Integrasi Konseling *Narrative Therapy* dan Terapi Syukur untuk Membangun Kebahagiaan Remaja di Kelurahan Kebonsari Kecamatan Panggungrejo, Pasuruan.

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S. Sos)

Oleh :

Asma Rayfanna Zu'ma
NIM. B93217078

Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 2021

PERNYATAAN KEASLIHAN KARYA

Bismillahirahmanirrahim
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	:	Asma Rayfanna Zu'ma
NIM	:	B93217078
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Integrasi Konseling *Narrative Therapy* dan Terapi Syukur untuk Mendapatkan Kebahagiaan Remaja di Kelurahan Kebonsari Kec. Panggungrejo, Pasuruan** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan di tunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya,11 Januari 2021
Yang Menyatakan,

Asma Rayfanna Zu'ma

NIM. B93217078

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Asma Rayfanna Zu'ma

Nim : B93217078

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Judul : Integrasi Konseling *Narrative Therapy* dan Terapi Syukur untuk Membangun Kebahagiaan Remaja di Kelurahan Kebonsari Kecamatan Panggungrejo, Pasuruan.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 7 Januari 2021

Menyetujui

Dosen Pembimbing

Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd NIP. 197311212005011002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Integrasi Konseling *Narrative Therapy* dan Terapi Syukur untuk Mendapatkan Kebahagiaan Remaja di Kelurahan Kebonsari Kec. Panggungrejo, Pasuruan.

SKRIPSI

Disusun Oleh :

Asma Rayfanna Zu'ma

B93217078

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu Pada tanggal Januari 2021

Tim Penguji

Penguji I	Penguji II
Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd	Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd
NIP. 197311212005011002	NIP. 197008251998031002
Penguji III	Penguji IV
Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I	Mohamad Thohir, M.Pd.I
NIP. 196303031992032002	NIP. 197905172009011007

Surabaya, 11 Januari 2021

Dekan,

Dr. H. Abdul Halim, M.Ag

NIP. 196307251991031003

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama	: Asma Rayfanna Zu'ma
NIM	: B93217078
Fakultas/Jurusan	: Dakwah dan Komunikasi/Dakwah
E-mail address	: asma.rayfanna@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
√ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul : Integrasi Konseling Narrative Therapy untuk Membangun Kebahagiaan Remaja di Kelurahan Kebonsari Kec. Panggungrejo, Pasuruan.

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 11 Januari 2021

Penulis

(Asma Rayfanna Zu'ma)

ABSTRAK

Asma Rayfanna Zu'ma (B93217078) 2021, Integrasi Konseling *Narrative Therapy* dan Terapi Syukur untuk Membangun Kebahagiaan Remaja di Kelurahan Kebonsari Kec. Panggungrejo, Pasuruan.

Kebahagiaan menjadi salah satu kebutuhan dalam hidup setiap individu. Individu yang merasa tidak bahagia akan kesulitan dalam menjalankan aktifitasnya sehari-hari. Perasaan tidak bahagia memunculkan dampak negatif seperti malas beraktifitas, tidak produktif, dan kurang mampu dalam memenuhi tugas-tugasnya.

Dalam upaya pemberian bantuan tersebut maka peneliti menggunakan Konseling *narrative therapy* dengan terapi syukur yang di integrasikan dalam pelaksanaannya. Dengan langkah-langkah diantaranya : 1) esternalisasi masalah, 2) dekonstruksi cerita hidup dan membaca hamdalah, 3) *re-authoring* dan pengaktifan alarm pengingat untuk membuat catatn kecil, 4) peneguhan identitas baru dan membuat gelombang syukur, dan 5) aliansi terapeutik. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisis studi kasus deskriptif.

Hasil akhir dari penelitian ini dapat di katakan berhasil karena memenuhi kriteria individu yang bahagia. Dimana terdapat perubahan perilaku dari konseli sebelum dan setelah dilakukannya intervensi ke arah yang lebih baik.

Kata Kunci: *Narrative Therapy*, Kebahagiaan, Terapi Syukur.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ABSTRACT

Asma Rayfanna Zu'ma (B93217078) 2021, Integration of Narrative Therapy Counseling and Gratitude Therapy to Build Adolescent Happiness in Kebonsari Village, Panggungrejo, Pasuruan.

Happiness is a necessity in every individual's life. Individuals who feel unhappy will find it difficult to carry out their daily activities. Feelings of unhappiness have negative impacts such as being lazy to do activities, being unproductive, and being less able to fulfill their duties.

In an effort to provide this assistance, the researchers used narrative therapy counseling with gratitude therapy which was integrated into its implementation. With steps including: 1) esternalizing the problem, 2) deconstructing life stories and reading hamdalah, 3) re-authoring and activating reminder alarms to make small notes, 4) affirming new identities and creating waves of gratitude, and 5) therapeutic alliances. This research uses qualitative research methods with descriptive case study analysis.

The end result of this study can be said to be successful because it meets the criteria for a happy individual. Where there are changes from the counselee before and after the intervention for the better.

Keyword : Narrative Therapy, Happiness, Gratitude Therapy.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

Halaman Judul (Sampul).....i
lembar Pengesahan Ujian Skripsi iii
Motto dan Persembahan..... iv
Pernyataan Keaslihan Karya v
Abstrak..... vi
Kata Pengantar.....viiviii
Daftar Isi x
Daftar Tabel xiv
Daftar Gambar xv
BAB I PENDAHULUAN..... 1
A. Latar Belakang Masalah..... 1
B. Rumusan Masalah..... 9
C. Tujuan Penelitian 10
D. Manfaat Penelitian 10
1. Secara Teoretik..... 10
2. Secara Praksis..... 11
E. Definisi Konsep 11
1. Terapi Naratif (*Narrative Therapy*)..... 11
2. Kebahagiaan (*Happiness*) 13
3. Bersyukur (*Gratitude*) 14
F. Sistematika Pembahasan..... 16

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II KAJIAN TEORETIK 19
A. Konseling *Narrative Therapy* 19
1. Pengertian *Narrative Therapy* 19
2. Tujuan *Narrative Therapy* 20
3. Ciri-Ciri Terapi Naratif 20
4. Teknik Terapi Naratif 21
5. Peran dan Fungsi Konselor 23
6. Tahapan Konseling *Narrative Therapy* 23
B. Konsep Kebahagiaan (*Happiness*) 25
1. Definisi Kebahagiaan 25
2. Aspek Kebahagiaan 27
3. Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan 30
4. Pengaruh Kebahagiaan 33
5. Ciri-Ciri Individu yang Bahagia 34
C. Konsep Bersyukur (*Gratitude*) 36
1. Pengertian Bersyukur 36
2. Bersyukur Dalam Islam 39
3. Komponen Bersyukur 41
4. Terapi Syukur 46
5. Terapi Syukur Perspektif Psikologi Positif 49
D. Integrasi *Narrative Therapy* Dengan Terapi Syukur 51
E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan 52
BAB III METODE PENELITIAN 55

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian 55
B. Objek Penelitian 56
C. Jenis Dan Sumber Data 56
D. Tahap-Tahap Penelitian 58
E. Teknik Pengumpulan Data 60
F. Teknik Validitas Data 62
G. Teknik Analisis Data 63
BAB IV PENYAJIAN DATA 66
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian 66
1. Lokasi Penelitian 66
2. Deskripsi Konselor 66
3. Deskripsi Subjek Penelitian (Konseli) 68
B. Penyajian Data 73
1. Deskripsi Proses Konseling *Narrative Therapy* untuk Mendapatkan Kebahagiaan dengan Bersyukur pada Remaja Akhir di Kelurahan Kebonsari Kec. Panggungrejo, Pasuruan 73
2. Deskripsi Hasil Konseling *Narrative Therapy* untuk Mendapatkan Kebahagiaan dengan Bersyukur pada Remaja Akhir di Kelurahan Kebonsari Kec. Panggungrejo, Pasuruan 97
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data) 101
1. Perspektif Teori 101
a. Analisi Proses Konseling *Narrative Therapy* dan Terapi Syukur untuk Membangun

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kebahagiaan Remaja di Kelurahan Kebonsari Kec. Panggungrejo, Pasuruan. 101

b. Analisi Hasil Proses Konseling *Narrative Therapy* dan terapi Syukur untuk Membangun Kebahagiaan Remaja di Kelurahan Kebonsari Kec. Panggungrejo, Pasuruan. 116

2. Perspektif Islam 121

a. Analisis Proses Konseling *Narrative Therapy* dan Terapi Syukur untuk Membangun Kebahagiaan Remaja di Kelurahan Kebonsari Kec. Panggungrejo, Pasuruan. 121

b. Analisis Hasil Proses Konseling *Narrative Therapy* dan Terapi Syukur untuk Membangun Kebahagiaan Remaja di Kelurahan Kebonsari Kec. Panggungrejo, Pasuruan. 125

BAB V PENUTUP 129

A. Simpulan 129

B. Saran dan Rekomendasi 130

C. Keterbatasan Penelitian 130

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
2.1	Komponen Kebahagiaan	28
2.2	Indikator Bersyukur	44
4.1	Identitas Konselor	65
4.2	Riwayat Pendidikan Konselor	65
4.3	Identitas Konseli	67
4.4	Riwayat Pendidikan Konseli	68
4.5	Analisi Data Perspektif Teori	100
4.6	Fenomena yang tampak sebelum dan setelah adanya proses konseling	115

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
2.1	Skema Integrasi Terapi Naratif dengan Terapi Syukur	50

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap orang menginginkan hidupnya bahagia, tidak seorangpun ingin hidupnya susah dan sengsara. Bahagia seolah-olah menjadi tujuan dalam hidup. Setiap orang akan mengusahakan dan melakukan suatu hal untuk mendapatkan hidup yang bahagia dan merasa bahagia.

Sering kali orang banyak yang merasa bahwa dirinya saat ini tidak bahagia. Atau karena sesuatu hal dia menjadi merasa tidak bahagia sehingga mendefinisikan hidupnya tidak bahagia. Padahal menurut sebagian orang "*bahagia itu sederhana*", lalu bagaimana bisa tidak bahagia? Pertama, karena terlalu melihat orang lain, sehingga membuat standar kebahagiaan diri sendiri sama dengan standar kebahagiaan orang lain. Kedua, terlalu mengejar sesuatu tanpa memperdulikan hak badan (lupa makan dan mengurus diri sendiri) dan *bathin* (tidak sempat beribadah). Ketiga, kurangnya rasa syukur, bersyukur itu sangat penting dan bahkan bersyukur bisa jadi salah satu cara membuat rasa yang awalnya merasa tidak bahagia dalam sekejap menjadi merasa bahagia.

Menurut KBBI bahagia yaitu kondisi atau rasa senang dan tenteram (terbebas dari semua hal yang menyusahkan). Kebahagiaan merupakan kesenangan dan ketenteraman hidup (*dzahir bathin*),

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

keberuntungan, kemujuran yang bersifat lahir batin.[2] Dari pengertian tersebut dapat di garis bawahi yakni senang dan tenteram lahir batin. Dimana bahagia bukan hanya soal sesuatu yang terlihat oleh mata (lahir), namun juga sesuatu yang tak terlihat namun bisa di rasakan (batin).

Veenhoven mendefinisikan bahwa kebahagiaan berhubungan erat dengan kualitas hidup individu. Argyle, Martin, dan Lu memberikan asumsinya bahwa tanda kebahagiaan terdapat beberapa komponen, yakni *positif emotions*, *satisfaction*, *and loss of negative emotions*, seperti cemas dan stres.[3] Aristoteles menyatakan *happiness* yang berarti kebahagiaan, yang bersal dari kata "*happy*" yakni *feeling good, having fun, having a good time,* atau hal lain yang memberikan *good experience*.[4] Hurlock mengatakan bahwa kebahagiaan terdiri dari tiga unsur yakni *acceptance* (penerimaan), *affection* (kasih sayang) dan *achievement* (prestasi).[5] Berdasarkan pendapat tersebut dapat penulis simpulkan bahwa bahagia merupakan sebuah perasaan senang yang tidak lepas dari pengaruh emosi positif dan berpengaruh dalam hidup individu.

---

[2] Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. *KBBI V* 0.2.1 *Beta (21).* Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. 2016.

[3] Abdel Khalek, Measuring Happiness With A Single Item Scale, *Social Behavior and Personality An International Journal* (Vol.34 No. 2, 2006), h.139-150.

[4] Ruut Veenhoven, Healthy Happiness: Effects of Happiness On physical Health and The Consecuences For Preventive Health Care *Journal Of Happiness Studies*, (Vol.9 No.1, 2006), h.1-34.

[5]Hurlock, *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Jakarta: Erlangga, 1997), h.19.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bersyukur bisa menjadi salah satu cara seseorang merasa bahagia. Bersyukur berasal dari Bahasa Arab "syukur" yang memiliki makna "pujian atas sesuatu" atau "penuhnya sesuatu". Menurut istilah dalam Bahasa Arab, kata "syukur" memiliki dua makna dasar berkaitan dengan rasa terima kasih. Pertama, ucapan teima kasih karena kebaikan yang di peroleh yaitu merasa rida serta puas akan sesuatu yang di dapatkna sekalipun itu sedikit. Kedua, adanya rasa terpenuhinya segala kebutuhan dan disertai ketabahan. Dengan makna bersyukur tersebut dari apa yang diperoleh itu sedikit dengan bersyukur maka ia akan memperoleh yang lebih banyak.[6]

Dalam *American Heritage Dictionary of the English Language*, bersyukur (*gratitude*) merupakan bahasa latin, yakni *gratus* atau *gratitude* yang berarti terima kasih (*thankfulness*) atau pujian (*pleasing*).[7] Syukur menurut Peterson dan Seligman yaitu rasa terima kasih serta bahagia sebagai umpan balik dari adanya suatu pemberian, baik pemberian berupa materi maupun pemberian berupa peristiwa baik yang di dapatkan dari kebaikan alamiah.[8]

Bersyukur dapat membuat individu mempunyai anggapan yang lebih positif serta memiliki sudut pandang yang lebih luas mengenai hidup, yakni menganggap bahwa setiap yang terjadi dalam hidup

---

[6] Samsul Munir Amin, *Ilmu Dakwah*, (Jakarta: Amzah 2009), h. 2.

[7] *American Heritage of the English Language*, (Boston: Houghton Mifflin,2009)

[8] Ratih Arrum, dkk, Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia, *Jurnal Psikologi* Vol. 2 No.2 (Depok: Universitas Indonesia, 2015) h. 474.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

merupakan nikmat dari Tuhan.[9] Bersyukur mampu membuat seseorang dalam mengatasi permasalahan yang tengah di hadapi baik secara sadar maupun tidak serta mampu menarik seseorang memberikan makna kepadadirinya sendiri maupun kehidupannya sehingga mampu mengantarkan hidup orang tersebut ke arah yang tentunya lebih positif dan lebih baik.[10]
Perintah bersyukur juga di sebutkan oleh Allah SWT dalam firmannya QS. Al Baqarah ayat 152 :

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Artinya : "Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku."[11]

Perintah untuk bersyukur disampaikan oleh Allah Swt dalam firmannya, artinya Allah sudah memberikan setiap hambanya kenikmatan. Tinggal siapa hamba yang mampu mensyukuri nikmat-Nya. Mereka yang mampu bersyukur merekalah yang selalu mengingat Tuhannya.
Ayat tersebut juga berkaitan dengan QS. An Nisa ayat 147

[9] Martin Seligman E P, *Authentic Happiness*, (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2005), h.182.

[10] Krause, *Gratitude Toward God, Health and Stress In Late Life. Research In Aging*. Beverly Hills: Mar 2006 (Vol. 28. Iss. 2, 2006), h.163.

[11] Al-Qur'an, *al-Baqarah* : 152.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

مَا يَفْعَلُ اللَّهُ بِعَذَابِكُمْ إِنْ شَكَرْتُمْ وَآمَنْتُمْ وَكَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلِيمًا

Artinya : "Mengapa Allah akan menyiksamu, jika kamu bersyukur dan beriman? Dan Allah adalah Maha Mensyukuri lagi Maha Mengetahui."[12]
Dalam HR. Bukhori juga di katakan

لثالث: عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة، والفراغ" ((رواه البخاري)).

Dari ibnu abbas dia berkata : Nabi Saw bersabda: "Dua kenikmatan kebanyakan manusia tertipu oleh keduanya, yaitu kesehatan dan waktu"[13] (HR. Bukhori)

Dari hadist tersebut bisa di pahami bahwa sebenarnya dengan mengingat kenikmatan berupa kesehatan dan waktu yang artinya kehidupan sampai saat ini, menjadi salah satu cara bagi manusia dalam berterima kasih kepada Allah Swt yang telah memberikan nikmat. Dengan adanya kedua nikmat tersebut, seharusnya mampu membuat individu semangat dan produktif dalam menjalani kehidupan. Bukan memandang kehidupan orang lain dan

[12] Al-Qur'an, *An-Nisa* : 147.
[13] Abi Abdillah Muhammad Bin Ismail Al Bukhari, *Matan Bukhari*, (Beirut: Darul Kitab Al Islami), h. 97.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menganggap hidup diri sendiri tidak sebaik hidup orang lain.

Salah satu cara dalam dunia konseling membuat seseorang bisa bahagia dengan bersyukur yakni melalui konseling *Narrative Therapy. Narrative Therapy* (terapi naratif) merupakan sebuah metode dalam dunia bimbingan konseling yang di kembangkan oleh beberapa konselor di Amerika Serikat. *Narrative therapy* merupakan salah satu pendekatan dalam konseling yang dapat dipraktikkan secara individu maupun kelompok dengan cara memberika stimulus kepada konseli agar konseli mau terbuka atas permasalahannya dan menyampaikan pengalaman yang berkaitan dengan problema yang tengah di hadapi.[14]

Berdasarkan hasil angket yang di lakukan dalam sosial media berupa instagram, dari 22 suara 15 diantaranya atau sebanyak 68% suara merasa bahwa dirinya sering merasa tidak bahagia. Perasaan tidak bahagia tentu saja mempengaruhi kualitas hiudp seseorang. Baik dalam bersosial, maupun produktifitasnya mencapai sesuatu.

Peneliti menemukan salah seorang klien yang dimana dia sering merasa bahwa dirinya tidak bahagia. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, permasalahan yang ada pada diri klien yakni bahwa hidupnya sering merasa kecewa akan suatu hal ataupun perlakuan orang lain terhadapnya dan dia merasa bahwa kehidupan tidak adil pada dirinya, dia merasa bahwa hidupnya tidak sama dengan teman-

[14] Afifah Wildan, Konseling Terapi Naratif dalam Menumbuhkan Motivasi Belajar Pada Seorang Mahasiswa Putus Asa Menyelesaikan Tugas Akhir di UIN Sunan Ampel Surabaya, *Skripsi*, (Surabaya: Bimbingan Konseling Islam, 2019), h. 9.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

teman seusianya, dia merasa bahwa apa yang dia lakukan seperti tidak berarti dan tidak dihargai oleh orang lain.

Ketika proses berbincang-bincang dengan klien sering kali dia menyatakan kalimat-kalimat keluhan dan menganggap bahwa Tuhan sering kali tidak adil pada dirinya. Hal ini berlawanan dengan ciri-ciri orang bahagia menurut hasil penelitian Gail dan Seehy mengenai kebahagiaan. Beberapa ciri-ciri orang yang bahagia diantaranya Hidupnya mempunyai arti dan arah tujuan, mampu berfikir dewasa dan kreatif, tidak merasa diperlakukan dengan tidak adil ataupun di kecewakan oleh kehidupan, mencapai tujuan hidup yang penting, perduli dengan pertumbuhan serta perkembangan pribadi, mempunyai hubungan mutualisme dalam kasih sayang, mempunyai banyak teman, individu yang menyenangkan dalam bergaul dan bersemangat dalam beraktifitas, mampu menerima kritik dari orang lain.[15]

Ciri orang yang bahagia yang berkaitan dengan permasalahan klien yakni tidak merasa diperlakukan dengan tidak adil ataupun di kecewakan oleh kehidupan. Dimana klien merasa bahwa ketidak adilan ada pada dirinya dan sering kali merasa di kecewakan oleh orang lain maupun keadaan. Hal ini terjadi karena individu tidak mampu menerima keadaan dirinya dan ia kurang merasa puas dengan apa yang dimilikinya saat ini.

[15] Yulia Woro Puspitorini, 2012, Tingkah Laku Proposial dan Kebahagiaan, *Thesis*, (Semarang: Unika, Fakultas Psikologi), h. 33-36.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dengan terapi naratif yang dimana menurut salah seorang ahli bernama Michael White berpendapat bahwa terdapat lima langkah utama dalam pelaksanaan *narrative therapy*, diantaranya : yakni pertama, memisahkan identitas konseli dengan permasalahannya atau disebut dengan *externalization of the problem*. maksudnya adalah konseli adalah konseli itu sendiri sedangkan masalahnya adalah masalah itu sendiri. contoh, Rani memakai baju biru. Siapa Rani? Rani adalah Rani, bukan Rani adalah orang yang memakai baju biru.

