

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada masa inilah disebut masa yang masih labil dan belum stabilnya secara emosional ditambah darah yang berapi-api dan bergejolak dalam riwayat kehidupan manusia. Masa remaja ini pula yaitu waktu transfigurasi perubahan antara masa anak-anak kepada masa dewasa awal, termasuk transformasinya emosi, mental, fisik, dan pola pikir karena banyaknya factor-faktor secara genetik maupun lingkungan.

Pada masa remaja ini seorang individu mencari identitas tentang diri sendiri, memiliki pilihan sendiri untuk memilih dan bergerak, memiliki prinsip sendiri, dan meningkatkan potensi serta kapasitas yang ada pada dirinya. Namun di masa ini juga seorang remaja sangat riskan akan terkontaminasi dari pergaulan dengan teman sebayanya. Karena kehendak dan putusan bebas yang mereka miliki ditambah haluan pergaulan pada masa muda yang semakin dinamis dan cenderung modern.

Oleh karena itulah remaja cenderung labil dan mudah terbawa arus lingkungan. Namun di satu sisi jika lingkungan tempat mereka itu berkembang dan bergaul positif, maka individu remaja yang ada di lingkungan itu akan semakin maju kearah yang positif. Tapi, disisi lain seperti pedang bermata dua akan dapat menjerumuskan bahkan tak tanggung-tanggung dapat merusak masa depan mereka jika mereka terjerumus dalam lingkungan negatif, dan pada akhirnya dia akan akan terdorong melakukan hal-hal negatif (Asmani 2012).

Bahkan dalam beberapa hasil penelitian lain mengindikasikan bahwa factor penentu perkembangan kualitas individu remaja terhadap psychological well being nya adalah faktor hubungan dalam keluarga. Didasari pada sifat, karakter, dan tugas perkembangannya, individu remaja mau tak mau harus menghadapi perubahan demi perubahan zaman yang dinamis dan berbagai tantangannya.

Begitu pentingnya pengaruh keberhasilan dalam perkembangan dan perubahan selama fase remaja dan setiap konsekuensi terhadap perkembangan

emosi, mental, pola pikir, dan kesehatan dimasa dewasa mendatang, oleh karena itu menjadikan suatu isu tentang kesejahteraan psikologis pada remaja menjadi hal yang asik dan menarik untuk diteliti. Dalam hal ini menurut hemat saya karena kesejahteraan psikologis sangat mempunyai dampak yang berkorelasi terkait dengan berbagai tantangan zaman yang dinamis yang dihadapi dalam usahanya mencapai suatu perubahan yang positif.

Kesejahteraan psikologis dalam hal ini berhubungan dengan kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri secara utuh tanpa mengeluh, membentuk relasi yang ramah dengan orang lain, memiliki independensi dalam menghadapi kontrol tekanan dalam tatanan sosial, mengontrol kehidupan dalam lingkungan eksternalnya, memiliki visi dan misi yang jelas dalam hidupnya, serta mampu mengaktualisasikan setiap potensi terbaik yang ada pada dirinya secara kontinuitas.

Dalam ayat al-qur'an ada bahasan yang menarik tentang kesejahteraan psikologis tersebut yang terdapat dalam Q.S Ar-Ra'du ayat 28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ

۲۸ الْقُلُوبُ

SUNAN GUNUNG DJATI

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenang” (Q.S Ar-Ra'du: 28).

Arti yang terkandung dari firman tuhan diatas seakan memberi symbol bahwa kesejahteraan psikologis tersebut memiliki arti hati yang tenang dan nyaman, dan sebenarnya manusia akan dapat merasakan ketenangan dan kenyamanan hati melalui cara mengingat tuhannya, yaitu Allah SWT.

Konklusi yang bisa diambil dari firman tuhan di atas bahwa jika segala sesuatu atau bahkan keadaan tertentu yang kita didalamnya itu mengingat tuhan Allah SWT, maka dengan tegas dan yakin siapapun orangnya akan merasakan ketenangan. Sesuai juga dengan istilah dari definisi *psychologicall well-being*

tersebut bahwa *psychological well-being* itu dapat direfleksikan dan dimanifestasikan dengan rasa tenang, rasa Bahagia. Di dalam al-Quran juga dijelaskan bahwa jika seseorang mengalami ketenangan hati maka dapat disimpulkan dia berarti bahagia.

