

**MODEL BIMBINGAN DAN KONSELING KEAGAMAAN UNTUK  
MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS IBU**

**RINGKASAN DISERTASI**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Memperoleh  
Gelar Doktor Ilmu Pendidikan dalam Bidang Bimbingan dan  
Konseling**



**Promovendus**

**FATCHIAH E. KERTAMUDA**

**1008927**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
SEKOLAH PASCA SARJANA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG 2013**

**DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH  
PANITIA DISERTASI**

**Promotor Merangkap Ketua,**



**Prof. Dr. Syamsu Yusuf, LN. M.Pd.**

**Ko-Promotor Merangkap Sekretaris,**



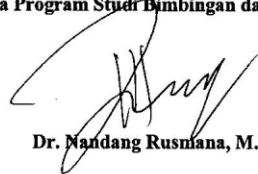
**Prof. Dr. Juntika Nurihsan, M.Pd.**

**Anggota,**



**Prof. Dr. Kusdiratri Setiono, M.Psi.**

**Diketahui dan Disetujui oleh  
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling**



**Dr. Mandang Rusmana, M.Pd.**

## ABSTRAK

Fatchiah E Kertamuda. 2013. Model Bimbingan dan Konseling Keagamaan untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Ibu-Ibu PKK.

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model bimbingan dan konseling keagamaan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu dan mengetahui keefektifan model tersebut. Penelitian ini menggunakan *research & development* dan metode penelitian menggunakan *mixed methods research design*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) profil kesejahteraan psikologis ibu-ibu PKK di 3 kelurahan Bekasi secara umum berada pada kategori sedang. (2) Merumuskan model hipotetik bimbingan dan konseling keagamaan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu yang terdiri atas beberapa komponen yaitu: rasional, deskripsi dan masalah kebutuhan, tujuan, asumsi model, target intervensi, komponen program, langkah-langkah kegiatan, kompetensi konselor untuk implementasi model, struktur dan isi intervensi, evaluasi dan indikator keberhasilan. (3) Model tersebut efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis yang melingkupi dimensi otonomi, dimensi hubungan positif dengan orang lain, dimensi penguasaan lingkungan, dimensi pertumbuhan pribadi, dimensi tujuan hidup dan dimensi penerimaan diri. Berdasarkan hasil tersebut, model bimbingan dan konseling keagamaan dapat direkomendasikan sebagai salah satu program konseling untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada ibu.

**Kata kunci:** ibu-ibu PKK, kesejahteraan psikologis, model bimbingan dan konseling keagamaan

## ABSTRACT

Fatchiah E Kertamuda. 2013. Model of Religious Guidance and Counseling to Enhance the Psychological Well-Being of Mothers Members of Empowerment and Family Welfare Movement.

This study aimed to develop a religious guidance and counseling model to promote psychological well-being and to identify the effectiveness of the model. This study used research & development and mixed methods research design. The result of this study showed that (1) the profile of psychological well-being of mother were in moderate category. (2) Formulate hypothetical model of religious guidance and counseling to improve maternal psychological well-being consists of several components: rationale, description and the problem needs, objectives, assumptions of model, targeted interventions, program components, activity measures, counselor competencies for the implementation of the model, the structure and content of the intervention, evaluation and indicators of success. (3) The model is effective to improve the psychological well-being that encompass dimension autonomy, dimension positive relations with others, dimension environmental mastery, dimension personal growth, dimension purpose in life and dimension self-acceptance. Based on these results, the model of religious guidance and counseling could be recommended as one of the counseling program to improve psychological well-being of the mother.

**Keywords:** mother Member of PKK (Empowerment and Family Welfare Movement), psychological well-being, religious guidance and counseling model.

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
LEMBAR PENGESAHAN.....	i
TIM PENGUJI.....	ii
ABSTRAK .....	iii
DAFTAR ISI.....	v
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Kajian Teoretis.....	11
E. Metode Penelitian.....	18
F. Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	20
G. Kesimpulan, Implikasi dan Rekomendasi.....	41

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **RIWAYAT HIDUP PENELITI**

## **MODEL BIMBINGAN DAN KONSELING KEAGAMAAN UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS IBU**

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Keluarga merupakan suatu sistem yang di dalamnya terdapat hubungan spesifik, aturan-aturan, dan peran-peran, dari masing-masing anggota yang memiliki keunikan tersendiri (Ivey, Simek-Morgan, 1993). Selanjutnya, Stinnett & DeFrain (Gladding, 2009:383) mengemukakan bahwa keluarga yang sukses, bahagia dan kuat perlu diimbangi oleh komitmen, penghargaan, kebersamaan, komunikasi yang baik antar anggota dalam keluarga.

Pandangan-pandangan tersebut menunjukkan bahwa sebagai salah satu agen perubahan (*agent of change*), keluarga memberikan arti penting bagi seluruh anggota keluarga. Peran keluarga menjadi faktor penentu terciptanya hubungan dalam keluarga sehingga dapat terbangun keluarga yang kuat dan bahagia.

Penelitian yang dilakukan oleh Rathi & Rastogi (2007:32) mengungkapkan bahwa kualitas hubungan dalam keluarga, terutama hubungan dengan orang tua merupakan faktor penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Selanjutnya, Fulkerson *et al* (2007:183) menyatakan bahwa hubungan keluarga yang lekat dapat melindungi anak remaja dari pengalaman negatif termasuk tekanan emosional, pikiran untuk bunuh diri, dan kenakalan. Penelitian lain yang dilakukan menunjukkan bahwa orang-orang yang memiliki hubungan sosial (seperti keluarga, teman-teman, peran dari kelompok) memiliki kesejahteraan yang baik dibanding orang-orang yang sedikit teman atau keluarga (Birditt & Antonucci, 2007:600). Birditt & Antonucci menyatakan bahwa setiap anggota dalam keluarga perlu memiliki pemahaman bahwa hubungan dalam keluarga penting untuk kesejahteraan secara psikologis, pengaruh komposisi dan kualitas hubungan sosial juga perlu ditingkatkan dan dikembangkan.

Penelitian-penelitian di atas menunjukkan bahwa kualitas hubungan sosial seseorang baik itu dalam lingkungan sosial maupun lingkungan keluarga terutama hubungan antara orang tua dan anak dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Setiap anggota dalam keluarga memiliki peran penting untuk menjadikan kehidupan keluarga yang diidam-idamkan.

Salah satu sosok yang penting dalam kehidupan keluarga adalah ibu. Ibu adalah sosok yang mampu memberikan pengaruh kuat terhadap kehidupan rumah tangga. Kelekatan antara ibu dan anak, menurut Kartini Kartono (1986:270) secara fisiologis dan psikologis telah terjalin sejak mula pertama sel telur dibuahi. Sebagai hasil ikatan fisik tersebut timbul insting-insting keibuan, jauh sebelum bayi dilahirkan. Pertalian yang kokoh antara ibu dan anak akan terus berlangsung dalam waktu yang cukup lama, yaitu terutama selama anak keturunan itu belum mampu melakukan penyesuaian diri, dan belum mampu berdiri sendiri di dalam masyarakat, atau selama anak belum dewasa.

Peran dan fungsi seorang ibu dalam keluarga akan memberikan kekuatan dalam keluarga dan stabilitas keluarga. Ibu memainkan peran yang sangat besar dalam membentuk sosialisasi anak-anaknya. Melly Sri Sulastri (2007:35) mengemukakan bahwa peranan ibu sebagai pendidik “utama” dalam pendidikan keluarga berupaya mengembangkan dan membimbing anak-anaknya untuk memiliki kepribadian yang kuat sebagai pribadi yang berakhlakulkarimah. Komunikasi ibu-anak dipandang sebagai ‘jendela’ yang memberikan pemahaman terhadap sosial dan emosional anak (Howe, Rinaldi, Recchia, 2010:16). Kekuatan keluarga dan kesejahteraan psikologis ibu dalam menjalankan perannya diharapkan dapat terwujud kebahagiaan dalam diri ibu dan keluarganya.

Kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989:1071) adalah suatu pencapaian penuh potensi psikologis seseorang. Kesejahteraan psikologis terdiri atas 6 dimensi yang menjadikan seseorang mampu untuk menerima diri, berhubungan positif dengan orang lain, mandiri, menciptakan dan menguasai lingkungannya, memiliki tujuan hidup dan mengembangkan pribadinya.

Kesejahteraan psikologis, menurut Keyes *et al* (2002:1007), membutuhkan adanya perubahan dalam hidup, seperti adanya kepuasan hidup, keseimbangan antara afeksi positif dan afeksi negatif. Perubahan-perubahan yang terjadi dalam kehidupan keluarga apabila tidak dapat diatasi secara tepat dan seimbang dapat menimbulkan permasalahan pada peran ibu. Perubahan tersebut dapat menyebabkan permasalahan pada fungsi seorang ibu dalam keluarga.

Selain mempunyai tugas dalam peran keluarga yang menjadi tanggung jawab, ibu yang bekerja memiliki tanggung jawab di luar keluarganya, yaitu tanggung jawab sebagai pekerja. Wyn *et al* (2003:4) mengemukakan banyak wanita yang memiliki peran ganda seperti menjadi pasangan, pengasuh, dan karyawan. Mereka mengakui bahwa peran tersebut berdampak pada kesehatan diri dan keluarga. Ibu yang bekerja di luar rumah dan menjadi satu-satunya pencari nafkah dengan berpenghasilan rendah sering mengalami posisi sulit untuk menyeimbangkan kesehatan keluarga dan tanggung jawab mereka dengan kewajiban kerja.

Fenomena dan penelitian empirik yang terjadi di kehidupan keluarga menunjukkan ibu memiliki peran penting untuk mewujudkan keluarga yang diidamkan. Salah satu cara yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu adalah melalui bimbingan dan konseling keagamaan. Alasannya adalah orientasi keagamaan diharapkan mampu mengatasi persoalan-persoalan kehidupannya dengan cara yang positif berdasarkan keyakinan dan pengetahuan terhadap aspek religi.

Agama, menurut Onedera (2008:13), memainkan peran penting dalam kehidupan banyak orang. Bukti empirik menunjukkan bahwa keyakinan beragama telah berkontribusi secara positif terhadap kesehatan mental. Kartono (1986:33) menyebutkan salah satu dari fungsi keibuan adalah sivilisasi keagamaan. Fungsi ini sebagai salah satu tugas ibu-ibu adalah mewariskan nilai-nilai keagamaan untuk menuntun anak manusia pada “asal dan akhir kehidupan”. Ibu sebagai salah satu anggota keluarga akan berupaya dalam pengembangan diri yang berlandaskan hidup religius.



Selanjutnya, Greenfield, Vailland dan Marks (2009:196) mengemukakan bahwa terdapat beberapa alasan mengapa keagamaan mungkin akan lebih utama bagi perempuan daripada pria. Hubungan sosial yang lebih kuat mempengaruhi kesehatan mental perempuan daripada laki-laki, pada perempuan aspek relasional sosial berbeda dengan laki-laki. Hood, Hill, Spilka, Bernard (2009) menjelaskan bahwa sepanjang abad 20, perempuan telah menunjukkan perlawanannya di setiap terkait dengan ikatan psikososialnya. Namun, perubahan besar tersebut menunjukkan bahwa perempuan mulai mengalami perubahan terhadap kontrol laki-laki di hampir semua aspek kehidupan mereka. Peran klasik perempuan dalam kaitannya dengan agama juga mulai berubah secara radikal pada 1960-an. Perempuan mulai mengembangkan cara-cara baru untuk mencapai arah mereka sendiri. Perempuan, menurut Argyle (2000:143), cenderung berperilaku sensitif secara sosial, ramah, dan peduli dengan kesejahteraan orang lain. Mereka mengambil tanggung jawab lebih untuk memberikan dukungan sosial dan mempertahankan hubungan dalam keluarga dan kelompok sosial lainnya. Levin (Greenfield, Vailland dan Marks, 2009:196) menyatakan perempuan lebih kuat menginternalisasikan sifat-sifat dan perilaku yang lebih kongruen dengan nilai-nilai agama.

Fitrah beragama merupakan potensi yang arah perkembangannya akan tergantung pada kehidupan beragama lingkungan dimana orang itu hidup, terutama lingkungan keluarga (Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, 2008:135). Syamsu Yusuf (2009:5) menyatakan pengintegrasian nilai-nilai agama dalam konseling merupakan upaya yang sangat berarti bagi pengembangan profesi konseling yang lebih komprehensif. Sejalan dengan beberapa kajian (Shafranske, 2005:500) bahwa terdapat relevansi terkait dengan agama dengan praktik klinis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan keterlibatan agama dengan kesehatan mental dan kesehatan fisik. Pada penelitian lain ditemukan tidak hanya keterlibatan agama yang meningkatkan penyesuaian psikologi tetapi komitmen agama juga berhubungan dengan berkurangnya faktor-faktor penting yang menghambat kesehatan mental, serta berkontribusi meningkatkan emosi positif untuk membantu lebih mampu bertahan,

lebih kreatif, dan bijak, lebih bermakna, lebih *socially integrated* dan semua yang terkait dengan kesehatan fisik (Fredrickson dalam Shafranske, 2005:499 ).

Saat ini telah berkembang bimbingan dan konseling keagamaan baik dalam setting pendidikan maupun dalam setting kemasyarakatan. Konseling dalam setting kemasyarakatan merupakan konseling yang diberikan oleh konselor dalam setting non-kependidikan. Konselor dalam setting kemasyarakatan berperan memberikan bantuan pada tugas-tugas tertentu dalam setting non-formal. Layanan bimbingan dan konseling diberikan di luar pendidikan formal seperti di organisasi-organisasi, rumah sakit, pusat-pusat kesehatan dan rehabilitasi, perguruan tinggi, rumah sakit, dan praktek swasta. Salah satu sosok yang menjadi konsumen utama layanan konseling di setting kemasyarakatan adalah perempuan (Gladding,1992:459). Perempuan, memiliki perbedaan kebutuhan dan bentuk sosialisasi yang berbeda sehingga membuat mereka lebih peduli terhadap konseling.