Kedua, membuat cerita baru dari sudut pandang lain dengan melihat kisah hidup yang menyenangkan dan menginspirasi. Beberapa orang bercerita tentang kegagalan yang dialaminya tanpa melihat makna atau hikmah dari pengalaman tersebut. Dengan menata ulang cerita, konseli akan menemukan makna-makna tersebut sehingga certanya menjadi sebuah inspirasi hidup. Ketiga, menumbuhkan dan menuliskan cerita alternatif. Keempat, memunculkan *new identity* serta membuang *long identity*. Kelima, membentuk gabungan terapi terhadap konseli.[16]

Tugas peneliti dalam hal ini yakni membuat konseli merasa bahagia dengan memunculkan perasaan bersyukur akan hal-hal atau sesuatu yang dimilikinya saat ini. Dengan menerima keadaan dan memahami apa kekuatan dalam dirinya maka konseli akan mampu melakukan setiap kegiatan dengan lebih produktif. Dan membuat konseli merasa senang melakukan kegiatannya sehari-hari tanpa membandingkan dirinya dengan orang lain.

[16] Martin Payne, *Narrative Therapy*, (London: SAG Publications Ltd. 2006), h.11.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Narrative therapy menurut perspektif kognitif merupakan proses konseling yang dimana membantu konseli dalam membuat sudut pandang baru dan membingkai ulang akan pengalamannya.[17] Dengan terapi naratif akan membantu konseli membuat cerita-cerita baru yang lebih positif dan membuang cerita jenuh yang membuatnya merasa mengalami ketidak adilan.

Oleh karena itu, peneliti memberikan intervensi dalam upaya membantu konseli agar merasa bahagia yakni dengan mengintegrasikan konseling *narrative therapy* dan terapi syukur. Dimana terapi naratif berfokus pada perubahan pola pikir konseli, sedangkan terapi syukur berfokus pada aspek keberimanan konseli serta memunculkan kebersyukuran konseli atas setiap peristiwa.

Berdasarkan hasil data yang di peroleh dan melihat problema yang tengah di hadapi oleh klien, maka studi ini akan melakukan kajian tentang "Integrasi Konseling *Narrative Therapy* dan Terapi Syukur untuk Membangun Kebahagiaan Remaja di Kelurahan Kebonsari Kecamatan Panggungrejo, Pasuruan".

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses konseling *narrative therapy* dan terapi syukur dalam usaha membangun kebahagiaan remaja di Kelurahan Kebosari Kecamatan Panggungrejo, Pasuruan?
2. Bagaimana hasil konseling *narrative therapy* dan terapi syukur dalam usaha membangun

[17] Martine Payne*, Narrative Therapy*...h.11.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kebahagiaan remaja di Kelurahan Kebosari Kecamatan Panggungrejo, Pasuruan?

C. Tujuan Penelitian

Dari penjelasan rumusan masalah yang ada, maka penelitian ini memiliki beberapa tujuan diantaranya:

1. Mendeskripsikan Proses konseling *narrative therapy* dan terapi syukur dalam usaha membangun kebahagiaan remaja di Kelurahan Kebosari Kecamatan Panggungrejo, Pasuruan.
2. Mendeskripsikan hasil konseling *narrative therapy* dan terapi syukur dalam usaha membangun kebahagiaan remaja di Kelurahan Kebosari Kecamatan Panggungrejo, Pasuruan.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pembaca maupun penulis, manfaat penelitian ini kami uraikan sebagai berikut :

1. Secara Teoretik
   a. Sumbangan pengetahuan serta wawasan dalam Konseling *Narrative Therapy* dan terapi syukur untuk membangun kebahagiaan remaja.
   b. Menjadi bahan informasi dan referensi bagi pembaca berkenaan dengan konseling *narrative therapy*, konsep kebahagiaan (*happiness*) serta konsep bersyukur (*gratitude*).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Secara Praksis
   a. Hasil dari penelitian ini bisa dijadikan sebagai sumbangan informasi untuk pembaca yang berkaitan dengan *narrative therapy*, konsep kebahagiaan dan terapi bersyukur.
   b. Sebagai bahan pertimbangan oleh peneliti dalam melakukan penelitian selanjutnya.

E. Definisi Konsep

Untuk bisa memahami penelitian yang akan di lakukan, maka peneliti perlu memaparkan definisi konsep dari penelitian yang akan di lakukan :

1. Terapi Naratif (*Narrative Therapy*)

   Narrative Therapy (terapi naratif) merupakan sebuah metode dalam dunia bimbingan konseling yang di kembangkan oleh beberapa konselor di Amerika Serikat. *Narrative therapy* merupakan pendekatan dalam konseling yang dapat dipraktikkan secara individu maupun secara berkelompok dengan memberikan stimulus agar konseli mau terbuka atas dirinya dan permasalahan serta bisa menyampaikan pengalaman yang berkaitan dengan problema yang tengah di hadapi.[18]

   Michael White sebagai tokoh yang berpengaruh dalam *narrative therapy* mengungkapkan terdapat lima proses utama dalam konseling *narrative therapy*, diantaranya:

   a. Externalization of the problem

[18] Afifah Wildan, 2019, Konseling Terapi Naratif dalam Menumbuhkan Motivasi Belajar Pada Seorang Mahasiswa Putus Asa Menyelesaikan Tugas Akhir di UIN Sunan Ampel Surabaya, *Skripsi*, (Surabaya: Bimbingan Konseling Islam), h.9.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. membuat cerita baru dari sudut pandang lain dengan melihat kisah hidup yang menyenangkan dan menginspirasi
c. menumbuhkan dan menuliskan kisah alternatif
d. Menemukan *new identity* dan membuang *long identity*
e. Membuat gabungan terapi[19]

Berkaitan dengan pendekatan tersebut, peneliti dirasa juga perlu memberikan gambaran mengenai cerita dan naratif. Cerita merupakan susunan kejadian di masa lampau yang kemudian di komunikasikan baik secara lisan maupun tertulis oleh individu ataupun kelompok. Maka dari itu, cerita tidak hanya sebuah kejadian kronologis, namun memiliki makna dan arti.

Susunan kisah yang baik dapat menimbulkan kesan dramatis yang berkaitan dengan pribadi dari yang menyampaikan kisah tersebut. Dari kisah tersebut di dalamnya pasti terdapat pesan moril. Sebuah kisah di sampaikan untuk "menunjukkan sesuatu". Sedangkan narasi merupakan istilah yang di pakai dalam menunjukkan proses dalam membuat laporan berkenaan dengan kejadian yang telah terjadi. Narasi juga mencakup beberapa cerita yang berbeda antara satu dengan

[19]Jhon McLeod, 2006, *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*, Ed. 3, Cet 1. (Jakarta : Prenada Media), h. 254-255

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lainnya dan memungkinkan terdapat komentar dari penyampainya atas cerita yang ada.[20]

Dari penjelasan tersebut maka peneliti menganggap bahwa naratif terapi tepat untuk membantu individu dalam menemukan kebahagiaannya melalui bersyukur. Dengan menemukan sisi-sisi positif dalam hidupnya individu akan mampu mensyukuri apa yang ada dalam hidupnya.

2. Kebahagiaan (*Happiness*)

Kebahagiaan menjadi kebutuhan bagi setiap individu. Dengan adanya kebahagiaan individu akan merasakan ketenangan, kesenangan serta kedamaian. Dan dengan bahagia pula individu akan mampu melakukan aktivitasnya dengan lebih produktif.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gail dan Seehy mengemukakan bahwa ada sepuluh tanda-tanda orang yang dapat di katakan bahagia, diantaranya :

a. Mempunyai arti serta arah tujuan dalam hidupnya
b. Mampu berpikir dewasa dan *creative*
c. Tidak merasa kecewa dan hidupnya di perlakukan dengan tidak adil
d. Mencapai tujuan hidup yang penting
e. Perduli atas pertumbuhan serta perkembangan pribadi
f. Mempunyai hubungan kasih sayang secara mutualisme

[20] Jhon McLeod, *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*, Ed. 3, Cet 1. (Jakarta : Prenada Media, 2006), h. 254-255

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

g. Mempunyai banyak teman
h. Individu yang menyenangkan dalam bergaul dan semangat dalam beraktifitas
i. Mampu menerima kritik dari orang lain
j. Tidak merasa takut akan hal-hal yang belum tentu terjadi

Ciri orang yang bahagia diatas dapat peneliti jadikan patokan dan sebagai deteksi awal pada klien. Dengan beberapa uraian yang penulis uraikan dalam kajian teoretik di bawah.

3. Bersyukur (*Gratitude*)

bersyukur merupakan perasaan terima kasih serta bahagia sebagai suatu umpan balik dari adanya pemberian, baik berupa pemberian nyata ataupun pemberian berupa keindahan alamiah, yang kemudian mendorong individu menuju hal yang lebih produktif.Misalnya, ketika individu tersebut bersyukur karena diberikan kesehatan, maka ia akan memanfaatkan kesehatannya untuk bekerja dalam memenuhi kehidupan sehari-harinya.

Bersyukur dapat membuat individu mempunyai sudut pandang berbeda yang tentunya lebih positif dan memiliki perspektif mengenai kehidupannya yang lebih luas, yaitu memandang bahwa hidup adalah anugerah.[21] Bersyukur mampu membuat individu menemukan laternatif baru baik secara sadar maupun tidak serta mampu membuat individu

[21] Seligman E P, Martin, 2005, *Authentic Happiness*, (Bandung: PT. Mizan Pustaka), h. 182.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memberikan makna kepada diri sendiri maupun kehidupannya sehingga mampu membawa hidup orang tersebut ke arah yang lebih baik dan tentunya lebih positif.[22]

Watkins berpendapat bahwa individu yang bersukur mempunyai ciri-ciri diantaranya :

a. Merasa hidupnya berkecukupan
b. Memberikan apresiasi kepada orang lain akan kebaikan yang terjadi dalam dirinya maupun hidupnya
c. Cenderung menghargai dan merasa senang akan sesuatu yang sederhana.[23]
d. Sadar akan pentingnya mengekspresikan rasa syukur. Mengekspresikan rasa syukur bisa di lakukan dengan melakukan hal-hal yang positif dan produktif.

Salah satu cara orang bisa bahagia yakni dengan mensyukuri segala apa yang di miliki dan segala apa yang telah dia peroleh. Peneliti menggunakan konsep bersyukur dalam membuat klien merasa bahagia yakni dengan bersyukur karena dengan bersyukur individu mampu merasakan nikmat yang ia terima yang kadang kala terlupakan atau tidak disadari oleh konseli.

[22] Krause, *Gratitude Toward God, Health and Stress In Late Life. Research In Aging*. Beverly Hills: Mar 2006 (Vol. 28. Iss. 2, 2006), h. 163.

[23] Seligman E P, Martin, *Authentic Happiness*, (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2005)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dibuat untuk memudahkan pembaca dalam memahami penelitian yang akan di lakukan selanjutnya. Terdapat lima bab dalam sistematika pembahasan dalam penelitian ini, yang di uraikan sebagai berikut :

BAB I : PENDAHULUAN

Bab I berisi tentang : Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Konsep, Sistematika Pembahasan yang menguraikan mengenaii isi dari masing-masing bab dalam penelitian yang di lakukan.

BAB II : TINJAUAN PUSTAKA

Bab II berisi tentang kajian teoretik yang membahas mengenai berbagai referensi yang digunakan dalam penelitian. Serta menelaah berbagai objek yang di kaji dalam penelitian. Kajian teoretik yang di bahas dalam penelitian ini diantaranya : (1) Konseling *Narrative Therapy* yang menguraikan tentang definisi *Narrative Therapy*, tujuan *Narrative Therapy*, Teknik *narrative therapy*, ciri-ciri *narrative therapy*, peran dan fungsi konselor, serta tahapan dalam konseling *narrative therapy*. (2) Konsep Kebahagiaan (Happiness) yang menguraikan tentang definisi kebahagiaan, aspek kebahagiaan, indikator kebahagiaan, ciri-ciri invidu yang bahagia, faktor yang mempengaruhi kebahagiaan, serta pengaruh dari kebahagiaan. (3) Konsep Bersyukur (Gratitude) menguraikan tentang definisi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bersyukur, bersyukur dalam islam, komponen bersyukur, serta indikator bersyukur.

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

Metodologi penelitian menguraikan tentang penyajian data. Pendekatan dan jenis penelitian yang digunakan, sasaran dan lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data, teknik analisis data, serta deskripsi umum objek penelitian dan deskripsi hasil penelitian.

BAB IV : PENYAJIAN DATA

Hasil penelitian dan pembahasan menjelaskan tentang deskripsi umum objek penelitian yang menguraikan tentang setting penelitian meliputi lokasi penelitian, waktu penelitian, deskripsi konselor, deskripsi konseli, dan deskripsi mengenai permasalahan serta serta menguraikan tentang hasil penelitian diantaranya : (1) deskripsi proses pelaksanaan integrasi konseling terapi naratif dan terapi syukur untuk membangun kebahagiaan remaja di kelurahan Kebonsari kecamatan Panggungrejo, Pasuruan. Serta deskripsi hasil integrasi konseling terapi naratif dan terapi syukur untuk membangun kebahagiaan remaja di kelurahan Kebonsari kecamatan Panggungrejo, Pasuruan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V : PENUTUP

Bagian penutup menguraikan tentang kesimpulan dari penelitian yang telah di lakukan dalam rangka menjawab rumusan masalah penelitian. Kemudia saran dan rekomendasi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Konseling *Narrative Therapy*

1. Pengertian *Narrative Therapy*

Narrative Therapy (terapi naratif) merupakan sebuah metode dalam dunia bimbingan konseling yang di kembangkan oleh beberapa konselor di Amerika Serikat. *Narrative therapy* merupakan salah satu pendekatan dalm konseling yang dapat dilakukan secara individu maupun kelompok dengan memberikan stimulus kepada konseli agar mau terbuka dan menyampaikan pengalaman yang berkaitan dengan problema yang tengah di hadapi oleh konseli.[24]

Narrative therapy fokus pada penggambaran cerita atau narasi yang mendominasi sehingga mampu mengungkap tugas klien terhadap masalahnya.[25] Worden menyampaikan pendapatnya bahwa manusia merupakan makhluk yang menilai dan menginternalisasikan dirinya sendiri atau suatu hal melalui cerita.[26]Melalui terapi

[24] Afifah Wildan, Konseling Terapi Naratif dalam Menumbuhkan Motivasi Belajar Pada Seorang Mahasiswa Putus Asa Menyelesaikan Tugas Akhir di UIN Sunan Ampel Surabaya, *Skripsi*, (Surabaya: Bimbingan Konseling Islam, 2019), h. 9.

[25] Rahayu Ginintasasi, Teknik Terapi Keluarga, *Jurnal Psikologi*, (Direktorat File UPI), h. 6.

[26] Widya Juwita, dkk, Konseling Naratif Untuk Meningkatkan Konsep Diri, *Jurnal BK VOL. 6 NO. 1*, (Semarang:UNS, 2017) h. 46.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

naratif ini cerita yang menimbulkan anggapan negatif mengenai kehidupan akan mampu membuat klien menata ulang ceritanya dan membuat makna baru dalam hidupnya.

2. Tujuan *Narrative Therapy*

Pendekatan terapi naratif (narrative therapy) memandang bahwa *people live their live by stories* maksudnya manusia menjalani kehidupannya dari cerita. Oleh karena itulah pendekatan ini mengarah pada bagaimana cara naratif dalam membuat konsep dan menafsirkan kehidupan. Dengan pendekatan naratif ini klien akan diajarkan untuk mengatur cerita dan makna di dalam hidupnya, sehingga dalam prosesnya konseli bisa membangun fakta kehidupan baru bagi dirinya.

Tujuan umum dari *narrative therapy* ini yakni mengajak konseli untuk membuka cerita baru yang postif di dalam kehidupannya. Dengan cerita baru tersebut diharapkan klien memiliki makna baru selama menjalani kehidupannya dan mampu menyelesaikan masalha-masalah pikiran, perasaan dan tingkah lakunya.

3. Ciri-Ciri Terapi Naratif

Terapi naratif menggunakan pertanyaa-pertanyaan mengalir sebagai cara untuk melibatkan klien dan memberikan fasilitas terhadap klien untuk mengeksplorasi diri, menghindari diagnosis dan pelabelan klien serta menerima sepenuhnya apa yang di

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sampaikan oleh klien berdasarkan deskripsi masalah. Membantu klien dalam membagi pengaruh masalah yang dimiliki dalam kehidupannya, serta membantu klien memisahkan diri dari definisi mengenai kehidupan atau dirinya dengan masalah yang sedang di hadapi.

4. Teknik Terapi Naratif

Terapi naratif menekankan pada pengembangan cerita atau narasi mengenai alternatif kehidupan klien untuk menemukan makna baru dalam kehidupan klien. Untuk mendapatkan keberhasilan dalam terapi ini maka perlu adanya teknik yang di terapkan dalam prosesnya. Berikut beberapa teknik dalam terapi naratif diantaranya :

1) *Eksternalization of the problem*

Eksternalization of the problem merupakan proses pemisahan konseli dari identitas konseli dengan masalahnya, yang kemudian sumber daya klien dapat di fokuskan pada usaha dalam mengatasi situasi yang sedang kacau. Anggapan tentang diri sendiri dapat membatasi individu dalam menemukan cara untuk mengatasi permasalahannya.

Terdapat dua tahapan dalam teknik ini yakni : pertama, memisahkan pengaruh dari masalah dengan kehidupan konseli. Kedua, memisahkan kehidupan konseli terhadap masalah. Pemisahan pengaruh masalah terhadap kehidupan konseli menghasilkan informasi yang bermanfaat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bagi tercapainya tujuan konseling. konseli akan merasa di dengar serta di pahami ketika apa yang di sampaikan di eksplorasikan secara sistematik.

2) *Raising Dilemmas*

Raising dilemmas merupakan memunculkan dilema, sehingga klien dapat menguji aspek-aspek masalah yang mungkin terjadi sebelum kesulitannya meningkat.

3) *Predicting Setbacks*

Predicting Setbacks merupakan memprediksi kemunduran, sehingga klien mampu memprediksi tindakan yang harus dia lakukan ketika di hadapkan dengan suatu problem.

4) *Re-authoring*

Re-authoring adalah menulis kembali kisah kehidupan. Konseli bisa menjadi *reauthor* kehidupannya, sedangkan peneliti mengajak konseli untuk menuliskan cerita hidupnya yang baru dengan *unique outcomes*, yakni kejadian yang menurutnya "tidak mungkin" terjadi dengan adanya msala saat ini. Dalam hal ini peneliti dapat mengajukan pertanyaan terhadap konseli berkaitan dengan sanggup atau tidaknya konseli menghadapi masalahnya.

Kelima teknik diatas dilakukan secara bertahap pada pelaksanaan proses konseling. Dimana teknik tersebut yang nantinya akan di praktikkan dalam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menyelesaikan permasalahan konseli pada penelitian ini.

5. Peran dan Fungsi Konselor

Konselor berperan sebagai kolaborator atau fasilitator yang aktif dalam proses konseling. karakteristik yang perlu dimiliki oleh seorang konselor diantaranya yakni sikap perhatian dan menghargai, terbuka kepada konseli, mempunyai empati,serta daya tarik (pesona diri).

Peneliti bersama konseli mengeksplorasi dampak masalah yang mungkin terjadi. Fungsi utama konselor yakni memberikan pertanyaan mengalir terhadap klien mengikuti alur cerita yang di sampaikan oleh konseli. Pertanyaan ini di tujukan agar konseli mampu memisahkan masalah yang ada dengan dampak yang di pengaruhi oleh masalah tersebut.

Peneliti harus bisa membantu konseli dalam mengeliminasi masalah. Dimana konselor menggunakan *narrative reasoning* yang di tandai dengan cerita serta pentingnya dan makna dalam upaya membantu konseli mendefiniskan ulang hidupnya dengan kisah baru.

6. Tahapan Konseling *Narrative Therapy*

Berikut tahapan dalam pelaksaan *narrative therapy* :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Membuat kesepakatan dengan konseli dalam memberikan nama pada masalah tersebut
b. Memisalkan masalah dengan menghubungkannya dengan keinginan pribadi konseli
c. Mencari tahu penyebab masalah sehingga dapat mengganggu konseli
d. Melihat konseli untuk melihat ceritanya dari perspektif yang berbeda dengan menawarkan makna alternatif dari peristiwa yang di alami
e. Menemukan sisi positif lain konseli di luar masalah yang di alaminya
f. Menemukan bukti historis dari konseli yang mendukung penyelesaian masalah untuk menentang dominasi masalah yang ada pada diri konseli.
g. Mengajak konseli untuk merencanakan masa depan yang di inginkan
h. Membantu konseli dalam membuat cerita baru.[27]

Berdasarkan uraian diatas, konseling *Narrative Therapy* digunakan untuk membantu penyelesaian masalah konseli dengan memfokuskan pada aspek kognitif konseli yakni pada perubahan sudut pandang dari konseli. Dengan konseli melihat sisi lain dari apa yang selama ini di lihatnya akan mampu membuat konseli menyadari bahwa apa yang selama ini ia

[27] Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychoterapy*, Ninth Edition, (Belmont, CA : Brooks/Cole, 2009) h. 412.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pikirkan tidak sepenuhnya benar sesuai pikirannya. Tahapan-tahapan proses konseling diatas, akan dilakukan sesuai dengan teknik dalam terapi naratif.

