

**KONSELING ISLAMI**  
**MENGGUNAKAN KONSEP KEBAHAGIAAN AL-GHAZALI**  
**UNTUK MENGURANGI KESEPIAN**  
**(Studi Eksperimen Pada Konseli MTs Negeri Bantul Kota**  
**Yogyakarta Tahun Pelajaran 2015/2016)**



**Oleh:**  
**Rifqi Muhammad, S.Pd.I**  
NIM: 14.204.10125

**TESIS**

Diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga  
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh  
Gelar Magister dalam Ilmu Agama Islam  
Program Studi Pendidikan Islam  
Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam

**YOGYAKARTA**

**2016**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Rifqi Muhammad, S.Pd.I**  
NIM : 14.204.10125  
Jenjang : Magister  
Program Studi : Pendidikan Islam  
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 20 April 2016

Saya yang menyatakan,



**Rifqi Muhammad, S.Pd.I**

NIM: 14.204.10125



## PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Rifqi Muhammad, S.Pd.I**  
NIM : 14.204.10125  
Jenjang : Magister  
Program Studi : Pendidikan Islam  
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 20 April 2016

Saya yang menyatakan,



**Rifqi Muhammad, S.Pd.I**

NIM: 14.204.10125





## PENGESAHAN

Tesis berjudul : KONSELING ISLAMI MENGGUNAKAN KONSEP KEBAHAGIAAN  
AL-GHAZALI UNTUK MENGURANGI KESEPIAN (Studi  
Eksperimen Pada Konseling MTs Negeri Bantul Kota, Yogyakarta  
Tahun Pelajaran 2015/2016)

Nama : Rifqi Muhammad  
NIM : 1420410125  
Jenjang : Magister (S2)  
Program Studi : PENDIDIKAN ISLAM  
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam  
Tanggal Ujian : 17 Juni 2016

telah dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Magister Pendidikan Islam  
(M.Pd.I.)

Yogyakarta, 24 Juni 2016

Direktur,



**Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D.**

NIP. 19711207 199503 1 002



**PERSETUJUAN TIM PENGUJI  
UJIAN TESIS**

Tesis berjudul : KONSELING ISLAMI MENGGUNAKAN KONSEP  
KEBAHAGIAAN AL-GHAZALI UNTUK MENGURANGI  
KESEPIAN (Studi Eksperimen Pada Konseling MTs Negeri Bantul  
Kota, Yogyakarta Tahun Pelajaran 2015/2016)

Nama : Rifqi Muhammad

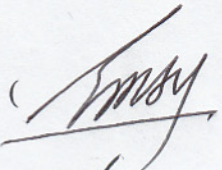
NIM : 1420410125

Program Studi : Pendidikan Islam

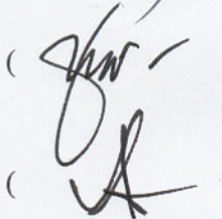
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

telah disetujui tim penguji ujian munaqasyah

Ketua Sidang Ujian/Penguji: Dr. Hj. Marhumah, M. Pd.

(  )

Pembimbing/Penguji : Dr. Imam Machali, M. Pd.

(  )

Penguji : Prod. Dr. H. Alwan Khoiri, MA.

(  )

diuji di Yogyakarta pada tanggal 17 Juni 2016

Waktu : 10.00 wib.

Hasil/Nilai : 92,33/A

Predikat : Dengan Pujian/Sangat Memuaskan/Memuaskan



## NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada, Yth.,  
Direktur Pascasarjana  
UIN Sunan Kalijaga  
Yogyakarta

*Assalamu 'alaikum wr.wb.*

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

**KONSELING ISLAMI MENGGUNAKAN KONSEP KEBAHAGIAAN  
AL-GHAZALI UNTUK MENGURANGI KESEPIAN** (Studi Eksperimen pada  
Konseli MTs Negeri Bantul Kota Yogyakarta Tahun Pelajaran 2015/2016)

yang ditulis oleh:

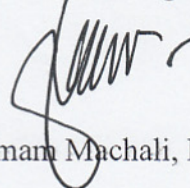
Nama : **Rifqi Muhammad, S.Pd.I**  
NIM : 14.204.10125  
Jenjang : Magister  
Program Studi : Pendidikan Islam  
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister Pendidikan Islam.

*Wassalamu 'alaikum wr.wb.*

Yogyakarta, 18 Maret 2016

Pembimbing



Dr. Imam Machali, M.Pd

## ABSTRAK

**Rifqi Muhammad, S.Pd.I.: Konseling Islami menggunakan Konsep Kebahagiaan Al-Ghazali untuk mengurangi Kesepian (Studi Eksperimen pada konseli MTs Negeri Bantul Kota Yogyakarta). Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2016.**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya peluang mengenai penggunaan konsep keilmuan Islam yang dijadikan sebagai materi dalam pemberian layanan konseling Islami di madrasah untuk mengurangi kesepian konseli yang tidak memiliki kelakatan figur. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah konseling Islami menggunakan konsep kebahagiaan al-Ghazali dapat mengurangi kesepian konseli.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, bertujuan menguji efektivitas konseling Islami menggunakan konsep kebahagiaan al-Ghazali untuk mengurangi kesepian. Eksperimen ini menggunakan *one group pre and posttest design*, dengan melibatkan 8 konseli MTs Negeri Bantul Kota Yogyakarta Tahun Pelajaran 2015/2016. Subjek dipilih berdasarkan kriteria tertentu, sesuai dengan tujuan penelitian (*non-probability sampling*). Data penelitian dikumpulkan menggunakan skala kesepian, angket, observasi dan wawancara. Teknik analisis data yang digunakan ialah menggunakan uji *wilcoxon signed ranks test*.