Firman tuhan itu juga memiliki koherensi dengan pengertian kesejahteraan psikologis yang juga telah jelaskan di atas, dimana kesejahteraan psikologis menurut Q.S Ar-Ra'du ayat 28 diatas tadi bisa ditafsirkan sebagai ketengan maupun ketentraman hati. Dapatlah diambil simpulan bahwa cara ataupun jalan untuk seseorang remaja memperoleh ketenangan dan ketentraman hati, maka seorang remaja harus mempunyai kemampuan untuk menerima dirinya sendiri secara utuh, membuat relasi yang baik dan positif dengan orang lain, memiliki independensi dalam menghadapi kontrol dalam tekanan sosial, mengontrol lingkungan kehidupan eksternalnya, mempunyai visi dan misi yang jelas dalam hidup, lalu serta dapat mampu mengaktualisasikan setiap potensi terpendam dalam dirinya secara konsisten sebagaimana telah di dijelaskan dalam makna kesejahteraan psikologis di atas.

Dalam hal ini *psychological well-being* memiliki hubungan dengan bimbingan konseling, khususnya konseling sufistik. Bimbingan ialah suatu proses cara pemberian bantuan yang bantuannya itu dilakukan oleh orang yang expert kepada seorang individu remaja, dewasa, dan anak-anak, dengan harapan orang yang dibimbing dapat mengembangkan dan meningkatkan kemampuan dirinya secara mandiri, dan dapat digunakan menurut aturan yang berlaku (Prayitno and Amti 2009).

Konseling merupakan suatu proses cara memberikan sebuah bantuan yang dilakukan melalui metode tertentu seperti wawancara konseling oleh seorang konselor kepada seseorang yang sedang berada dalam kondisi terpuruk dan banyak masalah dalam hidupnya yang biasa disebut konseli dan hasil konseling wawancara itu bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli dengan solusi tertentu (Prayitno and Amti 2009).

Namun apabila seorang remaja yang berada di suatu yayasan tidak mempunyai *psychological well-being* yang baik karena aspek-aspek tertentu, maka dalam hal

ini diperlukan tindakan asertif dengan cara bimbingan konseling sufistik, dengan maksud agar individu remaja yang berada di Yayasan tersebut dapat mencari jalan keluar dari setiap permasalahannya dengan dibantu oleh konselor. Untuk melakukan sesi konseling agar terpecahkannya masalah tersebut konselor diharuskan melakukan pendekatan yang terstruktur.

Seorang konselor wajib menerima diri konseli dengan baik, membangun hubungan personal yang baik dengan klien, dengan harapan agar supaya konseli bisa memberi tau permasalahannya secara jelas terbuka. Lalu dengan prosen membantu dan pengarahan dari konselor pula diharapkan agar nanti konseli mampu untuk mencari solusi dan memecahkan permasalahannya sendiri secara jelas. Dan tujuan lain daripada konseling sufistik ini diharapkan agar suatu saat nanti konseli dapat mengaktualisasikan dan merealisasikan kemampuan dan potensinya secara mandiri.

Didasari dari hasil pengamatan awal yang penulis lakukan di Yayasan Annur Ma`rifatul Quran di Desa Nagrak Utara Kabupaten Sukabumi ditemukan sedikitnya 2 orang remaja yang tidak sejahtera secara psikologis termasuk kurangnya rasa percaya diri sendiri yang disebabkan karena kesulitannya individu remaja dalam membuka diri atau membangun hubungan yang akrab dan hangat dengan teman sebaya lalu tak jarang individu tersebut mengisyaratkan relasi yang bermasalah dengan temannya seyayasan. Dari fenomena tersebut dapat disimpulkan, tidak adanya keakraban dan kehangatan ditambah kepercayaan dari remaja dalam yayasan tersebut terhadap teman sebayanya. Fenomena ini terjadi disebabkan karena factor ketidakmampuan remaja tersebut dalam membentuk relasi hubungan yang saling menghargai dengan temannya dan didasari rendahnya rasa menerima atas diri sendiri anak yang tinggal di yayasan tersebut.

Oleh karena itu fenomena tersebut menimbulkan pertanyaan dalam diri penulis mengenai *psychological well-being* yang ada diri tiap remaja di yayasan tersebut, yang disisi lain harus hidup sendiri dan mandiri, mereka juga tak jarang berhadapan dengan masalah yang sangat serius terhadap teman mereka satu sama lain, padahal kedua hal itu punya pengaruh besar dalam membangun kesejahteraan psikologis dalam diri mereka.