B. Konsep Kebahagiaan (*Happiness*)

Manusia merupakan makhluk sempurna yang Allah Swt ciptakan karena selain mempunyai fisik yang sempurna manusia dibekali dengan akal pikiran dan juga hati. Hal ini membuat manusia berusaha mengejar dan mendapatkan kebahagiaan dengan definisi sekaligus standar kebahagiaan yang tertanam dalam dirinya. Untuk memahami lebih lanjut mengenai kebahagiaan maka perlu kita uraikan satu persatu *all about happiness* (semua tentang kebahagiaan).

1. Definisi Kebahagiaan

   Kebahagiaan dalam KBBI merupakan suatu kondisi tenang dan tenteram (bebas dari hal-hal yang menyusahkan). Kebahagiaan merupakan ketenangan dan ketenteraman hidup (*dzahir bathin*), mendapat keberuntungan serta kemujuran yang sifatnya *dzahir bathin*.[28] Dari pengertian tersebut dapat kita garis bawahi yakni senang dan tenteram lahir batin. Dimana bahagia bukan hanya soal sesuatu yang terlihat oleh mata (lahir), namun juga sesuatu yang tak terlihat namun bisa di rasakan (batin).

[28] Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. *KBBI V* 0.2.1 *Beta (21).* Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. 2016.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Veenhoven mendefinisikan bahwa kebahagiaan berhubungan erat dengan kualitas hidup individu. Argyle, Martin, dan Lu memberikan asumsinya bahwa kebahagiaan mempunyai tiga komponen, yakni *positive emotions*, *satisfaction*, *and loss of negative emotions*, seperti kecemasan dan stres.[29] Aristoteles menyatakan *happiness* yang berarti kebahagiaan, yang bersal dari kata "*happy*" yakni *feeling good, having fun, having a good time,* atau sesuatu yang memberikan pengalaman menyenangkan.[30]

Hurlock mengungkapkan bahwa kebahagiaan muncul karena adanya keinginan dalam memenuhi kebutuhan.[31] Kebahagiaan bisa di dapatkan jika terpenuhinya kebutuhan atau harapan yang diraih.dengan adanya pemenuhan tersebut, individu akan merasa puas sehingga merasakan kebahagiaan. Kepuasan yang di rasakan menimbulkan efek rasa senang dalam hidupnya.

Yulia Woro Puspitorini juga mengungkapkan pendapatnya mengenai kebahagiaan, menurutnya kebahagiaan adalah kondisi dimana pikiran serta perasaan merasa

---

[29] Abdel Khalek, 2006, Measuring Happiness With A Single Item Scale, *Social Behavior and Personality An International Journal*, 34(2), h. 139-150.

[30] Veenhoven, Ruut, 2006, Healthy Happiness: Effects of Happiness On physical Health and The Consecuences For Preventive Health Care, *Journal Of Happiness Studies*, (Vol.9 No.1) h. 1-34.

[31] Elisabeth B, Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga,1997), h. 18

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

senang dan tentram sertae dapat meningkatkan fungsi diri sebagai individu yang produktif.[32] Kebahagiaan membuat individu memiliki kepribadian yang sehat, suasana hati menjadi positif serta dapat membuat individu menjadi lebih objektif dalam bersikap, *creative*, toleransi tinggi, *non defensif*, murah hati, dan *lateral*.[33]

Melihat paparan di atas, peneliti memberikan kesimpulan bahwa definisi kebahagiaan yaitu adanya rasa senang, tenang, dan damai baik secara lahir maupun batin. Adanya rasa senang, tenang dan damai tersebut mampu membuat individu menjadi berpikir positif dan lebih produktif.

2. Aspek Kebahagiaan

Aspek yang terkandung dalam kebahagiaan di ungkapkan oleh Shaver dan Feedman, mereka berpendapat bahwa ada tiga esensi kebahagiaan yang di kenal dengan "tiga A Kebahagiaan", tiga diantaranya yakni :

a. Sikap menerima (*acceptance*)

Menurut Shaver dan Feedman menuturkan bahwa kebahagiaan merupakan bagaimana individu menerimadirinya sendiri dan apa yang di amiliki, tidak membandingkan dengan

[32] Yulia Woro Puspitorini, Tingkah Laku Prososial dan Kebahagiaan, *Skripsi*, (Semarang: Universitas Katolik Soegidjapranata, 2010), h. 20.

[33] Martin, Seligman E. P, *Authentic Happiness*, (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2005), h. 50.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

orang lain. Individu yang bahagia mampu menerima dirinya sendiri dan menikmati apa yang dia miliki serta menerima dan menikmati atas penyebab kebahagiaan orang lain. Individu juga mampu mempertahankan keseimbangan harapan dengan prestasi.

b. Kasih sayang (*affection*)

Kasih sayang merupakan kebutuhanbagi setiap orang. Baik kasih sayang dari orang lain maupun mengasihi dan menyayangi orang lain. Karena sesungguhnya manusia diciptakan dengan dibekali hati karena itulah kasih sayang menjadi sebuah kebutuhan. Dengan terpenuhinya kasih sayang ini maka manusia akan merasa bahagia.

c. Prestasi (a*chievement*)

Prestasi merupakan tercapainya tujuan seseorang. Kebahagiaan ada sebagai akibat dari tercapainya sebuah prestasi. Ketika tujuan individu tidak tercapai atau mengalmai kegagalan maka akan menimbulkan perasaan tidak puas sehingga muncul rasa tidak bahagia.[34]

Berdasarkan hasil studi analitik ukuran kebahagiaan dan subjective well being (SWB) oleh Andrews dan McKennell ada dua aspek, diantaranya :

a. Aspek Afektif

[34] Elisabeth B, Hurlock, Psikologi Perkembangan..., h. 19

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Aspek afektif berupa pengalaman emosional seperti suka duka, gembira, puas, dan emosi lain. Aspek afektif terdapat dua bagian yakni afek positif dan afek negatif.

b. Aspek Kognitif

Aspek kognitif dilihat dari pengalaman kepuasan di berbagai bidang, misalnya bidang pekerjaan, bidang keluarga, bidang pertemanan, serta pengalaman kepuasan lainnya.

Mengenai aspek kepuasan Diener dkk, juga menyatakan pendapatnya yang mengelompokkan komponen aspek dari kebahagiaan dalam tabel seperti di bawah ini:

Tabel 2.1
Komponen Kebahagiaan

Komponen Kognitif		***Komponen Afektif***	
Domain	***Kepuasan***	***Afek Positif***	***Afek Negatif***
Pribadi	Pandangan individu terhadap kehidupannya sendiri	Bahagia (*Happiness)*	Depresi
Keluarga	Kejadian dalam hidup	Gembira	Sedih
Teman	Pandangan Orang lain terhadap dirinya	Perasaan suka cita	Iri hati, cemburu
Kesehatan	Kepuasan akan masa	Bangga	Marah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	lalu		
Keuangan	Kepuasan akan masa yang akan datang	Kasih sayang	Stress
Pekerjaan	Keinginan untuk merubah hidup	Bersemangat	Rasa bersalah dan malu
Waktu Luang	Kepuasan akan cerita hidup	Kepuasan	kecemasan

3. Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Kebahagiaan merupakan kebutuhan manusia, setiap orang akan bekerja dan berusaha untuk mendapatkan kebahagiaan. Kebahagiaan muncul karena adanya faktor yang berpengaruh pada emosi individu. Emosi yang menjadi penyebab individu merasa bahagia adalah emosi positif. Menurut Seligman terdapat tiga emosi positif yang merupakan faktor kesternal kebahagiaan yang berpengaruh pada kebahagiaan individu, yakni emosi masa lalu, emosi masa sekarang dan emosi masa depan.[35] Faktor eksternal dalam kebahagiaan juga bisa di peroleh dari lingkungan.[36]

Berikut beberapa faktor eksternal yang berpengaruh pada kebahagiaan individu :

a. Uang : Banyak orang beranggapan dengan memiliki uang individu akan hidup bahagia.

[35] Martin Seligman E. P, *Authentic Happiness*..., h. 80
[36] Martin Seligman E.P, Authentic Happiness..., h. 66

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Pernikahan/perkawinan : individu yang menikah akan memiliki kebahagiaan lebih dari pada mereka yang tidak menikah.[37]
c. Kehidupan sosial : individu yang sangat berbahagia lebih sering bersosialisasi dari pada menghabiskan waktu sendirian. Argyle mengungkapkan bahwa bertahan memiliki hubungan dekat dipercayai telah ditemukan korelasi dengan kebahagiaan dan kesejahteraan subjektif.[38]
d. Kesehatan : kesehatan yang di maksud yakni apabila individu melihat berapa tingkat kesehatannya. Disamping itu, kesehatan bisa membuat individu hidup lebih lama, karena kesehatan mampu menjada fisik individu.[39]
e. Agama : individu yang religius lebih bahagia dan lebih merasa puas dengan dirinya maupun hidupnya dibandingkan individu yang memiliki religius rendah.[40] Individu yang beragama lebih bahagia dibanding individu yang tidak beragama, hal ini dikarenakan individu yang beragama memiliki pegangan hidup dan keyakinan kepada Tuhannya. Sehingga tidak mudah

---

[37] Alan Carr, *Positive Psychology. The Science Of Happiness And Human Strength*, (New York: Brunner Routlege, 2004), h. 23.

[38] Alan Carr, *Positive Psychology. The Science Of Happiness...*, h. 26

[39] Veenhoven, Ruut, 2006, Healthy Happiness: Effect of Happiness on Physical Health and the Consequences for Preventive Health Care. *Journal of Happiness Studies* (Vol. 9), h. 14.

[40] Putri Aulia Rahman, Rodiatul Hasanah Siregar, 2012, Hubungan Religiusitas dengan Kebahagiaan Pada Lansia Muslim,, *Skripsi*, (Universitas Sumatera Utara: Fakultas Psikologi), h. 6-7.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

putus asa dalam menghadapi masalah yang ada.

f. Emosi : emosi negatif akan muncul karena adanya peristiwa buruk dalam hidup seseorang. Individu yang mengalami banyak emosi negatif akan mengalami sedikit emosi positif, begitupun sebaliknya. Dengan mengurai peristiwa buruk yang terjadi dalam kehidupan individu akan mampu mengubah emosi negatif menjadi emosi yang positif.
g. Usia : Kepuasan hidup sedikit meningkat sejalan dengan bertambahnya usia. Perasaan telah mencapai puncak dan mendapatkan beberapa tujuan hidup mampu membuat individu merasa bahagia.
h. Pendidikan, Iklim, Ras dan gender : empat aspek ini tidak memiliki pengaruh yang cukup besar dalam kebahagiaan seseorang. Pendidikan mampu mempengaruhi kebahagiaan seseorang karena pendidikan sebagai sarana dalam mendapatkan penghasilan yang lebih baik. Iklim di suatu daerah tempat individu tinggal, begitupun dengan ras memiliki sedikit pengaruh dalam kebahagiaan. Sedangkan gender tidak memiliki pengaruh terhadap emosi individu, tetapi pada perempuan cenderung lebih bahagia dan juga lebih sedih di banding laki-laki.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan menurut Hurlock yakni :

a. Keadaan Sehat
b. Keadaan Fisik

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Interaksi di masyarakat
d. Pekerjaan
e. Status
f. Sidtuasi dan kondisi
g. Materi
h. Harapan dan perstasi seimbang
i. Kontrol emosi
j. Sikap terhadap orang lain
k. Realisasi Konsep diri
l. Realisasi konsep peran

Lyubomirsky juga menyatakan pendapatnya mengenai faktor yang berpengaruh pada kebahagiaan individu, diantaranya :

a. Kualitas pekerjaan
b. Penghasilan
c. Keterlibatan organisasi
d. Keterlibatan dalam komunitas sosial
e. Hubungan sosial
f. Persahabatan dan dukungan sosial
g. Pernikahan
h. Kesehatan

4. Pengaruh Kebahagiaan

Kebahagiaan bukan suatu hal yang harus dibuang begitu saja dan dihindari apalagi dianggap tidak penting.[41] Kebahagiaan sebagi emosi positif berdampak pada individu yang mersakannya. Dalam teori kebahagiaan Martin E. P. Seligman dalam *Authentic Happiness*,

[41] Ruut Veenhoven, 1991, Is Happiness Relative?, *Social Indicators Research* (Vol. 24, No. 1), h. 32

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengemukakan beberapa hal yang menjadi dampak dari kebahagiaan (*happiness*), yakni :

a. perasaan yang positif membuat individu mampu menerima kritik, sara dan hal baru
b. Kebahagiaan memperluas sumber intelektal, fisik, serta sosial yang di miliki
c. Emosi yang positif mampu membuat individu lebih *creative*, toleransi tinggi, konstruktif, murah hati dan *non defensif*
d. Seringkali tidak realistis dengan kemampuan dirinya
e. Lebih banyak mengingat kejadian yang menyenangkan
f. Individu yang bahagia memiliki usia lebih lama dan sehat jasmani
g. Lebih sukses dalam bersosialisasi, memiliki banyak teman dan mudah bergaul
h. Individu yang bahagia lebih mudah memulai hubungan dan memasuki tahap yang lebih serius
i. Mampu membuat hubungan baik dengan orang lain

Dari uraian diatas dapat peneliti simpulkan bahwa pengaruh kebahagiaan (happiness) adalah perasaan positif yang mampu mempengaruhi perilaku individu menjadi lebih positif baik dalam hubungan sosial ataupun membuat individu tersebut menjadi lebih produktif.

5. Ciri-Ciri Individu yang Bahagia

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gail dan Seehy mengemukakan bahwa ada sepuluh

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tanda-tanda orang yang dapat di katakan bahagia, diantaranya :

a. Mempunyai arti serta arah tujuan dalam hidupnya
b. Mampu berpikir dewasa dan *creative*
c. Tidak merasa kecewa dan hidupnya di perlakukan dengan tidak adil
d. Mencapai tujuan hidup yang penting
e. Perduli atas pertumbuhan serta perkembangan pribadi
f. Mempunyai hubungan kasih sayang secara mutualisme
g. Mempunyai banyak teman
h. Individu yang menyenangkan dalam bergaul dan semangat dalam beraktifitas
i. Mampu menerima kritik dari orang lain
j. Tidak merasa takut akan hal-hal yang belum tentu terjadi

Seligman juga menyatakan dalam *Authentic Happiness* bahwa ada enam perilaku baik (ciri psikologis) yang dilakukan oleh individu ketika bahagia, diantaranya :

a. Bijaksana
b. Berani
c. Hubungan kasih sayang
d. Perilaku adil
e. Sikap sederhana
f. transendensi

Individu yang memiliki kebahagiaan dalam hidupnya akan mampu melaksanakan setiap tugas-tugas yang di berikan padanya dan mampu melaksanakan kewajiban serta kegiatannya dengan lebih efektif. Oleh karena

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

itu, memunculkan rasa bahagia dalam diri individu adalah hal yang sangat penting. Untuk memunculkan rasa bahagia dalam diri individu tentunya tak terlepas dari uraian diatas berkaitan dengan faktor dan ciri-ciri individu yang bahagia.

C. Konsep Bersyukur (*Gratitude*)

Dalam menjalani kehidupannya sehari-hari manusia akan selalu menemukan masalah, entah itu masalah kecil ataupun besar, masalah akan selalu muncul dalam setiap sisi kehidupan. Namun dibalik masalah-masalah itu manusia memiliki suatu keistimewaan yakni manusia mampu melihat sisi positif dari setiap permasalahan yang dihadapinya.[42] Keistimewaan ini mampu dimiliki oleh setiap individu melalui bersyukur.

1. Pengertian Bersyukur

Dalam *American Heritage Dictionary of the English Language*, bersyukur (*gratitude*) berasal dari bahasa latin, yakni *gratus* atau *gratitude* yang berati terima kasih (*thankfulness*) atau pujian (*pleasing*).[43] Bersyukur dapat membuat individu mempunyai sudut pandang berbeda yang tentunya lebih positif dan memiliki perspektif mengenai kehidupannya yang lebih luas, yaitu memandang bahwa hidup adalah

[42] Seligman E P, Martin, 2004, *Authentic Happiness*, (Bandung: PT. Mizan Pustaka), h.141.

[43] *American Heritage of the English Language*, (Boston: Houghton Mifflin), 2009

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

anugerah.[44] Bersyukur mampu membuat individu menemukan laternatif baru baik secara sadar maupun tidak serta mampu membuat individu memberikan makna kepada diri sendiri maupun kehidupannya sehingga mampu membawa hidup orang tersebut ke arah yang lebih baik dan tentunya lebih positif.[45]

Beberapa definisi menurut para ahli mengenai bersyukur diantaranya :

a. Peterson & Seligman menyatakan "*Gratitude is a thankfulness and joy in response to receiving a gift, wheter the gift be tangible benefit from a specifics other or a moment of peaceful bliss evoked by natural beauty*". Dari pernyataan tersebut dapat di pahami bahwa Peterson dan Seligman mendefinisikan bersyukur sebagai perasaan berterima kasih dan bahagia sebagai respon atas adanya pemberian, baik pemberian berupa keuntungan materi ataupun kebahagiaan alamiah.[46]
b. Emmons dan Shelton menyatakan mengani bersyukur bahwa "*As a psychological state, gratitude is a felt sense of wonder, thankfulness, and appreciation for life. It can be expressed*

[44] Seligman E P, Martin, 2005, *Authentic Happiness*, (Bandung: PT. Mizan Pustaka), h. 182.

[45] Krause, *Gratitude Toward God, Health and Stress In Late Life. Research In Aging*. Beverly Hills: Mar 2006 (Vol. 28. Iss. 2, 2006), h. 163.

[46] Seligman E P, Martin, 2004, *Authentic Happiness*, (Bandung: PT. Mizan Pustaka), h.143.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

toward others, as well as toward interpersonal (nature) or non-human sources (God, animals)". Menurut Emmons dan Shelton bersyukur adalah perasaan luar biasa, terima kasih, dan sebuah apresiasi terhadap kehidupan yang dirasakan oleh individu. Bersyukur dapat juga di ekspresikan terhadap sesama manusia dan objek impersonal (Tuhan, alam, hewan, dan sebagainya).[47]

c. Mc Cullought, Kilpatrick, Emmons dan Larson menyatakan bahwa "*Gratitude as a moral affect because it largely results from and stimulates behavior that is motivated by a concern for another person's well being referring to moral in a local sense rather than a absolute sense because a recipient may perceive a gift to augment his/her well being event thought it might not be a moral beneficial for other parties*". Mereka mengungkapkan bahwa bersyukur merupakan afek moral karena dimotivasi oleh dorongan untuk perduli kepada orang lain. Afek moral yang di maksud di sini adalah sesuatu yang sifatnya subjektif bukan sesuatu yang sifatnya mutlak. Karena persepsi

[47] Snyder & Lopez, 2007, *Positie Psychology in Scientic and Practical Exploration of Human Strength*, (London: Sage Publication), h. 446-459.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

setiap individu akan sebuah pemberian tidaklah selalu sama.[48]

Melihat paparan mengenai bersyukur diatas, maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa bersyukur merupakan perasaan terima kasih serta bahagia sebagai suatu respon atas pemberian baik berupa pemberian nyata ataupun pemberian berupa keindahan alamiah, yang kemudian mendorong individu menuju hal yang lebih produktif. Misalnya, ketika individu tersbeut bersyukur karena diberikan kesehatan, maka ia akan memanfaatkan kesehatannya untuk bekerja dalam memenuhi kehidupan sehari-harinya.

2. Bersyukur Dalam Islam

Perintah bersyukur juga di sebutkan oleh Allah SWT dalam firmannya QS. Al Baqarah ayat 152 :

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلا تَكْفُرُونِ

Artinya : "Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku."[49]

[48] Bono, G., Emmons, R.A., & McCullough, M.E., 2004,*Gratitude in Practice and the Practice of Gratitude.In P.A Linley & Joseph (Eds.)*, in The Practice of Positive Psychology, (New York: John Wiley&Sons), h. 464-481.