Salah satu organisasi yang berada dalam setting kemasyarakatan adalah Gerakan Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga. Gerakan Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga selanjutnya disingkat PKK adalah gerakan nasional dalam pembangunan masyarakat dari bawah yang pengelolaannya dari, oleh dan untuk masyarakat menuju terwujudnya keluarga yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia dan berbudi luhur, sehat sejahtera, maju dan mandiri, kesetaraan dan keadilan gender serta kesadaran hukum dan lingkungan (Tim Penggerak PKK, 2008:5).

Aktivitas yang terdapat dalam gerakan PKK merupakan bagian dari serangkaian aktivitas untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Namun, pada kenyataannya terdapat beberapa kendala dan hambatan dalam menjalankan perannya di organisasi dan di dalam keluarga. Hambatan ini memengaruhi kesejahteraan psikologisnya sehingga menimbulkan gejala-gejala atau indikator yang menunjukkan rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis ibu.

Kesejahteraan psikologis ibu yang rendah dapat mempengaruhi perannya di dalam keluarga. Kesejahteraan psikologis yang rendah, menurut Ryff (1989:25),

dapat menjadikan seseorang merasa tidak puas terhadap diri sendiri, kurang percaya terhadap hubungan dengan orang lain, tidak mampu bekerjasama, kekhawatiran terhadap harapan dan evaluasi dari orang lain, merasa tidak mampu untuk mengubah dan meningkatkan situasi, tidak peduli dengan kesempatan di lingkungan sekitar, tidak menyakini bahwa hidup ini berarti, kurang memiliki keinginan untuk berkembang dan tumbuh.

Pandangan tersebut di atas menunjukkan bahwa pentingnya bimbingan dan konseling keagamaan bagi ibu. Oleh karena itu perlu dilakukan upaya melalui model bimbingan dan konseling keagamaan dipandang sebagai salah satu cara bantuan dalam proses untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu.

Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan (2008:153) mengemukakan landasan religius dalam bimbingan dan konseling mengimplikasikan bahwa konselor sebagai “*helper*”, pemberi bantuan dituntut untuk memiliki pemahaman akan nilai-nilai agama, dan komitmen yang kuat dalam mengamalkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupannya sehari-hari, khususnya dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada konseli.

Bimbingan dan konseling bidang keagamaan telah diprogramkan secara formal dengan dasar-dasar nilai ilmiah sejak perang Dunia II pada tahun 1941. Pada saat itu Angkatan Bersenjata Amerika Serikat memerlukan pembinaan mental-spiritual keagamaan sebagai motivasi yang mendorong semangat juang mereka (H.M Arifin, 1994:11). Ragam bimbingan dan konseling keagamaan salah satunya adalah bimbingan dan konseling keagamaan berlandaskan nilai-nilai Islam. Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan (2008:70) mengemukakan bimbingan dan konseling keagamaan merupakan suatu proses bantuan yang diberikan kepada individu (baik secara perorangan maupun kelompok) agar memperoleh pencerahan diri dalam memahami dan mengamalkan nilai-nilai agama melalui *uswah hasanah*, pembiasaan atau pelatihan, dialog dan pemberian informasi yang berlangsung sejak usia dini sampai usia tua, dalam upaya mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Model bimbingan dan konseling keagamaan dianggap sebagai upaya penting untuk membantu ibu agar memiliki kemampuan menghadapi persoalan-persoalan kehidupannya hingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan analisis dan pengalaman para ahli terkait dengan penerapan model bimbingan dan konseling keagamaan, model ini telah memberikan dampak positif bagi beberapa pihak seperti konseli dan konselor di lingkungan kemasyarakatan. Dampak positif tersebut di antaranya adalah mendorong keyakinan agama yang taat dan praktek untuk mencapai pertumbuhan rohani, kesejahteraan, kebahagiaan, tujuan hidup dan kepuasan dalam pernikahan, keluarga, dan dalam hubungan dengan orang lain. Selain itu, bimbingan dan konseling keagamaan memberikan dampak positif terkait dengan rasa sukacita, damai, sejahtera, kepercayaan diri, mengatasi kesulitan dan konsekuensi kesehatan lainnya secara positif.

Dalam penelitian ini, model bimbingan dan konseling keagamaan yang akan dikembangkan dengan memperhatikan konsep konseling keagamaan secara umum dan juga konsep yang dikembangkan oleh Pargament (2003:101). Konsep keagamaan terdiri dari dimensi ideologi merupakan dimensi yang mengacu pada keyakinan agama dan arti penting agama dalam kehidupan seseorang; dimensi ritual mengacu pada perilaku yang diharapkan dari seseorang sesuai dengan agama yang diyakininya; dimensi pengalaman berkaitan dengan kehidupan mental dan emosional individu, termasuk rasa secara fisik, kesejahteraan psikologis dan kesejahteraan spiritual yang berasal dari keyakinan dan praktik keagamaannya; dimensi pengetahuan mengacu pada pengetahuan seseorang tentang agama dan dapat memiliki implikasi untuk dirinya sebagai individu sehingga dia dapat mengatasi kesulitan dalam menjalankan perannya di masyarakat; dan dimensi sosial (mengacu pada keyakinan dan praktik keagamaan yang dilakukan dan diamati dalam konteks sosial).

## **B. Rumusan Masalah**

Pada penelitian ini fokus utama adalah “Apakah Model Bimbingan dan Konseling Keagamaan efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu?”

Secara lebih rinci masalah utama tersebut diuraikan dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran atau profil kesejahteraan psikologis ibu PKK kelurahan Jaticempaka, Jatirahayu dan Jatiwaringin di kota Bekasi?
2. Seperti apa rumusan model hipotetik bimbingan dan konseling keagamaan untuk membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu?
3. Bagaimana efektifitas model bimbingan dan konseling keagamaan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu?

### **C. Tujuan Penelitian**

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model bimbingan dan konseling keagamaan yang efektif bagi peningkatan kesejahteraan psikologis ibu. Secara khusus penelitian bertujuan untuk menemukan (1) profil kesejahteraan psikologis ibu yang meliputi dimensi: otonomi, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup dan penerimaan diri sebelum dan sesudah menjalani bimbingan dan konseling keagamaan, (2) model bimbingan dan konseling keagamaan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu PKK, (3) gambaran keefektifan model bimbingan dan konseling keagamaan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu PKK.

### **D. Kajian Teoretis**

#### **1. Konsep Kesejahteraan Psikologis**

Kesejahteraan psikologis yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995) meliputi 6 dimensi : otonomi, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup dan penerimaan diri.

##### **a. Dimensi otonomi**

Ryff (1989:1071) menyebutkan bahwa terdapat beberapa kualitas otonomi yang meliputi penentuan diri, kemandirian, pengendalian perilaku dari dalam diri. Otonomi berperan mempertahankan kesejahteraan manusia (Castillo dan Gasper,

2009:2). Otonomi secara instrinsik penting bagi kesejahteraan dan membantu seseorang dalam kehidupannya. Dalam perspektif Islam, seseorang yang mandiri mampu menentukan keputusan sendiri dan mampu mengendalikan diri. Dalam al-Qur'an disebutkan dalam ayat berikut ini:

*"...sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.."* (Ar-Ra'du:11).

b. Dimensi hubungan positif dengan orang lain

Hubungan positif dengan orang lain ditandai dengan kemampuan membina hubungan yang hangat, saling percaya, empati, memiliki afeksi terhadap orang lain, dan mampu menjalin persahabatan yang kuat. Cara sukses Rasulullah SAW membina hubungan dengan manusia dan lingkungannya adalah hati beliau yang diliputi rasa belas dan kasih sayang sesama mu'min. Dalam al-Qur-an disebutkan:

*"Sesungguhnya telah datang kepadamu seorang rasul dari kaummu sendiri, berat terasa olehnya penderitaanmu, sangat menginginkan (keimanan dan keselamatan) bagimu, amat belas kasihan lagi penyayang terhadap orang-orang mu'min"*. (At Taubah: 128)

Ryff (1989:1071) mengemukakan bahwa terdapat beberapa kualitas yang dihubungkan dengan kemampuan membina hubungan interpersonal yang hangat dan saling percaya, saling mengembangkan pribadi satu dengan yang lain, kemampuan untuk mencintai, berempati, memiliki afeksi terhadap orang lain, serta mampu menjalin persahabatan yang mendalam

c. Dimensi penguasaan lingkungan

Penguasaan lingkungan merupakan kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan di luar dirinya, mengontrol dan memanipulasi lingkungan yang kompleks, serta kemampuan untuk mengambil keuntungan dari kesempatan di lingkungan (Ryff, 1989:1071). Dalam perspektif Islam, penguasaan lingkungan adalah kemampuan melakukan pekerjaan dengan baik, mengatur waktu, bekerja sesuai prioritas. Dalam al-Qur-an disebutkan pada ayat berikut ini:

*“Katakanlah wahai Muhammad, “Hendaklah tiap-tiap orang berkarya menurut bidang dan kemampuannya masing-masing.” Tuhan lebih mengetahui siapa yang lebih benar jalannya. (Bani Israil:84).*

d. Dimensi pertumbuhan pribadi

Pertumbuhan meliputi perasaan terhadap pertumbuhan dan perkembangan diri sebagai seorang individu, dan terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, menyadari potensi diri dan dapat melihat kemajuan diri (Ryff, 1989:1071). Dalam perspektif Islam, seseorang yang ingin tumbuh dan mempelajari sesuatu yang baru maka akan diangkat derajatnya. Al-Qur-an menyebutkan dalam surat al-Mujadilah ayat 11:

*“Hai orang-orang yang beriman, apabila dikatakan kepadamu: “Berlapang-lapanglah dalam majlis”, maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan: “Berdirilah kamu”, maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan”.*

e. Dimensi tujuan hidup

Tujuan hidup meliputi keyakinan seseorang pada kehidupan masa lalu dan saat ini yang mempunyai tujuan dan berarti (Ryff, dalam Chang, 2006:1005). Dalam perspektif Islam, Al-Qur’an menjelaskan tentang beberapa tujuan hidup manusia, diantaranya sebagian manusia menjadikan makan dan kesenangan, penyebaran fitnah, kejahatan dan kerusakan. Allah SWT telah menunjukkan sebuah tujuan yang mulia kepada manusia yaitu membawa manusia ke jalan yang benar, membimbing ke jalan kebaikan. Dalam al-Qur-an disebutkan pada ayat berikut ini:

*“Hai orang-orang yang beriman, ruku’lah kamu, sujudlah kamu, sembahlah Tuhanmu dan perbuatlah kebajikan, supaya kamu mendapat kemenangan”.* (Al Hajj:77).

f. Dimensi penerimaan diri

Penerimaan diri merupakan ciri sentral dari konsep kesehatan mental dan juga merupakan karakteristik dari orang yang teraktualisasikan dirinya, berfungsi secara optimal dan matang (Ryff, 1989:1071). Dalam persepektif Islam, sikap seseorang yang menerima diri apa adanya dan merasakannya cukup merupakan sikap qana'ah. Sikap qana'ah akan mempertebal rasa syukur seseorang terhadap apa yang dimilikinya. Firman Allah SWT: *“Sesungguhnya jika kamu bersyukur maka Kami akan menambah nikmat kepadamu, namun jika kamu mengingkari nikmat-Ku, maka sesungguhnya adzab-Ku sangat pedih.”* (Ibrahim:7).

## 2. Peran Ibu

Peranan ibu sebagai pendidik “utama” dalam pendidikan keluarga di dalam upaya mengembangkan dan membimbing anak-anaknya untuk menjadi pribadi yang memiliki kepribadian yang kuat sebagai pribadi yang berakhlak mulia di manapun dan kapan dia berada. Pribadi yang berakhlakul karimah pada umumnya mempunyai daya suai yang cukup tinggi, karena mereka memiliki acuan nilai kehidupan yang kokoh yaitu nilai-nilai yang diperhatikan oleh Allah SWT untuk diamankan, yaitu nilai kehidupan *amar ma'ruf nahi munkar* (Melly Sri Sulastri, 2007:35).

Ibu menurut Singgih & Singgih (2008:52) berperan untuk memenuhi kebutuhan fisiologis dan psikis, merawat dan mengurus keluarga dengan sabar, mesra dan konsisten, mendidik, mengatur dan mengendalikan anak., menjadi contoh dan teladan. menjadi manajer yang bijaksana, memberi rangsangan dan pelajaran, berperan sebagai istri. Selanjutnya, Kartini Kartono (1986:9) menyebutkan juga peran ibu dalam kehidupan keluarga, di antaranya adalah: peran sebagai istri dan teman hidup (*companion*), peran sebagai partner seksual, peran sebagai pengatur rumah tangga, peran sebagai ibu dari anak-anak, dan pendidik, peran sebagai makhluk sosial yang berpartisipasi aktif dalam lingkungan.