Ada satu hasil penelitian lagi berasal penelitian yang dilakukan oleh Nita Septiani. Bahwa dia menemukan aspek fungsionalisasi keluarga secara signifikan berhubungan dengan aspek *psychological well-being*, hubungan di sekolah, dan perilaku yang berorientasi buruk pada remaja.

Berdasarkan penulisan ini, dapat diartikan bahwa aspek fungsionalisasi keluarga mempunyai pengaruh besar terhadap kesejahteraan psikologis pada individu remaja, jadi apabila fungsi dari adanya keluarga kurang diperoleh oleh individu remaja maka secara langsung psikologis remaja juga akan turut menurun.

Dalam sebuah uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul “*Konseling Sufistik Sebagai Metode Untuk Meningkatkan Psychological Well Being Pada Remaja*”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka pertanyaan inti dari penelitian ini dapat dikemukakan, yaitu:

1. Bagaimana keadaan *psychological well being* remaja di Yayasan Annur Ma`rifatul Qur`an di Desa Nagrak Utara Kabupaten Sukabumi?
2. Bagaimana metode konseling sufistik untuk meningkatkan *psychological well being* pada remaja Yayasan Annur Ma`rifatul Qur`an di Desa Nagrak Utara Kabupaten Sukabumi?
3. Bagaimana peran konseling sufistik sebagai metode untuk meningkatkan *psychological well being* remaja Yayasan Annur Ma`rifatul Qur`an di Desa Nagrak Utara Kabupaten sukabumi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui bagaimana keadaan *psychological well being* remaja di Yayasan Annur Ma`rifatul Qur`an di Desa Nagrak Utara Kabupaten Sukabumi.

2. Untuk mengetahui bagaimana metode konseling sufistik untuk meningkatkan *psychological well being* pada remaja Yayasan Annur Ma`rifatul Qur`an di Desa Nagrak Utara Kabupaten Sukabumi
3. Untuk mengetahui bagaimana peran konseling sufistik sebagai metode untuk meningkatkan *psychological well being* pada remaja di Yayasan Annur Ma`rifatul Qur`an di Desa Nagrak Utara Kabupaten Sukabumi.

D. Manfaat

Diharapkan penelitian ini dapat menghasilkan manfaat di bidang psikologi, diantaranya terdapat dua manfaat yaitu teoritis dan praktis.

a. Secara Teoritis

Penelitian teoritis menghasilkan beberapa prinsip sehingga membantu mengembangkan pemahaman secara teoritis dengan membahas konseling sufistik sebagai metode untuk meningkatkan *psychological well being* remaja di Yayasan Annur Ma`rifatul Qur`an.

Secara Praktis

Meningkatkan wawasan tentang kegunaan konseling sufistik bagi kaum muda cara ini dapat menyelesaikan masalah sehari-hari dan menambah tingkat ketenangan pada hati.

E. Tinjauan Pustaka

Untuk terhindar dari temuan diskusi atau permasalahan yang berulang-ulang, seseorang menanyakan pertanyaan yang sama dalam bentuk buku bahkan dengan bentuk tertulis lainnya. Penulis menganalisis dari beberapa literatur untuk memperdalam literatur tentang konseling sufistik sebagai metode untuk meningkatkan *psychological well being* pada remaja di Yayasan annur ma`rifatul qur`an. Dari judul tersebut penulis menemukan berbagai literatur yang saling berkaitan, diantaranya :

1. Skripsi, Rera Okti, *Psychological Well Being Pada Remaja Di Panti Asuhan Bintang Terampil Kota Bengkulu*, Institut Agama Islam Negeri Bengkulu, 2019. Penelitian ini bertujuan untuk mengamati bagaimana keadaan *psychological well being* anak remaja di panti asuhan bintang terampil di Bengkulu. Persamaan penelitian penulis dalam sebuah skripsi ini yakni *psychological well being* digunakan sebagai variabel terikat. Skripsi yang dibuat oleh Rera Okti menggunakan metode kuantitatif. Sedangkan Penulis menggunakan metode kualitatif untuk melakukan penelitian terhadap remaja yayasan Annur Ma`rifatul Qur`an Desa Nagrak Utara Kabupaten Sukabumi.
2. Skripsi, Devi Tri Wahyuningtyas, *Kesejahteraan Psikologis (Psychological well being) Orang Tua Dengan Anak ADHD (Attention Deficite Hyperactive Disorder) Di Surabaya*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Bandung, 2017. Penelitian ini bertujuan untuk mengamati bagaimana keadaan *psychological well being* orang tua dengan anak ADHD di Surabaya, dan bagaimana gambaran dimensi *psychological well-being* antara kedua objek penelitian tersebut. Persamaan penelitian penulis dalam sebuah skripsi ini yakni *psychological well being* digunakan sebagai variabel terikat. Skripsi yang dibuat oleh Devi Tri Wahyuningtyas menggunakan metodenn kualitatif. Sedangkan Penulis pun menggunakan metode kualitatif untuk melakukan penelitian terhadap remaja yayasan Annur Ma`rifatul Qur`an Desa Nagrak Utara Kabupaten Sukabumi.
3. Skripsi, Intan Kasih, *Hubungan Antara Syukur dengan Psychological Well Being Pada Pedagang Pasar Tradisional (Pasar Baru Arengka) Di Pekanbaru Riau*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru. 2019. Penelitian ini bertujuan untuk mengamati bagaimana hubungan bersyukur dengan *psychological well being* pada pedagang pasar tradisional di

