



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**KONSELING REALITAS MELALUI TERAPI
SYUKUR UNTUK MENUMBUHKAN RASA
BAHAGIA REMAJA DI DESA KENCONG
KECAMATAN KEPUNG, KEDIRI**

SKRIPSI

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

Oleh :

Fina Izzatur Rohmah
NIM. B93218136

**Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
2022**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fina Izzatur Rohmah
NIM : B93218136
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Konseling Realitas Melalui Terapi Syukur untuk Menumbuhkan Rasa Bahagia Remaja di Desa Kencong Kecamatan Kepung, Kediri** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian 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, 14 Januari 2022
Yang membuat pernyataan

A handwritten signature in black ink is written over a portion of a 10,000 Indonesian Rupiah banknote. The signature is cursive and appears to read 'Fina Izzatur Rohmah'. The banknote is partially visible, showing the number '10000' and the serial number '39D29AJX200349947'.

Fina Izzatur Rohmah
NIM. B93218136

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Fina Izzatur Rohmah
NIM : B93218136
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi :Konseling Realitas Melalui Terapi Syukur untuk Menumbuhkan Rasa Bahagia Remaja di Desa Kencong Kecamatan Kepung, Kediri.

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

Surabaya, 13 Januari 2022
Menyetujui,
Dosen Pembimbing



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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

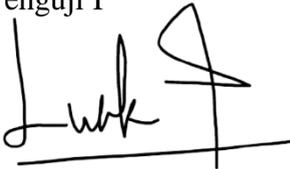
Konseling Realitas Melalui Terapi Syukur untuk
Menumbuhkan Rasa Bahagia Remaja di Desa Kencong
Kecamatan Kepung, Kediri

Disusun oleh :
Fina Izzatur Rohmah
B93218136

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu Pada tanggal 14 Januari 2022

Tim Penguji

Penguji I



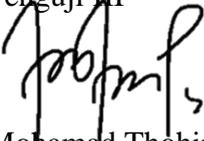
Dr. Lukman Fahmi, S. Ag., M. Pd
NIP. 197311212005011002

Penguji II



Dr. H. Cholil, M. Pd.I
NIP. 196506151993031005

Penguji III



Mohamad Thohir, M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

Penguji IV



Dra. Psi. Mierrina, M.Si
NIP. 19680413 2014112001



Surabaya, 14 Januari 2022

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: perpustakaan@uin-sby.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 : Fina Izzatur Rohmah
NIM : B93218136
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : finarohmah16@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Konseling Realitas Melalui Terapi Syukur untuk Menumbuhkan Rasa Bahagia Remaja di Desa

Kecong Kecamatan Kepung, Kediri

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif 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, 21 Januari 2022

Penulis

(Fina Izzatur Rohmah)

ABSTRAK

Fina Izzatur Rohmah, B93218136, 2022. *Konseling Realitas Melalui Terapi Syukur untuk Menumbuhkan Rasa Bahagia Remaja di Desa Kencong Kecamatan Kepung, Kediri.*

Penelitian ini bertujuan untuk bisa menumbuhkan rasa bahagia pada remaja di Desa Kencong Kecamatan Kepung, Kediri. Bahagia menjadi sebuah tujuan dari setiap orang. Banyak orang merasa dirinya tidak bahagia. Tidak bahagia ketika tidak mendapatkan sesuatu hal yang didapat orang lain seperti memiliki keluarga yang lengkap, harta yang banyak. Merasa tidak bahagia secara terus menerus bisa membuat seseorang tidak bersyukur.

Dalam upaya pemberian bantuan tersebut, peneliti menggunakan konseling realitas melalui terapi syukur dengan tahapan diantaranya : 1. *Want* 2. *Direction and Doing* 3. *Evaluation* 4. *Planning* melalui terapi syukur dengan teknik a. Syukur dengan lisan dan hati b. Syukur dengan perbuatan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan analisis studi kasus. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi.

Hasil akhir dari penelitian ini dapat dikatakan berhasil karena konseli telah memenuhi kriteria individu yang bahagia. Adanya perbedaan perilaku yang ditunjukkan sebelum dan sesudah proses konseling diberikan.

Kata Kunci : Konseling Realitas, Terapi Syukur, Rasa Bahagia.

ABSTRAC

Fina Izzatur Rohmah, B93218136, 2022. Reality Counseling Through Gratitude Therapy to Grow Adolescents Happiness in Kencong Village, Kepung District, Kediri.

This study aims to be able to foster a sense of happiness in adolescents in Kencong Village, Kepung District, Kediri. Happiness is a goal for everyone. Many people feel themselves unhappy. Not happy when you don't get things that other people get, such as having a complete family, lots of wealth. Feeling unhappy continuously can make a person ungrateful.

In an effort to provide this assistance, researchers used reality counseling through gratitude therapy with the following stages: 1. Want 2. Direction and Doing 3. Evaluation 4. Planning through gratitude therapy with technique a. Gratitude with mouth and heart b. Gratitude with actions. This study uses qualitative research methods using case study analysis. The data collection in this research was conducted by using interview, observation and documentation techniques.

The final result of this study can be said to be successful because the counselee has met the criteria of a happy individual. There are differences in behavior shown before and after the counseling process is given.

Keywords: Reality Counseling, Gratitude Therapy, Happiness.

نبذة مختصرة

فيينا عزة الرحمه، B93218136، الإرشاد الواقعي من خلال العلاج بالامتنان لتنمية السعادة لدى المراهقين في قرية كنبونج ، مقاطعة كيبونج ، كيديري.

تهدف هذه الدراسة إلى أن تكون قادرة على تعزيز الشعور بالسعادة لدى المراهقين في قرية كنبجاني ، مقاطعة كيبونج ، كيديري. السعادة هدف للجميع. كثير من الناس يشعرون بالتعاسة. لست سعيدًا عندما لا تحصل على الأشياء التي يحصل عليها الآخرون ، مثل امتلاك أسرة كاملة ، والكثير من الثروة. قد يؤدي الشعور بالحزن المستمر إلى جعل الشخص غير ممتن للامتنان.

في محاولة لتقديم هذه المساعدة ، استخدم الباحثون الإرشاد الواقعي من خلال علاج الامتنان بالمرحل التالية: ١. الرغبة ٢. التوجيه والقيام ٣. التقييم ٤. التخطيط من خلال العلاج بالامتنان باستخدام تقنية. الامتنان بالفم والقلب ب. الامتنان مع الإجراءات. تستخدم هذه الدراسة طرق البحث النوعي باستخدام تحليل دراسة الحالة. تم جمع البيانات في هذا البحث باستخدام تقنيات المقابلة والملاحظة والتوثيق.

يمكن القول أن النتيجة النهائية لهذه الدراسة كانت ناجحة لأن المستشار قد استوفى معايير الفرد السعيد. تظهر اختلافات في السلوك قبل وبعد تقديم المشورة.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الواقعي ، العلاج بالامتنان ، السعادة.

DAFTAR ISI

Halaman Judul (Cover)	
Pernyataan Keaslian Karya	i
Lembar Pengesahan Dosen Pembimbing	ii
Lembar Pengesahan Ujian Skripsi	iii
Abstrak	v
Kata Pengantar	viii
Motto dan Persembahan	x
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xiv
Daftar Gambar	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis	7
E. Definisi Konsep	7
1. Konseling Realitas	7
2. Terapi Syukur	9
3. Rasa Bahagia	10
F. Sistematika Pembahasan	11

BAB II KAJIAN TEORITIK	13
A. Konseling Realitas	13
1. Pengertian Konseling Realitas	13
2. Kebutuhan Dasar Manusia	14
3. Tujuan Konseling Realitas	15
4. Ciri Ciri Konseling Realitas	16
5. Peran, Fungsi dan Tugas Konselor Realitas	17
6. Tahapan Konseling Realitas	18
B. Terapi Syukur	20
1. Pengertian Terapi Syukur	20
2. Syukur dalam Islam	22
3. Aspek Aspek Syukur	24
4. Teknik Terapi Syukur	26
C. Rasa Bahagia	30
1. Pengertian Bahagia	30
2. Aspek Bahagia	31
3. Ciri Ciri Orang yang Bahagia	32
4. Faktor yang Mempengaruhi Rasa Bahagia	33
5. Remaja dan bahagia	35
D. Konseling Realitas Melalui Terapi Syukur	37
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan	38
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	40
B. Lokasi Penelitian	40
C. Jenis dan Sumber Data	40
D. Tahap Tahap Penelitian	42
E. Teknik Pengumpulan Data	43
F. Teknik Validitas Data	45
G. Teknik Analisis Data	46

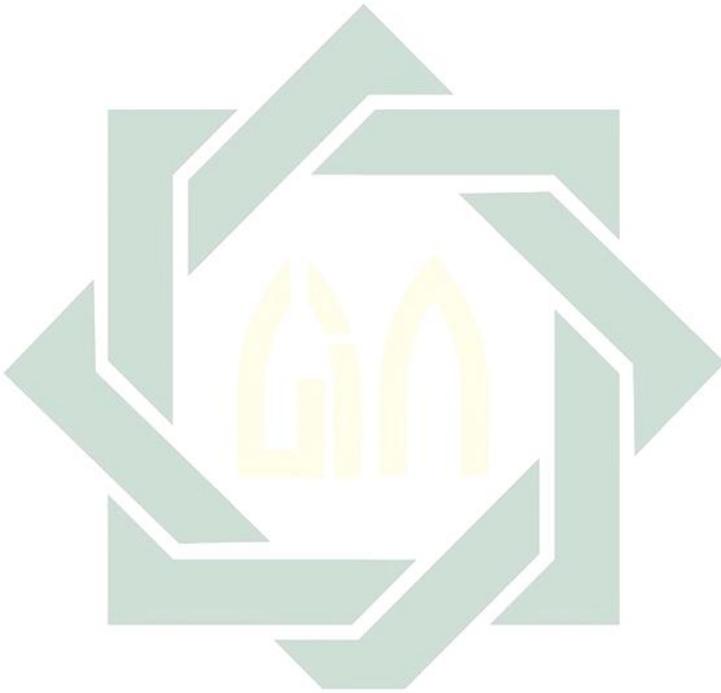
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	48
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian	48
1. Deskripsi Konselor	48
2. Deskripsi Konseli	49
B. Penyajian Data	53
1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Konseling Realitas Melalui Terapi Syukur untuk Menumbuhkan Rasa Bahagia Pada Remaja di Desa Kencong Kecamatan Kepung, Kediri	53
2. Deskripsi Hasil Konseling Realitas Melalui Terapi Syukur untuk Menumbuhkan Rasa Bahagia Pada Remaja di Desa Kencong Kecamatan Kepung, Kediri	64
C. Pembahasan Hasil Penelitian	66
1. Perspektif Teori	66
a. Analisis Proses Konseling Realitas Melalui Terapi Syukur untuk Menumbuhkan Rasa Bahagia Pada Remaja di desa Kencong, Kecamatan Kepung, Kediri.	66
b. Analisis Hasil Konseling Realitas Melalui Terapi Syukur untuk Menumbuhkan Rasa Bahagia Pada Remaja di desa Kencong, Kecamatan Kepung, Kediri.	79
2. Perspektif Islam	85
 BAB V PENUTUP	 89
A. Simpulan	89
B. Saran dan Rekomendasi	89
C. Keterbatasan Penelitian	90
 DAFTAR PUSTAKA	 91

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
4.1	Identitas Konselor	48
4.2	Riwayat Pendidikan Konselor	48
4.3	Identitas Konseli	50
4.4	Riwayat Pendidikan Konseli	50
4.5	Analisis Data Proses Konseling Perspektif Teori	67
4.6	Analisis Data Hasil Konseling Perspektif Teori	80
4.7	Perilaku yang Terlihat Sebelum dan Sesudah Konseling	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
2.1	Terapi Syukur	29
2.2	Konseling Realitas Melalui Terapi Syukur	37



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keluarga yang dihiasi dengan rasa bahagia serta memiliki orangtua lengkap merupakan harapan setiap anak. Ayah sebagai kepala keluarga yang mengayomi, ibu sebagai sumber kasih sayang anak. Akan tetapi harapan itu bisa pupus apabila salah satu atau bahkan kedua orang tua meninggalkan anak, baik itu meninggal dunia atau tidak tinggal satu rumah. Karena sebuah tuntutan ekonomi terkadang orangtua rela untuk bekerja jauh dari tempat tinggal. Selain itu, memang takdir Allah yang terbaik sehingga mengambil salah satu orang tua untuk lebih dulu menghadapNya.

Bahagia menjadi sebuah tujuan dari setiap orang. Banyak orang merasa dirinya tidak bahagia. Tidak bahagia ketika tidak mendapatkan sesuatu hal yang didapat orang lain seperti memiliki keluarga yang lengkap, harta yang banyak, dll. Merasa tidak bahagia secara terus menerus bisa membuat seseorang tidak bersyukur. Padahal pada dasarnya bahagia tidak harus dengan sesuatu yang terlihat mewah, bahagia bisa dirasakan dengan hal yang sederhana. Bahagia yang sederhana bisa dirasakan dengan bersyukur masih bisa bernafas, masih bisa melihat, dan lain sebagainya.

Bahagia menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berarti sebuah perasaan atau kondisi senang serta tenteram (merasa bebas dari masalah masalah). Sedangkan pengertian dari kebahagiaan adalah sebuah kesenangan, ketenteraman hidup, dan keberuntungan secara lahir dan batin.¹ Bahagia dapat diartikan sebuah emosi yang positif

¹ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1990), hal. 65

berupa merasa senang, merasa puas, serta merasa kehidupannya sangat berarti.²

Arti kata “bahagia” secara filsafat berarti munculnya rasa nikmat dan nyaman secara sempurna serta tidak ada kecacatan dalam pemikiran sehingga merasa senang dan damai.³

Psikologi positif yang dikemukakan oleh Seligman mengatkan bahwa metode yang dilakukan dalam psikologi positif bertujuan untuk mencari informasi dan mengembangkan potensi yang ada untuk mencapai rasa bahagia secara murni. Manusia lebih akan bermakna apabila potensi yang dimiliki dalam segi sisi positifnya bisa dikembangkan dengan baik. Sisi positif dalam hal demikian berarti merasa bahagia dan bersyukur kepada Tuhan.⁴

Menurut Analisa Widyaningrum seorang psikolog mengatakan bahwa bahagia merupakan *a state of mind* yakni sebuah kondisi psikologis dimana emosi yang hadir adalah emosi positif. Pikiran dan perasaan yang mengarahkan pada hal yang positif juga. Bukan berarti emosi negatif tidak datang menghampiri tapi bagaimana kita meresponnya. Bahagia adalah cara untuk mengendalikannya. Ada yang berfikir bahagia jika kita memiliki sesuatu yang ada di dunia, ada juga yang berfikir bahagia itu adalah cara kita untuk menemukan makna. Bahagia itu ada pada diri kita tidak perlu kita cari dan kita kejar kemanapun juga.⁵

² Yuliana Farida, *Inovasi Metode Belajar dengan Wayang Pelepah Pisang Guna Meningkatkan Rasa Bahagia Pada Anak Tuna Grahit*, Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. Vol 24 no 3 hal 214

³ Martin Selegmen, hal. 145

⁴ Dian Yudhawati, Implementasi Psikologi Positif dalam Pengembangan Kepribadian Manusia, Jurnal PSYCHO IDEA, Vol. 16 No. 2, Juli 2018, hal. 113-114

⁵ Analisa Widyaningrum,
https://www.instagram.com/reel/CRoEqaiDYQj/?utm_medium=copy_link, diakses pada tanggal 10/09/21 pukul 20:57

Dari beberapa definisi mengenai bahagia di atas maka dapat disimpulkan bahwasannya rasa bahagia merupakan emosi positif berupa perasaan senang dan nyaman secara lahir dan batin.

Dari hasil observasi, ada seorang remaja yang merasa hidupnya tidak bahagia. Konseli seorang remaja putri berusia sekitar 16 tahun. Konseli yang berinisial ACK ini dari semenjak kecil usia SD sudah ditinggal ibunya menjadi TKI di luar negeri. Konseli adalah anak terakhir (bungsu) dari tiga bersaudara, dan kedua kakak konseli sudah berkeluarga dan tinggal bersama suami mereka (berbeda dari rumah konseli). Jadi konseli tinggal berdua berasama ayahnya. Konseli sering mengeluh dan merasa kesepian karena kehidupannya tidak seperti teman temannya yang didampingi kedua orang tua lengkap.⁶

Sampai ketika konseli SMA, ibunya sudah tidak bekerja lagi menjadi TKI dan di rumah fokus mengurus keluarga. Namun takdir Allah lebih indah, sekitar 3 tahunan ibu konseli di rumah Allah memanggil ibu konseli (meninggal dunia) secara mendadak, hal ini membuat konseli merasa sangat sedih sekali. Konseli pernah berkata, saya lo baru ditemani ibu sebentar dan bisa merasakan keluarga yang lengkap tapi kok Allah sudah mengambil ibu saya, ini tidak adil untuk saya. Konseli merasa *down* sekali sepeninggal ibunya.⁷

Konseli juga pernah mengatakan bahwa dia iri dengan kehidupan teman temannya yang orangtuanya masih lengkap, hidupnya serba berkecukupan. Konseli merasa sangat kehilangan sosok ibunya dan kasih sayangnya

Dari uraian masalah diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa konseli memiliki inti permasalahan yaitu suka

⁶ Hasil observasi pada tanggal 8 September 2021 pukul 18:00

⁷ Hasil wawancara pada tanggal 8 September 2021 pukul 18:00

mengeluh. Masalah konseli yang suka mengeluh bisa diminimalisir dengan memberikan teknik konseling realitas melalui terapi syukur.

