuan konseling islami, baik dari segi praktek peribadatan, hukum, dan akhlaqulkarimah. Kegiatan keagamaan ekstrakurikuler biasanya menunjang peroleh pengetahuan konseling islami yang diwajibkan sekolah.

Remaja yang duduk di sekolah menengah umumnya sudah memperoleh pelajaran sejarah Islam, tata cara beribadah (fiqih), misalnya cara berwudlu, cara solat, solat janazah, cara mandi, dan

cara berpuasa. Demikian pula mengenai keimanan, mereka telah diajarkan pengetahuan mengenai nama-nama Allah, seperti yang maha penyayang, maha pengasih, sifat-sifat Allah, malaikat-malaikat, hidup sesudah mati, hari pengadilan, keadaan di hari kiamat, keadaan di alam kubur, dan surga neraka (Aqid).

Pelajaran mengenai sejarah Islam juga sudah mulai diterima sejak sebelum menginjak usia remaja. Buku-buku sejarah Islam yang berisi tentang cara-cara mengarungi kehidupan sebagaimana dicontohkan oleh nabi Muhammad telah mulai dibaca sejak masa pra remaja. Guru-guru agama umumnya telah menceritakan kisah nabi Muhammad.

Dalam penelitian ini pengetahuan konseling islami remaja dibatasi pada pengetahuan yang berhubungan dengan akhlaqulkarimah (budi pekerti yang mulia), sebagaimana dijelaskan dalam bab pengetahuan konseling islami. Materi pengetahuan konseling islami yang diukur dalam penelitian ini adalah materi yang diberikan di kelas dua Madrasah Aliyah. Pelajaran Akhlaqulkarimah dipilih agar tidak terjadi perbedaan penguasaan di antara remaja yang tinggal di lokasi yang berbeda dan sekolah dengan status yang berbeda.

Dari hasil uraian yang telah dijelaskan maka dapat diambil kesimpulan remaja telah memperoleh pengetahuan agama Islam (tentang akhlaq) yang cukup lengkap dari sekolah tatkala mereka menginjak remaja. Pengetahuan konseling islami remaja dalam penelitian ini adalah pengetahuan yang berkenaan dengan akhlaqulkarimah yang diperoleh di Madrasah Aliyah.

4. Praktek konseling islami remaja.

Pencarian jati diri remaja sangat erat hubungannya dengan nilai yang ada di kalangan remaja. Nilai diperoleh individu melalui proses pendidikan dalam keluarga dan lembaga-lembaga lain di masyarakat. Individu memperoleh nilai ajaran agama dari ayah, ibu, saudara, teman, masyarakat sekitarnya dan sekolah yang berusaha mengulangi dan menekankan tentang nilai pada individu.

Pengetahuan konseling islami yang diterima dari berbagai pihak kadang-kadang menimbulkan penafsiran-penafsiran yang bermacam-macam. Penafsiran tersebut perlu dipilih secara hati-hati. Misalnya pengambilan ayat jihad tanpa memperhatikan ayat maaf dapat berakibat fatal (McCullough *et al.*, 2004) . Penelitian mengenai pengaruh ayat-ayat yang berkonotasi kekerasan menunjukkan hal itu. Proses penentuan pemilihan amaliyah Al-Qur'an dan hadis individu ini menyangkut individu itu sendiri dan masyarakat.

Anak memasuki masa remaja dan kemudian dewasa, mengalami keadaan proses pengambilan keputusan pada pemilihan amal agama. Pemilihan amal ibadah yang bermacam-macam sering dipengaruhi berbagai pihak. Orang tua misalnya, yang sadar dan mengetahui kesulitan anaknya dalam menghadapi penentuan pemilihan amalnya telah mencoba mempengaruhi dan membantu anaknya dalam penentuan pemilihan tersebut.

Dalam Islam hal ini merupakan kewajiban orang tua terhadap putra-putranya untuk menentukan pilihan. Uraian ini

searah dengan pendapat ahli psikologi sosial yang aktif dalam penelitian psikologi positif E. Deci. Deci menulis:

Anak muda membutuhkan, bimbingan dan dukungan dari orang yang menjadi model penanaman nilai (Komunikasi pribadi Date: Wed, 3 Mar 2004 09:13:53 -0500). Bekerja, menikah, membantu orangtua semuanya merupakan perintah Allah. Islam mewajibkan orang tua menunjukkan amal mana yang harus didahulukan. Dalam hadis disebutkan ajarilah anakmu dan perbaikilah budi pekerti mereka. Orang tua, guru, teman, dan para ustadz atau orang yang dianggap penting (significant other) secara langsung atau tidak langsung berpengaruh pula pada proses pengambilan keputusan pemilihan amaliyah yang paling tepat dari Al-Qur'an dan Hadis.

Orang yang dianggap penting (significant others) seperti, ustadz, orang tua, dan guru biasanya membantu membandingkan apa yang diketahui tentang kemampuan individu tersebut dengan persyaratan suatu amal yang akan dilakukan. Mereka kemudian menentukan amal yang sesuai dengan individu tersebut. Ustadz atau orang tua yang mengetahui hukum-hukumnya memberi pengarahan terhadap remaja. Tugas pembimbing dalam hal tersebut merupakan bagian usaha pembinaan sumber daya manusia untuk menjadi muslim yang efektif.

Dalam Islam pemilihan amal yang menjadi kecenderungan individu seseorang dapat menjadi apa yang disebut ahli puasa, ahli solat, ahli sodaqoh, dan ahli ilmu. Sedang amaliyah untuk mencari

rizki sebagaimana dicontohkan dalam Hadis, dapat berupa ahli besi (nabi Dawud), ahli pertukangan (Nabi Zakaria), dan ahli pakaian (nabi Idris).

Remaja Islam dalam masa perkembangan mengalami proses kesadaran terhadap penerimaan praktek konseling islami yang merupakan kebutuhan dirinya di dalam masyarakat. Remaja pada fase munculnya kesadaran terhadap praktek konseling islami ini akan mempunyai wawasan yang lebih luas terhadap amaliyah konseling islami. Remaja menjadi sensitif dalam menentukan dan menerima konseling islami (Al-Qur'an-Hadis) sebagai dasar berfikir untuk memilih amal konseling islami yang sesuai dengan kehidupannya. Awal praktek konseling islami berperan pada remaja sebagaimana nilai kerja terjadi antara umur lima belas tahun dan enam belas tahun. Bahwa awal nilai yang menjadi dasar pertimbangan individu dalam menentukan kerja terjadi pada umur antara lima belas tahun dan tujuh belas tahun. Havighurst menjelaskan bahwa nilai telah dipergunakan sebagai dasar untuk menentukan pekerjaan terjadi pada individu sekitar umur dua belas tahun sampai dengan delapan belas tahun.

Pendapat-pendapat yang telah dikemukakan di atas memberi petunjuk bahwasannya konseling islami sudah dipergunakan oleh individu untuk menentukan amaliyah konseling islami pada tingkat perkembangan. Tingkat perkembangan remaja berkisar antara umur dua belas tahun sampai dengan delapan belas tahun. Praktek konseling islami akan

tampak berpengaruh dan relatif tampak dominan terjadi pada remaja kelas satu, dua, dan tiga sekolah lanjutan tingkat atas.

Dari beberapa uraian yang dikemukakan dapat diberi kesimpulan bahwa awal mula praktek konseling islami menjadi dasar pertimbangan individu untuk menentukan amaliyah konseling islami telah terjadi pada siswa Menengah Atas. Remaja pada tingkat pendidikan SLTP dan SLTA telah mulai mendapatkan pengetahuan dan persiapan untuk masuk ke suatu amalan yang memberi kepuasan. Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut maka penelitian ini dilakukan pada individu remaja yang setingkat sekolah lanjutan tingkat atas (Madrasah Aliyah). Remaja yang diambil adalah yang beragama Islam, karena variabel yang akan diteliti adalah pengetahuan dan praktek konseling islami. Remaja Islam dipilih yang duduk di Madrasah Aliyah agar terdapat kesamaan pengetahuan ajaran.

E. Madrasah Aliyah Negeri dan Swasta

1. Pengertian Madrasah Aliyah.

Dalam Undang-Undang (UU) Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwasannya madrasah merupakan sekolah umum yang berciri khas Islam. Madrasah dibentuk dan telah tumbuh di tengah masyarakat sejak puluhan tahun. Lembaga pendidikan itu mengalami kemajuan yang pesat. Jumlah madrasah secara nasional yang sampai tahun dua ribu satu sudah sampai lebih tiga puluh ribu buah, diantaranya terdapat madrasah ibtidaiyah atau MI (setingkat SD) terdapat kurang lebih 22.000 buah, madrasah tsanawiyah atau MTs (setingkat SLTP) sekitar kurang lebih 10.000

buah, dan madrasah aliyah atau MA (yang setingkat SMU) terdapat sekitar 3.705 buah madrasah. Madrasah menempati hingga 15 persen dari keseluruhan anak sekolah yang ada di Indonesia. Dengan demikian, madrasah berperan sangat penting di dalam dunia pendidikan di Indonesia.

2. Madrasah Aliyah Negeri dan Swasta.

Eksistensi sekolahan madrasah pada umumnya merupakan lembaga swasta, yaitu 34.300 madrasah atau sekitar 95 persen. Mayoritas madrasah terdapat di pedesaan. Kebanyakan muridnya juga berasal dari kalangan keluarga menengah kebawah. Oleh sebab itu, sekolahan madrasah mengalami beberapa masalah yang cukup rumit dalam menjalankan proses belajar. Kendala tersebut adalah kurangnya sarana dan prasarana. Seperti kurangnya buku dan beberapa fasilitas penunjang pembelajaran, serta kurangnya tenaga mengajar. Selama ini lembaga madrasah berada di bawah naungan Departemen Agama.

Pendidikan madrasah tidak mengalami otonomi seperti sekolahan yang berada di bawah Depdiknas. Meski pengelolaan madrasah tetap berada di bawah naungan Departemen agama, tetapi telah dimunculkan kebijakan baru. Kewenangan madrasah yang awalnya dipegang sepenuhnya oleh pemerintah maka sebagian dapat diturunkan ke daerah. Ini terutama lebih menyangkut masalah teknis yang ada di lapangan yang berkaitan dengan anggaran melalui sumber Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah (APBD). Seperti, masalah Rencana Anggaran Belanja (RAB) madrasah dimintakan untuk alokasi anggaran yang

menyatu dalam Dana Alokasi Umum (DAU). Karena DAU tersebut merupakan dana yang berasal dari pemerintah pusat, dan sebagian di adalah untuk madrasah negeri.

Dari hasil uraian yang sudah dijelaskan maka dapat diambil kesimpulan bahwa keadaan Madrasah Aliyah Negeri berbeda dengan Madrasah Aliyah Swasta. Madrasah Aliyah lebih banyak memiliki fasilitas fisik maupun sumber daya manusia. Tambahan dana dan berbagai fasilitas dalam Madrasah Negeri dapat mengakibatkan proses belajar dan mengajar serta penanaman nilai Islam berbeda dengan Madrasah swasta.

3. Pengetahuan Ajaran Islam di Madrasah Aliyah Negeri dan Swasta

Pengetahuan konseling islami dalam penelitian ini merupakan pengetahuan tentang budi pekerti yang berdasarkan Al-Qur'an dan Hadis. Pengetahuan konseling islami tersebut baik di Madrasah Aliyah Negeri dan Swasta tidak berbeda. Uraian tentang pengetahuan konseling islami secara panjang lebar telah dijelaskan dalam sub bab pengetahuan konseling islami.

Madrasah Aliyah Negeri biasanya memiliki fasilitas perpustakaan yang menunjang pengayaan bahasa arab, pelajaran umum, baik Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) maupun Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS). Guru-guru pelajaran agama Islam di Madrasah Aliyah Negeri nampak lebih lengkap daripada Madrasah Aliyah Swasta. Madrasah Aliyah Swasta yang berada di lingkungan pesantren, sering mendapat bantuan guru-guru dari pesantren. Guru-guru yang berasal dari pesantren biasanya

merupakan guru yang diperbantukan untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap pelajaran agama Islam.

Dalam penelitian ini, pengetahuan konseling islami adalah pengetahuan yang berhubungan dengan budi pekerti. Biasanya materi budi pekerti sudah diberikan di tingkat dasar. Siswa di Madrasah Aliyah memperoleh perluasan pemahaman pengetahuan konseling islami dari bidang studi lain, seperti sejarah Islam. Pengetahuan yang berhubungan dengan akhlak tersebut sangat mudah dipahami. Siswa yang belajar di Madrasah Aliyah Negeri atau Swasta tidak banyak mengalami kesulitan, karena erat dengan kehidupan sehari-hari dan disampaikan dalam bahasa Indonesia. Pengetahuan Konseling islami ini juga mudah dimengerti dengan membaca sendiri.

Pelajaran budi pekerti (akhlak) berbeda dengan pelajaran tata bahasa Arab. Pelajaran Nahwu (tata bahasa arab) memerlukan penjelasan yang saksama dari guru. Siswa sering mengalami kesulitan untuk membaca sendiri. Contoh-contoh dan bacaan banyak yang menggunakan bahasa Arab. Keaktifan guru dan siswa diperlukan untuk memahami pelajaran nahwu. Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dapat diambil kesimpulan bahwa pengetahuan konseling islami yang berhubungan dengan akhlaqulkarimah tidak berbeda di antara siswa Madrasah Aliyah Negeri dan Swasta.

4. Praktek konseling islami di Madrasah Aliyah Negeri dan Swasta.

Praktek konseling islami diketahui dari aktivitas individu. Aktivitas keagamaan siswa di Madrasah Negeri biasanya lebih banyak daripada di Madrasah Aliyah Swasta, karena fasilitas yang lebih lengkap dan lebih memadai. Sebagai contoh, Madrasah Aliyah Negeri biasanya memiliki laboratorium, guru-guru yang berasal dari pemerintah, tempat belajar dan mengajar yang cukup, serta jadwal pelajaran yang hampir selalu terisi.

Aktivitas belajar ilmu pengetahuan umum, dalam konseling islami dapat diterima sebagai salah satu bentuk ibadah, yaitu berusaha memahami gejala-gejala alam semesta, yang merupakan hasil ciptaan Allah yang maha kuasa. Usaha untuk memahami dan kemudian memanfaatkan dengan sebaik-baiknya hasil ciptaan Allah, merupakan bentuk ibadah yang hukumnya wajib bagi seluruh manusia. Manusia diciptakan Allah dengan maksud untuk menjadi khalifah, atau pengelola alam semesta.

Pemberian fasilitas dan sarana, seperti laboratorium, lahan pertanian, dan pesantren khusus untuk siswa Madrasah Aliyah Khusus di Madrasah Aliyah Negeri oleh pemerintah membuat aktivitas yang berhubungan dengan praktek konseling islami lebih banyak daripada Madrasah Aliyah Swasta yang kurang mendapat fasilitas dan sarana belajar.

Dari penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa praktek konseling islami remaja Islam yang belajar di Madrasah

Aliyah Negeri lebih tinggi daripada remaja Islam yang belajar di Madrasah Aliyah Swasta.

5. Kesejahteraan Subjektif di Madrasah Aliyah Negeri dan Swasta.

Penelitian tentang kesejahteraan subjektif remaja lebih tepat diarahkan kepada kepuasan hidup. Alasan yang dikemukakan adalah karena pengukuran kesejahteraan subjektif sering hanya tertuju terhadap kepuasan hidup, karena lebih bertahan lama. sedang emosi (afek) yang berumur pendek

Maka untuk uji perbedaan yang akan dilakukan dalam penelitian ini mengarah pada kepuasan hidup remaja Islam. Komponen kepuasan hidup dianggap lebih lama bertahan daripada komponen afek. Berdasar pendapat ini maka uji perbedaan dalam penelitian ini difokuskan pada kepuasan hidup.

Aktivitas siswa di Madrasah Aliyah Negeri cenderung lebih banyak daripada Madrasah Aliyah Swasta. Sebagai contoh, di Madrasah Aliyah Negeri memiliki perpustakaan yang cukup lengkap, sehingga siswa dengan mudah memperoleh buku-buku pelajaran yang diingini. Laboratorium IPA, Pusat Bahasa, dan laboratorium komputer merupakan fasilitas yang sekarang banyak tersedia di Madrasah Aliyah Negeri. Tenaga pengajar di Madrasah Aliyah Negeri juga lebih lengkap daripada Madrasah Aliyah swasta. Keadaan ini akan mempengaruhi kepuasan remaja.

Dari penjelasan diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa kepuasan hidup remaja Islam yang belajar di Madrasah

Aliyah Negeri lebih tinggi daripada remaja Islam yang belajar di Swasta.

F. Pesantren

1. Pengertian Pesantren.

Kata pesantren atau santri diambil dari bahasa Tamil yang memiliki guru ngaji. Ada yang mengatakan artian kata tersebut berasal dari bahasa India shastri dari akar kata shastra yang mempunyai arti buku-buku agama, buku-buku tentang ilmu pengetahuan, atau buku buku suci. Di luar Jawa, lembaga pendidikan ini mempunyai artian nama lain, contohnya dayah (Aceh), surau (di Sumatra Barat), dan pondok (daerah lain).

Ciri-ciri Khas Pesantren:

- a. Adanya hubungan yang akrab antara santri dan kiai.
- b. Para santri hidup secara mandiri dan sederhana.
- c. Adanya semangat gotong-royong dalam suasana penuh persaudaraan.
- d. Memiliki sarana fisik yakni masjid, langgar dan pondokan.
- e. Para santri terlatih hidup berdisiplin dan menjalankan tirakat.

Ada beberapa pendapat yang mengatakan pesantren merupakan berakar pada tradisi Islam itu sendiri, yaitu tarekat. Kelompok tarekat biasanya mengerjakan amalan wirid-wirid dan

zikir tertentu. Ada pula yang berpendapat lain bahwasannya pesantren merupakan pengambil alihan dari sistem yang sudah diterapkan oleh Hindu. Fakta lain yang menguatkan bahwasannya pesantren bukan berasal dari tradisi Islam adalah tidak ditemukannya lembaga pesantren tersebut di negara Islam lainnya.

2. Madrasah Aliyah di Pesantren dan di Luar Pesantren.

Pesantren tumbuh pesat dan berkembang sangat subur di Indonesia. Perubahan yang terjadi dalam kehidupan pesantren dan dianggap penting adalah ketika dimasukkannya sistem madrasah, untuk mengimbangi terhadap pesatnya pertumbuhan sekolah yang telah memakai system kurikulum pendidikan Barat. Dengan masuknya sistem madrasah, jenjang pendidikan pesantren juga ikut menyesuaikan dengan jenjang system pendidikan madrasah.

Siswa MA menurut tempat tinggalnya dapat dibagi menjadi dua macam. Siswa yang tinggal di dalam pesantren dan yang tinggal di luar pesantren. Dalam sistem pendidikan pondok pesantren terdapat beberapa pelajaran yang sulit untuk dikembangkan dalam sistem pendidikan non pesantren. Beberapa elemen dasar itu adalah: sumber dasar pendidikan Islam dan suasana kehidupan beragama yang berlangsung lebih lama di dalam lingkungan pesantren; sarana-sarana pendidikan dan tempat beribadah yang dapat didayagunakan secara maksimal; integrasi sekolah, rumah, dan masyarakat dalam satu atap, karena kyai, guru, dan pegawai non edukatif hidup dalam satu kampus, dan pengelolaan pesantren yang umumnya bersifat otonom.

Dalam upaya mencapai tujuan kepribadian muslim yang saleh, pesantren tidak hanya sekedar mengajarkan muatan pengetahuan kepada para siswa, namun lebih jauh lagi memberikan suasana dan lingkungan pendidikan yang menunjang tujuan itu. Pengaruh suasana religius dalam kehidupan pesantren dapat menanamkan emosi keagamaan yang positif pada diri para santrinya.

3. Pengetahuan Konseling islami di Pesantren dan di Luar Pesantren.

Sebagaimana telah diterangkan, bahwa pengetahuan konseling islami dalam penelitian ini adalah pengetahuan yang berhubungan dengan budi pekerti. Maksud pengetahuan konseling islami di berikan di Madrasah atau sekolah, agar siswa memahami perilaku Nabi Muhammad sesuai dengan apa yang diwahyukan Allah.

