

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN HAPPINESS PADA REMAJA PANTI ASUHAN

Zainul Anwar

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
zainulanwarumm@yahoo.com

Pengasuhan secara masal, seperti halnya panti asuhan membawa dampak tersendiri karena kurang mendapatkan bimbingan pada saat perubahan fisik maupun mental terjadi pada dirinya, sehingga merasa cemas, bingung, tidak percaya diri lebih jauh lagi merasa kurang mendapat kasih sayang, perhatian dan pengawasan, membuat remaja panti asuhan kurang memiliki *happiness*. Menyimak kondisi tersebut, perlu kiranya dilakukan penanganan terhadap remaja panti asuhan agar memiliki *happiness* yang lebih baik. Metode yang digunakan yaitu konseling kelompok untuk meningkatkan *happiness* pada remaja panti asuhan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dalam meningkatkan *happiness* pada remaja panti asuhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata dan standar deviasi *happiness* antara *pre* dan *post* dapat diketahui bahwa pada saat sebelum diberikan konseling kelompok rata-rata tingkat *happiness* nya adalah 57,38, sedangkan rata-rata *happiness* setelah diberikan konseling kelompok adalah 55,00. Oleh karena nilai *p-value statistic uji t* adalah sebesar 0,503 ($p > 0,05$), maka kesimpulannya adalah hipotesis ditolak, berarti tidak terdapat pengaruh konseling kelompok terhadap peningkatan *happiness* pada remaja panti asuhan.

Kata kunci: Konseling kelompok, *happiness*

Parenting mass rearing, as well as orphanages bring a disparate impact because the current lack of guidance on the physical and mental changes occur to him, so feel anxious, confused, insecure furthermore feel lack of love, attention and supervision, making teens home care have less happiness. Observing these conditions, it would need to do the handling of juvenile orphanage in order to have a better happiness. The method used is group counseling to increase happiness in adolescents orphanage. The purpose of the study was to determine the effect of group counseling in increasing happiness in adolescents orphanage. The results showed that the mean and standard deviation of happiness between the pre and post can be seen that at the time before being given counseling group average of its happiness level is 57.38, while the average happiness after being given counseling group was 55.00. Because p-value of t test statistic is equal to 0.503 ($p > 0.05$), then the conclusion is the hypothesis is rejected, meaning there is no effect on the improvement of group counseling on adolescent happiness orphanage.

Keywords: Group counseling, *happiness*

Sebuah keluarga yang umumnya terdiri dari ayah, ibu dan anak, merupakan wadah yang ideal bagi persiapan sosok manusia yang kelak akan melanjutkan tongkat estafet sebuah kehidupan. Keluarga adalah basis yang memberi stabilitas pokok bagi kehidupan manusia dan tempat dimana anak-anak diasuh serta dikembangkannya ketrampilan sosialnya. Namun pada kenyataannya, tidak semua manusia beruntung mendapatkan keluarga yang ideal dalam perjalanan hidupnya. Sebagian dari mereka harus rela terlepas dari rengkuhan orang tuanya. Pertikaian, bencana alam, perceraian, faktor ekonomi dan berbagai faktor lainnya menyebabkan mereka harus menjalani kerasnya kehidupan tanpa orang tua, keluarga dan sanak saudara.

Kenyataan tersebut menempatkan panti asuhan menjadi memiliki makna yang mendalam karena di setiap panti asuhan dipertaruhkan masa depan puluhan, ratusan bahkan ribuan anak-anak. Panti asuhan, dua kata sederhana dengan fungsi yang sangat luar biasa atau paling tidak menjadi sebuah terobosan memecahkan permasalahan masa depan bagi anak-anak terlantar, anak-anak tidak mampu serta anak-anak yang berasal dari keluarga yang bermasalah. Menurut Departemen Sosial Republik Indonesia (1989), panti asuhan merupakan suatu lembaga usaha kesejahteraan sosial yang mempunyai tanggung jawab untuk memberikan pelayanan kesejahteraan sosial kepada anak terlantar serta melaksanakan penyantunan dan pengentasan anak terlantar, memberikan pelayanan pengganti atau perwalian anak dalam memenuhi kebutuhan fisik, mental dan sosial pada anak asuh sehingga memperoleh kesempatan yang luas, tepat dan memadai bagi perkembangan kepribadiannya sesuai dengan yang diharapkan sebagai bagian dari generasi penerus cita bangsa dan sebagai insan yang akan turut serta aktif dalam bidang pembangunan nasional.