Pekanbaru. Persamaan penelitian penulis dalam sebuah skripsi ini yakni *psychological well being* digunakan sebagai variabel terikat. Skripsi yang dibuat oleh Intan Kasih ini menggunakan metode kuantitatif. Sedangkan Penulis menggunakan metode kualitatif untuk melakukan penelitian terhadap remaja yayasan Annur Ma`rifatul Qur`an Desa Nagrak Utara Kabupaten Sukabumi.

4. Jurnal, Erdo Primada Akhmad Fadhillah, *Hubungan Antara Psychological Well Being dan Happiness Pada Remaja di Pondok Pesantren*. Persamaan antara penulis dengan artikel jurnal adalah penelitian tentang *psychological well being* pada remaja di pondok. Perbedaannya terletak pada salah satu tema dan metode yang digunakan. Jurnal tersebut menggunakan metode kuantitatif. Sedangkan penulis memakai metode kualitatif untuk mengkaji sebuah objek penelitian pada anak remaja yayasan Annur Ma`rifatul Qur`an Desa Nagrak Utara Kabupaten Sukabumi.
5. Jurnal, Rahmawati Brilianita Sari, *Tingkat Psychological Well Being Pada Remaja Di Panti Sosial Bina Remaja Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta, 2016. Penelitian ini masih sama seperti penelitian yang ditulis diatas yaitu menggunakan metode kuantitatif, letak perbedaannya terdapat dibagian objek penelitian.

F. Kerangka Berpikir

Kata sufistik sangat berhubungan dengan hal yang sifatnya sufi, dan berkorelasi dengan sufisme. Sufisme itu merupakan ilmu yang membahas tentang bagaimana cara membersihkan diri secara menyeluruh baik zahiriyah dan juga batiniyah, dan dibahas pula bagaimana cara membangun akhlak agar lebih baik demi terciptanya diri yang bersih lahir batin. Saat berproses di jalan tasawuf memiliki cara-cara sendiri, yaitu dengan cara tazkiyatun nafs (membersihkan diri) yang terdiri atas 3 faktor yaitu membersihkan diri dari sifat dan perbuatan tercela yang menempel pada diri sendiri yang disebut (takhalli), lalu setelah itu mengisi

diri sendiri dengan sifat dan perbuatan yang terpuji yaitu (tahalli), dan setelah kedua aspek tadi dilakukan maka terbukalah tabir/hijab Tuhan yaitu (Tajalli).

kata konseling merupakan transliterasi dari Bahasa asing yaitu kata counseling yang bermakna informasi pengarahan seorang konselor yang kepada konseli sehubungan dengan pembuatan keputusan yang bermuara pada solusi konkrit. Konseling sufistik tidak bisa dikatakan suatu pendekatan teknis yang baru, tetapi adanya konseling sufistik ini juga secara bersama turun dengan ajaran Islam kepada Nabi besar Muhammad SAW. Bahkan secara pandangan spiritual bahwa Allah memberi pengarahan bagi siapapun yang meminta bimbingan untuk dibimbing, dan dengan tujuan agar supaya individu manapun paham dan sadar akan eksistensi diri secara utuh yaitu sebagai sebagai makhluk tuhan Allah SWT, yang sudah sepatutnya hidup sesuai dengan aturan dan perundang-undangan melalui petunjuk tuhan Allah SWT sehingga diharapkan dapat mencapai puncak bahagia hidup di dunia dan di akhirat kelak (Mulyadi and Ramayulis 2006).