Hasil uji *wilcoxon signed ranks test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kesepian konseli antara sebelum dengan sesudah pemberian layanan konseling Islami, dengan  $Z = -2,524$  dan  $p\text{-value} = 0,012$  ( $p\text{-value} < 0,050$ ). Konsep kebahagiaan al-Ghazali yang praktis, memudahkan subjek penelitian dalam memahami dan mempraktikkan konsep tersebut dalam proses konseling dan kehidupan sehari-hari. Diantara arahan atau nasihatnya adalah untuk bercermin diri, mengenal cinta, berani, memelihara diri, sabar, syukur, hikmah, dan cinta kepada Allah. Dengan kata lain, konsep kebahagiaan ini bertujuan agar terjadi perubahan jiwa, perasaan dan pikiran untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Hal ini lah yang mampu mengurangi kesepian masing-masing subjek, karena metode untuk mengurangi kesepian adalah dengan menggunakan restrukturasi kognitif, kemudian dikombinasikan dengan konsep kebahagiaan al-Ghazali yang diterapkan dalam aktivitas konseling. Dengan demikian, maka konseling Islami menggunakan konsep kebahagiaan al-Ghazali dapat mengurangi kesepian konseli. Sehingga, temuan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan pengembangan konseling Islami untuk mengembangkan potensi (*fitrah*) konseli.

**Kata Kunci:** Konseling Islami, Konsep Kebahagiaan Al-Ghazali, Kesepian.

## KATA PENGANTAR

Dengan menyebut Nama Allah Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang, Segala Puji bagi Allah Swt., yang telah melimpahkan pertolongan, rahmat, taufik, serta izin-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini. Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad Saw., beserta keluarga dan sahabatnya, yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan ke jalan yang telah di ridhai oleh Allah Swt.

Salam sayang dan hormat kepada Ayahnda dan Ibu tercinta yang tiada putus-putusnya memberikan ridha, do'a, perhatian dan kasih sayang yang suci dan tulus kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan tesis ini. Selanjutnya penulis yakin dan percaya bahwa penulis tidak bisa menyelesaikan penyusunan tesis ini tanpa ada bantuan dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini penulis ucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof. Drs. Yudian Wahyudi, M.A., Ph.D selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D selaku Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Islam, Ibu Rof'ah, BSW, M.A., Ph.D yang telah banyak membantu, mengarahkan, dan memberikan dorongan sampai tesis ini terwujud.
4. Dosen Seminar Proposal, Ibu Dr. Nurjannah, M.Si yang selalu meluangkan waktu dan memberi arahan selama penulisan tesis ini.

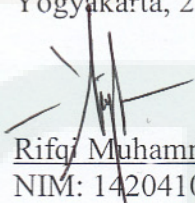


5. Pembimbing Tesis, Bapak Dr. Imam Machali, M.Pd yang selalu meluangkan waktu dan memberi arahan dan bimbingan selama penulisan tesis ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen, seluruh karyawan dan karyawan pada Prodi Pendidikan Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
7. Staf Perpustakaan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan pinjaman buku demi terselesaikannya tesis ini.
8. Pihak MTs Negeri Bantul Kota Yogyakarta yang banyak membantu penulis dan memberikan data demi penyelesaian tesis ini.
9. Tuan Guru Imam Al-Ghazali, meskipun belum pernah bersua, namun berkat rumusan ilmu yang beliau himpun dapatlah terselesaikan penulisan tesis ini.
10. Ayahnda Aspandi, S.Pd.I, Ibunda Ruhamah, S.Pd.I, Kakak Afro' Desinta, S.Pd, dan Adik Muhammad Safari Ariga; beserta seluruh keluarga, terima kasih atas doa, dukungan moril maupun materil yang selalu menyertai langkah penulis.
11. Ayah Angkat Sahbudin Yusuf, S.Pd. dan Ibu Komariyah, S.Pd beserta keluarga, terima kasih atas doa restu, serta motivasi yang turut menguatkan peneliti untuk menyelesaikan tesis ini.
12. Keluarga angkat peneliti di Yogyakarta, Bapak Kaharja, S.Pd sekeluarga, terima kasih atas doa, dukungan moril maupun materil, dan diskusi ilmiah ke-BKannya.
13. Keluarga besar BKI A Reguler 2014 yang ikut bersusah payah menyumbangkan waktu, tenaga dan fikirannya untuk menyukseskan penulisan tesis ini.

13. Keluarga besar BKI A Reguler 2014 yang ikut bersusah payah menyumbangkan waktu, tenaga dan fikirannya untuk menyukseskan penulisan tesis ini.
14. Rekan-rekan seperantauan dan seperjuangan, yang menyertakan do'a, motivasi, dan menyumbangkan fikiran kepada penulis selama penulisan tesis ini.

Dengan segala dukungan dan bantuannya, semoga Allah Swt., memberikan balasan yang berlipat ganda, dan menjadikan amal ibadah bagi mereka. Pada akhirnya besar harapan kami semoga tesis ini dapat berguna bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 20 April 2016

  
Rifa' Muhammad  
NIM: 1420410125



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI</b> .....	<b>v</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian .....	7
D. Kajian Pustaka .....	8
E. Sistematika Pembahasan .....	11
<b>BAB II : LANDASAN TEORI</b> .....	13
A. Kesepian .....	13
1. Definisi dan Jenis Kesepian .....	13
2. Aspek-aspek Kesepian .....	17
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesepian .....	18
4. Ketidaksepian .....	21
5. Metode mengurangi Kesepian .....	24
B. Konsep Kebahagiaan dan Implementasinya dalam Konseling Islami .....	26
1. Konsep Kebahagiaan .....	26
2. Konseling Islami .....	33
3. Penerapan Konsep Kebahagiaan dalam Konseling Islami ..	42
C. Pengaruh Konseling Islami menggunakan Konsep Kebahagiaan untuk Mengurangi Kesepian Konseli.....	44
D. Hipotesis .....	47
<b>BAB III : METODE PENELITIAN</b> .....	48
A. Penelitian Eksplorasi .....	48
1. Sumber Data .....	48