Namun demikian, dalam kenyataannya ternyata menimbulkan berbagai permasalahan psikologis bagi anak panti asuhan, karena banyak kebutuhan-kebutuhan psikologis yang belum terpenuhi seperti kebutuhan rasa aman, kasih sayang, serta harapan yang kabur tentang masa depan, hidup di panti asuhan membuat mereka merasa rendah diri dan pesimis tentang masa depan mereka, karena merasa tidak memiliki kemampuan dan keterampilan seperti remaja yang tinggal dengan orangtua sehingga menimbulkan *unhappiness* pada remaja panti asuhan.

Problematika lain yang membuat munculnya *unhappiness* remaja yang tinggal dipanti asuhan adalah mereka tidak mendapatkan rasa aman yang seharusnya didapat dari orangtua sebagai kebutuhan, kurangnya stimulasi emosional dan sosial, kurang memiliki kesempatan untuk membina hubungan dengan orang lain, perkembangan persepsi, intelektual dan kognitif yang lambat karena kurangnya fasilitas yang mendukung, sehingga tidak ada kesempatan untuk mengembangkan minat dan bakat. Menunjukkan sikap menghindar, menarik diri dan tidak bersahabat terhadap orang lain, karena tidak adanya rasa aman sebagai dasar yang kuat bagi kepercayaan diri dan harga diri, menunjukkan adanya ketergantungan dengan pengasuh, bila remaja tinggal sejak lahir atau sejak kecil di panti asuhan.

Pengasuhan secara masal pun membawa dampak yang buruk bagi mereka karena mereka kurang mendapatkan bimbingan pada saat perubahan fisik maupun mental terjadi pada diri mereka, sehingga mereka merasa cemas, bingung, tidak percaya diri lebih jauh lagi merasa kurang mendapat kasih sayang, perhatian dan pengawasan, kurang memperoleh kesempatan melihat sendiri berbagai model dari orangtua atau orang dewasa lainnya yang dijadikan identifikasi dalam pemahaman terhadap dirinya sendiri, apalagi bila pengasuh dalam panti kurang dapat berperan sebagai orangtua atau keluarga pengganti

dalam mengantikan fungsi keluarga membuat remaja panti asuhan kurang memiliki *happiness* dan cenderung bermasalah.

Menyimak kondisi tersebut, perlu kiranya dilakukan penanganan terhadap remaja panti asuhan agar memiliki tingkat *happiness* yang lebih baik. Adapun metode yang digunakan berupa penerapan konseling kelompok untuk meningkatkan *happiness* pada remaja panti asuhan. Terdapat beberapa hasil penelitian terkait dengan keberhasilan konseling kelompok, seperti penelitian yang mengemukakan bahwa konseling kelompok mampu untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa SMA, penelitian lain mengemukakan bahwa konseling kelompok mampu untuk meningkatkan harga diri pada remaja putri yang umumnya sangat memperhatikan penampilannya dan menjalin hubungan dengan lingkungan sosialnya (Rouse, 2010). Adapun Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dalam meningkatkan *happiness* pada remaja panti asuhan

Happiness

Seligman (2005) menjelaskan kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut. Seligman kemudian membagi emosi positif tersebut menjadi tiga macam yaitu emosi yang diarahkan atau datang dari masa lalu, masa sekarang dan masa depan. Puas, bangga, dan tenang adalah emosi yang berorientasi pada masa lalu. Optimisme, harapan, kepercayaan, keyakinan dan kepercayaan diri adalah emosi yang berorientasi pada masa depan. Semangat, riang, gembira, ceria serta merujuk pada aktivitas yang disukai merupakan emosi positif yang berasal dari masa sekarang.