Dalam konseling, terdapat beberapa teknik atau terapi untuk menyelesaikan problem problem yang dialami oleh konseli. Salah satu konseling yang dapat menyelesaikan problem konseli tersebut adalah konseling realitas. Dalam buku yang berjudul “ teori dan praktek konseling dan psikoterapi” Gerald Corey mengatakan bahwa konseling realitas adalah sebuah proses konseling yang lebih memfokuskan terhadap perilaku konseli di masa sekarang. Konselor dalam konseling ini berperan sebagai guru yang bertujuan untuk mengkonfrontasikan masalah konseli melalui cara cara yang dapat membantu konseli menyadari kenyataan hidupnya.⁸

Tujuan konseling realitas menurut pendapat Singgih D Ganarsa, adalah untuk membantu konseli menemukan potensi kemungkinan dan kesempatan yang dimiliki pada diri konseli supaya konseli dapat mengembangkan potensi kekuatan dalam psikisnya dalam menilai perilaku konseli yang sekarang.⁹

Menurut Glasser konseling realitas lebih difokuskan untuk melihat perilaku konseli sekarang apakah bertanggung jawab sesuai dengan kenyataan hidupnya. Ketika ada penyimpangan pada perilaku konseli diartikan bahwa hal tersebut sebagai akibat dampak dari tidak adanya rasa kesadaran akan tanggungjawab dalam diri konseli bukan sebagai gejala penyakit jiwa. Sebaliknya ketika konseli

⁸ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Eresco,1995) hal 267.

⁹ Singgih D Gunarsa, *Konseling dan psikoterapi*, hal 241-242

bermental sehat berarti konseli menunjukkan sikap tanggung jawab dalam hidupnya.¹⁰

Seorang individu bisa memilih dan menentukan perilakunya sendiri tanpa paksaan dengan konsekuensi berupa dapat menerima akibat dari perilakunya sendiri. Tanggung jawab dalam hal ini maksudnya adalah tidak hanya dalam apa yang diperbuatnya tetapi juga pada apa yang dalam pikirannya.¹¹

Jadi bisa disimpulkan bahwa konseling realitas adalah upaya membantu konseli untuk dapat bertanggung jawab dalam menghadapi kenyataan dengan menggunakan kemampuan konseli untuk memilihh perilaku yang efektif bagi kehidupannya.

Implementasi seseorang bersyukur dapat diwujudkan melalui rasa bahagia. Ketika bersyukur maka akan merasakan bahagia. Syukur dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti berupa ucapan terima kasih atas rasa keberuntungan yang didapatkan dari Allah SWT. Yang ditunjukkan dengan perasaan lega, puas dan senang.¹²

Menurut beberapa ulama, Syukur adalah kata yang berasal dari kata bahasa Arab yaitu “*syakara*”. Yang memiliki arti yaitu membuka atau menunjukkan atau menampakkan. Jadi, arti dari syukur merupakan upaya untuk menampakkan atau menunjukkan nikmat dari Allah yang sudah diberikan kepada manusia. Yang dilakukan dengan ucapan syukur dengan lisan berucap

¹⁰ W.S. Winkel & MM. Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (YogyakartaMedia Abadi, 2004), hal. 459.

¹¹ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (JakartaKencana Prenada Media Group, 2011), hal. 185.

¹² Ida Fitri Shobihah, “*Dinamika Syukur pada Ulama Yogyakarta*”, Skripsi (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga, 2013), hal. 23

“*alhamdulillah*” atau dengan melakukan perbuatan yang menunjukkan digunakannya di jalan yang dikehendaki Allah.¹³

Syukur bisa menjadi terapi dalam kehidupan manusia. Terapi syukur merupakan penggalan potensi fitrah dari diri manusia. Mengupayakan dengan kemampuan manusia dalam mempergunakan semua rizki dari Allah dengan berkhushudzon sebagai bentuk konkrit dalam latihan mental untuk berperilaku positif sebaik mungkin.¹⁴

Dalam pandangan psikologi Qur’ani syukur diartikan dengan upaya seorang muslim untuk menampakkan seluruh kenikmatan yang berasal dari Allah sesuai anjuran Allah dalam Al Qur’an.¹⁵

Jadi, terapi syukur merupakan sebuah latihan mental berperilaku positif dengan mendayagunakan rizki yang telah Allah berikan secara penuh totalitas.

Berdasarkan problema yang dialami konseli, maka peneliti akan melakukan sebuah penelitian dengan judul “*Konseling Realitas Melalui Terapi Syukur untuk Menumbuhkan Rasa Bahagia Remaja di Desa Kencong Kecamatan Kepung, Kediri*”

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses konseling realitas melalui terapi syukur untuk menumbuhkan rasa bahagia remaja di Desa Kencong Kecamatan Kepung, Kediri?

¹³ Aura Husna (Neti Suriana), *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2013), hal. 110- 111

¹⁴ Mohammad Takdir, *Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Alturis : Perspektif Psikologi Qu’ani dan Psikologi Positif*, jurnal Studia Insania Vol. 5 No. 2 hal. 176

¹⁵ Aura Husna, *Kaya Dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia Dan Sejahtera Dengan Mensyukuri Nikmat Allah* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013), hal. 111.

2. Bagaimana hasil konseling realitas melalui terapi syukur untuk menumbuhkan rasa bahagia remaja di Desa Kencong Kecamatan Kepung, Kediri?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui proses konseling realitas melalui terapi syukur untuk menumbuhkan rasa bahagia remaja di Desa Kencong Kecamatan Kepung, Kediri.
2. Untuk mengetahui hasil konseling realitas melalui terapi syukur untuk menumbuhkan rasa bahagia remaja di Desa Kencong Kecamatan Kepung, Kediri.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan banyak manfaat bagi peneliti maupun pembaca, dengan uraian :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Menjadi sebuah tambahan ilmu pengetahuan tentang konseling realitas dan terapi syukur untuk menumbuhkan rasa bahagia remaja.
 - b. Menjadi landasan cara untuk menumbuhkan rasa bahagia remaja.
2. Manfaat praktis
 - a. Untuk seorang remaja bisa memunculkan rasa bahagia pada dirinya.
 - b. Untuk peneliti bisa memberikan pengalaman dan kesempatan untuk memberikan konseling kepada remaja dalam menumbuhkan rasa bahagia dengan konseling realitas dan terapis syukur.

E. Definisi Konsep

1. Konseling Realitas

William Glasser mengemukakan tentang konseling realitas bahwasannya manusia itu makhluk sosial dan setiap perbuatannya yang dikerjakannya ada alasan dan

tujuan. Maka hal tersebut bisa dikatakan manusia sangat bergantung dengan perilaku yang dikerjakannya bukan karena lingkungannya ataupun masa lalunya.¹⁶

Pendekatan konseling realitas lebih difokuskan pada perilaku konseli di masa sekarang. Konseling realitas merupakan proses konselor memberikan pengarahan dan pengajaran. Oleh karena itu konseling realitas menggunakan metode pendekatan kognitif supaya konseli dapat menyelaraskan dengan realitas kenyataan yang dihadapinya.¹⁷

Metode konseling realitas difokuskan pada perilaku di masa sekarang. Konselor dalam konseling realitas berfungsi sebagai guru atau model untuk mengarahkan konseli dengan teknik teknik yang dapat digunakan untuk membantu konseli menghadapi kenyataan. Konseling realitas merupakan proses dalam penerimaan tanggung jawab dalam hidup konseling. Hanya konseli yang dapat menentukan dirinya akan seperti apa. Point penting dalam konseling realitas adalah konseli bisa mengontrol perilakunya dengan konsekuensi konsekuensi yang ada.¹⁸

Jadi dari definisi konseling realitas diatas bisa ditarik kesimpulan bahwa konseling realitas merupakan salah satu pendekatan konseling yang lebih menfokuskan pada masa saat ini dan masa depan, individu dituntut untuk bertanggung jawab atas perilakunya sendiri.

¹⁶ Indah Alfiah, *Mengenal Terapi Realitas (Reality Therapy)*, Jurnal.Unair.ac.id, 2 Vol. 2 Nomor 1, Januari-Juni 2017

¹⁷ Palmer, S. *Konseling dan Psikokonseling*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011),

¹⁸ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2009), hal.263-265

2. Terapi Syukur

Terapi dalam bahasa arab “*Syafa – Yasfi – syifaan*”. Kata tersebut memiliki arti yaitu pengobatan, mengobati, dan menyembuhkan.¹⁹ Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata terapi diartikan sebagai usaha pengobatan atau perawatan terhadap kesehatan orang yang mengalami sakit.²⁰

Yang memiliki arti yaitu membuka atau menunjukkan atau menampakkan. Akar kata syukur berasal dari bahasa Arab yaitu “*syakara*”, Yang memiliki arti yaitu membuka, menunjukkan atau menampakkan. Jadi, definisi dari syukur adalah usaha untuk menampakkan nikmat Allah SWT yang diberikan kepada manusia, baik dilakukan dengan cara mengucapkan dengan lisan “*alhamdulillah*”, diyakini dalam hati atau dilakukan dengan perbuatan yang baik.²¹

Terapi syukur merupakan sebuah proses pemberian bantuan kepada konseli untuk proses perbaikan atau mengubah cara berfikir dan perilaku yang positif kepada Allah. Hal tersebut ditunjukkan dengan sikap menerima nikmat yang sudah diberikan oleh Allah tanpa ada rasa mengeluh dan berkeluh kesah.²²

¹⁹ Muhammad Yunus, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (PT. Hidakarya Agung, Jakarta, 1989), hal. 120

²⁰ Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kelima (KBBI V), Aplikasi luring resmi Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia

²¹ Aura Husna (Neti Suriana), *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2013), hal. 110- 111

²² Mohammad Takdir, “*Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur’ani dan Psikologi Positif*”, Institut Ilmu Keislaman Annuqayah (INSTIKA) Madura, *Jurnal Studia Insania*, Vol. 5 No. 2, tahun 2017, hal. 172.

Dari beberapa pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa terapi syukur merupakan terapi dengan cara menampakkan nikmat dari Allah baik dengan cara ucapan maupun perbuatan.

3. Rasa Bahagia

Dalam definisi filsafat kata rasa bahagia dapat diartikan sebagai sebuah kenikmatan dan kenyamanan secara spiritual disertai dengan rasa kepuasan. Dalam fikiran yang positif sehingga bisa merasa tenang dan damai. Rasa bahagia bersifat tidak konkrit yang tidak dapat disentuh atau diraba. Rasa bahagia sangat erat kaitannya dengan jiwa dari individu.²³

Aristoteles mengatakan bahwa rasa bahagia merupakan sebuah rasa kesenangan yang sangat ingin dicapai oleh setiap individu menurut kebutuhan pribadi mereka masing masing.²⁴ Menurut Prof. Dr. Hamka, bahagia merupakan fitrah dari diri manusia.²⁵

Menurut Abdul Ghafur mendefinisikan rasa bahagia dengan sebuah rasa emosional yang bisa dirasakan oleh manusia. Rasa bahagia mencakup dari aspek aspek yang meliputi jernihnya jiwa, tentramnya hati, lapang dada serta ketenangan batin.²⁶

Menurut pandangan John Stuart Mill mengatakan bahwa rasa bahagia adalah dengan munculnya rasa

²³ Martin Seligmen, *Authentic happiness : menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif (terjemahan)*, (Bandung : Mizan Media Utama, 2005), hal. 121

²⁴ Abd Hamid yunus , *Al-insan Al-kamil "dalam Dairah Al-ma"arif Al-islami* ,(cairo,t,t), hal.69

²⁵ A. Hanafi, *Antara Imam Al Gazali dan Imam Ruuf dalam Tiga Metafisika*, (Jakarta: Pustaka Al-Hijra, 1981) hlm. 29

²⁶ Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi, Terjemahan*. Kartini Kartono, (Jakarta: Raja Grafindo, 2008) hal. 364.

senang dan hilangnya rasa penderitaan. Pendapat Mayers juga mengemukakan rasa bahagia dapat muncul pada diri individu dengan ditandainya sikap bisa menghargai dirinya sendiri, optimisme, terbuka dan bisa mengontrol diri mereka.²⁷

Rasa bahagia adalah kondisi jiwa individu yang memiliki rasa tenang, damai serta ikhlas terhadap keadaan dalam diri sendiri yang sudah ditetapkan oleh Allah. Dengan adanya rasa bahagia maka bisa dikatakan hal tersebut bentuk keimanan dan bentuk implementasi dari memahami dan melaksanakan ibadah sehari-hari.²⁸

Dari beberapa definisi di atas, peneliti menyimpulkan bahwa rasa bahagia adalah perasaan atau emosi positif yang ditunjukkan dengan adanya ketentraman hati, merasa lapang dada dan ketenangan batin yang merupakan sebuah bentuk implementasi keimanan kepada Allah.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dapat digunakan untuk mempermudah pembaca untuk mengetahui serta memahami penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Dalam sistematika pembahasan terdapat lima bab dengan uraian sebagai berikut

BAB I PENDAHULUAN

Pendahuluan menjabarkan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan sistematika pembahasan.

²⁷ Teuku Eddy, F.R, *Psikologi Kebahagiaan*. (Yogyakarta: Progresif Books, 2007) hal. 16

²⁸ Al-Quayyid, Ibrahim Hamd, *Panduan Menuju Hidup Bahagia dan Sukses*. (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2004) hal.15.

BAB II KAJIAN TEORITIK

Kajian teori menjabarkan tentang kajian teoretik yang membahas tentang berbagai referensi yang digunakan dalam penelitian. Kajian teoretik yang di bahas dalam penelitian ini meliputi : (1) konseling realitas (2) terapi syukur (3) rasa bahagia (4) penelitian terdahulu yang relevan

BAB III METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian menjabarkan 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, dan teknik analisis data.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Menguraikan tentang deskripsi umum subjek penelitian, penyajian data dan pembahasan hasil penelitian dengan perspetif teori dan perspektif Islam

BAB V PENUTUP

Penutup memuat tentang kesimpulan, saran dan rekomendasi dan keterbatasan peneliti.

BAB II KAJIAN TEORITIK

A. Konseling Realitas

1. Pengertian Konseling Realitas

Konseling realitas merupakan sebuah sistem yang difokuskan pada perilaku sekarang. Merupakan sebuah metode konseling yang diterapkan dengan sukses. William Glasser mengatakan bahwa manusia adalah makhluk sosial dalam setiap perilaku yang dilakukannya untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai dan memiliki kebutuhan psikologis yang bersifat *continou* hadir sepanjang masa. Oleh sebab itu individu tergambarkan dengan perilakunya sendiri bukan karena lingkungan yang sekarang bukan masa lalunya.²⁹

Dalam konseling realitas konselor berperan sebagai guru atau model dan melibatkan diri dengan konseli. Konselor membantu konseli untuk bisa menemukan identitas yang berhasil. Dengan ditunjukkan konseli bisa menyadari dan menerima kenyataan kenyataan dalam hidupnya. Konseli juga harus bisa bertanggung jawab dengan kehidupannya tanpa bergantung dengan orang lain.³⁰

Adapun yang dimaksud konseling realitas dalam penelitian ini adalah upaya konselor untuk membantu konseli agar dapat bertanggung jawab serta menerima dan bisa menghadapi kenyataan hidupnya sekrang untuk lebih baik di masa yang akan datang. Hal tersebut dilakukan konselor dengan menggunakan kemampuan

²⁹ Indah Alfiah, *Mengenal Terapi Realitas (Reality Therapy)*, Jurnal.Unair.ac.id, 2 Vol. 2 Nomor 1, Januari-Juni 2017

³⁰ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2009), hal.263-265

potensi yang ada dalam diri konseli yang efektif dalam membantu proses konseling.

2. Kebutuhan Dasar Manusia

Dalam konseling realitas, terdapat lima kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh individu. Meliputi

a. Cinta (*Belonging/Love*)

Sebagai manusia yang normal, manusia sangat perlu mencintai dan dicintai. Manusia juga memiliki rasa ingin memiliki dan dimiliki. Manusia mengharapkan dirinya bisa diterima oleh orang lain tanpa syarat dan apa adanya. Menurut Glasser kebutuhan itu terdiri dari tiga bagian yaitu meliputi kepemilikan sosial, kepemilikan kerja dan kepemilikan keluarga.

b. Kekuasaan (*Power*)

Kekuasaan adalah kebutuhan khusus yang dimiliki manusia. Kebutuhan yang bisa dikategorikan sebagai kekuasaan adalah keinginan untuk berkuasa dan berprestasi, merasa dirinya berharga, kesuksesan dan mendapatkan pengakuan dari orang lain.

c. Kesenangan (*Fun*)

Kebutuhan ini mulai muncul sejak manusia berusia dini kemudian kebutuhan tersebut terus berkembang hingga manusia berusia dewasa. Kesenangan adalah kebutuhan dalam diri manusia untuk merasa bahagia atau senang. Kebutuhan yang diinginkan manusia pada setiap tingkatan usia berbeda beda. Contohnya berkumpul dengan keluarga, bermain dengan teman teman, meraih impian dan harapan atau kesuksesan dan lain sebagainya.

d. Kebebasan (*Freedom*)

Kebebasan adalah kemampuan pada diri manusia untuk bisa melakukan apa saja yang diinginkannya dan mendapatkan hak tanpa adanya batasan dan kekangan dari orang lain. Atau dalam kata lain ada

kemerdekaan yang didapatkan. Contohnya mengembangkan potensi bakat dan memutuskan keputusan sesuai dengan persepsinya sendiri.

e. Kelangsungan Hidup (*survival*)

Kebutuhan manusia yang terakhir adalah kelangsungan hidup. Manusia juga berusaha untuk menemukan cara agar bisa bertahan hidup. Manusia pasti berharap hidup kedepannya lebih baik dan bisa mengembangkan diri. Seperti selalu berolahraga untuk bisa menjaga badan sehat dan menjaga pola makan makanan yang bergizi dan sehat.³¹

Dalam pandangan konseling realitas terdapat lima kebutuhan dasar manusia. Kebutuhan tersebut menjadi sarana konselor dalam penelitian ini untuk memberikan konseling kepada konseli dalam menumbuhkan rasa bahagia dan bisa bertanggung jawab atas hidup konseli di masa sekarang dan masa depan.

