

PENGARUH TERAPI PSIKOSPIRITUAL UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA

Novia Fetri Aliza

Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, memberikan kesempatan untuk tumbuh tidak hanya dimensi fisik, tetapi juga dalam otonomi, harga diri, perilaku, kompetensi kognitif & sosial, biologis, dan keintiman (Feldman, 2009). Adapun batasan usia remaja menurut Back (Santrok, 2003) adalah berusia antara 12 tahun sampai 21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun remaja awal, 15-18 tahun remaja tengah dan 18-21 tahun remaja akhir. Feldman (2009) menyebutkan bahwa masa remaja penuh dengan kesempatan untuk pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial, akan tetapi juga berisiko terhadap kesehatan mental seperti konsumsi alkohol, pergaulan bebas dan aktivitas seksual serta perkelahian dengan senjata api, hal ini terjadi karena cerminan dari belum matangnya pemikiran remaja.

Berdasarkan catatan kepolisian Polda Metrojaya angka tawuran antar pelajar terjadi peningkatan tiap tahun. pada tahun 2011 terjadi 128 kasus, pada tahun 2012 terjadi peningkatan hingga 255 kasus dengan korban sebanyak 12 orang pelajar yang meninggal dan pada tahun 2013 terjadi 299 kasus dan menyebabkan 20 pelajar meninggal dunia (Haris, 2014).

Aliza (2014) menyebutkan bahwa beberapa remaja di salah satu kelurahan di Kabupaten Bantul mengaku bahwa mereka yang mengkonsumsi alkohol merasa dirinya kurang jantan, jika tidak mabuk saat berkumpul bersama teman-temannya, sehingga kecanduan alkohol oleh sebagian besar pemuda ini bermula dari ikut-ikutan dan menjaga gengsi. Selain itu ada juga beberapa orang dari pemuda yang menjadikan alkohol sebagai tempat mengadu dari rasa putus asa karena permasalahan yang dihadapinya seperti putus

cinta, dimarahi oleh orang tua, dan bertengkar dengan saudara kandung. Setelah mengkonsumsi alkohol mereka merasakan kehidupan yang tenang dan damai, sehingga menjadikan alkohol sebagai tempat pencarian kedamaian.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan masa yang kritis dalam perkembangan individu, karena mereka dituntut untuk menghadapi berbagai kondisi baik positif atau negatif untuk mempersiapkan diri memasuki masa dewasa. Pada masa yang penuh dengan gejolak emosi ini remaja dituntut untuk melakukan adaptasi atau penyesuaian diri dalam menanggulangi tekanan yang dihadapinya, remaja harus beradaptasi dengan perubahan fisik, emosi, sosial dan aturan. Pada kondisi ini tidak semua remaja berhasil melakukan adaptasi dan mampu menyelesaikan tekanan yang dihadapi dengan baik. Remaja yang berhasil melalui fase ini dengan baik, mereka akan berkembang menjadi pribadi yang sehat sedangkan yang mengalami hambatan menyebabkan munculnya permasalahan psikologis dan kesehatan mental, sehingga faktor inilah yang menyebabkan remaja mengalami hambatan dalam mencapai kesejahteraan psikologis.

Waterman (Rankin, 2002) menyebutkan kesejahteraan psikologis memiliki kemampuan mempertahankan kondisi kesejahteraan dalam waktu yang lebih lama karena fokus dari kesejahteraan psikologis adalah pada realisasi diri, ekspresi pribadi, dan sejauh mana individu yang bersangkutan mampu mengaktualisasikan potensinya.