Di Luar Pesantren, biasanya penyampaian materi pengetahuan konseling islami dilakukan dalam bahasa daerah atau bahasa Indonesia. Buku-buku yang dipakai umumnya juga berbahasa Indonesia, yang disana-sini terdapat ayat-ayat Al-Qur'an atau Hadis yang ditulis dalam bahasa arab. Di dalam Pesantren, penyampaian materi kadang-kadang memakai bahasa arab. Sebelum siswa mendapat materi pengetahuan konseling islami dengan bahasa arab, biasanya siswa dilatih untuk menulis dan berbicara bahasa arab satu tahun. Materi budi pekerti sebenarnya sama dengan yang digunakan di luar pesantren, hanya penggunaan bahasa arab di kelas dan dalam teks dimaksudkan

agar santri mampu berbahasa arab dengan baik. Ilmu pengetahuan lain yang menggunakan bahasa arab adalah ilmu pembagian waris, ilmu falaq (untuk mengetahui posisi bintang dan benda-benda langit yang lain) yang berguna untuk menentukan waktu awal bulan.

Uraian di atas menjelaskan, bahwa kandungan pengetahuan konseling islami di luar pesantren dan di pesantren tidak berbeda. Perbedaan terletak pada pengayaan materi yang mendukung pemahaman terhadap materi yang berasal dari naskah asli Al-Qur'an dan Hadis. Budaya, disamping itu juga berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa.

4. Praktek konseling islami di Pesantren dan di Luar Pesantren.

Aktivitas santri di Pesantren, sebagaimana diungkapkan oleh jauh lebih banyak dari siswa-siswa yang belajar di luar pesantren. Aktivitas-aktivitas tersebut adalah solat berjamaah di masjid, membaca Al-Qur'an bersama-sama, belajar bersama yang dibimbing senior atau guru, atau pimpinan pondok, pemeliharaan lingkungan pesantren dan desa.

Santri adalah siswa yang hidup mondok di asrama dalam lingkungan pondok pesantren. Pondok pesantren merupakan sebagai lembaga pendidikan keagamaan Islam yang telah lama berkembang di Indonesia merupakan salah satu aset penting bagi pengembangan sumber daya manusia yang mengacu pada konsep manusia Indonesia keseluruhannya. Secara umum Lembaga pendidikan pesantren memiliki kedudukan yang sangat penting

dalam sistem pendidikan skala nasional. Dalam perkembangan saat ini, lembaga pendidikan pondok pesantren dikembangkan oleh orang Indonesia yang mengacu pada nilai kebudayaan nasional.

Di pesantren, remaja dalam belajar agama tidak hanya memanfaatkan media audio visual, tetapi juga banyak melibatkan aspek psikomotor. Di dalam kelas santri belajar cara solat, berwudlu, membaca Al-Qur'an, mengurus jenazah, sopan santun, dan berdoa. Di luar kelas, di lingkungan pesantren, santri belajar untuk mempraktekkan apa yang sudah dipelajari di dalam kelas secara maksimal.

Remaja yang belajar di Madrasah Aliyah di luar pesantren mendapatkan beberapa kendala untuk melaksanakan aktivitas keagamaan. Teman sebaya yang kadang-kadang kurang kondusif. Banyak kawan yang sering mengajak untuk melakukan hal-hal yang kurang bermanfaat dan lingkungan yang tidak selalu mendukung. Pengawasan yang kurang, merupakan halangan bagi siswa Madrasah Aliyah di luar pesantren untuk aktif melakukan kegiatan agama. Dari penjelasan yang telah dikemukakan diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa praktek konseling islami di pesantren lebih tinggi daripada nilai ajaran di luar pesantren.

5. Kesejahteraan subjektif di Pesantren dan di Luar Pesantren.

Menurut hasil penelitian tentang orang Indonesia pada dimensi kolektifisme dan suasana hidup yang ada di dalam lingkungan pondok pesantren maka santri pondok pesantren

secara umum dapat diasumsikan lebih memiliki kecenderungan budaya kolektivistik di dalam tingkah laku sosial mereka.

Kedekatan dengan dimensi kolektifisme itu membuat para santri untuk banyak mengikuti nilai-nilai yang telah diajukan oleh orang-orang yang telah dianggap penting di dalam kelompok tersebut. Hal ini dapat dikemukakan bahwasannya dalam melakukan suatu tindakan dalam lingkup pondok pesantren, dalam diri mereka cenderung terdapat untuk lebih menekankan pada aspek sosial (norma). Dalam hidup pondok pesantren yang bersifat kepatuhan, hubungan kekerabatan, kelompok, dan pertemanan yang erat, merupakan suatu bentuk ciri khas yang lebih menunjukkan ke arah pentingnya aspek sosial itu.

Para santri yang hidup di lingkungan pondok pesantren cenderung mengadopsi konseling islami seperti patuh (tha'at), persaudaraan (ukhuwah), tolong menolong (ta'awun), persatuan (ittihad), dan kepada Allah, Rasulullah, Ulama, Kyai, dan orang yang diakui sebagai pemimpin. Pada umumnya membawa para santri pada hidup yang lebih bersifat kolektif.

Pengaruh kuat orang-orang yang dianggap penting itu nampak dari keterikatan dan proses identifikasi seorang santri terhadap acuan mereka. Berhubungan dengan norma agama santri, nampak sekali bahwa dalam kehidupan pondok pesantren yang menjunjung tinggi kohesivitas kelompok dan perilaku kolektif terdapat tekanan bagi individu untuk berperilaku konformitas.

Dalam kerangka norma agama, salah satu figur yang paling dianggap penting menentukan perilaku konformitas para santri

adalah figur seorang kyai. Para santri berpikir bahwa kyai merupakan figur yang percaya diri, baik dalam dalam bidang-bidang kemasyarakatan maupun soal-soal pengetahuan agama. Dalam hal ini, bidang-bidang kemasyarakatan itu juga mencakup isu-isu afek dan kepuasan santri. Pada konteks ini dapat dijelaskan bahwa pemahaman seorang kyai terhadap isu-isu kualitas hidup sangat memberi pengaruh terhadap perilaku santri berkenaan dengan kesejahteraan.

Penelitian yang dilakukan (Suh *et al.*, 1998) menunjukkan, bahwa di daerah yang bersifat kolektivistik, norma sangat berpengaruh terhadap kepuasan hidup. Individu dituntun oleh norma-norma yang berkembang dalam masyarakat, termasuk norma agama, bagaimana ia harus bereaksi terhadap peristiwa-peristiwa yang dialami. Sebagai contoh, di hadapan orang tua, anak tidak boleh menunjukkan wajah yang kurang menyenangkan; terhadap saudara, individu diperintahkan untuk selalu berwajah berseri-seri, melemparkan senyum, dan menggembirakan kawan. Bahkan dalam ajaran agama Islam, senyum itu merupakan *sodaqoh*.

Norma yang diberlakukan cukup ketat di pesantren mengakibatkan kohesivitas antar individu semakin kuat. Kohesivitas yang kuat dapat meningkatkan kepuasan individu. Di luar pesantren norma agama tidak sekuat di dalam pesantren karena kurangnya kontrol dari masyarakat. Dari hasil uraian di atas makla dapat diambil kesimpulan bahwa kepuasan hidup

remaja Islam di pesantren lebih tinggi daripada remaja Islam di luar pesantren.

G. Landasan Teori

Pada masa perkembangan, gangguan emosi dapat terjadi pada anak tingkat pendidikan manapun. Ada gangguan yang mulai pada masa di sekolah lanjutan, ada yang telah mulai jauh sebelumnya. Perkembangan faali, yang meningkatkan ukuran maupun kekuatan badan, dorongan-dorongan seks, tanggung jawab, sebagai hasil perkembangan kemasakan, semua dapat menjadi penyebab perubahan emosi dan ketidak stabilan emosi remaja. Keadaan emosi demikian dapat menyebabkan ketidak bahagiaan. Remaja sangat membutuhkan bantuan untuk dapat tumbuh lebih ke arah “kematangan emosional”, dapat diartikan kemampuan untuk bisa mengarahkan emosi dasar yang kuat kepada penyaluran yang mendukung tujuan, karena tujuan ini lebih kepada memuaskan diri sendiri dan dapat diterima oleh khalayak masyarakat.

Ketidak bahagiaan remaja atau rendahnya kesejahteraan subjektif remaja merupakan salah satu tujuan diadakannya penelitian ini. Agama-agama tertentu saat ini ditemukan berpengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif (Diener *et al.*, 1999). Menurut Diener *et al.*, (1999) konseling islami perlu diteliti. oleh karena itu anteseden kesejahteraan subjektif yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah konseling islami dengan subjek remaja Islam.

Kesejahteraan subjektif disamping dipengaruhi oleh faktor-faktor yang bersifat internal atau faktor yang bersumber dari dalam diri seperti temperamen, nilai, dan kepribadian, juga dipengaruhi pula faktor-faktor yang bersifat eksternal seperti kekayaan, jenjang pendidikan, bentuk tubuh dan kesehatan. Teori yang membahas faktor internal disebut teori top down, sedang teori yang membahas faktor eksternal disebut teori bottom up. Teori bottom up dapat menjelaskan mengapa pengetahuan konseling islami dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja Islam. Pengetahuan konseling islami merupakan pengetahuan yang ingin dimiliki oleh individu muslim. Pengetahuan konseling islami yang dimiliki akan meningkatkan kepuasan hidup dan afek (kesejahteraan subjektif) individu muslim. Secara khusus, evaluasi pengetahuan konseling islami di madrasah dapat meningkatkan afek dan kepuasan hidup. Umumnya evaluasi akan meningkatkan semangat atau afek positif individu Menurut Mursell, evaluasi yang dilakukan secara adil akan meningkatkan kepuasan hidup individu.

Islam tidak berhenti hanya pada pengetahuan konseling islami, tetapi apa yang dikuasai itu harus terwujud dalam perilaku. Secara umum praktek konseling islami yang nampak dari aktivitas harus dilakukan sesuai dengan pengetahuan konseling islami. Aktivitas keagamaan dapat dipilah menjadi beberapa bagian. Bagian yang satu saling menunjang atau menjelaskan bagian yang lain. Sebagai contoh: mengucapkan alhamdulillah (segala puji bagi Allah) baik di masa senang maupun susah. Solat (ibadah, hukum) seseorang harus menunjang budi pekertinya (akhlak) karena solat

yang diterima adalah solat yang mampu mencegah perbuatan keji dan munkar. Ada keterkaitan antara iman dan budi pekerti. Musibah atau usaha yang dipandang sangat berat untuk dilaksanakan, dijanjikan kesenangan atau pahala yang sesuai. Hal ini nampaknya sejalan dengan teori senang dan susah. Individu yang memperoleh pengajaran materi keagamaan yang mengandung unsur etika, akan terarah untuk berlaku lemah lembut, peduli terhadap sesama manusia, membantu yang lemah, berbicara yang baik dan tidak menyakitkan (dlulm). Ajaran moral untuk selalu melihat kebawah dalam hal materi yang menurut teori pebandingan akan meningkatkan kebahagiaan. Sejarah memberikan teladan bagaimana orang yang mengalami cobaan yang berat, tetapi tetap tabah dan sabar akan meningkatkan kepuasan hidup dan afek (Hagerty, 2000). Dalam pepatah sering diungkap, bersakit-sakit dahulu, bersenang-senang kemudian. Sebagai contoh: kehidupan nabi yang jauh dari kemewahan dan penuh kesederhanaan, sabar dalam menghadapi cobaan yang jauh lebih berat daripada apa yang dialami manusia saat ini dapat membuat orang bersyukur dan menurut teori flow mampu meningkatkan afek dan kepuasan hidup. Aktivitas yang dipelajari dan diarahkan untuk dilaksanakan dengan sepenuh kemampuan. Pelaksanaan perbuatan baik yang dipandang baik masyarakat (makruf) juga sesuai dengan teori flow akan meningkatkan afek dan kepuasan hidup.

Schwarz dalam penelitiannya mengemukakan bahwa individu akan merasa lebih puas ketika matahari bersinar terang dan suasananya cerah daripada ketika suasana gelap dan

mendung. Mereka berusaha untuk meneliti proses represi kognitif dengan melihat dalam contoh ingatan tentang episode emosional tentang perbedaan individu. Berdasarkan uraian ini dapat disimpulkan bahwa afek berpengaruh positif terhadap kepuasan hidup (evaluasi kognitif).

Dalam paradigma model interaksionisme, setiap tingkah laku seseorang tergantung pada kondisi fisik, psikologik, dan lingkungannya. Berdasarkan model ini dapat dijelaskan bahwa pengetahuan konseling islami sebagai faktor psikologik berpengaruh terhadap praktek konseling islami remaja Islam yang nampak pada aktivitas remaja Islam.

Pada kenyataannya pendidikan agama yang ditempuh seorang remaja Islam beraneka ragam. Ada remaja yang merasa cukup belajar di sekolah Madrasah Aliyah. Terdapat pula remaja tertentu dengan berbagai pertimbangan memilih belajar di Madrasah Aliyah pondok pesantren, dengan sistem asrama.

Penelitian-penelitian mengenai proses mengajar-belajar makin meluas sampai ke masalah-masalah belajar verbal, pembentukan konsep, dan pemecahan masalah secara ideasional. Di madrasah dan pesantren pelajaran agama Islam tidak hanya melalui tempaan atau drill, tetapi juga terjadi melalui prosedur-prosedur mengamati peragaan, mendengarkan keterangan, atau membaca kitab-kitab. Prosedur-prosedur ini, menurut sesuai untuk belajar materi kompleks yang bermakna dan makin mendapat perhatian dalam penelitian psikologi pendidikan.

Perbedaan status sekolah dapat berperan terhadap praktek konseling islami dan kepuasan hidup remaja. Sekolah dengan fasilitas yang memadai, seperti Madrasah Aliyah Negeri menurut teori bottom up akan meningkatkan kepuasan hidup dan aktivitas siswa dibandingkan sekolah dengan fasilitas yang kurang lengkap (MA Swasta). Selanjutnya, fasilitas pun akan berpengaruh terhadap aktivitas siswa. Fasilitas yang baik akan meningkatkan aktivitas siswa. Dalam penelitian ini, fasilitas yang memadai ditemukan dalam Madrasah Aliyah sedang fasilitas yang kurang memadai ditemukan pada MA swasta. Berdasarkan uraian ini disimpulkan bahwa praktek konseling islami dan kepuasan hidup remaja Islam di MA Negeri lebih tinggi daripada praktek konseling islami dan kepuasan hidup remaja Islam di MA Swasta.

Menurut teori dukungan social komunitas agama seperti di pesantren atau di madrasah sekolah agama merupakan dukungan sosial yang bermakna bagi pengembangan kepribadian remaja, apalagi sekolah dengan norma agama yang kuat.

Pesantren yang memiliki lingkungan sosial yang kuat dan system aktivitas agama yang terkontrol baik oleh guru, santri senior, dan pengawas akan memberikan nilai tambah dalam praktek keagamaan. Kelebihan pesantren dibandingkan madrasah di luar pesantren siswa tidak hanya belajar dengan tempaan atau drill, tetapi juga lebih banyak melakukan pengamatan dan praktek. Misalnya siswa banyak mengamati santri senior bagaimana cara membersihkan pakaian secara benar, cara salat, berwudlu. Santri belajar juga terjadi tidak hanya melalui drill (menghafal ayat-ayat

Al-Qur'an atau doa), tetapi juga terjadi melalui prosedur-prosedur mengamati peragaan misalnya bagaimana cara salat; cara wudlu, mengurus jenazah, dan cara menghormati orang tua. Praktek konseling islami di pesantren yang cukup tinggi akan meningkatkan kepuasan hidup remaja Islam yang tinggal di pesantren. Kegiatan semacam ini, sulit diperoleh remaja Islam yang tinggal di luar pesantren. Berdasarkan penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwasannya remaja yang tinggal di pesantren memiliki praktek konseling

H. Hipotesis penelitian

Berdasar pada landasan teori yang telah diuraikan pada kajian pustaka, maka dapat diajukan hipotesa dalam penelitian ini.

Pertama, pengetahuan konseling islami berpengaruh positif terhadap praktek konseling islami remaja Islam.

Kedua, pengetahuan konseling islami berpengaruh positif terhadap afek remaja Islam

Ketiga, pengetahuan konseling islami berpengaruh positif terhadap kepuasan hidup remaja Islam.

Keempat, praktek konseling islami berpengaruh positif terhadap afek remaja Islam.

Kelima, praktek konseling islami berpengaruh positif terhadap kepuasan hidup remaja Islam

Keenam, afek berpengaruh positif terhadap kepuasan hidup remaja Islam.

Ketujuh, pengetahuan konseling islami dan praktek konseling islami secara bersama-sama berpengaruh positif terhadap afek dan kepuasan hidup remaja Islam.

Kedelapan, terdapat perbedaan praktek konseling islami remaja Islam yang belajar di MA negeri dan swasta. Remaja yang belajar di MA negeri lebih tinggi praktek konseling islaminya daripada remaja yang belajar di MA swasta.

Kesembilan, terdapat perbedaan kepuasan hidup remaja Islam yang belajar di MA negeri dan swasta. Remaja Islam yang belajar di MA negeri lebih tinggi kepuasan hidupnya daripada remaja Islam yang belajar di MA swasta.

Kesepuluh, terdapat perbedaan praktek konseling islami remaja Islam yang menetap di dalam lingkungan pesantren dan di luar pesantren. Remaja Islam yang tinggal di dalam pesantren lebih tinggi praktek konseling islaminya daripada remaja Islam yang tinggal di luar pesantren.

Kesebelas, terdapat perbedaan kepuasan hidup remaja Islam yang tinggal di dalam pesantren dan di luar pesantren. Remaja Islam yang tinggal di dalam pesantren lebih tinggi kepuasan hidupnya daripada remaja yang tinggal di luar pesantren.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel penelitian

Dalam penelitian ini dianalisis hubungan dan pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat;

Hipotesis pertama variabel terikat adalah praktek konseling islami, sedangkan variabel bebasnya adalah pengetahuan konseling islami remaja Islam.

Hipotesis kedua variabel terikat adalah afek remaja Islam, sedangkan variabel bebasnya adalah pengetahuan konseling islami remaja Islam.

Hipotesis ketiga variabel terikat adalah kepuasan hidup remaja Islam, sedangkan variabel bebasnya adalah pengetahuan konseling islami remaja Islam

Hipotesis keempat variabel terikat adalah afek remaja Islam, sedangkan variabel bebasnya adalah praktek konseling islami remaja Islam

Hipotesis kelima variabel terikat adalah kepuasan hidup, sedangkan variabel bebasnya adalah praktek konseling islami remaja Islam.

Hipotesis keenam variabel terikat adalah kepuasan hidup variabel bebasnya afek remaja Islam.

Hipotesis ketujuh variabel terikat adalah kepuasan hidup dan afek remaja Islam sedangkan variabel bebasnya adalah pengetahuan konseling islami dan praktek konseling islami remaja Islam.

Hipotesis kedelapan variabel terikat adalah praktek konseling islami remaja Islam sedangkan variabel bebasnya adalah status sekolah

Hipotesis kesembilan variabel terikat adalah kepuasan hidup remaja Islam sedangkan variabel bebasnya adalah status sekolah

Hipotesis kesepuluh variabel terikat adalah praktek konseling islami remaja Islam sedangkan variabel bebasnya adalah tempat tinggal remaja Islam

Hipotesis kesebelas variabel terikat adalah kepuasan hidup remaja Islam sedangkan variabel bebasnya adalah tempat tinggal remaja Islam.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Pengetahuan konseling islami

Pengetahuan konseling islami adalah pengetahuan yang berawal dari kitab suci Al-Qur'an dan Hadis berkenaan dengan akhlaqulkarimah, yang terdiri atas a. Pengetahuan hubungan antar manusia; b. pengetahuan yang berkenaan dengan lingkungan; c. Pengetahuan tentang taqwa kepada Tuhan; d. Pengetahuan yang berkenaan dengan diri sendiri, dan e. Pengetahuan tentang hubungan dengan kerabat.

