



## **The Effect of Dance and Movement Creative Counseling and Confidence on the Happiness of Teens at Terima Kasih Abadi Orphanage, Medan**

**Otto Mart Andreas<sup>1\*</sup>, Sri Milfayetty<sup>2</sup>, M. Rajab Lubis<sup>3</sup>**

Program Studi Magister Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

**ABSTRACT:** This paper aims to determine the differences in the happiness of orphanages who are given dance and movement creative counseling services and those who are given conventional counseling services, the differences in the happiness of orphans who have high self-confidence and those who have low self-confidence, and the interaction between dance creative counseling and Movement and self-confidence in influencing the happiness of the orphanage youth. The problem is focused on the happiness of the orphanage youth who are given dance and movement creative counseling services. To approach this problem, Seligman's Authentic Happiness theory is used as a reference. The data were collected through the scale of happiness and self-confidence and analyzed by means of a two-way ANOVA with a significance level of 0.05. This study concludes that there is a difference in the happiness of the orphanage youth who were given Dance and Movement creative counseling services and those given conventional counseling services with  $F_{count} > F_{table}$ , namely 9.32; the difference in the happiness of orphans who have high self-confidence and those who have low self-confidence with  $F_{count} > F_{table}$  is 29.07; and found the interaction between Dance and Movement creative counseling and self-confidence towards the happiness of the orphanage youth with  $F_{count} > F_{table}$ , namely 5.84.

**Keywords:** happiness, dance and movement creative counseling, self-confidence.

**Corresponding Author:** [ottomart31@gmail.com](mailto:ottomart31@gmail.com)

## **Pengaruh Konseling Kreatif Dance and Movement dan Percaya Diri terhadap Kebahagiaan Remaja di Panti Asuhan Terima Kasih Abadi Medan**

**Otto Mart Andreas<sup>1\*</sup>, Sri Milfayetty<sup>2</sup>, M. Rajab Lubis<sup>3</sup>**

Program Studi Magister Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

**ABSTRAK:** Tulisan ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kebahagiaan remaja Panti Asuhan yang diberikan layanan konseling kreatif Dance and Movement dan yang diberikan layanan konseling konvensional, perbedaan kebahagiaan remaja Panti Asuhan yang memiliki percaya diri tinggi dan yang memiliki percaya diri rendah, serta interaksi antara konseling kreatif Dance and Movement dan sikap percaya diri dalam memengaruhi kebahagiaan remaja Panti Asuhan. Masalah difokuskan pada kebahagiaan remaja Panti Asuhan yang diberikan layanan konseling kreatif Dance and Movement. Guna mendekati masalah ini dipergunakan acuan teori Authentic Happiness dari Seligman. Data-data dikumpulkan melalui skala kebahagiaan dan percaya diri dan dianalisis secara ANOVA dua jalur dengan taraf signifikan 0,05. Kajian ini menyimpulkan bahwa ada perbedaan kebahagiaan remaja Panti Asuhan yang diberi layanan konseling kreatif Dance and Movement dan yang diberi layanan konseling konvensional dengan  $F_{hitung} > F_{tabel}$  yaitu 9,32; perbedaan kebahagiaan remaja Panti Asuhan yang memiliki percaya diri tinggi dan yang memiliki percaya diri rendah dengan  $F_{hitung} > F_{tabel}$  yaitu 29,07; dan ditemukan interaksi antara konseling kreatif Dance and Movement dan sikap percaya diri terhadap kebahagiaan remaja Panti Asuhan dengan  $F_{hitung} > F_{tabel}$  yaitu 5,84.

**Kata Kunci:** kebahagiaan, konseling kreatif *dance and movement*, percaya diri.

*Submitted: 6 february; Revised: 20 february; Accepted: 26 february*

**Corresponding Author:** [ottomart31@gmail.com](mailto:ottomart31@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Manusia memiliki tujuan hidup yang sangat penting dan mendasar, yaitu mencapai kebahagiaan. Oleh karena itu, manusia berusaha mewujudkan kebahagiaan lebih dari apapun selama hidupnya (Aristoteles dalam Csikszentmihalyi, 1990). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Seligman (2002) menemukan perasaan bahagia menjadi atribut signifikan pada orang yang diketahui memiliki umur panjang. Kebahagiaan terwujud ke dalam tiga dimensi yaitu: kehidupan yang menyenangkan (*pleasant life*), kehidupan yang terlibat dan terikat (*engaged life*), dan kehidupan yang penuh makna (*meaningful life*) (Seligman, 2002).