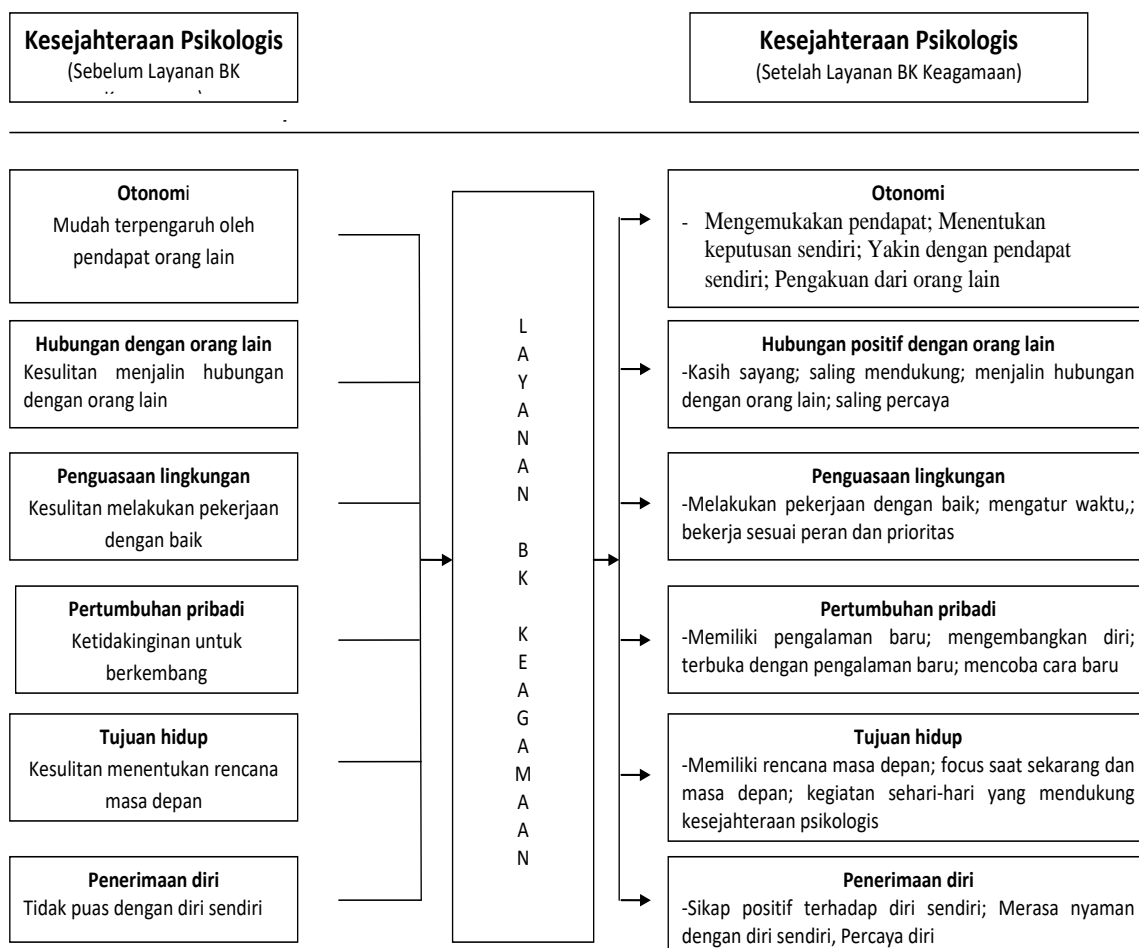
### **3. Model Bimbingan dan Konseling Keagamaan**

Model bimbingan dan konseling keagamaan yang akan dikembangkan merupakan upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu-ibu, yang meliputi penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Model bimbingan dan konseling keagamaan didefinisikan sebagai layanan fasilitasi dari konselor sebagai peneliti kepada ibu melalui proses hubungan bantuan bimbingan konseling keagamaan yang berkesinambungan melalui tahapan aktivitas.

Tahapan aktivitas yang terdapat dalam model ini berdasarkan konsep Pargament (2007) yang terdiri dari: dimensi ideologi, dimensi ritual, dimensi pengalaman, dimensi pengetahuan dan dimensi sosial. Model bimbingan dan konseling keagamaan ini terdiri dari metode-metode yang digunakan, struktur dan tahapan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, serta evaluasi dan indikator keberhasilan model.

Selanjutnya, bimbingan dan konseling keagamaan ini dilaksanakan dengan memperhatikan dan menyesuaikan konteks masyarakat ibu-ibu PKK di tempat penelitian. Ibu-ibu PKK diberikan layanan bimbingan dan konseling keagamaan. Teknik bimbingan dan konseling keagamaan yang digunakan dalam rangka meningkatkan dimensi kesejahteraan psikologis terdiri dari doa, eksplorasi pengalaman sehari-hari, memaafkan, coping religius, refleksi makna hidup, dukungan sosial.

**MODEL BIMBINGAN DAN KONSELING KEAGAMAAN  
UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS IBU**



**Gambar 1**  
**Model Bimbingan dan Konseling Keagamaan**  
**untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Ibu PKK**

**E. Metode Penelitian**

**1. Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan (*research & development*). Pendekatan penelitian digunakan dengan alasan karena penelitian ini dimaksudkan untuk menghasilkan produk yaitu model bimbingan dan

konseling keagamaan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Borg dan Gall (2003) menyatakan bahwa penelitian dan pengembangan merupakan sebuah proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi hasil penelitian.

Desain penelitian ini menggunakan *mixed methods research design*. *Mixed methods research design*, menurut Creswell (2009:204), adalah suatu prosedur untuk mengumpulkan data, menganalisis dan mengkombinasikan kedua metode kualitatif dan metode kuantitatif dalam suatu penelitian tunggal untuk memahami masalah penelitian. Jenis desain yang digunakan adalah *explanatory mixed methods design*, yaitu prosedur pengumpulan data kualitatif untuk mengeksplorasi suatu gejala, dan kemudian mengumpulkan data kuantitatif yang berkaitan dengan data kualitatif.

## **2. Subyek Penelitian**

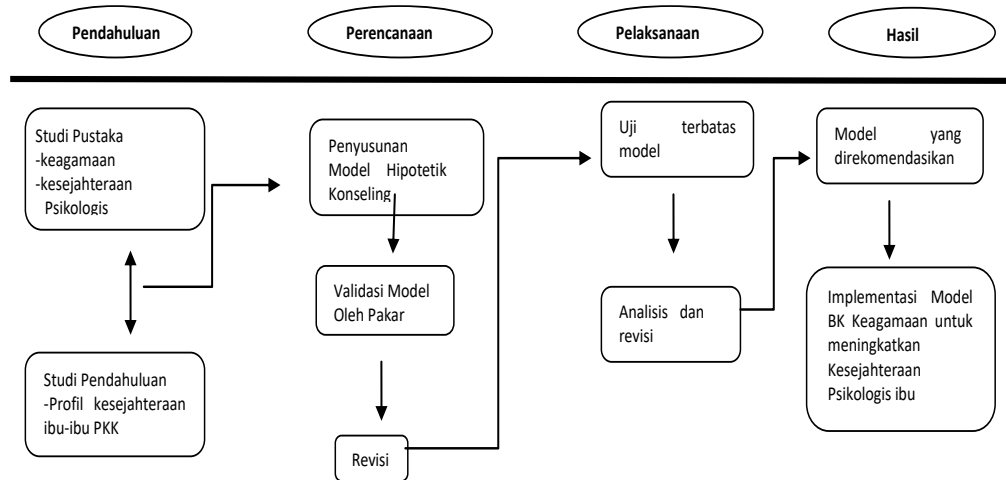
Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan model bimbingan dan konseling keagamaan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu. Proses pengembangan model ini terdiri dari empat tahap. Subyek penelitian ditentukan berdasarkan tahap-tahap dan kegiatan dari pengembangan model. Penelitian ini melibatkan subyek sesuai dengan tahap dan jenis kegiatan penelitian.

Pada penelitian, pengambilan sampel studi pendahuluan menggunakan metode *purposive sampling*. Subyek penelitian pada studi pendahuluan adalah ibu-ibu PKK berjumlah 228 orang.

Pada tahap validasi dan pengembangan model, kegiatan penelitian melalui kelayakan isi/konstruksi dan kelayakan konseptual model. Subyek penelitian ialah ahli/pakar bimbingan dan konseling dan pakar keagamaan.

Pada tahap validasi empirik untuk uji coba model, subyek penelitian adalah pengurus dan anggota PKK. Selanjutnya pada tahap uji efektifitas model untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis adalah ibu-ibu PKK. Subyek penelitian terdiri dari 40 ibu-ibu. 20 ibu sebagai kelompok eksperimen dan 20 ibu sebagai kelompok kontrol.

Berikut adalah gambar 3.1 tentang rangkaian penelitian dan pengembangan model bimbingan dan konseling keagamaan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis:



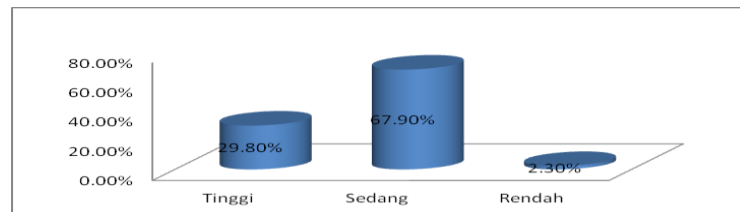
Gambar 3.1

Rangkaian Penelitian dan Pengembangan Model Bimbingan dan Konseling Keagamaan untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Ibu

## F. Hasil dan Pembahasan Penelitian

### 1. Profil Kesejahteraan Psikologis Ibu PKK

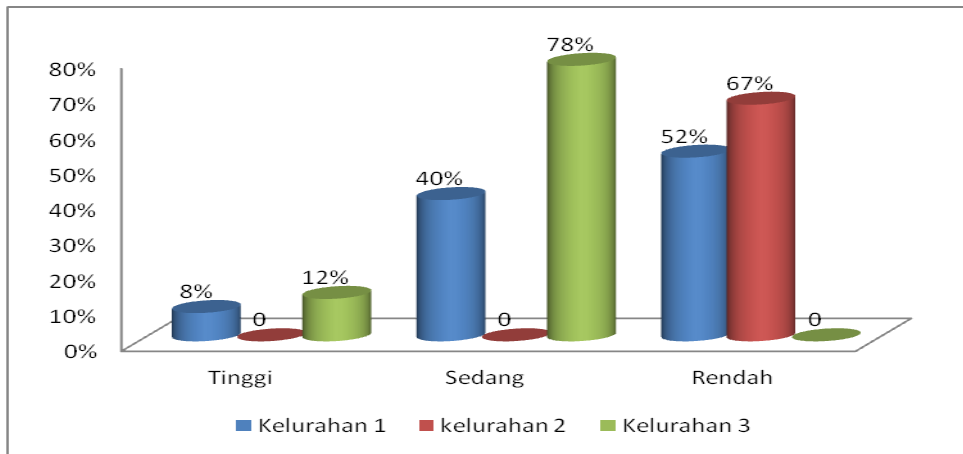
Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kesejahteraan psikologis ibu-ibu PKK di 3 kelurahan kota Bekasi, secara umum adalah 29.8% berada pada kategori tinggi, 67.9% sedang dan 2.3% berada pada kategori rendah. Berikut adalah profil rinci kesejahteraan psikologis ibu-ibu PKK yang disajikan pada gambar 4.1 berikut:



Gambar 4.1

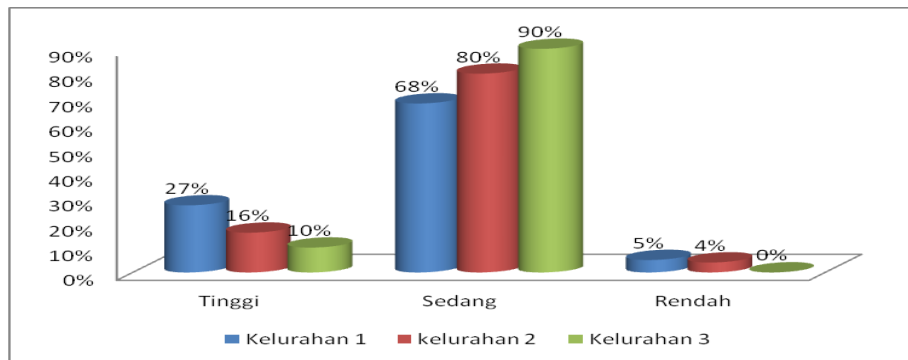
Profil Kesejahteraan Psikologis Ibu-ibu PKK

Hasil studi pendahuluan menunjukkan profil setiap dimensi kesejahteraan psikologis ibu-ibu PKK di tiap-tiap kelurahan. Secara lebih rinci profil dimensi otonomi ibu-ibu PKK ditinjau dari setiap kelurahan disajikan pada gambar 4.2 berikut ini.



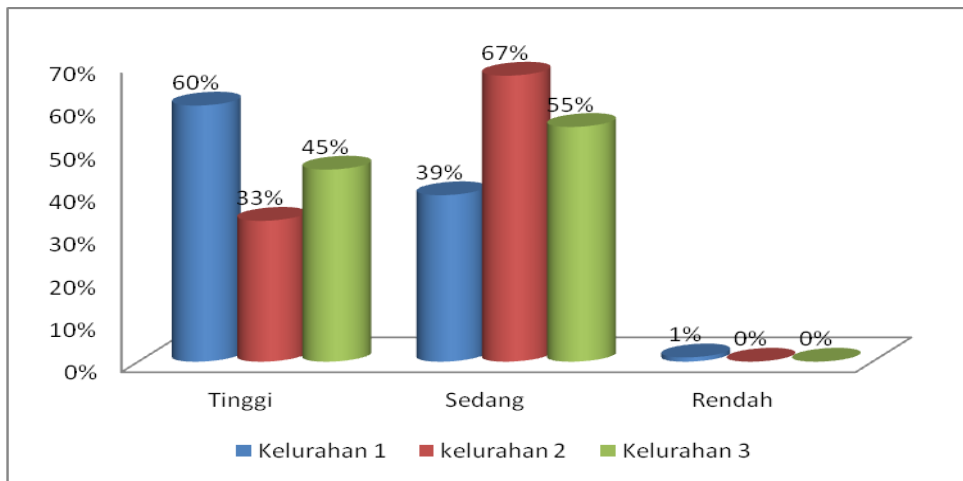
Gambar 4.2  
Profil Kesejahteraan Psikologis Ibu-ibu PKK pada Dimensi Otonomi

Profil kesejahteraan psikologis ibu-ibu PKK pada dimensi hubungan positif dengan orang lain secara lebih rinci disajikan pada gambar 4.3 berikut ini.