Ilmu pengetahuan konseling islami diungkap dengan melalui tes objektif Pengetahuan Konseling islami yang dilakukan,

apabila hasilnya rendah maka pengetahuan konseling islaminya juga sama. Akan tetapi sebaliknya jika hasilnya tinggi maka pengetahuan konseling islaminya juga sama tinggi.

2. Praktek konseling islami

Praktek konseling islami adalah merupakan komponen dasar kesadaran psikologis tentang keinginan dan penilaian dalam menentukan pemilihan yang mempengaruhi tingkah laku individu muslim. Praktek konseling islami dilihat pada aktivitas atau kegiatan individu, terdiri atas: a. Aktivitas yang berhubungan dengan taqwa terhadap Tuhan; b. Aktivitas yang berhubungan dengan lingkungan; c. Aktivitas yang berhubungan dengan manusia; d. Aktivitas yang berhubungan dengan diri sendiri, dan e. Aktivitas yang berhubungan dengan kerabat.

Praktek konseling islami diketahui dengan skala praktek konseling islami, bila hasil yang didapatkan rendah maka praktek konseling islaminya rendah. Begitupun sebaliknya bila hasil yang didapat tinggi maka praktek konseling islaminya tinggi.

3. Afek

Afek adalah suatu keadaan afeksi individu yang memperlihatkan adanya afek negatif yang minimal dan afek positif yang maksimal. Afek positif adalah perasaan yang menyenangkan sebagaimana yang dihayati dan dirasakan individu di dalam hidup. Afek negatif adalah perasaan kurang menyenangkan sebagaimana yang dihayati dan dirasakan individu di dalam hidupnya.

Afek diungkapkan dengan skala Affect scale (PANAS scale) dengan sedikit perubahan, bila hasilnya rendah maka afeknya juga rendah. Sebaliknya bila yang didapatkan hasilnya tinggi maka afeknya ikut menjadi tinggi.

4. Kepuasan hidup

Kepuasan hidup adalah penilaian seseorang kepada segala sesuatu kejadian yang dialami dengan harapan dan keinginannya, terdiri atas: a. Kepuasan terhadap sekolah; b. Kepuasan terhadap kawan; c. Kepuasan terhadap lingkungan; d. Kepuasan terhadap keluarga; e. Kepuasan terhadap diri.

Kepuasan hidup diungkapkan dengan skala Life-satisfaction scale dengan adanya perubahan, bila hasilnya rendah maka kepuasan hidupnya juga rendah. Sebaliknya bila hasil yang didapat tinggi maka kepuasan hidupnya ikut tinggi.

C. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian lapangan dengan rancangan korelasional dan perbandingan. Penelitian lapangan adalah penelitian ilmiah non eksperimental yang memiliki tujuan untuk menemukan hubungan dan interaksi variabel-variabel psikologis, pendidikan maupun sosiologis dalam setting sosial nyata. Rancangan korelasional adalah rancangan penelitian yang bertujuan mendeskripsikan analisis hubungan antar variabel penelitian. Penelitian ini bertujuan mengungkap hubungan di antara variabel pengetahuan konseling islami, praktek konseling islami, kepuasan hidup, dan afek. Selain itu, melalui rancangan komparatif maka penelitian ini berusaha

mengungkap perbandingan di antara remaja Islam yang belajar di Madrasah Aliyah Negeri dan Swasta berkenaan dengan praktek konseling islami dan kepuasan hidupnya. Selanjutnya akan diungkap pula perbandingan di anantara remaja Islam yang tinggal di dalam pesantren dan di luar pesantren berkenaan dengan praktek konseling islami dan kepuasan hidupnya.

D. Subjek penelitian

Subjek di dalam penelitian ini adalah para remaja Islam yang telah menjadi siswa di Madrasah Aliyah se Daerah Istimewa Yogyakarta. Pemilihan Daerah Istimewa Yogyakarta sebagai penelitian berdasarkan alasan bahwa daerah Yogyakarta ini merupakan pusat keberadaan Madrasah Aliyah yang cukup penting di Indonesia. Keseluruhan jumlah Madrasah Aliyah di Yogyakarta adalah 27 buah.

Dalam upaya memperoleh subjek yang representatif dengan populasi remaja Islam yang belajar di Madrasah Aliyah se DIY maka digunakan teknik disproportionate random sampling. Artinya, dari tiap kabupaten apabila memungkinkan diambil dua MA, sedang untuk MA yang jumlah siswanya sedikit (kelas dua hanya satu kelas), maka siswa diambil semua, sedang MA yang jumlah kelas 2 lebih dari satu kelas, maka dilakukan sampling.

Dalam penelitian ini, Madrasah Aliyah se DIY dibagi menjadi lima wilayah utama, yaitu wilayah Kota, Sleman, Kulon progo, Bantul, dan Gunungkidul. Setelah pembagian itu dilakukan maka kemudian dipilih Madrasah Aliyah yang mewakili lima

wilayah itu. Pengumpulan data dalam penelitian ini melibatkan 9 buah Madrasah Aliyah di DIY

Pada penelitian ini, dinamika faktor pengetahuan konseling islami, praktek konseling islami dan kesejahteraan subjektif akan diuji pada subjek remaja Islam yang menjadi siswa Madrasah Aliyah. Alasan siswa Madrasah Aliyah dijadikan subjek penelitian karena diharapkan mereka menjadi remaja yang lebih mampu mempengaruhi kawan-kawannya menjadi remaja yang positif. Siswa Madrasah Aliyah biasanya lebih menguasai Al-Qur'an dan Hadis daripada rekan-rekannya yang ada di SMU. Mereka juga berusaha untuk mempraktekkan dalam kehidupan sehari-hari. Siswa-siswa tersebut, dengan demikian akan lebih menjadi panutan masyarakat dan mempunyai wewenang untuk menciptakan peraturan baru (hukum baru) terhadap temuan-temuan baru. Misalnya peraturan tentang cloning, hasil-hasil tanaman transgenik, dan temuan-temuan teknologi mutakhir.

Kriteria sebagai berikut:

- a. Subjek adalah siswa Madrasah Aliyah Negeri atau swasta, baik yang tinggal di pesantren dan di luar pesantren.
- b. Subjek duduk di kelas dua. Asumsinya adalah, subjek cukup mengerti tentang pengetahuan konseling islami yang telah diajarkan di Madrasah Aliyah, sehingga apabila diberi tes pengetahuan konseling islami, maka dia mampu memberikan jawaban atas apa yang ditanyakan.

c. Subjek berumur 15 sampai 19 tahun. Asumsinya adalah subjek sudah sensitif dalam menentukan dan menerima konseling islami sebagai dasar berfikir untuk memilih praktek konseling islami yang sesuai dengan kehidupannya. Awal praktek konseling islami berperan menjadi dasar pertimbangan individu dalam menentukan praktek konseling islamiiyah konseling islami terjadi pada fase tentative dalam periode exploration individu.

Siswa Madrasah Aliyah yang dilibatkan dalam penelitian sebanyak 9 buah Madrasah Aliyah di Daerah Istimewa Yogyakarta, yaitu: Madrasah Aliyah Negeri II Yogyakarta, Madrasah Aliyah Sunan Pandanaran, Sleman, Madrasah Aliyah Negeri II Wates, Kulonprogo, Madrasah Aliyah Negeri II Bantul, Madrasah Aliyah Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta, Madrasah Aliyah Hikmah Wonosari Gunungkidul, Madrasah Aliyah Hasyim Asy'ari Sleman dan Madrasah Aliyah An-Nur Bantul.

Bentuk sampel memegang peranan penting dalam estimasi dan interpretasi hasil yang menggunakan SEM (Structural equation modelling). menemukan bahwa ukuran sampel yang sesuai adalah antara 100-200 (Ferdinand, 2000). Hal tersebut menjadi acuan pengambilan subjek, sehingga jumlah keseluruhan subjek yang ikut dalam penelitian ini berjumlah 207 siswa (sedikit melebihi batas maksimal). Subjek yang tinggal di MA berjumlah 96 siswa sedang yang tinggal di luar MA berjumlah 111 siswa, dan subjek berasal dari sekolah di Madrasah Aliyah Negeri berjumlah 91 siswa dan subjek yang berasal dari Madrasah Aliyah Swasta berjumlah 116 siswa.

E. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan cara menggunakan angket dan tes. Angket adalah suatu metode menggunakan daftar pertanyaan yang dijawab subjek. Angket digunakan untuk pengukuran. Kepuasan hidup, afek, dan praktek konseling islami. Tes digunakan untuk pengukuran pengetahuan konseling islami. Instrumen yang disajikan dan dinilai secara konsisten. Digunakannya metode angket karena memiliki beberapa kelebihan, antara lain subjek sendiri adalah yang paling tahu tentang dirinya, apa yang disampaikan oleh subjek adalah benar dan dapat dipertanggung jawabkan, juga keterangan dari subjek tentang jawaban yang dipergunakan sama dengan yang dimaksudkan penelitian.

Berdasarkan pemikiran di atas maka metode angket yang telah digunakan penelitian ini memiliki muatan yang dianggap paling cepat dan efektif dalam mengungkapkan kesejahteraan subjektif yaitu kepuasan hidup dan afek, serta praktek konseling islami. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan satu macam angket, tiga macam skala angket, dan satu tes objektif, yaitu: angket identitas, skala kepuasan hidup, skala afek, skala praktek konseling islami, dan tes objektif pengetahuan konseling islami.

Angket identitas digunakan untuk mengungkap subjek penelitian yaitu subjek mengisi angket yang mencakup antara lain: status sekolah, yaitu Madrasah Negeri atau Swasta, tempat tinggal subjek, apakah dia tinggal di pesantren atau di luar pesantren, jenis kelamin subjek penelitian, dan usia subjek.

1. Skala afek.

Skala afek dimaksudkan untuk mengumpulkan data tentang afek, yakni suasana hati (mood) dan emosi. Butir-butir skala dikelompokkan menjadi dua, yakni afek positif dan afek negatif. Skala yang dipergunakan dalam penelitian ini merupakan adaptasi skala. Adaptasi dilakukan tidak saja secara redaksional, namun juga terhadap jumlah butir skala dan alternatif jawaban.

Dalam tahap selanjutnya skala afek penelitian ini meliputi atas dua komponen, yakni afek yang bersifat positif dan afek yang bersifat negatif. Afek positif telah diungkap sebanyak dua puluh satu butir pernyataan dan afek negatif diungkap sebanyak Sembilan belas butir pernyataan. Cara memberikan penilaian dilakukan berdasarkan respon subjek terhadap salah satu dari lima kemungkinan pilihan jawaban sesuai dengan frekwensi afek yang dialami subjek, yaitu untuk afek positif: subjek mendapatkan nilai 1 apabila subjek sangat sedikit atau sama sekali tidak merasakan, dan mendapatkan nilai 2 apabila subjek sedikit merasakan, dan mendapatkan nilai 3 apabila dirasakan sedang-sedang saja, dan mendapatkan nilai 4 apabila sering dirasakan; dan mendapatkan nilai 5 apabila sangat sering dirasakan. Sedang untuk afek negatif adalah sebaliknya.

2. Skala kepuasan hidup.

Untuk mengumpulkan data kepuasan hidup digunakan seperangkat skala kepuasan hidup yang terdiri dari 66 butir aitem. Dari 66 butir tersebut 30 butir aitem favorabel dan 36 butir aitem unfavorabel.

Untuk mendapatkan data kepuasan hidup tersebut, subjek diminta untuk memprediksikan seberapa jauh menilai keadaan dirinya dalam skala lima atau Likert. Himpunan jawaban yang diberikan merupakan gambaran kepuasan hidup yang dimiliki oleh subjek. Skala kepuasan hidup dalam penelitian ini mengacu aspek-aspek kepuasan hidup siswa yang dikemukakan yang terdiri dari lima aspek yaitu; kepuasan terhadap a. Diri, b. Keluarga, c. Sekolah, d. Lingkungan.

3. Skala Pengetahuan konseling islami.

Tes pengetahuan konseling islami dimaksudkan untuk mengumpulkan data mengenai pengetahuan konseling islami siswa MA. Tes dikembangkan berdasar konsep Bloom (1956). Tes ini terdiri atas 27 butir untuk mengungkap pengetahuan konseling islami yaitu pengetahuan konseling islami yang berhubungan dengan taqwa kepada Allah, manusia pada umumnya, kerabat, lingkungan, dan diri sendiri, dengan lima alternatif jawaban, yaitu A, B, C, D, dan E.

Adapun rincian indikator pengetahuan konseling islami dapat dilihat pada tabel 1.

No.	Pokok bahasan	Nomer butir	Jumlah
1	Taqwa pada Allah	1, 2, 3, 4, 5	5
2	Hubungan manusia	6, 7, 8, 9, 10, 11	6
3	Hubungan kerabat	12, 13, 14, 15, 16, 17	6
4	Lingkungan	18, 19, 20, 21, 22	5
5	Hubungan dengan diri	23, 24, 25, 26, 27	5
		Jumlah	27

Selanjutnya tes pengetahuan konseling islami dalam penelitian ini terdiri atas lima komponen sebagaimana tersebut di atas. Cara memberikan penilaian dilakukan berdasarkan respon subjek terhadap salah satu dari 5 kemungkinan pilihan jawaban sesuai dengan pengetahuan konseling islami yang diketahui subjek, yaitu: nilai 1 diberikan bilamana subjek menjawab benar, dan nilai 0 bilamana subjek menjawab salah.

4. Skala praktek konseling islami.

Skala praktek konseling islami dimaksudkan untuk mengumpulkan data tentang praktek konseling islami siswa MA. Skala yang dipergunakan dalam penelitian ini merupakan adaptasi skala yang pernah disajikan (Myers, 2000). Adaptasi dilakukan

tidak saja secara redaksional, namun juga terhadap jumlah butir skala dan alternatif jawaban.

Skala ini terdiri atas 85 butir untuk mengungkap praktek konseling islami yaitu a. Aktivitas yang berhubungan dengan taqwa Allah, b. Aktivitas yang manusia pada umumnya, c. aktivitas yang berhubungan dengan kerabat, d. aktivitas yang berhubungan dengan diri, dan e. aktivitas yang berhubungan dengan lingkungan dengan lima alternatif jawaban berdasarkan frekwensi, yaitu 1, 2, 3, 4 dan 5.

Selanjutnya skala praktek konseling islami dalam penelitian ini terdiri atas lima komponen sebagaimana tersebut di atas. Cara memberikan penilaian dilakukan berdasarkan respon subjek terhadap salah satu dari 5 kemungkinan pilihan jawaban sesuai dengan frekwensi praktek konseling islami yang dilakukan subjek, yaitu: nilai 1 diberikan bilamana subjek sangat sedikit atau jarang melakukan, nilai 2 bilamana subjek sedikit melakukan, nilai 3 jika subjek melakukan sedang-sedang saja, nilai 4 bilamana agak sering melakukan, dan nilai 5 bilamana subjek sangat sering melakukan.

F. Uji coba dan Hasil Analisis Uji Coba instrumen.

Pada penelitian data yang diperoleh berasal dari cara ilmiah. Cara ilmiah berarti kegiatan tersebut dilandasi dengan metode keilmuan yang dapat dipertanggungjawabkan, melalui cara ilmiah diharapkan data yang didapatkan adalah data yang objektif, valid, dan reliabel. Objektif berarti semua individu akan memberikan penafsiran yang sama; valid berarti adanya ketepatan antara data yang terkumpul oleh peneliti dengan data yang terjadi

pada objek yang sesungguhnya; reliabel berarti adanya ketetapan atau keajegan atau konsisten data yang didapat dari waktu ke waktu.

1. Uji coba instrumen

Uji coba lapangan melibatkan responden yang berasal dari MA Mu'allimin dan Madrasah Aliyah II Yogyakarta. Hasil uji coba skala kepuasan hidup, skala afek dan praktek konseling islami yang telah terkumpul, kemudian dilakukan analisis butir. Melalui analisis butir ini diketahui butir-butir mana saja yang valid dan reliabel serta butir-butir mana saja yang dinyatakan gugur.

2. Hasil analisis uji coba instrumen

Untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen penelitian perlu dilakukan analisis butir. Hadi (2000) menyampaikan bahwa terdapat dua parameter dalam seleksi butir skala yaitu koefisien alpha dan korelasi part-whole (untuk mengetahui indeks validitas butir). Analisis ujicoba instrumen penelitian dilakukan dengan program SPSS 11.0 for Windows dan program Iteman. Korelasi part-whole dihitung dari tiap-tiap butir dengan subtotal atau faktor maupun secara keseluruhan. Berdasarkan hasil korelasi tersebut ditentukan pernyataan-pernyataan yang sah dan gugur

3. Uji Reliabilitas.

Uji reliabilitas berarti menguji tingkat keterpercayaan, keandalan atau keajegan dalam suatu alat ukur. Hal demikian ini ditunjukkan oleh tingkat konsistensi skor yang diperoleh subjek yang diukur dengan alat ukur yang sama. Tingkat reliabilitas

dinyatakan dalam koefisien reliabilitas dengan rentangan angka 0,00 - 1,00. Semakin tinggi koefisien mendekati angka 1,00 berarti reliabilitas alat ukur yang digunakan semakin baik. Begitu pula sebaliknya reliabilitas alat ukur yang rendah ditandai oleh angka koefisien reliabilitas yang mendekati angka 0,00.

Prosedur pengujian reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan pengukuran satu kali baik skala kepuasan hidup, afek maupun praktek konseling islami. Alasan utama penggunaan pendekatan ini untuk menghindari kesulitan-kesulitan yang timbul apabila peneliti mengadakan pengujian dua kali atau mengadakan kelas parallel.

Adapun hasil ujicoba reliabilitas dapat disimpulkan:

- 1). Koefisien reliabilitas skala afek adalah 0,9265
- 2). Koefisien reliabilitas skala kepuasan hidup adalah 0,8584
- 3). Koefisien reliabilitas skala pengetahuan konseling islami adalah 0,7358
- 4). Koefisien reliabilitas skala praktek konseling islami adalah 0,9432

a. **Skala afek.**

Hasil analisis terhadap skala afek, menunjukkan bahwa koefisien korelasi bergerak antara 0,3242 - 0,6190. Dari 40 butir aitem tersebut ada 26 butir valid dan 14 butir gugur. Rincian hasil analisis ujicoba skala afek dapat terlihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil uji kesahihan butir skala afek

No.	Faktor	Nomer Butir sah	Jumlah
1	Positif	2, 4, 5, 8, 22, 24, 27, 28, 29, 30, 32, 35, 38	14
2	Negatif	1, 3, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 23, 25, 26, 37	12
		Jumlah	26

b. Skala kepuasan hidup.

Hasil analisis terhadap 66 item menunjukkan bahwa koefisien korelasi kepuasan hidup siswa bergerak antara 0,2082-0,5381.

Tabel 3. Hasil uji kesahihan butir skala kepuasan hidup

No.	Faktor	Butir Sahih	Butir Gugur	Jumlah
1	Diri	8	5	13
2	Keluarga	8	5	13
3	Sekolah	6	7	13
4	Kawan	9	4	13
5	Lingkungan	7	7	14
Jumlah		38	28	66

Dari 66 butir aitem tersebut ada 38 butir yang valid dan 28 butir lainnya gugur.

c. Tes pengetahuan konseling islami.

Hasil analisis terhadap tes pengetahuan konseling islami menunjukkan bahwa koefisien korelasi bergerak antara 0,2708 – 0,5901. Dari 27 butir aitem tersebut ada 19 butir valid dan 8 butir gugur.

Tabel 4. Hasil uji kesahihan pengetahuan konseling islami

No.	Pokok bahasan	Nomer butir	Jumlah
1	Taqwa pada Allah	1, 2, 3, 4	4
2	Hubungan manusia	5, 6, 7, 8	4
3	Hubungan kerabat	9, 10, 11	3
4	Lingkungan	12, 13, 14	3
5,	Hubungan dengan diri	23, 24, 25, 26, 27	5
Jumlah			19

d. Skala praktek konseling islami.