3. Tujuan Konseling Realitas

Konseling realitas memiliki tujuan untuk membantu konseli supaya bisa mencapai tujuan keberhasilan dalam hidupnya. Dengan cara konseli mengetahui identitasnya maka memudahkan untuk mengetahui langkah langkah yang bisa dilakukan di masa sekarang dan masa depan dengan segala konsekuensi yang akan diterima oleh konseli. Konselor membantu dan mengarahkan konseli untuk bisa memahami, menerima dan menghadapi kenyataan hidup di masa sekarang dan masa depan.³²

³¹ Bernardus Widodo, *Keefektifan Konseling Kelompok Realitas Mengatasi Persoalan Perilaku Disiplin Siswa di Sekolah*, Jurnal Widya Warta No. 02, (Juli, 2010), hal. 95

³² Komalasari, et al., *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), hal. 252

Tujuan konseling realitas dalam penelitian ini adalah konselor membantu konseli untuk bisa menyadarkan, menerima dan menghadapi kehidupan konseli di masa sekarang dan masa depan dengan segala konsekuensi yang akan diterima.

4. Ciri Ciri Konseling Realitas

Konseling realitas memiliki beberapa ciri ciri sebagai berikut :

- a. Menolak konsep tentang penyakit mental
Konseling realitas menganggap bahwa penyimpangan perilaku yang terjadi pada konseli adalah akibat dari tidak bertanggungjawabnya bukan dari gangguan psikologis.
- b. Berfokus pada tingkah laku sekarang (sikap dan perasaan)
Konseling realitas menganggap bahwa perubahan perasaan yang dirasakan karena mengikuti perubahan perilaku atau sikap (masa sekarang).
- c. Berfokus pada saat sekarang, bukan masa lampau
Pandangan konseling realitas mengenai masa lalu konseli itu tidak bisa dirubah dan bersifat tetap. Maka lebih memfokuskan untuk masa sekarang dan masa depan yang lebih baik.
- d. Menekankan pada pertimbangan pertimbangan nilai
Konseling realitas lebih mementingkan peran penilaian dari konseli sendiri terhadap tingkah lakunya. Jadi ketika konseli tidak mendapat keinginan yang konseli harapkan dan perilaku konseli merusak diri konseli sendiri maka kemungkinan konseli akan menyadarinya dan bisa merubah tingkah lakunya.
- e. Tidak menekankan transfensi
Konseling realitas menolak konselor melakukan tranferensi. Akan tetapi konselor ditekankan untuk

bisa membantu konseli dalam memenuhi kebutuhan (tingkah laku atau sikap) konseli di masa sekarang dengan tulus.

- f. Menekankan pada aspek kesadaran bukan aspek ketidaksadaran

Konseling realitas lebih menekankan pada penyimpangan yang dilakukan oleh konseli. Penyimpangan perilaku (masa sekarang) seperti apa yang membuat konseli tidak mendapatkan keinginannya.

- g. Menghapus hukuman

Konseling realitas menekankan untuk membiarkan konseli merasakan konsekuensi konsekuensi atas perilaku dan sikapnya sendiri.

- h. Menekankan tanggung jawab

Menurut Glasser, mengajarkan rasa tanggung jawab merupakan tahap inti dari konseling realitas. Konselor mengajarkan konseli bagaimana cara cara yang baik untuk memenuhi kehidupannya dengan mengeksplor keistimewaan yang ada pada kehidupan sehari hari.³³

5. Peran, Fungsi dan Tugas Konselor Realitas

Konselor memiliki tugas yang mendasar dalam proses konseling realitas adalah berusaha untuk melibatkan diri dengan konseli untuk mengarahkan konseli menyadari kenyataan hidupnya. Konselor bertugas sebagai guru atau pembimbing yang mengarahkan dan membantu konseli supaya bisa menilai tingkah lakun dan sikapnya sendiri secara realistis. Selain itu, fungsi

³³ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2013), hal. 265-269

konselor juga membuat batas batas dalam terauputik (proses konseling) terhadap konseli.³⁴

Fungsi dan peran konselor dalam penelitian ini adalah menjadi pembimbing dan terlibat langsung dengan konseli untuk membantu konseli terhadap tingkah lakunya dan sikapnya yang kurang baik menjadi lebih realistis.

6. Tahapan Konseling Realitas

Dalam konseling realitas konselor biasanya menggunakan teknik WDEP yang mengacu pada tahapan berikut ini yaitu diantaranya W = *want and needs* (keinginan dan kebutuhan), D = *direction and doing* (arahan atau tindakan), E = *self evaluation* (Evaluasi diri) dan P = *planning* (perencanaan).³⁵ Dengan uraian berikut ini

a. *Want* (Keinginan dan Kebutuhan)

Kegiatan konselor untuk menggali keinginan keinginan menurut pandangan atau persepsi konseli. Konselor membantu konseli untuk merumuskan dan menemukan apa yang selama ini konseli inginkan dan harapkan, keinginan dan harapan yang khusus ingin dicapai oleh konseli misalnya di dalam aspek khusus meliputi keluarga, prestasi, rasa bahagia,teman dan lain sebagainya.³⁶

³⁴ Ibid, hal. 270-272

³⁵ Singgih Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: BPK Gunung Mui, 1996), hal. 245

³⁶ Sofwan Adiputra, *Teknik WDEP System Dalam Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa Undeachiever*, Jurnal Fokus Konseling STKIP Muhammadiyah Pringsewu Lampung, Volume2 No.1 (Januari, 2016), hal. 36

b. *Direction and Doing* (Arahan dan Tindakan)

Meskipun akar dari sebuah permasalahan yang dialami konseli dari masa lalunya, tetapi konseli harus bisa belajar dan berdamai dengan masa lalunya dan merubah perilaku untuk masa depan yang lebih baik. Pada tahap ini konselor biasanya memberikan pertanyaan kepada koseli “*Apa yang kamu lakukan pada saat ini?*” “*apakah perilakumu selama ini cukup untuk bisa mewujudkan keinginan dan harapanmu?*”. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui tujuan hidup dari konseli. Tujuan hidup konseli akan mengarah kemana yang ditunjukkan dengan perilaku sekarang. Selain itu, konselor juga mendiskusikan dan mengarahkan konseli mengenai perilaku yang bisa mencapai tujuan identitas konseli yang berhasil.³⁷

c. *Self Evaluation* (Evaluasi Diri)

Pada tahap ini merupakan kegiatan untuk membantu konseli dalam mengevaluasi dirinya sendiri. Konselor menanyakan kepada konseli apakah pilihan perilakunya itu cukup realistis untuk membawa konseli pada keinginannya serta apakah perilaku tersebut juga bisa mewujudkan keinginannya. Setelah itu konselor tidak akan menilai apakah keputusan untuk berperilaku dari diri konseli itu benar atau salah. Akan tetapi konselor lebih mengarah untuk membimbing konseli dalam mengkonfrontasikan keputusan perilaku konseli yang dipilih dengan kenyataan hidup saat ini. Konselor mengevaluasi dengan penuh perhatian, empati dan kepedulian pada konseli.³⁸

³⁷ Bernardus Widodo, *Keefektifan Konseling Kelompok Realitas Mengatasi Persoalan Perilaku Disiplin Siswa di Sekolah*, Jurnal Widya Warta No. 02, (Juli, 2010), hal. 101.

³⁸ Stephen Palomer (Ed.), *Konseling Dan Psikoterapi*, hal. 536.

d. *Planning* (Perencanaan)

Tahap terakhir dalam teknik WDEP adalah kegiatan membantu konseli untuk membuat rencana tindakan setelah melakukan evaluasi. Rencana tersebut dibuat untuk melakukan sebuah perbuatan yang baru. Rencana yang dibuat konselor dan konseli biasanya dalam bentuk kontrak tertulis yang bisa dipertanggungjawabkan dalam waktu sesuai kesepakatan.

Bertujuan untuk konseli lebih bisa berkomitmen untuk bisa melakukan demi mencapai tujuan yang diinginkan dan diharapkannya.³⁹

Berdasarkan tahapan tahapan konseling realitas diatas, konseling realitas dalam penelitian ini digunakan untuk membantu konseli dalam merubah tingkah lakunya sekarang yang kurang bertanggung jawab dengan melihat apa keinginan konseli sekaang (*want*), tindakan apa yang konseli lakukan sekarang (*doing*), konseli menilai apakah tingkah laku yang sekarang baik atau tidak (*evaluation*) dan rencana kedepan konseli ingin seperti apa (*planning*). Tahapan konseling tersebut dilakukan sesuai dengan tahapan konseling realitas.

B. Terapi Syukur

1. Pengertian Terapi Syukur

Kata terapi dalam bahasa arab adalah “*Syafa – Yasfi –syifaan*”, yang berarti pengobatan, mengobati,

³⁹ Sofwan Adiputra, *Tahap WDEP System Dalam Meningkatkan Keterampilan Belajar SiswaUndeachiever*, Jurnal Fokus Konseling STKIP Muhammadiyah Pringsewu Lampung, Volume2 No.1 (Januari, 2016), hal. 36.

menyembuhkan.⁴⁰ Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia kata terapi berarti sebuah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit dan perawatan penyakit.⁴¹

Syukur dalam Bahasa Inggris disebut *gratitude*. Kata *gratitude* didasarkan pada bahasa latin *gratia*. *Gratia* diartikan sebagai kebaikan hati, kelembutan, atau rasa berterimakasih. Semua kata yang dibentuk dari akar latin *gratia* berhubungan dengan kebaikan, kedermawaan, pemberian, keindahan dari memberi dan menerima, atau mendapatkan sesuatu tanpa tujuan apapun.⁴²

Menurut beberapa ulama syukur berasal dari akar kata “*syakara*”, yang artinya membuka atau menampakkan. Jadi, arti dari syukur adalah perbuatan menampakkan nikmat Allah SWT yang diberikan pada manusia, baik dengan cara menyebut nikmat tersebut dengan cara mempergunakan di jalan yang dikehendaki oleh Allah SWT maupun dengan lisan mengucap “*alhamdulillah*”.⁴³ Syukur dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, diartikan sebagai rasa terima kasih kepada Allah SWT, dan untunglah (menyatakan perasaan lega, senang dan sebagainya).⁴⁴

⁴⁰ Muhammad Yunus, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (PT. Hidakarya Agung, Jakarta, 1989), hal. 120.

⁴¹ Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kelima (KBBI V), *Aplikasi luring resmi Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia*

⁴² Emons, R. A., & McCullough, M. E, *Counting Blessings Versus Burdens: An Empirical Investigation of Gratitude and Subjective WellBeing in Daily Life*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, hal. 377

⁴³ Aura Husna (Neti Suriana), *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2013), hal. 110- 111

⁴⁴ W.J.S Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), hal. 1172

Terapi syukur merupakan pengembangan potensi fitrah yang menekankan pada kecerdasan manusia dalam menggunakan dengan sebaik mungkin dari rezeki Allah dengan tetap berprasangka baik kepada sang pencipta.⁴⁵

Adapun yang dimaksud terapi syukur dalam penelitian ini adalah sebuah terapi yang berarti rasa terima kasih dan berperilaku positif konseli dengan mendayagunakan rizki yang telah Allah berikan kepada konseli secara penuh totalitas.

2. Syukur dalam Islam

Dalam Q.S Al Baqarah ayat 152 Allah berfirman

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ {١٥٢}

Artinya: “Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.”⁴⁶

Pada ayat ini, mengandung perintah untuk manusia supaya mengingat Allah Swt melalui dzikir, hamdalah, tasbih dan membaca Al-Qur’an dengan penuh penghayatan, perenungan, serta pemikiran yang mendalam sehingga menyadari kebesaran, kekuasaan, dan keesaan Allah SWT. Serta menjauhi larangan yang

⁴⁵ Mohammad Takdir, *Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur’ani dan Psikologi Positif*, Jurnal Insan Cendekia November 2017 Vo. 5 No. 2, hal. 176

⁴⁶ Yayasan Penyelenggara penterjemah Al-Qur’an dan Terjemahnya, Departemen Agama RI 2002, hal 29

Allah SWT tetapkan, sehingga Allah SWT akan membuka pintu kebaikan.⁴⁷

Ayat ini juga mengandung perintah untuk selalu bersyukur kepada Allah SWT atas nikmat-nikmat yang telah Allah berikan. Bersyukur bisa dilakukan dengan cara menggunakan dan memanfaatkan semua nikmat sesuai dengan kegunaan masing-masing fungsinya, kemudian memuji pujian pada Allah swt dengan lisan, hati dan perbuatan serta tidak mengingkari semua nikmat nikmat tersebut dengan cara mempergunakan ke jalan yang bertentangan dengan syar'at dalam Islam.⁴⁸

Maka dari penjelasan diatas, penulis menyimpulkan bahwa ayat tersebut merupakan perintah dari Allah kepada manusia supaya selalu bersyukur baik dengan lisan, hati dan perbuatan. Dengan demikian Allah akan juga terus mengingat manusia manusia yang selalu bersyukur dan yang selalu berdzikir kepadaNya.

Dalam hadis Rasulullah juga bersabda

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا
لِلْمُؤْمِنِ؛ إِنَّ أَصَابَتُهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ
ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Artinya : “Seorang mukmin itu sungguh menakjubkan, karena setiap perkaranya itu baik. Namun tidak akan terjadi demikian kecuali pada seorang mu'min sejati. Jika ia mendapat

⁴⁷ Ahmad Mustafa Al-Muragi, *Tafsir Al-Maraghi, Terj. Anshori Umar Sitanggal*. Hery Noer Aly. Bahrn Abu bakar, (Searang: CV. Toha Putra, Cet. II, 1993), hal 30

⁴⁸ Ahmad Mustafa Al-Muragi, *Tafsir Al-Maraghi, Terj. Anshori Umar Sitanggal*. Hery Noer Aly. Bahrn Abu bakar, (Searang: CV. Toha Putra, Cet. II, 1993), hal 31-32

kesenangan, ia bersyukur, dan itu baik baginya. Jika ia tertimpa kesusahan, ia bersabar, dan itu baik baginya,” (HR Muslim No. 2999).⁴⁹

Hadis diatas dapat dipahami bahwa perintah selalu bersyukur dan bersabar karena menganggap semua kejadian yang dialami seorang mukmin adalah baik. Perkataan dan perbuatan memiliki kaitan yang sangat mempengaruhi manusia menuju kesuksesan.⁵⁰

Menurut penulis, hadis tersebut bisa menjadi landasan untuk melakukan terapi syukur terhadap konseli. Karena dalam hadis tersebut dijelaskan dengan jelas bahwasannya ciri mukmin sejati adalah selalu bersyukur dan sabar.

3. Aspek Aspek Syukur

a. Aspek Syukur Menurut Psikologi Barat

Menurut Watkins untuk menciptakan rasa syukur dapat dilakukan dengan empat hal, sebagai berikut

1) *Recounting*

Recounting merupakan kemampuan untuk dapat menghayati semua kenikmatan yang sederhana sebagaimana mampu untuk menghayati kenikmatan kenikmatan yang besar.

2) *Reflection*

Reflection merupakan kemampuan untuk mengingat atau mengevaluasi diri. Seperti melakukan refleksi sederhana terhadap kebaikan seseorang dan kenikmatan kenikmatan di masa lalu yang telah diterima.

⁴⁹ Abu al-Husein, 1918, *Shahih Muslim*, (Kairo: Dar alKutub), hal. 64

⁵⁰ Siti Hatifah & Dzikri Nirwana, *Pemahaman Hadis Tentang Optimisme*, jurnal Studio Insania Vol. 2 No. 2, 2014. hal. 123

3) *Exspression*

Exspression merupakan kemampuan untuk dapat mengungkapkan rasa syukur atas nikmat-nikmat yang telah diterima selama ini.

4) *Reappraisal*

Reappraisal merupakan kemampuan untuk menilai kembali peristiwa dimasa lalu yang lebih positif.⁵¹

b. Aspek Syukur Menurut Islam

Al-Munajjid mengemukakan bahwa syukur dapat muncul dikarenakan tiga aspek, yaitu:

1) Mengenal nikmat

Mengenal nikmat yang berkaitan dengan cara menghadirkan dalam hati, menyadari dan meyakini bahwa segala sesuatu dan keajaiban yang kita miliki dan lalui merupakan nikmat Allah SWT.

2) Menerima nikmat

Menerima nikmat sangat berkaitan erat dengan cara menyebutnya dengan memperlihatkan. Karena memahami dengan seksama bahwa nikmat itu bukan karena kemampuan kita dalam mendapatkannya akan tetapi karena itu merupakan bentuk anugerah dan kemurahan Allah kepada hambaNya.

3) Memuji Allah atas pemberian nikmat

Pujian yang berkaitan dengan nikmat itu ada dua macam sebagai berikut

Pertama pujian yang bersifat umum yaitu dengan memuji Allah bersifat Maha Dermawan, Maha Pemurah, Maha luas pemberiannya dan sebagainya.

⁵¹ Watkins, P. C. *Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation*. New York: Springer 2014

Kedua pujian yang bersifat khusus yaitu menunjukkan nikmat yang diterima dengan merinci nikmat-nikmat tersebut lalu mengungkapkan dengan lisan dan menggunakan nikmat tersebut untuk perbuatan yang diridhai-Nya.⁵²

Pemberian terapi syukur kepada konseli dalam penelitian ini sangat tidak terlepas dari aspek aspek syukur yang sudah diuraikan di atas. Aspek tersebut menjadi target perilaku konseli dalam melaksanakan terapi syukur.