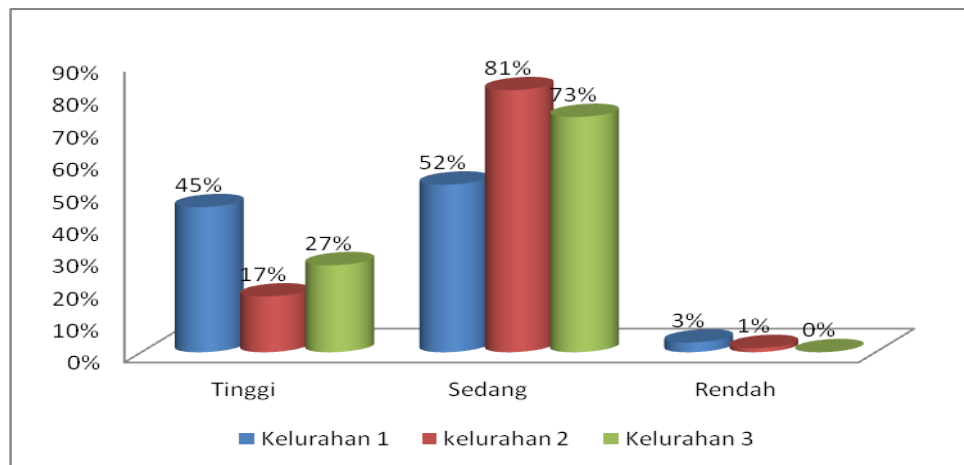
Gambar 4.3  
Profil Kesejahteraan Psikologis Ibu-ibu PKK pada Dimensi Hubungan Positif dengan Orang Lain

Profil kesejahteraan psikologis ibu-ibu PKK pada dimensi penguasaan lingkungan secara rinci disajikan pada gambar 4.4.



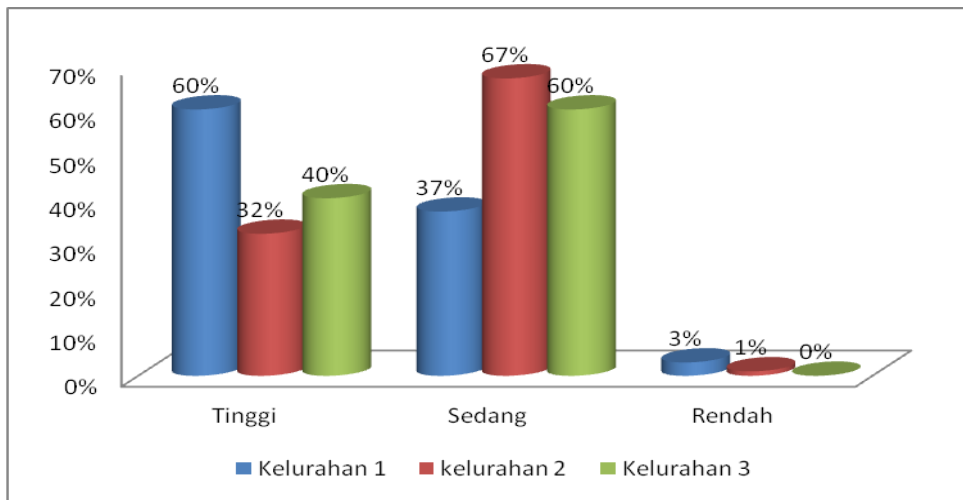
Gambar 4.4  
Profil Kesejahteraan Psikologis Ibu-ibu PKK pada Dimensi Penguasaan Lingkungan

Profil pada dimensi pertumbuhan pribadi lebih rinci disajikan pada gambar 4.5 di bawah ini.



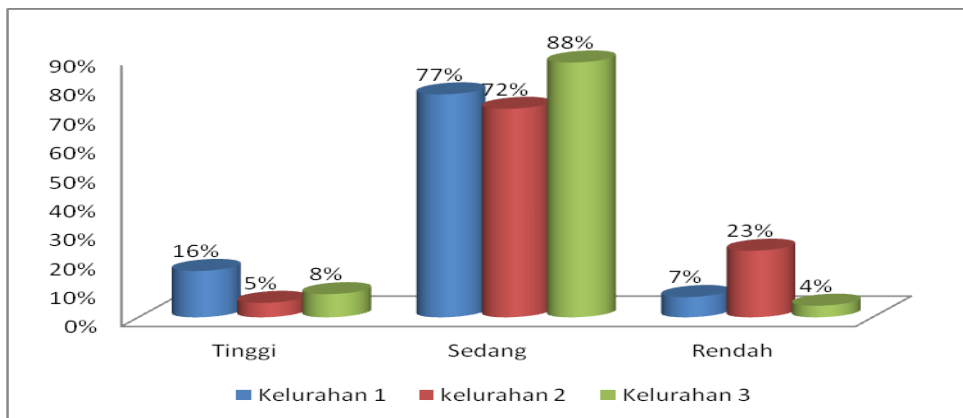
Gambar 4.5  
Profil Kesejahteraan Psikologis Ibu-ibu PKK pada Dimensi Pertumbuhan Pribadi

Profil kesejahteraan psikologis ibu pada dimensi tujuan hidup lebih rinci disajikan pada gambar 4.6 berikut ini.



Gambar 4.6  
 Profil Kesejahteraan Psikologis Ibu-ibu PKK  
 pada Dimensi Tujuan Hidup

Profil kesejahteraan psikologis ibu-ibu PKK pada dimensi penerimaan diri secara lebih rinci disajikan pada gambar 4.7.



Gambar 4.7  
 Profil Indikator Kesejahteraan Psikologis Ibu-ibu PKK  
 pada Dimensi Penerimaan Diri

## **2. Hasil Pertimbangan Pakar terhadap Model Bimbingan dan Konseling Keagamaan**

Model bimbingan dan konseling keagamaan dirancang berdasarkan pendekatan keagamaan dan konsep kesejahteraan psikologis serta hasil studi pendahuluan tentang profil kesejahteraan psikologis ibu. Model tersebut merupakan upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu.

Teknik yang digunakan untuk menganalisis kelayakan model adalah (1) uji rasional model yang dilakukan oleh pakar bimbingan dan konseling serta pakar keagamaan; (2) uji keterbacaan model melibatkan ibu-ibu PKK; (3) uji terbatas pada model bimbingan dan konseling keagamaan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu. Struktur model bimbingan dan konseling keagamaan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis yang dikembangkan meliputi: (1) Rasional, (2) Deskripsi masalah dan kebutuhan, (3) Tujuan, (4) Target Intervensi, (5) Komponen Program, (6) Langkah-langkah Kegiatan, (7) Kompetensi Konselor, (8) Struktur dan Isi Materi, (9) Evaluasi dan Indikator Keberhasilan.

Hasil validasi yang dilakukan oleh pakar terhadap model bimbingan dan konseling keagamaan terdapat beberapa masukan yang perlu direvisi. Setelah direvisi dan penyempurnaan terhadap model bimbingan dan konseling keagamaan maka dilakukan uji terbatas terhadap model tersebut. Uji terbatas bertujuan untuk memperoleh masukan dan untuk mengetahui keefektifan model tersebut. Setelah pelaksanaan uji terbatas kemudian dilakukan revisi sesuai hasil uji terbatas dan masukan terhadap model hipotetik dari segi konstruksi, materi dan pelaksanaan konseling. Hasil uji terbatas menunjukkan secara konseptual-rasional prosedur model bimbingan dan konseling keagamaan telah siap diimplementasikan kepada seluruh partisipan.



### 3. Hasil Uji Model Bimbingan dan Konseling Keagamaan untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Ibu

#### a. Hasil uji efektifitas model

Hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa model bimbingan dan konseling keagamaan efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hipotesis statistik penelitian ini adalah

$$H_0 : \mu_{\text{pra tes}} = \mu_{\text{pasca-tes}}$$

$$H_1: \mu_{\text{pre tes}} \neq \mu_{\text{pasca-tes}}$$

Metode yang digunakan untuk menguji efektivitas model bimbingan dan konseling keagamaan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu dengan melakukan analisis kovarian (ANAKOVA). Berikut adalah hasil analisis kovarian tercantum pada tabel 4.7 berikut ini.

Tabel 4.7  
Hasil Analisis Kovarian Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	Sumber Variasi	Jumlah Kuadrat	df	Rata-rata Kuadrat	F	Sig.
Eksperimen dan Kontrol	Kelompok	19365.746	1	19365.746	38.326	0.000
	Kovariat	64.787	1	64.787	19.396	0.000
	Galat	18695.913	37	505.295		
	Total dikoreksi	38297.1	39			

Berdasarkan tabel 4.7 terlihat bahwa efek utama (kelompok) menunjukkan hasil yang signifikan (nilai signifikan di bawah 0.05 atau nilai  $p < 0.05$ ). Hal ini berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kesejahteraan psikologis ibu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan bimbingan dan konseling keagamaan dengan mengendalikan nilai pra tes pada kedua kelompok. Nilai kovariat yang signifikan menunjukkan bahwa kovariat (kesejahteraan psikologis sebelum perlakuan) dan variabel dependen (kesejahteraan psikologis setelah

perlakuan) membentuk hubungan linier. Hasil ini berarti bahwa upaya pengendalian secara statistik terhadap skor kesejahteraan psikologis sebelum perlakuan dapat dilakukan.

#### b. Profil Perolehan Data Pendekatan Kualitatif

Data yang bersifat kualitatif yang mendukung hasil penelitian tentang kesejahteraan psikologis ibu. Terdapat beberapa perubahan positif yang dirasakan ibu melalui bimbingan dan konseling keagamaan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Teknik-teknik yang digunakan diantaranya adalah doa bersama konselor dan peserta diawal sesi dan diakhir setiap sesi, eksplorasi pengalaman sehari-hari, dorongan memaafkan, coping religius, refleksi makna hidup dan dukungan sosial. Hal tersebut dilakukan pada setiap sesi terkait dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis. Rangkuman data kualitatif disajikan pada penjelasan setiap dimensi berikut ini.

1). Dimensi otonomi. Berdasarkan data yang diperoleh dari aktivitas tersebut, sebagian besar dari mereka menyatakan merasa senang saat berani untuk mengemukakan pendapat. Perasaan senang tersebut dirasakan karena mereka puas telah mengungkapkan apa yang dirasakannya. Dari aktivitas diperoleh data tentang pendapat ibu-ibu jika melakukan kesalahan. Pendapat mereka bila mereka melakukan kesalahan, maka akan memaafkan diri sendiri dengan beberapa alasan. Berikut alasan yang mereka kemukakan bahwa (1) merupakan suatu proses pembelajaran, (2) setiap manusia pernah melakukan kesalahan, (3) pendapat yang dikemukakan tidak selalu benar dan berbeda dengan orang lain. Berdasarkan data yang diperoleh tentang keyakinan bahwa Tuhan membimbing dan mengarahkan dalam mengambil keputusan, data menunjukkan bahwa ibu-ibu yakin Tuhan membimbing dan mengarahkan dalam mengambil keputusan dalam hidupnya. Menurut mereka bahwa setiap permasalahan tidak lepas dari kuasa Allah, permasalahan pasti ada penyelesaiannya, keyakinan bahwa Tuhan tidak pernah meninggalkan hambanya

yang meminta bimbingannya. Adapun penyelesaiannya adalah dengan berdoa agar mendapat hidayah, petunjuk dan bimbingan dari Tuhan.

2) Dimensi hubungan positif dengan orang lain. Data yang diperoleh ibu tentang menjalin hubungan dengan orang lain. Mereka berpendapat bahwa dalam menjalin hubungan dengan orang lain yang paling utama adalah menciptakan rasa saling percaya satu sama lain melalui interaksi dan komunikasi yang mempunyai etika yang baik, peduli, saling menghargai, tenggang rasa, empati, dan rasa kasih sayang. Ibu-ibu menyatakan bahwa mereka menyakini bahwa Tuhan selalu memaafkan umatnya apabila umatnya bertaubat, apalagi manusia yang tidak luput dari kesalahan patut untuk memberikan maaf kepada orang lain jika orang tersebut meminta maaf.

3). Dimensi penguasaan lingkungan. Berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian ibu menyatakan bahwa masalah utama yang dihadapi mereka adalah masalah yang terkait dengan anak dan suami diantaranya kekhawatiran ibu terhadap pergaulan anak dan prestasi anak serta perbedaan persepsi dan perselisihan pandangan dengan pasangan. Permasalahan tersebut menimbulkan masalah lain yaitu tentang pengaturan waktu. Pendapat ibu-ibu jika tidak mampu mengatur waktu maka mereka mengatakan bahwa setiap pekerjaan atau aktivitas akan menjadi berantakan dan tidak dapat diselesaikan, menumpuknya pekerjaan, masalah baru dan waktu akan terbuang dengan sia-sia.

Setelah mengikuti bimbingan dan konseling keagamaan, diperoleh data bahwa ibu-ibu telah mampu membuat prioritas pekerjaan yang dan melaksanakannya sesuai rencana. Pendapat ibu-ibu bahwa mereka yakin agama dapat membantu di saat menghadapi dan mengatasi masalah. Keyakinan tersebut ditunjukkan bahwa dengan berdoa dan memohon pertolongan Tuhan. Berdoa dapat membantu mereka mengatasi masalah dengan sabar dan yakin bahwa setiap masalah atau cobaan yang datang pasti ada jalan keluarnya.