Psychological well being atau kesejahteraan psikologis ialah sebuah usaha untuk mengubah perspektif seseorang individu terhadap dirinya sendiri termasuk fisiknya, orang lain, lingkungan. Sebagai akibat dari penyebab tadi, seseorang diarahkan untuk mencapai jati diri sendiri lalu dapat menentukan cara-cara untuk memupuk perasaan diri yang bernilai, dan rasa bertanggung jawab.

Konseling sufistik dapat dimaknai sebagai keilmuan dan hasil usaha sebuah pemikiran untuk menjadikan sebuah pemahaman bahwa konsep ilmu tasawuf memiliki hubungan yang saling berimplikasi dan berkorespondensi dengan konseling yang berakar dari psikologi. Dasar konsep pemikiran yang digunakan adalah wahyu keilmuan, sifat, perilaku, dan cara berkehidupan sufi yang dengannya dapat mengatasi berbagai problem masalah mulai dari permasalahan emosi, situasi mental tertentu, dan gangguan kejiwaan tertentu yang hingga berdampak positif serta mendatangkan rasa tenang dan tentram dalam hidup.

korelasi konsep keilmuan sufisme dengan konseling, misalnya konsep praktis dari takhalli, dapat dimanfaatkan sebuah keilmuan praktis dalam praktik dari ilmu konseling, semisal sabar dan ikhlas dalam menghadapi satu hal tertentu yang maksudnya adalah menahan diri dari mengeluh dalam kehidupan sehari-hari dan

saat sedang menghadapi masalah. Dalam sebuah kerangka berpikir yang menyesuaikan forma-forma sufisme dengan konseling yang dimanfaatkan menjadi basis keilmuan yang bersifat praktis yaitu konseling sufistik (Samad 2017).

Lalu tahalli adalah sebuah proses internalisasi, proses pengisian jiwa yang kosong karena takhali dari sifat-sifat yang tercela dan diisi oleh sifat terpuji. Setelah menghasilkan sebuah makna dari melakukan takhali maka perlulah ditingkatkan lagi dengan pengisian sifat-sifat yang positif dan terpuji hingga dipenuhi dengan cahaya-cahaya kebaikan tuhan yang maha menerangi (Munir Amin 2014).

Lalu kemudian tajalli, mengutip dari Amin Al-Kurdi dalam kitabnya yaitu Tanwir AlQulub bahwa setelah membersihkan diri dari sifat-sifat yang tercela dalam jiwa dan untuk memberikan ruang bagi jiwa yang akan dimasukan sifat-sifat yang terpuji, maka itu semua dapat membawa seorang individu manusia dekat dengan Tuhannya, dan menjadikannya insan kamil atau manusia yang sempurna (Munir Amin 2014).

Acuan utama dari Konseling Sufistik tak berbeda dari acuan pedoman hidup umat islam yaitu Qur'an dan Hadits. Dalam hal ini kedudukan Al-Qur'an merupakan sumber primer sebagaimana Allah SWT berfirman dalam Surah Al-Nahl ayat 64 yang artinya bahwa Ia menurunkan Al-Qur'an tidak lain agar setiap individu dapat menjelaskan kepada setiap perselisihan dan menjadi petunjuk dan Rahmat bagi kaum yang beriman.

Dikutip dari perkataan Amir An-Najar bahwa terapi sufistik bukan sekedar teori belaka, namun keilmuan yang bersifat praktis. Yang didalamnya dijelaskan kepada para klien bagaimana cara menuju kesempurnaan dan kebahagiaan jiwa dengan menghidupkan inti iman dalam jiwa yang menurun seiring berjalannya waktu, mengajak pada membersihkan jiwa yang kotor, memperkuat tekad dan keyakinan, lalu meyerahkan segala urusan apapun kepada Allah dan agar selalu bertakwa kepada-Nya. Dalam praktiknya para sufi menganjurkan untuk memenuhi jiwa dengan kejujuran dan kebaikan, hati yang dipenuhi dengan sifat terpuji semisal ikhlas, dan perut yang terisi dengan makanan yang halal. Lalu

puncaknya yaitu mengajak kepada tiap individu untuk menenangkan jiwa-jiwa yang resah melalui mengingat tuhan dengan zikir, yang dapat menenangkan jiwa yang lelah dan depresi.