4. Teknik Terapi Syukur

Menurut Quraish Shihab teknik bersyukur atau terapi syukur bisa dilakukan dengan cara berikut ini⁵³

a. Pertama, bersyukur dengan lisan.

Dalam psikologi qur'ani, bersyukur dengan lisan dilakukan dengan mengucapkan secara terbuka (terang) kalimat *alhamdulillah* (segala puji bagi Allah) sebagai ungkapan rasa terima kasih yang tidak terhingga kepada Allah yang telah memberikan nikmat luar biasa. Kalimat tahmid "*Alhamdulillah*" merupakan ungkapan syukur yang sangat penting bagi setiap muslim untuk menggerakkan hati dan anggota tubuh agar

⁵² Al-Munajjid, M.B.S, *Silsilah Amalan Hati: Ikhlas, Tawakkal, Optimis, Takut, Bersyukur, Ridha, Sabar, Intropesidiri, Tafakkur, Mahabbah, Taqwa, Wara'*. (Bandung: Irsyad Baitus Salam, 2006).

⁵³ Muhammad Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*, (Bandung: Mizan, 1996), hal. 217.

senantiasa menjaga hidup dengan penuh kesyukuran.⁵⁴

b. Kedua, bersyukur dengan hati.

Hati yang menjadi pengontrol setiap apa yang diucapkan oleh seseorang. Teknik ini mencerminkan bahwa manusia menyadari dan mengakui sepenuhnya bahwa nikmat yang sangat luar biasa yang didapatkan selama ini adalah datangnya dari Allah yang Maha Kuasa.

c. Ketiga, bersyukur dengan perbuatan.

Teknik bersyukur selanjutnya dalam psikologi qur'ani adalah dengan perbuatan melalui anggota badan yang bisa dimanfaatkan untuk menggunakan dan memanfaatkan berbagai kenikmatan Allah di jalan yang benar. Syukur dengan anggota badan diimplementasikan dengan selalu berbuat kebajikan sesuai dengan ajaran agama Islam.⁵⁵

Menurut Mohammad Takdir, terapi syukur bisa dilakukan dengan cara sebagai berikut

a. Mengucapkan *Alhamdulillah* setiap waktu.

Langkah ini merupakan langkah utama dari seorang konseli untuk mebiasakan mengenal kenikmatan dari Allah. Teknik ini bisa dilakukan ketika mendapat kenikmatan, mulai dari kenikmatan yang sederhana.

b. Membuat sistem pengingat dan catatan syukur setiap hari.

Langkah ini bisa dilakukan dengan cara membuat sistem pengingat atau alarm dengan menuliskan

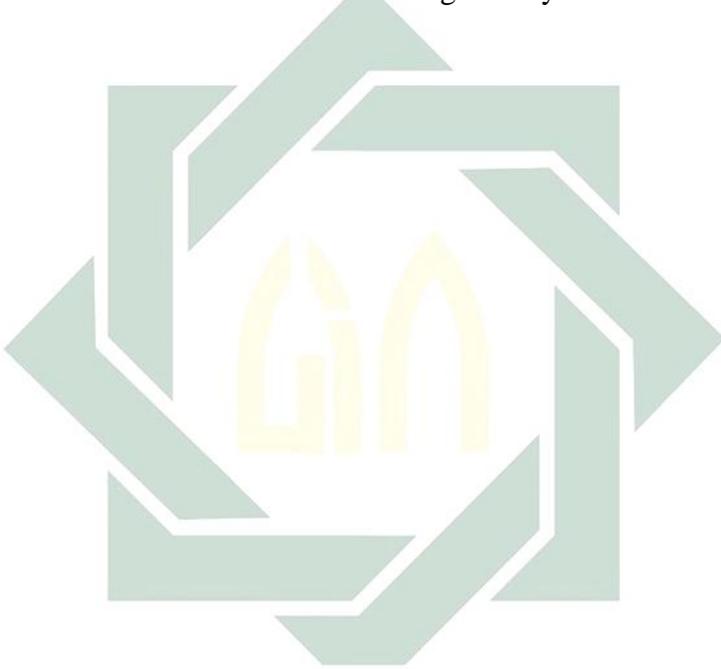
⁵⁴ Sachiko Murata and William Chittick, *The Vision of Islam* (Yogyakarta: Suluh Press, 2005). hal. 55

⁵⁵ Abdullah bin Fahd As-Sallum, *Keajaiban Iman*. (Surabaya: Yassir, 2008) hal 134

sesuatu nikmat yang sederhana yang seharusnya disyukuri setiap hari.

c. Menciptakan gelombang syukur di alam terbuka.

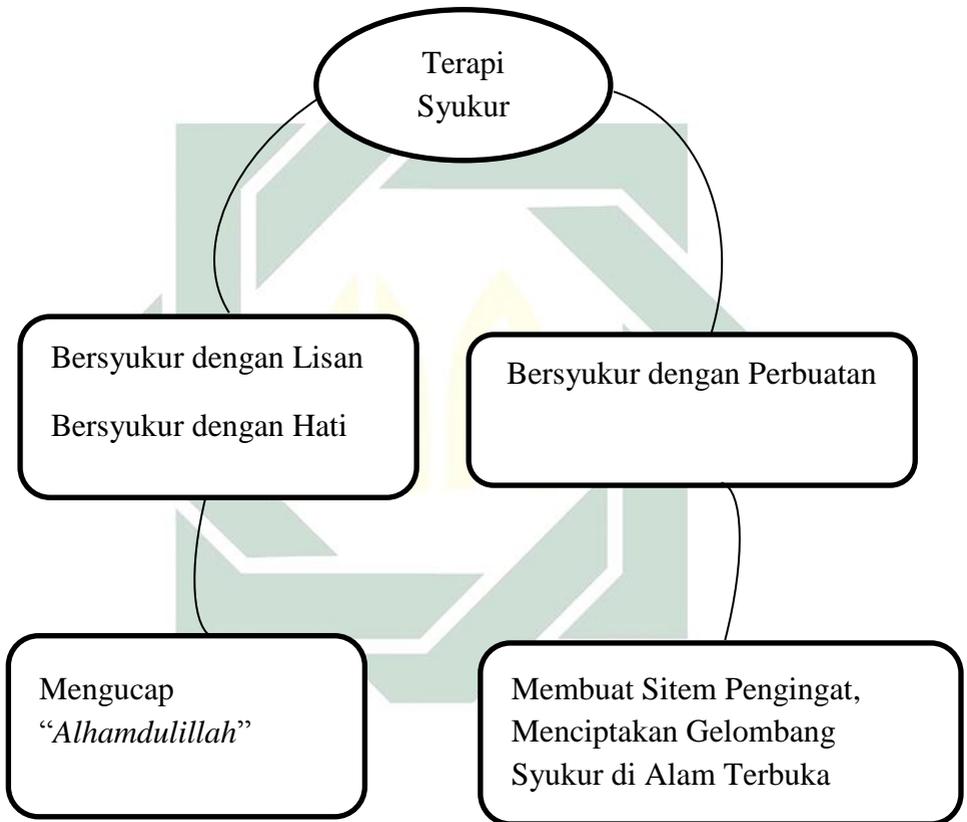
Di alam terbuka seseorang dapat merenungkan dan mengambil pelajaran dari semua kemurahan, kasih sayang dan kekuasaan Allah yang menciptakan keindahan dunia beserta dengan isinya.⁵⁶



⁵⁶ Mohammad Takdir, *Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif*, Jurnal Insan Cendekia November 2017 Vo. 5 No. 2, hal. 186-187

Adapun teknik terapi syukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan gabungan pendapat dari Quraish Shihab dan Mohammad Takdir sebagai berikut

Gambar 2.1
Terapi Syukur



C. Rasa Bahagia

1. Pengertian Bahagia

Definisi bahagia menurut filsafat dapat diartikan sebagai sebuah rasa kenyamanan, rasa kepuasan dan kenikmatan spiritual. Menghilangkan pikiran negatif dari diri untuk merasakan ketenangan. Bahagia bersifat tidak konkrit yang tidak bisa disentuh dan diraba karena bahagia sangat erat ikatannya dengan jiwa manusia.⁵⁷

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) bahagia diartikan dengan sebuah keadaan atau perasaan senang tenang dan bebas dari segala macam yang menyusahakan. Oleh karena itu kata kebahagiaan yang mendapat awalan ke dan akhiran an diartikan dengan ketrentaman hidup, kesenangan, dan keberuntungan secara lahir dan batin.⁵⁸

Menurut Aristoteles bahwa bahagia itu adalah sebuah kesenangan yang dicapai bagi setiap individu sesuai dengan keadaan masing masing individu.⁵⁹

Abdul Ghafur mengartikan rasa bahagia sebagai sesuatu yang dirasakan oleh setiap manusia dari berbagai sisi diantaranya ketrentaman hati, kejernihan jiwa, kelapangan jiwa dan ketenangan batin.⁶⁰

Dalam penelitian ini yang dimaksud rasa bahagia adalah emosi positif atau perasaan konseli merasa senang dan nyaman secara lahir batin.

⁵⁷ Martin Seligmen, *Authentic happiness : menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif (terjemahan)*, (Bandung : Mizan Media Utama, 2005), hal. 121

⁵⁸ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. *KBBI V 0.2.1 Beta (21)*. Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. 2016.

⁵⁹ Abd Hamid yunus, *Al-insan Al-kamil "dalam Dairah Al-ma"arif Al-islami*, (cairo,t,t), hal.69

⁶⁰ Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi, Terjemahan. Kartini Kartono*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2008) hal. 364.

2. Aspek Bahagia

Ada beberapa aspek yang menjadi sumber rasa bahagia, diantaranya

a. Penemuan makna hidup

Ketika seorang individu bisa memaknai dan memahami hidup, bahwa hidup tidak memerlukan sebuah kemewahan. Ketenangan hati dan kenyamanan batin menjadi bisa sebuah kunci bahagia.⁶¹

b. Sikap menerima

Individu yang sudah bisa memaknai hidup, maka pasti akan bisa menerima dan menikmati hidupnya.⁶²

c. Optimisme yang realistis

Setelah bisa memaknai dan menerima hidup, maka individu akan optimis menjalani kehidupannya. Individu yang selalu optimis dalam hidupnya dipercaya lebih berbahagia. Karena mereka tidak mencemasakan kehidupannya. Hidupnya dipenuhi dengan harapan harapan yang positif.⁶³

d. Resiliensi

Individu yang merasa bahagia bukan berarti tidak pernah mengalami masalah dalam hidupnya. Karena rasa bahagia muncul diukur dari banyaknya peristiwa menyenangkan dalam hidupnya. Akan tetapi diukur dari sejauh mana individu memiliki resiliensi, yakni kemampuan individu yang berusaha untuk

⁶¹ Martin Seligmen, *Authentic happiness : menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif (terjemahan)*, (Bandung : Mizan Media Utama, 2005), hal. 333

⁶² Elisabeth B, Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga,1997), hal. 19

⁶³ Martin Seligmen, *Authentic happiness : menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif (terjemahan)*, (Bandung : Mizan Media Utama, 2005), hal. 333

bangkit dari masalah yang tidak menyenangkan dalam hidupnya.⁶⁴

3. Ciri Ciri Orang yang Bahagia

Menurut hasil penelitian Gail dan Sohey mengatakan bahwa individu yang merasa bahagia memiliki ciri ciri sebagai berikut

- a. Hidup memiliki arti dan arah
Individu dapat dikatakan bahagia, jika individu tersebut sudah mampu menentukan tujuan hidup yang lebih baik untuk kedepannya.
- b. Mampu berpikir dewasa dan kreatif
Individu yang bahagia memiliki ciri yaitu memiliki kemampuan menjalankan rencana yang telah disusun secara berkesinambungan, serta mampu menggunakan waktu luang secara baik untuk menerima kekurangan dan kelebihan.
- c. Jarang merasa kecewa
Individu yang bahagia adalah individu yang mampu menerima keadaan hidupnya dan tidak sering mengeluh dengan keadaan yang dialami. Karena hal tersebut sangat berhubungan erat dengan rasa kepuasan dan kemampuan bersyukur.
- d. Mencapai beberapa tujuan hidup yang penting.
Individu yang bahagia memiliki ciri dapat tercapainya sebagian dari tujuan jangka panjang dalam kehidupannya.
- e. Peduli dengan pertumbuhan dan perkembangan pribadi
Individu yang bahagia, selalu menunjukkan sisi positif dari dirinya. Individu yang memiliki penilaian positif

⁶⁴ Martin Seligmen, *Authentic happiness : menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif (terjemahan)*, (Bandung : Mizan Media Utama, 2005), hal. 333

terhadap dirinya maka akan lebih peduli dan perhatian dengan kehidupannya.

- f. Keadaan hubungan mencintai dan dicintai secara mutualisme

Individu yang bahagia cenderung memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, sehingga dalam hubungan tersebut kedua belah pihak saling diuntungkan.

- g. Memiliki banyak teman

Individu yang bahagia biasanya memancarkan sisi positif dari dirinya dan memiliki banyak teman yang mampu memberikan sisi positif berupa perasaan nyaman karena adanya hubungan timbal balik.

- h. Individu yang menyenangkan dan bersemangat

Individu yang bahagia selalu memancarkan sisi positif yang terlihat senang dan ceria.

- i. Mudah untuk menerima kritik

Individu yang bahagia tidak mengartikan kritikan sebagai hujatan, tetapi sebagai cara untuk melakukan introspeksi diri untuk menjadi lebih baik.

- j. Tidak memiliki ketakutan

Individu yang bahagia tidak memiliki kecemasan yang berlebihan, karena individu tersebut sudah bisa memaknai hidup dan menjalaninya dengan rasa syukur.⁶⁵

4. Faktor yang Mempengaruhi Rasa Bahagia

Faktor yang mempengaruhi rasa bahagia individu menurut Martin Seligman sebagai berikut

⁶⁵ Siswanto, *Kesehatan Mental; Konsep Cakupan dan Perkembangannya*, (Yogyakarta: penerbit CV ANDI OFFSET, 2007). hal. 39-41

- a. Budaya
Lingkungan budaya dari individu dapat mempengaruhi rasa bahagia. Lingkungan yang sangat mendukung maka rasa bahagia akan terus terpancar.
- b. Kehidupan sosial
Individu yang merasa bahagia lebih banyak bersosialisasi dengan orang lain.
- c. Religiulitas
Individu yang memiliki kekuatan religiulitas akan lebih merasa bahagia. Hal terjadi karena individu tersebut sudah mempunyai bekal dari kereligiulitasnya untuk memaknai hidup.
- d. Pernikahan
Menurut pendapat Seligman bahwasannya pernikahan sangat erat hubungannya dengan rasa bahagia. Kebahagiaan orang yang menikah mempengaruhi panjang usia pernikahan ataupun panjang usia antara suami atau istri.
- e. Usia
Kepuasan dalam menjalani kehidupan sedikit bertambah sejalan dengan bertambahnya usia. Dengan bertambahnya umur maka tujuan dalam hidup mulai sedikit demi sedikit tercapai.
- f. Uang
Banyak orang beranggapan bahwa ketika memiliki uang yang banyak maka bisa hidup dengan bahagia.
- g. Kesehatan
Ketika individu beranggapan bahwa dia sehat menurunnya, maka rasa bahagia akan muncul.⁶⁶

⁶⁶ Martin Seligman, *Authentic happiness : menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif (terjemahan)*, (Bandung : Mizan Media Utama, 2005), hal. 74

Dengan munculnya rasa bahagia pada kehidupan individu memudahkan konseli untuk melaksanakan tanggung jawabnya di masa sekarang dan masa depannya. Maka menumbuhkan rasa bahagia sangatlah penting. Memunculkan rasa bahagia pada konseli tidak terlepas dari aspek ciri ciri dan faktor individu yang bahagia yang sudah diuraikan di atas.

5. Remaja dan Bahagia

Masa remaja merupakan fase perkembangan manusia yang berlangsung pada usia 12 tahun sampai 21 tahun untuk perempuan dan usia 13 tahun samapi 22 tahun untuk laki laki. Masa remaja merupakan masa pematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Masa remaja juga dikatakan mulai muncul masalah yang berkaitan dengan emosi, kognitif, identitas dan spiritualitas.⁶⁷

Hurlock mengatakan bahwa pada masa remaja ditandai dengan ciri-ciri diantaranya adanya rasa ketidak tenangan jiwa, karena itu membuat mereka mengalami kegoncangan, mudah terpengaruh, mudah emosional dan sebagainya. Keadaan tersebut bisa membuat remaja mengalami gangguan keseimbangan mental, apabilagi ketika remaja mendapatkan kegagalan dan tidak terpenuhinya kebutuhan kebutuhannya.⁶⁸

Bahagia yang terdapat pada diri remaja adalah kebahagiaan saat proses pencarian jati diri. Dukungan serta pemahaman tentang realitas akan membawa kebahagiaan tersendiri bagi setiap remaja.