4) Dimensi pertumbuhan pribadi. Tujuan layanan adalah agar ibu-ibu memiliki kemampuan untuk tumbuh dan berkembang melalui teknik-teknik bimbingan dan konseling keagamaan. Aktivitas yang dilakukan melalui kegiatan kelompok dimana

setiap peserta diminta untuk mengeksplor nilai dan keyakinannya tentang cara yang mereka lakukan untuk pertumbuhan pribadi, dan mengeksplor pengalaman-pengalaman baru. Pertumbuhan pribadi ibu-ibu ditunjukkan dengan cara yang mereka lakukan untuk meraih sukses. Berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian ibu menyatakan cara meraih sukses adalah dengan bekerja keras. Wujud dari kerja keras mereka adalah dengan belajar terus, terus mencoba walaupun pernah gagal, berani mencoba hal-hal baru. Peran agama dalam membantu ibu untuk tumbuh dan berkembang sangat berarti bagi mereka. Agama dapat membantu mereka untuk memahami kehidupan yang positif, keyakinan bahwa dengan selalu berdoa dan memohon pada Tuhan, menjalankan ritual seperti melakukan sholat dapat membuat mereka merasa kedekatan dengan Tuhan. Agama berperan penting untuk kehidupan dalam meraih atau mencapai sesuatu yang diinginkan. Keyakinan ibu-ibu bahwa Tuhan akan membimbing dan membantu mereka untuk terus berkembang. Keyakinan mereka bahwa Tuhan Maha Pengasih dan Penyayang dan selalu mendengarkan doa hambanya.

5). Dimensi tujuan hidup. Berdasarkan data menunjukkan bahwa untuk meraih tujuan hidup diperlukan usaha, optimis dan berdoa. Ibu-ibu berpendapat bahwa mereka yakin Tuhan akan membimbing dan mengarahkan mereka dalam merencanakan masa depan. Keyakinan ini ditunjukkan bahwa Tuhan akan selalu memberikan yang terbaik buat hambanya, manusia berdoa dan berusaha untuk meraih apa yang diinginkannya.

6) Dimensi penerimaan diri. Berdasarkan data yang diperoleh bahwa ibu-ibu merasa nyaman dengan diri sendiri, mereka akan memaafkan diri sendiri bila mereka melakukan kesalahan. Manusia tidak luput dari kesalahan/khilaf dengan memaafkan diri sendiri akan menjadi lebih baik dan berusaha untuk tidak melakukan kesalahan yang sama. Indikator penerimaan diri yang lain adalah percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki. Data yang diperoleh menunjukkan ibu-ibu merasa percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki. Ibu-ibu yakin agama dapat membantu untuk menerima diri sendiri. Keyakinan tersebut dilandasi bahwa Tuhan menciptakan

manusia dengan sempurna dan manusia harus mensyukurinya, setiap orang mempunyai kemampuan diri sendiri dan dengan dekat kepada Tuhan membuat manusia lebih ikhlas dan menerima diri sendiri apa adanya.

#### **4. Pembahasan Hasil Penelitian**

Bimbingan dan konseling keagamaan sebagai layanan fasilitasi dari konselor kepada ibu-ibu melalui proses hubungan bantuan bimbingan konseling keagamaan yang berkesinambungan melalui tahapan aktivitas. Hasil uji coba model bimbingan dan konseling keagamaan menunjukkan bahwa terdapat beberapa perubahan positif yang dirasakan ibu melalui bimbingan dan konseling keagamaan yang menerapkan teknik-teknik bimbingan dan konseling diantaranya adalah doa, eksplorasi pengalaman sehari-hari, dorongan memaafkan, coping religius, refleksi makna hidup dan dukungan sosial.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Graney, Hay & Morisy (Francis, Leslie, Kaldor, Peter, 2002) yang menyatakan bahwa keyakinan, praktek keagamaan merupakan prediktor yang signifikan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Seseorang yang yakin akan Tuhan, melaksanakan kewajiban, dan doa dapat mempengaruhi keseimbangan dibandingkan seseorang yang tidak menyakini Tuhan, tidak melaksanakan perintahNya, dan tidak berdoa.

Dalam Islam, Rasulullah SAW mengajarkan kepada para sahabatnya berbagai macam doa untuk mengobati kesedihan, penderitaan, dan kegelisahaan melalui doa (Ramayulis, 2007:169). Rasulullah SAW bersabda:

*“Seseorang tidak akan merasa sedih dan gelisah selama ia memanjatkan doa: “Ya Allah SWT, sesungguhnya aku adalah hamba-Mu, anak hamba dan umat-Mu, ubun-ubunku berada dalam kekuasaan-Mu, dan keadilan adalah ketetapan-Mu. Aku memohon kepada-Mu dengan seluruh nama-Mu yang Engkau miliki atau dengan nam yang telah Engkau ajarkan kepada seseorang dari makhluk-Mu atau Engkau turunkan dalam kitab-Mu atau akau menangkap pesan ilmu gaib dari-Mu. Jadikanlah a-Qur’an sebagai penyejuk dan cahaya hatiku, penerang kesedihanku, dan penghalau kekhawatiranku. “ Jika orang membiasakan doa tersebut, maka Allah SWT akan menghilangkan kekhawatiran dan kesedihannya dan Dia menggantikannya dengan kebahagiaan. Abdullah bin Masud RA berkata: Rasulullah*

*SAW ditanya, “Tidakkah kami boleh mempelajarinya? ‘Beliau menjawab: “Boleh. “bagi seseorang yang mendegarnya seharusnya ia mempelajari doa tersebut.” (H.R. Ahmad).*

Praktek bimbingan dan konseling yang baik, menurut Passmore (2003), melibatkan situasi dengan pendekatan holistik yang menyakini segala aspek yang relevan dengan konseli seperti emosional, mental, fisik, sosial, budaya dan spiritual. Konselor juga yakin pada keseluruhan individu dari pada aspek-aspek yang berbeda dari individu. Lines (2006) menyatakan bahwa sebagai tradisi agama telah menjadi manusiawi, bagaimanapun, kepribadian dan apa artinya menjadi manusia telah menjadi pusat. Konselor agama percaya bahwa salah satu karakteristik dari agama merupakan perwujudan dari berbagai keyakinan dan asumsi yang secara kolektif menjadi seluruh dunia dari komunitas tertentu.

Hasil uji efektivitas menunjukkan bahwa model bimbingan dan konseling keagamaan efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu. Efektivitas ini terlihat dari peningkatan pada setiap dimensi kesejahteraan psikologis yaitu dimensi otonomi, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup dan penerimaan diri. Hasil penelitian sejalan Greenfield, George, Marks (2009:196) yang mengemukakan bahwa tipe-tipe lain pengalaman kesejahteraan psikologis dapat meningkat dari dukungan religius seperti perasaan-perasaan pertumbuhan pribadi dan penerimaan diri.

Wood, Joseph, Matlby, (2009:443) mengemukakan bahwa bersyukur merupakan ciri positif yang klasik dari kepribadian dan menjadi indikator yang berorientasi terhadap perhatian dan penghargaan dalam hidup. Orang yang bersyukur akan merasa lebih memiliki pandangan yang lebih positif di lingkungan sosial mereka. Dalam Islam, Rasulullah SAW bersabda:

*“Sungguh luar biasa hal yang akan diperoleh orang yang beriman karena seluruh hidupnya sarat dengan kebaikan. Tidak ada seorangpun yang dapat menyamai orang yang beriman. Jika ia diberi kesengsaraan, maka ia bersyukur dan rasa syukur itu termasuk kebaikan baginya.” (H.R. Muslim).*

Hadist di atas menjelaskan bahwa seseorang yang menghadapi berbagai musibah dan situasi sulit dengan penuh kesabaran dan keteguhan hati, merupakan indikator orang sehat mentalnya dan jiwanya normal. (Ramayulis, 2007:145).

Penelitian yang menunjukkan bahwa kesejahteraan berhubungan dengan kesehatan mental dan fungsi psikologis positif. Ryff & Singer (2006:15) mengemukakan bahwa inti dari fungsi psikologis yang positif termasuk harga diri positif, mengejar tujuan yang memberikan kehidupan yang bermakna, menyadari potensi diri, mengalami hubungan yang mendalam dengan orang lain, dalam menangani tuntutan sekitarnya dan mengarahkan diri sendiri.

*Dimensi otonomi.* Berdasarkan data yang diperoleh, sebagian besar dari mereka menyatakan bahwa mereka telah memiliki kemampuan tersebut dan mereka juga merasa senang saat berani untuk mengemukakan pendapat. Castillo dan Gasper (2009) bahwa otonomi yang merujuk pada kemampuan untuk memilih dan mencapai apa yang diinginkan serta mengandalkan penilaian mereka sendiri tentang bagaimana harus bertindak. Otonomi berhubungan dengan pertumbuhan manusia yang bertujuan untuk memperluas kesempatan seseorang dalam kehidupan sosial dan mendukung pertumbuhan manusia untuk menjadi lebih baik.

Data yang diperoleh menunjukkan bahwa ibu-ibu yakin bahwa Tuhan membimbing dan mengarahkan mereka dalam mengambil keputusan. Mereka menyatakan bahwa setiap permasalahan tidak lepas dari kuasa Allah, permasalahan pasti ada penyelesaiannya, keyakinan bahwa Tuhan tidak pernah meninggalkan hambanya yang meminta bimbinganNya. Hasil ini sejalan dengan Ellis (Passmore, 2003:185) mengemukakan bahwa orang-orang yang memandang Tuhan sebagai pemberi kehangatan, penolong, dan penyayang dan yang memandang agama sebagai dukungan akan memberikan hal yang positif daripada orang yang memandang negatif terhadap Tuhan dan agamanya.

Penyelesaian setiap permasalahan yang dihadapi adalah dengan berdoa agar mendapat hidayah, petunjuk dan bimbingan dari Tuhan. Penelitian yang dilakukan oleh Koenig (2008) sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa praktek-

praktek agama seperti berdoa mampu membantu penyelesaian masalah kesehatan mental dan fisik pada pasien penderita *mental illness* lebih dari 80%. Argyle (2000:69) menyebutkan bahwa sebagian doa, terutama doa pribadi, melibatkan upaya kontemplatif, jika tidak maka tidak akan ada kegiatan keagamaan. Doa merupakan salah satu cara yang sering digunakan dan memiliki efek paling kuat dalam kehidupan seseorang.

*Dimensi hubungan positif dengan orang lain.* Penghargaan dan kasih sayang termasuk keramahan, saling memperhatikan, respek terhadap individu, dan perasaan aman merupakan faktor penting dalam menciptakan hubungan positif dengan orang lain. Dalam Islam, Al-Qur'an menyebutkan yang berkaitan dengan hubungan manusia dengan sesama manusia (*habl min an-nas*), manusia mengembangkan dan memanfaatkan potensinya dalam bentuk menjalin persaudaraan atau sebaliknya (Ramayulis, 2007:140).

Firman Allah SWT:

*Artinya: Muhammad itu adalah utusan Allah dan orang-orang yang bersama dengan dia adalah keras terhadap orang-orang kafir, tetapi berkasih sayang sesama mereka, kamu lihat mereka ruku' dan sujud mencari karunia Allah dan karunia-Nya, tanda-tanda mereka tampak pada muka mereka dari bekas sujud. (QS.48:92).*

Chandler & Fritto (2008) mengemukakan bahwa penghargaan (apresiasi) dan ungkapan perasaan (afeksi) sangat penting ditunjukkan kepada orang lain. Dalam membina hubungan positif dengan orang lain terdapat ketrampilan sosial yang perlu dimiliki oleh setiap orang. Segrin dan Taylor (2007:639) menyatakan bahwa ketrampilan sosial adalah perbedaan individu yang memiliki efek mendalam pada interaksi dengan orang lain dan masyarakat dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Ketrampilan sosial menurut mereka adalah sebagai kemampuan untuk mengekspresikan perasaan positif dan negatif dalam konteks antar pribadi tanpa kehilangan penguatan sosial serta kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain dalam cara yang baik, tepat dan efektif. Ketrampilan sosial yang baik harus membawa konsekuensi yang positif, sedangkan kurangnya ketrampilan sosial akan



membawa hasil sosial yang negatif (Libert dan Lewinson dalam Segrin dan Taylor, 2007:637). Selanjutnya, Berscheid, Reiss dan Ryff (Reis, Sheldon, Bable, Roscoe, Ryan, 2000:420) mengemukakan bahwa orang-orang yang memiliki hubungan yang baik dalam jaringan sosial dan merasa puas terhadap hubungannya dengan orang lain cenderung hidup lebih lama dan memiliki mental dan fisik yang sehat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Belavich dan Pargament (2002) yang menyatakan bahwa pengalaman seseorang, kepercayaan kepada kasih sayang Tuhan, mendorongnya untuk mencari pertolongan Tuhan. Individu sangat memerlukan dukungan dari orang-orang yang berada di sekitarnya. Dalam Islam, Allah menyuruh umatnya mengutamakan perbuatan kasih sayang dan persaudaraan, bukan perilaku yang dilandasi permusuhan. Firman Allah SWT:

*“Dan berpeganglah kamu semuanya pada tali (agama) Allah, dan jangan kamu bercerai berai. Dan ingatlah akan nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu bermusuhan-musuhan, maka Allah melembutkan hatimu lalu menjadikan kamu dengan nikmat Allah orang-orang yang bersaudara. Dan kamu telah berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu daripadanya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu agar kamu mendapatkan petunjuk. (QS Ali Imran:103).*

Hadist di atas menjelaskan bahwa salah satu hamba yang mendapatkan cinta dari Allah SWT adalah seseorang yang mampu meluapkan amarahnya tetapi mampu memberi maaf atas kesalahan orang.