[49] Al-Qur'an, *Al-Baqarah* : 152.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Perintah untuk bersyukur di sampaikan Allah Swt dalam firman-Nya, artinya Allah sudah memberikan setiap hambanya kenikmatan. Tinggal siapa hamba yang mampu mensyukuri nikmat-Nya. Mereka yang mampu bersyukur merekalah yang selalu mengingat Tuhannya.
Ayat tersebut juga berkaitan dengan QS. An-Nisa ayat 147 :

مَا يَفْعَلُ اللَّهُ بِعَذَابِكُمْ إِنْ شَكَرْتُمْ وَآمَنْتُمْ وَكَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلِيمًا

Artinya : "Mengapa Allah akan menyiksamu, jika kamu bersyukur dan beriman? Dan Allah adalah Maha Mensyukuri lagi Maha Mengetahui."[50]

Dalam HR. Bukhori juga di katakan

لثالث: عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال " نعمتان رسول الله صلى الله عليه وسلم: مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة، والفراغ" ((رواه البخاري))

Dari ibnu abbas dia berkata : Nabi Saw bersabda: "Dua kenikmatan kebanyakan

[50] Al-Qur'an, *An-Nisa* : 147.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

manusia tertipu oleh keduanya, yaitu kesehatan dan waktu"[51] (HR. Bukhori)

Dari hadist tersebut bisa di pahami bahwa sebenarnya dengan mengingat kenikmatan berupa kesehatan dan waktu yang artinya kehidupan sampai saat ini, merupakan salah satu cara bagi manusia mensyukuri nikmat yang di berikan Allah Swt. Dengan adanya kedua nikmat tersebut, seharusnya mampu membuat pribadi semangat dan produktif dalam menjalani kehidupan. Bukan memandang kehidupan orang lain dan menganggap hidup diri sendiri tidak sebaik hidup orang lain.

3. Komponen Bersyukur

Peterson dan Seligman mengatakan bahwa bersyukur mempunyai dua jenis, yakni bersyukur secara personal dan bersyukur secara transpersonal. Yang membedakan dari bersyukur secara personal dan secara transpersonal terletak pada terhadap siapa rasa syukur itu muncul. Bersyukur secara personal merupakan rasa berterima kasih yang ditujukan kepada sesama manusia atas suatu pemberian baik pemberian berupa materi maupun kebaikan alamiah. Sedangkan bersyukur secara transpersonal merupakan rasa berterima kasih yang ditujukan kepada Tuhan, yang memiliki

[51] Imam An-Nawawi, 2012, *Riyadush Shalihin*, (Beirut: Dar Al-Kitab Al-Islamiyah), h.97.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kekuatan lebih besar yang telah menciptakan lama semesta dan seisinya.[52]

Fitzgerald mengemukakan ada beberapa komponen bersyukur , diantaranya :

a. Apresiasi baik kepada orang lain atau sesuatu
b. Memiliki goodwill yang di tujukan kepada orang lain atau sesuatu
c. Cenderung berperilaku positif.

Ketiga komponen diatas saling berhubungan satu sama lain, karena individu tidak bisa bersyukur tanpa memiliki apresiasi akan sesuatu atau kepada orang lain.

Watkins dkk juga menyampaikan pendapatnya tentang karakteristik orang yang bersyukur. Menurut watkins individu yang bersukur mempunyai ciri-ciri diantaranya :

a. Merasa hidupnya berkecukupan
b. Memberikan apresiasi kepada orang lai akan kebaikan yang terjadi dalam dirinya maupun hidupnya
c. Cenderung menghargai dan merasa senang akan sesuatu yang sederhana.[53]
d. Sadar akan pentingnya mengekspresikan rasa syukur. Mengekspresikan rasa syukur bisa di lakukan dengan melakukan hal-hal yang positif dan produktif.

---

[52] Seligman E P, Martin, 2004, *Authentic Happiness*, (Bandung: PT. Mizan Pustaka), h.141.

[53] Seligman E P, Martin, *Authentic Happiness*, (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2005)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan komponen diatas yang di ungkapkan oleh Fitzgerald dan Watkins peneliti merangkum komponen tersebut kedalam tiga komponen. Komponen ini akan di gunakan dalam penyusunan alat ukur bersyukur, diantaranya :

a. Adanya rasa apresiasi (*sense of appreciation*) terhadap sesama, Tuhan ataupun kehidupan.
   Komponen ini di dasarkan pada komponen pertama dari Fitzgerald mengenai perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu dan diperjelas oleh watkins dengan karakteristik orang bersyukur kedua dan ketiga, yaitu mengapresiasi kontribusi orang lain terhadap kesejahteraan (*well being*) dirinya, dan memiliki kecenderungan untuk mengapresiasi kesenangan yang sederhana (*simple pleasure*).
b. Pandangan positif terhadap kehidupan yang di miliki.
   Komponen ini didasarkan pada komponen bersyukur menurut Watkins dkk, yakni tidak merasa kekurangan dalam hidupnnya atau dengan kata lain memiliki *sense of abundance*. Seseorang yang tidak merasa kekurangan akan memiliki perasaan positif dalam dirinya. Ia akan merasa berkecukupan terhadap

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

apa yang dimilikinya, puas dengan kehidupan yang di jalaninya.

c. Kecenderungan perilaku positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi terhadap suatu pemberian.

Komponen bersyukur yang ketiga didasarkan pada komponen bersyukur kedua dari Fitzgerald yakni kehendak baik kepada seseorang atau sesuatu, serta kecenderungan untuk bertindak berdasarkan apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya, berkaitan dengan karakteristik terakhir dari individu yang bersyukur menurut Watkins dkk yakni menyadari akan pentingnya mengekspresikan bersyukur. Ketiga hal diatas menandakan bahwa bersyukur bukan sekedar mengapresiasi sesuatu yang di peroleh, namun juga terhadap ekspresi dari perilaku sebagai suatu respon.[54]

[54] Ratih Arrum, dkk, Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia, *Jurnal Psikologi Vol. 2 No.2* (Depok: Universitas Indonesia, 2015) h. 478.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 2.2
Indikator Bersyukur

Komponen	Jenis	Indikator
Rasa apresiasi (*sense of appreciation*) terhadap orang lain ataupun Tuhan dan Kehidupan	Transpersonal	Sadar akan pemberian yang sederhana (*simple pleasure*) yang di dapatkan dari Tuhan
		Mengaku dan yakin dengan kebaikan Tuhan
		Berpandangan bahwa kehidupan dan Tuhan dengan sisi yang positif
	Personal	Sadar akan pemberian yang sederhana (*simple pleasure*) yang di dapatkan dari orang lain
		Mengakui adanya campur tangan orang lain terhadap kehidupan diri sendiri
		Berpandangan positif mengenai orang lain
Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki	Transpersonal	Hidupnya merasa puas (*sense of abundance*)
		Bahagia dengan diri sendiri dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		apa yang di miliki
	Personal	Merasa senang dengan keberadaan orang lain
Kecenderungan untuk bertindak sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimilikinya	Transpersonal	Beribadah sebagai ekspresi dari sara syukur kepada Tuhan YME
		Berusaha dan beraktifitas dengan sebaik mungkin dan semangat sebagai tanda terima kasih kepada Tuhan dan kehidupan
	Personal	Menolong orang lain sebagai tanda terima kasih
		Mengapresiasi dengan membalas kebaikan orang lain

4. Terapi Syukur

Bersyukur sepertinya mudah untuk diucapkan setiap saat, tapi dalam pelaksanaannya sering kali terdapat hambatan. Sehingga, diperlukan latihan yang konsisten dan *continue* agar bersyukur bernilai ibadah dan memberikan manfaat selama hidup di masa sekarang dan selanjutnya. Latihan bersyukur tidak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bermaksud membuat individu menjadi sombong dengan apa yang di lakukannya, tetapi sebagai tahap awal pembiasaan diri menjadi pribadi yang selalu ingat pada sang Kuasa.

Hakikat syukur menurut psikologi Qur'ani lebih ditujukan pada Allah Swt sebagai pemberi kehidupan serta nikmat. Bersyukur merupakan sebuah bentuk pengakuan terhadap nikmata dan karunia Allah Swt, dengan disertai ketaatan dengan menggunakan semua nikmat yang diberikan sesuai tuntunanNya. Seseorang yang bersyukur menandakan bahwa individu sadar secara penuh hubungannya dengan Sang Kuasa .[55]

Latihan bersyukur dapat dilakukan dengan beberap atahap, sebagai berikut :

a. Pertama, mengucapkan kalimat *hamdalah* "*alhamdulillah*" setiap waktu. Latihan ini menjadi tahap awal bagi setiap orang islam dalam proses pembiasaan mengenal karunia Allah Swt. Latihan ini di lakukan dengan tarik nafas perlahan-lahan terlebih dahulu kemudian di sambung dengan mengucapkan *Alhamdulillah* (terima kasih ya Allah) dengan penuh penghayatan.
b. Kedua, membuat sistem pengingat. Perilaku syukur bukan hanya semangat dalam mengucapkan, namun perlu

[55] M.I El-Firdausy, 2008, *Rahasia Kedahsyatan Syukur* (Semarang: One Book) h.23.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diimplementasikan dalam setiap kegiatan setiap hari. Membiasakan mengucapkan kata syukur memang menjadi tahap awal untuk merasakan keistimewaan dari pengaruh syukur, namun harus disertai juga dengan kecerdasan dalam bersikap disiplin dan konsisten dalam menjalankan setiap harinya. Untuk itu, perlu membuat sistem pengingat, bisa dengan alarm handphone dengan menuliskan sesuatu yang kecil yang semestinya di syukuri setiap hari.

c. Ketiga, menulis catatan syukur setiap hari. Hal-hal yang di syukuri setiap harinya perlu di tuliskan dan dibuat catatan kecil yang bisa menampung kebaikan yang telah dilakukan. Menulis catatan ini bisa di lakukan menjelang tidur atau pagi hari ketika masih *fresh*.
d. Keempat, membuat gelombang syukur di alam terbuka. Pada tahap ini setiap individu bisa melakukannya dimana saja dan kapan saja termasuk bersyukur di alam terbuka. Menciptakan gelombang syukur di alam terbuka merupakan cara efektif agar individu tidak mudah lupa dengan apa telah di karuniakan oleh Allah Swt. Di alam terbuka setiap orang bisa merenungkan dan mengambil hikmah dari setiap kemurahan dan kasih sayang Tuhan yang telah menciptakan alam semsta beserta seluruh isinya. Kebiasaan ini mampu mendorong individu agar bisa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memanfaatkan setiap nikmat dari Tuhandengan tulus dan ikhlas.

e. Kelima, melakukan meditasi secara simultan. Meditasi harus di lakukan dengan khusyuk, tidak memikirkan hal lain dalam kehidupannya. Oleh karena itu perlu melakukan relaksasi terlebih dahulu agar hati dan pikiran bisa selaras.[56]

5. Terapi Syukur Perspektif Psikologi Positif

Syukur menurut psikologi positif adalah adanya kesadaran untuk memberi kepada orang lain dan mengekspresikan rasa syukur kepada bentuk tindakan tanpa memikirkan balasan atau pujian dari orang lain.[57] Sebagai komponen psikologis syukur melibatkan emosi dan perasaan dari individu itu sendiri untuk bersikap rendah hati dan tidak sombong dengan pa yang dicapai serta dimilikinya. Konsep syukur menurut psikologi positif adalah membuka dan menunjukkan limpahan karunia yang di dapatkan bukan sekedar untuk dirinya, tetapi adanya keinginan untuk berbagi kebahagiaan dengan yang lain.

Munculnya psikologi positif dengan fokusnya pada kualitas hidup manusia untuk

[56] Satriyo, 2009, *Meditasi Syukur 20 Menit* (Yogyakarta: Kanisius) h. 15.

[57] Robert Emmons and Richard McCullough, 2003, Counting Blesings Versus Burdens: An Experimental Investigation Of Gratitude and Subjective Well Being In Daily Life, *Journal of Personal Social Psychology* 2 (84), h. 377-389.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menjadi insan yang lebih baik, sehingga dimensi syukur dijadikan sebagai kajian yang juga sangat penting yang terus di kembangkan.[58]

Selain berpengaruh pada aspek keberimanan individu, syukur juga berpengaruh pada aspek sosial individu, yakni mengarahkan manusia untuk menjadi individu yang memiliki sosial baik. Dimana individu yang senantiasa bersyukur ia akan selalu mengucapkan terima kasih atas apa yang diperoleh dari orang lain, dan ia tak lupa juga untuk berbagi kepada orang lain. Sehingga perilaku tersebut mampu membuatnya di sayangi dan dicintai oleh orang lain karena kebaikan dan kerendahan hatinya.[59]

Berdasarkan uraian tresebut, maka terapi syukur yang di lakukan memiliki target pada aspek perilaku klien. Sebagaimana individu yang bersyukur menurut psikologi positif.

[58] David Carr, *Perspective on Gratitude An Interdiciplinary Approach*, (New York: Routledge) h. 23.

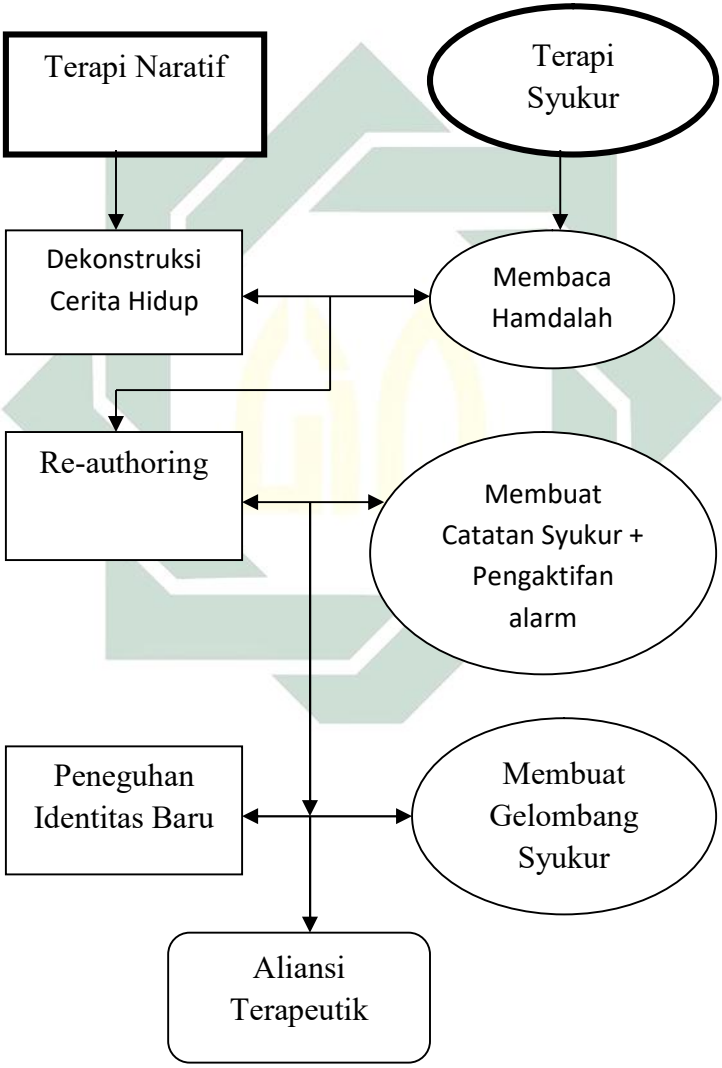
[59] Mohammad Takdir, 2017, Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi Altruis: Perspekktif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif, *Jurnal Studia Insana Vol. 5 No. 2*, h. 175-198.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

D. Integrasi *Narrative Therapy* Dengan Terapi Syukur

Gambar 2.1

Integrasi Terapi Naratif dengan Terapi Syukur



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Tingkat Kebahagiaan (*Happiness*) Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta

Oleh : Deviana Maharani
Jurusan : Program studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Psikologi dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta
Tahun : 2015

Skripsi diatas melakukan riset tentang tingkat kebahagiaan Mahasiswa yang berada pada kategori masa dewasa awal. Dalam penelitian tersebut menggunakan penelitian kuantitatif sehingga di dapatkan tingkat kebahagiaan mahasiswa FIP UNY terletak pada kategori sedang.
Persamaan :Penelitian ini sama-sama membahas mengenai kebahagiaan
Perbedaan : penelitian yang satu menggunakan penelitian kuantitatif sedangkan penulis menggunakan penelitian kualitatif dengan melakukan konseling terhadap individu.

2. Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia

Oleh : Ratih Arruum Listiyandini[a]
Andhita Nathania[b]
Dessy Syahniar[b]
Lidwina Sonia[b]

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Rima Nadya[b]
Jurusan : [a]Fakultas Psikologi Universitas YARSI
[b]Fakultas Psikologi UI
Tahun : 2015

Jurnal diatas mengukur tentang bagaimana skala bersyukur versi Indonesia. Penelitian tersebut memiliki standar pengukuran yang baik. Mengukur tinggi rendahnya rasa syukur individu melalui tiga faktor diantaranya rasa menghargai, pandangan positif mengenai kehidupan, serta ekspresi syukur.
Persamaan : Penelitian ini sama-sama membahas mengenai bersyukur
Perbedaan : Penelitian yang satu mengungkap bagaimana skala bersyukur versi Indonesia, sedangkan penulis membahas bagaimana kebahagiaan hidup bisa di dapatkan dengan cara bersyukur.

3. Konseling Islam Dengan Terapi Naratif Dalam Mengatasi Konsep Diri Negatif Seorang Siswi SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo

Oleh : Muhammad Fikri Fuadillah
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universita Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Tahun : 2019

Fokus penelitian tersebut pada bagaimana proses konseling islam dalam mengatasi konsep diri negatif seorang siswa. Penelitian tersebut

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menggunakan penelitian kualitatif. Hasil akhir dari penelitian tersebut tergolong berhasil karena memenuhi indikator keberhasilan dalam konseling naratif.

Persamaan :Penelitian ini sama-sama menggunakan *Narrative Therapy* (terapi naratif) dan menggunakan penelitian kualitatif

Perbedaan :Penelitian yang satu fokus pada perbaikan konsep diri yang negatif terhadap konselinya. Sedangkan penulis fokus pada bagaimana memunculkan rasa bersyukur menggunakan terapi naratif sehingga membuat rasa bahagia pada diri konseli.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif. Dimana pendekatan kualitatif merupakan salah satu penelitian ilmiah yang berfokus pada proses komunikasi yang mendalam antara peneliti dengan yang di teliti dalam memahami permasalahan yang berkaitan dengan konteks sosial.[60]

Jenis penelitian dalalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus. Dimana studi kasus yakni mempelajari serta meneliti suatu fenomena yang ada di dalam masyarakat (dalam hal ini pada individu) untuk mengkaji latar belakang fenomena, dan interaksi. Menurut Surachnad studi kasus dibatasi dengan berpusat pada suatu kasus atau fenomena dan melakukan penelitian lebih intensif dan terperinci.[61]

Subjek dalam penelitian ini menggunakan *single subject*. Sehingga, metodologi yang di gunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus agar penelitian dapat di lakukan dengan intensif dan lebih rinci serta menyeluruh untuk mengembangkan adaptasi diri subjek.

---

[60] Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), h. 9

[61] Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kualitatif* , (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2012), h. 20

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Objek Penelitian

Sasaran yang menjadi subjek penelitian ini merupakan seorang remaja berusia 20 tahun berjenis kelamin perempuan inisial AMF. Subjek penelitian di samarkan namaya demi terjaganya kerahasiaan subjek yang sebenarnya. Hal ini juga termasuk dalam salah satu asas dalam Bimbingan Konseling yakni asas kerahasiaan.

Di dasarkan pada hasil wawancara dan observasi terhadap *subject* tersebut, penulis menemukan beberapa permasalahan yang ada pada diri subjek. Dimana subjek sering kali merasa setiap keadaan yang terjadi padanya merupakan sebuah ketidak adilan, ia merasa bahwa hidupnya tidak seperti orang lain yang seusianya. Pemikiran tersebut dan pandangan dia tentang dirinya membuatnya menjadi merasa tidak bahagia. Salah satu perilaku yang di tunjukkan yakni dia menjadi *badmood* dan tidak produktif.

Berkenaan dengan lokasi penelitian kami melakukan secara offline dan online. Dimana penelitian ini di lakukan di kelurahan Kebonsari Kecamatan Panggungrejo, Kabupaten Pasuruan yakni di tempat tinggal subjek. Dan di lakukan secara *online* melalui beberapa akun sosial media diantaranya *whatsapp* dan *instagram* serta tatap muka (*offline*).

C. Jenis Dan Sumber Data

Data merupakan hasil yang di dapatkan dari penelitian yang di catat sedemikian rupa sehingga dapat dijadikkan sebagai bahan dalam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menyusun informasi. Penelitian dapat dikatakan valid apabila telah ditemukan jenis data dan sumber datanya. Beberapa jenis data pada penelitian ini diantaranya:

a. Jenis Data

1) Data primer

Data primer merupakan data pokok pada penelitian ini, yakni data yang di dapatkan dari sumer utama pada penelitian ini melalui observasi, wawncara, dan pengisian instrumen yang dibuat khusus sesuai dengan maksud dan tujuannya. Data primmer yang di maksudkan dalam penelitian ini adalah data yang di dapatkan sebelum, ketika proses konseling dan setelah proses konseling berlangsung.