Ryff (2008) menyebutkan bahwa Kesejahteraan psikologis merupakan hasil evaluasi atau penilaian seseorang terhadap dirinya yang merupakan evaluasi atas pengalaman-pengalaman hidupnya. Evaluasi terhadap pengalaman akan dapat menyebabkan seseorang menjadi pasrah terhadap keadaan yang membuat Kesejahteraan psikologisnya menjadi rendah atau berusaha memperbaiki keadaan hidupnya yang akan membuat Kesejahteraan psikologisnya meningkat. Ryff (1989) menyebutkan bahwa bahwa Kesejahteraan psikologis adalah sebagai kondisi individu yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri dan dapat

menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna. Remaja yang tidak mampu melewati masa krisis dengan perasaan yang menyenangkan memiliki hambatan dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangannya dengan maksimal, sehingga remaja berperilaku yang tidak positif seperti tawuran, mengkonsumsi alkohol dan obat terlarang, seks bebas ataupun perilaku berisiko lainnya. Kegagalan melewati masa krisis dengan kondisi yang tidak menyenangkan inilah yang mempengaruhi remaja dalam pencapaian kesejahteraan psikologis.

Frager (1999) menyebutkan bahwa hasil yang dicapai dari psikoterapi yang konvensional adalah untuk membuang perilaku negatif dan membantu individu untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial, sedangkan dengan pendekatan transpersonal tujuan yang diharapkan adalah mentransformasikan, membuka hati individu sehingga mendapat kebijaksanaan yang lebih mendalam dan semakin dekat dengan Tuhan.

Vaughn (Ruffler, 1995) menyebutkan psikologi transpersonal merupakan model dari spektrum perkembangan kesadaran yang menjadi jembatan antara aliran psikologi dan aliran spiritual, sehingga menjadi sesuatu yang menarik terutama bagi orang-orang yang ingin menumbuhkan spiritualitasnya dan mengembangkan kesehatan psikologisnya dengan kualitas yang lebih tinggi. Salah satu teknik yang dikembangkan dari pendekatan transpersonal adalah terapi psikospiritual sebagaimana yang dijelaskan oleh Pathel, dkk (2012) terapi psikospiritual berakar dalam ilmu psikologi transpersonal, meliputi pribadi dan dimensi kehidupan universal yaitu tubuh, hati, pikiran, dan jiwa manusia dan non-manusia, serta ekologi-psikologi terbuka untuk tempat suci pada wilayah kosmos.

Wall (2012) menerangkan bahwa terapi psikospiritual bertujuan untuk meningkatkan pertumbuhan manusia dengan lebih optimal dengan menggabungkan teknik modern yang berbasis psikoterapi dengan praktek-praktek spiritual. Terapi psikospiritual ini dirancang untuk membantu individu untuk mengembangkan keterampilan khusus dan mendapatkan cara-cara untuk mengatasi tekanan hidup yang berat. Terapi psikospiritual pertama kali

dilakukan untuk penderita kanker payudara, hasil dari penelitian ini menerangkan bahwa penderita kanker mengaku bahwa terapi psikospiritual telah membantu mereka mengatasi tidak hanya kanker, tetapi juga dengan peristiwa stres lainnya yang mereka alami dalam kehidupan.

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada perbedaan kesejahteraan psikologis antara kelompok yang diberikan perlakuan berupa terapi psikospiritual dan kelompok yang tidak diberi perlakuan berupa terapi psikospiritual remaja?”. Lebih lanjut penelitian ini diberi judul “Pengaruh Terapi Psikospiritual Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja”.

Subjek Penelitian

Sebelum melakukan sebuah penelitian, terlebih dahulu ditentukan populasi yang akan diteliti supaya tidak terjadi generalisasi, dan sebagai suatu populasi kelompok subjek harus memiliki ciri-ciri atau karakteristik yang membedakannya dari kelompok subjek yang lain (Azwar, 2007). Waluya (2007) menjelaskan populasi merupakan keseluruhan objek yang menjadi pusat perhatian dan daripadanya terkandung informasi yang hendak diteliti serta memiliki karakteristik yang sama. Karakteristik ini bisa berupa usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan wilayah tempat tinggal dan lain-lain. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas X dan XI SMK Negeri 1 Pandak, Bantul.