Krause dan Ellison mengemukakan bahwa terdapat dua peran konsep memaafkan yaitu: (1) memaafkan orang lain, dan (2) percaya akan pengampunan oleh Tuhan. Memaafkan orang erat kaitannya dengan kesejahteraan psikologis. Seseorang yang gagal untuk memaafkan orang lain tanpa syarat dapat menimbulkan lebih banyak gejala somatik depresi, tanda-tanda depresi emosional yang lebih besar, dibandingkan seseorang yang sepenuhnya memaafkan orang lain. Hal ini juga menunjukkan bahwa penyesalan, penolakan atau kegagalan untuk memaafkan orang

lain juga dikaitkan dengan kematian. Keyakinan keagamaan dapat memiliki efek positif dan negatif pada kesehatan mental dan perilaku seseorang.

*Dimensi penguasaan lingkungan.* Data penelitian menunjukkan bahwa, ibu mampu mengatur waktu agar pekerjaan atau aktivitas tidak menjadi berantakan dan dapat diselesaikan. Cara yang mereka lakukan adalah dengan membuat prioritas pekerjaan yang dan melaksanakannya sesuai rencana. Prioritas terhadap pekerjaan diharapkan dapat membantu mereka melaksanakan setiap pekerjaan sesuai jadwalnya. Kemampuan ini dapat membuat mereka menjadi tenang dan dapat menjalankannya dengan ikhlas dan senang hati.

Islam mengajarkan untuk melakukan prioritas pada nilai kebenaran yang dikandungnya. Prioritas diberikan pada persoalan yang benar. Namun, banyak masalah yang sulit untuk ditentukan. Seseorang dapat melakukan shalat istikharah untuk memohon pilihan. Kemampuan memilih tugas yang penting untuk dikerjakan dengan sebaik-baiknya dan diselesaikan selengkap mungkin, merupakan kunci sukses untuk mencapai tujuan yang ditetapkan (Hasan, 2008: 222).

*Dimensi pertumbuhan pribadi.* Salah satu indikator pertumbuhan pribadi adalah memiliki pengalaman baru. Penelitian ini sejalan dengan W.H Thomas (Ramayulis, 2007:35) yang menyebutkan bahwa keinginan akan pengetahuan atau pengalaman baru dapat menyebabkan manusia melakukan eksplorasi untuk mengenal sekelilingnya dan mengembangkan dirinya. Manusia selalu ingin mencari dan mengetahui sesuatu yang tak tampak dan berada di luar dirinya.

Secara kualitatif, hasil perolehan data menunjukkan bahwa dengan selalu berdoa dan memohon pada Tuhan, menjalankan ritual dapat membuat mereka merasa kedekatan dengan Tuhan. Poloma dan Pendleton (Argyle, 2000:121) menyatakan bahwa doa merupakan prediktor utama dalam pengalaman keagamaan. Hal ini merupakan sebuah variable yang terdiri dari pemahaman terhadap wawasan tentang kebenaran agama, menerima jawaban doa, merasakan kehadiran Tuhan dan lebih dalam lagi merasakan perdamaian dan kesejahteraan. Selanjutnya, hal tersebut

memiliki makna dan tujuan, kebahagiaan, kepuasan hidup dan kepuasan dalam menjalankan agama.

*Dimensi tujuan hidup.* Keyakinan bahwa Tuhan membimbing dan mengarahkan untuk mewujudkan tujuan hidup. Tujuan hidup setiap orang adalah untuk meraih kebahagiaan dalam hidup. Bastaman (1996:38) menyatakan jika tahap pemenuhan makna hidup yang didalamnya terdapat keterikatan diri (*self commitment*) terhadap makna hidup serta melakukan kegiatan terarah pada tujuan hidup berhasil dilalui, dapat dipastikan akan menimbulkan perubahan kondisi hidup yang lebih baik dan mengembangkan penghayatan hidup bermakna (*the meaningful life*) dengan kebahagiaan (*happiness*) sebagai hasil sampingannya.

Terdapat berbagai cara yang dilakukan agar tujuan hidup dapat tercapai. Salah satunya adalah menemukan kedekatan kepada Tuhan melalui ibadah. Sabda Rasulullah SAW:

*Dari Abu Hurairah RA, bahwa: “Allah SWT berkata: “barang siapa yang kembali kepada-Ku sebagai seorang wali, maka aku mengizinkannya untuk berperang. Hamba-Ku yang terus mendekatkan diri kepada-Ku dengan melakukan ibadah sunah hingga aku mencintainya. Jika Aku mencintainya, maka Aku akan menjadi pendengar yang mendengarnya, penglihat yang melihatnya, tangannya yang menggenggamnya, dan kaki yang menjalankannya. Jika dia memohon kepada-Ku, niscaya Aku akan memenuhinya dan jika memohon perlindungan kepada-Ku, niscaya Aku akan melindunginya. (H.R. Abu Daud).*

Hadist ini menjelaskan bahwa orang yang beriman kepada Allah SWT, mendekatkan diri kepada-Nya dengan melaksanakan ibadah dan komitmen dengan taqwa maka ia selalu berada dalam perlindungan dan penjagaan Allah SWT (Ramayulis, 2007: 167).

*Dimensi penerimaan diri.* Bimbingan dan konseling keagamaan yang diterapkan bertujuan agar ibu dapat memahami diri dan dapat merasa nyaman dengan diri sendiri, bersikap positif terhadap diri sendiri, memaafkan diri sendiri bila mereka melakukan kesalahan. Selain itu adalah mendekatkan diri kepada Tuhan dengan

berdoa dan menjalankan perintahNya dengan benar akan menimbulkan rasa nyaman dengan diri sendiri. Rasa aman dan nyaman merupakan indikator dari kesehatan mental.

Sabda Rasulullah SAW yang artinya:

*Dari Ubaid Ibn Muhashan Al-Khitmi bahwa Rasulullah SAW bersabda: “barang siapa diantara kalian yang telah merasa aman dengan lingkungan atau kelompok sosial, tubuhnya sehat dan mampu mencukupi kebutuhan makanannya setiap hari, maka baginya sepadan dengan memiliki dunia dan segala isinya. (H.R. Tarmidzi). Agama dapat membantu mereka untuk menerima diri sendiri. Tuhan menciptakan manusia dengan sempurna dan manusia harus mensyukurinya, setiap orang mempunyai kemampuan diri sendiri dan dengan dekat kepada Tuhan membuat manusia lebih ikhlas dan menerima diri sendiri apa adanya. Dalam Islam, seseorang yang menerima apa yang telah ditentukan Allah SWT merupakan sikap qana’ah dan ridho. Dari Abu Hurairah Rasulullah SAW bersabda:*

*“Orang yang kaya itu bukanlah karena harta yang melimpah, tetapi orang yang kaya itu ialah karena kaya jiwanya.” (H.R. Saikhan dan Turmidzi).*

## **G. Kesimpulan, Implikasi dan Rekomendasi**

### **1. Kesimpulan**

Kesimpulan hasil penelitian ini disusun berdasarkan pembahasan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Profil kesejahteraan psikologis ibu-ibu berdasarkan studi pendahuluan, secara umum berada pada kategori sedang. Profil ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis ibu-ibu masih perlu untuk dikembangkan agar menjadi lebih baik.
2. Model hipotetik bimbingan dan konseling keagamaan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis yang dikembangkan terdiri dari rasional, deskripsi masalah dan kebutuhan, tujuan, target intervensi, komponen program, langkah-langkah kegiatan, kompetensi konselor, struktur dan isi materi, serta evaluasi dan indikator keberhasilan. Pertimbangan yang dilakukan oleh pakar bimbingan dan konseling

menunjukkan bahwa model hipotetik tersebut dipandang layak untuk digunakan sebagai salah satu layanan bimbingan dan konseling di setting kemasyarakatan seperti gerakan PKK.

3. Model bimbingan dan konseling keagamaan yang telah dikembangkan menunjukkan hasil efektif dan memiliki beberapa karakteristik diantaranya adalah (1) model ini dapat digunakan untuk ibu-ibu PKK dengan tingkat pendidikan dasar, menengah, dan juga tingkat pendidikan tinggi, (2) model ini dapat digunakan untuk ibu-ibu dengan status pernikahan baik itu yang menikah maupun status janda, (3) model ini dapat digunakan terutama untuk ibu-ibu yang beragama Islam dan dapat digunakan juga digunakan oleh agama selain agama Islam.

4. Model bimbingan dan konseling keagamaan terbukti efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis yang meliputi enam dimensi kesejahteraan psikologis yaitu : (1) otonomi, (2) hubungan positif dengan orang lain, (3) penguasaan lingkungan, (4) pertumbuhan pribadi, (5) tujuan hidup, dan (6) penerimaan diri.

## **2. Implikasi**

Dari kesimpulan hasil penelitian dapat dijelaskan adanya implikasi konseptual tentang pentingnya bimbingan dan konseling keagamaan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada ibu di dalam kehidupan keluarga. Dengan kata lain, kesimpulan penelitian ini, secara langsung dan tidak langsung mengandung muatan bahwa peranan bimbingan dan konseling keagamaan berimplikasi pada dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis ibu sebagai pendidik “utama” dalam keluarga. Ibu-ibu memiliki kemampuan otonomi, berhubungan positif dengan orang lain, menguasai lingkungan, mengembangkan pribadi, memiliki tujuan hidup dan menerima diri sendiri. Sikap ibu yang menerima diri apa adanya dan merasakannya cukup merupakan sikap qana'ah. Seseorang yang memiliki sikap akan mempertebal rasa syukur terhadap apa yang dimilikinya.

Hasil kesimpulan penelitian ini mengandung muatan pentingnya pengembangan penerapan teori dan praktek tentang bimbingan dan konseling keagamaan pada program gerakan PKK untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis

ibu. Implikasi efektifitas model bimbingan dan konseling keagamaan layak untuk diterapkan dan diberikan kepada ibu-ibu agar kesejahteraan psikologis ibu lebih baik.

Penerapan model hipotetik tersebut perlu diberikan oleh konselor yang memiliki kompetensi yang memiliki kemampuan untuk memahami fungsi dan peran ibu, mampu memiliki kemampuan untuk menjelaskan upaya-upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, memiliki keterampilan dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling keagamaan dan layanan responsive, memiliki kemampuan untuk bekerjasama dengan pihak kelurahan agar tercipta budaya positif antar ibu di lingkungan sekitarnya, serta memiliki etika religius baik itu personal, sosial dan professional.

### **3. Rekomendasi**

Rekomendasi penelitian ini ditujukan kepada beberapa pihak diantaranya:

a. Bagi konselor di setting kemasyarakatan:

Model bimbingan dan konseling keagamaan ini dapat menjadi salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan kepada ibu-ibu PKK dan dapat menjadi bagian dari program atau kegiatan gerakan PKK yang telah ada di tiap kelurahan,

Dapat mengembangkan upaya-upaya bimbingan dan konseling lainnya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu, mengingat banyaknya kesejahteraan psikologis ibu-ibu PKK yang masih pada kategori sedang. Hal ini diperlukan karena tantangan permasalahan yang dihadapi ibu sangat kompleks.

b. Bagi para peneliti: Terkait dengan hasil penelitian yang terbatas hanya dilakukan di satu kelurahan maka peneliti selanjutnya perlu untuk melakukan uji efektivitas model bimbingan dan keagamaan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis secara lebih luas. Hal ini bertujuan agar penelitian ini dapat diuji secara lebih luas dengan memperbanyak responden, memperluas area (tidak terbatas di kelurahan tapi dapat berkembang ke kecamatan)

- c. Bagi pengembangan kelembagaan (Lurah dan Camat), hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi pengurus PKK di tingkat kelurahan dan kecamatan untuk mengembangkan model bimbingan dan konseling keagamaan sebagai bagian dari program gerakan PKK yang telah ada, dengan pemantauan dan pengawasan dari konselor ahli.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbott, Rosemary A., Ploubidis, George., Huppert, Felicia., Kuh, Diana., Croudace, Tim. (2010). An evaluation of the precision of measurement of Ryff's Psychological well-being scales in a population sample. *Social Research*, 97: 357-373.
- Abimanyu, S. (2001). *Pendekatan dan Model-Model Layanan BK*. Bandar Lampung: Panitia Kongres XI dan Konvensi Nasional XII IPBI.
- Agustin, M. (2005). Dimensi Religiusitas dalam Bimbingan dan Konseling. In M. Supriatna, & A. J. Nuhrisan, *Pendidikan dan Konseling di Era Global* (pp. 241-251). Bandung: Rizqi Press.
- Aiken, L. (2002). *Human Development in Adulthood*. New York: Kluwer Academic.
- Alflakseir, A. (2012). Religiosity, Personal Meaning, and Psychological Well-being: A Study among Muslim Students in England. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 27-31.
- Alwisol. (2004). *Psikologi Kepribadian*. Malang : UMM Press.
- Anastasi, A & Urbina, S. (2006) *Tes Psikologi Edisi Ketujuh*. Jakarta: PT. Indeks
- Ancok, Djamaludin., Surosi, Fuat Nashori. (2000). *Psikologi Islami: Solusi Islam atas problem-problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Argyle, M. (2000). *Psychology and religion an introduction*. New York: Routledge.
- Arifin, H.M. (1994). *Teori-teori Counseling Umum dan Agama*. Jakarta: PT Golden Terayon Press.
- Asy-Sya'rawi. (2001). *Doa yang Dikabulkan*. Jakarta: Akbar Media Eka Sarana.
- Az-Zahrani, Musfir bin Said. (2003). *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani.
- Baihaqi. (2000). *900 Materi-materi Pokok untuk Da'wah dan Khutbah*. Jakarta: Darul Ulum Press.
- Bastaman, H. D. (1996). *Meraih Hidup Bermakna: Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis*. Jakarta: Paramadina.
- Bastaman, H.D., (2007). *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Baumgardner, S. R & Crothers, M. K. (2010). *Positive Psychology*. United Stated: Pearson Education, Inc.
- Bech, P. (1993). *Rating scales for psychopatology, health status and quality of life*. New York: Springer-Verlag.
- Beddington, J.Cooper, C. L., Field, J., Goswami, U., Huppert, F. A., Jenkins, R, Jones, H. S., Kirkwood, T. B. L., Sahakian, B. J. & Thomas S. M. (2008). The mental wealth of nations. *Nature*, 455,1057-1060.
- Belavich, T.G., & Pargament, K.I. (2002). The role of attachment in predicting spiritual coping with a loved one in surgery. *Journal of Adult Development*, 9 (1), 13-29.