Banyak kelompok masyarakat rentan di Indonesia sulit mewujudkan kebahagiaannya sendiri sehingga membutuhkan bantuan dari pihak lain, salah satu contoh adalah remaja yang tinggal di Panti Asuhan. Laporan yang diluncurkan oleh Depsos RI, Lembaga "Save the Children" dan Unicef tahun 2008 menyebutkan, jumlah panti asuhan di seluruh Indonesia diperkirakan antara 5.000 sampai dengan 8.000 yang mengasuh sampai 1,4 juta anak (The Straits Time, 2008). Sebuah hasil penelitian menunjukkan remaja yang tinggal di Panti Asuhan memperlihatkan keadaan emosi negatif yang tinggi seperti sedih 100%, marah 57,89% dan jengkel 84,21%, sementara emosi positif rendah seperti senang 36,84%, menerima 10,53% dan harapan positif hanya 5,26% (Aesijah dkk, 2016). Hal ini menunjukkan pentingnya memberi pertolongan pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan agar menjalani tahap perkembangan psikososial dengan baik untuk mewujudkan kebahagiaannya.

Lebih lanjut, Hartati (2012) mengeksplorasi dan menemukan bahwa sumber-sumber kebahagiaan remaja yang tinggal di panti asuhan dipersepsi dapat dicapai melalui: relasi sosial (keluarga, teman, orang-orang di panti asuhan) yang penuh kasih, pencapaian prestasi, aktivitas waktu luang dan aktivitas religi. Temuan ini sejalan dengan tiga dimensi *Authentic Happiness* yang sebelumnya telah disampaikan oleh Seligman (2002). Oleh karena itu, temuan tersebut menjadi acuan yang relevan guna mengembangkan metode yang efektif dalam menolong remaja Panti Asuhan mencapai kebahagiaan yang sesuai dengan situasi dan kondisi mereka.

Pada dasarnya, kebahagiaan itu dapat dialami individu karena faktor yang sifatnya internal (dari dalam diri) maupun yang eksternal (luar diri). Remaja Panti Asuhan tidak memiliki kendali yang luas atas faktor eksternal dalam mewujudkan kebahagiaan, sementara faktor internal mungkin sekali untuk dikembangkan. Oleh karena itu, program pengembangan kebahagiaan pada diri remaja Panti Asuhan harus menasar pada pengaturan diri.

Konseling merupakan sebuah metode yang efektif dalam mengajar dan melatih para remaja agar memiliki keterampilan yang semakin terasah dalam mengatur diri. Mereka perlu mengatasi hambatan-hambatan psikososial untuk mewujudkan kebahagiaannya. Sebuah metode konseling kelompok untuk melatih pengaturan diri para remaja di Panti Asuhan guna mewujudkan kebahagiaannya telah dilakukan Anwar (2015), tetapi hasilnya tidak signifikan. Oleh sebab itu pendekatan metode yang berbeda dengan konseling kelompok perlu dikembangkan guna mendapatkan hasil yang signifikan. Alternatif

konseling yang dicoba dalam penelitian ini adalah metode konseling pribadi yang menekankan kreativitas .

Penelitian ini menggunakan metode konseling kreatif *Dance and Movement* sebagai intervensi kepada remaja Panti Asuhan agar mengalami kebahagiaan. Gerak dan tari merupakan psikoterapi yang efektif untuk meningkatkan integrasi emosional, kognitif, fisik, dan sosial (Goodill, 2005). Integrasi dan keterbukaan diri membuat individu mengalami keutuhan sehingga mampu pulih dari hambatan-hambatan psikososial. Tidak semua individu mampu mengungkapkan secara langsung apa yang terasa dan menjadi beban pikirannya, termasuk emosi-emosi negatif, tetapi melalui gerak dan tari, ekspresi yang sulit disampaikan oleh komunikasi langsung dapat dilakukan (Syahniar, 2017). Pada intinya, gerak dan tari mampu menjadi alat ekspresi diri yang efektif dan otentik sehingga remaja Panti Asuhan mampu menjadi pribadi bahagia.

Sikap percaya diri pada remaja Panti Asuhan menjadi atribut penting agar proses konseling kreatif *Dance and Movement* berjalan dengan efektif dan memberi hasil yang optimal dalam mewujudkan kebahagiaan. Sikap percaya diri dimaknai sebagai keyakinan terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki dan perasaan mampu dalam mencapai tujuan dalam hidup (Hakim, 2002).

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan kebahagiaan remaja Panti Asuhan yang diberi layanan konseling kreatif *Dance and Movement* dan konseling secara konvensional, perbedaan kebahagiaan remaja Panti Asuhan dengan percaya diri tinggi dan percaya diri rendah, dan mengetahui interaksi antara konseling kreatif *Dance and Movement* dengan sikap percaya diri dalam upaya menumbuhkan kebahagiaan remaja Panti Asuhan.

## TINJAUAN PUSTAKA

### *Authentic Happiness*

Teori *Authentic Happiness* mengusulkan bahwa kebahagiaan yang otentik adalah perpaduan unsur hedonis dan eudaimonik. Dalam teori ini, kebahagiaan yang otentik dibagi menjadi tiga komponen yang secara ilmiah dapat dikelola, yaitu: kehidupan yang menyenangkan, *engaged life*, dan kehidupan yang bermakna (Seligman, 2002: 1).