⁶⁷ Eva Meizara Puspita Dewi, *Konsep Kebahagiaan Pada Remaja Yang Tinggal Di Jalanan, Panti Asuhan Dan Pesantren*. Jurnal Psikologi Universitas Negeri Makassar. hal 5

⁶⁸ Hurlock, E.B, *Psikologi Perkembangan,Suatu Pendekatan Sepanjang RentangKehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 2001),

Bentuk kebahagiaan yang dirasakan remaja yaitu sebuah kebahagiaan apabila mempunyai keluarga yang utuh dan mendapatkan kasih sayang dari keluarga, adanya lingkungan yang harmonis, adanya keinginan yang tercapai serta adanya peran dan dukungan dari orang lain.⁶⁹

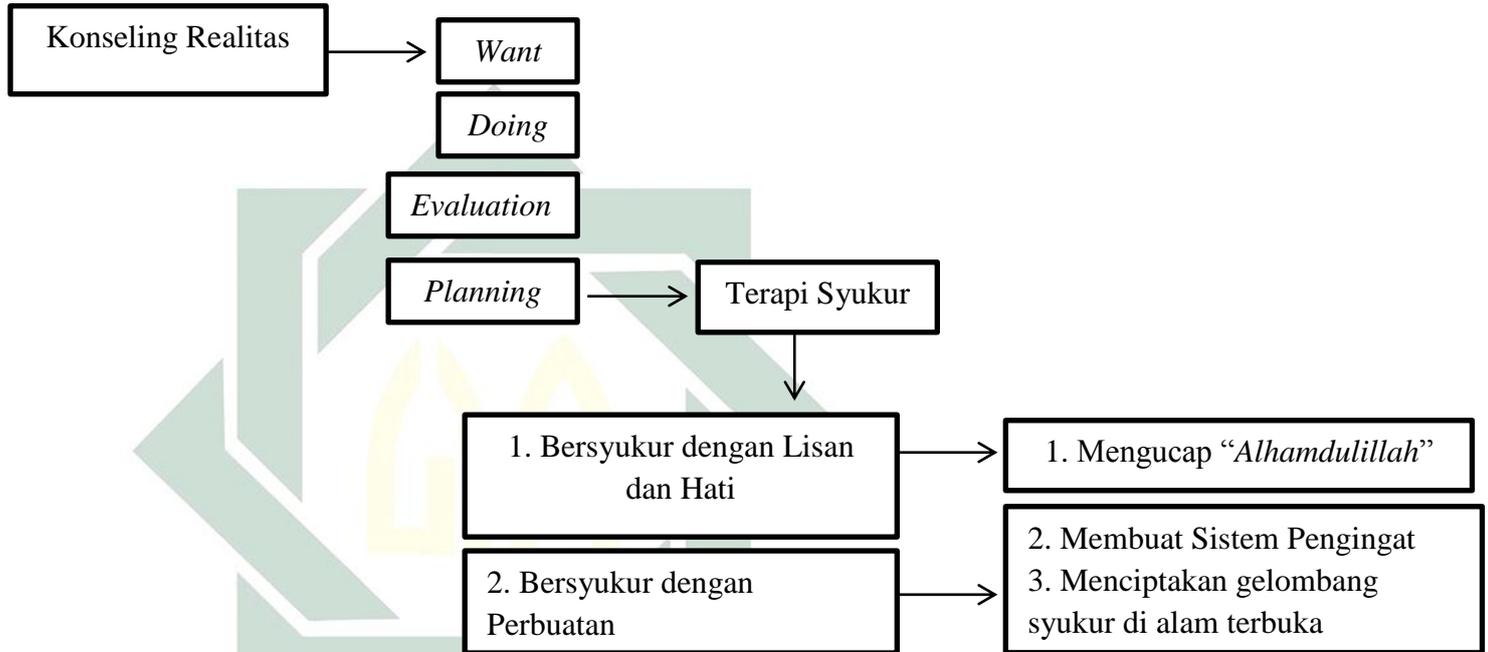
Terdapat beberapa manfaat dalam kehidupan sehari-hari ketika remaja dapat mencapai rasa bahagiannya diantaranya dapat memberikan motivasi dan semangat serta terdorong untuk selalu berfikiran dan berperilaku positif dalam menjalani kehidupan.



⁶⁹ Deni Herbyanti, *Kebahagiaan (Happiness) Pada Remaja di Daerah Abrasi*, jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta,

D. Konseling Realitas Melalui Terapi Syukur

Gambar 2.2
Konseling Realitas Melalui Terapi Syukur



E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Meningkatkan Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan dengan Sabar

Oleh : Zaenal Abidin

Tahun : 2017

Jurnal diatas merupakan penelitian tentang tingkat kebahagiaan remaja panti asuhan. Penelitian tersebut menggunakan penelitain keantitatif sehingga didapatkan bahwa tidak ada perbedaan kebahagiaan antara remaja panti asuhan Muhammadiyah dengan remaja panti Nurul Islam

Persamaan : penelitian ini sama sama membahas mengenai bahagia remaja yatim/piatu

Perbedaan : penelitian tersebut menggunakan penelitian kuatitatif, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah penelitian kualitatif dengan melakukan konseling individu.

2. Pengaruh Konseling Realitas untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Broken Home SMAN 1 Sikur

Oleh : Dewi Yulianti, Yuli Hardianti

Tahun : 2018

Jurnal diatas merupakan penelitian tingkat pengaruh konseling realitas terhadap konsep diri siswa. Penelitian tersebut menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan desain penelitian subyek tunggal.

Persamaan : penelitian ini sama sama membahas tentang konseling realitas

Perbedaan : penelitian tersebut menggunakan konseling realitas untuk mengukur tingkat konsep diri siswa, sedangkan penulis menggunakan konseling realitas untuk menumbuhkan rasa bahagia remaja.

3. Korelasi Konsep Syukur dalam Budaya Jawa dan Ajaram Islam (Studi Kasus Sedekah Bumi di Desa Tegalharjo Kecamatan Trangkil Kabupaten Pati)

Oleh : Emmi Nur Afifah

Tahun : 2015

Skripsi diatas merupakan penelitian yang membahas tentang implementasi syukur dalam upacara sedekah bumi sebagai upaya untuk menjaga keseimbangan alam dan menjaga hubungan dengan pencipta Alam.

Persamaan : penelitian ini sama sama membahas tentang syukur

Perbedaan : penelitian tersebut menggunakan penelitian studi kasus mengenai rasa syukur masyarakat, sedangkan penulis menggunakan penelitian kualitatif mengenai syukur sebagai terapi untuk remaja.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan sebuah fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran secara individual atau kelompok.⁷⁰ Peneliti menggunakan penelitian kualitatif karena penelitian kualitatif lebih menekankan pada proses.

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus. Jenis penelitian studi kasus merupakan penelitian yang dilakukan secara intensif, terperinci dan mendalam pada obyek penelitian atau gejala-gejala tertentu.⁷¹ Bertujuan untuk mengetahui latar belakang fenomena, dan interaksi obyek penelitian.

Peneliti menggunakan studi kasus karena penelitian ini dilakukan secara intensif dan melihat fenomena gejala gejala masalah yang dialami oleh konseli.

B. Lokasi Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti melakukan penelitian di lokasi tempat tinggal konseli yaitu di Desa Kencong Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri.

C. Jenis dan Sumber Data

Data merupakan sesuatu yang dihasilkan dari sebuah penelitian yang mengandung informasi penting tentang obyek

⁷⁰ Nana Syaodih, *Metode Penelitian Pendidikan*. cet-10 (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2015), hal.60.

⁷¹ Sumadi Suryabrata, *Metode Penelitian*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1998), hal.22

penelitian. Berikut ini terdapat beberapa jenis data di antaranya :

1. Jenis Data

a. Data Primer

Data Primer adalah data yang diperoleh dari sumber utama atau subyek penelitian (konseli) melalui observasi dan wawancara.⁷² Dalam penelitian ini, data primer yang diperoleh langsung dari konseli melalui konseling.

b. Data Sekunder

Data Sekunder adalah data yang diperoleh melalui sumber kedua atau ketiga (orang terdekat dari obyek penelitian) yang bertujuan melengkapi data primer.⁷³ Dalam penelitian ini, data sekunder yang diperoleh melalui keluarga, teman dan tetangga konseli.

2. Sumber Data

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data yang secara langsung memberikan informasi kepada peneliti.⁷⁴

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah seorang remaja berusia 16 tahun yang berasal dan bertempat tinggal di Desa Kencong Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri.

⁷² Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), hal.128.

⁷³ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial:Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*, (Surabaya: Universitas Airlangga. 2001). hal.128.

⁷⁴ Sugiono, *Metode Penelitan Kuantitatif Kualitatid dan R&D*, (Bandung : ALFABETA, 2019), hal. 296

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data yang diperoleh imelalui orang terdekat subyek penelitian (*significant other*) baik melalui observasi maupun wawancara.⁷⁵

Dalam penelitian ini yang menjadi sumber data sekundernya yaitu meliputi orang-orang dekat dari konseli yang dalam hal ini yaitu keluarga, teman dan tetangga.

D. Tahap tahap Penelitian

Pada penelitian ini terdapat tiga tahap tahap penelitian diataranya :

1. Tahap Pra Lapangan

a. Menyusun rancangan penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu menyiapkan racangan penelitian dengan cara melihat fenomena di sekitar sehingga bisa menentukan obyek penelitian yang sesuai maka bisa menentukan penelitian dengan konseling ralitas dan terapi syukur untuk menumbuhkan rasa bahagia pada remaja.

b. Memilih lapangan penelitian

Setelah menentukan fenomena masalah yang cocok untuk penelitian, maka peneliti menentukan tempat lapangan penelitian di Desa Kencong, Kecamatan Kepung, Kediri.

c. Mengurus Perizinan

Langkah peneliti selanjutnya adalah melakukan perizinan di tempat penelitian kepada pihak yang berwenang memberikan izin untuk pelaksanaan penelitian.

⁷⁵ Sugiono, *Metode Penelitan Kuantitatif Kualitatid dan R&D*, (Bandung : ALFABETA, 2019), hal 296

d. Menyiapkan perlengkapan penelitian

Perlengkapan penelitian sangat dibutuhkan ketika penelitian seperti pedoman wawancara dan observasi, instrumen penelitian, alat tulis dan lain sebagainya yang bertujuan supaya penelitian berjalan lancar dan lebih efisien.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Dalam pekerjaan lapangan terdapat tiga tahapan yaitu peneliti memahami penelitian yang dilakukannya, kesiapan peneliti untuk terjun lapangan untuk melakukan penelitian dan melakukan pengumpulan data yang diperoleh di lapangan. Dalam tahap ini peneliti juga memperdalam pokok permasalahan konseli yang dapat diteliti lebih lanjut dengan cara mengumpulkan data data hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan.

3. Tahap Analisis Data

Analisis data dilakukan ketika dan setelah pengumpulan data dalam periode waktu tertentu, serta dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas.⁷⁶

Peneliti menganalisa data yang telah didapatkan dari lapangan dengan menggambarkan atau menguraikan masalah konseli yang ada sesuai dengan kenyataan di lapangan.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan sebuah prosedur yang sistematis untuk bisa memperoleh data yang diperlukan oleh peneliti. Dalam sebuah penelitian, teknik pengumpulan data sangat memudahkan peneliti dalam memperoleh data yang berhubungan dengan masalah dalam

⁷⁶ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung : ALFABETA, 2019), hal 321

penelitian yang ingin diselesaikan. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Observasi

Observasi merupakan proses pengamatan sebuah fenomena atau masalah yang dilakukan langsung oleh peneliti dan dilakukan secara sistematis.⁷⁷

Teknik observasi sebenarnya bertujuan untuk mengamati perubahan terhadap fenomena atau masalah yang berkembang pada obyek penelitian dan setelah itu dilakukan penilaian.⁷⁸

Observasi merupakan proses pengamatan terhadap obyek penelitian (konseli) mengenai perubahan masalah yang dialaminya. Pada proses observasi, peneliti melakukan langsung di Desa Kencong, Kecamatan Kepung, Kediri untuk melihat keseharian konseli.

2. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan melalui cara tanya jawab untuk mendapatkan informasi baru.⁷⁹

Dalam penelitian ini wawancara dilakukan untuk mengetahui masalah dari konseli, latar belakang kehidupan konseli sehingga memudahkan peneliti untuk melakukan konseling melalui konseling realitas dan terapi syukur.

⁷⁷ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung : ALFABETA, 2019), hal. 145.

⁷⁸ Joko Subagyo, *Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hal. 63

⁷⁹ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung : ALFABETA, 2019), hal. 304

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu dalam bentuk tulisan, gambar atau sebuah karya dari seseorang.⁸⁰

Pada penelitian ini, dokumentasi digunakan sebagai data pendukung. Seperti dokumentasi ketika melakukan wawancara dan observasi melalui sosial media.

F. Teknik Validitas Data

Dalam penelitian, validitas data sangatlah penting karena bertujuan untuk mengetahui kevalidan data yang sudah didapatkan oleh peneliti. Validitas data bisa dilakukan melalui

1. Perpanjangan pengamatan

Perpanjangan pengamatan dalam hal ini berarti peneliti kembali atau memperpanjang lagi untuk terjun ke lapangan guna mendapatkan data sebanyak banyaknya.⁸¹ Lamanya peneliti untuk melakukan penelitian (pengumpulan data) bertujuan untuk meningkatkan derajat kepercayaan data.

2. Meningkatkan ketekunan

Meningkatkan ketekunan dalam hal ini berarti peneliti melakukan pengamatan secara lebih cermat dan berkesinambungan terhadap obyek penelitian.⁸² Dengan meningkatkan ketekunan, maka peneliti bisa melakukan pengecekan kembali apakah data yang sudah didapatkan benar atau salah serta bertujuan untuk mendapatkan data yang akurat, terperinci dan sistematis.

⁸⁰ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung : ALFABETA, 2019), hal. 314

⁸¹ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2013), hal.262

⁸² Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung : ALFABETA, 2019), hal. 367

3. Triangulasi

Triangulasi merupakan teknik validitas data dengan cara memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu, tekniknya dengan pemeriksaan sumber lainnya.⁸³ Triangulasi yang digunakan peneliti yaitu

a. Triangulasi sumber

Peneliti melakukan triangulasi sumber dengan cara mengecek dari data yang sudah diperoleh melalui beberapa sumber yang lain (selain konseli).

b. Triangulasi teknik

Peneliti melakukan triangulasi teknik dengan cara mengecek kembali data yang sudah didapat kepada sumber yang sama tetapi dengan teknik yang berbeda. Ketika peneliti sudah mendapatkan data melalui observasi, maka peneliti melakukan pengecekan kembali melalui wawancara.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses menyusun data secara sistematis dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi dengan cara mengorganisir data supaya mudah dipahami.⁸⁴

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kualitatif sebagaimana yang dikemukakan oleh Miles And Huberman yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan langkah terakhir adalah penarikan kesimpulan. Langkah langkahnya sebagai berikut

⁸³ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung : ALFABETA, 2007), hal 369

⁸⁴ Ibid, hal. 333-335

1. Pengumpulan data

Peneliti mengumpulkan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Dari data yang sudah didapatkan kemudian dinarasikan.

2. Reduksi data

Reduksi data dalam penelitian ini berarti merangkum, memilih dan memilah serta memfokuskan pada hal hal yang penting mengenai permasalahan konseli. Reduksi data bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas dan memudahkan peneliti untuk menyelesaikan permasalahan konseli dengan teknik konseling dan terapi yang sudah dipilih.

3. Penyajian data

Penyajian data dalam penelitian ini dilakukan dalam bentuk uraian yang berbentuk teks naratif mengenai masalah konseli.

4. Penarikan kesimpulan

Penarikan kesimpulan dalam penelitian ini merupakan tahap akhir dalam analisis data yang dilakukan dengan cara melihat hasil reduksi data dan mengacu pada rumusan masalah serta tujuan yang hendak dicapai. Data yang telah disusun dibandingkan antara satu dengan yang lain untuk ditarik kesimpulan sebagai jawaban dari permasalahan yang ada.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Deskripsi Konselor

Konselor merupakan seseorang yang memberikan bantuan (konseling) kepada konseli baik secara individu maupun kelompok yang sedang mengalami sebuah permasalahan untuk segera diselesaikan. Dalam penelitian ini, yang bertindak menjadi konselor yaitu

a. Identitas Konselor

Tabel 4.1
Identitas Konselor

Nama	Fina Izzatur Rohmah
Tempat Lahir	Kediri
Tanggal Lahir	16 Juni 1999
Jenis Kelamin	Perempuan
Agama	Islam
Alamat	Ds. Kencong Kec. Kepung Kab. Kediri

b. Riwayat Pendidikan Konselor

Tabel 4.2
Riwayat Pendidikan Konselor

No	Tingkat	Tahun
1	RA Darul Athfal Sumbersari	2003 - 2005
2	MADIN Ponpes Sumbersari	2005 - 2006

3	SDN Kencong II	2006 - 2012
4	MTsN Jombang Kauman	2012 - 2015
5	MAN 3 Kediri	2015 - 2018
6	UIN Sunan Ampel Surabaya	2018 - 2022

c. Pengalaman Konselor

Pengalaman merupakan sesuatu yang pernah dialami serta dapat menjadi pelajaran dan bekal di waktu yang akan datang. Selama masa kuliah konselor telah mendapatkan beberapa kajian ilmu dan melakukan praktik tentang Bimbingan dan Konseling Islam.

Pada semester 6 konselor melakukan KKN (Kuliah Kerja Nyata) dengan memberikan edukasi menggunakan media digital kepada masyarakat tentang covid 19 dan pentingnya vaksinasi. Kemudian ketika semester 7 konselor melakukan PPL (Praktik Pengalaman Lapangan) di Kantor Urusan Agama (KUA) Kecamatan Baron. Konselor bekerjasama dengan Penyuluh Agama Islam untuk memberikan penyuluhan kepada masyarakat tentang “*Family Goals*”.

2. Deskripsi Konseli

Konseli merupakan individu yang sedang membutuhkan bantuan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Adapun biodata konseli dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

a. Identitas Konseli

Tabel 4.3
Identitas Konseli

Nama	ACK (nama samaran)
Tempat Lahir	Kediri
Tanggal Lahir	27 April 2005
Jenis Kelamin	Perempuan
Agama	Islam
Alamat	Ds. Kencong Kec. Kepung Kab. Kediri
Hobi	Berenang dan badminton
Cita Cita	IT Programmer
Motto	Setiap orang punya kesempatan, tapi tidak semua orang bisa memanfaatkan

b. Riwayat Pendidikan Konseli

Tabel 4.4
Riwayat Pendidikan Konseli

No	Tingkat	Tahun
1	TK Dharmawanita	2010 - 2012
2	SDN Kencong II	2012 - 2017
3	MTs Taufiqiyatul Asna	2017 - 2020
4	SMK Hasanuddin Pare	2020 - sekarang

c. Latar Belakang Keluarga Konseli

Keluarga konseli merupakan keluarga yang sederhana. Konseli merupakan anak terakhir (bungsu) dari 3 bersaudara. Kedua kakaknya sudah menikah dan bertempat tinggal bersama suaminya.