- Benokraitis, Nijole. (2009). *Marriages & Families. Changes, Choices, and Constraints*. 6<sup>th</sup> edition. USA: Pearson Education International.
- Birditt, K.S., Antonucci, T. C. 2007. Relationship Quality Profiles and Well-Being Among Married Adults. *Journal of Family Psychology*. Vol. 21, No. 4, pp 595–604.
- Borg, W.R. & Gall, M. D. (2003). *Educational Research: An Introduction*, 5<sup>th</sup> edition. New York: Longman, Inc.
- Burke, M.T., Chauvin, J.C., Miranti, J. G. (2005). *Religious and spiritual issues in counseling: Applications across diverse population*. USA: Taylor & Francis Group.
- Bursteln, J. (2000). *Petunjuk Lengkap Mendidik Anak*. Terjemahan oleh Anton Adiwiyoto. Jakarta: Mitra Utama.
- Castillo, M. R., Gasper. (2009). *Autonomy as a foundation for human development: a conceptual model to study individual autonomy*. Maastricht Graduate School of Governance.
- Chandler, Carol., Fittro, Joyce. (2008). *Enhancing Midlife Marriage*. USA: The Ohio State University.
- Chang, E. (2006). Perfectionism and Dimensions of Psychology Well-Being in A College Student Sample: A Test of A Stress-Mediation Model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol.25, No.9, 2006, pp.1001-1022.
- Chalmers, J. et al. (2005). *Community Counseling: Program Standar and Resources*. Northwest: Territories Health and Social Sevicees.
- Chaturvedula, Sowgandhi.,& Joseph, Catherine. (2007). Dimensions of psychological well-being and personality in military aircrew: A preliminary study. *Ind J Aerospace Med*, 17-27.
- Chen, G. (2006). Social Support, Spiritual Program, and Addiction Recovery. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*. Vol. 50, Number 3, page 306-323.
- Cho, Jinmyoung ., Martin, Peter., Margrett., MacDonald, Maurice., Poon, Leonard. (2011). The Relationship between Physical Health and Psychological Well-Being among Oldest-Old Adults. *Journal of Aging Research*, 1-8.
- Coll, K., Juhnke, G., Thobro, P., Haas, R., Robinson, M.S. (2008). Family Disengagement of Youth Offenders. *The Family Journal*. Vol 16, 359-363.
- Creswell, J.W. (2005). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (ed. 2<sup>nd</sup>). New Jersey: Pearson Education.
- Creswell, John. (2009). *Research Design. Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. USA: Sage Publication.
- Dadang Johari. (2006). Peran ibu dalam membentuk keluarga. *Gemari*. Edisi 71/tahun VII/Desember 2006.
- Dahlan, M.D. 2005. *Pendidikan dan Konseling di Era Global*. Bandung: Rizki press.
- Daradjat, Zakiah. (1988). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Haji Masagung.

- Dayton, Berit Ingersoll., Saengtienchai, Chanpen., Kespichayawattana, Jiraporn., Aunguroch, Yupin. (2001). Psychological Well-Being Asian Style: The Perspective of Thai Elders. *Population Studies Center Research Report*. Michigan: PSC Publication.
- Depdiknas. (2008). *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Depdiknas.
- Dillon, Michele., Wink, Paul., Fay, Kristen. (2003). Is Spirituality Detrimental to Generativity?. *Journal for the Scientific Study of religion*. Vol. 42. No.3. (427-442).
- Dinero, R.D., et al. (2008). Influence of Family of Origin and Adult Romantic Partners on Romantic Attachment Security. *Journal of Family Psychology*, Vol. 22, No. 3, pp 622–632.
- Dowd, E Thomas., Nielsen, Stevan Lars. (2006). *The Psychologies in Religion*. USA: Springer Publishing Company.
- Dudley, R., Dudley, M. (1989). Religion and Family Life among Seventh-day Adventists. *Family Science Review*. Vol 2, No.4, 359-372.
- Edwards, Stephen., Ngcobo, Humphrey., Edwards & Palavar (2005). Exploring the relationship between physical activity, kesejahteraan psikologis and physical self-perception in different exercise groups. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*. Vol.27 (1), 75-90.
- Ellen, Idler., Musick, Marc., Ellison, Christopher., George, Linda., Krause, Neal., Ory, Marcia., Pargament, Kenneth., Powel, Lynda., Underwood, Lynn., Williams, David. (2003). Measuring Multiple Dimension of Religion and Spirituality for Health Research. *Research on Aging*, 327-365.
- Erikson. Erik. (1989). *Identitas dan Siklus Hidup Manusia* (terjemahan). Jakarta: Gramedia.
- Feinberg, Mark., Kan, Marni. (2008). Establishing Family Foundation: Intervention Effects on Coparenting, Paren/Infant Well-Being, and Parent-Child Relation. *Journal of Family Psychology*. Vol. 22, No.2, 253-263.
- Fetzer, John. (2003). *Multidimensional Measurement of Religiousness/Spirituality for Use in Health Research: A Report of the Fetzer Institute/National Institute on Aging Working Group*. USA: John E Fetzer Institute.
- Francis, Leslie, Kaldor, Peter. (2002). The relationship between Psychological Well-Being and Christian faith and Practice in an Australia Population Sample. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 179-184.
- Fulkerson, Jayne., Strauss, Jaine. (2007). Correlates of Psychosocial Well-Being Among Overweight Adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol.75, No.1, pp 181-186.
- Furqon. (2009). *Statistika terapan untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.

- Furqon., Emilia, Emi. (2010). *Penelitian Kuantitatif & Kualitatif: Beberapa Isu Kritis*. Bandung: Sekolah Pascasarjana UPI.
- Gall, Meredith., Borg, Walter. (2003). *Educational Research an Introduction*. New York: Pearson Education.
- Gladding, Samuel T. (1992). *Counseling A Comprehensive Profession*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Gladding, Samuel T. (2009). *Counseling A comprehensive Profession*. 6<sup>th</sup> edition. New Jersey: Pearson International Edition.
- Greenfield, Emily A., Vailland, George E., Marks, Nadine F. (2009). Do formal religious participation and spiritual perceptions have independent linkages with diverse of psychological well-being. *Journal of health and social behavior*. June 2009; 50.2. pg 196-211.
- Grundy, Amber., Gondoli, Dawn., Blodgett Salafia, Elizabeth. (2007). Marital conflict and preadolescent behavioral competence. *Journal of Family Psychology*. Vol.21, No.4,pp 675-682.
- Gutierrez, Jose., Jimenez, Bernardo., Hernandez, Eva., Puente, Cecilia. (2005). Personality and subjective well-being: big five correlates and demographic variables. *Personality and Individual Differences* , 1561-1569.
- Hansen, Thomas., Slagsvold, Britt. (2008). Childlessness and psychological well-being in midlife and old age: An examination of parental status effects across a range of outcomes. *Social Indicators Research*. Norway: Norwegian social research.
- Harrison, Tracie., Stuijbergen, Alexa. (2006). Life purpose: Effet on functional decline and quality of life in polio survivor. *Rehabilitation Nursing*, 149-154.
- Hasan, A.P. (2008). *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Hasyim, Farid & Mulyono. (2010). *Bimbingan dan Konseling Religius*. Jakarta: Husqon Press.
- Heppner, P.Paul., Wampold, Bruce E., Kivlinghan, Dennis M. (2008). *Research Design in Counseling*. 3<sup>rd</sup> edition. USA: Thomson Brooks/Cole.
- Hood, Ralph., Hill, Peter., Spilka, Bernard. (2009). *The Psychology of Religion:an empirical approach*. New York: The Guilford Press.
- Howe, Nina., Rinaldi, Christina., Recchia, Holly. (2010). Patterns in Mother - Child Internal State Discourse across Four Contexts. *Merrill-Palmer Quartely*, 1-20.
- Huppert, F. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 137-164.
- Ismail, Zeenat., Desmukh, Soha. (2012). Religiosity and Psychological Well-Being. *International Journal of Busines and Social Science*, 20-28.
- Ivey, Allen E. Ivey, Mary B., Simek-Morgan, Lynn. (1993). *Counseling and Psychotherapy: a multicultural perspective*, 3<sup>rd</sup> edition. MA: Allyn and Bacon.

- Idler, E. (2003). Values. In Fetzer, *Multidimensional Measurement of Religiousness/Spirituality* (pp. 25-30). USA: John E. Fetzer Institute.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Joshi, Shobhna., Kumari, Shilpa., & Jain, Madhu. (2008). Religious Belief and Its Relation to Psychological Well-being. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 345-354.
- Kashubeck-West, S., Szymanski, D., & Meyer, J. (2008). Internalized heterosexism: Clinical implications and training considerations. *Counseling Psychologist*, 36 (4), 615–630.
- Kartadinata, Sunaryo. (2005). Arah dan Tantangan Bimbingan dan Konseling Profesional: Proposisi Historik-Futuristik. *Seminar Nasional: Perspektif Baru Profesi Bimbingan dan Konseling di Era Globalisasi*, Bandung, 21 Maret 2005.
- Kartono, Kartini. (1986). *Psikologi Wanita: wanita sebagai ibu dan nenek*. Jilid II. Bandung: Alumni.
- Kartono, Kartini, (2006). *Psikologi Wanita I: Mengenal Gadis Remaja dan Wanita Dewasa*. Bandung: Mandar Maju.
- Kertamuda, Fatchiah. (2009). *Konseling Pernikahan untuk Keluarga Indonesia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Keyes, Corey., Ryff.C.D., & Shmotkin, Dov. 2002. Optimizing Well-being: The Empirical Encounter of Two Tradition. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol.82, No.6. pp 1007-1022.
- Kim Park, Irene.J. (2008). Convergence Among Multiple Methods of Measuring Positivity and Negativity in the Family Environment: Relation to Depression in Mothers and Their Children. *Journal of Family Psychology*. Vol. 22, No. 1, pp 123–134.
- King, Laura. (2010). *Psikologi Umum* (terjemahan). Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Koenig, H. (2008). Research on Religion, Spirituality and Mental Health: A Review. *Canadian Journal of Psychiatry*, 1-29.
- Latipun., (2003). *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Lee, W. M, Blando, J. A, Mizelle, N. D, Orozco, G.L. (2007). *Introduction to Multicultural Counseling for Helping Professionals*. New York: Routledge.
- Lewis, Judith., Lewis, Michael., Daniels, Judy., D’Andrea, Michael. (2010). *Community Counseling: A Multicultural-Social Justice Perspective*. 4<sup>th</sup> edition. California:Brooks/Cole.
- Lines, D. (2006). *Spirituality in Counseling and Psychotherapy*. London: Sage Publications.
- McKenry, Pattrick., Price, Sharon. (2000). *Family & Change: Coping with stressful events and transitions*. USA: Sage Publications.
- McLeod, J. (2006). *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus* (terjemahan). Jakarta: Pranada.

- Milardo, Robert (editor). (2001). *Understanding families into the new millennium: a decade in review*. USA: National Council on Family Relations
- Miller, Gery. (2003). *Incorporating spirituality in counseling and psychotherapy : theory and technique*. USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Mubarok, A. (2002). *Konseling Agama: Teori dan Kasus*. Jakarta: Bina Rena Pariwara.
- Mueller, Paul., Plevak, David., Rummans, Theresa. (2001). Religious Involvement, Spirituality, and Medicine: Implications for Clinical Practice. *Mayo Foundation for Medical Education and Research*, 1225-1235.
- Musdalifah. (2007). Building Family Competence. *Iqra*. Vol 3, Januari, h. 67-78.
- Nickles, Tiffany. (2011). *The Role Of Religion And Spirituality In Counseling*. Psychology And Child Development Department. USA: College Of Liberal Arts, California Polytechnic State University
- Okozi, I. (2010). Attachment to God: Its Impact on the Psychological Wellbeing of Persons with Religious Vocation. *Dissertation*. Seton Hall University
- Olson, David. DeFrain, John. (2006). *Marriages and Families: Intimacy, Diversity and Strengths*. New York: McGraw Hill.
- Onedera, Jill D. (2008). *The Role of Religion in Marriage and Family Counseling*, USA: Taylor & Francis Group.
- Paloutzian, Raymond. (2009). *Psychology of Religion Module*. 7<sup>th</sup> edition. Texas : University of Texas.
- Papalia, Diane., Olds, Sally W., Feldman, Ruth Duskin. (2008). *Human Development*. 9<sup>th</sup> edition. New York: McGraw Hill.
- Pargament, Kenneth. (2007). *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. New York: The Guilford Press.
- Pargament, K. (2003). Meaning. In Fetzer, *Multidimensional Measurement of Religiousness/Spirituality* (pp. 19-24). USA: John E. Fetzer Institute.
- Pargament, K.I. Koenig H.G, Perez L.M. (2000). The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE. *Journal Of Clinical Psychology, Vol. 56(4)*, 519-543.
- Pargament, Kenneth I., . Ano, Gene G., and Wachholtz, Amy B. (2005). The Religious Dimension of Coping: Advances in Theory, Research, and Practice. In C. L. Raymond F. Paloutzian, *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (p. 479-495). New York: The Guilford Press.
- Pargament, K. I. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy : understanding and addressing the sacred*. New York: The Guilford Press.
- Parker, Stephen. (2009). Faith development theory as a context for supervision of spiritual and religious issues. *Counselor Education & Supervision*. September, Vol 49, 39-53.
- Passmore, Nola. (2003). Religious Issues in Counselling: Are Australian Psychologists "Dragging the Chain"? *Australian Psychologists*. Vol 38, No. 3, 183-192.