Happiness atau kebahagiaan menurut Diener dkk (1999) merupakan kualitas dari keseluruhan hidup manusia – apa yang membuat kehidupan menjadi baik secara keseluruhan seperti kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang tinggi ataupun pendapatan yang lebih tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah perasaan positif yang berasal dari kualitas keseluruhan hidup manusia yang ditandai dengan adanya kesenangan yang dirasakan oleh seorang individu ketika melakukan sesuatu hal yang disenangi di dalam hidupnya dengan tidak adanya perasaan menderita.

Aspek-Aspek *Happiness*

Menurut Seligman (2005) lima aspek utama yang dapat menjadi sumber kebahagiaan sejati, yaitu :

1. Terjalannya hubungan positif dengan orang lain
Hubungan positif atau *positive relationship* bukan sekedar memiliki teman, pasangan, ataupun anak, tetapi dengan menjalin hubungan yang positif dengan individu yang ada disekitar. Status perkawinan dan kepemilikan anak tidak dapat menjamin kebahagiaan seseorang.
2. Keterlibatan Penuh
Keterlibatan penuh bukan hanya pada karir, tetapi juga dalam aktivitas lain seperti hobi dan aktivitas bersama keluarga. Dengan melibatkan diri secara penuh, bukan hanya fisik yang beraktivitas, tetapi hati dan pikiran juga turut serta dalam aktivitas tersebut.

3. Penemuan makna dalam keseharian

Dalam keterlibatan penuh dan hubungan positif dengan orang lain tersirat satu cara lain untuk dapat bahagia, yakni menemukan makna dalam apapun yang dilakukan.

4. Optimisme yang realistis

Orang yang optimis ditemukan lebih berbahagia. Mereka tidak mudah cemas karena menjalani hidup dengan penuh harapan.

5. Resiliensi

Orang yang berbahagia bukan berarti tidak pernah mengalami penderitaan. Karena kebahagiaan tidak bergantung pada seberapa banyak peristiwa menyenangkan yang dialami. Melainkan sejauh mana seseorang memiliki resiliensi, yakni kemampuan untuk bangkit dari peristiwa yang tidak menyenangkan sekalipun.

Faktor-Faktor yang Berkontribusi Terhadap Kebahagiaan

1. Faktor *External*

Seligman (2005) memberikan delapan faktor eksternal yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang, namun tidak semuanya memiliki pengaruh yang besar. Selain itu, Carr (2004) juga mengemukakan beberapa hal yang berkontribusi terhadap kebahagiaan. Berikut ini adalah penjabaran dari faktor-faktor eksternal yang berkontribusi terhadap kebahagiaan seseorang menurut Seligman (2005) yang didukung oleh Carr (2004):

- a. Uang. Keadaan keuangan yang dimiliki seseorang pada saat tertentu menentukan kebahagiaan yang dirasakannya akibat peningkatan kekayaan. Individu yang menempatkan uang di atas tujuan yang lainnya juga akan cenderung menjadi kurang puas dengan pemasukan dan kehidupannya secara keseluruhan (Seligman, 2005).
- b. Pernikahan. Pernikahan memiliki dampak yang jauh lebih besar dibanding uang dalam mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Individu yang menikah cenderung lebih bahagia daripada mereka yang tidak menikah (Seligman, 2005). Lebih bahagianya individu yang telah menikah bisa karena pernikahan menyediakan keintiman psikologis dan fisik, konteks untuk memiliki anak, membangun rumah tangga, dan mengafirmasi identitas serta peran sosial sebagai pasangan dan orangtua (Carr, 2004).
- c. Kehidupan Sosial. Individu yang memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi umumnya memiliki kehidupan sosial yang memuaskan dan menghabiskan banyak waktu bersosialisasi. Pertemanan yang terjalin juga sebaiknya terbuka antar satu sama lain sehingga berkontribusi terhadap kebahagiaan, karena pertemanan tersedia dukungan sosial dan terpenuhinya kebutuhan akan afiliasi (Carr, 2004). Mempertahankan beberapa hubungan dekat dipercayai telah ditemukan berkorelasi dengan kebahagiaan dan kesejahteraan subjektif (Argyle, 2001, 2000 dalam Carr, 2004).
- d. Kesehatan. Kesehatan yang dapat berpengaruh terhadap kebahagiaan adalah kesehatan yang dipersepsikan oleh individu (kesehatan subjektif), bukan kesehatan yang sebenarnya dimiliki (kesehatan obyektif) (Seligman, 2005; Carr, 2004).
- e. Agama. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang religius lebih bahagia dan lebih puas dengan kehidupannya dibandingkan individu yang tidak religius. Hal ini disebabkan oleh tiga hal. Pertama, efek psikologis yang ditimbulkan oleh religiusitas cenderung positif, mereka yang religius memiliki tingkat penyalahgunaan obat-obatan, kejahatan, perceraian dan bunuh diri yang rendah. Kedua, adanya keuntungan emosional dari agama berupa dukungan sosial dari