Kehidupan yang menyenangkan berarti mengalami emosi yang positif tentang masa kini, masa lalu, dan masa depan. Emosi positif tentang masa lalu adalah kepuasan, kelegaan, kesuksesan, kebanggaan, dan kedamaian. Optimisme, harapan, kepercayaan, iman, dan keyakinan adalah emosi positif yang berorientasi masa depan. Emosi positif tentang masa kini dibagi menjadi dua kategori: kesenangan dan gratifikasi (Seligman, 2002: 1-2).

Komponen kehidupan bahagia yang kedua dalam teori *authentic happiness* adalah kehidupan yang terlibat, yaitu kehidupan yang mengejar keterikatan hubungan, keterlibatan, dan keasyikan dalam pekerjaan, cinta, dan kesenangan. Untuk mengejar keterlibatan, Seligman merekomendasikan penciptaan "*flow*" yang merupakan istilah untuk kondisi psikologis yang menyertai aktivitas yang sangat menarik, sehingga waktu berlalu dengan cepat. Perhatian sepenuhnya terfokus pada aktivitas dan rasa diri yang hampir hilang.

Keterlibatan adalah kandidat yang baik untuk kebahagiaan yang otentik karena itu membawa fokus pada proses yang seringkali lebih penting daripada hasil akhir atau pencapaian. Dalam mengejar kebahagiaan yang autentik, orang mungkin ingin melakukan hal-hal yang sangat menggembirakan dan dalam melakukannya, ingin menjadi jenis individu tertentu yang selalu mereka idamkan. Upaya yang menggunakan kekuatan, bakat, dan kemampuan tertinggi adalah salah satu cara terbaik untuk menjadi bahagia secara otentik, dan mungkin menjelaskan perbedaan dalam potongan kebahagiaan yang otentik.

Komponen ketiga dari kebahagiaan sejati adalah kehidupan yang bermakna. Hal ini terdiri dari rasa cinta dan pengabdian kepada sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri. Orang ingin menjadikan diri mereka sendiri kehidupan yang penting bagi dunia dan menciptakan perbedaan menjadi lebih baik.

Ada sejumlah cara untuk mencapai kehidupan yang bermakna: hubungan interpersonal yang akrab, hidup yang produktif, aktivitas atau pelayanan sosial, dan karier yang dikejar sebagai panggilan dan misi. Lembaga seperti gereja, sinagoge, masjid, kuil, asosiasi profesional, klub rekreasi atau olahraga, organisasi nonprofit, lingkungan atau kelompok kemanusiaan. Semuanya menawarkan peluang untuk terhubung dengan sesuatu yang lebih besar.

#### *Konseling Kreatif Dance and Movement*

Unsur utama yang menjadi ciri khas pendekatan konseling kreatif *Dance and Movement* ini adalah dipahaminya seluruh gerakan anggota tubuh sebagai informasi yang menggambarkan keadaan psikologis seorang manusia. Ada banyak hal-hal yang berada di alam bawah sadar yang tidak terungkap melalui pikiran dan bahasa verbal tetapi kelihatan dari gerak tubuh yang bersangkutan. Hal ini dikarenakan ada koneksi yang mendalam antara gerakan dan bahasa tubuh terhadap alam bawah sadar manusia.

Remaja binaan Panti asuhan pasti banyak mengalami yang dalam istilah psikodinamika disebut represi emosional yaitu suatu mekanisme pertahanan diri untuk menekan emosi yang gelap seperti kemarahan, kepahitan, ketakutan dan yang lain ke dalam alam bawah sadar mereka sehingga sering mereka tidak dapat sadar lagi bahwa mereka berada dalam keadaan ketidakbahagiaan.

Metode gerak dan tari dalam konseling efektif untuk mengeluarkan emosi yang terkubur itu sehingga mereka bisa mengalami katarsis dan terlepaslah hambatan yang selama ini menghalangi mereka untuk merasakan kebahagiaan. Setelah hambatan emosi itu terlepas maka bukan saja ada kelapangan emosi tetapi juga peneliti dapat menanamkan prinsip dan tujuan hidup agar klien bisa bertumbuh dengan baik sebagai remaja menuju masa dewasa.

Konseling kreatif *Dance and Movement* dapat melatih dan meningkatkan kepercayaan diri remaja Panti asuhan sebab teknik dan metode yang dilakukan adalah melakukan banyak gerakan dan tarian dengan percaya diri. Kepercayaan diri yang meningkat akibat proses konseling kreatif *Dance and Movement* akan menimbulkan rasa optimisme dan harapan yang semakin membesar yang akan meningkatkan emosi positif masa depan sebagai indikator dari kehidupan yang menyenangkan.

