

	Jurnal Al-Taujih	p-ISSN : 2502-0625, e-ISSN: 2715-7571
		Volume 10 No. 2 Hal 90 - 100
	Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami	https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/
	Received April 4th 2023; Accepted November 2th 2024; Published Desember 16th 2024	

EFEKTIVITAS KONSELING QUR'ANI TERHADAP PENINGKATAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN ASHABUL KAHFI

Ichha Faricha, Naeila Rifatil Muna & Anisul Fuad

ichafaricha831@gmail.com, umyrifat@gmail.com, dan anisulfuad@syekhnhurjati.ac.id

Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon

Abstract : *Psychological well-being is an individual's self-evaluation, reflecting their ability to accept themselves, build warm relationships with others, maintain independence, manage the external environment, find meaning in life, and realize their potential. Achieving a high level of psychological well-being is crucial in every phase of life. One approach to enhance it is through Qur'anic counseling, which integrates the teachings of the Al-Qur'an and Hadith. This study aims to analyze the effectiveness of Qur'anic counseling in improving the psychological well-being of adolescents at the Ashabul Kahfi Orphanage. Using a quantitative approach with a quasi-experimental design (one-group pretest-posttest), the study involved 12 adolescents from the orphanage. Data were collected using a psychological well-being scale and analyzed with SPSS version 28, utilizing the N-Gain Score and T-Test. The results indicated that Qur'anic counseling effectively improved psychological well-being, with a significant p-value of 0.001 ($p < 0.05$) from the t-test. Additionally, the average N-Gain score was 0.69, suggesting a substantial improvement in psychological well-being.*

Keywords: *Qur'anic Counseling; Psychological Well-being; Adolescence*

Abstrak : Kesejahteraan psikologis merupakan evaluasi diri individu yang mencakup kemampuan untuk menerima diri apa adanya, membangun hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian, mengontrol lingkungan eksternal, menemukan makna dalam hidup, dan merealisasikan potensi yang dimiliki. Mencapai tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi sangat penting dalam setiap fase kehidupan. Salah satu pendekatan untuk meningkatkannya adalah melalui konseling Qur'ani, yang mengintegrasikan ajaran Al-Qur'an dan Hadis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas konseling Qur'ani dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di Panti Asuhan Ashabul Kahfi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi eksperimen jenis one-group pretest-posttest. Subjek penelitian terdiri dari 12 remaja di Panti Asuhan Ashabul Kahfi. Data dikumpulkan menggunakan skala kesejahteraan psikologis dan dianalisis menggunakan SPSS versi 28 dengan uji N-Gain Score dan uji T. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling Qur'ani cukup efektif dalam meningkatkan skor kesejahteraan psikologis, dengan nilai signifikansi uji T sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Selain itu, hasil uji N-Gain Score menunjukkan nilai rata-rata N-Gain sebesar 0,69, yang mengindikasikan peningkatan yang substansial dalam kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci: *Konseling Qur'ani; Psychological Well-being; remaja.*

A. PENDAHULUAN

Suatu kemampuan seseorang dalam penerimaan diri mereka, mempunyai suatu

tujuan dalam hidup, menciptakan kehangatan hubungan dengan orang lain, mempunyai kemandirian dalam hal menghadapi tekanan

sosial, mampu meninjau lingkungan luar serta dapat terus menerus mewujudkan potensi yang ada dalam diri merupakan arti dari *psychological well-being*. Bahasan tersebut tercantum dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28, yakni sebagai berikut.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra'd: 28).

Dalam ayat tersebut termuat istilah kesejahteraan psikologis yang memiliki arti ketenteraman hati. Jika manusia mengingat Tuhan maka akan memperoleh ketenteraman hati. Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwa ketika menghadapi suatu hal dengan melibatkan nama Allah maka akan mendapatkan kemudahan dan keringanan.

Permasalahan mengenai *psychological well-being* dapat dialami oleh semua individu dalam setiap fase kehidupan (Magister & Uma, 2019). Adapun bentuk-bentuk perilaku atau sikap individu yang mengalami masalah *psychological well-being* seperti selalu berfikir negatif tentang dirinya, mempunyai sikap negatif dalam berhubungan dengan orang lain yaitu diantaranya tertutup terhadap lingkungan sekitar dan tidak percaya diri, belum memiliki kemandirian, tidak mempunyai kompetensi dalam mengatur lingkungan sekitar, tidak mempunyai tujuan hidup yang jelas dan tidak mengetahui potensi yang ada pada dirinya sendiri (Okti, 2019).