2. Teknik Analisis Data .....	49
B. Penelitian Eksperimen .....	50
1. Desain Penelitian .....	50
2. Variabel dan Definisi Operasional.....	51
3. Subjek Penelitian .....	54
4. Prosedur Penelitian .....	54
5. Manipulasi .....	59
6. Teknik Pengumpulan Data .....	62
7. Pengukuran .....	63
8. Validitas dan Reabilitas .....	65
9. Analisis Data.....	67
<b>BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>68</b>
A. Hasil Penelitian Eksplorasi .....	68
1. Konsep Kebahagiaan Al-Ghazali .....	68
a. Hakikat Konsep Kebahagiaan Al-Ghazali .....	69
b. Aspek-aspek Konsep Kebahagiaan Al-Ghazali .....	75
c. Fungsi Konsep Kebahagiaan Al-Ghazali.....	86
d. Karakteristik Konsep Kebahagiaan Al-Ghazali .....	88
2. Analisis Pemikiran Al-Ghazali tentang Konsep Kebahagiaan Al-Ghazali.....	92
B. Hasil Penelitian Eksperimen .....	98
1. Persiapan Penelitian .....	98
2. Pelaksanaan Penelitian.....	99
a. Pelaksanaan Uji Coba Manipulasi .....	99
b. Pelaksanaan Uji Coba Skala .....	100
c. Pelaksanaan Seleksi Subjek Penelitian .....	102
d. Pelaksanaan Konseling Islami .....	103
3. Deskripsi Subjek Penelitian .....	108
4. Analisis Data Kuantitatif .....	110
5. Analisis Data Kualitatif .....	112
C. Pembahasan .....	125
D. Keterbatasan Penelitian .....	137
<b>BAB V : PENUTUP .....</b>	<b>138</b>
A. Kesimpulan .....	138
B. Saran.....	139
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>141</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>147</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>193</b>



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Desain Penelitian Eksperimen .....	51
Tabel 3.2 Blueprint Skala Kespian Sebelum Uji Coba .....	64
Tabel 3.3 Blueprint Skala Kespian Sesudah Uji Coba .....	65



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Skala Kesepian, 146.
- Lampiran 2 Permainan 4 Kuadran, 150.
- Lampiran 3 Angket Pemahaman Diri “ Siapakah Saya ?”, 151
- Lampiran 4 Format ABC, 152.
- Lampiran 5 Format DE, 153.
- Lampiran 6 Pedoman Observasi, 154.
- Lampiran 7 Pedoman Wawancara, 157.
- Lampiran 8 Panduan Pelaksanaan Konseling Islami Menggunakan Konsep Kebahagiaan al-Ghazali Untuk Mengurangi Kesepian Pada Konseli, 158.
- Lampiran 9 Ruang Lingkup Pembahasan Konseling Islami Menggunakan Konsep Kebahagiaan al-Ghazali Untuk Mengurangi Kesepian Pada Konseli, 171.
- Lampiran 10 *Output Correlations*, 181.
- Lampiran 11 *Output of Reliability*, 187.
- Lampiran 12 *Descriptive Statistics* dan *Wilcoxon Signed Ranks Test*, 189.
- Lampiran 13 Surat Izin Penelitian dari UIN Sunan Kalijaga, 190.
- Lampiran 14 Surat Keterangan telah melaksanakan penelitian, 191.



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Bagan Teori, 46.



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Ciri masyarakat modern salah satunya adalah kehidupan yang semakin semerawut dan kompleks.<sup>1</sup> Terlihat pada banyak sekali persoalan kemanusiaan seperti krisis moral, konflik, urusan-urusan yang tidak terselesaikan, kriminalitas, dan lainnya. Sejatinya kemajuan IPTEK tidak hanya membawa dampak positif, namun juga menyisakan dampak negatif bagi manusia, yaitu krisis kerohanian. Achmad Mubarak menyatakan bahwa yang dimaksud dengan krisis kerohanian manusia modern adalah gangguan psikologis yang diderita oleh manusia yang hidup dalam lingkungan peradaban modern.<sup>2</sup>

Selanjutnya, Achmad Mubarak dalam bukunya *Konseling Agama Teori dan Kasus* menegaskan, sebagai akibat dari sikap hipokrit yang berkepanjangan, maka manusia modern mengidap gangguan kejiwaan antara lain berupa: 1) Kecemasan; 2) Kesepian; 3) Kebosanan; 4) Perilaku menyimpang; dan 5) Psikosomatis.<sup>3</sup> Meminjam bahasa Komaruddin Hidayat<sup>4</sup> untuk menyebutkan persoalan kemanusiaan di atas, dapat dikatakan kehidupan manusia cenderung salah arah, bukannya menuju pada

---

<sup>1</sup> La Haye, *Depresi Upaya dan Cara Mengatasinya*, terj. Penyadur, Dhahara Publishing, (Semarang: Dhahara Publishing, tt), hlm. 5.

<sup>2</sup> Achmad Mubarak, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, (Jakarta: Bina Rena Pariwisata. 2000), hlm. 158.

<sup>3</sup> Achmad Mubarak, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, hlm. 8

<sup>4</sup> Komaruddin Hidayat, *Psikologi Kebahagiaan; Merawat Bahagia Tiada Akhir*, Cet Ke-I, (Jakarta: Noura Books, 2015), hlm. xi



peningkatan kualitas kemanusiaan, justru menyeleweng pada pemberdayaan kecenderungan-kecenderungan hewani manusia.

Gangguan psikologis yang telah disebutkan di atas, tidak hanya terjadi pada masyarakat umum, bahkan telah merambah di dunia pendidikan. Oleh sebab itu, bimbingan konseling Islam harus mengambil posisi untuk turut serta dalam mencari solusi dari serangkaian gangguan-gangguan psikologis tersebut. Dari itu, dalam penelitian ini memfokuskan pada gangguan psikologis berupa kesepian yang dialami oleh konseli.

Dari hasil *pra-research*<sup>5</sup>, ditemukan ada beberapa konseli yang menunjukkan ciri-ciri kesepian, yaitu: kebiasaan murung, tidak ceria, sering menangis. Dari hasil diskusi dengan guru bimbingan konseling,<sup>6</sup> ditemukan bahwa beberapa konseli tersebut memiliki hubungan yang tidak harmonis dengan orang tua, mendambakan kasih sayang dari orang tua tetapi tidak terpenuhi, dan kecewa terhadap orang tua. Sehingga kompensasi dari emosi yang mereka alami disalurkan dengan kebiasaan tidak bertanggungjawab seperti tidak fokus pada proses pembelajaran, kurang minat dalam belajar, dan tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Keadaan seperti ini menyebabkan konseli rentan terhadap kondisi yang disebut dengan tidak memiliki kelekatan figur. Sehingga dapat membuat konseli merasa sedih, murung, terisolasi, tidak memiliki arah tujuan hidup yang jelas, hidup tidak bermakna dan kesepian. Ketidakberhasilan

---

<sup>5</sup> Hasil observasi pada tanggal 19 – 21 Oktober 2015 di MTs Negeri Bantul Kota Yogyakarta

<sup>6</sup> Hasil diskusi dengan Guru Bimbingan dan Konseling pada tanggal 21 Oktober 2015 di MTs Negeri Bantul Kota Yogyakarta

mengurangi kesepian akan menimbulkan kebosanan, perilaku menyimpang, memiliki ide bunuh diri bahkan sampai membunuh diri.