Konseling kreatif *Dance and Movement* secara tidak langsung akan mempengaruhi kekuatan dan daya tahan fisik jika dilakukan secara reguler dan kontinu yang akan mempengaruhi mood remaja Panti asuhan sehingga akan menimbulkan kegembiraan, keseruan dan keasyikan dan pada akhirnya akan meningkatkan emosi positif masa kini sebagai indikator dari kehidupan yang menyenangkan.

H1: Kesimpulan yang didapat adalah konseling kreatif *Dance and Movement* secara konseptual mampu meningkatkan tingkat rasa bahagia remaja Panti asuhan. Konseling kreatif *Dance and Movement* menyentuh dan meningkatkan aspek-aspek kebahagiaan seperti: emosi positif masa lalu, emosi positif masa kini, emosi positif masa depan, aktivitas yang asyik dan seru serta mengkonstruksi ulang kehidupan yang penuh makna.

#### *Percaya Diri*

Kebahagiaan sendiri memiliki suatu keterkaitan dengan percaya diri, sikap optimisme dan penuh harapan terhadap masa depan yang merupakan indikator dari kebahagiaan mendukung salah satu bagian indikator dari percaya diri yaitu emosi positif masa depan yang ditandai dengan sikap keyakinan, harapan dan optimis untuk menggapai masa depan karena kepercayaan akan kemampuan dirinya sangat kuat. Selain itu juga indikator dari kepercayaan diri yang mengenali dan menerima diri secara utuh berkaitan dengan indikator dari kebahagiaan yaitu memiliki emosi positif masa lalu yang ditandai dengan kepuasan, kelegaan, kesuksesan, kebanggaan, dan kedamaian.

Salah satu indikator percaya diri yaitu kemampuan menghadapi masalah, bertanggung jawab terhadap keputusan dan tindakannya serta konsekuensi dari keputusan dan tindakan yang diambil, kemampuan bergaul yang baik dan kemampuan menerima dan mengolah kritikan dan evaluasi terhadap dirinya akan meningkatkan kebahagiaan juga. Orang dengan percaya diri yang tinggi akan memiliki juga hubungan sosial yang penuh cinta, keterlibatan dalam suatu komunitas, mencapai nilai dan tujuan hidup, mencapai aktualisasi diri dan perilaku yang positif; dimana semua ini merupakan indikator dari kebahagiaan.

Salah satu faktor yang memberi pengaruh terhadap kebahagiaan seseorang ialah faktor kehidupan sosial (Seligman, 2002). Orang yang sangat berbahagia jauh berbeda dengan orang rata-rata dan orang yang tidak bahagia, yaitu mereka menjalani kehidupan sosial yang kaya dan memuaskan. Orang-orang yang sangat berbahagia paling sedikit menghabiskan waktu sendirian dan kebanyakan dari mereka bersosialisasi. Berdasarkan penilaian sendiri maupun teman, mereka mendapat nilai tertinggi dalam berinteraksi.

Pada umumnya orang yang memiliki kehidupan sosial yang baik adalah mereka yang memiliki tingkat percaya diri tinggi, atau setidaknya hubungan sosial yang baik menyebabkan seseorang memiliki percaya diri yang baik. Hubungan yang erat dan saling mempengaruhi diantara karakter percaya diri dengan kehidupan sosial, selanjutnya hubungan kehidupan sosial dengan derajat kebahagiaan menjelaskan dengan baik hipotesis kedua dalam penelitian ini. Sehingga ditemukan sebuah kesimpulan bahwa remaja Panti Asuhan yang memiliki tingkat percaya diri yang tinggi memiliki nilai kebahagiaan yang lebih tinggi dibanding dengan mereka yang memiliki percaya diri yang rendah.

Pada umumnya seorang individu dengan karakter yang percaya diri memiliki keyakinan dan harapan yang tinggi akan masa depannya yang cerah. Karakter percaya diri juga menyebabkan remaja Panti Asuhan akan belajar dan bekerja dengan keras demi mencapai cita-cita dan harapannya, sehingga menambah rasa optimisme, keyakinan dan harapan. Seiring rasa optimisme, keyakinan dan harapan yang meningkat maka meningkat pula derajat kebahagiaan pada diri remaja Panti Asuhan. Individu yang tidak menyesali masa lalunya dan menerima keadaanya sebagai anak yang tinggal di Panti asuhan serta punya harapan, iman dan keyakinan akan masa depan yang cerah di dalam anugerah Tuhan akan mengalami rasa bahagia dalam kehidupannya, karena dia menilai dengan sudut pandang yang lebih baik.