mereka yang bersama-sama membentuk kelompok agama yang simpatik. Ketiga, agama sering dihubungkan dengan karakteristik gaya hidup sehat secara fisik dan psikologis dalam kesetiaan perkawinan, perilaku prososial, makan dan minum secara teratur, dan komitmen untuk bekerja keras (dalam Carr, 2004)

- f. Emosi Positif. Melalui penelitian yang dilakukan oleh Norman Bradburn (dalam Seligman, 2005) diketahui bahwa individu yang mengalami banyak emosi negatif akan mengalami sedikit emosi positif, dan sebaliknya Lafreniere (1999) menyatakan bahwa emosi positif merupakan emosi yang dikehendaki seseorang, seperti a) Gembira; kegembiraan, keriang dan kesenangan timbul akibat rangsangan seperti keadaan fisik yang sehat atau keberhasilan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Ada berbagai macam ekspresi kegembiraan, dari yang tenang sampai meluap-luap. Seiring dengan bertambahnya usia, lingkungan sosial akan memaksa individu untuk mampu mengendalikan ekspresi kegembiraannya agar dapat dikatakan dewasa atau matang b). Rasa ingin tahu; rangsangan yang menimbulkan emosi ingin tahu sangat banyak. Contohnya sesuatu hal yang aneh dan baru akan menyebabkan seseorang berusaha mencari tahu hal tersebut. c). Cinta; perasaan yang melibatkan rasa kasih sayang baik terhadap benda maupun manusia. d). Bangga; suatu perasaan yang dapat meningkatkan identitas ego seseorang misalnya dengan cara berhasil mencapai sesuatu yang bernilai atau dapat mewujudkan keinginan, seperti meraih prestasi (Lewis dalam Lafreniere, 1999).
- g. Usia. Sebuah studi mengenai kebahagiaan terhadap 60.000 orang dewasa di 40 negara membagi kebahagiaan ke dalam tiga komponen, yaitu kepuasan hidup, afek menyenangkan, dan afek tidak menyenangkan. Kepuasan hidup yang meningkat perlahan seiring dengan usia, afek menyenangkan menurun sedikit, dan afek tidak menyenangkan tidak berubah (Seligman, 2005).
- h. Pendidikan, Iklim, Ras dan Gender. Keempat hal ini memiliki pengaruh yang tidak cukup besar terhadap tingkat kebahagiaan seseorang. Pendidikan dapat sedikit meningkatkan kebahagiaan pada mereka yang berpendidikan rendah karena pendidikan merupakan sarana untuk mencapai pendapatan yang lebih baik. Iklim di daerah dimana seseorang tinggal dan ras juga tidak memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan. Sedangkan jender, antara pria dan wanita tidak terdapat perbedaan pada keadaan emosinya, namun ini karena wanita cenderung lebih bahagia sekaligus lebih sedih dibandingkan pria (Seligman, 2002)
- i. Produktivitas Pekerjaan. Carr (2004) menyatakan bahwa individu yang bekerja cenderung lebih bahagia daripada yang menganggur, terutama jika tujuan yang dicapai merupakan tujuan yang memiliki nilai tinggi bagi individu. Hal ini disebabkan oleh adanya stimulasi menyenangkan, terpuasnya rasa keingintahuan dan pengembangan keterampilan, dukungan sosial, serta identitas diri yang didapat dari pekerjaan (Carr, 2004).