Sampel adalah sebagian dari populasi, karena ia merupakan bagian dari populasi tentulah ia harus memiliki ciri-ciri yang dimiliki populasi (Azwar, 2007). Arikunto (2010) menjelaskan bahwa sampel itu merupakan sebagian atau wakil dari populasi yang hendak diteliti. Danim (2003) menjelaskan sampel adalah subunit dari populasi atau elemen-elemen populasi yang dipilih atas dasar kemampuan mewakilinya. Arikunto (2010) menjelaskan pengambilan sampel harus dilakukan sedemikian rupa sehingga diperoleh sampel yang benar-benar dapat berfungsi menggambarkan keadaan populasi yang sebenarnya atau benar-benar merepresentasikan populasi. Untuk mendapatkan sampel yang representatif tersebut, dalam pengambilan sampel harus menggunakan teknik pengambilan sampel yang

benar, dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Menurut Arikunto (2010) *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan berdasarkan atas strata ataupun *random* akan tetapi berdasarkan tujuan tertentu dan kriteria tertentu pula, sehingga sumber data sesuai dengan variabel yang diteliti.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini memiliki ciri-ciri atau karakteristik sebagai berikut:

1. Remaja yang berusia antara 15-18 dan memiliki kesejahteraan psikologis yang sedang dan rendah berdasarkan hasil kategorisasi skala kesejahteraan psikologis
2. Siswa kelas X dan XI SMK Negeri 1 Pandak Bantul Yogyakarta
3. Jenis kelamin laki-laki dan perempuan
4. Tidak sedang mengikuti psikoterapi atau konseling psikologis sebelumnya.
5. Mendapat persetujuan untuk menjadi subjek penelitian dari orang tua dan wali kelas
6. Bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini, yang dibuktikan dengan pengisian *informed consent*.

Prosedur Penelitian

Peneliti selanjutnya melakukan survei awal pada bulan November 2014 dengan tujuan untuk mendapatkan informasi tentang peluang dilaksanakannya penelitian. Survei dilakukan ke beberapa Sekolah Menengah Atas yang terdapat di kecamatan Pandak, tujuannya adalah menemukan siswa yang memiliki karakteristik yang sesuai dengan kriteria pada penelitian secara umum. Selanjutnya, peneliti mengadakan observasi dan wawancara kepada pihak sekolah baik kepada wakil kesiswaan dan guru bimbingan konseling dan beberapa guru bidang studi. Peneliti menyampaikan maksud penelitian kepada pihak sekolah untuk meneliti dan memberikan intervensi kepada siswa yang memiliki permasalahan dalam hal kesejahteraan psikologis yang rendah. Setelah mendapatkan persetujuan pihak sekolah, kemudian peneliti mengurus perijinan dan mempersiapkan perlengkapan yang dibutuhkan dalam penelitian.

Penelitian ini membutuhkan materi atau alat yang perlu dipersiapkan terlebih dahulu sehingga dapat memudahkan dan mendukung lancarnya proses penelitian. Materi atau alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

- a. Skala kesejahteraan psikologis untuk mengukur kesejahteraan psikologis siswa
- b. Lembar persetujuan partisipan untuk mengikuti keseluruhan penelitian (*informed consent*)
- c. Modul terapi kelompok *reminiscence* sebagai pedoman fasilitator dalam melaksanakan intervensi.
- d. Ruang atau tempat untuk diselenggarakannya pertemuan
- e. Alat perekam yaitu *voice recorder* dan kamera untuk membantu dalam proses pencatatan.
- f. Alat tulis
- g. Lembar Kerja, yaitu : Lembar Observasi, Pedoman Wawancara Semi Terstruktur, Lembar *post test* variabel manipulasi, Lembar Evaluasi

Peneliti melakukan uji coba skala dan modul sebelum pelaksanaan penelitian. Uji coba skala dilakukan di salah satu sekolah yang siswanya memiliki karakteristik yang sama dengan siswa yang dijadikan tempat penelitian. Pertama sekali peneliti melakukan observasi dan wawancara ke beberapa sekolah kemudian menyampaikan maksud dari uji coba skala dan ujicoba modul penelitian. Peneliti menetapkan tempat untuk melaksanakan uji coba skala dan modul adalah SMK muhamadiyah Bambanglipuro Bantul.