Psychological well-being sangat penting pada masa remaja karena menyangkut keberhasilan dan konsekuensi perkembangan di masa remaja dan kesehatan pada masa dewasa nanti. Pengaruh kualitas hubungan dalam keluarga terutama kedua orang tua dapat menjadi penentu optimalnya kondisi *psychological well-being* remaja. Akan tetapi tidak semua remaja memiliki keberuntungan

akan dibesarkan dalam keluarga yang lengkap serta harmonis. Banyak dari mereka yang tidak memiliki keluarga sehingga membuat mereka tinggal di panti asuhan. Hilangnya fungsi orang tua dapat mengakibatkan kebutuhan dasar seperti kebutuhan fisik, sosial emosional maupun mental yang kurang terpenuhi, minat bermain yang kurang, produktifitas menurun dan dapat berdampak pada penurunan berinteraksi dengan lingkungan sekitar yang baik.

Hal demikian dikuatkan oleh hasil penelitian yang menyebutkan bahwa *psychological well-being* pada remaja di dalam panti asuhan Guinea memiliki kecenderungan rendahnya *psychological well-being* dibandingkan dengan remaja yang tinggal bersama keluarga, bahwa ada anak yatim sebanyak 169 anak yang diketahui secara signifikan memiliki depresi yang lebih tinggi serta rendahnya sikap optimis jika dibandingkan dengan remaja yang menetap bersama keluarganya di rumah (Hailegiorgis et al, 2018). Individu dengan kondisi kesejahteraan psikologis yang rendah maka 7,16 kali mudah terserang depresi pada sepuluh tahun yang akan datang dibanding seseorang dengan kondisi *psychological well-being* yang tinggi (Wood dan Joseph dalam Syarifuddin, 2017). Adapun secara umum berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan remaja di Panti Asuhan Ashabul Kahfi, permasalahan yang dialami ialah kurang tercapainya kesejahteraan psikologis pada dimensi penguasaan lingkungan, hubungan yang positif dengan orang lain serta penerimaan diri.

Melihat pernyataan tersebut, maka diperlukan penanganan melalui proses bimbingan dan konseling yang dapat menolong remaja dalam menyelesaikan permasalahan yang dialaminya. Salah satu intervensi yang dapat diberikan untuk meningkatkan *psychological well-being* terutama pada remaja di panti asuhan yakni melalui pemahaman dan pengetahuan agama.

Dari banyaknya manfaat atau kegunaan terhadap pemahaman serta pengetahuan agama yang dimiliki oleh remaja, diantaranya adalah dapat dijadikan sebagai sarana *treatment* yang dapat membawa individu atau kelompok masyarakat ke kehidupan yang lebih baik lagi. Proses pemberian bantuan terhadap individu supaya bisa dijauhkan dari permasalahan atau penyakit yang dapat menyerang jiwa maka dibutuhkan suatu rujukan yang kokoh serta benar. Maka tidak ada selain rujukan yang bersumber dari Allah SWT yang paling kokoh dan benar untuk umat Islam.

Adapun yang dimaksud sumber yang dapat menjelaskan serta menyelesaikan problematika yang ada yaitu Al-Qur'an. Di mana Al-Qur'an itu dibutuhkan oleh layanan konseling yang dijadikan sebagai rujukan, sebab di dalam Al-Qur'an membahas mengenai segala ilmu pengetahuan tentang manusia, Ahmad & Setiawan dalam (Diponegoro, 2014). Dengan demikian maka pada penelitian ini menggunakan konseling Qur'ani sebagai suatu *treatment* yang diberikan kepada remaja di Panti Asuhan Ashabul Kahfi untuk dapat meningkatkan *psychological well-being*. Menurut Acen Dore (dalam Albari, 2022) konseling qur'ani merupakan proses konseling yang menggunakan pendekatan Al-Qur'an untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi. Para ilmuwan meyakini konseling qur'ani mempunyai pengaruh yang baik untuk kesembuhan dan kesehatan berdasarkan perspektif aplikasi dari para penganut agama maupun pada perspektif teoritis-filosofis (Diponegoro, 2014).

Dengan demikian, pada penelitian ini akan mengkaji bagaimana penerapan konseling qur'ani dalam meningkatkan *psychological well-being* remaja di Panti Asuhan Ashabul Kahfi beserta bagaimana kondisi dari *psychological well-being* itu sendiri dan mengukur keefektifan konseling qur'ani dalam meningkatkan *psychological well-being* remaja di Panti Asuhan Ashabul

Kahfi. Penerapan intervensi melalui konseling qur'ani ini diharapkan efektif dalam memberikan pengaruh terhadap kondisi kesejahteraan psikologis remaja Panti Asuhan Ashabul Kahfi supaya mampu mengembangkan potensi diri dengan maksimal serta mampu menampilkan sikap positif terhadap diri dan kehidupannya.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan kuasi eksperimen. Kuasi eksperimen adalah salah satu jenis penelitian di mana dalam menentukan subjek ke dalam kelompok penelitian tidak dilakukan secara randomisasi, akan tetapi hasil yang diperoleh cukup memiliki arti baik ditinjau dari segi validitas internal ataupun eksternalnya (Yusuf, 2014).