2. Faktor Internal

Menurut Seligman (2005), terdapat tiga faktor internal yang berkontribusi terhadap kebahagiaan, yaitu kepuasan terhadap masa lalu, optimisme terhadap masa depan, dan kebahagiaan pada masa sekarang. Ketiga hal tersebut tidak selalu dirasakan secara bersamaan, seseorang bisa saja bangga dan puas dengan masa lalunya namun merasa getir dan pesimis terhadap masa sekarang dan yang akan datang.

- a. Kepuasan Terhadap Masa Lalu. Kepuasan terhadap masa lalu dapat dicapai melalui tiga cara, pertama melepaskan pandangan masa lalu sebagai penentu

masa depan seseorang. Kedua, *Gratitude* (bersyukur) terhadap hal-hal baik dalam hidup akan meningkatkan kenangan-kenangan positif, dan ketiga *Forgiving dan forgetting* (memaafkan dan melupakan). Perasaan seseorang terhadap masa lalu tergantung sepenuhnya pada ingatan yang dimilikinya. Salah satu cara untuk menghilangkan emosi negatif mengenai masa lalu adalah dengan memaafkan. Defenisi memaafkan menurut Affinito (dalam Seligman, 2005) adalah memutuskan untuk tidak menghukum pihak yang menurut seseorang telah berlaku tidak adil padanya, bertindak sesuai dengan keputusan tersebut dan mengalami kelegaan emosi setelahnya. Memaafkan dapat menurunkan stress dan meningkatkan kemungkinan tercapainya kepuasan hidup.

- b. Optimisme Terhadap Masa Depan. Optimisme didefinisikan sebagai ekspektasi secara umum bahwa akan terjadi lebih banyak hal baik dibandingkan hal buruk di masa yang akan datang (Carr, 2004).
- c. Kebahagiaan Masa Sekarang. Kebahagiaan masa sekarang melibatkan dua hal, yaitu pertama *Pleasure* merupakan kesenangan yang memiliki komponen sensori dan emosional yang kuat, sifatnya sementara dan melibatkan sedikit pemikiran. *Pleasure* terbagi menjadi dua, yaitu *bodily pleasures* yang didapat melalui indera dan sensori, dan *higher pleasures* yang didapat melalui aktivitas yang lebih kompleks. Ada tiga hal yang dapat meningkatkan kebahagiaan sementara, yaitu menghindari habituasi dengan cara memberi selang waktu cukup panjang antar kejadian menyenangkan; *savoring* (menikmati) yaitu menyadari dan dengan sengaja memperhatikan sebuah kenikmatan; serta *mindfulness* (kecermatan) yaitu mencermati dan menjalani segala pengalaman dengan tidak terburu-buru dan melalui perspektif yang berbeda, dan kedua yaitu *Gratification* yaitu kegiatan yang sangat disukai oleh seseorang namun tidak selalu melibatkan perasaan tertentu, dan durasinya lebih lama dibandingkan *pleasure*, kegiatan yang memunculkan gratifikasi umumnya memiliki komponen seperti menantang, membutuhkan keterampilan dan konsentrasi, bertujuan, ada umpan balik langsung, pelaku tenggelam di dalamnya, ada pengendalian, kesadaran diri pupus, dan waktu seolah berhenti.

Konseling Kelompok

Konseling kelompok (*group counseling*) merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feedback*) dan pengalaman belajar. Konseling kelompok pada hakekatnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok (*group dynamic*). Sedangkan menguraikan bahwa konseling kelompok merupakan suatu proses interpersonal yang dinamis, memusatkan pada usaha dalam berpikir dan bertindak laku, serta melibatkan pada fungsi-fungsi terapi yang dimungkinkan, serta berorientasi pada kenyataan-kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya mempercayai, pemeliharaan, pengertian, penerimaan dan bantuan. Klien-klien konseling kelompok menggunakan interaksi kelompok untuk meningkatkan pengertian dan penerimaan terhadap nilai-nilai dan tujuan-tujuan tertentu dan untuk mempelajari atau menghilangkan sikap-sikap serta perilaku tertentu (Gazda, 1989; Latipun, 2005).