2) Data sekunder

Data sekunder yaitu data yang diperoleh secara tidak langsung berdasarkan data-data yang telah di dapatkan sebelumnya dan juga didapatkan melalui sumber referensi serta mengamati.[62] Data sekunder yang di maksud yakni buku, jurnal, artikel ilmiah dan sumber referensi lain yang berkaitan dengan penelitian yang di lakukan.

Sumber data menjadi penting dalam penelitian karena apabila terjadi kekeliruan dalam memahami serta menggunakan sumber data, maka data yang ditemukan tidak sesuai dengan tujuan penelitian.

[62] Jonathan Sarwono, Metode *Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif* , (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), h. 209.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Sumber data

1) Sumber data primer

Sumber data primer yaitu sumber data yang diperoleh secara langsung dari subjek (konseli) melalui proses wawancara, observasi, serta dokumentasi.

2) Sumber data sekunder

Sumber data sekunder yaitu sumber data yang diperoleh secara tidak langsung oleh peneliti, seperti data yang didapatkan dari orang lain maupun dokumen. Sumber data sekunder dari penelitian ini adalah *significant other* dan literatur yang berkaitan dengan penelitian.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Pada penelitian ini terdapat tiga tahapan yang peneliti gunakan, diantaranya: tahap pra lapangan, tahap pekerjaan lapangan, dan tahap analisa data. Agar memudahkan dalam memahami, maka peneliti akan memaparkan sebagai berikut :

a. Tahap Pra Lapangan

1) Menyusun Rancangan Penelitian

Sebelum menyusun rancangan penelitian, yang harus dilakukan peneliti yakni membaca fenomena yang ada yang kemudian digunakan sebagi objek penelitian, sehingga didapatkan satu penelitian mengenai konseling *narrative therapy* untuk mendapatkan kebahagiaan dengan bersyukur pada remaja akhir di

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kelurahan Kebonsari Kecamatan Panggungrejo, Kabupaten Pasuruan.

2) Memilih Lapangan Penelitian
Sesudah melihat adanya fenomena yang terjadi peneliti memilih lapangan atau tempat penelitian di tempat tinggal klien tepatnya di Kelurahan Kebonsari Kecamatan Panggungrejo, Kabupaten Pasuruan.

3) Menyiapkan Perlengkapan Penelitian
Perlengkapan penelitian yang diperlukan dalam penelitian ini diantaranya instrumen penelitian, pedoman wawancara, alat tulis, kamera, handphone, dan lain sebagainya. Dimana perlengkapan tersebut dimanfaatkan untuk memperoleh informasi serta keefektifan dalam penelitian.

b. Tahapan Pekerjaan Lapangan

Terdapat tiga bagian dalam tahap pekerjaan lapangan diantaranya, ptahap pemahaman peneliti terhadap penelitian yang di lakukan, persiapan peneliti dalam terjun langsung ke lapangan dan peran peneliti dalam mengmpulkan data di lapangan. Penelitian di lakukan dalam hal menindaklanjuti dan memperdalam inti dari problema yang terdapat dalam diri konseli yang bertujuan membantu konseli dalam menggapai kebahagiaannya. Informan atau *significant others* yang terlibat yakni rekan konseli dan orang tua yang bisa membantu dalam proses pengumpulan data menegnai

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konseli terkait dengan permasalahan yang tengah di alami.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya :

a. Observasi

Observasi meruakan pengamatan serta pencatatan gejla yang terlihat yang di lakukan oleh peneliti terhadap objek penelitian guna mendapatkan informasi. Pengamatan yang dilakukan yakni, kondisi konseli,kegiatan konseli serta pada proses konseling.

Observasi adalah proses mengamati akan adanya fenomena atau kejadian yang dilakukan secara langsung oleh peneliti. Observasi yakni mengamati dan meneliti secara sistematis adanya gejala pada objek penelitian.[63] Teknik observasi dilakukan untuk melihat dan mengamti perubahan yang terjadi pada oobjek penelitian, yang kemudian peneliti dapat memberikan penilaian atas perubahan tersebut.[64]

Pada proses observasi Peneliti mengamati konseli secara langsung di tempat tinggalnya, yakni Kelurahan Kebonsari Keecamatan Panggungrejo Kabupaten Pasuruan. Dan pengamatan di lakukan juga melalui akun sosial media berupa *whatssapp*

[63] Sugiyono, "*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*", (Bandung, Alfabeta, 2012), h. 145.

[64] Joko Subagyo, "*Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek*", (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), h. 63

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan instagram. Selanjutnya melihat keadaan konseli, kemudian mencari tahu bagaimana kesehariannya, apa yang konseli lakukan ketika berada di rumah.

b. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data dengan mengajukan pertanyaan kepada responden, yang kemudia jawaban atau hasil dari wawancara dicatat sedemikian rupa sebagai data penelitian.[65] Wawancara pada penelitian ii digunakan untuk mengetahui secara lebih mendalam berkenaan dengan Identitas konseli, latar belakang kehidupan konseli, lingkungan tempat tinggal konseli dan perekonomian konseli, serta problema yang tengah dihadapi oleh konseli. Sebelum masuk ke lapangan peneliti telah membuat pedoman wawancara, sehingga ketika bertemu konseli peneliti tinggal menanyakan hal-hal yang perlu digali dari konseli.

c. Dokumentasi

Dokumen adalah catatan kejadian yang sudah lewat. Bentuk dokumentasi bisa berupa tulisan, gambar, arsip atau karya individu.[66] Pada penelitian ini, dokumentasi digunakan untuk mendapatkan informasi yang dijadikan sebagai data pendukung dalam lapangan penelitian. Dokumentasi juga di

[65] Burhan Burgin,"*Penelitian Kualitatif*", (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), h. 68.

[66] Sugiyono, "*Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*", *Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008), h. 329.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lakukan untuk menyimpan *story* ataupun postingan konseli di sosial sebagai dokumen pendukung lainnya.

F. Teknik Validitas Data

Teknik validitas data yakni teknik yang digunakan dalam memereiksa keabsahan serta kevalidan data yang diperoleh, pada tahap ini peneliti sebagai instrumen langsung yang memeriksa keabsahan data tersebut. Sehingga untuk memperoleh hasil yang sesuai dengan penelitian, maka peneliti perlu mengetahui tingkat kevalidan data, dengan beberapa cara diantaranya :

d. Ketekunan pengamatan

Ketekutan pengamatakn dimaksudkan untuk mendapatkan tanda-tanda yang sesuai dan relevan dengan fokus problema yang tengah di cari, selanjutnya pemusatan peneliti pada hal-hal yang bersangkutan dengan lebih terperinci.

e. Triangulasi

Triangulasi merupakan teknik dalam menganalisis adanya fenomena dengan menggunakan beberapa metode dan sumber data yang saling berhubungan berdasarkan perspektif yang berbeda.[67] Triangulasi juga digunakan dalam pemeriksaan data dengan mengaitkan antara sumber, metode, penyidik dan teori untuk melihat data yang didapatkan *convergent* (meluas). Sehingga dengan

[67] Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2011), h. 164

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menggunakan triangulasi dalam pengumpulan data, maka data yang di dapatkan lebih konsisten, tuntas dan pasti. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi dengan membandingkan antara sumber dan teori, dilakukan pemeriksaan antara data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan juga dokumentasi dengan beberapa cara sebagai berikut :

1) Melakukan perbandingan antara data hasil wawancara dengan hasil observasi
2) Melakukan perbandingan antara pernyataan konseli dengan pernyataan penyidik.
3) Melakukan perbandingan antara pernyataan dari *significant other* dengan konseli.
4) Melakukan perbandingan antara hasil wawancara dengan isi dokumen yang bersangkutan.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah membentuk abtraksi dari data-data yang telah di kumpulkan yang selanjutnya di kelompokkan. Data yang didapat dalam penelitian ini dikumpulkan menggunakan *Analysis Interactive Model* dari Miles *and* Huberman. Sedangkan proses analisis dibagi dalam empat tahap, diantaranya : Pengumpulan data, reduksi data, display data dan penarikan kesimpulan.

Tahap-tahap diatas dapat diuraikan sebagaimana penjelasan berikut :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Pengumpulan Data

Terdapat beberapa cara dalam pengumpulan data diantaranya melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Yang kemudian data yang didapat di deskrisikan berdasarkan apa yang dilihat, di dengar, di alami atau di rasakan oleh subjek penelitian.

b. Reduksi Data

Reduksi merupakan proses meneliti, memusatkan, memperhatikan kesederhanaan, mengabstrakkan, serta transformasi data kasar yang muncul dari catatan lapangan. Reduksi data merupakan bentuk analisis yang tajam, menggolokan, mengarahkan, membuang yang tidak diperlukan,dan mengkoordinasikan data yang diperlukan sesuai fokus permasalahan penelitian. Reduksi data selama proses pengumpulan data dilakukan melalui pemilihan, pemusatan, penyederhanaan, abstraksi dan transparasi data kasar yang diperoleh dengan menggunakan catatan lapangan. Selanjutnya membuat ringkasan, mengkode, membuat catatan-catan kecil atau memo dalam kejadian yang penting.

c. Penyajian Data

Penyajian data merupakan tahap dalam memahami fenomena yang ada dan membuat langkah selanjutnya yang perlu untuk dilakukan analisis untuk menentukan langkah yang perlu dilakukan. Dalam penelitian kualitatif penyajian data berbentuk *narrative teks* dan catatan penelitian.

d. Verifikasi dan Penarikan Kesimpulan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Verifikasi dan penarikan kesimpulan merupakan satu kesatuan yang utuh, berkesinambungan serta *continue*. Karena penarikan kesimpulan juga diverifikasi sejak awal dilakukannya penelitian hingga akhir penelitian.

Pada penelitian ini analisis data yang digunakan melalui bebrapa langkah sebagai beriku :

b. Melakukan pencatatan terhadap fenomena yang terjadi di lapangan berdasarkan wawancara, observasi maupun studi dokumentasi.
c. Mempelajari kembali serta mengeliminasi data yang dianggap penting berkaitan dengan penelitian dan data yang di anggap tidak penting yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi serta studi dokumentasi. Kegiatan ini diperlukan supaya tidak ada kesalahan klasifikasi.
d. Data yang telah di klasifikasikan kemudian di deskripsikan agar memudahkan dalam melakukan telaah lebih lanjut berkenaan dengan fokus serta tujuan penelitian.
e. Melakukan analisis akhir yang diperlukan dalam laporan penelitian.[68]

[68] Asih, Motivasi Belajar Siswa di SMP Negeri 15 Yogyakarta *Skripsi* (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2015) h.25-28

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV
PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Lokasi Penelitian

   Penelitian ini di lakukan di tempat tinggal konseli yakni di kelurahan Kebonsari kecamatan Panggungrejo Kabupaten Pasuruan. Penelitian juga dilakukan secara online melalui akun sosial media berupa *instagram* dan *whatsapp*.

2. Deskripsi Konselor
   a. Identitas Konselor

Tabel 4.1
Identitas Konselor

Nama	Asma Rayfanna Zu'ma
Tempat Lahir	Brebes, Jawa Tengah
Tanggal Lahir	11 Februari 1999
Jenis Kelamin	Perempuan
Agama	Islam
Keewarganegaraan	WNI
Alamat	Ds. Kedunboto Rt.10 Rw.03 Kec. Porong, Sidoarjo

   b. Riwayat Pendidikan

Tabel 4.2
Riwayat Pendidikan Konsleor

No.	Tingkat	Tahun Masuk	Tahun Keluar
1.	TK Dharma Wanita	2002	2004

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	Persatuan Pilang Wonoayu		
2.	SDN Pilang 1 Wonoayu	2004	2006
3.	SDN Lajuk Porong	2006	2011
4.	SMPN 1 Porong	2011	2014
5.	SMAN 1 Krembung	2014	2017
6.	UIN Sunan Ampel Surabaya	2017	Sekarang

c. Pengalaman Konselor

Pengalaman merupakan sesuatu yang dapat di gunakan sebagai bekal dalam melakukan hal yang lain pada waktu yang di butuhkan. Selama perkuliahan konselor telah melakukan berbagai kajian serta praktek yang berhubungan dengan Bimbingan Konseling Islam. Konselor juga sempat memberikan training motivasi ke beberapa sekolah di beberapa Kota yang berbeda.

Di semester 6 konselor telah melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dengan memanfaatkan digital dan sosial media, yakni memberikan penyuluhan maupun informasi berkenaan dengan covid-19 yang pada saat itu gencar di seluruh dunia. Dan di semester 7, konselor telah melakukan Praktek Pengalaman Lapang di Yayasan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pesantren Yatim Mahabbatur Rosul selama 1 bulan.

3. Deskripsi Subjek Penelitian (Konseli)
   a. Identitas Konseli

      Konseli pada penelitian ini merupakan seorang Remaja akhir berusia 20 tahun, yang merupakan warga dari Ds. Kebonsari Kec. Panggungrejo Kab. Pasuruan.[69]

Tabel 4.3
Identitas Konseli

Nama	AMF (Nama Samaran)
Jenis Kelamin	Perempuan
Tempat Lahir	Lumajang
Tanggal lahir	13 April 2000
Agama	Islam
Suku	Minangkabau
Kewarganegaraan	Indonesia
Pendidikan	Mahasiswa
Alamat	Ds. Kebonsari, Kec. Panggungrejo, Pasuruan
Hobi	Bernyanyi
Cita-Cita	Guru
Bakat	Public speaking
Motto Hidup	*Love others as love your self*

   b. Latar Belakang Keluarga Konseli

      Keluarga konseli hidup dengan sederhana, dimana konseli adalah anak

[69] Hsil Kuesioner oleh Konseli pada 28 November 2020

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pertama dari dua bersaudara. Konseli tinggal bersama ibu dan seorang adik laki-lakinya.

Sejak kecil konseli di asuh oleh kakek dan neneknya, karena pada saat konseli berusia 2 tahun ayahnya jatuh sakit. Sehingga ibunya harus pergi bolak balik keluar masuk rumah sakit untuk mengantar ayahnya berobat. Yang kemudian ayah konseli meninggal dunia ketika konseli berusia 8 tahun.

Orang tua konseli merupakan warga suku Minangkabau yang kemudian merantau dan bertempat tinggal di Jawa Timur dan saat ini menetap di Kabupaten Pasuruan.[70]

c. Latar Belakang Pendidikan

Riwayat pendidikan konseli dapat di lihat melalui tabel berikut :[71]

Tabel 4.4
Riwayat Pendidikan Konseli

No.	Tingkat	Tahun Masuk	Tahun Keluar
1	T K Taman Indria	2005	2006

[70] Hasil wawancara dengan konseli pada 11 Desember 2020

[71] Hasil Kuesioner oleh Konseli pada 28 November 2020

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2	SDN Tisnonegaran 3 Probolinggo	2006	2012
3	SMP Negeri 2 Pasuruan	2012	2015
4	SMA Negeri 3 Pasuruan	2015	2018
5	UIN Sunan Ampel Surabaya	2018	Sekarang

d. Latar Belakang Ekonomi

Dulu ketika masih ada ayahnya keluarga konseli terbilang keluarga yang cukup karena memiliki usaha toko pakaian dan memiliki karyawan meskipun tempat tinggal dan toko masih sewa. Selang berjalannya waktu usaha tersebut tak tersisa dan habis.

Perekonomian keluarga konseli saat ini, terbilang menengah kebawah. Karena ibu konseli hanya bekerja sebagai pedagang kecil, yakni membuat kue dan di titipkan ke warung-warung. Sebelumnya ibu konseli menjual pakaian dan membuka toko meskipun toko sewa, namun semenjak musim pandemi pendapatan menurun drastis dan bahkan tidak sanggup membayar uang sewa.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Rumah yang ditempatinya pun rumah kontrakan, bukan rumah milik pribadi.[72]

e. Latar Belakang Agama

Konseli merupakan seorang muslim begitu juga dengan keluarga konseli. Konseli mendapatkan pengetahuan mengenai agamanya selain dari sekolah ia juga belajar agama di TPQ dekat tempat tinggalnya.

f. Latar Belakang Sosial

Hubungan sosial konseli dengan masyarakat di lingkungan rumahnya tidak terlalu dekat, sekedar menyapa dan sedikit berbincang jika bertemu. Hal ini juga di karenakan konseli bukan warga asli, dimana konseli tinggal di rumah kontrakan. Sehingga belum kenal lama dengan tetangganya. Konseli juga tidak aktif dalam kegiatan-kegiatan keagamaan amaupun kegiatan sosial di lingkungan rumahnya.[73]

Konseli memiliki banyak teman, baik teman dulu ketika masih sekolah yang hingga saat ini masih berhubungan dekat maupun teman kampus. Kebetulan konseli mengikuti beberapa organisasi di

[72] Hasil wawancara dengan konseli pada 12 Desember 2020

[73]Hasil wawancara dengan konseli pada 12 Desember 2020

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kampusnya, sehingga membuat konseli memiliki banyak kenalan.[74]

g. Deskripsi Masalah

Kebahagiaan merupakan komponen penting dalam hidup setiap individu. Dengan rasa bahagia setiap oraang mampu melaksanakan tugas-tugas serta kegiatannya dengan baik. Orang yang merasa hidupnya bahgia dan penuh syukur tidak akan mengalami kesulitan dalam menyelesaikan setiap tanggung jawab serta mampu melaksanakan setiap kegiatannya dengan lebih efektif karena adanya rasa tenang dan damai dalam hatinya.

Dari hasil wawancara serta observasi yang dilakukan pertama kali oleh peneliti terhadap konseli, peneliti menemukan rasa ketidak bahagiaan dari diri konseli yang di tunjukkan melalui perilaku konseli, diantaranya hidupnya sering merasa kecewa akan suatu hal ataupun perlakuan orang lain terhadapnya dan dia merasa bahwa kehidupan tidak adil pada dirinya, konseli merasa bahwa hidupnya tidak sama dengan teman-teman seusianya, konseli merasa bahwa apa yang dia lakukan seperti tidak berarti dan tidak dihargai oleh orang lain. Ketika proses berbincang-bincang dengan

[74]Hasil observasi dan wawancara dengan konseli pada 28 Agustus 2020

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konseli, sering kali dia menyatakan kalimat-kalimat keluhan dan menganggap bahwa Tuhan sering kali tidak adil pada dirinya.

Berdasarkan data-data yang peneliti dapatkan, ada beberapa problema yang di alami oleh konseli. Dengan mepertimbangkan pemasalahan yang mampu di lakukan intervensi, kesanggupan peneliti dalam mengintervensi serta batas waktu yang dimiliki oleh peneliti. Maka peneliti menentukan pokok problematika yang selanjutnya diberikan intervensi yakni berkaitan dengan kebahagiaan dan rasa bersyukur dari diri konseli. Dengan adanya dua hal tersebut, maka konseli akan berpikir positif mengenai hidupnya dan menjalankan aktivitasnya dengan lebih efektif dan produktif.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Konseling *Narrative Therapy* untuk Mendapatkan Kebahagiaan dengan Bersyukur pada Remaja Akhir di Kelurahan Kebonsari Kec. Panggungrejo, Pasuruan

Konseling *Narrattive Therapy* bagi individu yang memiliki rasa tidak bahagia dalam hidupnya mampu mengubah pemikiran serta pandangan individu mengenai dirinya. Dengan mengingat serta melihat sisi lain di hidupnya yang selama ini tidak ia lihat, maka

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ia mampu mengubah pandangannya, bahwa setiap individu memiliki sisi lain yang di pandang positif sehingga mampu memunculkan rasa bahagia dalam dirinya. Oleh karena itu dalam mengatasi permasalahan tersebut, konseling *narrative therapy* yang di gunakan berfokus pada pola pikir.

Sedangkan terapi syukur diberikan untuk menambah kepercayaan serta keyakinan konseli terhadap Tuhan YME. Dimana ketika konseli telah memahami dan melihat hikmah dari setiap apa yang ada dalam hidupnya, tidak lain semua itu adalah pemberian dari Tuhan YME.

Sebelum melaksanakan konseling terapi naratif dan terapi syukur, peneliti telah melakukan pendekatan terhadap konseli. Hal ini dilakukan untuk mempermudah proses konseling dan juga mendapatkan informasi lebih banyak mengenai konseli. Kemudian proses konseling naratif terapi dan terapi syukur di lakukan dengan tahap-tahap sebagai berikut :

a. Identifikasi Masalah

   Proses identifikasi masalah di lakukan oleh peneliti melalui wawancara terhadap konseli sendiri dan beberapa *significant others* diantaranya ibu konseli, dua teman perempuan konseli dan 1

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

teman laki-laki konseli, mereka adalah teman dekat konseli. Setelah mendapatkan serta mengumpulkan beberapa informasi dari konseli dan *signifacant others,* konselor dapat mengetahui permasalahan konseli. Hal ini dapat dilihat dari perilaku konseli yang sering kali mengeluh dan membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain, konseli terlalu melihat kehidupan orang lain, memandang hidup orang lain lebih baik dari pada hidupnya sendiri. Sesekali konseli marah atau menangis karena ia tidak memiliki apa yang di miliki oleh orang lain.