Peneliti selanjutnya mengurus perijinan tempat untuk uji coba skala dan modul penelitian di bagian Tata Usaha Program Pascasarjana Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Surat Permohonan Ijin *Try Out* Skala dan Modul Tesis ditujukan kepada kepala sekolah SMK muhamadiyah Bambanglipuro dengan nomor PPS/046/D.66/I/2015. Peneliti selanjutnya membawa surat ijin tersebut kepada kepala sekolah SMK Muhamadiyah Bambanglipuro Bantul Yogyakarta sebagai tempat uji coba dan pihak sekolah menerima dengan baik dan memberi ijin kepada peneliti.

Setelah mendapatkan perijinan, peneliti melakukan uji coba skala kepada siswa kelas X, yang terdiri dari lima kelas dan berjumlah 123 orang responden. Persiapan uji coba yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan mempersiapkan alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian. Alat ukur kesejahteraan psikologis yang akan digunakan terdiri dari 64 aitem. Uji coba skala kesejahteraan psikologis dilaksanakan pada hari jum'at dan hari sabtu tanggal 23-24 januari 2014 di SMK Muhammadiyah Bambanglipuro Bantul. Distribusi dan pengumpulan skala uji coba dilakukan oleh peneliti dan dibantu oleh wakil kepala sekolah bagian kesiswaan. Adapun tujuan dari bantuan yang diberikan oleh wakil kepala sekolah bagian kesiswaan ini adalah untuk meminta izin kepada guru bidang studi yang sedang mengajar di kelas serta menyampaikan kepada siswa maksud dan tujuan peneliti. Subjek yang digunakan untuk uji coba skala kesejahteraan psikologis ini adalah siswa kelas X SMK Muhammadiyah Bambanglipuro Bantul sebanyak 123 siswa.

Analisis data uji coba skala ini dilakukan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas skala adaptasi yang digunakan. Sebanyak 123 skala yang telah didistribusikan kepada subjek uji coba, hanya 122 skala yang dapat di skoring dan ditabulasi karena terdapat 1 skala ujicoba yang tidak diisi dengan lengkap dan skala ini dinyatakan gugur. Data hasil uji coba dianalisis dengan menggunakan bantuan program komputer *SPSS 16.0 version for Windows*.

Skala kesejahteraan psikologis terdiri dari 64 aitem, setelah dilakukan pengujian terhadap validitas dan reliabilitas skala maka didapatkan 37 aitem valid dan 27 aitem yang gugur. Pada tahap seleksi aitem dilakukan beberapa pembuangan aitem. Pembuangan aitem didasarkan pada asumsi bahwa aitem yang memiliki nilai lebih besar dari koefisien reliabilitas *alpha* dianggap gugur. Pada analisis tahap pertama terhadap 64 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,803 terbuang sebanyak 13 aitem yaitu nomor 1, 3, 5, 13, 26, 27, 31, 34, 36, 40, 42, 53 dan 64. Analisis tahap kedua terhadap 51 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,833 terbuang sebanyak 9 aitem yaitu nomor 15, 17, 18, 20, 30, 43, 52, 55, dan 62. Analisis tahap ketiga terhadap 42 aitem dengan koefisien reliabilitas 0, 837 terbuang sebanyak 5 aitem yaitu nomor 7, 19, 50, 59 dan 63. Analisis seleksi aitem berhenti pada

tahap keempat terhadap 37 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,837 karena tidak ada lagi aitem yang bisa dibuang untuk menaikkan reliabilitas skala.

Aitem-aitem yang valid pada skala kesejahteraan psikologis selanjutnya diberi nomor yang baru. Aitem-aitem dengan nomor yang baru kemudian disusun kembali menjadi skala kesejahteraan psikologis dan digunakan sebagai alat pengumpul data penelitian.

Uji coba modul Terapi psikospiritual dilakukan oleh peneliti didampingi oleh seorang observer. Tujuan uji coba modul adalah untuk melakukan evaluasi mengenai kelengkapan dan kejelasan materi, alur pelaksanaan, kesesuaian materi dan bahasa dengan karakteristik subjek serta alokasi waktu yang digunakan.