Bimbingan dan konseling sufistik ini berhubungan dengan nilai-nilai keislaman, bahkan yang berhubungan secara langsung dengan konseling sufistik ialah nilai-nilai dari ilmu Tasawuf, karna kajian dari keilmuan Tasawuf ini merupakan unsur-unsur yang mengajarkan nilai yang memiliki hubungan dengan spiritualitas dalam islam.

Konseling Sufistik merupakan usaha dalam membantu dan mengembangkan individu untuk mengetahui dan meningkatkan potensi dalam diri mereka yang sebelumnya telah diberikan oleh Allah SWT terhadapnya bahkan membantu tiap individu dalam menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapinya yang didasari pada ajaran Islam yang universal dengan meneladani praktik hidup kaum sufi dalam mendekati diri pada Allah sdengan harapan dapat mencapai kebahagiaan hidu di dunia dan akhirat. Dari pemaparan di atas dapat diketahui bahwa konseling sufistik merupakan proses pengarahan secara psikis oleh sipengarah kepada klien yang sedang membutuhkan bermasalah psikisnya dengan metode ilmu tasawuf dan dengan cara mengikuti praktek yang dilakukan kaum sufi. Yaitu usaha mendekati diri pada tuhan yang dilakukan kaum sufi untuk mencapai kebahagiaan hidup dan mampu menyelesaikan setiap persolan yang dihadapi (Duski 2017).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Pasili dan Canning, dengan responden dari negara Inggris, kota California, dan Australia, ditemukan bahwa hal utama yang berhubungan dengan well-being adalah bagaimana dia berhubungan secara sosial antar satu individu dengan lainnya. Well-being menurut Ryff, merupakan sebuah hasil pikiran tertentu yang dibentuk dari banyaknya pengalaman hidup seseorang dan fungsionalisasi seorang individu sebagaimana dasar dirinya sebagai manusia yang sempurna. Psychological well-being bukan berfokus dan mengarah terhadap kesehatan jiwa yang bersifat negative saja, termasuk juga merujuk terhadap bagaimana cara setiap individu agar bisa meningkatkan potensi-potensi terbaiknya dan kemampuan yang dimilikinya secara optimal dan maksimal,

seperti halnya diri individu yang mempunyai fungsi secara fisik, emosional maupun psikologis (Fransisca Iriani 2005).

Psychological well-being mengarah terhadap rasa yang ada dalam diri seseorang mengenai kehidupannya. Aktivitas yang dilakukan oleh individu pada setiap hari dalam kehidupannya mempunyai pengaruh terhadap naik turunnya perasaan dari perasaan positif ke perasaan negative dan dari perasaan yang negative ke positif. misalnya dari perasaan tidak berharga karena depresi sampai penerimaan diri terhadap hidup dinamakan *psychological well-being* (Ramadhan 2012a).

Psychological well being pada seorang individu tidak diindikasikan sebagai symbol terhadap adanya gangguan mental yang terjadi pada diri seseorang. Namun, termasuk menggambarkan bagaimana individu tersebut sadar terhadap pusat psikologis yang ada di dalam dirinya serta mampu mengaktualisasikannya (Wardiyah 2013).

Psychological well being disini sebagai suatu hasil pencapaian penuh seorang individu dari sadarnya dia akan pusat potensi psikologis seseorang dan juga keadaan dia yang dapat menerima kelebihan termasuk kelemahan diri apa adanya, memiliki visi dan misi yang jelas dalam hidup, membangun hubungan yang positif dengan pihak eksternal dari diri sendiri, menjadi pribadi yang memiliki integritas dan independensi yang kokoh, dapat mengontrol diri dari tekanan lingkungan sosial, dan terus bertumbuh serta meningkat secara personal.

Konsep dari *psychological well being* juga koheren dengan apa yang dirasakan seorang individu terhadap aktivitas yang dilakukan di kesehariannya serta berorientasi pada ungkapan perasaan pribadi terhadap perasaan yang dirasakan sebagai hasil dari pengalaman dan perjalanan hidupnya.