Penelitian ini menggunakan rancangan tanpa kelompok kontrol dengan jenisnya yaitu *one group pretest-posttest design*. Subjek akan diberi *pretest* (tes awal) terlebih dahulu sebelum diberi perlakuan konseling qur'ani, kemudian akan diberikan *posttest* (tes akhir) setelah selesai diberi perlakuan untuk dapat membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah 12 remaja Panti Asuhan Ashabul Kahfi.

Instrumen yang digunakan ialah alat ukur *psychological well-being* yang dikembangkan oleh Ryff. Sedangkan dalam menganalisis data, penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS 28. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah melalui *Uji-T* dan *N-Gain Score* untuk mengkaji keefektifan konseling qur'ani dalam meningkatkan *psychological well-being* remaja di Panti Asuhan Ashabul Kahfi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Penerapan Konseling Qur'ani dalam Meningkatkan *Psychological Well-being* Remaja di Panti Asuhan Ashabul Kahfi

Pemberian intervensi konseling qur'ani dilaksanakan dalam 2 kali pertemuan. Setiap pertemuan memerlukan waktu selama 2x45 menit. Intervensi konseling qur'ani dilaksanakan secara berkelompok dengan anggota kelompoknya adalah seluruh subjek penelitian yang berjumlah 12 subjek. Konseling qur'ani dilaksanakan di Panti Asuhan Ashabul Kahfi pada tanggal 23 dan 30 November 2022. Berikut ialah tahapan dalam pelaksanaan konseling qur'ani.

a. Perkenalan dan pembinaan hubungan yang baik antara konselor dan konseli

Proses ini dilaksanakan guna terciptanya suasana saling percaya, nyaman serta dapat terbuka.

b. Mengungkapkan problematika yang sedang dihadapi oleh konseli

Pada sesi kedua ini, dilakukannya kegiatan *deep experience* yaitu menceritakan permasalahan yang dihadapi. Konselor mengarahkan para peserta untuk dapat menceritakan permasalahan yang dialami dan mengganggu kondisi saat ini.

c. Pelaksanaan konseling qur'ani

1) Melakukan niat dan berdoa kepada Allah

Yang pertama, Konselor mengarahkan para peserta untuk melakukan niat di dalam diri dan memanjatkan do'a untuk memohon petunjuk dari Allah melalui Al-Qur'an terkait permasalahan yang dihadapinya.

2) Membuka Al-Qur'an berdasarkan suara hati

Setelah melakukan niat dan berdo'a, maka selanjutnya adalah membuka Al-Qur'an berdasarkan suara hati dan membukanya secara random.

3) Melakukan tadabbur Al-Qur'an

Tahap selanjutnya yaitu Konselor mengarahkan para peserta untuk mencoba meresapi makna Al-Qur'an serta membangun empati terhadap kondisi setiap peserta hingga semua peserta dapat berempati satu sama lain.

4) Edukasi tentang *psychological well-being*

Setelah tahap inti dari pelaksanaan konseling qur'ani selesai dilaksanakan, selanjutnya untuk menunjang pengetahuan para peserta mengenai *psychological well-being*, maka Konselor memberikan pemahaman mengenai pentingnya *psychological well-being* bagi para peserta yang berada di usia remaja. Dalam edukasi tersebut, Konselor memberikan gambaran keenam dimensi yang harus dicapai dalam setiap individu untuk dapat mencapai kesejahteraan psikologis yang baik.

5) Penutup

Pada sesi penutup ini, konselor meminta peserta untuk mengungkapkan bagaimana perasaan mereka setelah melalui beberapa proses konseling qur'ani sebanyak 2 pertemuan tersebut. Setelah itu, Konselor menutup kegiatan konseling qur'ani.

Pada pertemuan pertama diawali dengan tahap awalan yaitu perkenalan dan pembinaan hubungan yang baik antar konselor dengan konseli yang kemudian dilanjut dengan pengungkapan problematika yang dihadapi oleh masing-masing individu. Pada tahap awalan ini para subjek masih sedikit malu untuk mengungkapkan pendapat atau permasalahan, mereka masih merasa takut untuk berbicara dan masih saling menunjuk satu sama lain jika diberi kesempatan untuk mengungkapkan suatu hal. Pada pertemuan pertama subjek diminta untuk menceritakan pengalaman dalam hidupnya. Di pertemuan ini pula, subjek diberikan ruang untuk menyampaikan pendapat, memberikan saran dan masukan kepada subjek lain.