Konseli dari kecil tinggal dirumah bersama ayahnya karena dulu ibunya menjadi TKI di Malaysia selama 10 tahun. Ketika konseli berusia 13 tahun, ibunya memutuskan tidak kembali ke luar negeri lagi dan ingin fokus mengurus keluarganya. Akan tetapi setelah kurang lebih tiga tahun di rumah, ibu konseli mengalami sakit dan meninggal dunia. Konseli kembali hanya tinggal bersama ayahnya saja.⁸⁵

d. Latar Belakang Ekonomi

Konseli merupakan anak dari keluarga yang menengah. Hidupnya penuh dengan kesederhanaan. Ayahnya bekerja menjadi buruh tani dan ibunya menjadi TKI di luar negeri. Konseli juga pernah jualan kosmetik online untuk menambah uang jajan sendiri.⁸⁶

e. Latar Belakang Agama Konseli

Dalam hal agama, konseli merupakan anak yang agamis. Konseli belajar mengaji di TPQ dan sekolah formalnya juga merupakan sekolah Islam. Konseli juga anak yang taat beribadah, terlihat konseli sering melakukan sholat berjama'ah di mushola dekat rumahnya.⁸⁷

⁸⁵ Hasil wawancara pada tanggal 8 November 2021

⁸⁶ Hasil wawancara pada tanggal 8 November 2021

⁸⁷ Hasil Observasi pada tanggal 18 September 2021

f. Latar Belakang Sosial Konseli

Dengan lingkungan sekitar konseli jarang bergaul, tetapi ketika bertemu sering menyapa dan tersenyum. Konseli sangat akrab dengan keluarga (keluarga ayah dan ibunya). Konseli memiliki banyak teman di sekolahnya karena konseli mengikuti ekstrakurikuler dan organisasi di sekolahnya.⁸⁸

g. Deskripsi Masalah

Keluarga yang bahagia dan memiliki orangtua lengkap adalah harapan setiap anak. Ayah sebagai kepala keluarga yang mengayomi, ibu sebagai sumber kasih sayang anak. Sampai dimana akhirnya bahagia menjadi sebuah tujuan dalam hidup seseorang. Banyak orang merasa dirinya tidak bahagia karena merasa dirinya tidak sempurna keluarga orang lain, tidak mendapatkan seperti yang keluarga lain dapatkan.

Dari hasil wawancara dan observasi yang peneliti lakukan, peneliti menemukan bahwa konseli merasa hidupnya tidak bahagia dan sering mengeluh. Konseli mengatakan bahwa keluarganya tidak seperti keluarga teman temannya. Konseli dari kecil tinggal berdua hanya bersama ayahnya, karena ibunya menjadi TKI di luar negeri. Suatu ketika ibunya sudah memutuskan untuk tidak menjadi TKI lagi dan fokus untuk mengurus keluarganya, takdir berkata lain. Ibu konseli mengalami sakit dan meninggal dunia. Konseli pernah berucap *“saya lo masih sangat sebentar ditemani ibu, tapi kenapa sekarang sudah pergi lagi dan ini tidak akan kembali lagi selamanya”*

Dari data data tersebut, maka peneliti (konselor) bisa mengambil garis besar masalah yang sedang

⁸⁸ Hasil Observasi pada tanggal 18 September 2021

dialami konseli yaitu merasa hidupnya tidak bahagia dan sering mengeluh (kurang bersyukur). Peneliti berusaha untuk memberikan intervensi dari tingkah laku konseli yang kurang baik menjadi lebih baik melalui konseling yang cocok.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Konseling Realitas Melalui Terapi Syukur untuk Menumbuhkan Rasa Bahagia Remaja di Desa Kencong Kecamatan Kepung, Kediri

Konseling realitas bagi remaja (konseli) yang merasa hidupnya tidak bahagia bisa menjadi cara untuk merubah tingkah laku yang tidak baik (merasa tidak bahagia) menjadi lebih baik (merasa bahagia). Dan remaja (konseli) bisa bertanggung jawab dan menerima kenyataan atas kehidupannya sekarang dan di masa depannya.

Kemudian untuk terapi syukur yang diberikan kepada remaja supaya lebih memahami dan menambah kepercayaan kepada Allah SWT bahwasannya nikmat yang selama ini konseli dapatkan sangat banyak dan perlu untuk disyukuri. Dan menanamkan pemahaman kepada konseli bahwa setiap masalah yang dihadapi pasti ada hikmah yang bisa diambil.

Hal pertama yang harus dilakukan peneliti sebelum melakukan penerapan konseling realitas melalui terapi syukur adalah melakukan pendekatan kepada konseli yang bertujuan untuk mendapatkan kepercayaan konseli. Ketika kepercayaan itu sudah didapatkan maka sangat mudah bagi peneliti untuk melakukan konseling dan mendapatkan informasi penting dari konseli.

Proses pelaksanaan konseling menyesuaikan situasi dan kondisi. Peneliti dan konseli membuat kesepakatan

terlebih dahulu sebelum melakukan konseling supaya konseli merasa nyaman dalam mengikuti proses konseling.

Proses konseling realitas melalui terapi syukur dilakukan dengan tahap tahap sebagai berikut

a. Identifikasi masalah

Identifikasi masalah dilakukan konselor dengan cara menggali informasi mengenai permasalahan konseli melalui wawancara dengan konseli dan *significant other* yang terdiri dari keluarga, teman dan tetangga konseli. Setelah mendapatkan informasi dari konseli sendiri dan *significant other*, konselor dapat memahami bahwa konseli sering mengeluh, merasa hidupnya tidak bahagia dan membandingkan hidupnya dengan hidup orang lain.

Berikut beberapa informasi yang konselor dapatkan setelah melakukan wawancara dengan konseli dan *significant other*

1) Keluarga

Kakak konseli mengatakan bahwa selama ibu masih ada (sebelum meninggal) , ibu selalu memanjakan konseli. Dan setelah ibu meninggal, konseli selalu mengatakan “*enak kalau masih ada ibu, aku minta apapun selalu dituruti. Sekarang sudah gak ada yang manjain aku*”. Dan ketika kakaknya berusaha melayani konseli seperti yang ibunya lakukan kepadanya, konseli mengatakan “*yahh gak seperti ibu, gak enak ya kalau tidak punya ibu*”. Konseli selalu mengucapkan kata kata yang mengarah kepada “mengeluh”. Kakak konseli juga mengatakan bahwa konseli sering main

hanphone terlalu over dan suka marah marah tanpa sebab.⁸⁹

2) Teman

Salah satu teman dekat konseli Nata (nama samaran) mengatakan bahwa konseli anak yang humble, rajin dan mudah bergaul tetapi konseli sering mengatakan kepada temannya “*kenapa ya hidupku gak sesenang orang lain, mereka punya ayah ibu (orang tua) lengkap sedangkan aku baru ditemani ibu sebentar malah sekarang sudah ditinggal selamanya dan gak akan balik lagi*”. Konseli juga sekarang di rumahnya cuman tinggal bersama ayahnya saja jadi kadang konseli merasa kesepian”.⁹⁰

3) Tetangga :

Zara (nama samaran) merupakan tetangga dekat rumah konseli mengatakan bahwa konseli merupakan anak yang mandiri, jarang bergaul dengan tetangga dan lebih sering terlihat keluar dengan teman temannya. Konseli ketika diajak ngobrol juga menanggapi (tidak cuek).⁹¹

4) Konselor

Konselor yang merupakan peneliti dalam penelitian ini mengetahui bahwa konseli merupakan anak yang baik dan mudah bergaul. Ketika mendengar tentang cerita konseli dari orang lain bahwasannya konseli merasa hidupnya tidak

⁸⁹ Hasil wawancara dengan keluarga konseli pada tanggal 21 Desember 2021

⁹⁰ Hasil wawancara dengan teman konseli pada tanggal 22 Desember 2021

⁹¹ Hasil wawancara dengan tetangga konseli pada tanggal 21 Desember 2021

bahagia karena selalu membandingkan hidupnya dengan orang lain.

b. Diagnosa

Diagnosa merupakan tahap untuk menentukan penyebab yang melatar belakangi masalah yang dihadapi oleh konseli. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi peneliti terhadap konseli dan *significant other* maka peneliti memberikan sebuah kesimpulan yang mengindikasikan bahwa konseli merasa tidak bahagia dan sering mengeluh sebagai berikut :

- 1) Konseli kurang mendapat kasih sayang dari ibunya karena dari kecil ditinggal kerja menjadi TKI di luar negeri
- 2) Konseli sangat terpukul ketika ibunya meninggal
- 3) Konseli selalu membandingkan hidupnya dengan hidup orang lain
- 4) Konseli ingin memiliki keluarga yang bisa menjadi motivasi semangat dan pendengar baik
- 5) Konseli kurang bersyukur atas nikmat dari Allah yang sudah didapatkan selama ini

c. Prognosa

Setelah memahami masalah yang dialami oleh konseli, tahap selanjutnya yaitu prognosa. Prognosa merupakan tahap menentukan terapi atau konseling yang cocok untuk menyelesaikan permasalahan konseli sesuai dengan gejala yang ada. Bantuan yang diberikan bertujuan untuk menumbuhkan rasa bahagia dari diri konseli.

Kemudian setelah melakukan *assesment*, wawancara dan observasi maka konselor menentukan konseling atau terapi yang cocok. Dalam hal ini

konselor memberikan konseling realitas melalui terapi syukur.

d. *Treatment* atau Terapi

Treatment atau terapi merupakan tahap pelaksanaan konseling yang bertujuan untuk membantu menyelesaikan masalah yang dialami konseli. *Treatment* atau terapi sangat penting dalam proses konseling karena menjadi tolak ukur keberhasilan konselor dalam memberikan bantuan (konseling) kepada konseli yang memiliki masalah. Peneliti menggunakan konseling realitas melalui terapi syukur yang bertujuan untuk menyadarkan konseli dalam menghadapi kenyataan hidupnya. Kemudian diharapkan konseli juga bisa lebih mensyukuri dan merasa bahagia lagi terhadap hidupnya yang sekarang dan masa depan.

Dalam konseling ini, konselor memberikan konseling realitas menggunakan teknik WDEP (*Want, Doing, Evaluation* dan *Planning*). Terapi syukur diberikan pada saat ditahap "*Planning*". Berikut secara rinci proses konseling realitas melalui terapi syukur

1) *Want*

Pada tahap ini konselor berusaha mencari tahu keinginan dan harapan dari konseli. Konselor juga merumuskan dan menemukan keinginan dan harapan konseli dari segala aspek seperti rasa bahagia lahir batin, keluarga bahagia, teman, kehidupan spiritual, karir dan lain sebagainya.

Konselor menanyakan kepada konseli

Di masa sekarang apa yang kamu inginkan?

"Saya cuman pingin merasakan keluarga yang lengkap seperti orang lain, mendapat kasih sayang yang banyak dan hidup bahagia. Ada orangtua

*(ayah ada ibu) lengkap. Memiliki keluarga yang menjadi pendengar baik, mensupport, dan memberikan motivasi semangat. Ingin hidup serba berkecukupan”.*⁹²

Dari jawaban konseli, maka dapat disimpulkan bahwa keinginan konseli sekarang adalah merasakan bahagia dengan cara memiliki keluarga yang lengkap dan hidup serba kecukupan.

2) *Direction and Doing*

Direction and doing merupakan tahap dimana konselor memberikan pengarahan dan menyakan kepada konseli mengenai tindakannya sebelum konseling. *“apa yang kamu lakukan ketika kamu merasa hidup kamu tidak bahagia?”* Konseli mengatakan bahwa konseli sering setiap hari mengeluh dan bahkan sering menangis karena menurut konseli hidupnya tidak bahagia.

Dalam tahap ini konselor juga menggali potensi yang bisa dilakukan konseli untuk memunculkan rasa bahagia. Potensi tingkah laku positif konseli untuk memunculkan rasa bahagia juga perlu diperhatikan oleh konselor supaya tercapai sesuai tujuan dan harapan dari proses pemberian *treatment*.

Kemudian konselor menanyakan kepada konseli *“sekarang apa yang kamu lakukan sekarang ini untuk bisa memunculkan rasa bahagia pada diri kamu?”*

konseli menjawab *“saya tidak tau bagaimana cara supaya saya bisa merasa bahagia, mungkin dengan ibu hadir lagi di sampingku, orangtuaku lengkap, hidup berkecukupan.”*

⁹² Proses konseling pada tanggal 9 Desember 2021

Dari jawaban konseli menunjukkan bahwa *doing* yang sekarang dilakukan oleh konseli hanya bisa mengeluh dan kurangnya rasa syukur atas nikmat yang sudah konseli dapatkan.

Konselor memberikan pengertian kepada konseli bahwa ketika konseli menginginkan hidupnya bahagia dan lebih baik dari sebelumnya maka konseli harus bisa memunculkan rasa bahagia itu secara pelan pelan dalam diri konseli mulai dari sekarang. Konselor meminta konseli memunculkan nikmat bahagia dari hal yang kecil atau sederhana.

3) *Evaluation*

Pada tahap ini merupakan tahap muhasabah (*evaluation*). Muhasabah (*evaluation*) merupakan kegiatan merenungkan, memahami dan menilai diri sendiri dari perbuatan yang telah dilakukannya sebelumnya. Tahap ini bertujuan untuk mengintrospeksi diri dengan hati untuk mengetahui tindakannya selama ini benar atau tidak dan bertanggung jawab atau tidak. Konselor mengajak konseli menilai kualitas perilakunya sekarang dan keinginannya. Karena ketika penilaian itu tidak ada maka sulit terjadi perubahan perilaku pada diri konseli.

Tahap muhasabah (*evaluation*) dapat memberikan dampak yang positif terhadap pandangan konseli tentang “rasa bahagia” dalam kehidupannya. Dan juga bisa memberikan sebuah keyakinan kepada konseli bahwa bahagia bisa dimunculkan dengan hal yang sederhana dari nikmat yang selama ini sudah didapatkan.

Pada tahap ini konselor bertanya kepada konseli “*keinginan kamu sekarang adalah ingin merasa bahagia dengan mendapat kasih sayang*

utuh dari orang tua, memiliki orangtua lengkap dan hidup berkecukupan. Sedangkan yang kamu lakukan sekarang hanya bisa mengeluh karena tidak bisa mendapatkan keinginanmu itu. Apakah tindakan itu baik dan benar?”

Konseli menjawab “*ya mau gimana lagi, saya tidak tau cara yang sesuai dan benar untuk bisa mendapatkan harapan atau keinginanmu itu”*

Konselor berkata “*coba dengarkan dan pahami ketika kamu ingin orang tua lengkap sedangkan ibu kamu sudah meninggal dunia dan apa kamu mau memiliki ibu tiri? Terus ketika kamu ingin mendapat kasih sayang penuh dari orangtua, apa selama ini kasih sayang yang sudah diberikan ayah kamu dari kamu kecil sampai sekarang masih kurang. Ayah kamu rela untuk berperan menjadi ayah dan juga ibu untuk bisa memberikan kasih sayang dan kebahagiaan. Terakhir ketika kamu ingin hidup berkecukupan, selama ini kamu masih bisa makan setiap hari dan dapat saku dari ayah dan kadang juga dari kakak kakak kamu. Apa semua itu masih kurang menurut kamu?”*

Konseli menjawab “*(sedikit menunduk) iya sih bener. Jadi selama ini aku salah mengartikan bahagia dengan ekspektasiku yang terlalu berlebihan padahal kalau saya bisa meresapi, menerima dan menjalani hidup yang saat ini insyaAllah bahagia tidak perlu dengan kemewahan.”*

Dari proses *evaluation*, konseli mulai menyadari bahwa sikap dan perbuatannya untuk bisa merasakan bahagia selama ini salah. Pada kenyataannya bahagia bisa diraihinya dengan cara yang sederhana.

4) *Planning*

Setelah melakukan *evaluation* dan konseli mendapatkan dampak yang baik untuk berubah, maka selanjutnya konselor meminta konseli untuk melakukan rencana selanjutnya (*planning*) yang bisa menjadikan komitmen konseli untuk selalu bersikap dan berperilaku positif untuk meraih bahagiannya. Maka dengan hal tersebut konselor dalam tahap *planning* ini meminta dan memberikan konseli untuk melakukan terapi syukur sebagai cara untuk bisa menumbuhkan rasa bahagia pada diri konseli. Pelaksanaan terapi syukur sebagai berikut

a) Bersyukur dengan Hati dan Lisan

Konseli mengatakan bahwa “*kenapa keluarga saya tidak seperti keluarga teman saya, punya orang tua lengkap dan mendapat kasih sayang. Kenapa hidup saya tidak sebahagia seperti hidup mereka?*”

Ditahap ini konselor menanamkan terapi syukur dengan menceritakan kepada konseli “*mendapatkan rasa bahagia tidak hanya dengan cara yang mustahil terjadi (keinginan konseli memiliki orang tua lengkap padahal ibunya sudah meninggal) tetapi lihatlah kamu masih mempunyai ayah yang sangat sayang kepadamu setiap hari selalu ada buat kamu, kamu masih bisa melakukan aktivitas sehari harimu dengan bebas tanpa halangan, setiap hari masih bisa makan. Coba bandingkan dengan kehidupan mereka yang jauh dibawahmu, masih banyak anak yang tidak memiliki orang tua dan bahkan tidak tau orangtuanya siapa sampai tinggal di panti asuhan, banyak anak terlantar dijalan*”

mengemis, kelaparan tidak punya tempat tinggal”

Setelah konselor menyampaikan sebuah pesan, konseli diminta untuk mencoba merefleksikan pesan yang disampaikan konselor dengan kenyataan hidup konseli sekarang.