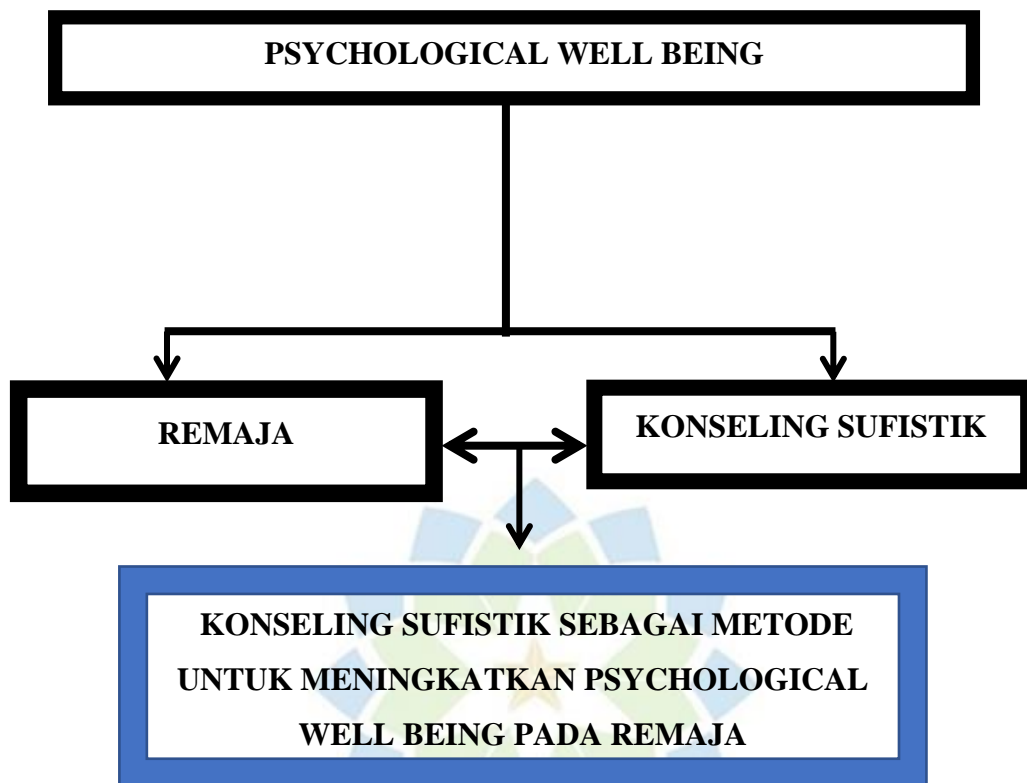
Psychological well being ataupun kesejahteraan psikologis secara utuh mempunyai enam (6) dimensi, lalu keenam dimensi itu harus saling berkembang dan meningkat dengan baik dan positif dalam diri tiap individu agar supaya dapat mencapai satu tujuan tertinggi yakni *psychological well being* itu sendiri, tetapi ada aspek-aspek lain yang dapat melatar belakangi berkembangnya *psychological well being* seseorang yang berasal dari internal maupun external.

Menurut Ryff (1989), ada enam aspek variabel kesejahteraan psikologis:

1. Penerimaan diri
2. Relasi yang baik dan hangat dengan orang lain
3. otoritas diri
4. Independensi diri atas lingkungan
5. Visi dan misi dalam hidup
6. Pertumbuhan pribadi

Konseling sufistik dengan metode pendekatan berbasis keilmuan tasawuf merupakan salah satu cara dari sekian banyak cara untuk mencapai ketenangan hati dengan menggunakan pendekatan konsep tazkiatun nafs atau proses pembersihan diri yang unsur utamanya yaitu berupa tahalli, takhalli dan tajalli sehingga dari ketiga unsur tadi seorang individu akan mendapatkan ketangguhan dan kekuatan batin dalam menghadapi kehidupan dan masalah sebesar dan sesulit apapun (Samad 2017).

Dalam hal ini melalui pendekatan metode konseling sufistik diharapkan dapat membantu individu remaja di yayasan Annur Ma`rifatul Qur`an Desa Nagrak Utara Kabupaten Sukabumi dalam mengatasi setiap problem dalam kehidupannya baik yang sedang dialami maupun yang akan dialami, dan di mana tak jarang permasalahan-permasalahan tersebut hadir dari dalam diri mereka sendiri karena factor tertentu. Oleh karena itu adanya internalisasi nilai-nilai sufistik yang berakar pada aspek norma wahyu tuhan sehingga dapat diaktualisasikan pada kehidupan sehari-hari, dan kemungkinan bisa menjadi pengendali pikiran, emosi dan perilaku seseorang pada keadaan tertentu.



G. Langkah-Langkah Penelitian

1. Metode Penelitian

Metode adalah tahap yang tepat supaya dapat dilakukan secara hati-hati agar suatu tujuan didalam penelitian dapat tercapai. Sedangkan penelitian adalah aturan jangka panjang dalam menggunakan metode ilmiah yang berlaku hanya untuk pencarian (Nazir 1988).