Sears dkk, melaporkan hasil survei nasional di Amerika yang dilakukan oleh majalah *Psychology Today*, memperlihatkan bahwa dari 40.000 individu, yang kadang-kadang bahkan seringkali merasa kesepian adalah individu pada kelompok usia remaja, yaitu sebanyak 79%, dibandingkan dengan kelompok individu yang berusia diatas 55 tahun, yaitu hanya 37%.<sup>7</sup> Kesepian dapat menimbulkan akibat negatif bagi manusia. Seorang psikiater dari Swiss, Tournier,<sup>8</sup> bahkan menyebut kesepian sebagai penyakit yang paling menghancurkan pada zaman sekarang.

Kesepian merupakan salah satu masalah psikologis yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia. Setiap manusia pernah menghadapi situasi yang dapat menyebabkan kesepian. Berjuta-juta manusia kini adalah manusia yang kesepian, terkucil, terpisah dari hubungan dengan teman, sahabat, atau pasangan.<sup>9</sup> Hubungan yang akrab dengan sesama semakin sulit dicari sehingga kesepian merupakan masalah yang tidak terhindarkan. Apabila manusia mengalami kegagalan dalam menjalin hubungan sosial maka manusia akan mengalami kesepian. Graham<sup>10</sup> menegaskan bahwa kesepian yang dialami remaja pada zaman sekarang jumlahnya semakin meningkat dari jumlah tahun-tahun sebelumnya.

---

<sup>7</sup> D.O. Sears, F. Jonathan, L.A. Peplau, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Erlangga, 1994), hlm. 216

<sup>8</sup> B. Graham, "Kesepian: Bagaimana Cara Menyembuhkannya? Sukses dan Prestasi: Rahasia Pembaharuan Diri". 1995, 04, 11-17. hlm, 11

<sup>9</sup> D.D. Burns, *Mengapa Kesepian, Program Baru yang Telah Diuji Secara Klinis untuk Mengatasi Kesepian*. Alih Bahasa: Anton Soetomo, (Jakarta: Erlangga, 1988), hlm. 3

<sup>10</sup> B. Graham, "Kesepian;,,. hlm, 12

Kesepian pada remaja menjadi salah satu penyebab dari berbagai perilaku negatif yang dilakukan remaja. Salah satu penyebab timbulnya kesepian adalah tidak terpenuhinya kebutuhan untuk berhubungan dengan orang lain. Pada masa remaja, kebutuhan tersebut dipengaruhi oleh hubungan dengan orangtua dan teman sebaya.

Dari perspektif Islam, konseli (baca: remaja) dianggap sudah cukup umur atau diistilahkan sebagai *baligh*. Pada masa remaja, golongan ini mengalami peralihan periode yaitu antara periode anak-anak dengan periode dewasa. Pada usia remaja, terdapat perubahan biologis, fisik, mental dan emosi serta perubahan tanggungjawab dan peranan. Untuk mengimbangi perubahan-perubahan ini, remaja sering berhadapan dengan masalah dan konflik.

Menurut Hurlock,<sup>11</sup> sejalan dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya, konseli juga dihadapkan pada tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi. Apabila tugas-tugas tersebut diselesaikan dengan baik, maka akan tercapai kepuasan, kebahagiaan dan penerimaan dari lingkungan, serta menentukan keberhasilannya dalam memenuhi tugas-tugas perkembangan pada fase berikutnya. Oleh karena itu, tidak menutup kemungkinan, pada masa ini ia mulai ingin mengetahui siapa dan bagaimana dirinya serta hendak kemana ia menuju dalam kehidupannya.

Bagi remaja yang siap dengan kehadiran masalah dan sanggup menerimanya dengan hati terbuka, mereka sukses menerima perubahan-

---

<sup>11</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, terj. Istiwidayanti dan Soedjarwo, (Jakarta: Erlangga, 1991), hlm. 205.



perubahan. Namun, bagi sebagian remaja pula, tidak berupaya menyesuaikan atau menerima dengan mudah perubahan tersebut, lalu menunjukkan gangguan psikologi pada dirinya. Keadaan ini bisa menimbulkan gangguan emosi pada remaja.

Konseli yang menderita kesepian akan terhambat kemampuannya untuk berkembang dengan baik dan melakukan kegiatan-kegiatan yang produktif. University of Illionois<sup>12</sup> memaparkan hasil penelitian Lambert bahwa ada perilaku-perilaku tertentu yang sering dilakukan individu untuk mengatasi rasa kesepian, beberapa diantaranya adalah: perilaku konsumtif, pesta-pora, tidur, menangis, menyendiri, menonton TV, ikut dalam kelompok tertentu, minum-minuman keras, menggunakan narkoba, atau bahkan sampai mencoba bunuh diri. Remaja yang terlibat pada perilaku-perilaku tersebut tidak mampu mengatasi rasa kesepian yang dialami secara tepat, sehingga remaja mencari penyelesaian dengan tindakan salah yang justru dapat berdampak negatif baik pada dirinya sendiri maupun pada orang lain.

Merujuk dari hasil penelitian Lambert di atas, maka diperlukan metode yang tepat dan bernuansa Islami agar konseli tidak memilih cara-cara yang menyimpang dalam mengatasi kesepian yang dialaminya. Komarudin Hidayat mengatakan,<sup>13</sup> untuk dapat memahami dan mendapatkan jalan kembali yang tepat, perlu mulai merenungkan kembali hal ini dengan kembali ke akar ajaran Islam sehubungan dengan asal-muasal, makna, dan tujuan puncak kehidupan manusia di muka bumi. Dengan kata lain, metode yang

---

<sup>12</sup> University of Illionois at Urbana-campaign. 1997. *The Experience of loneliness*. Lihat [http://web.aces.uiuc.edu/loneliness/study\\_2result.htm](http://web.aces.uiuc.edu/loneliness/study_2result.htm), diakses tanggal 14 Oktober 2015

<sup>13</sup> Komaruddin Hidayat, *Psikologi Kebahagiaan; Merawat...*, hlm. xi

digunakan bersumber dari konsep keilmuan Islam, yaitu al-Qur'an dan as-Sunnah.