Materi modul diujicobakan terlebih dahulu sebelum melakukan penelitian. Uji coba materi modul ini dilakukan untuk mengetahui kesesuaian antara materi modul dengan pelaksanaan terapi sehingga dapat dilakukan perbaikan untuk pelaksanaan terapi pada tahap penelitian. Uji coba modul dilakukan di SMK Muhammadiyah Bambanglipuro selama dua hari yaitu pada tanggal 6-7 Februari 2015. Adapun yang menjadi subjek dari ujicoba modul ini adalah berdasarkan permintaan dari pihak sekolah, yakni siswa yang secara umum berada pada kategori rendah dan sedang berdasarkan hasil uji coba skala. Tujuannya adalah sekolah mendapatkan manfaat dari proses uji coba skala yang dilaksanakan di sekolah dengan membantu menanggulangi permasalahan yang dialami oleh siswanya.

Uji coba modul pada tanggal 6 februari 2015 dimulai dari pukul 8.30-11.00 WIB yang diikuti oleh 14 orang siswa. Adapun materi yang diberikan untuk uji coba modul pada hari pertama ini adalah relaksasi mendalam dan mengeksplorasi tujuan hidup. sedangkan pada tanggal 7 Februari 2015 diikuti oleh 11 orang siswa. Hasil uji coba diketahui bahwa materi dan penyampaian cukup jelas dengan menggunakan bahasa Indonesia, namun beberapa orang peserta merasa masih mengalami kesulitan memahami beberapa kata yang digunakan dalam instruksi, seperti kata spiritual, diafragma, dan aspirasi. Begitu juga dengan kondisi ruangan agak kurang nyaman karena uji coba modul dilakukan di sekolah yang kondisinya tidak representatif untuk pelatihan.

Terapi psikospiritual akan dipandu oleh fasilitator dengan kualifikasi sebagai berikut :

- a. Psikolog Klinis yang memiliki minat dan ketertarikan pada teknik-teknik psikologi transpersonal.
- b. Memahami prosedur terapi psikospiritual.
- c. Memiliki pengalaman menjadi fasilitator atau pendamping fasilitator dalam terapi psikospiritual.
- d. Memiliki pengalaman dalam melakukan terapi kelompok pada Remaja.
- e. Pernah menjadi fasilitator atau pendamping fasilitator dalam pendampingan remaja
- f. Memiliki kemampuan interpersonal yang baik dan memiliki beberapa kualifikasi sebagai fasilitator seperti hangat, penuh penerimaan, dan empatik.
- g. Mampu menggunakan bahasa lokal setempat atau bahasa yang digunakan sehari-hari oleh remaja.

Peran fasilitator adalah mengarahkan peserta, mampu membuat kelompok diskusi lebih menarik, memahami keinginan peserta dan mampu menciptakan suasana yang nyaman antar peserta yang lain. Sikap dan ketrampilan fasilitator, yaitu fasilitator diharapkan mampu memiliki empati, menghargai setiap peserta berbicara, tidak memotong pembicaraan, menjaga kerahasiaan partisipan, bersikap loyal dan sopan saat berhadapan dengan peserta. Adapun yang menjadi fasilitator dalam penelitian ini adalah Prof. Kwartarini W Yuniarti.

Observer diperlukan dalam rangka membantu pengamatan sikap peserta selama mengikuti terapi psikospiritual. *Observer* dalam penelitian ini berjumlah tiga orang dengan kualifikasi sebagai berikut : Mahasiswa Magister Profesi Psikologi bidang Klinis, Telah mendapatkan mata kuliah observasi, Telah melaksanakan PKP (Praktek Kerja Profesi), Mampu bekerjasama, kooperatif dan empatik

Subjek penelitian ditentukan dengan pengukuran (*screening*) dengan menggunakan skala kesejahteraan psikologis dan wawancara serta observasi. *Screening* dilakukan pada tanggal 9 –11 Februari 2015 kepada seluruh siswa kelas X di SMK yang menjadi tempat penelitian. *Screening* dibantu oleh salah seorang guru yang ditunjuk oleh wakil kepala

sekolah bidang kesiswaan yang mendampingi peneliti selama melakukan penelitian di sekolah ini, sehingga bantuan ini mempermudah peneliti dalam penyebaran skala kesejahteraan psikologis di lapangan.