Secara khusus, metode penelitian yaitu sebagaimana penganalisis menyampaikan berbagai metode pengaturan yang terstruktur, analitis, masuk akal kemudian tersusun untuk sebuah pekerjaan sebelum, kapan dan sesudah data dikumpulkan, sehingga rumusan masalah mampu terjawab dengan secara ilmiah (Syamsuddin 2007).

Penelitian ini bersifat kualitatif bahkan dilakukan di lingkungan alam (natural setting), lalu bukti yang digabungkan biasanya berupa metode kualitatif. Observasi ini merupakan penelitian deskriptif analisis yang digambarkan dalam

bentuk uraian / deskripsi yang terstruktur, konkret dan tepat tentang kebenaran dengan karakteristik kelompok masyarakat tersebut (Usman Rianse 2009).

2. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan oleh penulis yang berlokasi di Yayasan Annur Ma`rifatul Qur`an di Desa Nagrak Utara Kabupaten Sukabumi Provinsi Jawa Barat. Penulis menganggap bahwa tempat ini sangat tepat untuk memberikan suatu informasi dalam sebuah hal penelitian.

3. Sumber Data

Sumber data merupakan sebuah objek data yang bisa dicapai (Suharsimi Arikunto : 2006). Diantaranya dalam penelitian tersebut meliputi dua jenis data:

- a. *Pertama*, Primer yaitu hasil sebuah observasi dan wawancara serta dokumentasi dari remaja yang kisaran berumur 13-18 tahun di Yayasan Annur Ma`rifatul Qur`an khususnya dengan yang bersangkutan dengan penelitian.
- b. *Kedua*, Sekunder yaitu mengumpulkan sumber-sumber yang diperoleh langsung maupun tidak langsung, sama halnya dengan buku, catatan-catatan atau dokumen, modul, pedoman, majalah, internet, dan dokumentasi.

4. Teknik Pengumpulan Data

Sebuah pengumpulan data penulis melakukan berbagai metode untuk penelitian. Berikut proses penulis untuk melakukan metode pengumpulan data diantaranya :

a. Observasi

Penulis mengamati dan mencatat objek yang akan diteliti. Dengan demikian penulis mengamati dengan spontan khususnya pada Anak Remaja Yayasan Annur Ma`rifatul Qur`an di Desa Nagrak Utara Kabupaten Sukabumi Provinsi Jawa Barat.

Aspek	Sub Aspek
Kondisi remaja di Yayasan Annur Ma`rifatul Qur`an yang mempunyai masalah dalam psikologis	Deskripsi tentang keadaan fisik remaja di Yayasan Annur Ma`rifatul Qur`an
	Deskripsi tentang keadaan spiritual remaja di Yayasan Annur Ma`rifatul Qur`an
	Deskripsi tentang interaksi sosial remaja di Yayasan Annur Ma`rifatul Qur`an

b. Wawancara

Wawancara atau interview bisa dilihat oleh sistem pengumpulan data melalui sebagian pertanyaan dan tanggapan, pertanyaannya dilakukan dengan sistematis kemudian sesuai dengan keinginan survei (S. Hadi 2004). Suatu sistem pengumpulan data yang dipakai pada sebuah penelitian kualitatif makin memperhatikan bentuk sistem pada wawancara, terutama mendalami wawancara (deep interview). Selama wawancara penyusun memakai berbagai macam sarana pembantu, seperti rekaman suara, pengambilan foto dan data secara tertulis.

c. Dokumentasi

Metode ini merupakan tahap mengumpulkan data secara pengambilan gambar pada suatu objek penelitian (Hasan 2013). Supaya informasi bisa didapatkan, beberapa foto-foto dari kegiatan selama penelitian disatukan oleh penulis seperti, kearsipan, surat-surat, file, audio khususnya tentang konseling sufistik sebagai metode untuk meningkatkan psychological well being pada remaja.

5. Analisis Data

Deskriptif dan kualitatif sebagai sifat dasar pada penelitian ini, yakni sesudah pemaparan yang telah dikelompokkan menurut berbagai perspektif dari informasi yang tersusun akan dijelaskan dengan jelas. Oleh karena itu mengamati data yang

diperoleh melalui observasi dan wawancara maka akan dijelaskan sejauh mana alat komunikasi yang digunakan dalam pengembangan keterampilan kepemimpinan, kemudian menganalisisnya, dengan menyusunnya menjadi sebuah laporan penelitian.