Hasil analisis terhadap skala praktek konseling islami menunjukkan bahwa koefisien korelasi bergerak antara - ,1288 – 0,6824. Dari 85 butir aitem tersebut ada 79 butir valid dan 6 butir lainnya gugur. Rincian hasil analisis ujicoba skala praktek konseling islami dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Hasil uji kesahihan butir skala praktek konseling islami

No.	Faktor	Sahih	Gugur	Jumlah
1	Taqwa	17	1	16
2	Manusia	17	2	15
3	Kerabat	17	0	17
4	Diri	17	2	15
5	Lingkungan	17	1	16
Jumlah		85	6	79

4. Validitas.

Uji validitas alat ukur bertujuan untuk mengetahui sejauhmana skala yang digunakan mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan ukurnya. Dua jenis uji validitas yang dilakukan dalam penelitian ini yakni validitas isi, dan validitas konstruksi (construct validity).

a. Validitas isi. Validitas isi ditentukan melalui pendapat profesional (professional judgment) dalam telaah aitem dengan menggunakan spesifik tes yang telah ada.

b. Validitas konstruk. Validitas konstruksi bertujuan untuk mengetahui apakah skor hasil alat ukur tersebut mampu merefleksikan konstruksi teori yang mendasari penyusunan alat ukur. Uji validitas ini dilakukan dengan menggunakan analisis faktor. Hubungan antar faktor akan memberikan informasi tentang alat ukur tersebut apakah memiliki kesamaan dengan tujuan, sehingga dapat mengurangi banyaknya variabel yang harus

ditangani peneliti. Disamping itu analisis faktor dapat membantu untuk menemukan dan mengidentifikasi sifat-sifat faktor yang melandasi suatu alat ukur, serta mengetahui hubungan antara faktor yang satu dengan faktor yang lain.

1). **Skala Afek.** Hasil analisis faktor terhadap alat ukur afek dapat dilihat pada Tabel 6 dan Tabel 7.

Tabel 6. Matriks komponen afek

No.	Komponen	Muatan faktor
1	Afek positif	0.825
2	Afek negatif	0.825

Berdasar pada tabel 6 maka dapat dilihat bahwa hasil analisis faktor terhadap alat ukur afek menunjukkan bahwa dalam alat ukur ini setelah diekstraksi terdapat 1 faktor. Faktor ini dapat dinamakan kesejahteraan psikologis sebagaimana yang diutarakan Diener (1984). Keseluruhan varian yang dapat dijelaskan oleh kumulatif muatan ekstraksi jumlah kuadrat adalah 68.125 %. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa disamping kedua faktor tersebut, masih ada faktor-faktor lain yang sebenarnya juga mendasari konstruk afek.

psikologis sebagaimana yang diutarakan Diener (1984). Keseluruhan varian yang dapat dijelaskan oleh kumulatif muatan ekstraksi jumlah kuadrat adalah 68.125 %. Dengan demikian, dapat

diketahui bahwa disamping kedua faktor tersebut, masih ada faktor-faktor lain yang sebenarnya juga mendasari konstruk afek.

Tabel 7. Keseluruhan varian alat ukur afek yang dijelaskan

Komponen	Total	% Varian	Kumulatif %
1	1.362	68.125	68.125
2	0.638	31.875	100

Berdasarkan hasil eigenvalue dan hasil rotasi dapat dijelaskan bahwa dari 2 faktor yang melandasi skala afek ini, maka bobot sumbangan satu faktor terhadap konstruk berkisar antara 31,875% - 68,125%, hingga seluruh faktor dapat mengungkap konstruk sebesar 68,125%. Dari hasil rotasi komponen matrik tampak bahwa dua faktor hanya dapat diekstrasikan kedalam satu komponen dan tidak dapat dirotasikan lagi. Atas dasar konsep tersebut berarti ke dua faktor tersebut secara kolektif sudah mendukung satu komponen matrik yakni afek dan valid secara konstruksi untuk mengungkap tingkat afek remaja Islam dalam penelitian ini.

2). Skala Kepuasan hidup.

Hasil analisis faktor terhadap alat ukur kepuasan hidup dapat dilihat pada Tabel 8. dan Tabel 9.

Tabel 8. Matriks komponen kepuasan hidup

No.	Komponen	Muatan faktor
1	Lingkungan	0.891
2	Sekolah	0.775
3	Keluarga	0.763
4	Kawan	0.747
5	Diri	0.603

Tabel 9. Keseluruhan varian alat ukur kepuasan hidup yang dijelaskan

Komponen	Total	% Varian	Kumulatif %
1	2.899	57.981	57.981
2	0.809	16.186	74.167
3	0.534	10.685	84.852
4	0.475	9.497	94.35
5	0.283	5.65	100

Berdasar pada tabel 8. maka dapat dilihat bahwa hasil analisis faktor terhadap alat ukur kepuasan hidup menunjukkan bahwa dalam alat ukur ini setelah diekstraksi terdapat 1 faktor yang dinamakan kepuasan siswa. Penamaan ini sesuai dengan nama yang skala kepuasan yang telah dibuat. Keseluruhan varian yang dapat dijelaskan oleh kumulatif muatan ekstraksi jumlah kuadrat adalah 57,981 %. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa di

samping kelima faktor tersebut, masih ada faktor-faktor lain yang sebenarnya juga mendasari kepuasan siswa.

Berdasarkan hasil eigenvalue dan hasil rotasi dapat dijelaskan bahwa dari 5 faktor yang melandasi skala kepuasan hidup ini, maka bobot sumbangan satu faktor terhadap konstruk berkisar antara 5,650% - 57,981%, hingga seluruh faktor dapat mengungkap konstruk sebesar 57,981%. Dari hasil rotasi komponen matrik tampak bahwa lima faktor hanya dapat diekstrasikan kedalam satu komponen dan tidak dapat dirotasikan lagi. Atas dasar konsep tersebut berarti ke lima faktor tersebut secara kolektif sudah mendukung satu komponen matrik yakni kepuasan hidup dan valid secara konstruksi untuk mengungkap tingkat kepuasan hidup remaja Islam dalam penelitian ini.

3). Skala pengetahuan konseling islami.

Hasil analisis faktor terhadap alat ukur ini dapat dilihat pada Tabel 14 dan Tabel 15. Berdasar pada tabel 14. maka dapat dilihat bahwa hasil analisis faktor terhadap alat pengetahuan konseling islami menunjukkan bahwa dalam alat ukur ini setelah diekstraksi terdapat 2 faktor yang dinamakan pengetahuan yang berhubungan dengan manusia (manusia, kerabat, dan diri) dan pengetahuan yang berhubungan dengan sesuatu di luar manusia (Tuhan dan lingkungan).

Tabel 10. Matriks komponen pengetahuan konseling islami yang dirotasi

No.	No.Komponen Pengetahuan konseling islami	Muatan faktor	
1	Pengetahuan tentang manusia	,808	
2	Pengetahuan tentang kerabat	,764	
3	Pengetahuan tentang diri	,527	
4	Pengetahuan tentang Tuhan		,848
5	Pengetahuan tentang lingkungan		,678

Tabel 11. Varian alat ukur pengetahuan konseling islami yang dijelaskan

Komponen	Total	% Varian	Kumulatif %
1	1,659	33,186	33,186
2	1,150	22,994	56,180
3	,940	18,806	74,986
4	,711	14,227	89,213
5	,539	10,787	100,000

Keseluruhan varian yang dapat dijelaskan oleh kumulatif muatan ekstraksi jumlah kuadrat adalah 56,180%. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa di samping kelima faktor tersebut, masih ada faktor-faktor lain yang sebenarnya juga mendasari pengetahuan konseling islami.

Berdasarkan hasil eigenvalue dan hasil rotasi dapat dijelaskan bahwa dari 5 faktor yang melandasi skala pengetahuan konseling islami ini, maka bobot sumbangan satu faktor terhadap kontrak berkisar antara 10,787%-33,186%, hingga seluruh faktor dapat mengungkap kontrak sebesar 56,180%. Dari hasil rotasi komponen matrik tampak bahwa lima faktor dapat diekstrasikan kedalam dua komponen dan tidak dapat dirotasikan lagi. Atas dasar konsep tersebut berarti ke lima faktor tersebut secara kolektif sudah mendukung dua komponen matrik yakni pengetahuan yang berhubungan dengan manusia (manusia, kerabat, dan diri) dan pengetahuan yang berhubungan dengan sesuatu di luar manusia (Tuhan dan lingkungan) dan valid secara konstruksi untuk

mengungkap tingkat pengetahuan konseling islami remaja Islam dalam penelitian ini.

4). Skala praktek konseling islami.

Hasil analisis faktor terhadap alat ukur praktek konseling islami dapat dilihat pada Tabel 12 dan Tabel 13.

Tabel 12. Matriks komponen praktek konseling islami

No.	Komponen praktek konseling islami	Muatan faktor
1	Taqwa	0.829
2	Diri	0.898
3	Manusia	0.89
4	Lingkungan	0.826
5	Kerabat	0.727

Berdasar pada tabel 16. maka dapat dilihat bahwa hasil analisis faktor terhadap alat praktek konseling islami menunjukkan bahwa dalam alat ukur ini setelah diekstraksi terdapat 1 faktor yang dinamakan Taqwa atau akhlaq. Keseluruhan varian yang dapat dijelaskan oleh kumulatif muatan ekstraksi jumlah kuadrat adalah 69.505%. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa di samping kelima faktor tersebut, masih ada faktor-faktor lain yang sebenarnya juga mendasari praktek konseling islami.

Tabel 13. Keseluruhan varian alat ukur praktek konseling islami yang dijelaskan

Komponen	Total	% Varian	Kumulatif %
1	4.17	69.505	69.505
2	0.641	10.689	80.194
3	0.353	5.875	93.771
4	0.267	4.447	98.218
5	0.107	1.782	100

Berdasarkan hasil eigenvalue dan hasil rotasi dapat dijelaskan bahwa dari 5 faktor yang melandasi skala praktek konseling islami ini, maka bobot sumbangan satu faktor terhadap konstruk berkisar antara 1,782% - 69,505%, hingga seluruh faktor dapat mengungkap konstruk sebesar 69,505%. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa di samping kelima faktor tersebut, masih ada faktor-faktor lain yang sebenarnya juga mendasari konstruk praktek konseling islami. Dari hasil rotasi komponen matrik tampak bahwa lima faktor praktek konseling islami hanya dapat diekstrasikan kedalam satu komponen dan tidak dapat dirotasikan lagi. Komponen tersebut dapat dinamakan sebagai praktek konseling islami, sesuai dengan konseling islami yang menyebut praktek konseling islami solih terhadap praktek konseling islami. Atas dasar konsep tersebut berarti faktor tersebut secara kolektif sudah mendukung satu komponen matrik yakni praktek konseling

islami dan valid secara konstruksi untuk mengungkap praktek konseling islami.

G. Proses Penelitian

Penelitian dilakukan dalam 3 prosedur pelaksanaan, yaitu persiapan, pengumpulan data, dan pengolahan data.

1. Persiapan

Prosedur persiapan ini diawali dengan menghubungi sekolah tempat penelitian, merumuskan permasalahan yang menjadi topik penelitian, melakukan studi kepustakaan untuk mengetahui permasalahan dalam konstrak teori. Dilanjutkan dengan mempersiapkan pengumpulan data penelitian dan persiapan alat ukur.

2. Pengumpulan data

Prosedur pengumpulan data dimulai dengan menentukan populasi, menentukan sampel, dan menjelaskan tentang kuesioner dan cara pengisiannya kepada sampel. Penentuan sampel subjek penelitian dilakukan dengan melakukan pendekatan terlebih dahulu secara informal dengan guru-guru Madrasah Aliyah.

Pengumpulan data dilakukan setelah mendapat ijin dari pihak sekolah. Prosedur perijinannya adalah sebagai berikut: penulis meminta surat ijin dari pihak pengelola Program Pascasarjana UGM. Setelah ditanyakan maksud dan tujuan penelitian, pemerintah daerah memberikan ijin dan memberikan surat pengantar kepada sekolah-sekolah yang akan diteliti.

Pembagian kuesioner selalu dilaksanakan dalam 2 jam mata pelajaran sesuai dengan waktu yang diberikan guru. Pembagian dan pengisian kuesioner dilakukan di ruang kelas. Sampai batas waktu dengan koordinasi sekolah akhirnya terkumpul sejumlah 207 sampel penelitian. Dalam pengambilan data tidak ada kesulitan karena para siswa sangat kooperatif membantu jalannya proses penelitian.

3. Pengolahan dan analisis data

Seluruh rangkaian pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini dilakukan dalam tahapan-tahapan berikut: a. Pengecekan kembali data yang telah terkumpul bila ada item-item yang tidak terisi atau pengisian identitas yang tidak lengkap; b. Pemberian skor terhadap kuesioner yang terkumpul; c. Menyusun tabel data; d. Memasukkan hasil skoring masing-masing sampel ke dalam tabel secara manual; e. Memasukkan hasil skoring dari tabel ke program SPSS 9 untuk keperluan analisis; f. Pengecekan data antara data pada tabel manual dengan data hasil print out dari SPSS 9; g. Menganalisis data dengan SPSS dan Amos.

H. Teknik Analisis Data

Cara yang digunakan dalam menganalisis data yang diperoleh adalah menggunakan analisis statistik. Terdapat tiga teknik analisis data penelitian, yakni analisis jalur, korelasi kanonik, dan anava dua jalur.

1. Analisis jalur.

Model struktural jalur secara teoretis dikembangkan berdasarkan variabel-variabel bebas yang berpengaruh nyata

terhadap variabel terikat (hipotesis pertama sampai keenam). Rancangan analisis model struktural jalur dapat diperiksa pada gambar 1. Untuk mengetahui besarnya koefisien jalur atau path coefficient digunakan program komputer Amos.

2. Analisis korelasi kanonik.

Analisis korelasi kanonik menggambarkan hubungan antara beberapa variabel bebas terhadap beberapa variabel terikat. Beda korelasi kanonik dengan regresi ialah, regresi hanya digunakan untuk analisis yang memiliki satu variabel terikat. Dalam penelitian ini korelasi kanonik digunakan untuk menguji hipotesis ketujuh yang menggambarkan hubungan pengetahuan konseling islami dan praktek konseling islami dengan kepuasan dan afek secara bersama-sama (hipotesis ketujuh).

3. Analisis varians dua jalur.

Analisis varians dua jalur untuk menguji perbedaan praktek konseling islami dan kepuasan hidup remaja Islam ditinjau dari tempat tinggal dan status sekolah (hipotesis kedelapan sampai kesebelas).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Analisis Data Penelitian

I. Data deskriptif

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan, maka dapat dilakukan analisis data deskriptif dengan hasil pada tabel.

Tabel 14. Rangkuman Hasil Analisis Data Empiris

variabel	N	Skor	Skor	Rerata (Mean)	SD
Pengetahuan Ajaran	207	5,00	19,00	11,98	3,05
Praktek konseling islami	207	112,00	234,00	166,62	21,75
Kepuasan hidup	207	88,00	155,00	120,84	12,10
Afek	207	61,00	121,00	89,16	10,37

a. Afek.

Jumlah item yang dipergunakan untuk mengungkap variabel kepuasan hidup individual sebanyak 26 butir, dengan rentangan skor antara 1 sampai 5. Dengan demikian skor terendah yang dapat diperoleh subjek adalah $1 \times 26 = 26$, dan skor tertinggi yang dapat diperoleh subjek adalah $5 \times 26 = 130$. Rerata hipotetik diperoleh

dengan cara menjumlahkan skor tertinggi dengan skor terendah yang dapat dicapai dibagi dua $(130 + 26) : 2 = 78$. Standar deviasi hipotetik diperoleh dari skor tertinggi yang dapat dicapai dikurangi skor terendah yang dapat dicapai dikalikan seperenam $\{1/6 (130 - 26)\} = 17.33$.

Apabila afek subjek dikelompokkan dalam lima kategori, maka sebaran data untuk masing-masing kategori dapat dilihat pada tabel 15.

Tabel 15. Kategori afek

Interval	Norma	Kategori	Jumlah	Persen
>103,95	>M+1,5SD	Sangat tinggi	11	5,31%
86,65 - 103,95	M+0,5SD s/d M+1,5SD	Tinggi	117	56,52%
69,35-86,65	M-0,5SD s/d M+0,5SD	Sedang	71	34,30%
52,05-69,35	M-1,5SD s/d M-0,5SD	Rendah	8	3,87%
<52,05	< M-1,5SD	Sangat Rendah	0	0%

Berdasarkan tabel di atas dapat dikategorikan afek dapat dikelompokkan dalam kategori sangat tinggi sebanyak 11 subjek (5,31%), kategori tinggi sebanyak 117 subjek (56,52%), kategori

sedang sebanyak 71 subjek (34,30%). Sedangkan untuk kategori rendah sebanyak 8 subjek (3,87%) dan sangat rendah tidak ada (0%). Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan konseling islami subjek rata-rata berada dalam kategori tinggi.

b. Kepuasan hidup.

Jumlah aitem yang dipergunakan untuk mengungkap variabel kepuasan hidup individual sebanyak 38 butir, dengan rentangan skor antara 1 sampai 5. Dengan demikian skor terendah yang dapat diperoleh subjek adalah $1 \times 38 = 38$, dan skor tertinggi yang dapat diperoleh subjek adalah $5 \times 38 = 190$. Rerata hipotetik diperoleh dengan cara menjumlahkan skor tertinggi dengan skor terendah yang dapat dicapai dibagi dua $(190 + 38) : 2 = 114$. Standar deviasi hipotetik diperoleh dari skor tertinggi yang dapat dicapai dikurangi skor terendah yang dapat dicapai dikalikan seperenam $\{ 1/6 (190 - 38) \} = 25,33$. Kalau kepuasan hidup subjek dikelompokkan dalam lima kategori, maka sebaran data untuk masing-masing kategori dapat dilihat pada tabel 16.

Tabel 16. Kategori kepuasan hidup

Interval	Norma	Kategori	Jumlah	Persen
>151,95	>M+1,5SD	Sangat tinggi	2	0,97
126,65 -151,95	M+0,5SD s/d M+1,5SD	Tinggi	64	30,92
101,35-126,65	M-0,5SD s/d M+0,5SD	Sedang	126	60,86
76,05 - 101,35	M-1,5SD s/d M-0,5SD	Rendah	15	7,25
< 76,05	< M-1,5SD	Sangat Rendah	0	

Berdasarkan tabel di atas dapat dikategorikan bahwa kepuasan hidup dapat dikelompokkan dalam kategori sangat tinggi sebanyak 2 subjek (0,97%), kategori tinggi sebanyak 64 subjek (30,92%), kategori sedang sebanyak 126 subjek (60,86%). Sedangkan untuk kategori rendah sebanyak 15 subjek (7,25%) dan sangat rendah tidak ada (0 %). Dapat disimpulkan bahwa kepuasan hidup subjek rata-rata berada dalam kategori sedang.

c. Pengetahuan Konseling islami.

Jumlah aitem yang dipergunakan untuk mengungkap variabel persepsi tentang tentang karakteristik konselor sekolah sebanyak

19 butir, dengan rentangan skor antara 0 sampai 1. Dengan demikian skor minimal yang dapat diperoleh subjek adalah $0 \times 19 = 0$, dan skor maksimal yang dapat diperoleh subjek adalah $1 \times 19 = 19$. Rerata hipotetik diperoleh dengan cara menjumlahkan skor tertinggi dengan skor terendah yang dapat dicapai dibagi dua $(19+0) : 2 = 9,5$. Standar deviasi hipotetik diperoleh dengan cara skor tertinggi yang dapat dicapai dikurangi skor terendah yang dapat dicapai dikalikan seperenam $\{ 1/6 (19 - 0) \} = 3,17$.

Apabila pengetahuan konseling islami dikelompokkan dalam lima kategori, yaitu kelompok sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah, dengan menggunakan perhitungan maka sebaran data untuk masing-masing kategori dapat dilihat pada tabel 17.