Setelah tahap awal terlaksana, selanjutnya adalah memasuki tahap inti dalam pelaksanaan konseling qur'ani yaitu membaca dan memahami ayat Al-Qur'an. Ayat yang dibahas pada pertemuan pertama ini yakni QS. Ali Imron ayat 139 yang artinya "Dan janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang yang beriman". Ayat ini memiliki makna

bahwa Allah melarang hambanya merasa susah terhadap apa yang sudah terlewati, karena hal demikian mengakibatkan hilangnya semangat. Ayat ini Allah turunkan untuk dapat menghibur Nabi Muhammad SAW beserta para pengikutnya yang dilanda kegagalan dalam mewujudkan rasa percaya diri. Hal ini sejalan dengan permasalahan yang dihadapi oleh para remaja di Panti Asuhan Ashabul Kahfi yang merasa sedih, kecewa terhadap kondisi dirinya yang mengharuskan berada di panti. Mereka tidak merasakan dibesarkan oleh orang tuanya seperti anak pada umumnya. Melihat pernyataan tersebut, maka melalui ayat ini mencoba untuk dapat memberikan pemahaman kepada para remaja supaya dapat berdamai dan bersahabat dengan diri sendiri bagaimanapun kondisinya agar mereka tetap nyaman dan yakin untuk tetap berproses. Hal tersebut tentunya memiliki kaitannya dengan bagaimana menerima diri, tujuan dalam hidup dan penguasaan lingkungan mereka. Mereka saling berempati dan *sharing* atas permasalahan yang dialami masing-masing individu. Dari situlah mereka dapat menemukan jalan keluar dari permasalahan yang dialami. Setelah mereka saling *sharing* dan berempati satu sama lain, selanjutnya di akhir sesi konseling Konselor memberikan edukasi pentingnya *psychological well-being* sebagai penguat pembahasan sebelumnya.

Adapun tahapan pelaksanaan pada pertemuan kedua ini sama dengan tahapan pada pertemuan pertama. Akan tetapi dikarenakan antara Konselor dengan seluruh konseli sudah saling mengenal, maka langsung kepada menjalin hubungan yang baik antar Konselor dengan konseli dan diselingi dengan melakukan *ice breaking*. Pada kesempatan di pertemuan kedua ini Konselor meminta setiap anggota kelompok untuk dapat bercerita terkait pengalaman yang mengesankan selama seminggu terakhir ini. dari masing-masing anggota kelompok menyampaikan pengalamannya secara

bergantian dan diakhiri dengan Konselor menyimpulkan hasil dari *sharing* pengalaman tersebut.

Setelah sesi *sharing* berakhir, kemudian dilanjutkan pada tahap inti konseling qur'ani yaitu membaca dan mentadabburi ayat al-qur'an yang dibuka secara random sesuai hati nurani oleh perwakilan anggota kelompok. Ayat yang dibahas pada pertemuan kedua adalah QS. An-Nahl ayat 90, yang artinya berbunyi "Sesungguhnya Allah menyuruh (kamu) berlaku adil dan berbuat kebajikan, memberi bantuan kepada kerabat dan Dia melarang (melakukan) perbuatan keji, kemunkaran dan permusuhan. Dia memberi pengajaran kepadamu agar kamu dapat mengambil pelajaran". Ayat ini menyebutkan sejumlah sikap yang wajib dilakukan oleh umat Islam yaitu adil, ikhsan dan menjauhi perbuatan negatif. Adil di sini berarti meletakkan sesuatu pada tempatnya. Misalnya yaitu mematuhi peraturan, menghormati dengan yang lebih tua dan menyayangi yang lebih muda. Hal demikian sejalan dengan kondisi para remaja di Panti Asuhan Ashabul Kahfi bahwa mereka masih sering melanggar peraturan-peraturan yang berlaku di panti, masih sering terjadinya pertengkaran antar teman dan melakukan perbuatan yang tercela. Melalui konseling qur'ani dengan ayat yang dibahas ini, Konselor mengajak para remaja untuk berdiskusi dan menyampaikan pendapat bagaimana menjadi pribadi yang baik, taat pada aturan dan menjalin hubungan yang baik antar sesama.

Untuk menguatkan pemahaman para peserta maka dilakukan kembali penjelasan terkait *psychological well-being* yang dipaparkan oleh Konselor seperti pada saat pertemuan pertama. Hal ini dilakukan guna memberikan pemahaman yang lebih mendalam akan pentingnya menjaga dan memperhatikan kondisi *psychological well-being* terutama saat masa remaja agar dapat mencapai tugas perkembangan di masa remaja dengan baik.

Adapun langkah selanjutnya adalah melakukan evaluasi atas kegiatan yang sudah terlaksana selama 2 kali pertemuan ini, serta mengungkapkan harapan mereka di masa yang akan datang. Di evaluasi ini pula Konselor melakukan wawancara dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan tentang perubahan sikap apa yang terjadi setelah dilaksanakannya konseling qur'ani.