Konseling kelompok memiliki struktur yang sama dengan terapi kelompok pada umumnya. Struktur kelompok yang dimaksud menyangkut orang yang terlibat dalam kelompok, jumlah orang yang menjadi partisipan, banyak waktu yang diperlukan bagi suatu terapi kelompok, dan sifat kelompok (Corey, 1995; Gazda, 1989; Ohlsen, 1977; dan Yalom, 1977; dalam Latipun, 2005). Konseling kelompok dilaksanakan secara

bertahap. Terdapat enam tahap dalam konseling kelompok, yaitu tahap pembentukan kelompok, tahap permulaan, tahap transisi, tahap kerja, tahap akhir, serta tahap evaluasi dan tindak lanjut (Corey, 1995; Yalom, 1977; dalam Latipun, 2005).

Hipotesa

Berdasarkan kajian teori dan fenomena yang ada, dapat dibuat hipotesis bahwa konseling kelompok dapat meningkatkan *happiness* pada remaja panti asuhan.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian menggunakan metode eksperimental. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan dengan melakukan manipulasi yang diamati. Manipulasi yang digunakan dapat berupa situasi atau tindakan tertentu yang diberikan kepada individu atau kelompok, dan setelah itu dilihat pengaruhnya. Jenis desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu desain *within-subject* atau *within participant*. Desain *within subject* menggunakan kontrol kondisi dengan memberikan urutan pemberian (variabel bebas) yang berbeda. Dalam eksperimen ini, menggunakan satu kelompok subjek, maka jumlah subjek yang digunakan pada desain *within-subject* lebih sedikit dibandingkan *between subject*.

Pretest-Posttest Design. Pada desain ini, di awal penelitian, dilakukan pengukuran terhadap variabel terikat yang telah dimiliki subjek. Setelah diberikan manipulasi, dilakukan pengukuran kembali terhadap variabel terikat dengan alat ukur yang sama. Di mulai dari pengukuran, manipulasi, kemudian pengukuran kembali.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah remaja panti asuhan. Dalam pengambilan subjek digunakan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan karakteristik dari sifat sampel, yaitu berusia remaja dan tinggal di panti asuhan. Subjek penelitian ditentukan dengan pemberian skala *Authentic Happiness* yang bertujuan untuk mengetahui tingkat *happiness* pada remaja panti asuhan.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Variabel bebas berupa konseling kelompok, merupakan pemberian intervensi dengan pendekatan kelompok. sedangkan variabel terikat yaitu *happiness* dan instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah berupa skala *Authentic Happiness* yang merupakan hasil adaptasi *Authentic Happiness Questionnaire* dari hak cipta Christopher Peterson dan Seligman. Skala *happiness* ini berfungsi sebagai pengukuran sejauh mana tingkat *happiness* pada subjek penelitian. Perangsangnya adalah pernyataan respon yang diharapkan diberikan oleh subjek berupa kondisi sangat positif dan sangat negatif dalam variasi A (sangat negatif), B (negatif), C (netral), D (positif), E (sangat positif). Jumlah keseluruhan itemnya adalah 24 item dan masing-masing kategori menggambarkan manifestasi yang spesifik.

Pada setiap pernyataan dalam satu kategori telah dituliskan bobot masing-masing pernyataan berupa pilihan jawaban A, B, C, D, dan E. Pada masing-masing pilihan jawaban telah ditentukan rentangan skor dalam lima kategori. Sehingga indikator yang menjadi tolak ukur untuk dijadikan skala sebagai alat untuk mengungkap rumusan

masalah dalam penelitian ini adalah a) kepuasan akan masa lalu, b) kebanggaan atau penghargaan terhadap diri dan kenikmatan atau gratifikasi masa sekarang, c) optimisme dan tujuan serta makna hidup akan masa depan.