Remaja dengan tingkat percaya diri tinggi punya penilaian yang lebih tinggi tentang kehidupannya daripada remaja Panti asuhan dengan tingkat percaya diri rendah. Hal inilah yang menyebabkan ada perbedaan yang signifikan derajat kebahagiaan diantara remaja Panti Asuhan dengan tingkat percaya diri tinggi dengan percaya diri rendah. Kebahagiaan remaja Panti Asuhan dalam penelitian ini adalah cara pandang yang positif, penuh keyakinan dan harapan terhadap kehidupan yang mereka jalani, sehingga muncul rasa puas dan penilaian yang tinggi yang membuat mereka bahagia.

H2: Kesimpulan yang didapat adalah bahwa tingkat percaya diri akan memberi pengaruh positif kepada tingkat kebahagiaan. Semakin tinggi tingkat percaya diri pada seorang individu maka akan semakin tinggi pula tingkat kebahagiaannya.

#### *Dance and Movement Memerlukan Percaya Diri*

Terdapat hubungan yang saling mempengaruhi antara konseling kreatif *Dance and Movement* dengan rasa percaya diri pada remaja Panti Asuhan. Bagian pertama adalah tingkat percaya diri yang tinggi menyebabkan proses konseling kreatif teknik DMT dilakukan dengan baik oleh klien sehingga menyebabkan tujuan konseling untuk menumbuhkan kebahagiaan pada diri remaja Panti Asuhan tercapai dengan optimal. Konseling kreatif *Dance and Movement* menjadikan gerakan dan tarian sebagai sarana memahami permasalahan psikologis yang tidak bisa diungkapkan dengan gamblang oleh komunikasi secara verbal, sekaligus sebagai sarana healing yang efektif untuk menolong remaja Panti asuhan yang punya hambatan psikososial. Gerakan dan tarian menjadi simbol bahasa tubuh yang jujur tentang pengalaman psikologis yang dialami seorang individu. Dalam hal melakukan gerakan dan tarian penting bagi seseorang memiliki tingkat percaya diri tinggi agar dapat melakukan instruksi konseling kreatif *Dance and Movement* dengan baik tanpa harus malu dan merasa aneh ketika melakukannya.

Remaja Panti Asuhan yang memiliki percaya diri tinggi akan melakukan dengan baik instruksi berupa gerakan dan tarian pada sesi konseling kreatif *Dance and Movement* dibanding dengan remaja yang memiliki tingkat percaya diri rendah. Hal inilah yang menjadi alasan mengapa derajat kebahagiaan pada remaja Panti Asuhan yang memiliki tingkat percaya diri tinggi pada kelompok eksperimen yang diberi layanan konseling kreatif *Dance and Movement* lebih baik

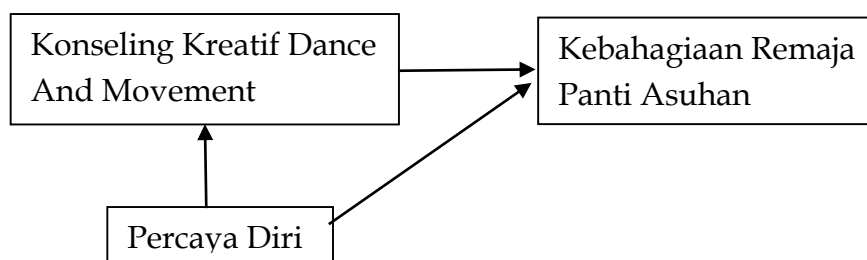
dibanding dengan remaja yang juga diberi layanan konseling kreatif *Dance and Movement* tetapi memiliki tingkat percaya diri rendah.

Bagian yang kedua adalah konseling kreatif *Dance and Movement* menyebabkan tingkat percaya diri klien juga ikut meningkat karena proses yang dilakukan dalam konseling ini membentuk sedikit rasa percaya diri mereka secara perlahan. Proses peningkatan percaya diri ini juga pada akhirnya akan berpengaruh pada derajat kebahagiaan remaja Panti asuhan yang diberi layanan konseling kreatif *Dance and Movement*.

Konseling kreatif *Dance and Movement* diyakini mampu meningkatkan tingkat rasa bahagia remaja yang tinggal di Panti Asuhan. Sementara itu, tingkat percaya diri menentukan tingkat kebahagiaan. Kesimpulannya adalah penggunaan konseling kreatif dan peningkatan rasa percaya diri secara bersamaan akan signifikan memberikan pengaruh kepada tingkat kebahagiaan remaja yang tinggal di Panti Asuhan. Terdapat juga asumsi bahwa secara tidak langsung proses konseling untuk meningkatkan kebahagiaan juga akan meningkatkan rasa percaya diri remaja yang tinggal di Panti asuhan.

H3: Kesimpulan yang didapat adalah terdapat interaksi antara konseling kreatif *dance and movement* dan percaya diri terhadap kebahagiaan remaja Panti Asuhan.

Adapun kerangka konseptual yang memperlihatkan hubungan antar variabel penelitian diperlihatkan oleh Gambar 1.