Menurut Majid Fakhry, etika atau filsafat moral dalam Islam merupakan keseluruhan usaha filosofis dalam rangka mencapai kebahagiaan.<sup>14</sup> Konsep tersebut memiliki potensi untuk menghindari krisis dengan mempertahankan dasar-dasar spiritualisme Islam agar tetap terjaga kehidupan yang seimbang. Al-Ghazali sebagai seorang filsuf semasa hidupnya telah membuat konsep kebahagiaan yang bertujuan untuk memperbaiki akal budi, sehingga sejalan dengan fitrah manusia yaitu membentuk pribadi yang profetik melalui pensucian hati dari sifat-sifat hina.<sup>15</sup>

Konsep kebahagiaan ini memiliki nuansa moral praktis, sehingga mudah dipraktikkan oleh konseli dalam kehidupan sehari-hari. Terlebih konsep tersebut sesuai dengan situasi dan kondisi masyarakat Indonesia. Selanjutnya, konsep tersebut akan digali lebih mendalam untuk mendapatkan konstruk kebahagiaan agar efektif dapat mengatasi permasalahan konseli.

Kemudian, agar konsep kebahagiaan dapat diterapkan menjadi materi layanan dan intervensi konseling Islami, maka diperlukan modifikasi sesuai dengan tujuan pemanfaatannya. Apabila disajikan sebagai materi konseling Islami, maka dalam penyajiannya menggunakan media agar lebih dapat

---

<sup>14</sup> Majid Fakhry. *Sejarah Filsafat Islam*, terj. R. Mulyadhi Kartanegara, (Jakarta: Pustaka Jaya, 1986), hlm. 361.

<sup>15</sup> Disarikan dari Al-Ghazali, *Kimiya' al-Sa'adah; Kimia Ruahani untuk Kebahagiaan Abadi*, (Jakarta: Zaman, t.t), hlm. 6

diterima oleh konseli. Dan apabila dijadikan intervensi, maka dalam pelaksanaannya perlu dimodifikasi dengan pendekatan serta teknik konseling.

Berdasarkan paparan di atas, dapat dikatakan bahwa konsep kebahagiaan dapat dijadikan materi layanan dan intervensi konseling Islami untuk mengatasi permasalahan konseli, termasuk kesepian. Dari sisi ini, nampaklah peran konseling Islami, yaitu menghidupkan kembali nilai-nilai keislaman yang berlandaskan al-Qur'an dan as-sunnah. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk melaksanakan penelitian ini, dengan judul "Konseling Islami menggunakan konsep kebahagiaan al-Ghazali untuk mengurangi kesepian (Studi eksperimen pada konseli MTs Negeri Bantul Kota Yogyakarta, Tahun Ajaran 2015/2016).

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah yang menjadi fokus dalam penelitian ini yaitu: "Apakah konseling Islami menggunakan konsep kebahagiaan al-Ghazali dapat mengurangi kesepian konseli yang tidak memiliki kelekatan figur?"

## **C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk "Menguji efektivitas konseling Islami menggunakan konsep kebahagiaan al-Ghazali untuk mengurangi kesepian konseli yang tidak memiliki kelekatan figur".



## 2. Kegunaan Penelitian

Penelitian yang berhasil adalah penelitian yang bernilai guna dari segi aspek teoritis maupun praktik. Uraian harapan kegunaan hasil penelitian tersebut, di bawah ini

- a. Secara teoritik kegunaan penelitian adalah untuk memberi sumbangan baru bagi perkembangan ilmu bimbingan dan konseling Islam mengenai konseling Islam dengan konsep kebahagiaan al-Ghazali untuk mengurangi kesepian konseli.
- b. Secara praktik kegunaan penelitian adalah sebagai masukan bagi para pendidik khususnya guru bimbingan dan konseling Islam mengenai strategi dan pendekatan yang efektif untuk mengurangi kesepian yang dialami konseli.

### D. Kajian Pustaka

Berikut adalah kajian pustaka yang telah dilakukan. Pertama, Salasiah Binti Hanin Hamjah,<sup>16</sup> dengan judul Disertasinya “Falsafah Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali: Kajian Terhadap Kefahaman Masyarakat Melayu di Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur”. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman masyarakat melayu terhadap falsafah kebahagiaan al-Ghazali. Penelitian tersebut memiliki relevansi terhadap penelitian yang dilakukan oleh penulis, yakni adanya kesamaan dalam hal pengkajian tentang konsep kebahagiaan al-Ghazali. Penelitian ini memiliki

---

<sup>16</sup> Salasiah Binti Hanin Hamjah, “*Falsafah Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali: Kajian Terhadap Kefahaman Masyarakat Melayu di Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur*”, Disertasi, (Kuala Lumpur: Universitas Malaya, 1999), hlm. i-ii

kesamaan dan perbedaan dengan penelitian penulis. Kesamaan kajiannya pada konsep kebahagiaan al-Ghazali. Perbedaannya adalah penelitian tersebut hanya mengkaji dan membuat rumus kebahagiaan secara umum untuk dapat diterapkan oleh masyarakat melayu, sedangkan penelitian ini, mengkonstrak secara khusus langkah-langkah intervensi konseling Islami dengan konsep kebahagiaan untuk mereduksi kesepian pada konseli.

Kedua, penelitian dengan judul “Pendekatan Konseling Qur’ani untuk Mengembangkan Keterampilan Hubungan Sosial: Studi Deskriptif-Analitik tentang Kandungan Nilai Surat Ayat an-Nahl 125 dan Ali Imran Ayat 159 dalam Konseling pada Pesantren Persatuan Islam 99 Rancabango Kabupaten Garut”.<sup>17</sup> Penelitian ini bertujuan untuk menemukan pendekatan konseling berbasis kandungan nilai al-Qur’an yang dilaksanakan pesantren Persatuan Islam 99 Rancabango dalam mengembangkan keterampilan hubungan sosial santri. Penelitian ini memiliki kesamaan dari segi pengembangan konseling Islami yang berdasarkan pada nilai Islam. Perbedaannya terletak pada masalah yang di atasi. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengatasi masalah hubungan social santri, sedangkan dalam penelitian ini, bertujuan untuk mengurangi tingkat kesepian.