Prosedur dan Analisa Data Penelitian

Penelitian ini diawali dengan *screening* subjek dengan memberikan skala *happiness*, kemudian menentukan skor skala *happiness* dan subjek penelitian yang memiliki skor rendah dari skala *happiness*. Selanjutnya dilakukan konseling kelompok yang terdiri dari empat tahapan yaitu tahap permulaan, tahap transisi, tahap kerja kohesi dan produktivitas, dan tahap terakhir yaitu konsolidasi dan terminasi. Setelah dilakukan konseling kelompok, tahap berikutnya adalah memberikan kembali skala *happiness* untuk mengukur apakah ada perbedaan yang terjadi setelah pemberian intervensi konseling kelompok dengan hasil pre-test diawal pelaksanaan.

Analisa data yang digunakan, yaitu *paired sample t-test* merupakan prosedur yang digunakan untuk membandingkan dua variabel dalam satu *group*, artinya analisis ini berguna untuk melakukan pengujian terhadap dua sampel yang berhubungan atau dua sampel berpasangan. Analisis ini digunakan untuk melihat pengaruh dari Variabel bebas yaitu konseling kelompok terhadap Variabel terikat yaitu *Happiness*.

HASIL PENELITIAN

Subjek penelitian yang terlibat dalam penelitian awalnya sebanyak 10 remaja, kemudian terdapat 2 remaja yang mengundurkan diri, sehingga tinggal 8 remaja panti asuhan yang menjadi subjek penelitian yang terdiri dari 3 remaja yang berpendidikan Sekolah Menengah Pertama, dan 5 remaja berpendidikan Sekolah Menengah Atas. Semua subjek berkisar usia antara 12 – 16 tahun dengan jenis kelamin perempuan semua.

Hasil analisa menunjukkan bahwa rata-rata dan standar deviasi tingkat *happiness* antara *pre* dan *post* dapat diketahui bahwa pada saat sebelum diberikan konseling kelompok rata-rata tingkat *happiness* nya adalah 57,38, sedangkan rata-rata *happiness* setelah diberikan konseling kelompok adalah 55,00. Oleh karena nilai *p-value statistic uji t* adalah sebesar 0,503 ($p > 0,05$), maka kesimpulannya adalah hipotesis ditolak. Hal tersebut berarti tidak terdapat pengaruh konseling kelompok terhadap peningkatan *happiness* pada remaja panti asuhan. Data ini menunjukkan bahwa tidak terjadi peningkatan *happiness* pada remaja panti asuhan setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok.

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tidak ada pengaruh untuk meningkatkan *happiness* remaja panti asuhan dengan menggunakan konseling kelompok. Hasil analisis untuk perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* subjek adalah nilai beda (t) sebesar 0,706 dengan $p=0,503(p>0,05)$, artinya tidak ada perbedaan yang signifikan pada skor subjek antara skor *pre-test* dengan *post-test*, walaupun tidak terdapat perbedaan skor yang signifikan pada skor subjek antara sebelum dan setelah dilakukannya konseling kelompok, namun terjadi penurunan nilai rerata skala *happiness* pada skor *pre-test* dan *post-test* dari 57,4 menjadi 55 pada rerata *post-test* setelah dilakukannya konseling kelompok. Berdasarkan hasil analisis, maka hipotesa penelitian ditolak, yaitu penerapan

konseling kelompok untuk meningkatkan *happiness* pada remaja panti asuhan tidak memiliki pengaruh.

Happiness merupakan keadaan dimana seseorang lebih banyak merasakan emosi dan pikiran positif berupa kepuasan akan masa lalunya, merasa senang, nyaman dan menikmati hidupnya sekarang serta memiliki tujuan dan makna hidup untuk masa depan. Aristoteles yang diikuti oleh Adler (2003) menguraikan bahwa *happiness* atau kebahagiaan berasal dari kata "*happy*" atau bahagia yang berarti *feeling good, having fun, having a good time*, atau sesuatu yang membuat pengalaman yang menyenangkan. Sedangkan Biswas, Diener dan Dean (2007) menjelaskan bahwa kualitas dari keseluruhan hidup manusia, apa yang membuat kehidupan menjadi baik secara keseluruhan, seperti kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang tinggi, ataupun pendapatan yang lebih tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah perasaan positif yang berasal dari kualitas keseluruhan hidup manusia yang ditandai dengan adanya kesenangan yang dirasakan oleh seorang individu ketika melakukan sesuatu hal yang disenangi didalam hidupnya dengan tidak adanya perasaan menderita.