Tabel 17. Kategori pengetahuan konseling islami

Interval	Norma	Kategori	Jumlah	Persen
>14,26	>M+1,5SD	Sangat tinggi	45	21739%
11,90 - 14,26	M+0,5SD s/ d M+1,5SD	Tinggi	66	31884%
7,92 - 11,9	M-0,5SD s/ d M+0,5SD	Sedang	64	30918%
4,75 - 7,92	M-1,5SD s/ d M-0,5SD	Rendah	32	15459%
< 4,75	< M-1,5SD	Sangat Rendah	0	

Berdasarkan tabel di atas dapat dikategorikan bahwa pengetahuan konseling islami dapat dikelompokkan dalam kategori sangat tinggi sebanyak 45 subjek (21,739%), kategori tinggi sebanyak 66 subjek (31,884%), kategori sedang sebanyak 64 subjek (30,918%). Sedangkan untuk kategori rendah sebanyak 32 subjek (15,459%) dan sangat rendah tidak ada (0 %). Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan konseling islami subjek rata-rata berada dalam kategori tinggi.

d. Nilai ajaran Islam.

Jumlah item yang dipergunakan untuk mengungkap variabel praktek konseling islami individual sebanyak 79 butir, dengan rentangan skor antara 1 sampai 5. Dengan demikian skor terendah yang dapat diperoleh subjek adalah $1 \times 79 = 79$, dan skor tertinggi yang dapat diperoleh subjek adalah $5 \times 79 = 395$. Rerata hipotetik diperoleh dengan cara menjumlahkan skor tertinggi dengan skor terendah yang dapat dicapai dibagi dua $(395 + 79) : 2 = 237$. Standar deviasi hipotetik diperoleh dari skor tertinggi yang dapat dicapai dikurangi skor terendah yang dapat dicapai dikalikan seperenam $\{ 1/6 (395 - 79) \} = 52,57$. Kalau praktek konseling islami individual dikelompokkan dalam lima kategori, maka sebaran data untuk masing-masing kategori dapat dilihat pada tabel 18.

Tabel 18. Kategori praktek konseling islami

Interval	Norma	Kategori	Jumlah	Persen
> 316,01	>M+1,5SD	Sangat tinggi	0	0%
263,34-316,01	M+0,5SD s/d M+1,5SD	Tinggi	0	0%
210,67 - 263,34	M-0,5SD s/d M+0,5SD	Sedang	2	1,93%
158 - 210,57	M-1,5SD s/d M-0,5SD	Rendah	129	62,32%
< 158	< M-1,5SD	Sangat Rendah	74	35,75%

Berdasarkan tabel di atas dapat dikategorikan bahwa nilai ajaran Islam dapat dikelompokkan dalam kategori sangat tinggi dan kategori tinggi tidak ada (0%), kategori sedang sebanyak 2 subjek (1,93%). Sedangkan untuk kategori rendah sebanyak 129 subjek (62,32%) dan sangat rendah sebanyak 74 subjek (35,75%). Dapat disimpulkan bahwa praktek konseling islami subjek rata-rata berada dalam kategori rendah.

B. Hasil Uji Prasyarat Analisis

Sebelum proses pengujian hipotesis pertama sampai kesebelas, perlu dilaksanakan terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat terhadap data penelitian. Uji-prasyarat ini meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan uji multikolinearitas.

1. Uji normalitas sebaran.

Uji normalitas sebaran dimaksudkan untuk mengetahui apakah skor variabel-variabel yang diteliti berdistribusi normal. Uji normalitas sebaran diperlukan sebelum pengujian hipotesis pertama sampai kesebelas. Adapun variabel-variabel yang diuji normalitas sebarannya mencakup afek, kepuasan hidup (puas), pengetahuan konseling islami (PAI), dan praktek konseling islami (NAI). Pengujian normalitas sebaran menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov goodness of fit test (K-SZ). Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran adalah jika $p > 0,05$, maka sebarannya dinyatakan normal. Adapun hasil uji normalitas sebaran dilihat pada tabel 19. Semua variabel yang diuji berdistribusi normal.

Tabel 19. Rangkuman hasil analisis uji normalitas sebaran

Variabel	N	K-S	P	SIG	Keterangan
Pengetahuan konseling islami	207	1.215	0.105	p>0.05	Normal
Praktek konseling islami	207	0.735	0.852	p>0.05	Normal
Afek	207	0.888	0.41	p>0.05	Normal
Kepuasan hidup	207	1.035	0.234	p>0.05	Normal

2. Uji linieritas hubungan.

Uji linieritas hubungan dalam penelitian ini menggunakan uji-F. Kriteria uji linieritas menggunakan taraf signifikansi 5%. Uji linieritas hubungan mencakup praktek konseling islami (NAI), pengetahuan konseling islami (PAI), kepuasan hidup (Puas), dan afek (afek). Hasil analisis selengkapnya dapat dilihat pada tabel 20.

Tabel 20. Rangkuman hasil analisis uji linieritas hubungan

Variabel	Harga F	Sig	Sig	Keterangan
Puas*Pengetahuan Konseling Islami	10.871	0,01	P<0,05	Linier
Afek*Pengetahuan Konseling Islami	5.557	0,019	P<0,05	Linier
Puas*Nilai ajaran Islam	45.101	0,00	P<0,05	Linier
Afek*Nilai Ajaran Islam	14.515	0,00	P<0,05	Linier

3. Uji multikolinearitas.

Uji multikolinearitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah ada korelasi yang kuat antara variabel bebas. Jika terjadi korelasi, maka ada problem multikolinieritas. Model korelasi kanonik yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi di antara variabel bebas. Pengujian multikolinearitas variabel bebas menggunakan tes multikolinearitas yang terdapat dalam program SPSS (multicollinearity test). Kaidah yang digunakan untuk mengetahui ketiadaan multikolinearitas adalah adalah jika angka tolerance mendekati 1 dan angka VIF berada di sekitar 1. Hasil uji multikolinearitas dapat dilihat pada tabel 21.

Tabel 21. Rangkuman hasil analisis uji multikolinearitas

Variabel	Tolerance	Keterangan	VIF	Keterangan
Nilai Ajaran Islam	0.939	Mendekati 1	1.065	sekitar 1
Pengetahuan Konseling Islami	0.967	Mendekati 1	1.034	sekitar 1

Pada bagian koefisien terlihat untuk kedua variabel bebas angka VIF ada di sekitar angka 1 (misal 1.065). Demikian juga nilai tolerance mendekati 1 (seperti untuk variabel perilaku keagamaan adalah 0.939). Dengan demikian dapat disimpulkan model tersebut tidak terdapat problem multikolinieritas (MULTIKO).

Pengujian multikolinearitas ini diperlukan sebagai uji prasyarat untuk hipotesis pertama, kedua, ketiga, keempat, kelima, dan keenam.

C. Hasil Uji Hipotesis

1. Hasil Uji hipotesis pertama, kedua, ketiga, keempat, kelima, dan keenam.

Untuk menguji pengaruh beberapa variabel bebas terhadap variabel terikat secara simultan, digunakan prosedur pengujian model struktural jalur dengan program Amos. Analisis model struktural jalur dimaksudkan untuk menguji kesesuaian model dengan data sekaligus melakukan pengujian hipotesis yang diajukan.

Analysis of Moment Structures (AMOS) ini mengestimasi beberapa persamaan regresi yang terpisah, namun saling berhubungan, dan secara simultan. Berbeda dengan analisis regresi, dalam AMOS bisa terdapat beberapa variabel terikat, dan variabel terikat ini bisa menjadi variabel bebas bagi variabel terikat yang lain. Secara umum ada karakteristik utama dalam analisis ini, yaitu estimasi beberapa hubungan yang saling terkait. Untuk keperluan ini harus diidentifikasi variabel terikat dan variabel bebasnya berdasarkan pengalaman atau teori. Pada prinsipnya AMOS ini menguji hubungan sebab akibat antar variabel seperti yang dikemukakan oleh peneliti. Dari tampilan komputasi Amos, dapat dilakukan interpretasi terhadap hasil-hasil perhitungan untuk menguji hipotesis yang diajukan. Dalam mengevaluasi model, terdapat beberapa kriteria yang mengindikasikan dapat dianggap (memenuhi persyaratan) yang dapat dilihat pada table.

Tabel 22. Persyaratan goodness of fit.

No.	Goodness of Fit Index	Cut-off value	Keterangan
1	Degree of freedom	> 0,05	Baik
2	Probability level	> 0,05	Baik
3	Chi Square	> 0,05	Baik
4	Goodness of Fit Index (GFI)	> 0,900	Baik
5	Adjusted GFI (AGFI)	> 0,900	Baik
6	Normal Fit Index (NFI)	> 0,900	Baik
7	Tucker-Lewis Index (TLI)	> 0,900	Baik
8	RMSEA	Sekitar 0	Baik
9	CMIN/DF	<2	Baik

AMOS didasarkan pada hubungan kausal, yaitu perubahan dari satu variabel diasumsikan menghasilkan perubahan terhadap variabel lain. Tahap ini merupakan tahap pembentukan diagram jalur seperti gambar 1.

Uji Goodness of Fit Index (GFI) menunjukkan bahwa hasil analisis model ini secara keseluruhan hasil pemodelan ini belum memenuhi kriteria yang dianggap fit dan layak diinterpretasikan, sehingga diperlukan modifikasi model. Rangkuman hasil analisis disajikan dalam tabel 23.

Tabel 23. Rangkuman hasil pengujian gambar 1.

	Goodness of Fit Index	Cut-off value	Hasil model	Keterangan
1.	Degree of freedom	> 0,05	6	Baik
2.	Probability level	> 0,05	0	Tidak baik
3.	Chi Square	> 0,05	1,39	Baik
4.	Goodness of Fit Index	> 0,900	0,815	Tidak baik
5.	Adjusted GFI (AGFI)	> 0,900	0,692	Tidak baik
6.	Normal Fit Index (NFI)	> 0,900	0	Tidak baik
7.	Tucker-Lewis Index (TL I)	> 0,900	0	Tidak baik
8.	RMSEA	Sekitar 0	0,251	Tidak baik
9.	CMIN/DF	<2	13,935	Tidak baik

Selanjutnya dilakukan modifikasi model sehingga diperoleh model yang terbaik dan memenuhi persyaratan.

Uji Goodness of Fit Index (GFI) menunjukkan bahwa hasil analisis modifikasi model sebagaimana terlihat dalam gambar 2. Secara keseluruhan hasil pemodelan ini memenuhi kriteria yang dianggap fit dan layak diinterpretasikan

Tabel 24. Rangkuman hasil pengujian gambar 2.

	Goodness of Fit Index	Cut-off value	Hasil model	Keterangan
1.	Degree of freedom	> 0,05	1	Baik
2.	Probability level	> 0,05	0,238	Baik
3.	Chi Square	> 0,05	1,39	Baik
4.	Goodness of Fit Index	> 0,900	0,997	Baik
5.	Adjusted GFI (AGFI)	> 0,900	0,966	Baik
6.	Normal Fit Index (NFI)	> 0,900	0,969	Baik
7.	Tucker-Lewis Index (TLI)	> 0,900	0,94	Baik
8.	RMSEA	Sekitar 0	0,043	Baik
9.	CMIN/DF	<2	1,39	Baik

Hasil rangkuman pada tabel 24 menunjukkan bahwa semua persyaratan untuk sebuah model untuk dapat dianalisis terpenuhi. Hasil analisis path diagram ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan hasil telah memenuhi kriteria yang dianggap fit dan layak diinterpretasikan.

Tabel 25 memberi gambaran besarnya pengaruh variabel satu terhadap variabel yang lainnya di dalam model yang diteliti. Pengaruh masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat dapat dilihat pada masing-masing koefisien beta terstandar (standardized coefficient Beta). Besarnya pengaruh atau efek dapat dilihat pada standardized regression weights atau loading factor yang besarnya berkisar antara nilai 0-1.

Tabel 25. Variabel bebas dan variabel terikat, serta besarnya efek.

Variabel bebas	Variabel terikat	Besarnya efek	C.R.	P
`pengetahuan konseling islami	Afek	0,135	1,994	0,046
praktek konseling islami	Afek	0,201	2,97	0,003
pengetahuan konseling islami	kepuasan hidup	0,155	2,554	0,011
praktek konseling islami	kepuasan hidup	0,335	5,464	0
Afek	kepuasan hidup	0,273	4,423	0

Pengaruh pengetahuan konseling islami terhadap afek ditunjukkan sebesar 0,135 ($p = 0,0046$), pengaruh praktek konseling islami terhadap afek sebesar 0,201 ($p = 0,003$), pengetahuan konseling islami terhadap kepuasan hidup, sebesar 0,155 ($p = 0,0011$), pengetahuan konseling islami terhadap kepuasan hidup, sebesar 0,273 ($p = 0,0001$), dan pengaruh afek terhadap kepuasan hidup sebesar 0,277 ($p = 0,0001$).

Hal ini menunjukkan bahwa praktek konseling islami dan pengetahuan konseling islami berperan pada peningkatan kepuasan hidup dan afek remaja, dimana semakin tinggi praktek konseling islami dan pengetahuan konseling islami maka semakin tinggi pula kepuasan hidup dan afek remaja Islam.

Berkenaan dengan hasil analisis ini maka hipotesis kedua, ketiga, keempat, kelima, dan keenam yang menyatakan bahwa pengetahuan konseling islami berpengaruh positif terhadap kepuasan hidup remaja Islam, pengetahuan konseling islami berpengaruh terhadap afek remaja Islam, praktek konseling islami berpengaruh positif terhadap kepuasan hidup, nilai ajaran Islam berpengaruh positif terhadap afek remaja Islam dan afek berpengaruh positif terhadap kepuasan hidup remaja Islam dapat diterima kebenarannya. Berkenaan dengan hasil analisis ini juga dapat diketahui bahwa hipotesis pertama yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif pengetahuan konseling islami terhadap praktek konseling islami tidak dapat diterima kebenarannya.

2. Hasil uji hipotesis ketujuh.

Ada dua variabel terikat (kepuasan hidup dan afek) dan dua variabel bebas (pengetahuan konseling islami dan praktek konseling islami) dalam korelasi ini. Jika diambil jumlah terkecil, terdapat angka dua yang akan membentuk dua fungsi kanonik sebagaimana terlihat dalam tabel 26.

Tabel 26. Korelasi kanonik fungsi 1 dan fungsi 2.

Akar No	Persen	Persen kumulatif	Korelasi kanonik
1	99.150	99.150	.495
2	.850	100.00	.053

Tabel 26 menunjukkan dua fungsi kanonik pada bagian Root No. dengan angka korelasi kanonik (Canon cor) untuk fungsi 1 adalah 0.495 dan untuk fungsi 2 adalah 0.053.

Tabel 27 menunjukkan hasil pengujian signifikansi fungsi kanonik. Fungsi kanonik 1 signifikan, dan fungsi kanonik 2 tidak signifikan.

Tabel 27. Pengujian signifikansi fungsi kanonik.

Roots No.	Wilks L.	F Hipotesis	Db	Galat Db	Sig of F
1 TO 2	.75333	1.024.451	6.00	404.00	0
2 TO 2	.99723	.28179	2.00	203.00	.755

Tabel 27 menunjukkan kolom Sig of F yang menguji signifikansi fungsi kanonik memperlihatkan fungsi 1 angka signifikan adalah .000, sedangkan untuk fungsi 2 angka signifikan adalah .755. Dari hasil tersebut, terlihat bahwa angka signifikansi fungsi 1 jauh di bawah 0.05 sehingga fungsi 1 secara individu adalah signifikan, dan bisa diproses lebih lanjut. Sedang fungsi 2, karena angka signifikan jauh di atas 0.05, maka fungsi 2 secara individu dianggap tidak bisa untuk diproses lebih lanjut (Santoso, 2002). Bila diuji bersama-sama dengan empat prosedur dapat dilihat pada tabel 28

Tabel 28. Hasil uji tes signifikansi multivariat

Nama Tes	Skor	. F	Galat Db	Signifikan
Pillais	.4735	9.54965	406	0,0001
Hottelings	.32654	10.93916	402	0,0001
Wilks	.75333	10.24451	404	0,0001
Roys	.24458			0,0001

Berdasar tabel 28, terlihat angka signifikansi (Sig of F) untuk ketiga prosedur semuanya di bawah 0.05 (yakni 0.0001). dengan demikian, jika digabung secara bersama-sama, fungsi kanonik 1 dan fungsi kanonik 2 akan signifikan dan bisa diproses ebihl lanjut. Nampak ada perbedaan antara pengujian individu dan bersama (kolektif). Untuk itu, bisa dilihat pada angka Korelasi Kanonik yang ada di tabel pertama, dengan angka Korelasi Kanonik fungsi 1 adalah 0,495 sedang korelasi kanonik fungsi 2 adalah 0,053. Fungsi 1 mempunyai angka korelasi kanonik yang lebih tinggi sehingga analisis untuk fungsi 1 dapat dilanjutkan, dan fungsi 2 dapat dikeluarkan untuk analisis selanjutnya. Dengan demikian, hanya fungsi 1 yang akan dianalisis lebih lanjut, karena selain

signifikan secara individu dan bersama-sama juga mempunyai angka Korelasi Kanonik yang tinggi.

Berdasar rangkuman hasil korelasi kanonik dapat disimpulkan bahwa dengan melihat tanda positif untuk variabel praktek konseling islami menunjukkan bahwa semakin tinggi praktek konseling islami, semakin tinggi pula kepuasan hidup dan afeknya. Berkenaan dengan hasil analisis ini maka hipotesis ketujuh yang menyatakan bahwa pengetahuan konseling islami dan praktek konseling islami secara bersama-sama berpengaruh positif terhadap kepuasan hidup dan afek dapat diterima kebenarannya.

3. Hasil Uji Hipotesis kedelapan, kesembilan, kesepuluh, dan kesebelas.

Rangkuman hasil analisis perbandingan tentang praktek konseling islami dan kepuasan hidup remaja Islam yang belajar di Madrasah Aliyah Negeri dan remaja Islam yang belajar di MA swasta dan remaja Islam yang tinggal di pesantren dan di luar pesantren dengan menggunakan anava dua jalur dapat dilihat pada Tabel 29, Tabel 30, dan Tabel 31.

Tabel 29. Hasil analisis variansi lengkap untuk praktek konseling islami.

Sumber	Jk	Db	Rerata kwadrat	F	P
Tempat (T)	2422,2	1	2422,2	5,535	0,02
Status (S)	5795,74	1	5795,74	13,243	0,0001
T *S	90,2445	1	90,2445	0,2062	0,65
Error	88843,4	203	437,652		
Total	5844076	207			

Tabel 30. Hasil analisis variansi lengkap untuk kepuasan hidup.

Sumber	Jk	Db	Rerata kwadrat	F	P
Tempat (T)	823,097	1	823,096	6,53518	0,011
Status (S)	2389,4	1	2389,39	18,9712	0,0001
T*S	243,966	1	243,966	1,93703	0,166
Error	25567,6	203	125,948		
Total	3052660	207			

Tabel 31. Perbedaan rerata praktek konseling islami dan kepuasan hidup siswa yang tinggal di pesantren dan di luar pesantren serta siswa yang belajar di sekolah Negeri dan Swasta

	Tempat tinggal	Rerata	Status	Rerata
Praktek konseling islami	Pesantren	175,489	Negeri	172,602
	Luar pesantren	159,156	Swasta	162,043
Kepuasan hidup	Pesantren	125,848	Negeri	123,682
	Luar pesantren	115,36	Swasta	117,526

Berdasar pada rangkuman hasil analisis anava dua jalur pada Tabel 29 Tabel 30 dan Tabel 31 maka dapat disimpulkan bahwa secara sangat signifikan terdapat perbedaan praktek konseling islami ($F = 13,242$; $p = 0,001$) dan kepuasan hidup remaja Islam ($F = 18,971$; $p = 0,001$) yang belajar di MA negeri dan remaja Islam yang belajar di MA swasta. Praktek konseling islami remaja Islam yang belajar di MA Negeri lebih tinggi (rerata = 172,602) daripada praktek konseling islami remaja Islam yang belajar di MA swasta (rerata = 162,043) dan kepuasan hidup remaja Islam yang belajar di MA Negeri (rerata = 123,682) lebih tinggi daripada kepuasan hidup remaja Islam yang belajar di MA Swasta (rerata = 117,526). Demikian pula dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan praktek konseling islami ($F = 5,534$; $p = 0,02$) dan kepuasan hidup remaja Islam ($F = 6,535$; $p = 0,011$) yang tinggal di pesantren dan di luar pesantren. Praktek konseling islami remaja Islam yang tinggal di pesantren (rerata = 175,489) lebih tinggi daripada remaja Islam yang tinggal di luar pesantren (rerata = 159,156) dan kepuasan hidup remaja Islam yang tinggal di pesantren (rerata = 125,848) lebih tinggi daripada kepuasan hidup remaja Islam yang tinggal di luar pesantren (rerata = 115,360).