Ketiga, penelitian berjudul “Peran Bimbingan dan Konseling Islami untuk Mencetak Generasi Emas Indonesia”, yang ditulis oleh Gudnanto.<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup> Uman Suherman, “Pendekatan Konseling Qur’ani untuk Mengembangkan Keterampilan Hubungan Sosial: Studi Deskriptif-Analitik tentang Kandungan Nilai Surat Ayat an-Nahl 125 dan Ali Imran Ayat 159 dalam Konseling pada Pesantren Persatuan Islam 99 Rancabango Kabupaten Garut”, *Disertasi*, (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2006), hlm. v.

<sup>18</sup> Gudnanto, “Peran Bimbingan dan Konseling Islami untuk Mencetak Generasi Emas Indonesia”, dalam Susilo Rahardjo, dkk. (ed.), *Prosiding Seminar Nasional: Merajut Generasi Emas Indonesia*, (Kudus: Badan Penerbit UMK, 2012), hlm. 1.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya dugaan bahwa kegagalan pendidikan berakar pada belum maksimalnya pengembangan fitrah manusia. Penelitian ini berusaha mengembangkan konseling Islami yang menitikberatkan pada pengembangan fitrah. Sama dengan penelitian yang penulis laksanakan, yaitu konseling Islami menggunakan konsep kebahagiaan, dimana konsep kebahagiaan tersebut berkonten pengembangan fitrah. Namun bedanya dengan penelitian Gudnanto adalah kekhususan permasalahan yang diangkat yaitu kesepian pada konseli.

Keempat, Letitia Anne Peplau dan Mayta Ann Caldwell,<sup>19</sup> dengan judul penelitian "*Loneliness: A Cognitive Analysis*". Penelitian ini bertujuan mendekati kesepian dari aspek analisis kognitif. Hasil penelitian ini menjadi pendekatan atau teori kesepian yang didasarkan pada aspek kognitif pribadi yang mengalami kesepian. Pendekatan kesepian yang ditinjau dari aspek kognitif menghasilkan definisi kesepian yaitu "terjadi ketika hubungan sosial seseorang mencapai kurang memuaskan daripada keinginan orang tersebut". Penelitian yang dilaksanakan oleh Peplau dan Caldwell memiliki persamaan dengan penelitian ini, yaitu sama-sama mengkaji kesepian pada aspek kognitif.

Kelima, Stefan Bogaerts dengan judul penelitian "*Feelings of Subjective Emotional Loneliness: An Exploration of Attachment*".<sup>20</sup> Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara kelekatan orangtua,

---

<sup>19</sup> Letitia Anne Peplau & Mayta Ann Caldwell, "*Loneliness: A Cognitive Analysis*," *Journal, Essence*, Volume 2, No. 4, 1978, 207-220.

<sup>20</sup> Stefan Bogaerts, "*Feelings of Subjective Emotional Loneliness: An Exploration of Attachment*", *Journal Social Behavior and Personality*, Belgium: Ghent University, 2006, 34/7, 797-812, hlm. 797



kelekatan teman, dan perasaan subjektif dari kesepian emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelekatan teman menengah kuat antara kelekatan orangtua dan perasaan kesepian emosional. Kontribusi langsung dari keterikatan orangtua untuk perasaan kesepian emosional lemah. Akhirnya, perasaan kesepian emosional tidak memberikan kontribusi yang signifikan untuk menjelaskan gaya kelekatan teman. Adapun kesamaan yang terdapat dalam penelitian ini adalah sama-sama mengeksplorasi tentang kelekatan orang tua.

Berdasarkan penelusuran terhadap beberapa hasil penelitian di atas dan dari hasil penelusuran yang tidak dicantumkan dalam kajian pustaka, maka judul penelitian “Konseling Islami menggunakan konsep kebahagiaan al-Ghazali untuk mengurangi kesepian (studi eksperimen pada konseli di MTs Negeri Bantul Kota Yogyakarta)” sejauh yang diketahui, belum ada yang meneliti. Memang ada beberapa penelitian yang menggunakan konsep *happiness* atau *well-being* (psikologi positif), namun belum dijadikan sebagai intervensi untuk mereduksi kesepian. Disinilah posisi penelitian yang akan peneliti laksanakan, yaitu menggunakan konsep kebahagiaan al-Ghazali sebagai intervensi konseling Islami untuk mengurangi kesepian pada konseli yang tidak memiliki kelekatan figur.

#### **E. Sistematika Pembahasan**

Laporan penelitian ini terdiri dari lima bab, yaitu pendahuluan, landasan teori yang mendukung penelitian, metode penelitian yang digunakan, pembahasan atau analisis data yang telah diperoleh, dan penutup.

*Bab pertama*, menjelaskan pendahuluan, berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, kajian pustaka, dan sistematika pembahasan.

*Bab kedua*, menjelaskan tentang kesepian, gambaran secara umum mengenai konsep kebahagiaan, konseling Islami, dan bagaimana pengaruh konseling Islami menggunakan konsep kebahagiaan terhadap kesepian konseli serta hipotesis penelitian

*Bab ketiga*, berisi tentang bagaimana metode penelitian yang digunakan untuk melaksanakan konseling Islami. *Bab keempat*, berbicara tentang hasil penelitian eksplorasi dan eksperimen, serta pembahasan manipulasi.

*Bab kelima*, menjelaskan kesimpulan yang didapatkan dari serangkaian penelitian yang telah dilaksanakan, dan saran-saran berkaitan dengan penelitian yang diberikan kepada pihak-pihak terkait.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas konseling Islami menggunakan konsep kebahagiaan al-Ghazali untuk mengurangi kesepian. Tempat pelaksanaan pengujian di MTs Negeri Bantul Kota Yogyakarta, dengan mengambil 8 (delapan) konseli yang tidak memiliki kelekatan figur. Penelitian ini dilaksanakan dengan dua jenis penelitian. Tahap pertama, penelitian eksplorasi terhadap konsep kebahagiaan al-Ghazali. Hal ini bertujuan untuk menyusun manipulasi dalam pelaksanaan penelitian eksperimen. Tahap kedua, penelitian eksperimen, yaitu bertujuan menguji efektivitas konsep kebahagiaan al-Ghazali untuk mengurangi kesepian konseli.