2. Kondisi *Psychological Well-Being* Remaja di Panti Asuhan Ashabul Kahfi

Melalui wawancara, dapat diketahui bahwa setelah melakukan konseling qur'ani subjek merasakan perasaan tenang, senang, menerima keadaan yang ada serta merasa lebih bersyukur. Hal demikian ini sesuai dengan salah satu tujuan dari konseling yakni untuk melakukan perubahan dan mengatasi permasalahan yang dialami oleh individu, melepaskan perasaan tekanan yang ada, serta menuju pada hal ketenangan dan ketentraman jiwa (Hayat, 2017).

Para subjek mengatakan bahwa mereka mendapatkan pencerahan dan metode baru dalam mencari pemecahan masalah dalam kehidupan, yaitu dengan menggunakan Al-Qur'an. Sesuai dengan yang ditulis oleh Sukirno (2015) bahwa di dalam Al-Qur'an banyak menceritakan kisah-kisah konseling baik yang dilakukan oleh para nabi dan rasul maupun yang diwahyukan langsung oleh Allah SWT kepada nabi Muhammad SAW sebagai solusi atas permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh umatnya. Sehingga pendekatan konseling Islami ini memberikan efek positif pada konselor maupun konseli untuk menyelesaikan permasalahan.

Selain itu, berdasarkan hasil wawancara, terdapat peningkatan pada setiap dimensi *psychological well-being*. Diantaranya adalah pada dimensi penerimaan diri, para remaja di Panti Asuhan Ashabul Kahfi sudah lebih dapat menerima bahwa keadaan mengharuskan mereka berada di panti yang awalnya sebagian dari mereka tidak ingin serta menolak untuk tinggal di

panti dan merasa tidak betah dengan lingkungan sekitar. Akan tetapi seiring berjalannya waktu serta dibantu dengan intervensi konseling qur'ani mereka dapat menerimanya dengan rasa syukur masih bisa hidup dan diasuh oleh para pengasuh di panti. Dengan keberadaan mereka di panti, mereka berharap mampu menjadi anak yang lebih baik lagi dan dapat mempunyai masa depan yang cerah.

Pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, pada mulanya diantara mereka masih sering terjadi perkelahian dan saling mengejek satu sama lain. Hal itu berkaitan dengan penerimaan diri mereka. Banyak dari mereka yang melampiaskan segala perasaan yang mereka pendam dengan cara melakukan kenakalan terhadap temannya, selain itu mereka mengatakan tidak percaya satu sama lain. Ketidakpercayaan itu muncul akibat seringnya melakukan perbuatan berbohong sehingga diantara mereka tidak memiliki kepercayaan terhadap orang lain atau sesama temannya. Namun setelah dilakukannya konseling qur'ani, mereka dapat memahami bagaimana cara menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Para remaja tersebut memulai mencoba untuk dapat berteman dan bersahabat dengan baik dengan cara saling menyayangi antar sesama, menghormati orang yang lebih tua serta saling membantu sama lain dan menghindari perbuatan berbohong. Selain itu mereka mampu mencoba untuk dapat saling mempercayai satu sama lain.

Adapun pada dimensi otonomi, kondisi awal para remaja di Panti Asuhan Ashabul Kahfi masih kurang memiliki kemandirian baik dalam aktivitas sehari-hari maupun membuat keputusan untuk hidupnya. Hal ini ditunjukkan dengan sikap mereka yang masih sulit diatur dalam aktivitas sehari-hari. Selain itu, para remaja masih takut untuk membuat keputusan dan menyuarakan pendapatnya, hal ini didukung oleh hasil *pretest* mereka yang masih rendah pada dimensi otonomi. Konseling qur'ani dalam hal ini berperan

untuk dapat memotivasi dan membuat para remaja memiliki kepercayaan diri sehingga mereka dapat membuat keputusan yang baik untuk kehidupan mereka dan dapat menyuarakan jika mereka memiliki suatu pendapat.

Selanjutnya pada dimensi penguasaan lingkungan, para remaja di Panti Asuhan Ashabul Kahfi setelah pelaksanaan konseling qur'ani mereka dapat mengelola tanggung jawab yang mereka punya serta dapat menyelesaikan permasalahan dan tanggung jawab yang harus diselesaikan. Mereka lebih dapat mengatur waktu sehingga dapat meluangkan waktu dengan sebaik-baiknya setiap hari. Selain itu, mereka mulai bisa untuk dapat mengatasi ketidakcocokan itu supaya dapat menjalani aktivitas sehari-hari di panti dengan perasaan senang dan tidak menjadi beban bagi diri mereka.