D. Pembahasan.

Pengembangan kajian-kajian psikologi positif untuk meningkatkan kepuasan hidup dan afek individu banyak mengambil dari ajaran-ajaran agama besar dunia, seperti Islam, Nasrani, Yahudi, Budha, dan Hindu (McCullough *et al.*, 2004).

Islam masih belum banyak ditemukan dalam penelitian psikologi. Emosi positif yang sekarang ini sedang dikembangkan sebagai bagian dari psikologi positif cukup banyak, seperti rasa takjub (*awe*), elevasi (*elevation*), maaf, perhatian, kasih sayang (*mercy*), dan terima kasih (*gratitude*; syukur). Emosi-emosi tersebut sebagai variabel psikologis jarang dikaji dalam psikologi beberapa dasawarsa yang lalu, tetapi sekarang menjadi kajian penting di kalangan ahli psigi pada akhir abad 20 dan awal abad 21, terutama yang termasuk sebagai anggota kelompok gerakan psikologi positif.

Contoh penelitian emosi positif dalam psikologi positif tentang kekaguman dan ketakjuban. Kekaguman terhadap ciptaan Tuhan dapat meningkatkan kebahagiaan individu melalui munculnya rasa lapang (*dilation*) dan merangsang aktivitas akal budi manusia. Agama Islam merupakan salah satu agama yang diakui mengandung di dalamnya emosi positif tentang kekaguman dan ketakjuban (Haidt, 2003).

Berbagai ayat dalam al-Qur'an merangsang individu untuk merasa kagum. Baik dari struktur ayat, keterkaitan antar ayat dan apa yang dilukiskan oleh ayat itu sendiri. Misalnya mengenai struktur dan keterkaitan antar ayat dalam dilihat dalam surat al-Anfal tentang beberapa ayat yang tampaknya tidak beraturan. Ternyata ayat-ayat tersebut melukiskan anak turun Ibrahim yang menjadi nabi, tetapi juga menjadi raja, seperti Dawud dan Sulaiman. Kemudian anak turun yang lain yang menjadi patih atau menteri kerajaan, yaitu Yusuf putra Ya'qub cucu nabiullah Ishaq.

Yusuf sendiri beriman kepada Allah, sedang raja yang menunjuk Yusuf sebagai menteri bukan orang yang beriman. Kemudian disebut Musa, seorang nabi yang bermusuhan dengan raja non muslim, yaitu Fir'aun. Musa akhirnya diselamatkan Allah dari kejaran Fir'aun dan Fir'aun ditenggelamkan Allah. Nabi Zakaria dan Yahya adalah nabi Allah yang dimusuhi raja, dan dibunuh oleh orang yang aniaya.

Emosi positif dapat membantu untuk memperbaiki individu dalam prinsip dan praktek kehidupan. Misalnya, seseorang yang sedang marah, susah, dan putus asa, menurut Tugade & Fredrickson (2004), ia dapat mengganti emosi-emosi tersebut dengan emosi sabar, senang, dan optimis. Penggantian ini akan mengubah dirinya menjadi lebih kuat, dan lebih positif pandangannya.

Al-Quran sebagai petunjuk tuhan, juga memberi pengarahan bagaimana menumbuhkan rasa sabar, senang dan optimis. Misalnya dalam surat al-Baqarah disebutkan doa supaya manusia dapat bersifat sabar. Kemudian dalam surat Al Imran ayat terakhir manusia diperintahkan untuk sabar. Manusia juga diperintahkan untuk bergembira dengan janji Allah yang berubah surga dan kehidupan yang baik di akhirat. Sebagaimana dijelaskan dalam surat al-Fussilaat ayat 30: Tafsir Quran Surat Fussilat Ayat 30 30. Sesungguhnya orang-orang yang berkata, "Rabb kami adalah Allah, tidak ada Rabb bagi kami kecuali Allah," mereka istikamah menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya, maka para Malaikat turun kepada mereka saat mereka

menghadapi ajal dengan mengatakan, “Jangan takut kepada kematian dan kejadian sesudahnya, jangan bersedih atas dunia yang kalian tinggalkan, berbahagialah dengan Surga yang dijanjikan kepada kalian di dunia karena iman dan amal saleh kalian.

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk meneliti pengaruh pengetahuan konseling islami, praktek konseling islami, dan kesejahteraan subjektif pada diri remaja Islam berdasar perspektif psikologi positif (Guignon, 2002). Secara umum, hasil penelitian ini memberikan dukungan terhadap penerapan teori-teori kesejahteraan subjektif dalam bidang perilaku keagamaan dengan subjek remaja Islam. Teori-teori tersebut mampu menjelaskan hubungan pengetahuan konseling islami dan praktek konseling islami dengan kepuasan hidup dan afek di kalangan remaja Islam.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi yang cukup penting bagi upaya-upaya pengembangan perilaku keagamaan di kalangan remaja Islam. Selain itu hasil penelitian ini juga menyajikan suatu gambaran tentang manfaat teori-teori kebahagiaan dan hasil-hasil penelitian psikologi positif sebagai suatu pendekatan konseptual yang memadai untuk menjelaskan hubungan pengetahuan konseling islami, praktek konseling islami, kepuasan hidup, dan afek remaja Islam.

1. Pengaruh pengetahuan konseling islami terhadap praktek konseling islami

Hipotesis yang menyatakan pengetahuan konseling islami berpengaruh positif terhadap praktek konseling islami remaja Islam tidak mendapat dukungan dalam penelitian ini. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi nilai yang ada dalam diri individu. Pengetahuan untuk menjadi nilai diperlukan waktu. Pengetahuan konseling islami yang diperoleh di MA yang dijadikan dasar dalam pembuatan alat ukur ini relatif masih baru diketahui oleh siswa, sehingga kemungkinan untuk terserap secara keseluruhan menjadi nilai hidup memerlukan waktu yang cukup lama.

Subjek dalam penelitian ini telah mendapatkan pengetahuan dan pemahaman, tetapi belum mendapatkan hasil belajar berupa nilai-nilai terwujud dalam aktivitas. Menurut model interaksionisme dan model perkembangan kognitif, banyak variabel-variabel yang mempengaruhi aktivitas.

2. Pengaruh pengetahuan konseling islami terhadap kepuasan hidup dan afek atau kesejahteraan subjektif (Hipotesis kedua dan ketiga).

Penelitian yang berhubungan dengan pengetahuan agama hingga saat ini masih jarang dilakukan. Umumnya penelitian-penelitian tentang pelajaran di sekolah berhubungan dengan pengetahuan umum. Misalnya pelajaran biologi, matematika, dan fisika. Hipotesis kedua dan ketiga yang menyatakan bahwa

terdapat pengaruh positif pengetahuan konseling islami terhadap afek dan terdapat pengaruh positif pengetahuan konseling islami terhadap kepuasan hidup dapat diterima kebenarannya. Pengetahuan konseling islami memiliki peran terhadap kepuasan hidup remaja, karena dengan pengetahuan mereka memiliki kemampuan berargumentasi, untuk dapat menghindarkan diri dari afek negatif, seperti putus asa, malas, dan tidak bersemangat.

Penelitian ini searah dengan hasil percobaan Musrel yang menunjukkan bahwa skor yang diberikan terhadap siswa apabila dilakukan dengan adil (dengan memperhatikan daya beda) dapat meningkatkan kepuasan individu. Perlakuan yang adil membuat individu merasa senang dan kepuasan hidup akan meningkat. Selaras dengan hasil penelitian ini adalah penelitian (Suh *et al.*, 1998). Suh *et al* menemukan bahwa skor mata pelajaran berpengaruh positif terhadap kepuasan hidup individu. Pengaruh ini dapat terjadi dalam budaya kolektivistik maupun individualistik.

Dalam penelitian Bray & Gunnell (2006) dikemukakan bahwa hubungan antara ukuran kepuasan hidup / kebahagiaan dan bunuh diri cenderung lebih kuat pada orang tua daripada orang muda. Maka dari itu, remaja dalam kehidupan sekolah perlu terus menerus dipertahankan segala upaya agar siswa memperoleh kepuasan hidupnya melalui pengawalan konseling.

Secara lebih spesifik, hasil penelitian ini dapat dibandingkan dengan hasil penelitian lain dalam bidang pengetahuan yang berbeda. Misalnya pengetahuan umum yang

diajarkan di perguruan tinggi. Hasil yang menunjukkan hubungan positif pengetahuan konseling islami terhadap afek sebanding dengan hasil yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif antara pengetahuan dan afek.

3. Pengaruh praktek konseling islami terhadap kepuasan hidup dan afek atau kesejahteraan subjektif (Hipotesis keempat dan kelima).

Sesuai dengan hasil analisis faktor praktek konseling islami yang terekstraksi menjadi satu faktor maka pembahasan akan terasa lebih lengkap bila faktor-faktor praktek konseling islami mengelompok menjadi satu. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh positif praktek konseling islami terhadap kepuasan hidup dan afek remaja Islam berkenaan dengan kesejahteraan subjektif remaja Islam. Apabila dilihat dari dimensi-dimensi yang diukur pada penelitian ini maka alat pengumpul data praktek konseling islami remaja Islam, menunjukkan bahwa aktivitas keagamaan meliputi dimensi aktivitas yang berhubungan dengan taqwa kepada Allah, aktivitas yang berhubungan dengan manusia, aktivitas yang berhubungan dengan dengan kerabat, aktivitas yang berhubungan dengan diri, dan aktivitas yang berhubungan dengan lingkungan.

Dimensi aktivitas yang berhubungan dengan taqwa kepada Allah dalam penelitian ini sesuai dengan penelitian tentang doa sebagai koping positif yang merupakan dimensi yang diukur berkenaan dengan keterlibatan individu dari Amerika latin dalam kegiatan keagamaan (Abraído-Lanza *et al.*, 2004). Penelitian ini

menggunakan SEM untuk mengungkap pengaruh doa (aktivitas yang berhubungan Tuhan) terhadap kesejahteraan subjektif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa doa berpengaruh positif terhadap kepuasan hidup dan afek individu yang sedang mengalami penyakit arthritis.

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Contrada, Goyal, *et al.*, (2004) tentang pengaruh keterlibatan individu dalam aktivitas keagamaan (kepercayaan terhadap doktrin kitab) terhadap kesejahteraan subjektif dan objektif. Penelitian (Contrada, Goyal, *et al.*, 2004) menunjukkan bahwa kepercayaan terhadap ajaran-ajaran kitab suci dapat mempercepat proses penyembuhan pasca operasi jantung, dan mempercepat masa tinggal pasien di rumah sakit. Penjelasan yang dapat diberikan adalah kepercayaan kepada doktrin dan percaya terhadap hidup sesudah mati (sebagai faktor psikologis) memunculkan koping positif yang mempengaruhi afek, kepuasan hidup, dan sistem kekebalan tubuh serta hormon-hormon tertentu. Hal itu menyebabkan pasien semakin cepat sembuh dari operasi jantung (bypass surgery). Pasien yang diteliti berasal dari berbagai macam agama (Katolik, Protestan, dan Hindu). Pasien-pasien yang meragukan pertolongan tuhan, atau hanya sekedar berdoa ternyata tidak mengalami hal yang serupa. Kepercayaan ini meningkatkan rasa tenang yang merupakan bagian afek positif individu. Rasa tenang akan mempengaruhi proses kognitif dan kemudian akan mempengaruhi proses kekebalan tubuh (Contrada, Goyal, *et al.*, 2004).

Hasil penelitian ini tentang aktivitas yang berhubungan dengan taqwa kepada Tuhan, mendukung hasil penelitian yang menemukan hubungan positif dan signifikan antara aktivitas keagamaan dengan afek dan kepuasan hidup individu (Kendler, 2003). Aktivitas tersebut terutama yang berhubungan dengan perasaan selalu dekat dengan Tuhan, dan merasa bahwa Tuhan adalah maha adil, yang memutuskan segala perkara dengan seadil-adilnya. Dalam penelitian ini doa yang sering digolongkan dalam bentuk koping negatif ternyata tergolong koping positif. Dalam Islam, kedekatan Tuhan terhadap manusia dapat ditemukan dalam surat al-Baqarah ayat 186 yang berbunyi: Jika hamba-hambaKu bertanya tentang Aku, katakanlah sesungguhnya Aku dekat, dan Aku mengabulkan permohonan hamba-hambaKu jika mereka memohon kepadaKu. Maka penuhilah perintahKu dan berimanlah kepadaKu agar kalian senantiasa berada dalam kebenaran. Ayat tersebut turun berkenaan dengan datangnya seorang Arab Badui kepada Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam yang bertanya: "Apakah Tuhan kita itu dekat, sehingga kami dapat bermunajat atau memohon kepada-Nya, atau jauh, sehingga kami harus menyeru-Nya?" Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam terdiam, hingga turunnya ayat ini sebagai jawabannya. Pendapat lain perihal turunnya ayat ini adalah ayat ini turun sebagai jawaban terhadap beberapa sahabat yang bertanya kepada Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam tentang dimana Tuhan kita. Sedangkan dalam dalam surat Qaaf dikatakan bahwa malaikat-malaikat yang ditugaskan Tuhan lebih dekat kepada manusia daripada urat lehernya. "Dan Kami lebih dekat kepadanya

daripada urat lehernya” (Qaaf: 16). Mengenai ayat ini terdapat dua pendapat: *Pertama*, Allah dekat ilmunya, oleh karena itu Allah menggandengkan ilmu (mengetahui) dengan apa yang dibisiki hati manusia. *Kedua*, yang dimaksud dekat adalah malaikat Allah yang bershalawat pada hatinya sehingga lebih dekat dari urat lehernya.

Hasil penelitian ini yang mengukur frekwensi doa sebagai salah satu item dari aspek praktek konseling islami, selaras dengan hasil survei yang menemukan bahwa 99 persen dokter keluarga setuju bahwa “doa dan pengamalan ajaran agama” mampu meningkatkan perawatan medis.

Dimensi aktivitas yang berhubungan dengan kerabat sesuai dengan hasil survei yang menanyakan kepada ribuan responden tentang penyebab individu merasa bahagia. Kebanyakan responden menjawab bahwa yang peristiwa yang paling sering membuat mereka bahagia adalah hubungan yang harmonis dan memuaskan dengan keluarga. Survei juga menanyakan apabila seseorang mengalami kesulitan, jawaban yang paling sering adalah kembali kepada keluarga. Menyambung kerabat dapat berarti memaafkan kesalahan dan mensyukuri nikmat adanya individu yang dekat. Dimensi aktivitas yang berhubungan dengan lingkungan (pemanfaatan pemeliharaan keindahan lingkungan hidup) sesuai dengan penelitian tentang elevasi, suatu emosi positif yang muncul tatkala individu memperhatikan keagungan atau keindahan ciptaan. Penelitian Haidt tentang elevasi dalam

lingkup psikologi positif memenangkan dana penelitian psikologi terbesar APA tahun 2001.

Dimensi hubungan dengan syukur terhadap sesama manusia dalam penelitian ini sesuai dengan pendapat Emmons dan McCullough et al., (2004) yang mengungkapkan bahwa syukur merupakan faktor kebahagiaan yang dilupakan. Aktivitas keagamaan dalam Islam merupakan perwujudan rasa syukur terhadap Tuhan. Pengetahuan konseling islami remaja telah mengajarkan individu untuk selalu menghitung atau menyebut nikmat baik yang besar maupun yang kecil. Misalnya remaja sesudah salat diminta atau diwajibkan untuk duduk membaca dzikir Kata-kata alhamdulillah (segala puji bagi Allah) merupakan pokok syukur. Kata-kata ini minimal dibaca 11 kali. Selaras dengan hasil penelitian ini adalah penelitian dalam psikologi positif mengenai pemikiran positif yang berulang. Pemikiran positif yang berulang dapat meningkatkan kepuasan hidup dan afek individu.

Hasil penelitian ini berkenaan dengan syukur sebagai perwujudan ibadah mendukung hasil eksperimen yang dilakukan (Emmons & McCullough, 2003). Mereka mendesain dan mengembangkan alat ukur syukur untuk meningkatkan kepuasan hidup dan afek individu. Penelitian tentang syukur ini telah memenangkan dana terbesar ketiga dalam bidang psikologi yang diberikan APA tahun 2001. Syukur, menurut pendapat para ahli psikologi positif, merupakan penyebab meningkatnya kepuasan hidup, afek, kesehatan, dan kesejahteraan manusia. Dalam sebuah eksperimen, para mahasiswa yang mengikuti mata kuliah

psikologi kesehatan diberi perlakuan mencatat peristiwa yang menyenangkan (nikmat) dalam waktu mingguan. Hasilnya mereka melaporkan lebih sedikit gejala penyakit, merasa lebih baik terhadap kehidupannya, lebih banyak berolahraga dan lebih optimis terhadap minggu yang akan datang dibandingkan mereka yang mencatat keluhan atau peristiwa netral (Emmons & McCullough, 2003).

Mahasiswa yang mencatat peristiwa yang patut disyukuri nikmatnya ternyata lebih maju menuju cita-cita, baik dalam bidang akademik, kesehatan, dan hubungan interpersonal, dibandingkan dengan kelompok kontrol. Intervensi syukur harian terhadap remaja menghasilkan peningkatan emosi positif yang lebih tinggi misalnya antusias, perhatian (*attentiveness*), kesiagaan (*alertness*) dan semangat, dibandingkan remaja yang sering mengeluh atau selalu menganggap dirinya lebih baik daripada orang lain. Mereka nampak lebih banyak melaporkan telah menolong orang lain berhubungan dengan masalah pribadi atau memberikan dukungan emosi terhadap individu yang sering mengeluh.

Penelitian dalam psikologi positif tentang syukur menunjukkan bahwa individu yang bersyukur mempunyai kapasitas untuk berempati, lebih dermawan, dan lebih memberi pertolongan dalam kehidupan sosial mereka (McCullough *et al.*, 2002). Mereka yang secara teratur menghadiri upacara keagamaan dan melakukan aktivitas keagamaan seperti berdoa, membaca ayat-ayat suci, nampaknya lebih bersyukur daripada yang tidak. Mereka yang bersyukur umumnya lebih dekat dan bertanggung

jawab, lebih puas terhadap kehidupannya dan lebih tinggi afek positifnya (McCullough *et al.*, 2002).

C untuk penelitian kesejahteraan subjektif masih terlalu muda. Untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif tentang kepuasan hidup, perlu diambil subjek penelitian yang sudah mandiri karena akan diperoleh domain-domain kepuasan yang lebih tinggi dan kehidupan yang lebih stabil serta mantap.

Item-item dalam praktek konseling islami dan pengetahuan konseling islami masih terbatas pada akhlak, sehingga perlu diambil item-item konseling islami, misalnya penguasaan bacaan-bacaan salat, ayat-ayat Al-Qur'an yang mengandung sejarah, dan sejarah nabi Muhammad.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini adalah sebagai berikut:

Pertama, pengetahuan konseling islami tidak berperan terhadap praktek konseling islami. Ini berarti bahwa perubahan pengetahuan konseling islami belum mencerminkan perubahan praktek konseling islami remaja Islam.

Kedua pengetahuan konseling islami berperan terhadap pada kepuasan hidup dan afek Remaja Islam. Ini berarti semakin tinggi pengetahuan konseling islami, maka akan semakin tinggi kepuasan hidup dan afek (kesejahteraan subjektif) remaja Islam. Faktor-faktor pengetahuan konseling islami yang berperan pada kepuasan hidup dan afek (kesejahteraan subjektif) remaja Islam adalah faktor taqwa kepada Allah hubungan sesama manusia, hubungan dengan kerabat, lingkungan, dan diri sendiri.