Merujuk pada hasil olah data statistik, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Diterimanya hipotesis membuktikan bahwa konseling Islami menggunakan konsep kebahagiaan al-Ghazali dapat mengurangi kesepian. Hal ini dibuktikan dengan adanya temuan dari skor uji *wilcoxon signed ranks test* sebesar -2,524 dengan *p-value* 0,012 ( $<0,05$ ). Temuan data statistik berupa penurunan skor kesepian konseli dapat diketahui dari menurunnya nilai rata-rata (*mean*) antara *pretest* dan *posttest*, yakni dari 119.2500 menjadi 86.8750.

Konsep kebahagiaan al-Ghazali yang bernuansa praktis, memudahkan



subjek penelitian dalam memahami dan mempraktikkan konsep tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Diantaranya arahan atau nasihat untuk bercermin diri, mengenal cinta, berani, memelihara diri, sabar, syukur, hikmah, dan cinta kepada Allah. Dengan kata lain, perubahan jiwa, perasaan dan pikiran untuk menjadi yang lebih baik. Hal ini lah yang mampu mengurangi kesepian masing-masing subjek,

## **B. Saran-saran**

Merujuk pada pelaksanaan dan temuan hasil penelitian di atas, perlu adanya beberapa saran yang ditujukan kepada beberapa pihak berkaitan dengan konseling Islami menggunakan konsep kebahagiaan untuk mengurangi kesepian konseli. Berikut di bawah ini uraiannya:

1. Selain konsep kebahagiaan al-Ghazali masih banyak lagi khazanah keilmuan Islam, yang dapat dikaji dan digunakan sebagai materi dalam pemberian layanan konseling kepada konseli pada khususnya, dan masyarakat luas pada umumnya. Oleh karena itu, untuk peneliti selanjutnya, diperlukan pengkajian yang lebih luas mengenai keilmuan Islam, sehingga memperkaya khazanah keilmuan bimbingan konseling Islam.
2. Jumlah pertemuan dalam sesi konseling yang hanya tiga kali pertemuan dirasa kurang maksimal, karena diperlukan usaha yang serius dan kontinu dalam rangka mengubah pikiran dan keyakinan disfungsi subjek. Untuk itu, dalam penelitian selanjutnya perlu penambahan pertemuan sesi konseling.

3. Salah satu keterbatasan dalam penelitian ini ialah tidak adanya kelompok kontrol, sebagai pembanding dari kelompok eksperimen. Oleh karena itu, penurunan yang dialami oleh subjek penelitian belum bisa dipastikan bersumber dari manipulasi yang diberikan, sehingga perlu adanya kelompok kontrol untuk menguji keefektivan konseling Islami dalam mengurangi kesepian pada penelitian selanjutnya.
4. Hasil temuan yang menunjukkan bahwa konseling Islami menggunakan konsep kebahagiaan al-Ghazali berhasil mengurangi kesepian konseli, dapat digunakan sebagai acuan bagi para konselor atau guru bimbingan konseling di sekolah untuk mengembangkan layanan konseling yang lebih bernuansa Islami.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Taufik, dkk ( Ed.), *Ensiklopedi Tematis Dunia Islam*, Jilid IV, Jakarta : PT. Ihtiar Baru Van Hoeve, 2002
- Al-Attas, Muhammad Naquib, *The Concept of Religion and the Foundation of Ethics and Morality*. Kuala Lumpur: ABIM, 1976
- , *Prolegomena to the Metaphysics of Islam*. Kuala Lumpur: International Institute of Islamic Thought and Civilization, 1995
- Al-Ghazali, *Kimiya' al-Sa'aadah; Kimia Ruahani untuk Kebahagiaan Abadi*, Jakarta: Zaman, t.t
- , *Kitabul Arba'in fi Ushuluddin, Teosofia Alquran*, terj: M. Lukmanul Hakim, Cet ke-I, Surabaya: Rízala Gusti, 1996
- Al-Ghazali, Abu Hamid, *Mizan al- 'Amal*, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1989
- Amin, Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta: Amzah, 2010
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006
- Atkinson, Rita L., Atkinson, Richard C., *Hilgard's Introduction to Psychology*, 13<sup>th</sup> edition, Orlando: Harcourt Brace & Company, t.t
- Barja, Abu Bakar, *Psikologi Konseling dan teknik Konseling Ssebagai Cara Menyelesaikan Masalah psikologis, pribadi, orang lain dan Kelompok*, Jakarta: Studia Press, 2004
- Baron, R. A & Byrne, Donn, *Psikologi Sosial*, Jakarta: Erlangga, 2003
- Bogaerts, Stefan, "Feelings of Subjective Emotional Loneliness: An Exploration of Attachment," *Journal Social Behavior and Personality*. Belgium: Ghent University, 2006. 34(7). 797-812
- Bonab, Bagher Ghobary, Miner, Maureen, & Proctor, Marie Therese, "Attachment to God in Islamic Spirituality," *Journal of Muslim Mental Health*, ISSN1556-4908, Volume 7, Issue 2, 2013

- Burns, David, D., *Mengapa Kesepian, Program Baru yang Telah Diuji Secara Klinis untuk Mengatasi Kesepian*, terj: Anton Soetomo, Jakarta: Erlangga, 1988
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1999
- Dill, Jody C., & Anderson, Craig A., *Loneliness, Shyness, and Depression: The Etiology and Interrelationship of Everyday in Living*. Chapter in T. Joiner and J.C. Coyne (Eds.) *The interactional nature of depression: Advances in interpersonal approaches*. Washington, D.C: APA, t.t
- Durkin, K., *Developmental Social Psychology*, Massachussets: Blackwell Publisher Inc, 1995
- El-Rais, Happy, *Kamus Ilmiah Populer; Memuat Berbagai Kata dan Istilah dalam Bidang Politik, Soisal, Budaya, Sains dan teknologi, Psikologi, Kedokteran, Pendidikan, Cet-1*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012
- Erhamwilda, *Konseling Islami*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009
- Fakhry. Majid, *Sejarah Filsafat Islam*, terj. R. Mulyadhi Kartanegara, Jakarta: Pustaka Jaya, 1986
- Faqih, Aunur Rahim, *Bimbingan Konseling Islam*, Jogjakarta: UII Press, 2001
- Freeman, Arthur, *Cognitive Theraphy with Couples and Groups*, Edited by Arthur Freeman, New York: Springer, 1983
- Gierveld, D.J., and T., Tillburg, "Rash type loneliness scale. Measures of Personality and Social Psychological Attitudes," Editor: Robinson, Shaver, and Lawrence, 1990, 01, 265.
- Graham, B., "Kesepian: Bagaimana Cara Menyembuhkannya? Sukses dan Prestasi: Rahasia Pembaharuan Diri." 1995, 04, 11-17.
- Gudnanto, "Peran Bimbingan dan Konseling Islami untuk Mencetak Generasi Emas Indonesia," dalam Susilo Rahardjo, dkk. (ed.), *Prosiding Seminar Nasional: Merajut Generasi Emas Indonesia*, Kudus: Badan Penerbit UMK, 2012
- Hadi, Sutrisno, *Metodologi Riset*, Cet. Ke-I, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015
- Hajar, Ibnu, *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan*, Jakarta: PT. RajaGRafindo Persada, 1996