Ibu konseli menuturkan bahwa konseli pemalas, asyik main hp setiap hari, harus di suruh terlebih dahulu untuk membantunya. Ketika di suruh juga kadang tidak mau dan mengeluh.[75]

Alfi (nama samaran) teman dekat perempuan konseli. Menurutnya konseli anak yang baik. Konseli juga aktif dalam benerap kegiatan kampus. Namun sering kali konseli marah tanpa sebab, kesal pada orang lain tanpa sebab. Ketika sedang marah dan kesal konseli tidak lagi

[75] Hasil wawancara dengan ibu konseli pada 1 November 2020

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perduli dengan aktifitas dan kegiatannya yang seharusnya di lakukan. Menurut Alfi konseli juga sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain. Menurut Alfi konseli menganggap bahwa dirinya tak seberuntung orang lain, dan hal ini membuat konseli sering kali bersedih dan menangis.[76]

Wawancara pada *significant other* yang kedua yaitu Laili (nama samaran). Menurut Laili konseli anak yang rajin, aktif dalam organisasi kampus dan konseli juga mudah bergaul. Konseli sering kali mengeluh padanya karena keadaan hidupnya. Konseli sering kali mengatakan bahwa Tuhan tidak adil pada dirinya dikarenakan konseli adalah seorang yatim dan ekonomi keluarganya tidak sebanyak teman-temannya. Dan keadaan tersebut membuat konseli kesal sendiri. Dalam keadaannya yang kesal membuat konseli mengabaikan tanggung jawabnya di organisasi dan ia menjadi malas beraktifitas.[77]

Dayat (nama samaran) teman laki-laki konseli. Menurutnya konseli anak

[76] Hasil wawancara dengan teman konseli pada 31 Agustus 2020

[77] Hasil wawancara dengan teman konseli pada 31 Agustus 2020

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang rajin, dan dia mengikuti beberapa organisasi di kampusnya. Dan keaktifannya dalam kegiatan kampus kadang dirasa oleh konseli tidak ada yang menghargainya. Hal tersebut membuat konseli merasa kecewa. Sehingga keesokan harinya membuat konseli malas untuk aktif pada kegiatan tersebut. Konseli sering kali mengeluh mengenai dirinya dan hidupnya, konseli menginginkan hidupnya seperti teman-temannya yang lain, yang dimana memiliki ayah dan bisa membeli apapun tanpa perlu menabung sendiri.[78]

Konselor yaitu peneliti sendiri mengetahui bahwa konseli anak yang mudah bergaul. Ketika melihat-lihat sosial media sering kali membuat konseli berubah *mood*. Hal ini di karenakan konseli melihat kehidupan orang lain yang menurutnya bahagia, dimana mereka bisa liburan kemanapunmereka mau, bisa berbelanja appaun yang mereka inginkan. kemudian membandingkan dengan dirinya yang tidak sama dengan orang lain sehingga menurutnya hidupnya tidak sebahagia orang tersebut. Konseli sering

[78] Hasil wawancara dengan teman konseli pada 30 Agustus 2020

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kali membanding-bandingkan dirinya dan hidupnya dengan orang lain. Ia menganggap bahwa hidupnya tidak sebahagia hidup orang lain. Ketika pemikiran ini muncul, membuat konseli tidak bisa menjalankan aktifitas serta kegiatannya dengan efektif.[79]

b. Diagnosis

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap konseli dan *significant others*, maka peneliti memberikan kesimpulan adanya gejala sebagai tanda bahwa konseli tidak bahagia dengan hidupnya :

1) Konseli sering merasa kecewa, hal ini dikarenakan kegiatan yang dia lakukan tidak di hargai oleh orang lain. Seperti, dia setiap hari membantu ibunya ketika ibunya meminta, namun ibunya menceritakan kepada tetangganya bahwa dia setiap hari hanya bermain hp dan tidak pernah membantu.
2) Menganggap Tuhan tidak adil, hal ini dikarenakan kondisi ekonomi dan dia sebagai yatim. Dimana konseli tidak

[79] Hasil wawancara dan observasi pada 22 Agustus – 2 September 2020

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memiliki sesuatu sebanyak teman-temannya, dan konseli sebagai seorang yatim.

3) Sering kali membanding-bandingkan dirinya maupun kehidupannya dengan orang lain, hal ini karena konseli terlalu melihat kehidupan orang lain.
4) Kurang bersyukur dengan apa yang dimiliki
5) Tidak semangat dalam beraktifitas, hal ini dikarenakan adanya perasaan tidak senang dan damai dalam hatinya membuat konseli malas dan enggan beraktifitas.

c. Prognosis

Setelah memahami permasalahan yang di alami oleh konseli, tahap selanjutnya yakni menentukan terapi yang efektif di gunakan untuk membantu penyelesaian problema konseli. Sesuai dengan gejala yang ada maka bantuan diberikan untuk menciptakan rasa bahagia dalam diri konseli.

Setelah melakukan *assesment* melalui observasi dan wawancara terhadap konseli maupun *significant others*, maka peneliti menetapkan terapi yang efektif untuk membantu permasalahan konseli. Dalam hal ini

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konselor memberikan bantuan menggunakan *narrative therapy* dan juga terapi syukur. Terapi ini diberikan dengan beberapa pertimbangan diantaranya waktu, kemampuan peneliti, serta kesanggupan konseli dalam menjalankan proses konseling.

Pada terapi naratif konselor menggunakan lima proses utama dalam konseling *narrative therapy*, diataranya sebagai berikut :

1) Eksternalisasi masalah, digunakan untuk memisahkan identitas individu dengan masalahnya.
2) Dekonstruksi cerita hidup, digunakan untuk mematahkan pandangan negatif konseli mengenai dirinya dan kehidupannya. Dan mengupayakan penemuan cerita baru yang berpandangan positif mengenai dirinya dan kehidupannya.
3) *Re-authoring* atau pengarangan ulang cerita, dimana cerita baru tersebut dipilih point-point tertentu untuk lebih dikuatkan dan dijadikan sebagai identitas barunya.
4) Peneguhan atas identitas baru untuk memunculkan dirinya kembali dari segi berbeda dan tentunya pandangan yang lebih positif

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5) Pembentukan aliansi terapeutik, hal ini dilakukan untuk mengaktualisasikan diri konseli yang baru kepada lingkungan sosial, dimulai dari lingkungan sosial terdekat terlebih dahulu.

Teknik ini juga dilengkapi dengan teknik menulis bebas. Menulis bebas bukan teknik paten pada *narrative therapy*, namun diperlukan sebagai media dalam proses konseling agar proses konseling berjalan lebih efektif.

Sedangkan pada terapi syukur terdapat beberapa tahapan yang perlu di lakukan oleh konseli, diantaranya :

1) Mengucapkan kalimat hamdalah "*alhamdulillah*", hal ini di lakukan sebagai tahap awal latihan bersyukur
2) Mengaktifkan pengingat bisa berupa alarm, agar tidak lupa untuk mengucapkan syukur setiap harinya
3) Membuat catatan syukur, hal ini di lakukan agar klien menemmukan hal-hal kecil yang bisa di syukuri setiap harinya
4) Membuat gelombang syukur di alam terbuka, hal ini dilakukan agar konseli mampu mensyukuri setiap karunia Tuhan dimanapun dan kapanpun

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5) Melakukan meditasi secara simultan, hal ini di lakukan untuk memperdalam keyakinan dan kepercayaan. Serta adanya penyelarasan hati dan pikiran yang akan berdampak pada perilaku individu untuk melakukan hal yang positif.

Pada pelaksanaannya terapi syukur juga menggunakan teknik ceramah. Dengan menunjukkan ayat-ayat mengenai perintah syukur, keistimewaan syukur serta menunjukkan contoh-contoh kongkrit bagaimana bersyukur bisa merubah kehidupan seseorang.

Dalam proses pelaksanaan kedua terapi tersebut di lakukan secara bersamaan dengan melihat dan mempertimbangkan situasi dan kondisi serta kemampuan klien dalam melaksanakan proses terapi tersebut. Sehingga antara terapi naratif dengan terapi syukur dilakukan secara berkesinambungan. Oleh karena itu maka di sini peneliti mengintegrasikan kedua terapi tersebut menjadi beberapa langkah diantaranya :

1) Eksternalisasi Masalah
2) Dekonstruksi Cerita Hidup dan Membaca Hamdalah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Re-authoring dan Pengaktifan Alarm Pengingat untuk Membuat Catatan Syukur
4) Peneguhan Identitas Baru dan Membuat Gelombang Syukur
5) Aliansi Terapeutik

Proses dari langkah-langkah tersebut akan di uraikan pada tahap treatment.

d. Treatment

Treatment atau terapi yang dilakukan sebagaimana yang di sebutkan dalam prognosis. Selanjutnya adalah treatment yakni langkah-langkah atau tahap-tahap pelaksanaan konseling yang di lakukan untuk membantu penyelasaian masalah konseli. *Treatment* sangat penting karena menentukan keberhasilan peneliti dalam memberikan bantuan untuk penyelesaian masalah konseli. Sebagaimana dalam prognosis, terapi yang di gunakan yaitu *narrative therapy* dan terapi syukur dengan langkah-langkah sebagai berikut :

Berawal dari *direct message* melalui *instagram* terhadap konseli, dengan menyampaikan maksud dan tujuan untuk saling berbagi dan suport berkenaan dengan angket yang telah konseli isi. Yang kemudian di lanjut

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

melalui *whatsapp*. Asessement di lakukan beberapa kali melalui *whatssapp call* (dengan pertimbangan waktu dan situasi covid-19 yang masih maraknya) terhadap konseli. Pengumpulan data juga di lakukan terhadap beberapa teman konseli serta ibu konseli. Yang selanjutnya proses terapi dilakukan secara tatap muka di kediaman konseli ataupun *video call* melalui *whatsapp*.

1) Eksternalisasi Masalah

Pertemuan ini adalah pertemuan kedua dengan konseli secara tatap muka. Peneliti menanyakan kabar konseli, dan konseli mengungkapkan bahwa konseli kesulitan untuk melupakan hal-hal yang membuatnya sedih, kecewa dan marah sehingga membuatnya malas beraktifitas. Kalimat di ungkapkan oleh konseli "*Sedih saya kak, kecewa, bosan, malas ngapa-ngapain, salah terus saya ini tidak pernah benar melakukan apapun*". Menurutnya, bahwa hidupnya saat ini sangatlah membosankan, tidak ada yang bisa di banggakan dari dirinya. Konseli menuturkan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"*Tuhan itu tidak adil, masa saya ini sudah tidak punya ayah, ekonomi juga seperti ini*".
Tuhan bertindak tidak adil pada dirinya karena ia seorang yatim dan ekonomi keluarganya kurang.

Sehari-hari yang di lakukan konseli mengalir saja seperti air. Bermain hp, tiduran, membantu orang tuanya jika di suruh, dan mengerjakan tugas kuliah jika sudah mendekati *deadline*. Konseli menyampaikan "*hidup saya biasa saja tidak ada yang spesial, jalani saja apa adanya*" Menurutnya jalani hidup biasa saja, tidak perlu terlalu banyak bermimpi dan berharap. Konseli tidak memiliki semangat dan optimis dalam menjalani kesehariannya.

Dalam hal ini peneliti menggunakan teknik menulis bebas. Dimana konseli menuliskan tentang permasalahan yang sedang di hadapinya dan dari mana masalah itu muncul. Yang bertujuan untuk memetakan antara masalah konseli dengan identitas konseli. Peneliti menguatkan konseli bahwa masalah yang ada merupakan bagian diluar dirinya. Dengan menggunakan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kalimat-kalimat yang bisa membawa eksternalisasi, seperti :

"*Kenapa anda merasa Tuhan tidak adil?*", "*Apa yang membuat anda merasa Tuhan tidak adil?*", "*Bagaimana hal itu bisa membuat anda berpikir bahwa Tuhan tidak adil?*".

Ketika konseli memandang bahwa masalah sebagai bagian dari dirinya maka akan kesulitan baginya untuk mencari penyelesaian masalahnya. Untuk itu, peneliti membantu konseli untuk memisahkan masalah dari diri konseli, dengan begitu konseli akan lebih mudah dalam menyelesaikan permasalahan yang tengah mengganggunya karena konseli bisa membangun relasinya dengan problem yang dihadapinya secara rasional.

Peneliti memberikan motivasi kepada konseli bahwa konseli memiliki kemampuan untuk memisahkan diri dari masalahnya. Peneliti menuturkan

"*Kamu dan masalahmu itu seperti jilbab dan bros, kamu bisa memakai jilbab tanpa bros, dan kamu bisa*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memasang bros di jilbabmu agar terlihat lebih menarik. Seperti itulah kamu dengan masalahmu saat ini".

Kalimat tersebut membuat konseli berpikir bahwa masalah yang ada saat ini adalah hal lain dari dirinya, konseli menyampaikan

"*Berarti apa yang aku rasakan saat ini bisa lepas dariku, dan aku bisa merasa tenang, damai dan bahagia*".

Konseli memisahkan diri dari masalah dengan menganggap bahwa masalah itu adalah "*Penuntun Kebahagiaan*". peneliti membantu konseli dalam melemahkan anggapan-anggapan negatifnya seperti "*Tuhan tidak adil*" adalah masalah yang muncul karena situasi dan kondisi, dan membuka beberapa kemungkinan alternatif lain agar menjalani hidup lebih baik. Peneliti memberi motivasi dan semangat serta memberikan pandangan baru kepada klien, peneliti menyampaikan

"*Tuhan memiliki caranya sendiri untuk menguji dan menyayangi hambanya. Bisa jadi Tuhan mengujimu untuk menunjukkan sebera kuat dirimu. Tidak ada yang tidak mungkin jika manusia mau berusaha*".

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Peneliti membantu konseli untuk menemukan penyebab munculnya masalah tersebut kemudian bersama-sama menemukan solusi untuk permasalahan yang ada.

Hasil dari *treatment* yang di lakukan oleh peneliti, konseli dapat memisahkan dirinya dari masalah yang di hadapinya dan memberikan identitas tersendiri terhadap masalah tersebut. Masalah itu disebut dengan "*Penuntun Kebahagiaan*". Konseli mengetahui dan memahami penyebab serta dampak dari masalah tersebut. Menurutnya

"*Sebenarnya masalahku ini dari cara pandangku sendiri yang terlalu sering memandang negatif diriku sendiri dan hidupku. Aku tidak melihat sisi positif yang ada di hidupku*".

Konseli berhasil mengidentifikasi cara untuk merubah penilaian mengenai dirinya sebagai individu yang bahagia. "*Mungkin aku bisa merasa bahagia, jika aku menemukan hal-hal baik dalam hidupku*" kata konseli.[80]

[80] Proses pelaksanaan konseling pada tanggal 12 September 2020.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Dekonstruksi Cerita Hidup dan Membaca Hamdalah

Pada pertemuan kali ini di lakukan di rumah konseli, yang tentunya telah dilakukan kesepakatan dan perjanjian terlebih dahulu. Pada proses konseling kali ini, peneliti melakukan evaluasi terhadap identitas masalah terhadap kehidupan konseli. Konseli menyampaikan "*apa yang bisa saya banggakan, saya tidak punya alasan untuk bahagia*", Konseli mengutarakan bahwa ia tidak memiliki alasan untuk semangat beraktifitas dan merasa bahagia. Ia merasa bahwa dirinya tidak pantas bahagia dan tidak ada alasan baginya untuk merasa bahagia. Di sini peneliti mencoba untuk menghilangkan bayangan negatif tersebut, karena pada akhirnya bayangan tersebut menjadi keyakinan dan menancap dalam diri konseli sehingga berdampak buruk terhadap konseli. Konselor menyampaikan "*Ada banyak hal dari dirimu yang bisa di banggakan dan menjadi alasanmu merasa bahagia. Kamu itu wanita yang kuat, berbakat, dan mandiri*".

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Selanjutnya peneliti mengajak konseli untuk menemukan pemaknaan dalam kisah hidupnya. Pada tahap ini peneliti mengajak konseli untuk berdiskusi mengenai kehidupan konseli. Peneliti menunjukkan dan menceritakan kepada konseli bahwa banyak di luar sana orang yang juga tidak memiliki ayah bahkan ada yang tidak memiliki ayah dan ibu. Hidupnya serba kekurangan dan sebagainya. Nah di sini, konseli menyampaikan,

"*Seharusnya saya bersyukur karena ternyata ada orang lain yang secara ekonomi di bawah saya. Meskipun saya seorang yatim, hidup saya tidak melas dan kebutuhan sehari-hari masih bisa terpenuhi*".

Pada tahap ini, konseli juga diminta untuk membaca hamdalah sebanyak 33 kali setiap hari. Hal ini sebagai tugas rumah yang dimana konseli harus istiqomah menjalankannya. Konseli mencentang kartu yang diberi oleh peneliti jika dalam sehari konseli telah membaca hamdalah sebanyak 33 kali. Dan konseli melaporkannya lewat chat *whatssapp* jika telah menyelesaikan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

setiap harinya. Hal ini di lakukan selama 21 hari.

Selanjutnya untuk memberikan penguatan pada tahap dekonstruksi terhadap diri konseli maka perlunya membentuk rumusan masalah ketidak bahagiaan dari konseli untuk menemukan tujuan serta pengharapan yang ingin di capai dalam *treatment* yang di lakukan. Beberapa rumusan masalah yang dibuat oleh konseli diantaranya "*Apa kebahagiaan itu?*", "*Bagaimana saya bisa mendapatkan kebahagiaan"*.[81]

3) *Re-authoring* dan pengaktifan alarm/pengingat untuk membuat catatan kecil

Tahap ini menggunakan teknik menulis kembali kisah hidup, dimana peneliti mengajak konseli untuk menuliskan kisah hidupnya di masa mendatang. Peneliti meminta konseli untuk menuliskan afirmasi positif mengenai dirinya sendiri. Kegiatan ini bertujuan untuk menumbuhkan semangat, motivasi, optimis, serta hal-

[81] Proses pelaksanaan konseling pada tanggal 20 September 2020

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hal positif lainnya dalam diri konseli. Teknik ini juga dapat dijadikan sebagai dokumentasi konseli yang dapat di buka kembali nantinya.

Pada *treatment* ini konseli menyampaikan bahwa ia akan mengurangi mengeluh dan merasa iri pada orang lain, ia tidak akan lagi membanding-bandingkan hidupnya dengan orang lain dan mengambil hikmah atau sisi positif dari setiap peristiwa. Ia akan semangat dalam setiap aktifitasnya dan menunjukkan bahwa ia memiliki sesuatu yang lebih dan tidak orang lain miliki. Ia akan membuat ibunya merasa bangga terhadap dirinya.

Selanjutnya konseli diminta untuk membuat catatan-catatan kecil yang seharusnya di syukuri setiap harinya dimulai dari hal-hal kecil dengan minimal 5 point, baik rasa syukur kepada Allah maupun kepada sesama manusia. Di akhir konseli menuliskan "*Terimakasih ya Allah untuk hari ini, aku siap menerima karuniaMu esok hari...*". Dan sebagai pengingat konseli diminta untuk mengaktifkan alarm di *handphonenya* pada malam hari menjelang tidur,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

untuk menulis 5 hal baik yang konseli dapatkan dari bangun tidur hingga menjelang tidur lagi. Hal ini bertujuan agar konseli mampu melihat hal-hal positif atau hal baik yang di karuniakan oleh Tuhan kepadanya, dan sebagai alasan konseli untuk bersyukur setiap harinya.[82]

4) Peneguhan Identitas Baru dan Membuat Gelombang Syukur

Konseli menunjukkan dampak positif selama proses konseling naratif berlangsung. Untuk meneguhkan identitas barunya, peneliti mengajak konseli untuk mendiskusikan makna dari kebahagiaan. Dengan mengatakan bahwa "*setiap orang itu bisa bahagia dengan alasannya masing-masing, contoh : saya bahagia ketika saya bisa makan bakso, tapi orang lain belum tentu bahagia dengan makan bakso. Mungkin saja dia akan bahagia ketika dia makan mie ayam. artinya apa? Artinya semua orang itu bisa bahagia jika dia ingin bahagia*". Peneliti menunjukkan bahwa bahagia itu

[82] Proses pelaksanaan konseling pada 3 Oktober 2020.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sederhana dan setiap manusia memiliki definisi kebahagiaan menurut mereka sendiri. kemudian film tersebut di diskusikan bersama konseli agar perubahan yang dialami konseli menjadi lebih kuat serta menguatkan pandangan-pandangan positif dalam diri konseli.