Pada dimensi pertumbuhan pribadi, melalui intervensi konseling qur'ani ini, membantu para remaja untuk dapat terus mencoba hal-hal baru dalam hidupnya serta melakukan perbaikan dan perubahan yang lebih baik lagi untuk kehidupan ke depannya. Dan pada dimensi yang terakhir yaitu tujuan hidup, para remaja yang sebelumnya tidak memiliki gambaran pasti mengenai tujuan hidup ke depannya ingin menjadi apa, melalui kegiatan konseling qur'ani ini mencoba untuk mengarahkan para remaja tersebut untuk menentukan rencana dan tujuan hidup ke depannya karena kehidupan mereka akan terus berjalan bagaimanapun keadaan atau kondisinya. Pada saat konseling berlangsung, para remaja diminta untuk menentukan dan membuat rencana hal-hal yang ingin dicapai pada masa yang akan datang, setelah itu akan direalisasikan seiring berjalannya waktu.

3. Tingkat *Psychological Well-Being* Remaja di Panti Asuhan Ashabul Kahfi Setelah diberi Perlakuan Konseling Qur'ani

Untuk memperoleh informasi mengenai keefektifan konseling qur'ani dalam meningkatkan *psychological well-being* pada

remaja di Panti Asuhan Ashabul Kahfi, maka peneliti mengumpulkan data dengan cara menyebarkan kuesioner kepada responden yang berjumlah 12 responden. Kuesioner tersebut diberikan sebanyak dua kali yaitu pada saat sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) dilaksanakannya konseling qur'ani. Setelah kuesioner tersebut diberikan kepada responden kemudian selanjutnya adalah melakukan perhitungan dan dihasilkan nilai rata-rata *pretest* sebesar 67.33 sedangkan nilai rata-rata pada *posttest* sebesar 103.92. Dari kedua rata-rata tersebut dapat diketahui adanya perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Akan tetapi data tersebut belum mampu untuk menjawab hipotesis penelitian. Dengan demikian, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis untuk menjawab pertanyaan penelitian mengenai keefektifan konseling qur'ani dalam meningkatkan skor *psychological well-being* remaja di Panti Asuhan Ashabul Kahfi.

Dari data kuesioner tersebut dilakukan beberapa uji terlebih dahulu sebelum memasuki uji hipotesis. Diantara uji yang peneliti lakukan yang pertama adalah uji homogenitas. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data tersebut bersifat homogen atau tidak. Berdasarkan uji homogenitas yang telah dilakukan, diperoleh hasil Sig. = 0.602. karena hasil Sig. > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut bersifat homogen.

Tabel 1 Uji Homogenitas
Tests of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
PWB	Based on Mean	.281	1	22	.602
	Based on Median	.340	1	22	.565
	Based on Median and with adjusted df	.340	1	21.872	.566
	Based on trimmed mean	.272	1	22	.607

Setelah melakukan uji homogen, langkah selanjutnya adalah melakukan uji normalitas. Uji normalitas ini berfungsi untuk dapat dipastikan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji normalitas *Shapiro Wilk*. Uji normalitas *Shapiro Wilk* ini memiliki kaidah keputusan yaitu data dapat dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansinya lebih besar dari 0.05. Setelah dilakukannya uji normalitas pada data tersebut diperoleh nilai signifikansi sebesar $0.487 > 0.05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal serta dapat dilanjutkan pada pengujian hipotesis lainnya.

Tabel 2 Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest PWB	.157	12	.200*	.939	12	.487
Posttest PWB	.175	12	.200*	.939	12	.487

Sumber: Hasil Pengolahan Data SPSS 28

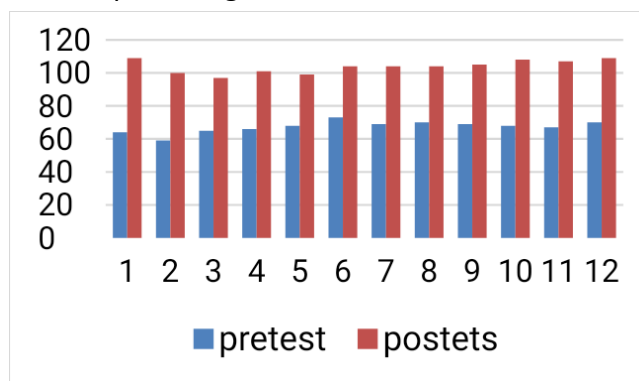
Kemudian untuk mengetahui seberapa tinggi efektivitas konseling qur'ani pada remaja di Panti Asuhan Ashabul Kahfi, peneliti menggunakan perhitungan *Paired Sample T-Test* dan uji *N-Gain* dengan bantuan program SPSS 28. Berdasarkan pada analisis *Paired Sample T-Test* diperoleh hasil signifikansi yaitu sebesar 0.001 menunjukkan kurang dari 0.05 yang berarti H_0 ditolak. Jika H_0 ditolak, maka H_a diterima yaitu konseling qur'ani efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* remaja di Panti Asuhan Ashabul Kahfi.