Konseli menyampaikan “*alhamdulillah ternyata saya lebih baik kondisinya daripada orang-orang di luar sana, banyak yang lebih susah dari saya. Seharusnya saya bersyukur dan bisa merasa bahagia*”.⁹³

Dalam tahap ini untuk lebih memantapkan penerapan terapi syukur terhadap konseli maka konselor meminta konseli untuk membaca kalimat *tahmid* “*Ahamdulillah*” sebanyak 33 kali setelah sholat fardhu selama kurang lebih seminggu (dalam proses konseling).

b) Bersyukur dengan Perbuatan

Setelah konseli menunjukkan dampak yang positif melalui syukur dengan hati dan perbuatan. Maka pada tahap ini konselor kembali meminta konseli untuk memunculkan rasa bahagia melalui terapi syukur dengan perbuatan. Hal tersebut bisa dilakukan dengan

❖ Membuat sistem pengingat atau catatan syukur setiap hari

Pada tahap ini terapi syukur dilakukan dengan cara meminta konseli untuk menuliskan catatan positif dalam sehari-hari mengenai nikmat yang didapatkan. Hal ini bertujuan untuk bisa menumbuhkan rasa optimisme, motivasi dan semangat. Konseli

⁹³ Hasil konseling pada tanggal 10 Desember 2021

diminta untuk membuat catatan minimal 3 point per hari. “*Terima kasih ya Allah hari ini saya*”

Dan untuk sistem pengingat konselor meminta konseli untuk menyalakan alarm di *handphonnya* pada malam hari untuk menuliskan catatan syukur yang sudah konseli dapatkan dalam satu hari. Hal ini dilakukan dalam waktu seminggu setelah melakukan konseling.

❖ Menciptakan gelombang syukur di alam terbuka

Konselor mengajak konseli untuk memunculkan makna bahagia dengan cara meminta konseli melakukan terapi syukur dengan melihat dan mempraktekkan dalam lingkungan alam sekitar. Cara ini dilakukan dengan berterima kasih kepada Allah karena telah memiliki keluarga yang masih peduli, memiliki teman teman yang solid dan memiliki lingkungan yang baik.

Dengan cara tersebut maka sebenarnya rasa bahagia bisa dimunculkan cukup dengan melihat apa yang selama ini konseli dapatkan dan miliki. Salah satu dampak ketika konseli bisa mensyukuri nikmat yang sudah didapatkan maka hidupnya pasti akan dipenuhi dengan rasa bahagia.

Konselor mengatakan pada konseli bahwasannya bersyukur tidak cukup dengan menyakini dalam hati dan mengucapkan “*alhamdulillah*” tetapi juga didukung dengan perilaku syukur yang nyata.

e. Evaluasi dan Follow Up

Dari proses konseling yang sudah dilakukan konselor dan konseli, maka konselor melakukan evaluasi pada setiap tahapan. Pada saat evaluasi disetiap tahapan konseling, konselor menyakaan tentang perkembangan dan perubahan yang dialami konseli. Berdasarkan hasil evaluasi dari tahapan konseling, konseli sudah mengalami perubahan dan perkembangan yang baik dan signifikan terbukti konseli melakukan setiap tugas yang diberikan konselor. Setelah itu konselor juga melakukan *follow up* kepada konseli.

2. Deskripsi Hasil Konseling Realitas Melalui Terapi Syukur untuk Menumbuhkan Rasa Bahagia Remaja di Desa Kencong Kecamatan Kepung, Kediri

Pada bagian ini menguraikan tentang hasil dari proses konseling realitas melalui terapi syukur untuk menumbuhkan rasa bahagia pada remaja di Desa Kencong Kecamatan Kepung, Kediri. Dalam hal mengetahui berhasil atau tidaknya proses konseling dan pemberian terapi, serta terdapat perubahan atau tidak dari perilaku konseli.

Konseling realitas merupakan konseling yang bertujuan untuk membantu konseli agar dapat bertanggung jawab dalam menghadapi kenyataan hidupnya dengan menggunakan kemampuan konseli untuk memilih perilaku yang efektif bagi kehidupannya. Konseling realitas sangat membantu konseli untuk merubah tingkah lakunya yang sebelumnya tidak baik menjadi lebih baik di masa sekarang dan masa depannya.

Sebelum pelaksanaan konseling realitas melalui terapi syukur, konseli mengatakan pada konselor

“kenapa keluarga saya tidak seperti keluarga teman saya, punya orang tua lengkap dan mendapat banyak kasih sayang. Kenapa hidup saya tidak sebahagia seperti hidup mereka”

Setelah proses konseling, konseli mengatakan

“Alhamdulillah ternyata saya lebih baik kondisinya daripada orang-orang di luar sana, banyak yang lebih susah dari saya. Saya masih mempunyai ayah yang sangat sayang dan peduli dengan saya, kakak-kakak yang selalu memberi perhatian. Seharusnya saya bersyukur dan bisa lebih merasa bahagia”⁹⁴

Setelah konseli mendapatkan pengaruh pada proses konseling, dimana sebelumnya konseli beranggapan bahwa hidupnya tidak bahagia karena tidak memiliki orangtua lengkap dan tidak mendapat kasih sayang. Maka dengan adanya konseling realitas melalui terapi syukur, konseli dapat melihat sisi positif lainnya yang bisa membuat konseli bahagia. Yang awalnya konseli sering mengeluh dan merasa tidak bahagia, konseli mulai menyadari dan memahami bahwa perilakunya tersebut tidak baik bagi dirinya. Konseli mulai merubah perilakunya tersebut menjadi lebih baik dan bertanggung jawab dalam menerima kenyataan dalam hidupnya, terbukti ketika konselor menanyakan lewat chat *whatsapp*. Konseli mengatakan bahwa sekarang banyak perubahan yang baik sekali dan lebih bisa menerima kenyataan hidup dengan bersyukur.

Menurut kakaknya, konseli sekarang menjadi pribadi yang mandiri, selalu melayani ayahnya setiap hari dan

⁹⁴ Hasil wawancara pada tanggal 19 Desember 2021

bemain *handphone* seperlunya tidak berlebihan lagi. Seperti yang diungkapkan kakaknya
“*adik sekarang mandiri, kalau ayah butuh apapun dia sigap melayani. Sudah tidak suka marah marah sendiri, main handphone kalau penting. Wajahnya sekarang lebih terlihat ceria*”.⁹⁵

Menurut teman dekat konseli, konseli sekarang menjadi anak yang aktif disegala kegiatan. Aktif ikut ekstrakurikuler olahraga di sekolah, aktif organisasi dan selalu berfikiran positif.

Seperti yang diungkapkan teman dekatnya
“*ACK sekarang aktif banget di ekstrakurikuler dan organisasi dan fikiran serta ucapannya selalu positif sekali*”⁹⁶

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teori

Berdasarkan hasil proses konseling relitas melalui terapi syukur untuk menumbuhkan rasa bahagia pada remaja di Desa Kencong Kecamatan Kepung, Kediri yang dilakukan peneliti didapatkan perubahan perilaku sebelum dan sesudah proses konseling. Berikut ini peneliti uraikan analisis dari proses konseling realitas melalui terapi syukur yang telah dilakukan berdasarkan perspektif teori sebagai berikut

a. Analisis Proses Konseling Realitas Melalui Terapi Syukur untuk Menumbuhkan Rasa Bahagia Remaja di desa Kencong, Kecamatan Kepung, Kediri.

⁹⁵ Hasil wawancara pada tanggal 20 Desember 2021

⁹⁶ Hasil wawancara pada tanggal 23 Desember 2021

Tabel 4.5
Analisis Data Proses Konseling Perspektif Teori

No	Data Teori	Data Lapangan
1.	<p>Identifikasi Masalah</p> <p>Pada tahap ini merupakan tahap penggalian data terhadap konseli dan <i>significant other</i> untuk mendapatkan data tentang permasalahan konseli secara rinci</p>	<p>Peneliti mendapatkan data dari konseli dan tiga significant other yang terdiri dari keluarga (kakak), teman dan tetangga. Maka didapatkan permasalahan yang dialami konseli diantaranya :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sering mengeluh 2. Sering membandingkan hidupnya dengan orang lain 3. Kurang adanya rasa syukur
2.	<p>Diagonasa merupakan tahap untuk mengetahui penyebab yang melatar belakangi masalah yang dihadapi oleh konseli.</p>	<p>Berdasarkan data yang didadapkan, maka terlihat beberapa penyebab yang membuat konseli merasa tidak bahagia sehingga konseli selalu mengeluh. Penyebabnya sebagai berikut</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli kurang

		<p>mendapat kasih sayang dari ibunya</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Konseli merasa terpukul ditinggal meninggalkan ibunya 3. Konseli selalu membanding bandingkan hidupnya dengan hidup orang lain 4. Konseli ingin memiliki keluarga yang bisa menjadi motivasi semangat dan pendengar baik 5. Konseli kurang bersyukur atas nikmat dari Allah yang sudah didapatkan selama ini
3.	Prognosa merupakan tahap untuk menentukan terapi atau konseling yang cocok untuk menyelesaikan permasalahan konseli sesuai dengan gejala yang ada.	Dalam upaya pemberian bantuan kepada konseli untuk menyelesaikan permasalahan peneliti menggunakan konseling realitas melalui terapi syukur. Konseling

		<p>realitas merupakan konseling yang bertujuan untuk membantu konseli agar dapat bertanggung jawab dalam menghadapi kenyataan hidupnya dengan menggunakan kemampuan konseli untuk memilih perilaku yang efektif bagi kehidupannya. Sedangkan terapi syukur merupakan terapi yang diterapkan dengan cara berterima kasih dan berperilaku positif konseli dengan mendayagunakan rizki yang telah Allah berikan kepada konseli secara penuh totalitas.</p>
4.	<p><i>Treatment</i> atau terapi merupakan tahap pelaksanaan konseling yang</p>	<p>Tahap tahap dalam pemberian treatment atau terapi menggunakan</p>

	bertujuan untuk membantu menyelesaikan masalah yang dialami konseli.	<p>konseling realitas melalui terapi syukur sebagai berikut :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Want</i> 2. <i>Direction dan Dong</i> 3. <i>Evaluation</i> 4. <i>Planning</i> <ol style="list-style-type: none"> a. Syukur dengan Hati dan Lisan b. Syukur dengan perbuatan
Pelaksanaan Konseling Realitas Melalui Terapi Syukur		
	<i>Want</i>	<p>Pada tahap ini konselor berusaha mencari tahu keinginan dan harapan dari konseli. Konselor juga merumuskan dan menemukan keinginan dan harapan konseli dari segala aspek seperti rasa bahagia lahir batin, keluarga bahagia, teman, kehidupan spiritual, karir dan lain sebagainya.</p> <p>Di masa sekarang apa yang kamu inginkan? Dan konseli</p>

	<p>mengatakan <i>“Saya cuman pingin merasakan keluarga yang lengkap seperti orang lain, mendapat kasih sayang yang banyak dan hidup bahagia. Ada orangtua (ayah ada ibu) lengkap. Memiliki keluarga yang menjadi pendengar baik, mensupport, dan memberikan motivasi semangat. Ingin hidup serba berkecukupan”</i></p>
<p><i>Direction dan Doing</i></p>	<p>Dalam tahap ini konselor juga menggali potensi yang bisa dilakukan konseli untuk memunculkan rasa bahagia. Potensi tingkah laku positif konseli untuk memunculkan rasa bahagia juga perlu diperhatikan oleh konselor supaya tercapai sesuai tujuan dan harapan dari proses pemberian <i>treatment</i>. Kemudian konselor menanyakan kepada konseli <i>“sekarang apa</i></p>

		<p>yang kamu lakukan sekarang ini untuk bisa memunculkan rasa bahagia pada diri kamu?”</p> <p>konseli menjawab “saya tidak tau bagaimana cara supaya saya bisa merasa bahagia, mungkin dengan ibu hadir lagi di sampingku, orangtuaku lengkap, hidup berkecukupan.”</p> <p>Dari jawaban konseli menunjukkan bahwa <i>doing</i> yang sekarang dilakukan oleh konseli hanya bisa mengeluh dan kurangnya rasa syukur atas nikmat yang sudah konseli dapatkan. Konselor memberikan pengertian kepada konseli bahwa ketika konseli menginginkan hidupnya bahagia dan lebih baik dari sebelumnya maka konseli harus bisa memunculkan rasa bahagia itu secara pelan pelan dalam diri konseli mulai dari sekarang. Konselor meminta</p>
--	--	---

		<p>konseli memunculkan nikmat bahagia dari hal yang kecil atau sederhana.</p>
	<i>Evaluation</i>	<p>Tahap muhasabah (<i>evaluation</i>) dapat memberikan dampak yang positif terhadap pandangan konseli tentang “rasa bahagia” dalam kehidupannya. Dan juga bisa memberikan sebuah keyakinan kepada konseli bahwa bahagia bisa dimunculkan dengan hal yang sederhana dari nikmat yang selama ini sudah didapatkan.</p> <p>Pada tahap ini konselor bertanya kepada konseli “<i>keinginan kamu sekarang adalah ingin merasa bahagia dengan mendapat kasih sayang utuh dari orang tua, memiliki orangtua lengkap dan hidup berkecukupan. Sedangkan yang kamu lakukan sekarang hanya bisa mengeluh karena tidak bisa mendapatkan</i></p>

		<p><i>keinginanmu itu. Apakah tindakan itu baik dan benar?”</i></p> <p><i>Konseli menjawab “ya mau gimana lagi, saya tidak tau cara yang sesuai dan benar untuk bisa mendapatkan harapan atau keinginaku itu”</i></p> <p><i>Konselor berkata “coba dengarkan dan pahami ketika kamu ingin orang tua lengkap sedangkan ibu kamu sudah meninggal dunia dan apa kamu mau memiliki ibu tiri? Terus ketika kamu ingin mendapat kasih sayang penuh dari orangtua, apa selama ini kasih sayang yang sudah diberikan ayah kamu dari kamu kecil sampai sekarang masih kurang. Ayah kamu rela untuk berperan menjadi ayah dan juga ibu untuk bisa memberikan kasih sayang dan kebahagiaan. Terakhir ketika kamu ingin hidup berkecukupan, selama ini kamu masih bisa</i></p>
--	--	--

		<p><i>makan setiap hari dan dapat saku dari ayah dan kadang juga dari kakak kakak kamu. Apa semua itu masih kurang menurut kamu?”</i></p> <p>Konseli menjawab “<i>(sedikit menunduk) iya sih benar. Jadi selama ini aku salah mengartikan bahagia dengan ekspektasiku yang terlalu berlebihan padahal kalau saya bisa meresapi, menerima dan menjalani hidup yang saat ini insyaAllah bahagia</i></p>
	<p><i>Planning</i></p>	<p>Konselor meminta konseli untuk melakukan rencana selanjutnya (<i>planning</i>) yang bisa menjadikan komitmen konseli untuk selalu bersikap dan berperilaku positif untuk meraih bahagiannya. Maka dengan hal tersebut konselor dalam tahap <i>planning</i> ini meminta</p>

	<p>dan memberikan konseli untuk melakukan terapi syukur sebagai cara untuk bisa menumbuhkan rasa bahagia pada diri konseli.</p>
<p>Penerapan Terapi Syukur</p>	
<p>Syukur dengan Hati dan Lisan</p>	<p>Konseli mengatakan bahwa <i>“kenapa keluarga saya tidak seperti keluarga teman saya, punya orang tua lengkap dan mendapat kasih sayang. Kenapa hidup saya tidak sebahagia seperti hidup mereka”</i></p> <p>Ditahap ini konselor menanamkan terapi syukur dengan menceritakan kepada konseli <i>“mendapatkan rasa bahagia tidak hanya dengan cara yang mustahil terjadi (keinginan konseli memiliki orang tua lengkap padahal ibunya sudah meninggal) tetapi lihatlah kamu masih mempunyai ayah yang sangat sayang kepadamu setiap hari selalu ada</i></p>



buat kamu, kamu masih bisa melakukan aktivitas sehari harimu dengan bebas tanpa halangan, setiap hari masih bisa makan.

Coba bandingkan dengan kehidupan mereka yang jauh dibawahmu, masih banyak anak yang tidak memiliki orang tua dan bahkan tidak tau orangtuanya siapa sampai tinggal di panti asuhan, banyak anak terlantar dijalan mengemis, kelaparan tidak punya tempat tinggal”

Setelah konselor menyampaikan sebuah pesan, konseli diminta untuk mencoba merefleksikan pesan yang disampaikan konselor dengan kenyataan hidup konseli sekarang.

Konseli menyampaikan “*alhamdulillah ternyata saya lebih baik kondisinya daripada orang orang di luar*

	<p><i>sana, banyak yang lebih susah dari saya. Seharusnya saya bersyukur dan bisa merasa bahagia”.</i></p>
<p>Syukur dengan Perbuatan</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Membuat sistem pengingat atau catatan syukur setiap hari Pada tahap ini terapi syukur dilakukan dengan cara meminta konseli untuk menuliskan catatan positif dalam sehari hari mengenai nikmat yang didapatkan. Hal ini bertujuan untuk bisa menumbuhkan rasa optimisme, motivasi dan semangat. Konseli diminta untuk membuat catatan minimal 3 point per hari. <i>“Terima kasih ya Allah hari ini saya”</i> ❖ Menciptakan gelombang syukur di alam terbuka Cara ini dilakukan dengan berterima kasih kepada Allah

		karena telah memiliki keluarga yang masih peduli, memiliki teman teman yang solid dan memiliki lingkungan yang baik.
5.	Evaluasi dan <i>Follow Up</i>	Konselor melakukan evaluasi pada setiap tahapan. Pada saat evaluasi disetiap tahapan konseling, konselor menyakaan tentang perkembangan dan perubahan yang dialami konseli. Konselor juga melakukan follow up kepada konseli

b. Analisis Hasil Konseling Realitas Melalui Terapi Syukur untuk Menumbuhkan Rasa Bahagia Remaja di Desa Kencong Kecamatan Kepung, Kediri

Setelah dilakukan konseling, terdapat perubahan perilaku atau tingkah laku konseli. Hal tersebut ditunjukkan setelah pemberian konseling atau terapi. Perubahan tersebut sebagai berikut.