Sebanyak 200 skala disebar ke seluruh siswa kelas X dan dapat dianalisis sebanyak 199, karena terdapat satu orang yang melewati beberapa aitem, sehingga tidak dapat dianalisis. Berdasarkan hasil *screening* skaligus sebagai hasil *pretest*, diperoleh 5 orang remaja yang memiliki skor kesejahteraan psikologis rendah dan 45 orang yang memiliki skor kesejahteraan psikologis sedang, sehingga 50 orang remaja ini yang menjadi calon subjek penelitian.

Selanjutnya 50 orang siswa ini dikumpulkan di mesjid sekolah, pada saat pertemuan ini yang hadir hanya 37 orang saja karena 13 orang diantaranya tidak masuk sekolah karena sakit dan beberapa tanpa keterangan. Peneliti yang didampingi oleh salah seorang guru yang selama ini membantu peneliti pengumpulan data penelitian menyampaikan maksud peneliti untuk meminta kebersediaan siswa menjadi calon subjek penelitian. Hasilnya semua peserta yang hadir bersedia menjadi subjek penelitian, kemudian partisipan dibagi secara acak menjadi dua kelompok yaitu 18 orang sebagai kelompok eksperimen dan 19 orang sebagai kelompok kontrol melalui *random assignment* dengan teknik *simple random*. Prosedur yang digunakan untuk merandom jumlah sampel menjadi kelompok eksperimen dan kontrol dilakukan dengan metode undian. Semua subjek penelitian diberi kertas gulungan kecil yang bertuliskan “eksperimen” dan “kontrol” kemudian gulungan kertas tersebut dimasukkan ke dalam kotak. Kemudian dikocok-kocok dan diambil satu persatu secara bergantian oleh subjek, siapa yang mendapatkan gulungan kertas yang bertuliskan “eksperimen” akan masuk dalam kelompok eksperimen dan siapa yang mendapatkan gulungan kertas “kontrol” akan masuk dalam kelompok kontrol. Akan tetapi beberapa orang yang masuk dalam kelompok eksperimen tidak bersedia mengikuti proses intervensi selama dua hari dan harus menginap di kota Yogyakarta, sehingga beberapa orang yang sudah masuk dalam kelompok kontrol pindah ke kelompok eksperimen dengan demikian kelompok eksperimen tetap berjumlah 18 orang akan tetapi mengundurkan diri sebanyak dua orang,

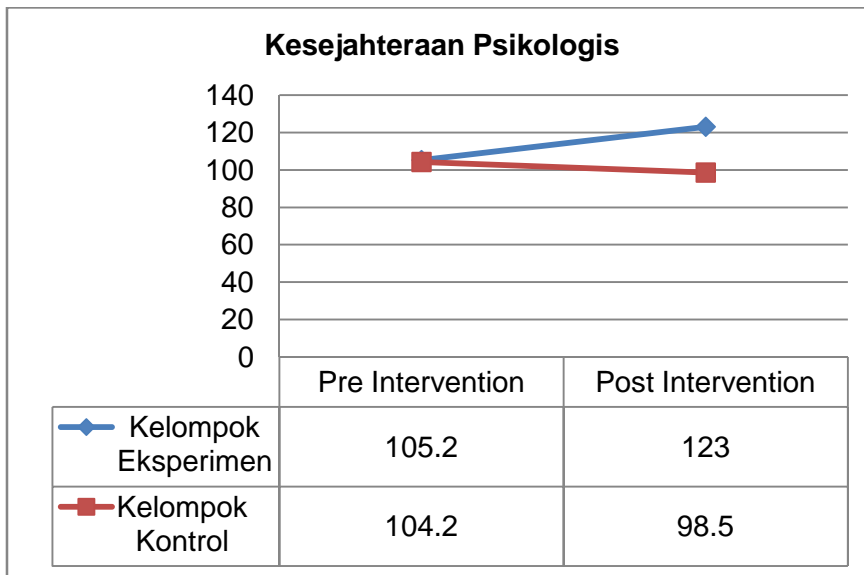
sehingga yang menjadi subjek penelitian ini untuk kelompok eksperimen berjumlah 16 orang. Kelompok kontrol berjumlah 19 orang, namun dalam perjalanannya tiga orang subjek juga mengundurkan diri, sehingga untuk kelompok kontrol dalam penelitian ini berjumlah 15 orang