Tabel 3 Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest PWB	67.33	12	3.576	1.032
Posttest PWB	103.92	12	3.988	1.151

Sumber: Hasil Pengolahan Data SPSS 28

Sedangkan dari sebaran nilai *N-Gain* dapat diketahui bahwa terdapat selisih yang cukup drastis dari hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh oleh ke-12 subjek penelitian. Dengan arti lain semua subjek mengalami perubahan yang positif ketika diberikan perlakuan konseling qur'ani. Hal ini dapat dilihat pada diagram di bawah ini.



Gambar 1 Diagram N-Gain

Berdasarkan uji *N-Gain* yang telah dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS 28 diperoleh nilai rata-rata *N-Gain* sebesar 0.69. Jika diinterpretasikan nilai tersebut termasuk ke dalam kategori sedang. Dengan demikian, maka dapat disimpulkan berdasarkan kategori tafsiran efektivitas *N-Gain* bahwa konseling qur'ani cukup efektif untuk meningkatkan skor *psychological well-being* remaja di Panti Asuhan Ashabul Kahfi yaitu sebesar 69.48.

Tabel 4 Hasil Uji *N-Gain*

Nama	Nilai		N-Gain	N-Gain (%)
	Pretest	Posttest		
A	64	109	0.80	80.36
RPA	59	100	0.67	67.21
AY	65	97	0.58	58.18
R	66	101	0.65	64.81
L	68	99	0.60	59.62
APK	73	104	0.66	65.96
C	69	104	0.69	68.63
AL	70	104	0.68	68.00
DPK	68	105	0.71	70.59
T	68	108	0.77	76.92
RA	66	107	0.75	75.47
FD	70	109	0.78	78.00
Mean	67.33	103.92	0.69	69.48

Sumber: Hasil Pengolahan Data SPSS 28

D. SIMPULAN

Berdasarkan pada penelitian yang sudah dilaksanakan dan hasil yang sudah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

Pada penelitian ini, konseling qur'ani dilaksanakan selama dua kali pertemuan dengan durasi 2x45 menit pada setiap pertemuannya. Konseling qur'ani dengan pendekatan mauidzah hasanah dilaksanakan secara berkelompok dengan anggota kelompoknya adalah seluruh subjek penelitian yang berjumlah 12 subjek.

Kondisi *psychological well-being* remaja di Panti Asuhan Ashabul Kahfi mengalami perubahan ke arah yang lebih positif setelah mendapatkan layanan konseling qur'ani yang sebelumnya kurang tercapainya kondisi *psychological well-being*, setelah dilaksanakan layanan konseling qur'ani subjek penelitian merasakan perubahan dan

peningkatan pada setiap dimensi *psychological well-being*. Para subjek merasa lebih puas akan kehidupannya setelah dilaksanakannya konseling qur'ani. Selain itu, para subjek merasakan adanya ketenangan, perasaan senang, bersyukur dan menerima keadaan dirinya saat ini, serta subjek memperoleh cara yang baru dalam mengolah perasaan dan menanggapi suatu masalah yang terjadi dalam kehidupan. Dengan demikian, proses konseling qur'ani dapat berdampak positif untuk subjek.

Tingkat kesejahteraan psikologis remaja di Panti Asuhan Ashabul Kahfi setelah diberikan layanan konseling qur'ani ini mengalami peningkatan yang ini dibuktikan dengan adanya nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* yang memiliki perbedaan. Nilai *pretest* memperoleh nilai rata-rata sebesar 67.33 sedangkan pada *posttest* sebesar 103.92. Oleh karena itu, dapat dinyatakan bahwa skor *psychological well-being* meningkat setelah dilaksanakannya intervensi konseling qur'ani. Selain itu, konseling qur'ani dapat dinyatakan efektif dalam meningkatkan skor kesejahteraan psikologis remaja di Panti Asuhan Ashabul Kahfi ini dibuktikan secara statistik oleh hasil *uji-T* melalui *paired sample T-test* dengan nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0.001 menunjukkan <0.05 yang berarti H_0 ditolak, maka H_a diterima yaitu konseling qur'ani efektif meningkatkan *psychological well-being* remaja Panti Asuhan Ashabul Kahfi. Sedangkan pada uji *N-Gain* melalui bantuan program SPSS 28 memperoleh nilai rata-rata sebesar 0.69. Jika diinterpretasikan nilai tersebut termasuk ke dalam kategori sedang. Dengan hal ini, dapat disimpulkan berdasarkan kategori tafsiran efektivitas *N-Gain* bahwa konseling qur'ani cukup efektif untuk peningkatan skor

psychological well-being remaja di Panti Asuhan Ashabul Kahfi yaitu sebesar 69.48.