Tabel 4.6
Analisis Data Hasil Konseling Perspektif Teori

Aspek Bahagia	Perilaku sebelum Konseling	Perilaku sesudah Konseling
Penemuan makna hidup	Menurut konseli bahagia akan konseli dapatkan ketika memiliki orangtua lengkap dan hidup berkecukupan	Konseli menganggap bahwa bahagia bisa didapatkan dengan cara bersyukur dengan apa yang sudah dimiliki
Sikap menerima	Konseli merasa terpukul dan kurang menerima keadaan yang sekarang karena ditinggal ibunya meninggal dan merasa hidupnya tidak bahagia	Konseli sudah mulai menerima kenyataan hidupnya, dan mulai menjalani hidup dengan bahagia meskipun cuman bersama ayahnya.
Optimisme yang realistis	Konseli menganggap bahwa hidupnya penuh dengan masalah terus dan tidak akan bisa bahagia.	Konseli menyadari bahwa masalah yang tengah dihadapi pasti ada hikmah dibalikny.

	Dari kecil tidak ada ibu karena menjadi TKI dan sekarang ibunya sudah meninggal.	
Resiliensi	Konseli terlalu berlarut larut sedih dan terpukul ketika ditinggal ibunya meninggal	Konseli mulai memahami dan menyadari bahwa semua pasti akan mati. Dan konseli harus ikhlas ketika ibunya sudah tidak bersamanya lagi.

Tabel 4.7
Perilaku yang Terlihat Sebelum dan Sesudah Konseling

Ciri Ciri Orang yang Bahagia	Perilaku Sebelum Konseling	Perilaku Sesudah Konseling
Hidup memiliki arti dan arah	Konseli melakukan aktivitas setiap hari tanpa semangat	Konseli menyadari bahwa ketika konseli sekarang tidak bersemangat menjalani hidup maka akan berdampak

		tidak baik pada masa depannya. Konseli ingin masa depannya lebih bahagia daripada sekarang.
Mampu berfikir dewasa dan kreatif	Konseli selalu iri dengan kehidupan teman temannya yang berkecukupan dan selalu membanding bandingkan hidupnya.	Konseli menyadari bahwa orang diluar sana banyak yang lebih kurang daripada konseli. Hidup cukup sederhana yang penting bahagia.
Jarang merasa kecewa	Konseli sering mengeluh karena tidak bisa menerima keadaan yang sekarang karena ditinggal ibunya meninggal padahal konseli masih ditemani sangat sebentar	Konseli sudah mulai menerima kenyataan hidupnya, dan bersyukur masih memiliki ayah yang sayang dan peduli dengan konseli serta

	setalh ibunya menjadi TKI.	kakak kakak yang perhatian.
Mencapai beberapa tujuan hidup yang penting	Konseli sejak ditinggal oleh ibunya meninggal tidak ada tujuan hidup	Konseli menyadari bahwa hidup harus memiliki tujuan
Peduli dengan pertumbuhan dan perkembangan pribadi	Konseli tidak peduli dengan minat dan bakat yang dimilikinya.	Konseli menyadari bahwa minat dan bakat yang dimilikinya (di bidang olahraga) harus dikembangkan untuk kesuksesan masa depannya
Keadaan hubungan mencintai dan dicintai secara mutualisme	Konseli memiliki hubungan kurang baik dengan keluarganya	Konseli menyadari bahwa harta yang berharga saat ini adalah keluarganya (ayah dan kakak kakaknya)
Memiliki banyak teman	Konseli memiliki	Konseli memiliki

	banyak teman di sekolahnya	banyak teman di sekolahnya dan di organisasi yang diikutinya
Individu yang menyenangkan dan bersemangat	Konseli sering tidak bersemangat ketika melakukan aktivitas sehari hari	Konseli menyadari bahwa dengan semangat menjalani kehidupan sehari hari merupakan tanda syukur dan bisa menciptakan bahagia
Mudah untuk menerima kritik	Konseli lebih tertutup untuk masalah kritik (tidak mau mendengarkan kritik dan nasehat orang lain)	Konseli menyadari bahwa kritik dan nasehat sangat konseli butuhkan untuk merubah dirinya menjadi lebih baik
Tidak memiliki ketakutan	Konseli sering merasa takut dan beranggapan	Konseli memahami dan menyadari bahwa setiap

	hidupnya tidak akan bahagia selamanya	individu pasti mendapat atau memiliki masalah. Dan dengan masalah tersebut bisa menjadikan konseli lebih dekat kepada Allah
--	---------------------------------------	---

Dari kedua tabel diatas dapat diketahui bahwa proses konseling yang dilakukan oleh konseli dan konselor diaktakan berhasil. Perubahan tingkah laku konseli sebelum dan sesudah konseling sangat terlihat. Perubahan tersebut ditunjukkan konseli sesuai dengan ciri ciri individu yang bahagia dan aspek yang menjadikan individu bahagia.

2. Perspektif Islam

Dalam penelitian ini ada banyak perubahan tingkah laku dan pemahaman konseli setelah dilakukan konseling realitas melalui terapi syukur. Sebelum melakukan konseling, konseli merasa bahwa masalahnya begitu berat dan tidak ada habisnya sampai mengakibatkan konseli selalu mengeluh. Maka sesuai dengan firman Allah dalam Q.S Al Baqarah ayat 286

..... لا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا..... {٢٨٦}

Artinya : “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”.⁹⁷

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwasannya Allah SWT tidak akan membebani seorang hambaNya kecuali melainkan hanya sebatas kemampuannya, yang mungkin dilakukan olehnya. Hal ini merupakan karunia dan rahmat Allah.⁹⁸

Maka dengan kandungan Q.S Al Baqarah ayat 286 tersebut memahami dan menyadarkan konseli bahwa setiap manusia akan diuji oleh Allah dengan masalahnya masing masing sesuai dengan kemampuannya.

Allah juga memerintahkan manusia untuk selalu mengingat Allah sebagaimana dalam Q.S Ar Ra’du ayat 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ {٢٨}

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.”⁹⁹

Menurut Ibnu Katsir Q.S Ar Ra’du ayat 28 tersebut menjelaskan bahwa hati akan menjadi baik dan senang ketika mengingat Allah. dan manusia akan merasa puas ketika yakin bahwa Allah adalah pelindung dan penolongnya.

Jadi ayat tersebut bisa memberikan keyakinan kepada konseli bahwa ketika hati merasa sangat sedih dan susah atas masalah yang menimpa maka cukup

⁹⁷ Q.S Al Baqarah ayat 286

⁹⁸ Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi, juz. I, cet. II* (Semarang: PT. Karya Toha Putra Semarang, 1972), hal. 147

⁹⁹ Q.S Ar Ra’du ayat 28

dengan mengingat Allah dan hanya berharap kepada Allah maka hati akan menjadi senang dan bahagia.

Ketika konseli sudah yakin akan pertolongan Allah, maka bisa membuat konseli untuk selalu bersyukur atas nikmat yang telah Allah berikan selama ini sebagaimana Q.S Ibrahim ayat 7

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ {٧}

Artinya : “Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan: "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih".¹⁰⁰

Dalam ayat tersebut telah dijelaskan oleh Allah bahwa Allah menjanjikan kepada manusia jika bersyukur maka nikmat yang diberikan akan ditambahkan.

Sesuai dengan kondisi konseli, dimana jika konseli merasa ikhlas menjalani kehidupannya sekarang dan bersyukur atas nikmat lain yang bisa membuat konseli bahagia. Hal tersebut terletak pada proses pemberian *treatment*, dimana konselor meminta konseli untuk melakukan terapi syukur dengan lisan, hati dan perbuatan.

Dalam hadis Rasulullah juga bersabda

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا
لِلْمُؤْمِنِ؛ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ
ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

¹⁰⁰ Q.S Ibrahim ayat 7

Artinya : *“Seorang mukmin itu sungguh menakjubkan, karena setiap perkaranya itu baik. Namun tidak akan terjadi demikian kecuali pada seorang mu'min sejati. Jika ia mendapat kesenangan, ia bersyukur, dan itu baik baginya. Jika ia tertimpa kesusahan, ia bersabar, dan itu baik baginya,”* (HR Muslim No. 2999).¹⁰¹

Hadis diatas dapat dipahami bahwa perintah selalu bersyukur dan bersabar karena menganggap semua kejadian yang dialami seorang mukmin adalah baik. Perkataan dan perbuatan memiliki kaitan yang sangat mempengaruhi manusia menuju kesuksesan. Dengan pemahaman tersebut maka sangat dapat mempengaruhi sikap dan perilaku konseli untuk bisa menerima kenyataan hidup dengan ikhlas sehingga bisa memunculkan rasa bahagia pada diri konseli.

¹⁰¹ Abu al-Husein, 1918, *Shahih Muslim*, (Kairo: Dar alKutub), hal. 64

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penemuan yang ditemukan oleh peneliti dalam penelitian, maka dapat disimpulkan sebagai berikut

1. Proses konseling realitas melalui terapi syukur untuk menumbuhkan rasa bahagia pada remaja di Desa Kencong Kecamatan Kepung, Kediri dilakukan dengan lima tahapan diantaranya : identifikasi masalah, diagnosa, prognosa, *treatment* atau terapi dan evaluasi serta *follow up*. Proses konseling realitas melalui terapi syukur dilakukan pada tahapan *treatment* atau terapi dengan tahapan :

Konseling Realitas

- a. *Want*
 - b. *Direction dan Doing*
 - c. *Evaluation*
 - d. *Planning*
 - 1) Terapi syukur dengan hati dan ucapan
 - 2) Terapi syukur dengan perbuatan
2. Hasil proses konseling realitas melalui terapi syukur untuk menubuhkan rasa bahagia pada remaja di Desa Kencong Kecamatan Kepung dapat dikatakan berhasil. Hal tersebut terlihat dari perilaku konseli sebelum konseling (sering mengeluh dan merasa tidak bahagia) menjadi lebih baik (bisa menerima kenyataan hidupnya dengan selalu bersyukur dan menjadi pribadi yang selalu bahagia).

B. Saran dan Rekomendasi

Setelah melakukan penelitian, sangat diperlukan untuk evaluasi karena dalam penelitian ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu peneliti memberikan beberapa rekomendasi untuk menjadikan penelitian yang lebih baik di masa yang akan datang. Berikut rekomendasi dari penulis :

1. Kepada Peneliti Selanjutnya

Dalam melakukan penelitian konseling realitas dan terapi syukur diharapkan peneliti memiliki wawasan ilmu pengetahuan yang lebih luas dan mencari referensi sebanyak banyaknya.

2. Kepada Konseli

Untuk menjadikan pribadi yang baik harus dimulai dari diri sendiri. Dengan penelitian ini diharapkan konseli bisa mengambil pelajaran dan bisa digunakan sebagai bekal di masa depan ketika mendapatkan masalah yang hampir sama.

3. Kepada Pembaca

Tidak ada kesempurnaan di dunia ini. Oleh karena itu jika menemukan kesalahan dalam penelitian diharapkan untuk memberikan saran dan kritik untuk membangun penelitian yang lebih baik. Melalui penelitian ini diharapkan bisa mengambil manfaat dalam bidang Bimbingan Konseling Islam khususnya dalam konseling realitas dan terapi syukur.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan prosedur ilmiah yang sudah ditentukan. Akan tetapi sempat terhambat dalam penulisan. Hal tersebut disebabkan karena dalam proses penelitian terdapat keterbatasan dalam penyesuaian waktu konseling antara konseli dan konselor karena kesibukan masing masing.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, Sofwan. *Teknik WDEP System Dalam Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa Undeachiever*. Jurnal Fokus Konseling STKIP Muhammadiyah Pringsewu Lampung, Volume2 No.1. 2016.
- Alfiah, Indah. *Mengenal Terapi Realitas (Reality Therapy)*. Jurnal.Unair.ac.id, 2 Vol. 2 Nomor 1. 2017
- Al-Husein, Abu . 1918. *Shahih Muslim*. Kairo: Dar alKutub
- Al-Munajjid, M.B.S. *Silsilah Amalan Hati: Ikhlas, Tawakkal, Optimis, Takut, Bersyukur, Ridha, Sabar, Intropeksidiri, Tafakkur, Mahabbah, Taqwa, Wara'*. Bandung: Irsyad Baitus Salam, 2006.
- Al-Muragi, Ahmad Mustafa. *Tafsir Al-Maraghi, Terj. Anshori Umar Sitanggal*. Hery Noer Aly. Bahrun Abu bakar. Semarang: CV. Toha Putra, Cet. II, 1993.
- Al-Quayyid, Ibrahim Hamd, *Panduan Menuju Hidup Bahagia dan Sukses*. Jakarta: Maghfirah Pustaka. 2004.
- Bungin, Burhan. *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2013.
- Chaplin, Kamus Lengkap Psikologi, Terjemahan. Kartini Kartono. Jakarta: Raja Grafindo, 2008.
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Eresco,1995.

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka. 1990

Dewi, Eva Meizara Pusпита. *Konsep Kebahagiaan Pada Remaja Yang Tinggal Di Jalanan, Panti Asuhan Dan Pesantren*. Jurnal Psikologi Universitas Negeri Makassar

Eddy, Teuku , F.R, *Psikologi Kebahagiaan*. Yogyakarta: Progresif Books, 2007.

Elisabeth B, Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga,1997), hal. 19

Emons, R. A., & McCullough, M. E. *Counting Blessings Versus Burdens: An Empirical Investigation of Gratitude and Subjective WellBeing in Daily Life*. Journal of Personality and Social Psychology. 2003.

Fahd As-Sallum, Abdullah bin. *Keajaiban Iman*. Surabaya: Yassir, 2008.

Farida, Yuliana. *Inovasi Metode Belajar dengan Wayang Pelepah Pisang Guna Meningkatkan Rasa Bahagia Pada Anak Tuna Grahita*. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. Vol 24 no 3

Gunarsa, Singgih D. *Konseling dan psikoterapi*.

Hanafi, A. *Antara Imam Al Gazali dan Imam Ruuf dalam Tiga Metafisika*, Jakarta: Pustaka Al-Hijra. 1981.

Hatifah , Siti & Dzikri Nirwana. *Pemahaman Hadis Tentang Optimisme*. jurnal Studio Insania Vol. 2 No. 2, 2014.

- Hurlock, E.B. *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Jakarta: Erlangga) 2001.
- Herbyanti, Deni. *Kebahagiaan (Happiness) Pada Remaja di Daerah Abrasi*, jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Husan, Aura (Neti Suriana). *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 2013.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kelima (KBBI V), Aplikasi luring resmi Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. *KBBI V 0.2.1 Beta (21)*. Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. 2016.
- Komalasari, et al., *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks, 2011.
- Lubis, Namora Lumongga. *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Jakarta Kencana Prenada Media Group, 2011.
- Murata, Sachiko dan William Chittick. *The Vision of Islam* (Yogyakarta: Suluh Press. 2005).
- Palmer, S. *Konseling dan Psikokonseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2011.

- Palomer, Stephen (Ed.). *Konseling Dan Psikoterapi*.
- Poerwadarminta W.J.S. *Kamus Umum Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*. Jakarta: Balai Pustaka. 2007.
- Seligmen, Martin *Authentic happiness : menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif (terjemahan)*. Bandung : Mizan Media Utama, 2005.
- Shihab, Muhammad Quraish. *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan. 1996
- Shohibah, Ida Fitri. *Dinamika Syukur pada Ulama Yogyakarta*. Skripsi Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga. 2013.
- Siswanto. *Kesehatan Mental; Konsep Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: penerbit CV ANDI OFFSET, 2007.
- Subagyo, Joko. *Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta. 2004.
- Sugiono, *Metode Penelitan Kuantitatif Kualitatid dan R&D*. Bandung : ALFABETA, 2019.
- Suryabrata, Sumadi. *Metode Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1998.
- Syaodih, Nana. *Metode Penelitian Pendidikan*. cet-10. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2015.

- Takdir, Mohammad. *Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Alturis : Perspektif Psikologi Qu'ani dan Psikologi Positif*, jurnal Studia Insania Vol. 5 No. 2.
- Watkins, P. C. *Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation*. New York: Springer. 2014.
- Widodo, Bernardus. *Keefektifan Konseling Kelompok Realitas Mengatasi Persoalan Perilaku Disiplin Siswa di Sekolah*, Jurnal Widya Warta No. 02. 2010.
- Widyaningrum, Analisa. https://www.instagram.com/reel/CRoEqaiDYQj/?utm_medium=copy_link, diakses pada tanggal 10/09/21 pukul 20:57
- Winkel, W.S. & MM. Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. YogyakartaMedia Abadi. 2004.
- Yayasan Penyelenggara penterjemah Al-Qur'an dan Terjemahnya, Departemen Agama RI 2002.
- Yudhawati, Dian. Implementasi Psikologi Positif dalam Pengembangan Kepribadian Manusia. Jurnal PSYCHO IDEA, Vol. 16 No. 2, Juli 2018.
- Yunus, Abd Hamid. *Al-insan Al-kamil "dalam Dairah Alma"arif Al-islami*. Cairo.
- Yunus, Muhammad. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. PT. Hidakarya Agung, Jakarta,1989.