Ketiga, praktek konseling islami berperan pada kepuasan hidup dan afek (kesejahteraan subjektif) remaja Islam. Ini berarti semakin tinggi praktek konseling islami, maka semakin tinggi kepuasan hidup dan afek remaja Islam. Faktor-faktor yang berperan pada kesejahteraan subjektif remaja Islam adalah faktor taqwa kepada Allah, hubungan sesama manusia, hubungan dengan kerabat, lingkungan, dan diri sendiri.

Keempat, pengetahuan konseling islami dan praktek konseling islami berperan terhadap kepuasan hidup dan afek

secara bersama-sama. Ini berarti semakin tinggi pengetahuan konseling islami dan praktek konseling islami, maka akan semakin tinggi kepuasan hidup dan afek remaja Islam.

Kelima, praktek konseling islami dan kepuasan hidup remaja Islam yang belajar di MA Negeri lebih tinggi daripada praktek konseling islami dan kepuasan hidup remaja Islam yang belajar di MA Swasta. Faktor-faktor status sekolah yang berperan terhadap praktek konseling islami dan kepuasan hidup remaja Islam adalah fasilitas sekolah dan sumber daya manusia.

Keenam, praktek konseling islami dan kepuasan hidup remaja Islam yang tinggal di pesantren lebih tinggi daripada praktek konseling islami dan kepuasan hidup remaja Islam yang tinggal di luar pesantren. Faktor-faktor tempat tinggal, pesantren dan luar pesantren yang berperan terhadap praktek konseling islami, kepuasan hidup, dan afek remaja Islam adalah kohesivitas, pengawasan dari orang yang dianggap penting (significance others) atau orang yang dihargai (valued person), seperti kyai, ustadz, dan kakak-kakak kelas.

B. Saran

Pertama bagi para psikolog. Agar patologi remaja dapat dikurangi, sebaiknya dalam jangka pendek lebih diprioritaskan pada peningkatan aspek-aspek positif remaja sebagai tindakan preventif. Hal ini mengingat, bahwa aktivitas positif memiliki kontribusi terhadap kepuasan hidup dan afek yang menurut kalangan psikologi positif dan banyak penelitian mampu mencegah tindakan negatif remaja.

Kedua adalah saran kepada para ahli dan praktisi pendidikan untuk meningkatkan aspek aktivitas amal remaja juga harus ditingkatkan agar tingkat kepuasan hidup dapat berkembang terus, dan kepuasan dapat bertahan cukup lama. Ini berarti kesinambungan kedua aspek tersebut tetap terjaga, melalui perbaikan fasilitas, keteladanan, kreativitas, dan pelayanan sosial.

Ketiga, adalah saran bagi peneliti selanjutnya. Penelitian ini merupakan penelitian pada remaja yang emosinya masih belum stabil, sehingga perlu ditelaah mengenai subjek-subjek lain terutama terkait dengan subjek yang sudah matang, dewasa, mandiri, sudah bekerja, dan berkeluarga.

Keempat, adalah saran kepada Depdiknas dan Depag. Untuk mengembangkan pola pendidikan MA yang lebih menekankan akhlaqulkarimah (budi pekerti) sebagai sarana untuk meningkatkan kepuasan hidup dan afek pada remaja Islam.

Kelima, kepada peneliti psikologi untuk meneliti wilayah yang lebih luas.

Daftar pustaka

- Abrahamson, A. C., Baker, L. A., & Caspi, A. (2002). Rebellious teens? Genetic and environmental influences on the social attitudes of adolescents. *Journal of Personality and Social Psychology, 83*(6), 1392–1408. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.6.1392>
- Abraído-Lanza, A. F., Vásquez, E., & Echeverría, S. E. (2004). En las Manos de Dios [in God's Hands]: Religious and Other Forms of Coping among Latinos with Arthritis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 72*(1), 91–102. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.1.91>
- Adams, R. E., & Laursen, B. (2007). The Correlates of Conflict: Disagreement Is Not Necessarily Detrimental. *Journal of Family Psychology, 21*(3), 445–458. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.3.445>
- Ali, S. R., Liu, W. M., & Humedian, M. (2004). Islam 101: Understanding the religion and therapy implications. *Professional Psychology: Research and Practice, 35*(6), 635–642. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.35.6.635>
- Assad, K. K., Donnellan, M. B., & Conger, R. D. (2007). Optimism: An Enduring Resource for Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 93*(2), 285–297. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.2.285>
- Awad, G. H., & Ladhani, S. (2007). Review of Counseling and psychotherapy with Arabs and Muslims: A culturally

sensitive approach. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 13(4), 374–375. <https://doi.org/10.1037/1099-9809.13.4.374>

Bertamini, M., Jones, L. A., Spooner, A., & Hecht, H. (2005).

Boundary extension: The role of magnification, object size, context, and binocular information. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 31(6), 1288–1307. <https://doi.org/10.1037/0096-1523.31.6.1288>

Blanchard-Fields, F. (2005). Introduction to the special section on emotion-cognition interactions and the aging mind.

Psychology and Aging, 20(4), 539–541.

<https://doi.org/10.1037/0882-7974.20.4.539>

Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery

winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(8), 917–927.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.36.8.917>

Cacioppo, J. T., Gardner, W. L., & Berntson, G. G. (1999). The

affect system has parallel and integrative processing components: Form follows function. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(5), 839–855.

<https://doi.org/10.1037//0022-3514.76.5.839>

Caprara, G. V., & Steca, P. (2005). Affective and social self-

regulatory efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *European Psychologist*, 10(4), 275–286.

<https://doi.org/10.1027/1016-9040.10.4.275>

- Chepenik, L. G., Cornew, L. A., & Farah, M. J. (2007). The Influence of Sad Mood on Cognition. *Emotion, 7*(4), 802–811. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.4.802>
- Chwalisz, K., Diener, E., & Gallagher, D. (1988). Autonomic Arousal Feedback and Emotional Experience: Evidence From the Spinal Cord Injured. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(5), 820–828. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.5.820>
- Ciesla, J. A., & Roberts, J. E. (2007). Rumination, Negative Cognition, and Their Interactive Effects on Depressed Mood. *Emotion, 7*(3), 555–565. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.3.555>
- Connell, A. M., Dishion, T. J., Yasui, M., & Kavanagh, K. (2007). An Adaptive Approach to Family Intervention: Linking Engagement in Family-Centered Intervention to Reductions in Adolescent Problem Behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 75*(4), 568–579. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.75.4.568>
- Contrada, R. J., Goyal, T. M., Cather, C., Rafalson, L., Idler, E. L., & Krause, T. J. (2004). Psychosocial Factors in Outcomes of Heart Surgery: The Impact of Religious Involvement and Depressive Symptoms. *Health Psychology, 23*(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.23.3.227>
- Contrada, R. J., Idler, E. L., Cather, C., Goyal, T. M., Rafalson, L., & Krause, T. J. (2004). Why Not Find Out Whether Religious

Beliefs Predict Surgical Outcomes? If They Do, Why Not Find Out Why? Reply to Freedland (2004). *Health Psychology, 23*(3), 243–246. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.23.3.243>

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology, 38*(4), 668–678. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.38.4.668>

Cowen, E. L. (1991). In pursuit of wellness. *American Psychologist, 46*(4), 404–408. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.404>

Crocker, J., Karpinski, A., Quinn, D. M., & Chase, S. K. (2003). When Grades Determine Self-worth: Consequences of Contingent Self-worth for Male and Female Engineering and Psychology Majors. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(3), 507–516. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.3.507>

Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist, 54*(10), 821–827. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.54.10.821>

Cui, M., Donnellan, M. B., & Conger, R. D. (2007). Reciprocal Influences Between Parents' Marital Problems and Adolescent Internalizing and Externalizing Behavior. *Developmental Psychology, 43*(6), 1544–1552. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.6.1544>

Darling, N., Palmer, R. F., & Kipke, M. D. (2005). Do street youths' perceptions of their caregivers predict HIV-risk behavior? *Journal of Family Psychology, 19*(3), 456–464.

<https://doi.org/10.1037/0893-3200.19.3.456>

De Lange, J. (2007). The impact of the Staub model on policy making in Amsterdam regarding polarization and radicalization. *Peace and Conflict, 13*(3), 361–364.

<https://doi.org/10.1080/10781910701471447>

Diener. (1984). Subjective Well-Being. *Applied Economics Letters, 25*(11), 734–740.

<https://doi.org/10.1080/13504851.2017.1361003>

Diener. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>

Diener, E., Larsen, R. J., Levine, S., & Emmons, R. A. (1985).

Intensity and frequency: Dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*(5), 1253–1265. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.48.5.1253>

Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist, 61*(4), 305–314.

<https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305>

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999).

Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276–302.

<https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

- Dunn, J. R., & Schweitzer, M. E. (2005). Feeling and believing: The influence of emotion on trust. *Journal of Personality and Social Psychology, 88*(5), 736–748. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.5.736>
- Dykens, E. M. (2006). Toward a positive psychology of mental retardation. *American Journal of Orthopsychiatry, 76*(2), 185–193. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.76.2.185>
- Egloff, B., Schmukle, S. C., Burns, L. R., Kohlmann, C. W., & Hock, M. (2003). Facets of Dynamic Positive Affect: Differentiating Joy, Interest, and Activation in the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(3), 528–540. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.3.528>
- Eisenberger, R., & Rhoades, L. (2001). Incremental effects of reward on creativity. *Journal of Personality and Social Psychology, 81*(4), 728–741. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.4.728>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Feder, J., Levant, R. F., & Dean, J. (2007). Boys and Violence: A Gender-Informed Analysis. *Professional Psychology: Research and Practice, 38*(4), 385–391. <https://doi.org/10.1037/0735->

7028.38.4.385

- Finch, E. A., Linde, J. A., Jeffery, R. W., Rothman, A. J., King, C. M., & Levy, R. L. (2005). The effects of outcome expectations and satisfaction on weight loss and maintenance: Correlational and experimental analyses - A randomized trial. *Health Psychology, 24*(6), 608–616.
<https://doi.org/10.1037/0278-6133.24.6.608>
- Fincham, F. D., Beach, S. R. H., & Davila, J. (2007). Longitudinal Relations Between Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage. *Journal of Family Psychology, 21*(3), 542–545.
<https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.3.542>
- Fishbach, A., & Labroo, A. A. (2007). Be Better or Be Merry: How Mood Affects Self-Control. *Journal of Personality and Social Psychology, 93*(2), 158–173. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.2.158>
- Fleeson, W., Malanos, A. B., & Achille, N. M. (2002). An intraindividual process approach to the relationship between extraversion and positive affect: Is acting extraverted as “good” as being extraverted? *Journal of Personality and Social Psychology, 83*(6), 1409–1422. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.6.1409>
- Franck, K. L., & Buehler, C. (2007). A Family Process Model of Marital Hostility, Parental Depressive Affect, and Early Adolescent Problem Behavior: The Roles of Triangulation and Parental Warmth. *Journal of Family Psychology, 21*(4), 614–

625. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.4.614>

Frazier, C., Mintz, L. B., & Mobley, M. (2005). A multidimensional look at religious involvement and psychological well-being among urban elderly African Americans. *Journal of Counseling Psychology, 52*(4), 583–590. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.583>

Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist, 60*(7), 678–686. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.7.678>

Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What Good Are Positive Emotions in Crises? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 365–376. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.365>

Fu, G., Xu, F., Cameron, C. A., Leyman, G., & Lee, K. (2007). Cross-cultural differences in children's choices, categorizations, and evaluations of truths and lies. *Developmental Psychology, 43*(2), 278–293. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.2.278>

Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991). Gender Differences in Negative Affect and Well-Being: The Case for Emotional Intensity. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(3), 427–434. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.3.427>

- Funk, J. L., & Rogge, R. D. (2007). Testing the Ruler With Item Response Theory: Increasing Precision of Measurement for Relationship Satisfaction With the Couples Satisfaction Index. *Journal of Family Psychology, 21*(4), 572-583.
<https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.4.572>
- Gable, S. L., Impett, E. A., Reis, H. T., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*(2), 228-245.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.228>
- Grawitch, M. J., Block, E. E., & Ratner, J. F. (2005). How are evaluations of positive and negative experiences related to the intensity of affect in workgroups? *Group Dynamics, 9*(4), 261-274. <https://doi.org/10.1037/1089-2699.9.4.261>
- Guignon, C. (2002). Hermeneutics, authenticity, and the aims of psychology¹. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology, 22*(2), 83-102. <https://doi.org/10.1037/h0091216>
- Guilamo-Ramos, V., Jaccard, J., Pena, J., & Goldberg, V. (2005). Acculturation-related variables, sexual initiation, and subsequent sexual behavior among Puerto Rican, Mexican, and Cuban youth. *Health Psychology, 24*(1), 88-95.
<https://doi.org/10.1037/0278-6133.24.1.88>
- Hagerty, M. R. (2000). Social comparisons of income in one's community: Evidence from national surveys of income and happiness. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*(4),

764-771. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.4.764>

Haidt, J. (2003). The Emotional Dog Does Learn New Tricks: A Reply to Pizarro and Bloom (2003). *Psychological Review*, 110(1), 197-198. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.110.1.197>

Johnson, W., & Krueger, R. F. (2006). How money buys happiness: Genetic and environmental processes linking finances and life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(4), 680-691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.4.680>

Joormann, J., & Gotlib, I. H. (2006). Is this happiness i see? Biases in the identification of emotional facial expressions in depression and social phobia. *Journal of Abnormal Psychology*, 115(4), 705-714. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.115.4.705>

Jopp, D., & Smith, J. (2006). Resources and life-management strategies as determinants of successful aging: On the protective effect of selection, optimization, and compensation. *Psychology and Aging*, 21(2), 253-265. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.2.253>

Kahneman, D. (2003a). A Perspective on Judgment and Choice: Mapping Bounded Rationality. *American Psychologist*, 58(9), 697-720. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.9.697>

Kahneman, D. (2003b). Experiences of Collaborative Research. *American Psychologist*, 58(9), 723-730. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.9.723>

Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M., Ouwerkerk, J. W., &

Kluwer, E. S. (2003). When Forgiving Enhances Psychological Well-Being: The Role of Interpersonal Commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(5), 1011-1026.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.5.1011>

Kendler, H. H. (2003). POLITICAL GOALS VERSUS SCIENTIFIC TRUTHS: A Response to Jackson (2003). *History of Psychology*, 6(2), 203-207. <https://doi.org/10.1037/1093-4510.6.2.203>

Kitayama, S., Mesquita, B., & Karasawa, M. (2006). Cultural affordances and emotional experience: Socially engaging and disengaging emotions in Japan and the United States. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 890-903.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.5.890>

Krause, J. S., Coker, J., Charlifue, S., & Whiteneck, G. G. (1999). Depression and subjective well-being among 97 American Indians with spinal cord injury: A descriptive study. *Rehabilitation Psychology*, 44(4), 354-372.
<https://doi.org/10.1037/0090-5550.44.4.354>

Lambert, M. J., & Erekson, D. M. (2008). Positive Psychology and the Humanistic Tradition. *Journal of Psychotherapy Integration*, 18(2), 222-232. <https://doi.org/10.1037/1053-0479.18.2.222>

Lucas, R. E., & Baird, B. M. (2004). Extraversion and Emotional Reactivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(3), 473-485. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.3.473>

Martin, M. W. (2007). Happiness and virtue in positive psychology. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 37(1), 89-

103. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5914.2007.00322.x>

McCullough, M. E. (1999). Research on religion-accommodative counseling: Review and meta-analysis. *Journal of Counseling Psychology, 46*(1), 92-98. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.46.1.92>

McCullough, M. E., Bono, G., & Root, L. M. (2007). Rumination, emotion, and forgiveness: Three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(3), 490-505. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.3.490>

McCullough, M. E., Emmons, R. A., Kilpatrick, S. D., & Larson, D. B. (2001). Is Gratitude a Moral Affect? *Psychological Bulletin, 127*(2), 249-266. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.2.249>

McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(1), 112-127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>

McCullough, M. E., Tsang, J. A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*(2), 295-309. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.295>

McDonald, M., & O'Callaghan, J. (2008). Positive psychology: A Foucauldian critique. *Humanistic Psychologist, 36*(2), 127-142. <https://doi.org/10.1080/08873260802111119>

- McGregor, I., Marigold, D. C., Nail, P. R., & Kang, S. J. (2005). Defensive pride and consensus: Strength in imaginary numbers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(6), 978–996. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.6.978>
- Myers, D. G. (2000). Call for Papers : Special Issue on Gender Diversity Issues Professional Psychology : Research and Practice will feature a special issue related to practice with. *American Psychologist*, 55(1), 56–67. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55>
- Neto, F., & Barros, J. (2007). Satisfaction with life among adolescents from Portuguese immigrant families in Switzerland. *Swiss Journal of Psychology*, 66(4), 215–223. <https://doi.org/10.1024/1421-0185.66.4.215>
- Oishi, S., Schimmack, U., Diener, E., Kim-Prieto, C., Scollon, C. N., & Choi, D. W. (2007). The Value-Congruence Model of Memory for Emotional Experiences: An Explanation for Cultural Differences in Emotional Self-Reports. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(5), 897–905. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.5.897>
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44–55. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.44>
- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin*, 131(6), 925–971. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.925>
- Ravlin, E. C., & Meglino, B. M. (1987). Effect Of Values On

Perception And Decision Making: A Study. *Journal of Applied Psychology*, 72(4), 666.

Ready, R. E., Robinson, M. D., & Weinberger, M. (2006). Age differences in the organization of emotion knowledge: Effects involving valence and time frame. *Psychology and Aging*, 21(4), 726–736. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.4.726>

Rehman, U. S., & Holtzworth-Munroe, A. (2007). A Cross-Cultural Examination of the Relation of Marital Communication Behavior to Marital Satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 21(4), 759–763. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.4.759>

Reiss, S. (2000). Human individuality, happiness, and flow. *The American Psychologist*, 55(10), 1161–1162. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.10.1161>

Robbins, M. S., Liddle, H. A., Turner, C. W., Dakof, G. A., Alexander, J. F., & Kogan, S. M. (2006). Adolescent and parent therapeutic alliances as predictors of dropout in multidimensional family therapy. *Journal of Family Psychology*, 20(1), 108–116. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.1.108>

Roe-Sepowitz, D. (2007). Adolescent Female Murderers: Characteristics and Treatment Implications. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(3), 489–496. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.77.3.489>

Røysamb, E., Tambs, K., Reichborn-Kjennerud, T., Neale, M. C., & Harris, J. R. (2003). Happiness and Health: Environmental and Genetic Contributions to the Relationship between

Subjective Well-Being, Perceived Health, and Somatic Illness.
Journal of Personality and Social Psychology, 85(6), 1136–1146.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.6.1136>

Saunders, S. M., Lucas, V., & Kuras, L. (2007). Measuring the
Discrepancy Between Current and Ideal Spiritual and
Religious Functioning in Problem Drinkers. *Psychology of
Addictive Behaviors*, 21(3), 404–408.
<https://doi.org/10.1037/0893-164X.21.3.404>

Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V., &
Ahadi, S. (2002). Culture, personality, and subjective well-
being: Integrating process models of life satisfaction. *Journal
of Personality and Social Psychology*, 82(4), 582–593.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.4.582>

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2001). “Positive
psychology: An introduction”: Reply. *American Psychologist*,
56(1), 89–90. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.1.89>

Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive
psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774–788.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774>

Seligman, M. E. P., Schulman, P., DeRubeis, R. J., & Hollon, S. D.
(1999). The prevention of depression and anxiety. *Prevention
& Treatment*, 2(1). <https://doi.org/10.1037/1522-3736.2.1.28a>

Sheldon, K M, & King, L. (2001). Why positive psychology.
American Psychologist, 56(3), 216–217.
<https://doi.org/10.1016/j.msea.2003.10.137>

- Sheldon, Kennon M, Elliot, A. J., Kim, Y., & Kasser, T. (2001).
What is satisfying about satisfying events. *Journal of
Personality and Social Psychology, Vol 80(2),(2)*, 325-339.
<https://doi.org/10.1037//O022-3514.80.2.325>
- Shiota, M. N. (2006). Silver linings and candles in the dark:
Differences among positive coping strategies in predicting
subjective well-being. *Emotion, 6(2)*, 335-339.
<https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.2.335>
- Shoal, G. D., & Giancola, P. R. (2005). The relation between social
problems and substance use in adolescent boys: An
investigation of potential moderators. *Experimental and
Clinical Psychopharmacology, 13(4)*, 357-366.
<https://doi.org/10.1037/1064-1297.13.4.357>
- Stocker, C. M., & Richmond, M. K. (2007). Longitudinal
Associations Between Hostility in Adolescents' Family
Relationships and Friendships and Hostility in Their
Romantic Relationships. *Journal of Family Psychology, 21(3)*,
490-497. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.3.490>
- Story, T. N., Berg, C. A., Smith, T. W., Beveridge, R., Henry, N. J.
M., & Pearce, G. (2007). Age, Marital Satisfaction, and
Optimism as Predictors of Positive Sentiment Override in
Middle-Aged and Older Married Couples. *Psychology and
Aging, 22(4)*, 719-727. [https://doi.org/10.1037/0882-
7974.22.4.719](https://doi.org/10.1037/0882-7974.22.4.719)
- Suh, Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The Shifting

Basis of Life Satisfaction Judgments Across Cultures:
Emotions versus Norms. Article *Culture Emotions
(Psychology) Satisfaction Judgment (Psychology) Differential
psychology Social norms. *Journal of Personality & Social
Psychology*. Feb98, 74(2), 482–493.