DAFTAR PUSTAKA

- Albari, M. M. (2022). *Konsep Konseling Qur'ani dalam Mengatasi Masalah Moral Menurut Ridwan*. Skripsi. Purwokerto: Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
- Damayanti, E., Maslihah, S., & Damaianti, L. F. (2021). *Psychological well-being pada Tuna Daksa*. Jurnal Psikovidya, 25(1), 45-51.
- Diananda, A. (2018). *Psikologi Remaja dan Permasalahannya*. Jurnal Istighna, 02(01), 116-133.
- Diponegoro, A. M. (2014). *Psikologi dan Konseling Qur'ani*. Yogyakarta: Multi Presindo.
- Ekayani, S. P. (2018). *Efektivitas Konseling Qur'ani terhadap Kesejahteraan Subjektif Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Fitri, B. A., & Amna, J. (2016). *Psychological Well-being pada Remaja Panti Asuhan di Kota Banda Aceh*. Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies, 2(1), 119-128.
- Fitri, S. I. (2017). *Psychological Well-being pada Remaja Panti Asuhan di Kota Banda Aceh*. Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies, 6(1), 50-59.
- Fitriani, A. (2016). *Peran Religiuitas dalam Meningkatkan Psychological Well-being*. Jurnal Al-Adya, 9(1), 1-24.
- Hailegiorgis, M. B. (2018). *Psychological Well-being of Children at Public Primary School in Jimma Town: An Orphan and Non-orphan Comparative Study*. PLOS One, 1(12), 1-12.
- Hardjo, S., Aisyah, S., & Mayasari, S. I. (2020). *Bagaimana Psychological Well-being pada Remaja? Sebuah Analisis Berkaitan dengan Faktor Meaning in Life*. Jurnal Diversita, 6(1), 63-76.
- Hartato, I., Basaria, D., & Patmonodewo, S. (2017). *Terapi Well-being untuk Meningkatkan Psychological Well-being pada Remaja yang Tinggal di Panti Sosial Bina Remaja X*. Jurnal Psikologi Psibernetika, 10(1), 20-29.
- Hastjarjo, T. D. (2019). *Rancangan Eksperimen-Kuasi (Quasi-Experimental Design)*. Buletin Psikologi, 27(2), 187-203.
- Komalasari, S. (2019). *Pengaruh Konseling Qur'ani untuk Menurunkan Tingkat Depresi pada Mahasiswa*. Jurnal Studia Insania, 6(2), 121-145.
- Kusumastuti, A., Khoiron, A. M., & Achmadi, T. A. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Lubis, N. L., & Hasnida. (2016). *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana.
- Lubis, S. (2007). *Konseling Islami*. Yogyakarta: eLSAQ Press.
- Mas'udi, I. (2017). *Terapi Qur'ani bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*. Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 8(1), 133-150.
- Napitupulu, D. (2017). *Dasar-dasar Konseling dalam Al-Qur'an*. Jurnal Al-Irsyad, 7(2), 36-50.
- Okti, R. (2019). *Psychological Well-being pada Remaja di Panti Asuhan Bintang Terampil Kota Bengkulu*. Skripsi. Bengkulu: Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu.
- Paramitha, S. D. (2019). *Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Psychological Well-being Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Pangkalpinang*. Scientia: Jurnal Penelitian, 4(1), 127-147.
- Prabowo, A. (2016). *Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 4(2), 246-260.
- Sari, R. R. B. (2015). *Tingkat Psychological Well-being pada Remaja di Panti Sosial Bina Remaja Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Septiani, Nita. (2013). *Gambaran Psychological Well-being pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan*. Skripsi. Jakarta: Fakultas Psikologi UI.

- Susi Fitri, M. I. (2017). *Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Laki-laki di SMA se-DKI Jakarta*. Insight: Jurnal Bimbingan Konseling, 6(1), 50-59.
- Sukirno, A. (2015). *Kisah-kisah Konseling dalam Al-Qur'an: Studi Analisis Teknik Konseling Nabi dengan Teknik Konseling Modern*. Jurnal Al-Shifa, 6(1), 1-52.
- Wijaya, R. S. P., G. S., & Pandjaitan, L. N. (2020). *Efektivitas Pelatihan Kecerdasan Emosional untuk Meningkatkan Psikologis Remaja Panti Asuhan*. Jurnal Psikohumanika, 12(1), 60-78.
- Yusuf, Muri. (2014). *Metode Penelitian (Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan)*. Jakarta: Kencana.
- Zainuddin, S. (2017). *Bimbingan Konseling dalam Islam: Konsep, Teori, dan Aplikasi*. Bandung: Alfabeta.