- Perron, B. (2006). A Critical Examination of the environmental mastery scale. *Social Indicators Research*, 171-188.
- Ponterotto, Joseph., Costa-Wofford., Brobst, Karen E., Spelliscy, Dorota., Kacnski, Jaclyn M., Scheinholtz, Jennifer., (2007). Multicultural personality dispositions and Kesejahteraan psikologis. *The Journal of Social Psychology*. Vo.147(2), 119-135.
- Prayitno, Erman Amti. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pudrovskaa, Tetyana. (2010). What makes you stronger: age and cohort differences in personal growth after cancer. *Journal of Health and Social Behavior*. Vol.51,3,p.260-273.
- Ramayulis, H. (2007). *Psikologi Agama*. Penerbit Radar Jaya: Jakarta
- Rathi, Neerpal. & Rastogi, Renu. (2007). Meaning in Life and *Psychological well-being* in Pre-Adolescents and Adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. January, Vol.33, No.1, 31-38.
- Reiner, S. M. (2007). *Religious and spiritual beliefs: an avenue to explore end-of-life issues*. USA: American Counseling Association.
- Reis, Harry., Sheldon, Kennon., Bable, Shelly., Roscoe, Joseph., Ryan, Richard. (2000). Daily well-being: The Role of Autonomy, Competence and Relatedness. *Society for Personality and Social Psychology*, 419-435.
- Richards, P Scoot., Bergin, Allen.(2007). *A Spiritual Strategy for Counseling and Psychotherapy*. 2<sup>nd</sup> edition. American Psychological Association, Washington DC.
- Ryff,C.D.1989. Happiness is everything or is it? Exploration on the meaning of *psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol.57, No.6.pp 1069-1081.
- Ryff, C.D. & Keyes, CLM. (1995). The Structure of Psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 69, No.4, pp 719-727.
- Ryff, C.D., Keyes, CLM., Hughes, D.L., (2003). Status inequalities, perceived discrimination, and eudaimonic well-being: Do the challenges of minority life hone purpose and growth?. *Journal of Health and Social Behavior*. vol 44,3., pp 275-291.
- Ryff, C.D. & Singer, B.H. (2006). Know Thyself and Become What You Are: a Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, Springer, 9 (1), 13-39.
- Santrock, John. W.,(2008). *Educational Psychology*. New York: Mc Graw Hill International edition.
- Sarwono, Sarlito. W. (2001). *Psikologi Sosial : Individu dan Teori-teori Psikologi Sosial Cetakan Ketiga*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Savage, Julie and Armstrong, Sarah. (2010). Developing Competency in Spiritual and Religious Aspect of Counseling. In J. Ericson Cornish, *Handbook of Multicultural Counseling Competency* (pp. 379-414). New Jersey: John Wiley & Sons.

- Segrin, Chris., Taylor, Melissa. (2007). Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and kesejahteraan psikologis. *Personality and individual difference*. Vol.43, 637-646.
- Setiono, K. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Widya Padjadjaran.
- Shafranske, E. P. (2005). The Psychology of Religion in Clinical and Counseling Psychology. In R. P. Paloutzian, *Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality* (pp. 496-510). New York: The Guilford Press.
- Sheffield, T. (2006). *The Religious dimensions of advertising*. New York: Palgrave Macmillan.
- Sheldon, Kennon., Kasser, Tim., Smith, Kendra., Share, Tamara. (2002). Personal Goals and Psychological Growth: Testing an Intervention to Enhance Goal Attainment and Personality Integration. *Journal of Personality*. 1-30.
- Singgih, Gunarsa., Singgih, Yulia. (2008). *Psikologi praktis: anak, remaja dan keluarga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Smith, Linda Del Fabro., Suto, Melinda., Chalmers, Andrew., Bacman, Catherine. (2011). Belief in doing and knowledge in being mothers with arthritis. Vol.31. no.1. pp 40-48.
- Spilka, Bernard., (2005). Religious Practice, Ritual, and Prayer. In C. L. Raymond F.Paloutzian, *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (p. 365-377). New York: The Guilford Press.
- Springer, Kristen., Hauser, Robert., Frees, Jeremy. (2008). Bad news indeed for Ryff's six-factor model of well-being. *Social Science Research*. Pp.1-12.
- Sulastri, M. S. (2007). Aktualisasi Peranan Wanita Sebagai Ibu (Pendidik "Utama" dalam Pendidikan Keluarga pada Era Globalisasi). In N. R. Arifah A Riyanto, *Perspektif Pendidikan Kesejahteraan Keluarga dalam Kehidupan Keluarga, Sekolah dan Masyarakat* (p. 35). Bandung: Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan UPI.
- Surya, M. (2008). *Mewujudkan Bimbingan dan Konseling Profesional*. Bandung: Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, FKIP UPI.
- Sunarto, K. (2004). *Pengantar Sosiologi (Edisi ketiga)*. Jakarta: FE-UI.
- Syamsu, Yusuf, (2009). *Konseling Spiritual Teistik*. Bandung: Rizqi Press.
- Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan. (2008). *Landasan Bimbingan dan Konseling*, Bandung: UPI dan Rosdakarya.
- Tarakeshwar, Nalini., Stanton ,Jeffrey & Pargament. Kenneth I.. (2003). Religion: An Overlooked Dimension in Cross-Cultural Psychology. *Journal of Cross-Cultural Psychology* 2003; , 377-394.
- Thompson, Rosemary. (2003). *Counseling Techniques: Improving relationships with others, ourselves, our families, and our environment*. USA: Taylor & Francis.
- Tim Penggerak PKK Kota Bekasi. (2008). *Buku Saku Kader PKK*. Bekasi: Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga.

- Underwood. (2003). Daily Spiritual Experience. In F. Institute, *Multidimensional Measurement of Religiousness/Spirituality for use in Health Research* (pp. 11-18). USA: John E. Fetzer Institute.
- Vazquez, Carmelo., Hervas, Gonzalo., Rahona, Juan Jose., Gomez, Diego. (2009). Psychological well-being and health. Contribution of positive psychology. *Annuary of clinical and health psychology*, Vol 5., pp.15-27.
- Vieira, Paulo., Mata, Jutta., Silva, Marlene., Countinho, Silvia., Santos, Teresa., Sardinha, Luis., Teixeira., Pedro. (2011). Predictor of Psychological Well-being during Behavioral Obesity Treatment in Women. *Journal of Obesity*. 1-8.
- Wade, N. G., Worthington, E. L., & Vogel, D. L. (2008). Effectiveness of religiously tailored interventions in Christian therapy. *Psychotherapy Research*, 17(1), 91-105.
- Weiss, Heather., Mayer, Ellen., Kreider, Holly. (2003). Making it work: low-income working mothers' involvement in their children's education. *American Educational Research Journal*. Vol.40, pp.879-901.
- Williams, D. (2003). Commitmen. In Fetzer, *Multidimensional Measurement of Religiousness/Spirituality for Use in Health Research* (pp. 71-74). USA: John E. Fetzer Institute.
- Winefield, Helen., Gill, Tiffany., Taylor, Anne., Pilkington, Rhiannon. (2012). Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 1-14.
- Wood, Alex., Joseph, Stephen., Matlby, John. (2009). Gratitude predics psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 443-447.
- Wyn, Roberta., Ojed, Victoria. (2003). Women, Work, and Family Health: A Balancing Act. *Kaiser Women's Health*. April 2003.





## RIWAYAT HIDUP

**Fatchiah E Kertamuda** dilahirkan di Lahat, Sumatera Selatan pada tanggal 20 Maret 1968. Anak ke dua dari 5 bersaudara dari pasangan Bapak H.Abbas AH Kertamuda, SH (alm) dan Ibu Wartini Keman.

Lulus dari SD Negeri Ciujung II Bandung pada tahun 1980, SMP Negeri 14 Bandung tahun 1983 dan SMA BPI Bandung pada tahun 1986. Meraih gelar Sarjana Pendidikan dari Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB), Universitas Kristen Satya Wacana pada tahun 1992.

Pada tahun 1993 meraih sertifikat di bidang *Early Childhood Educational* dari University of California Los Angeles (UCLA), USA. Pada tahun 1995 meraih gelar Master of Science dari Jurusan *Counseling and Guidance*, East Texas State University, USA. Pada tahun 2010 menjadi mahasiswa penerima beasiswa *TP Rahmat Universitas Paramadina* untuk program S3 Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.

Pada tanggal 4 Juni 1995, penulis menikah dengan Husen Muksin Balfas di Los Angeles, California, USA dan dikarunia 3 orang putri yaitu: Mishka Husen Balfas lahir pada tanggal 31 Oktober 1997, Mirfath Husen Balfas lahir pada tanggal 8 Januari 2001, dan Mahdiyah Husen Balfas lahir pada tanggal 9 Juli 2005.

Penulis adalah staf pengajar jurusan Psikologi Universitas Paramadina, Jakarta. Sejak Agustus 2007 memiliki Jabatan akademik Lektor Kepala. Pada tahun 2007 pernah menjabat sebagai Ketua Program Studi Psikologi di Universitas Paramadina.

Pada tahun 2009 telah menerbitkan buku yang berjudul "*Konseling Pernikahan untuk Keluarga Indonesia*" dengan Penerbit Salemba Humanika, Jakarta. Aktif menjadi pembicara dan trainer di berbagai institusi diantaranya Pusat Pelatihan dan Pengembangan Pendidikan Non-Formal Informal Provinsi DKI Jakarta, PT Krakatau Steel, PT Inti Mas Jakarta, PT Frisian Flag, PT Chevron, Yayasan Kanker Indonesia.

Penulis telah mempresentasikan *paper* di tingkat nasional dan International yang diselenggarakan di beberapa tempat diantaranya: The First Annual International Scholars Conference in Taiwan (27-29 April 2013), Hong Kong International Conference on Education, Psychology and Society di Hong Kong (14-16 Desember 2012), Universitas Pendidikan Indonesia (2012), University Sains Malasia di Penang (Februari 2011), Universitas Indonesia (2009), Markas Pusat Palang Merah Indonesia (2008), Yayasan Amal Bhakti Ibu (YABI) (2007), Nizamia Andalusia Preparatory School (2006).

Artikel ilmiah yang dipublikasikan di Majalah Ilmiah Widya (Kopertis Wilayah III) dengan judul “*Persepsi Siswa terhadap Konselor Sekolah*”(2010), “*Peran Dukungan Keluarga dalam Kehidupan Pemimpin Wanita*”(2011), “*Peran Konseling pada Emosi Subyektif*” (2008), “*Peran Psikologi Positif dalam Pelaksanaan Konseling*” (2007), “*Pendekatan Client Centered Conseling pada Perspektif Konseling Islam*” (2006). “*Layanan Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi*” (2004). Forum Kependidikan Universitas Sriwijaya (**terakreditasi**) dengan judul artikel “*Perbedaan Motivasi Berprestasi antara Siswa Pemain Video games dengan Siswa Non-Pemain Video Games*” (2009). Jurnal Penelitian Pengembangan Kependidikan Satya Widya (**terakreditasi**) dengan judul “*Tingkat Inteligensi pada Kanak-Kanak di Jakarta, Depok, dan Bekasi*”(2005). Jurnal Paramadina dengan judul artikel “*Pengaruh Strategi Coping terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru*”(2009), “*Pendekatan Konseling Multikultural pada Keberagaman Budaya Indonesia*” (2007) .

Beberapa artikel ilmiah yang dipublikasikan di prosiding nasional dan internasional diantaranya adalah : Prosiding The 1<sup>st</sup> Annual International Scholars Conference in Taiwan dengan judul “*Preliminary Stuides: Religiosity in Jakarta Community*” (2013), The 10<sup>th</sup> Biennial Conference of Asian Association of Social Psychology di UGM Yogyakarta dengan judul “*The Purpose of Religiosity among Urban People in Jakarta: an Indigenous Psychology Analysis*” (2013), Prosiding Hong Kong International Conference on Education, Psychology and Society dengan judul “*Pasrah (Surrender) and Sabar (Patience) Among Indonesia Ethnics (Javanese, Sundanese, Betawi) Through Disaster: An Indegeneous Psychological Analysis*” (2012), Prosiding Contemporary and Creative Counseling Techniques dengan judul “*Konselor dan Kesadaran Budaya (Cultural Awareness)*” (2011). Prosiding Simposium Pendidikan Karakter dengan judul “*Hubungan antara Pola Asuh dan Intensi Anti Korupsi pada Mahasiswa*” (2012). Prosiding Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan judul “*Peran Konselor di Sekolah dalam Pembentukan Karakter Siswa*” (2011).

Sejak tahun 2010 hingga saat ini telah menjadi penulis tetap di Media Cetak Bisnis Indonesia Minggu. Lebih dari 25 artikel tentang kepemimpinan telah dipublikasikan di media tersebut. Beberapa judul artikel yang telah terbit diantaranya adalah “*Integritas Pemimpin*”, “*Metamorfosis Pemimpin*”, “*Personal Brand Pemimpin*”, “*Pemimpin Kolaboratif*”, “*Pemimpin Multikultural*”, “*Pentingnya Energi Positif Pemimpin*”, “*Pemimpin yang Humble*”, “*Pemimpin yang Elegan*”, “*Pemimpin yang Berkualitas*”, “*Sensitivitas seorang Pemimpin*”, “*Passion seorang Pemimpin*”, “*Pemimpin yang Beretika*”, “*Keberanian seorang Pemimpin*”.