Gambar 1. Conceptual Framework

## METODOLOGI

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen faktorial 2x2. Masing-masing variabel bebas diklasifikasikan menjadi dua, yaitu konseling konvensional dan konseling kreatif *Dance and Movement*, variabel atributnya di klasifikasikan dalam dua kecenderungan percaya diri tinggi dan percaya diri rendah, sedangkan variabel terikatnya adalah kebahagiaan. Penelitian ini dilaksanakan di Panti Asuhan Terima Kasih Abadi yang berlokasi di jalan Pengayoman Ujung No.1, Kelurahan Sei Agul, Kecamatan Medan Barat, Kota Medan. Penelitian ini dilakukan selama 4 bulan, yang dimulai pada bulan Desember 2018 sampai Maret 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja Panti Asuhan Terima Kasih Abadi Sei Agul Medan yang berjumlah 60 orang. Sampel dalam penelitian berjumlah 30 orang, yang diambil melalui teknik simple random sampling. Pengumpulan data pada penelitian menggunakan dua skala, yaitu skala kebahagiaan dan skala percaya diri.



## HASIL PENELITIAN

### Uji Asumsi

Sebagai prasyarat kelayakan penelitian perlu dilakukan uji normalitas dan homogenitas, serta uji beda pada data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji normalitas menggunakan formula Klomogorov-Smirnov bertujuan mengetahui penyebaran data berdistribusi normal atau tidak. Hasilnya didapati bahwa nilai kebahagiaan saat Pre-Test adalah 0,2 dan Post-Test adalah 0,2. Hasilnya menyatakan data berdistribusi normal karena nilainya  $>0,05$ . Uji homogenitas dengan formula levene's test bertujuan mengetahui sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Hasilnya didapati bahwa nilai kebahagiaan saat pre-Test adalah 0,976 dan post-Test adalah 0,701. Hasilnya menyatakan data bersifat homogen karena nilainya  $> 0,05$ . Untuk melakukan uji beda dapat digunakan ANOVA dengan pilihan LSD dan Duncan. Hasil uji beda nilai kebahagiaan saat Pre-Test adalah 0,926. Hal ini menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara nilai kebahagiaan kelompok kontrol dan eksperimen sehingga layak untuk dilakukan penelitian lebih lanjut.

### Pengujian Hipotesis Penelitian

Pengujian hipotesis dilakukan untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang telah ditetapkan sehingga diperoleh apakah hipotesis yang dirancang dalam penelitian diterima atau ditolak. Untuk menguji hipotesis penelitian digunakan analisis varians dengan desain faktorial 2x2, lalu dilanjutkan dengan Uji *tukey*. Tabel 1 memperlihatkan data statistika deskriptif variabel kebahagiaan berdasarkan tinggi rendahnya nilai percaya diri. Setelah dilakukan perhitungan analisis varians maka didapati hasil uji hipotesis pada Tabel 2.

Tabel 1. Statistika Deskriptif Kebahagiaan

Stat	Konvensional		Dance & Movement		Total	Konvensional	Dance & Movement	Percaya diri Tinggi	Percaya diri rendah
	Percaya diri Tinggi	Percaya diri rendah	Percaya diri Tinggi	Percaya diri rendah					
n	9	6	7	8	30	15	15	16	14
$\sum X$	694	398	574	591	2.257	1.092	1.165	1.268	989
$\sum X^2$	53.678	26.564	47.138	43.759	171.139	80.242	90.897	100.816	70.323
Mean	77,11	66,33	82	73,88	74,83	72,8	77,67	79,25	70,64

Tabel 2. Uji Hipotesis

Sumber Variasi	JK	db	RJK	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub> (5%)
A (Konseling)	177,63	1	177,63	9,32	3,37
B (percaya diri)	553,37	1	553,37	29,07	3,37
Inter AB	111,26	1	111,26	5,84	3,37
Dalam	495,11	26	19,04	--	--
Total	1337,4	29	--	--	--

Berdasarkan tabel di atas didapat nilai-nilai Fhitung yang akan menyampaikan kesimpulan dari hipotesis penelitian ini. Adapun penjabaran masing-masing hipotesis dapat dilihat sebagai berikut: Ada perbedaan kebahagiaan yang signifikan remaja Panti Asuhan Terima Kasih Abadi Sei Agul Medan yang diberi layanan konseling kreatif Dance and Movement dengan remaja yang diberi layanan konseling secara konvensional oleh pengasuh Panti Asuhan. Hal ini didukung oleh hasil analisis data dengan analisis varians dua jalur (faktorial 2x2) yang menghasilkan Fhitung sebesar 9,32 yang lebih besar dari Ftabel yaitu 3,37.