Konseli menuturkan bahwa sebenarnya dia bisa membuat kebahagiaan sendiri dalam hidupnya. Cukup dengan melihat apa yang dia miliki dan bisa dia lakukan bisa membuat kebahagiaan dalam hidupnya. Mensyukuri setiap nikmat yang Tuhan berikan padanya adalah komponen terbesar dalam membuat hidupnya merasa bahagia. Kemudian konselor menuturkan perlunya bersyukur kapanpun dan dimanapun. Dan bersyukur tidak hanya dengan mengucap kalimat hamdalah, namun di aplikasikan kedalam perilaku nyata. Misalnya dengan bersedekah, ataupun dengan berbagi hal baik atau menyenangkan lainnya dengan orang lain.

Proses diskusi tersebut memberikan pengaruh positif terhadap sudut pandang konseli

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengenai kebahagiaan dalam hidupnya. Serta memberikan adanya keyakinan dalam diri konseli bahwa Tuhan telah adil pada setiap hambanya, khususnya pada dirinya. Sehingga, dengan adanya konseling *narrative therapy* dan terapi syukur, konseli dapat melakukan penguatan terhadap kebahagiaan serta kebersyukuran dalam hidupnya.[83]

5) Aliansi Terapeutik

Pada tahap ini, konseli diminta langsung mempraktikkan di lingkungan. Baik dalam hal berbagi kebahagiaan dengan teman-temannya, seperti yang telah di lakukan yakni berbagi kebahagiaan dengan orang lain. Berterima kasih kepada Allah Swt, serta berterima kasih kepada teman atau orang yang telah membantunya.

Sebelum di lakukannya kegiatan tersebut, peneliti telah memberitahukan kepada teman konseli bahwa nantinya mereka harus memberikan respon yang baik kepada konseli. Hal ini bertujuan agar konseli

[83] Proses pelaksanaan konseling pada 1 November 2020.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memiliki prasangka positif akan dirinya dan menimbulkan kesan menyenangkan dalam aktifitasnya.[84]

e. Follow Up

Evaluasi dilakukan pada setiap pertemuan bersama klien pada saat proses konseling. Misal, pada pertemuan kedua dilakukan evaluasi untuk pertemuan yang pertama atau proses konseling pertama, dan begitu seterusnya. Pada proses evaluasi, peneliti menanyakan mengenai perkembangan dan perubahan serta keaktifan konseli dalam menjalani proses konseling. peneliti juga terus melakuka follow up setelah pelaksanaan konseling. proses follow up dilakukan online maupun offline. Berdasarkan hasil evaluasi, konseli mengalami perkembangan dan perubahan yang signfikan, konseli juga aktif dalam menjalankan setiap tugas pada saat proses konseling berlangsung.

[84] Proses pelaksanaan konseling pada 22 November 2020.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Deskripsi Hasil Konseling *Narrative Therapy* untuk Mendapatkan Kebahagiaan dengan Bersyukur pada Remaja Akhir di Kelurahan Kebonsari Kec. Panggungrejo, Pasuruan

Bagian ini menjelaskan mengenai hasil dari proses konseling *narrative therapy* untuk mendapatkan kebahagiaan dengan bersyukur pada remaja akhir di Kelurahan kebonsari Kec. Panggungrejo, Pasuruan. Mengenai berhasil atau tidaknya proses konseling, serta adakah perubahan dari sebelum dan setelah proses konseling naratif dengan terapi syukur di lakukan.

Terapi naratif merupakan terapi yang bertujuan untuk merubah kisah hidup individu. Dimana konseli bisa membuat kisah hidup baru yang dianggap positif dan lebih inspiratif. Terapi naratif juga berpengaruh pada sudut pandang konseli, dimana konseli yang selama ini menganggap negatif hidupnya berubah menjadi pandangan yang positif. Tentulah hal ini akan berdampak pada perilaku konseli dimasa selanjutnya.

Sebelum pelaksanaan konseling naratif terapi konseli berpendapat mengenai hidupnya

"*Hidup saya sangat menyedihkan, sudah yatim, ekonomi juga kurang, tidak bisa apa-apa*".

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Setelah proses konseling, konseli berpendapat bahwa :

"*Meskipun saya tidak punya ayah, tapi ayah saya selalu bersama saya. Hal itulah yang membuat saya kuat sampai titik ini. Ekonomi saya lebih baik dari pada beberapa orang di luar sana yang bahkan untuk makan pun mereka kesusahan*".[85]

Sedangkan pada terapi syukur, menitikberatkan pada bagaimana konseli mampu mensyukuri dan berterima kasih baik bersyukur atas segala karunia yang Allah berikan padanya ataupun syukur atas pemberian sesamanya. Terapi syukur ini berpengaruh pada sikap maupun sifat konseli menjadi pribadi yang lebih ramah.

Sebelum proses konseling konseli berpendapat bahwa :

"*Tuhan tidak adil pada saya. Mereka memiliki segalanya, bisa membeli apapun yang mereka inginkan. Sedangkan saya, hanya sebagai penonton. Dan jika saya ingin, saya harus menabung sendiri*".

Setelah proses konseling, konseli berpendapat :

"*Saya sangat bersyukur pada Allah karena telah memberikan saya ibu yang hebat dan*

[85] Hasil wawancara dengan konseli pada 20 desember 2020.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

adik laki-laki yang pintar. Saya sangat berterima kasih pada Allah yang telah mengajarkan saya untuk bisa mandiri. Saya juga sangat berterima kasih pada teman-teman saya yang selalu mensuport saya".[86]

Setelah konseli mendapatkan stimulus pada saat proses konseling, dimana sebelumnya konseli menganggap bahwa dirinya tidaklah beruntung seperti teman-teman seusianya. Ia menganggap bahwa hidupnya mengalami ketidak adilan. Dengan adanya terapi naratif ini, konseli mampu melihat hal-hal positif dalam hidupnya dan dirinya. Ia memiliki pandangan baru mengenai dirinya dan hidupnya. Yang sebelumnya konseli sering kali mengeluh, konseli mulai menghilangkan perilaku tersebut dengan banyak-banyak berterima bersyukur. Hal ini terlihat pada saat konselor bertemu dengan konseli di suatu acara yang tidak di sengaja. Konseli menjadi pribadi yang lebih ramah. Konseli tidak lagi membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain, hal ini dikuatkan pada saat wawancara dengan konseli, dimana setelah pelaksanaan konseling konseli merasa lebih semangat dalam beraktifitas karena dia tahu

[86] Hasil wawancara dengan konseli pada 20 Desember 2020.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memiliki kelebihan yang tidak semua orang miliki. Konseli yakin bahwa ia bisa bahagia dengan apa yang ia miliki saat ini.

Menurut teman-temannya, konseli menjadi pribadi yang lebih ramah. Ia selalu mengucapkan terima kasih ketika mendapatkan bantuan dan pemberian dari orang lain. Konseli tidak lagi suka mengeluh dan ia terlihat menjadi lebih semagat dari sebelumnya. Konseli tidak lagi mudah kesal, sedih, dan marah. Sebagaimana yang di tuturkan oleh Alfi dan Laili

"*AMF sekarang berubah, dia tidak lagi mengeluh seperti biasanya. Dia sekarang murah senyum dan lebih ramah dari sebelumnya*". Dayat juga menyampaikan bahwa "*Dulu AMF sedikit-sedikit merajuk, sekarang dia terlihat lebih tenang, dan lebih bahagia*".[87]

Menurut ibunya, konseli menjadi lebih mandiri, ia membantu tanpa perlu di suruh. Konseli menjadi lebih sering menawarkan bantuan kepada ibunya. Sebagaimana ungkapannya

"*AMF sekarang jadi lebih pengertian dan cekatan. Sebelumnya saya harus teriak-teriak panggil namanya biar dia keluar kamar.*

[87] Hasil wawancara dengan teman konseli pada tanggal 21 desember 2020.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sekarang dia sering menawarkan bantuan tanpa perlu saya meminta".[88]

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

1. Perspektif Teori

Berdasarkan hasil proses konseling *narrative therapy* dengan terapi syukur untuk membangun kebahagiaan remaja di kelurahan Kebonsari Kec. Panggungrejo, Pasuruan yang di lakukan oleh peneliti di dapatkan perubahan dari sebelum dan setelah proses konseling. Berikut peneliti paparkan analisis dari proses konseling naratif dengan terapi syukur yang telah di lakukan berdasarkan perspektif teori, sebagaimana tabel di bawah.

a. Analisi Proses Konseling *Narrative Therapy* dan Terapi Syukur untuk Membangun Kebahagiaan Remaja di Kelurahan Kebonsari Kec. Panggungrejo, Pasuruan.

Tabel 4.5
Analisis Data Perspektif Teori

No.	Data Teori	Data Lapangan
1.	Identifikasi Masalah Tahap ini	Peneliti mengumpulkan data dari empat significant other diantaranya ibu

[88] Hasil wawancara dengan ibu konseli pada tanggal 26 Desember 2020.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	digunakan untuk menggali permasalahan konseli lebih dalam dan lebih terperinci dengan melihat gejala-gejala yang sering muncul	konseli dan tiga teman dekat konseli. Dari data yang terkumpul maka permasalahan yang dialami oleh konseli diantaranya : 1. Suka mengeluh 2. Sering merasa kecewa 3. Sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain 4. Kurang bersyukur 5. Menganggap Tuhan tidak adil pada dirinya 6. Tidak semangat dalam beraktifitas
2.	Diagnosis Pada tahap ini yakni menetapkan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konseli	Berdasarkan data yang terkumpul, maka terdapat beberapa penyebab yang membuat konseli merasa tidak bahagia sehingga muncul perilaku-perilaku yang negatif. Penyebab tersebut yakni karena 1) sikap orang lain yang meremehkan setiap kegiatan yang dia lakukan, 2) keadaan konseli sebagai seorang yatim dan tidak memiliki sesuatu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		sebanyak teman-temannya.
3.	Prognosis Yakni menetapkan pemberian bantuan untuk penyelesaian masalah konseli	Dalam upaya pemberian bantuan untuk menyelesaikan permasalahan konseli di sini peneliti menggunakan konseling *Narrative Therapy* dan terapi syukur. Dimana konseling *narrative therapy* berfokus pada perubahan kisah hidup dari pandangan mengenai kisah hidup yang negatif menjadi kisah hidup yang positif dan inspiratif. Sedangkan terapi syukur di gunakan dalam upaya untuk menambah keberimanan konseli serta membuat proses konseling menjadi lebih efektif.
4.	Treatment Proses pemberian bantuan terhadap konseli setelah adanya prognosis	Adapun langkah-langkah dalam treatment yang diberikan dengan mengintegrasikan terapi naratif dan terapi syukur yakni : 1. Eksternalisasi masalah 2. Dekonstruksi cerita hidup dan membaca

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		hamdalah 3. *Re-authoring* dan pengaktifan alarm untuk membuat catatan syukur 4. Peneguhan identitas baru dan membuat gelombang syukur 5. Aliansi terapeutik Pada pelaksanaannya treatment diberikan sesuai dengan situasi dan kondisi pada saat proses konseling yang tentunya juga telah di rencanakan oleh peneliti agar proses konseling dapat berjalan dengan efektif dan mampu memberikan perubahan pada perilaku konseli dalam upaya penyelesaian masalah yang tengah di hadapi oleh konseli.
	Integrasi *Narrative Therapy* dengan Terapi Syukur	
	Eksternalisasi Masalah	Tahap ini bertujuan untuk memisahkan identitas konseli dari masalah yang ada. Dengan konseli menganggap masalah sebagai bagain yang terpisah dari dirinya maka

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		akan memudahkan konseli untuk menyelesaikan masalah yang sedang di hadapinya. Oleh karena itu dalam pelaksanaannya peneliti menggunakan teknik menulis bebas, dimana konseli diminta untuk menuliskan kisah hidupnya berkaitan dengan permasalahan yang sedang di hadapinya. Di sini, peneliti membantu konseli dengan memberikan stimulus berupa pertanyaan-pertanyaan yang mampu membawa eksternalisasi. Dari menulis bebas ini, konseli berhasil menuliskan kisah hidupnya, menyampaikan apa yang konseli rasakan dan konseli pikirkan mengenai kehidupannya. Selanjutnya peneliti memberikan motivasi kepada konseli dan melakukan diskusi ringan bersama konseli bahwa sebenarnya konseli bisa memisahkan diri dari masalah yang sedang di

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		hadapinya. Dari tahap ini konseli mulai mampu berpikir bahwa dia bisa melakukannya, sehingga konseli mampu memberikan identitas baru terhadap masalah yang di hadapinya dengan menyebutnya sebagai "penuntun kebahagiaan". Peneliti juga membantu konseli dalam melemahkan anggapan-anggapan negatif konseli dengan memberikan motivasi kepada konseli, memberikan kemungkinan alternatif lain yang tentunya lebih baik bagi konseli. Kemudian peneliti bersama konseli berdiskusi mengenai penyebab munculnya masalah, akibat serta solusi penyelesaian masalah yang ada pada konseli. Alahasil konseli mampu menemukan penyebab munculnya masalah dan akibatnya terhadap dirinya serta

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		konseli mampu menemukan kemungkinan solusi penyelesaian masalahnya. Pada proses konseling di tahap eksternalisasi masalah konseli mengikuti dengan baik dan konseli memiliki kemauan besar untuk menyelesaikan permasalahannya.
	Dekonstruksi Cerita Hidup dan Membaca Hamdalah	Sebelum proses konseling di mulai, peneliti terlebih dahulu melakukan evaluasi kepada konseli berkenaan dengan perubahan yang ada pada dirinya setelah adanya pertemuan pertama pada proses konseling. di sini, konseli merasa belum bisa merasa bahagia, karena dia tidak memiliki sesuatu untuk bisa dia banggakan dan membuatnya merasa senang. Maka dari itu, terlebih dahulu peneliti membantu konseli dalam menghilangkan bayangan negatif konseli yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		nantinya bisa berdampak buruk pada konseli. Peneliti mengajak konseli untuk berdiskusi dan menunujukkan fakta-fakta menarik dalam diri konseli yang sebelumnya tidak di lihat oleh konseli. Peneliti membantu konseli dalam membuat makna baru dalam hidup konseli dari peristiwa yang pernah dialami oleh konseli. Setelah beberapa saat berdiskusi, konseli mampu menemukan hal baik dari dirinya dan kehidupannya, secara tidak langsung konseli merasa bersyukur atas kehidupannya. Konseli menyampaikan "*seharusnya saya bersyukur....*" dengan ekspresi konseli menundukkan kepalanya dan tangannya mengepal seakan-akan konseli merasa menyesal karena tidak mampu melihat hal baik tersebut. Selanjutnya, peneliti

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		memberikan tugas rumah kepada konseli untuk membaca hamdalah sebanyak 33x setiap hari selama 21 hari. Yang dimana konseli harus memberikan laporan melalui chat wa setelah menyelesaikan setiap harinya. Hal ini dilakukan sebagai langkah awal dalam latihan bersyukur. Yang dimana tujuannya bisa berdampak sebagai kebiasaan konseli sehari-hari. Pada awalnya konseli menganggap tugas ini hanya sebagai tugas dalam proses konseling, namun setelah kurang lebih dua minggu konseli mulai terbiasa membaca hamdalah, hingga setelah 21 hari konseli tetap selalu membaca hamdalah bahkan setelah proses konseling selesai. Beberapa hal yang membuat konseli terus melakukan untuk membaca hamdalah yakni karena konseli merasa tenang dan damai ketika

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		membacanya. Konseli mampu melihat kebesaran Allah dalam hidupnya ketika membaca hamdalah. Selanjutnya, dalam upaya untuk menguatkan proses dekonstruksi maka peneliti bersama konseli berdiskusi untuk membuat rumusan masalah untuk menemukan serta pengharapan yang ingin konseli capai. Disini konseli berhasil membuat rumusan masalah diantaranya : 1) "*Apa kebahagiaan itu?*" hal ini perlu konseli dapatkan agar konseli mampu merasa bahagia sesuai dengan defini kebahagiaan yang konseli miliki. 2) "*Bagaimana saya bisa mendapatkan kebahagiaan?"* Hal ini perlu di ketahui oleh konseli agar konseli bisa menemukan jalan menuju definisi kebahagiaan yang dimilikinya.
	Re-authoring dan Pengaktifan Alarm	Sebelum dimulai proses konseling, peneliti

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	Pengingat untuk Membuat Catatan Syukur	menanyakan kabar konseli serta mengevaluasi perubahan yang terjadi pada diri konseli. Selanjutnya peneliti meminta konseli untuk menuliskan kisah hidup konseli di masa mendatang dengan melihat kemampuan-kemampuan yang di miliki oleh konseli. Hal ini bertujuan untuk menumbuhkan semangat, motivasi, optimis dan hal positif lainnya dalam diri konseli. Dari proses ini, konseli menuliskan afirmasi positif mengenai dirinya. Konseli menuliskan kisah hidupnya dimasa mendatang dengan penuh semangat hal ini dapat di lihat dari caranya menulis dengan cepat seakan-akan yang ditulisnya sudah tergambar semua dalam pikirannya. Hal ini menunjukkan bahwa konseli memiliki semangat baru dan optimis dalam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		menjalankan aktifitasnya kemudian hari. Kemudian konseli diberikan tugas rumah yakni menuliskan catatan syukur sebanyak 5 point setiap harinya selama 21 hari. Hal ini bertujuan agar konseli mampu melihat setiap hal positif dalam hidupnya, yang dimana hal tersebut seharusnya untuk di syukuri dan menjadi alasan untuk merasa bahagia.
	Peneguhan Identitas Baru dan Membuat Gelombang Syukur	Peneliti menanyakan kabar konseli dan perubahan apa yang konseli capai. Selanjutnya peneliti mengajak konseli untuk berdiskusi mengenai makna kebahagiaan. Dalam hal ini peneliti menunjukkan beberapa fakta orang-orang yang merasa hidupnya bahagia beserta dengan alasan mereka bahagia. Hal ini bertujuan untuk menguatkan pandangan positif konseli

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		serta membuat definisi kebahagiaan konseli sendiri. proses ini mampu membuat konseli menemukan definisi kebahagiaannya serta mampu meneguhkan pandangan positif konseli berkenaan dengan afirmasi positif dirinya. Kemudian peneliti memberikan informasi-informasi bagaimana mengekspresikan rasa syukur, agar bersyukur tidak terbatas pada lisan saja. Namun mengekspresikan syukur melalui perilaku nyata. Mulai bersyukur di alam terbuka, dimanapun dan kapanpun. Pada proses ini, konseli sempat meneteskan air mata, karena konseli baru menyadari ternyata begitu banyak nikmat yang telah Allah berikan padanya namun tidak pernah dia bisa melihatnya. Dia hanya melihat setiap peristiwa yang terjadi dalam hidupnya sebagai

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		suatu keburukan. Padahal di samping itu ada banyak hal baik yang konseli dapatkan.
	Aliansi Terapeutik	Pada tahap ini, konseli diminta langsung untuk mempraktikkan apa yang telah di perolehnya selama proses konseling dan mengekspresikan rasa syukur konseli. Dalam hal ini aliansi terapeutik yang di lakukan adalah bersedekah, dimana sedekah menjadi ekspresi kebahagiaan serta rasa syukur konseli atas pemberian rezeki baik dari Allah ataupun orang lain. Di sini konseli berbagi rezeki berupa makanan kepda temannya dan bersedekah sedikit uang kepada anak jalanan. Selain itu, konseli juga berbagi cerita menyenagkan kepada teman-temannya, dan juga konseli bersemangan dalam setiap aktifitasnya. Hal ini sebagai praktik bahwa konseli merasa bersyukur dan merasa bahagia.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5.	Follow Up	Selain evaluasi yang dilakukan setiap kali pertemuan, peneliti juga melakukan tahap evaluasi dan follow up setelah tahap treatment selesai. Hal ini perlu dilakuakn untuk melihat keberhasilan proses konseling. dengan melihat perubahan-peubahan yang terjadi pada konseli. Pada proses follow up konseli menunjukkan perubahan-perubahan yang signifikan dari sebelum diberikan konseling hingga setelah pemberian konseling. dimana perubahan yang ditampilkan oleh konseli mengarah pada hal yang lebih baik. Dimana konseli menunjukkan perilaku yang bersemangat,senyumnya ikhlas dan pandangan matanya menunjukkan ketenangan pikirannya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Analisi Hasil Proses Konseling *Narrative Therapy* dan terapi Syukur untuk Membangun Kebahagiaan Remaja di Kelurahan Kebonsari Kec. Panggungrejo, Pasuruan.

Berdasarkan hasil analisis akhir yang di lakukan olek peneliti, maka terdapat perubahan sebelum dan setelah di lakukannya konseling, dimana prilaku yang di tunjukkan oleh konseli setelah adanya intervensi sebagaimana tabel berikut.