Hasil Penelitian

secara umum rata-rata kesejahteraan psikologis remaja yang mendapatkan intervensi berupa terapi psikologis, yaitu kelompok eksperimen mengalami peningkatan. Rata-rata kesejahteraan psikologis remaja (kelompok eksperimen) pada saat *pre intervention* adalah 105,2 dan pada saat *post intervention* adalah 123,0. Rata-rata kesejahteraan psikologis remaja yang tidak mendapatkan intervensi pada saat *pre intervention* adalah 104,2 dan pada saat *post intervention* adalah 98,5.

Berdasarkan data statistik deskriptif menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi terapi psikospiritual (*pre intervention*) tingkat kesejahteraan psikologis remaja, pada kelompok eksperimen lebih besar bila dibandingkan dengan kelompok kontrol yaitu 105,2 sedangkan tingkat kesejahteraan psikologis remaja pada kelompok kontrol adalah 104,2. Setelah diberikan intervensi terapi psikospiritual (*post intervention*) terjadi peningkatan pada kesejahteraan psikologis pada kelompok eksperimen menjadi 123,0 sedangkan pada kelompok kontrol terjadi penurunan kesejahteraan psikologis menjadi 98,5. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata kesejahteraan psikologis remaja pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan 17,8 sebelum dan setelah intervensi terapi psikospiritual. Rata-rata kesejahteraan psikologis remaja yang tidak mendapatkan intervensi terapi psikospiritual yaitu kelompok kontrol mengalami penurunan 5,7 bila dibandingkan sebelum dan sesudah intervensi.

Perubahan kesejahteraan psikologis remaja selama periode sebelum dilakukan intervensi terapi psikospiritual hingga setelah dilakukan intervensi terapi psikospiritual lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Gambar . Rata-rata Kesejahteraan Psikologi Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kesimpulan

Pada penelitian ini terapi psikospiritual terbukti memiliki pengaruh dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Peningkatan kesejahteraan psikologis yang dialami oleh subjek penelitian ditunjukkan dengan perubahan yang dialami peserta, yaitu merasakan kehidupan yang tenang, menemukan tujuan hidup beserta langkah-langkah yang akan mereka tempuh untuk dapat menggapai tujuan hidup. Subjek sudah merasakan perubahan pada emosinya yaitu merasa tidak egois lagi dan tidak meminta orang lain untuk memahami kondisinya akan tetapi subjek sudah mulai mampu memahami kondisi orang lain, sehingga mereka merasakan ketenangan pribadi dalam hidupnya. Selain itu, subjek penelitian juga mulai bisa memahami dirinya bahwa kekurangan yang dimilikinya bukan semata menjadi penghambat dalam kehidupannya untuk menjadi orang yang sukses akan tetapi kelemahan itu menginginkan supaya dirinya lebih baik dan lebih berkualitas lagi. Subjek juga mulai merasa mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang-orang yang menjadi masalah dalam hidupnya (orangtua, dan teman), menerima seluruh kehendak Tuhan dalam hidupnya dan memasrahkan semua kekurangan dan kelebihan itu hanya

kepada Tuhan, sehingga merasakan jiwanya lebih damai. Beberapa subjek juga mengalami perubahan perilaku, yaitu mengurangi konsumsi rokok dan menghentikan konsumsi alkohol.

Kata kunci: terapi psikospiritual, kesejahteraan psikologis, remaja