Ada perbedaan kebahagiaan yang signifikan remaja Panti Asuhan Terima Kasih Abadi Sei Agul Medan yang memiliki tingkat percaya diri tinggi dengan remaja Panti Asuhan yang memiliki tingkat percaya diri rendah. Hal ini didukung oleh hasil analisis data dengan analisis varians dua jalur (faktorial 2x2) yang menghasilkan Fhitung sebesar 29,07 yang lebih besar dari Ftabel yaitu 3,37. Ada interaksi signifikan antara konseling kreatif Dance and Movement dengan tingkat percaya diri terhadap kebahagiaan remaja Panti Asuhan Terima Kasih Abadi Sei Agul Medan. Hal ini didukung oleh hasil analisis data dengan analisis varians dua jalur (faktorial 2x2) yang menghasilkan Fhitung sebesar 5,84 yang lebih besar dari Ftabel yaitu 3,37. Oleh karena pengaruh interaksi signifikan maka dilanjutkan dengan uji tukey. Tabel 3 adalah hasil uji Tukey yang memperlihatkan interaksi antar variabel .

Tabel 3. Hasil Uji Tukey

No	Interaksi	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub> ( $\alpha = 0,05$ )
1	$\mu_{A_1B_1}$ dengan $\mu_{A_2B_1}$	3,17	2,05
2	$\mu_{A_1B_1}$ dengan $\mu_{A_2B_2}$	2,16	2,05
3	$\mu_{A_1B_1}$ dengan $\mu_{A_1B_2}$	7,18	2,05
4	$\mu_{A_1B_2}$ dengan $\mu_{A_2B_1}$	9,21	2,05
5	$\mu_{A_1B_2}$ dengan $\mu_{A_2B_2}$	4,66	2,05
6	$\mu_{A_2B_2}$ dengan $\mu_{A_2B_1}$	5,41	2,05

## PEMBAHASAN

Dari hasil perhitungan uji tukey dapat ditarik kesimpulan bahwa: Konseling berpengaruh terhadap kebahagiaan; dan Konseling kreatif Dance and Movement lebih berpengaruh dari konseling konvensional terhadap kebahagiaan. Konseling kreatif Dance and Movement memiliki ciri khas yang lebih spesifik dibandingkan dengan konseling konvensional, yaitu: sebagai sarana membantu individu menjadi semakin lebih utuh dalam pengalaman keterhubungan antara pikiran dan tubuhnya. Proses gerak dan tari memberikan energi dan penguatan yang lebih besar dibanding dengan metode yang konvensional. Media gerak dan tari menghasilkan suatu fokus yang baik kepada individu yang terlibat di dalamnya dan memperluas wawasan orang-orang yang terlibat di dalamnya. Selain itu, media gerak dan tari mampu membangun rasa kesadaran diri yang baru dan mengkonkretkan hal-hal didalam diri yang abstrak. Lebih jauh lagi, ekspresi diri melalui media gerak dan tari menghasilkan wawasan baru dan berfungsi sebagai media sosialisasi dan kerjasama di antara orang-orang yang terlibat (Gladding, 2011).

Pada umumnya remaja yang tinggal di Panti asuhan mengalami masalah ketidakbahagiaan karena tekanan tertentu dan ketidakmampuan mereka untuk menyesuaikan diri dengan keadaan. Konseling efektif menolong mereka bersedia menerima segala keadaan yang tidak mungkin berubah dengan sikap positif seperti ikhlas, bersabar, dan bersyukur. Sering kali tekanan-tekanan yang sangat sulit diterima akhirnya direpresi ke alam bawah sadar mereka sebagai mekanisme pertahanan diri, yaitu usaha menekan atau mematikan keinginan atau perasaan yang tidak diharapkan atau dibenci. Konseling kreatif *Dance and Movement* efektif untuk menyalurkan emosi-emosi negatif yang selama ini direpresi sehingga boleh keluar di dalam kesadaran melalui serangkaian gerak dan tari yang diatur sedemikian rupa. Psikoterapi dengan media seni gerak dan tari memberi banyak manfaat, yaitu: membantu mengatasi masalah stres, sebagai cara coping, meningkatkan *Self-efficacy*, bentuk *social support*, mengatasi masalah *mood* dan emosi, membentuk spiritualitas yang sehat, membantu sistem kognisi, merangsang sistem kognisi, dan membantu dalam proses pengkondisian akan perubahan (rahmawati dkk, 2018). Itulah sebabnya mengapa metode konseling kreatif Dance and Movement lebih berpengaruh dari konseling konvensional memberikan kebahagiaan terhadap remaja Panti Asuhan.

Proses konseling kreatif *Dance and Movement* ketika dilakukan dengan sikap percaya diri tinggi akan mendapatkan hasil lebih optimal dibandingkan dengan sikap kurang percaya diri. Hal ini dikarenakan, individu yang memiliki tingkat percaya diri tinggi memiliki sikap yang positif seperti: keberanian, keaktifan, dan aktualisasi diri (Aristiani, 2016). Sikap positif tersebut membuat klien mampu melakukan semua instruksi gerak dan tari dengan sempurna. Sementara itu, individu dengan tingkat kepercayaan diri rendah cenderung merasa malu dan sungkan melakukannya. Oleh sebab itu, kebahagiaan remaja Panti Asuhan dengan tingkat percaya diri tinggi memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang kurang percaya diri yang sama-sama diberikan layanan konseling kreatif *Dance and Movement*.

## KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan pengolahan data dan pembahasan hasil penelitian yang dilakukan, dapat ditarik kesimpulan: Ada perbedaan kebahagiaan yang signifikan remaja Panti Asuhan Terima Kasih Abadi Sei Agul Medan yang diberi layanan konseling kreatif *Dance and Movement* dengan remaja yang diberi layanan konseling secara konvensional oleh pengasuh Panti Asuhan. Artinya pemberian layanan konseling kreatif *Dance and Movement* disarankan untuk diterapkan pada remaja Panti asuhan karena lebih efektif dibandingkan dengan layanan konseling secara konvensional oleh pengasuh Panti Asuhan.

Ada perbedaan kebahagiaan yang signifikan remaja Panti Asuhan Terima Kasih Abadi Sei Agul Medan yang memiliki tingkat percaya diri tinggi dengan remaja Panti Asuhan yang memiliki tingkat percaya diri rendah. Artinya semakin tinggi tingkat percaya diri remaja Panti Asuhan maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaannya.

Ada interaksi signifikan antara konseling kreatif *Dance and Movement* dengan tingkat percaya diri terhadap kebahagiaan remaja Panti Asuhan Terima Kasih Abadi Sei Agul Medan. Artinya semakin tinggi tingkat percaya diri remaja Panti asuhan maka semakin tinggi tingkat keberhasilan konseling kreatif *Dance and Movement*.

Dari hasil perhitungan uji tukey dapat ditarik kesimpulan, yaitu: konseling berpengaruh terhadap kebahagiaan, dan konseling kreatif *Dance and Movement* lebih berpengaruh dari konseling konvensional terhadap kebahagiaan. Oleh karena itu konseling kreatif *dance and movemant* direkomendasikan untuk diterapkan pada remaja Panti Asuhan dalam rangka meningkatkan kebahagiaannya.

## **PENELITIAN LANJUTAN**

Tentunya penelitian ini memiliki keterbatasan, oleh karena itu penulis menyarankan untuk dilakukan penelitian lebih luas lagi mengenai kebahagiaan dan percaya pada remaja Panti Asuhan. Penelitian yang disarankan adalah penelitian-penelitian yang berupa program pengembangan kesejahteraan psikologis pada diri remaja Panti Asuhan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Dalam mengerjakan penelitian ini, penulis berterimakasih atas semua pihak yang membantu pengerjaan penelitian ini dalam hal pikiran, dana, maupun dukungan moril. Ucapan terima kasih terbesar tentunya buat dosen pembimbing tesis dan keluarga dari penulis sendiri.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aesijah, S. (2014). Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap kebahagiaan remaja panti asuhan yatim piatu (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Anwar, Z. (2015). Penerapan konseling kelompok untuk meningkatkan happiness pada remaja panti asuhan. *Jurnal ilmiah psikologi terapan*, 3(1), 144-153.
- Aristiani, R. (2016). Meningkatkan percaya diri siswa melalui layanan informasi berbantuan audiovisual. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(2).
- Bashori, K., & Hidayat, K. (2016). Psikologi sosial, aku kami, dan kita. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow. The Psychology of Optimal Experience*. New York (HarperPerennial) 1990.
- Gladding, S. T. (2011). Using Creativity and the Creative Arts in Counseling: An International Approach. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(35).
- Goodill, S. (2005). *An introduction to medical dance/movement therapy: Health care in motion*. Jessica Kingsley Publishers.
- Hakim, T. (2002). Mengatasi rasa tidak percaya diri. Jakarta: Puspa Swara.
- Niken Hartati, S. (2012). SUMBER-SUMBER KEBAHAGIAAN REMAJA YANG TINGGAL DI PANTI ASUHAN (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Rahmawati, R. R., Wibowo, B. Y., & Lestari, D. J. (2018). Menari sebagai media dance movement Therapy (DMT). *JPKS (Jurnal Pendidikan dan Kajian Seni)*, 3(1).
- Seligman, M. E. (2002). *Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment: Authentic happiness*.
- Syahniar, S., & Putriani, L. (2017). Pelatihan dan Workshop Pendekatan dan Teknik Konseling Expressive Therapy bagi Guru BK SLTP/MTs. N Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 163-166.

- The Straits Time. 2008. Orphanages are booming in Indonesia. Singapura. 7 Juni 2008.
- Wulandari, R. T. (2017). Pembelajaran Olah Gerak Dan Tari Sebagai Sarana Ekspresi Dan Apresiasi Seni Bagi Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan*, 1-18.