Suh, E. M. (2002). Culture, identity consistency, and subjective
well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(6),
1378–1391. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.6.1378>

Sundararajan, L. (2005). Happiness donut: A confucian critique of
positive psychology. *Journal of Theoretical and Philosophical
Psychology*, 25(1), 35–60. <https://doi.org/10.1037/h0091250>

Swendeman, D., Rotheram-Borus, M. J., Comulada, S., Weiss, R.,
& Ramos, M. E. (2006). Predictors of HIV-related stigma
among young people living with HIV. *Health Psychology*,
25(4), 501–509. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.25.4.501>

Tellegen, A., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L., Lykken, D.
T., & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared
apart and together. *The Science of Mental Health: Volume 7:
Personality and Personality Disorder*, 54(6), 235–243.
<https://doi.org/10.1037//0022-3514.54.6.1031>

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals
Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative
Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social
Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>

- Van Boven, L., & Gilovich, T. (2003). To Do or to Have? That Is the Question. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(6), 1193–1202. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.6.1193>
- Van Dillen, L. F., & Koole, S. L. (2007). Clearing the Mind: A Working Memory Model of Distraction From Negative Mood. *Emotion, 7*(4), 715–723. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.4.715>
- Voisin, D. R., Salazar, L. F., Crosby, R., DiClemente, R. J., Yarber, W. L., & Staples-Horne, M. (2007). Witnessing Community Violence and Health-Risk Behaviors Among Detained Adolescents. *American Journal of Orthopsychiatry, 77*(4), 506–513. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.77.4.506>
- Waterman, A. S. (2007). On the Importance of Distinguishing Hedonia and Eudaimonia When Contemplating the Hedonic Treadmill. *American Psychologist, 62*(6), 612–613. <https://doi.org/10.1037/0003-066X62.6.612>
- Weiss, A., King, J. E., & Enns, R. M. (2002). Subjective well-being is heritable and genetically correlated with Dominance in chimpanzees (*Pan troglodytes*). *Journal of Personality and Social Psychology, 83*(5), 1141–1149. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.5.1141>
- Willoughby, T., Chalmers, H., & Busseri, M. A. (2004). Where is the syndrome? Examining co-occurrence among multiple problem behaviors in adolescence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 72*(6), 1022–1037.

<https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.6.1022>

Worthington, E. L., Wade, N. G., Hight, T. L., Ripley, J. S., McCullough, M. E., Berry, J. W., ... O'Connor, L. (2003). The Religious Commitment Inventory-10: Development, refinement, and validation of a brief scale for research and counseling. *Journal of Counseling Psychology, 50*(1), 84–96.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.50.1.84>

GLOSARIUM

Afek Negatif. Frekuensi dan intensitas emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan dan kekhawatiran.

Afek positif. Frekuensi dan intensitas emosi yang menyenangkan seperti perasaan nikmat dan bahagia.

Afek. Perasaan yang menguasai segenap hidup jiwa dan tidak bisa dikontrol serta dikuasai oleh pikiran.

Agama. Sebuah koleksi terorganisir dari kepercayaan, sistem budaya, dan pandangan dunia yang menghubungkan manusia dengan tatanan/perintah dari kehidupan.

Akhlak. Perilaku individu yang didasarkan pada perilaku rasulullah dalam kehidupan sehari-hari, baik dari segi ucapan maupun dari segi perbuatan.

Akhlakul Karimah. Akhlak mulia atau sikap terpuji yaitu suatu sikap yang baik sesuai dengan ajaran agama Islam.

Anarki. Paham yang tidak menginginkan adanya pemerintahan dalam sebuah negara.

Bottom Up. Teori yang berkaitan dengan pembahasan tentang hubungan antara agama dan kesejahteraan subjektif (Diener, 1984).

Teori bottom up menjelaskan faktor-faktor eksternal yang menyebabkan individu bahagia.

Budaya. Suatu cara hidup yang berkembang, dan dimiliki bersama oleh sebuah kelompok orang, dan diwariskan dari generasi ke generasi.

Budaya Individualistik. Budaya yang menekankan hak dan kewajiban pribadi, privasi, menyatakan pendapat pribadi, kebebasan, inovasi dan ekspresi diri (Andersen dalam Samovar dkk, 2010: 237). Dalam budaya individualistik, tujuan pribadi menjadi prioritas dibandingkan kesetiaan terhadap kelompok, seperti keluarga atau majikan.

Budaya Kolektivistik. Budaya yang menekankan komunitas, kolaborasi, minat, harmoni, tradisi, fasilitas umum, dan mempertahankan harga diri.

Dizigot. Kembar yang berasal dari dua telur.

Dukungan sosial. Kesenangan, bantuan, yang diterima seseorang melalui hubungan formal dan informal dengan yang lain atau kelompok.

Emosi Negatif. Sebuah episode respon individu yang merupakan hasil evaluasi terhadap stimulus internal ataupun eksternal yang bersifat tidak menyenangkan bagi individu karena adanya

stimulus yang dinilai tidak menyenangkan atau mengancam (Scherer, 2001).

Emosi Positif. Berbagai perasaan yang diharapkan oleh manusia, seperti rasa senang, suka, dan gembira.

Empiris. Suatu keadaan yang berdasarkan pada peristiwa atau kejadian nyata yang pernah dialami serta didapat dengan melalui penelitian, pengamatan ataupun juga eksperimen yang pernah dilakukan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), empiris ini didefinisikan dengan berdasarkan pengalaman, ialah ilmu pengetahuan yang diperoleh dari suatu penemuan, percobaan, serta juga pengamatan yang telah dilakukan.

Eudaimonik. Aliran yang menekankan pada kesejahteraan diri yang melibatkan pemenuhan atau pengidentifikasian diri seseorang yang sebenarnya.

Evaluasi. Suatu kegiatan yang terencana untuk mengetahui keadaan suatu objek dengan menggunakan instrumen dan hasilnya dibandingkan dengan suatu tolak ukur untuk memperoleh suatu kesimpulan.

Extraversion. Seseorang yang memiliki karakteristik mudah didekati, ramah riang optimis dan energik.

Facial Feedback Hypothesis. FFH merupakan penjelas dari teori *top down*, individu yang berusaha tersenyum terhadap orang lain akan menimbulkan rasa bahagia.

Flow. Kondisi di mana seseorang sangat hanyut dalam sebuah aktivitas sehingga seakan tidak ada hal lain yang bisa mengganggu perhatiannya.

Hadis. Segala berita yang dinukilkan dari Nabi Muhammad Saw. baik berupa perkataan, perbuatan, maupun taqirir, pengajaran sifat, kelakuan, perjalanan hidup baik yang demikian itu sebelum Nabi Saw.

Hedonik. Uji kesukaan juga disebut uji hedonik. Kenikmatan dalam filsafat hedonisme adalah kenikmatan materi, badani dan indrawi. Mulai dari makan, minum, sampai hubungan seksual. Filsafat hedonisme ini selaras dengan insting dan nafsu manusia.

Ibadah. Perbuatan atau pernyataan bakti terhadap Allah atau Tuhan yang didasari oleh peraturan agama.

Implementasi. Suatu tindakan atau pelaksanaan dari sebuah rencana yang sudah disusun secara matang dan terperinci. Implementasi biasanya dilakukan setelah perencanaan sudah dianggap matang.

Kebahagiaan. Suatu keadaan pikiran atau perasaan yang ditandai dengan kecukupan hingga kesenangan, cinta, kepuasan, kenikmatan, atau kegembiraan yang intens.

Kepuasan Hidup. Penilaian terhadap kehidupan secara umum dan bagian-bagian spesifik kehidupan individu, seperti kepuasan dalam lingkup keluarga, teman, komunitas dan kepuasan terhadap diri sendiri (Huebner, 1991). Kepuasan Hidup adalah evaluasi kognitif individu dalam menikmati pengalaman-pengalamannya di masa lalu dan sekarang. Individu yang puas memiliki penilaian bahwa apa yang sudah dicapai atau diperolehnya sudah sesuai dengan harapan atau cita-citanya dan memandang secara positif kehidupannya di masa yang akan datang.

Kerabat. Secara umum menunjuk kepada golongan terdekat dari keluarga yang dibangun karena adanya ikatan peribuan.

Kesejahteraan Subjektif. Seseorang yang memiliki penilaian yang lebih tinggi tentang kebahagiaan dan kepuasan hidup cenderung bersikap sepertinya mereka lebih bahagia dan lebih puas. Sebagai tambahan, orang lain juga merasa orang-orang itu lebih bahagia dan lebih puas. Kesejahteraan subjektif (Self Well Being) mengacu pada bagaimana orang menilai kehidupan mereka, dan termasuk beberapa variabel seperti kepuasan hidup dan kepuasan perkawinan, kurangnya depresi, kegelisahan, suasana hati dan emosi positif.

Ketakwaan. Sikap mental seseorang yang selalu ingat dan waspada terhadap sesuatu dalam rangka memelihara dirinya dari noda dan dosa, selalu berusaha melakukan perbuatan-perbuatan yang baik dan benar, pantang berbuat salah dan melakukan kejahatan pada orang lain, diri sendiri dan lingkungannya. Dengan kata lain taqwa adalah melaksanakan perintah-perintah Allah SWT. dan meninggalkan apa-apa yang dilarangnya.

Kitab suci. Wahyu Tuhan yang dibukukan.

Kognitif. Kemampuan intelektual siswa dalam berpikir, mengetahui dan memecahkan masalah. Ranah kognitif mencakup kegiatan mental (otak).

Komponen Afektif. Penilaian individu terhadap dirinya yang akan membentuk bagaimana penerimaan terhadap diri dan harga diri individu. Penilaian tersebut akan membentuk penerimaan diri serta harga diri individu. Komponen ini merupakan data yang bersifat subyektif.

Komponen Kognitif. Pengetahuan individu tentang dirinya mencakup pengetahuan siapa saya yang akan memberikan gambaran tentang dirinya. Dinamakan juga sebagai gambaran diri yang akan membentuk citra diri. Komponen ini merupakan data yang bersifat obyektif.

Konseling Islami. Proses pemberian bantuan yang terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Hadist Rasulullah ke dalam diri, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadist.

Madrasah. Nama atau sebutan bagi sekolah agama Islam, tempat proses belajar-mengajar ajaran Islam secara formal yang mempunyai kelas dan kurikulum dalam bentuk klasikal.

Madrasah Aliyah. Jenjang pendidikan menengah pada pendidikan formal di Indonesia, setara dengan sekolah menengah atas (SMA), yang pengelolaannya dilakukan oleh Kementerian Agama. Pendidikan madrasah aliyah ditempuh dalam waktu 3 tahun, mulai dari kelas X sampai kelas XII.

Manfaat Teoritis. Menjelaskan bahwa hasil penelitian bermanfaat memberikan sumbangan pemikiran atau memperkaya konsep-konsep, teori-teori terhadap ilmu pengetahuan dari penelitian yang sesuai dengan bidang ilmu dalam suatu penelitian.

Monozigot. Kembar yang berasal dari satu telur.

Muslim. Orang yang memeluk ajaran Islam dengan cara menyatakan kesaksiannya tentang keesaan Allah dan kenabian Muhammad.

Neuroticism. Karakteristik negatif yaitu mudah gugup, depresi, tidak percaya diri dan mudah berubah pikiran.

Pelajaran Nahwu. Ilmu yang mempelajari tentang jabatan kata dalam kalimat dan harakat akhirnya, baik berubah (i'rab) atau tetap (bina). kaidah-kaidah yang dengannya diketahui hukum-hukum akhir-akhir kata bahasa arab dalam keadaan tersusun.

Pesantren. Sebuah asrama pendidikan tradisional, dimana para siswanya semua tinggal bersama dan belajar di bawah bimbingan guru yang lebih dikenal dengan sebutan Kyai dan mempunyai asrama untuk tempat menginap santri. Sedangkan istilah santri digunakan untuk menyebut siswa di pesantren.

Psikologi Positif. Sebuah gerakan psikologi yang bertujuan untuk mengembangkan potensi dan mengoptimalkan fungsi manusia melalui pengembangan hal-hal positif yang dimiliki oleh orang tersebut.

Rasa Syukur. Rasa terima kasih kepada Allah swt. Secara bahasa syukur adalah pujian kepada yang telah berbuat baik atas apa yang dilakukan kepadanya. Syukur adalah kebalikan dari kufur.

Represif. Rangkaian kegiatan penindakan yang ditujukan ke arah pengungkapan semua kasus kejahatan yang telah terjadi, yang disebut sebagai ancaman faktual. Bentuk kegiatannya antara lain penyelidikan, penyidikan serta upaya paksa lainnya yang disahkan menurut Undang- Undang.

Self-esteem. Evaluasi yang dibuat oleh individu dan biasanya berhubungan dengan penghargaan terhadap dirinya sendiri, hal ini mengekspresikan suatu sikap setuju atau tidak setuju dan menunjukkan tingkat dimana individu itu meyakini diri sendiri mampu, penting, berhasil dan berharga.

Sodaqoh. Pemberian seorang kepada orang lain secara sukarela dan ikhlas tanpa dibatasi oleh waktu dan jumlah tertentu. Sodaqoh atau sedekah lebih luas dari sekedar zakat maupun infak. Karena sedekah tidak hanya berarti mengeluarkan atau menyumbangkan harta.

Spiritual. Hubungan makhluk dengan Tuhan Yang Maha Esa / Yang Maha Kuasa dan Maha Pencipta, Tuhan disini tergantung dengan keyakinan atau kepercayaan yang dianut oleh makhluk itu sendiri. Secara etimologi, spiritual adalah sesuatu yang paling

mendasar, penting, serta mampu menggerakkan dan juga memimpin cara berpikir dan bertindak laku (individu).

Studi Meta Analisis. Suatu bentuk penelitian kuantitatif yang menggunakan angka-angka dan metode statistik dari beberapa hasil penelitian untuk mengorganisasikan dan menggali informasi sebanyak mungkin dari data yang diperoleh, sehingga mendekati kekomprehensifan dengan maksud-maksud lainnya. Salah satu syarat yang diperlukan dalam melakukan meta analisis adalah pengkajian terhadap hasil-hasil penelitian yang sejenis.

Tindakan Destruktif. Tindakan merusak, memusnahkan atau menghancurkan. Tindakan ini menyebabkan kondisi ataupun konflik yang menghasilkan efek negatif kepada seseorang.

Top Down. Teori yang berkaitan dengan pembahasan tentang hubungan antara agama dan kesejahteraan subjektif (Diener, 1984). Teori top-down menjelaskan faktor-faktor internal yang menyebabkan individu bahagia. Teori top down mencakup beberapa teori yang menjelaskan proses munculnya rasa bahagia dari dalam diri individu.

Variabel. Suatu besaran yang dapat diubah atau berubah sehingga bisa mempengaruhi peristiwa atau hasil penelitian.

Yahudi. Istilah yang merujuk kepada sebuah agama, etnisitas, atau suku bangsa. Sebagai agama, istilah ini merujuk kepada umat yang beragama Yahudi.

index

A

Afek, 44, 45, 46, 47, 49, 51,
148, 149, 158, 172, 186,
196, 197, 203, 206, 265,
266, 315, 331, 356
Afek Negatif, 356
Afek Positif, 158
Agama, 42, 66, 67, 69, 117,
133, 214, 264, 356, 359
Akhlak, 76, 356
Akhlakul Karimah, 356
Al-Qur'an, 34, 70, 75, 76, 77,
79, 84, 88, 94, 95, 97, 99,
112, 113, 114, 117, 127,
128, 138, 146, 152, 248,
308, 359
Anarki, 356

B

Bottom Up, 356
Budaya, 64, 127, 356
Budaya Individualistik, 356
Budaya Kolektivistik, 356

C

Converse dan Robinson, 64

D

Dizigot, 356

E

Emosi Negatif, 357
Emosi Positif, 357
Empiris, 186, 357
Eudaimonik, 357
Evaluasi, 43, 79, 357, 360
Extraversion, 66, 298, 357

F

Facial Feedback
Hypothesis, 357
Flow, 357

H

Hadis, 34, 70, 73, 77, 92, 94,
113, 117, 127, 146, 152, 357
Hedonik, 357

I

Ibadah, 358
Implementasi, 97, 358
Individualistik, 356

K

Kebahagiaan, 16, 43, 358
Kepuasan Hidup, 358
Kerabat, 75, 94, 170, 180, 358
Kesejahteraan Subjektif, 2,
3, 4, 5, 6, 43, 121, 358
Kognitif, 359
Komponen Afektif, 359
Komponen Kognitif, 359
Konseling Islami, 359

M

Madrasah Aliyah, 4, 5, 6, 35,
37, 111, 115, 116, 117, 118,
119, 120, 121, 123, 124,
129, 136, 137, 149, 151,
152, 154, 155, 165, 182,
211, 230, 239, 240, 241,
244, 260, 271, 272, 284, 359
Monozigot, 359
Muslim, 23, 24, 75, 76, 359

N

Nabi Muhammad, 71, 73,
74, 85, 88, 94, 95, 102, 126,
268, 357
Neuroticism, 66, 359

P

Pelajaran Nahwu, 119, 360
Penghasilan, 62
Pesantren, 6, 123, 124, 126,
127, 128, 129, 138, 212,
241, 245, 246, 247, 271,
285, 350, 360
Psikologi Positif, 360

R

Rasa Syukur, 360
Represif, 360

S

self-esteem, 65, 109
Sodaqoh, 88, 360
Spiritual, 300, 360
Studi Meta Analisis, 361

T

Tindakan Destruktif, 361
Tingkat pendidikan, 64
Top Down, 361

U

Usia, 63

V

Variable, 341, 342, 345, 347,
350, 352

Y

Yahudi, 22, 38, 39, 67, 69, 74,
214, 361

Tujuan penulisan buku ini adalah membahas tentang teori dan riset psikologi konseling Islami. Tulisan ini berisi isu penting dalam bidang konseling yang sedang berkembang dan contoh riset konseling Islami.

Terbitnya *Journal of Happiness Studies* menunjukkan semakin besar keinginan manusia untuk meneliti dan meraih kebahagiaan yang sebenarnya. Islam merupakan agama yang dapat menghantarkan manusia menuju kebahagiaan itu. Dasar-dasar agama Islam berupa al-Qur'an dan as-sunnah banyak sekali memuat konsep, kisah dan nasehat yang membimbing manusia ke arah kebahagiaan itu. Misal saja kosep sabar, tawakal dan tabah.

Jadi al-Qur'an as-sunnah merupakan kitab konseling yang paling relevan untuk manusia. Buku ini mampu membahasakan pesan-pesan suci konseling yang tersirat di dalamnya kepada kita semua.