Tabel 4.6
Fenomena yang tampak sebelum dan setelah adanya konseling

Ciri Orang yang Bahagia	Fenomena Setelah Proses Konseling	Fenomena Sebelum adanya Konseling
Hidup yang memiliki arti dan arah	Konseli menganggap bahwa setiap peristiwa yang di alaminya memiliki hikmah tersendiri dan konseli beranggapan bahwa setiap yang dia lakukan saat ini, akan berdampak pada masa depannya. Oleh karena itu, konseli membuat setiap kegiatannya saat ini harus bisa	Konseli beraktifitas dan menjalani hidupnya mengalir saja, waktunya kuliah ya kuliah, waktunya nugas ya nugas, waktunya tidur ya tidur, dst.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	mendukung tujuannya di masa depan	
Mampu berpikir dewasa dan kreatif	Konseli mulai memahami kehidupan di rumahnya, konseli yang sebelumnya harus di suruh terlebih dahulu untuk membantu ibunya, setelah konseling konseli mulai memiliki kepekaan untuk membantu ibunya tanpa perlu di suruh. Konseli juga mulai memiliki rancangan untuk aktifitasnya beberapa hari kedepan.	Konseli akan melakukan ssesuatu jika ada perintah dari orang lain. Seperti, membantu ibunya, konseli akan membantu jika di suruh oleh ibunya.
Jarang merasa di kecewakan atau di perlakukan tidak adil oleh kehidupan	Setelah proses konseling, konseli tidak lagi merasa di kecewakan dan diperlakukan tidak adil. Konseli menganggap setiap kejadian atau peristiwa yang di alaminya sebagai suatu jalan untuk membuatnya	Konseli sering kali merasa kecewa atas apa yang terjadi pada dirinya dan menganggap adanya ketidak adilan pada dirinya. Konseli mengeluhkan setiap hal yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	menjadi wanita yang lebih dewasa dan mandiri	tejadi.
Mencapai beberapa tujuan hidup yang penting	Beberapa tujuan jangka pendek yang telah di capai konseli yakni mendapatkan beasiswa pendidikan, menempati kedudukan penting di organisasi yang diikuti, serta memiliki teman yang selalu ada saat suka maupun duka.	Konseli tidak memiliki keinginan dan tujuan dalam hidupnya.
Perduli dengan pertumbuhan dan perkembangan pribadi	Konseli terus mengasah skillnya dengan berlatih menyanyi di tim paduan suara kampus dan mengikuti berbagai kegiatan organisasi	Konseli tidak memahami dirinya sendiri sehingga tidak ada kepedulian untuk mengembangkan skil atau kemampuan pribadinya.
Memiliki hubungan kasih sayang secara mutualisme	Konseli memiliki salah seorang teman dekat lawan jenis (pacar) sebut saja Budi. Konseli dengan Budi saling suka.	Konseli memiliki banyak teman yang juga saling menghargai.
Memiliki	Konseli mempunyai	Sebelum

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

banyak teman	4 teman dekat di kampusnya, 5 teman dekat sejak SMA. Dan juga teman-temannya di organisasi yang konseli ikuti	konseling konseli memiliki banyak teman dari organisasi maupun kuliahnya.
Individu yang menyenangkan dan bersemangat	Setelah proses konseling, konseli menjadi bersemangat dalam beraktifitas. Dan ia memiliki banyak harapan serta tujuan dalam setiap aktifitas yang ia jalani	Konseli kurang bersemangat dalam beraktifitas, dan seringkali mengeluhkan setiap hal yang harus ia kerjakan. Konseli menjalankan aktifitasnya hanya untuk memenuhi tanggungannya.
Mampu menerima kritik dan saran dari orang lain	Konseli menganggap bahwa setiap kritik dan masukan yang orang lain lontarkan sebagai alat untuk memperbaiki dirinya menjadi individu yang lebih baik. Konseli menyadari bahwa jika di satu sisi ada orang yang menyukainya, di sisi	Konseli memandang kritik orang lain sebagai hal yang mempermalukan dan menjatuhkan dirinya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	lain pasti ada orang yang tidak menyukainya. Dan konseli menganggap itu adalah hal yang wajar. Yang penting baginya adalah berusaha menjadi individu yang lebih baik	
Tidak merasa takut dengan hal-hal yang belum tentu terjadi	konseli tidak lagi takut akan kehilangan temannya. Dan setelah proses konseling konseli tidak lagi takut. Konseli menjadi pribadi yang lebih optimis.	sebelumnya konseli sering kali merasa takut akan kehilangan teman dekatnya dan lebih suka bepergian bersama temannya yang lain. Konseli yang sebelumnya takut melakukan sesuatu sebelum mencoba.

Dari tabel tersebut dapat di ketahui bahwa proses konseling yang di lakukan dikatakan berhasil. Karena perilaku yang di tunjukkan oleh konseli pada saat sebelum pelaksanaan konseling dan setelah konseling mengalami perubahan. Dan perubahan yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

di tunjukkan oleh konseli sesuai dengan ciri dan tanda individu yang bahagia berdasarkan pendapat Gail dan Seehay.

2. Perspektif Islam

Setelah pemaparan hasil konseling naratif terapi diatas dan terapi syukur, maka perlunya menganalisis hasil dari proses konseling berdasarkan perspektif islam. Pemaparan tersebut di uraikan sebagai berikut:

a. Analisis Proses Konseling *Narrative Therapy* dan Terapi Syukur untuk Membangun Kebahagiaan Remaja di Kelurahan Kebonsari Kec. Panggungrejo, Pasuruan.

Allah swt memberikan perintah kepada setiap manusia untuk selalu mengingat Allah swt dengan berdzikir, sebagaimana dala QS. Al-Ahzab ayat 41 yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

Artinya : "Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya".[89]

[89] Al-Qur'an, *Al-Ahzab* : 41.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Salah satu kalimat yang dapat di ucapkan untuk berdzikir yakni dengan mengucapkan kalimat hamdalah yang berbuyi "*Alhamdulillahirobbil'alamin*". Kalimat inilah yang kemudian digunakan oleh peneliti sebagai latihan bersyukur konseli untuk menambah aspek keberimanan konseli. Agar konseli senantiasa mengingat Allah swt dalam setiap kegiatannya.

Alhamdulillahirobbil'alamiin artinya segala puji bagi Allah Tuhan semesta alam. Dengan berdzikir mengucapkan kalimat tersebut maka konseli akan sadar betapa banyaknya limpahan rahmat dan karunia Allah swt yang telah di berikan kepadanya dibandingkan dengan cobaan yang ia terima.

Tahap selanjutnya yakni ada tahap "*re-authoring*", tahap ini bertujuan untuk memberikan makna baru pada setiap peristiwa yang terjadi. Dimana peristiwa yang dianggap buruk oleh konseli dapat dilihat sebagai peristiwa yang baik dan merupakan nikmat dari Allah swt. Berkaitan dengan hal ini dalam hadist riwayat Muslim no. 2999 menjelaskan :

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلاَّ لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْراً لَهُ

Artinya : "*Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin, semua urusannya adalah baik baginya. Hal ini tidak didapatkan kecuali pada diri seorang mukmin. Apabila mendapatkan kesenangan, dia bersyukur, maka yang demikian itu merupakan kebaikan baginya. Sebaliknya apabila tertimpa kesusahan, dia pun bersabar, maka yang demikian itu merupakan kebaikan baginya."* (Hadits shohih. Diriwayatkan oleh Muslim, no. 2999 dari Abu Yahya Shuhaib bin Sinan *radhiyallahu 'anh*u).[90]

Hadist ini menunjukkan betapa besarnya keutamaan bersyukur di saat senang dan sabar di saat susah, dan kedua sifat inilah sebagai penyempurna keimanan manusia. Dengan melihat setiap peristiwa sebagai suatu kebaikan, maka tidak ada alasan untuk tidak bersyukur.

Tahap *re-authoring* mampu membuat konseli memberikan makna baru pada setiap peristiwa dalam hidupnya. Peristiwa yang sebelumnya dianggap sebagai peristiwa buruk mampu

[90] Abu al-Husein, 1918, *Shahih Muslim*, (Kairo: Dar al-Kutub), h. 64.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dipandang oleh konseli sebagai peristiwa yang baik karena mampu memberikan dampak positif pada diri konseli dalam islam hal ini disebut dengan hikmah.

Selanjutnya adalah membuat gelombang syukur di alam terbuka dan di praktikkan pada tahap aliansi terapeutik. Sebagaimana dalam QS. Luqman ayat 14, yang berbunyi :

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ

Artinya : "Dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu-bapaknya; ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada dua orang ibu bapakmu, hanya kepada-Kulah kembalimu".[91]

[91] Al-Qur'an, *Luqman* : 14.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dapat di pahami dari ayat tersebut bahwa bersyukur tidak hanya kepada Allah namun juga kepada orang tua ataupun kepada sesama manusia. dan bersyukur yang lebih tinggi tingkatannya yakni bersyukur melalui tabi'at atau tingkah laku yang baik. Bisa di lakukan dengan berbuat baik kepada orang tua ataupun kepada siapapun makhluk di dunia ini, baik kepada sesama manusia, kepada binatang ataupun kepada tumbuhan.

Oleh karena itu, dalam hal ini peneliti membantu konseli untuk bisa sadar akan setiap nikmat yang seharusnya ia syukuri. Kemudian mengekspresikan rasa syukurnya melalui perilaku nyata dengan berbagi kebaikan kepada orang lain dan juga memanfaatkan kemampuan yang di miliki yang merupakan nimat dari Allah swt dengan sebaik dan semaksimal mungkin.

b. Analisis Hasil Proses Konseling *Narrative Therapy* dan Terapi Syukur untuk Membangun Kebahagiaan Remaja di Kelurahan Kebonsari Kec. Panggungrejo, Pasuruan.

Ada banyak perubahan yang terjadi setelah proses konseling dalam diri konseli, baik perubahan pola pikir konseli maupun perilaku yang di tunjukkan oleh konseli.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Perilaku pertaman yang di tunjukkan oleh konseli yakni konseli tidak lagi merasa bahwa Tuhan tidak adil padanya. Konseli berpikir bahwa setiap kejadian atau peristiwa yang terjadi sebagai cara dari Allah Swt untuk menjadikan dirinya lebih dewasa dan mandiri. Hal ini terkandung dalam Al- Qur'an Surah An-Nisa' ayat 58 :

إِنَّ اللَّهَ نِعِمَّا يَعِظُكُمْ بِهِ

Artinya: "Sesungguhnya Allah memberi pengajaran yang sebaik-baiknya kepadamu".[92]

Ayat ini menjelaskan bahwa setiap yang terjadi pada individu merupakan pengajaran yang Allah ajarkan padanya. Tidak lain hal ini bentuk kasih sayang Allah kepada hambanya untuk menjadikan hambanya menjadi pribadi yang lebih baik.

Dalam QS. Al-Baqarah ayat 286 Allah Swt berfirman :

لا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلا وُسْعَهَا

Artinya: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya".[93]

Pengajaran yang Allah berikan kepada hambanya tentulah tidak melebihi batas

[92] Al-Qur'an, *An-Nisa* : 58.
[93] Al-Qur'an, *Al-Baqarah* : 286.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kemampuan yang di miliki oleh hambanya, karena Allah Swt Maha adil. Semua di gantungkan pada siapa yang mau berusaha dan tidak mau berusaha.

Konseli menjadi pribadi yang lebih kreatif dan juga mandiri. Hal ini di tunjukkan pada perilaku konseli yang membantu ibunya tanpa perlu di suruh, konseli juga menyelesaikan setiap pekerjaannya dengan lebih baik, dan mampu mengolah waktunya lebih baik dari sebelumnya. Sebagaimana firman Allah Swt dalam QS. Ar Ra'd ayat 11, yang berbunyi :

إِنَّ اللَّهَ لا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

Artinya : "*Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri*".[94]

Ayat tersebut memerintahkan bagi semua orang untuk bisa mandiri dan berusaha sebaik mungkin dan sebaik-baiknya untuk merubah nasibnya sendiri dari keadaan yang kurang baik menjadi keadaan yang lebih baik. Konseli ingin merubah nasib perekonomiannya saat ini, oleh karena itu konseli berusaha menjadi pribadi yang lebih baik dengan bersikap mandiri dan mengolah waktunya agar cita-citanya bisa tercapai.

Selain itu, konseli lebih banyak bersyukur baik syukur kepada Allah maupun

[94]Al-Qur'an, *Ar-Ra'du* : 11.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sesama manusia. Konseli berterima kasih kepada Allah dengan mengucapkan hamdalah, dan berbagi kebahagiaan kepada orang lain. Seperti yang telah di lakukan yakni berbagi rezeki kepada anak jalanan. Selain itu konseli juga mengucapkan terima kasih kepada sesama yang telah memberikan sesuatu padanya baik yang berupa materi maupun jasa. Hal ini yang diperintahkan Allah dalam QS. An-Nahl ayat 114, yang berbunyi :

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلالا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا

نِعْمَةَ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Artinya: : "Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezeki yang telah diberikan Allah kepadamu, dan syukurilah nikmat Allah jika kamu hanya kepada-Nya saja menyembah".[95]

Ayat diatas menyerukan pada semua mukmin untuk memakan makanan yang halal dan memperoleh rezeki yang halal. Dan dari semua itu jangan lupa untuk bersyukur.

[95] Al-Qur'an, *An-Nahl* : 114.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V
PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penemuan yang di lakukan oleh peneliti, maka ada beberapa hal yang dapat peneliti simpulkan, diantaranya :

1. Proses Integrasi konseling *narrative therapy* dan terapi syukur untuk membangun kebahagiaan remaja di Kelurahan Kebonsari Kec. Panggungrejo, Pasuruan dilakukan dengan lima tahap proses konseling yaitu: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment dan follow up serta evaluasi. Dan diberikan treatment dengan dua terapi yaitu terapi naratif dan terapi syukur dengan langkah-langkah diantaranya: *pertama*, eksternalisasi masalah. *Kedua*, Dekonstruksi Cerita Hidup dan Membaca Hamdalah. *Ketiga*, *Re-authoring* dan pengaktifan alarm/pengingat untuk membuat catatan kecil. *Keempat,* peneguhan identitas baru dan membuat gelombang syukur. *Kelima*, aliansi terapeutik.
2. Hasil proses Integrasi konseling *narrative therapy* dan terapi syukur untuk membangun kebahagiaan remaja di Kelurahan Kebonsari Kec. Panggungrejo, Pasuruan dapat dikatakan berhasil. Karena terdapat perubahan dari sebelum dan setelah pelaksanaan konseling, dari konseli yang awalnya merasa hidupnya tidak bahagia menjadi pribadi yang bahagia.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Saran dan Rekomendasi

Setelah melakukan penelitian ini, ada beberapa hal yang perlu dievaluasi. Oleh karena itu, peneliti memberikan beberapa rekomendasi untuk penelitian selanjutnya yang tentunya agar lebih baik di kemudian hari. Rekomendasi yang dapat peneliti berikan diantaranya :

1. Kepada peneliti selanjutnya, agar mencari dan memperoleh sumber referensi serta data lebih banyak lagi.
2. Kepada pembaca, apabila ditemukan kesalahan atau kekeliruan dalam penulisan maupun penelitian ini mohon untuk memberikan kritik dan saran untuk mengembangkan keilmuan ini lebih luas dan mendalam di masa mendatang.
3. Kepada konseli, jadikan penelitian serta pelaksanaan konseling sebagi pembelajaran. Apabila di masa yang akan datang terjadi msalah yang serupa bisa menyelesaikan sendiri dengan berbekal pengalaman dalam konseling kali ini.

C. Keterbatasan Penelitian

Tidak ada di dunia ini yang sempurna, selain Allah Swt yang Maha Sempurna. Begitu juga dengan penelitian ini, dapat di katakan belum memenuhi kriteria sempurna, karena masih memiliki keterbatasan. Baik keterbatasan dari peneliti sendiri maupun situasi dan kondisi pada saat penelitian berlangsung.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Beberapa hal yang menjadi keterbatasan pada penelitian ini yakni terdapat pada situasi dan kondisi yang sedang terjadi. Dimana perbedaan kota antara konselor dan konseli menyulitkan untuk bertemu karena dipengaruhi juga oleh pandemi covid-19 yang tengah ramai diperbincangkan. Selain itu juga penyesuaian waktu konseling diakibatkan oleh kesibukan lain konseli dan konselor.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

Al Bukhari, Abi Abdillah Muhammad Bin Ismail, *Matan Bukhari*, Beirut: Darul Kitab Al Islami.

Al-Husein, Abu, *Shahih Muslim no. 2675*, Kairo: Dar al-Kutub, 1918.

Amin, Samsul Munir, *Ilmu Dakwah*, Jakarta: Amzah, 2009.

American Heritage of the English Language, Boston: Houghton Mifflin, 2009.

Arrum, Ratih, dkk, Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia, *Jurnal Psikologi Vol. 2 No.2*, Depok: Universitas Indonesia, 2015.

Bungin, Burhan, *Metodologi Penelitian Kualitatif* , Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2012.

Carr, Alan, *Positive Psychology. The Science Of Happiness And Human Strength*, New York: Brunner Routlege, 2004.

Carr, David, *Perspective on Gratitude An Interdiciplinary Approach*, New York: Routledge.

Corey, Gerald, *Theory and Practice of Counseling and Psychoterapy*, Ninth Edition, Belmont, CA : Brooks/Cole, 2009.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

El-Firdausy, M.I, *Rahasia Kedahsyatan Syukur* Semarang: One Book, 2008.

Elisabeth B, Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta: Erlangga,1997.

Emmons, Robert and Richard McCullough, Counting Blesings Versus Burdens: An Experimental Investigation Of Gratitude and Subjective Well Being In Daily Life, *Journal of Personal Social Psychology* 2 (84), 2003.

Fuadillah, Muhammad Fikri, Konseling Islamdengan Terapi Naratif Dalam Mengatasi Konsep Diri Negatif Seorang Siswi Smp Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo, *Skripsi*, UIN Sunan Ampel Surabaya: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2019.

Ginintasasi, Rahayu, Teknik Terapi Keluarga, *Jurnal Psikologi*, Direktorat File UPI.

Herdiansyah, Haris, *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, Jakarta: Salemba Humanika, 2010.

Hurlock, *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta: Erlangga, 1997.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Imam An-Nawawi, *Riyadush Shalihin*, Beirut: Dar Al-Kitab Al-Islamiyah, 2012.

Juwita, Widya, dkk, Konseling Naratif Untuk Meningkatkan Konsep Diri, *Jurnal BK VOL. 6 NO. 1*, Semarang:UNS, 2017.

Kementrian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'anul Karim dan Terjemah*, Surakarta: Az-Ziyadah, 2014.

Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2016, *KBBI V* 0.2.1 *Beta (21),* Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.

Khalek, Abdel, Measuring Happiness With A Single Item Scale, *Social Behavior and Personality An International Journal*, vol. 34 no.2. 2006.

Krause, N. 2006, *Gratitude Toward God, Health and Stress In Late Life. Research In Aging*. Beverly Hills: Mar 2006 (Vol. 28. Iss. 2)

McCullough, Bono, G., & Emmons, R.A., *Gratitude in Practice and the Practice of Gratitude.In P.A Linley & Joseph (Eds.)*, in The Practice of Positive Psychology, New York: John Wiley&Sons, 2004.

McLeod, Jhon, *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*, Ed. 3, Cet 1. Jakarta : Prenada Media, 2006.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Payne, Martin, 2006, *Narrative Therapy*, London: SAG Publications Ltd.

Puspitorini, Yulia Woro, Tingkah Laku Proposial dan Kebahagiaan, *Thesis*, (Semarang: Unika, Fakultas Psikologi, 2012.

Puspitorini, Yulia Woro, Tingkah Laku Prososial dan Kebahagiaan, *Skripsi*, Semarang: Universitas Katolik Soegidjapranata, 2010.

Rahman, Putri Aulia, Rodiatul Hasanah Siregar, Hubungan Religiusitas dengan Kebahagiaan Pada Lansia Muslim,, *Skripsi*, (Universitas Sumatera Utara: Fakultas Psikologi, 2012.

Satriyo, *Meditasi Syukur 20 Menit*, Yogyakarta: Kanisius, 2009.

Seligman E P, Martin, 2005, *Authentic Happiness*, Bandung: PT. Mizan Pustaka.

Snyder & Lopez, *Positie Psychology in Scientic and Practical Exploration of Human Strength*, London: Sage Publication, 2007.

Takdir, Mohammad, Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi Altruis: Perspekktif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif, *Jurnal Studia Insana Vol. 5 No. 2,* 2017.

Veenhoven, Ruut, Healthy Happiness: Effects of Happiness On physical Health and The

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Consecuences For Preventive Health Care *Journal Of Happiness Studies*, (Vol.9 No.1) 2006.

Veenhoven, Ruut, Is Happiness Relative?, *Social Indicators Research* (Vol. 24, No. 1) 1991.

Watkins, dkk, Gratitude and Happiness: Development of a measure of gratitude, and relationship with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 2003.

Wildan, Afifah, Konseling Terapi Naratif dalam Menumbuhkan Motivasi Belajar Pada Seorang Mahasiswa Putus Asa Menyelesaikan Tugas Akhir di UIN Sunan Ampel Surabaya, *Skripsi*, Surabaya: Bimbingan Konseling Islam, 2019.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id