Sedangkan konseling kelompok adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu dalam suasana kelompok agar mampu menyelesaikan sendiri masalah-masalah yang sedang dihadapi dengan mengembangkan kemampuan-kemampuan yang dimiliki secara optimal. Berdasarkan tahapan proses konseling yang telah dilakukan kepada para subjek, menunjukkan bahwa latarbelakang keluarga dengan berbagai permasalahan ekonomi, social, pendidikan, dan budaya yang ada menyebabkan para subjek memiliki keengganan dalam menyampaikan pengalaman, isi pikiran, maupun pendapatnya. Namun demikian, seiring dengan adanya intensitas bertemu konselor dan suasana yang mendukung sehingga para subjek menjadi lebih terbuka dalam menyampaikan isi pikirannya.

Tidak adanya pengaruh konseling kelompok terhadap peningkatan *happiness* pada remaja panti asuhan secara teoritis memang belum ada hasil penelitian yang sejenis, namun terdapat penelitian tentang adanya pengaruh konseling kelompok terhadap peningkatan penyesuaian diri dan resiliensi pada remaja, yaitu adanya peningkatan penyesuaian diri dan resiliensi pada remaja melalui konseling kelompok (Mahfudah, 2005; Nurdian & Anwar, 2014).

Banyak faktor yang mempengaruhi *happiness*, Seligman (2005) menguraikan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi *happiness*, seperti budaya, kehidupan sosial, agama atau religiusitas, pernikahan, usia, uang, kesehatan, jenis kelamin. Faktor-faktor tersebut juga berpengaruh terhadap subjek sehingga sangat mungkin tidak adanya pengaruh dalam konseling kelompok untuk meningkatkan *happiness* karena terlalu kompleksnya variabel yang mempengaruhi *happiness*. Selain itu, makna *happiness* bagi remaja juga masih belum jelas sehingga sangat mungkin pemahaman akan kebahagiaan masih dalam proses pemahaman.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ditolak, artinya tidak ada pengaruh penerapan konseling kelompok untuk meningkatkan *happiness* pada remaja panti asuhan. Adapun nilai beda (t) sebesar 0,706 dengan $p=0,503(p>0,05)$, artinya tidak ada perbedaan yang signifikan pada skor subjek antara

skor pre-test dengan post-test. Sedangkan implikasi dari penelitian yaitu penggunaan konseling kelompok pada remaja, khususnya remaja panti asuhan tidak selalu memberikan pengaruh, terutama variable terikat yang memiliki banyak pengaruh pada diri remaja, seperti halnya *happinees*.

REFERENSI

- Carr, A. (2004). *Positive psychology the science of happiness and human strengths*. New York.
- Desmita, (2006), *Psikologi perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Diener, dkk (1999). Subjective Well-being: There Decades of Progress, *Psychological Bulletin*, 125, (2), 276-302
- Janiati, Dhika Dwi (2010) *Psikodrama untuk Meningkatkan Happiness Pada Remaja yang tinggal di Panti Asuhan*, Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
- Latipun. (2005). *Psikologi konseling*. Malang: UMM Press
- Mahfudzoh, D. (2005) *Keefektifan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Di SMA Teuku Umar Semarang*. Skripsi Jurusan Bimbingan & Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang
- Monks,(1991). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagian*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nurdian D. M, Anwar Z., (2014) *Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Remaja Penyandang Cacat Fisik (Difable)*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2 (1), 36 – 49.
- Rouse, M. L. (2010), *Building self-esteem of female youth in group counseling: a review of literature and practice*. *Graduate Journal of Counseling Psychology*, 2 (1), 4.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolecence (perkembangan Remaja)*. Erlangga: Jakarta
- Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic happiness: Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif*. Alih Bahasa: Eva Yulia Nukman. Bandung: PT. Mizan Pustaka.