- Hamdan, A., "Cognitive Restructuring: An Islamic Perspective," *Journal of Muslim Mental Health*. 2008. 3. 99-116
- Hanin Hamjah, Salasiah Binti, "Falsafah Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali: Kajian Terhadap Kefahaman Masyarakat Melayu di Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur," *Disertasi*, Kuala Lumpur: Universitas Malaya, 1999
- Haye, La, *Depresi Upaya dan Cara Mengatasinya*, terj. Penyadur, Dhahara Publishing, Semarang: Dhahara Publishing, tt
- Hetherington, E.M & Parke, R.D, *Child Psychology: A Contemporary View Point*. Fifth Edition, Hill: Mc Graw-Hill College, 1999
- Hurlock, E.B., *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, terj: Istiwidayanti dan Soejarwo, Jakarta: Erlangga, 1991
- , *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, terj: Istiwidayanti dan Soejarwo, Jakarta: Erlangga, 1997
- I., Sastrowardoyo, *Teori Kepribadian Rollo May*, Jakarta: Balai Pustaka, 1991
- Ibn Muhammad al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad, *Mizan al-'Amal*. Al-Qahirah: Muhy al-Din Sabri al-Kurdi, 1923
- , *al-Durrah al-Fakhirah fi Kashf 'Ulum al-Akhirah*. Bayrut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1988
- , *Kimiya-e Saadat the Alchemy of Happiness*. Kuala Lumpur: Islamic Book Trust, 2007
- Ibn Rajab Al-Hanbali, Syihab Al-Din Ahmad, *Jami' al 'Ulum wa al-Hikam fi Syarh Khamsin Haditsan Min Jawami' al Kalima*, Beirut: Dar al-Kutb al-'Ilmiyyah, 2007
- Jauhari, Muhammad Idris, *Jiwa yang Tenang*. Lihat <http://sholawatsejatiku.blogspot.co.id/2013/10/tausiyah-kh.html>, diakses tanggal 02 Oktober 2015
- Junttila, Niina, *Sosial Competence and Loneliness During The School Years; Issues In Assasement, Interrelations, and Intergenerational, Transmission*, Turku: Turun Yliopisto University of Turku, 2010
- Karlinger, Fred N., *Asas-asas Penelitian Behavioral*, Edisi Ke-III, terj. Landung R. Simatupang, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2006

- Kartanegara, Mulyadhi, "*Membangun Kerangka Keilmuan IAIN Perspektif Filosofis*" dalam <http://icasparamadinauniversity.wordpress.com>, diakses tanggal 13 Oktober 2015
- Latipun, *Psikologi Eksperimen*, Edisi Kedua, Malang: Penerbitan UM Malang, 2011.
- Lubis, Lahmuddin, *Bimbingan Konseling Islami*, Jakarta: Hijri Pustaka Utama, 2007
- M., Cattan, *Preventing Social Isolation and Loneliness Among Older People: Of Health Promotion Intervention*, Saarbrucken, Germany: Lambert Academic Publishing AG & Co, 2010
- Magnis, Franz, Suseno *13 Tokoh Etika Sejak Zaman Yunani Sampai Abad ke-19*, Yogyakarta: Kanisius, 1997
- Margalit, M., *Lonely Children and Adolescents: Self-Perceptions, Social Exclusion, and Hope*, New York: Springer, 2010
- Mohd, Zain Shahrir, *Pengenalan sejarah dan falsafah sains*. Bangi: UKM, 2000
- Monks, Knoers, Haditono, *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagianya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1999
- Mubarok, Achmad, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, Jakarta: Bina Rena Pariwara. 2000
- , *Al-Irsyad an Nafsy, Konseling Agama Teori dan Kasus*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002
- Mursyid, Ali, *Transformasi Diri Menuju Kebahagiaan Hakiki; Kajian Kitab Kimia Kebahagiaan Al-Ghazali*, dalam Website Institute Ilmu Al-Qur'an Jakarta: <http://www.iiq.ac.id/index.php?a=artikel&d=2&id=106>, diakses tanggal 26 Februari 2016
- Oemarjoedi, A Kasandra, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi* Jakarta: Kreatif Media, 2003
- Peplau, Letitia Anne & Caldwell, Mayta Ann, "Loneliness: A Cognitive Analysis," *Journal, Essence*. Volume 2. No. 4, 1978. 207-220.
- Permendikbud RI No. 111 Tahun 2014 Tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah

- Putro Widoyoko, S. Eko, *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013
- R. S., Weiss, *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*, Cambridge, MA: MIT Press, 1973
- Richards, P.S., & Bergin A.E., *A Spiritual Strategy for Counseling and Psychotherapy*, 2<sup>nd</sup> edition, Washington DC: American Psychological Association, 2006
- Rice, P., *The Adolescent: Development, Relationship, and Culture*, Needham Heights, Massachusetts: Allyn and Bacon, 1993
- Sahuburua, Oktavia Stefany, "SQ dan Perempuan Single Parent," *Tesis*, Salatiga: UKSW. Fak. Teologi, 2013
- Salati, Suriansyah, "Hakikat IQ, EQ, dan SQ dalam Perspektif Pendidikan Agama Islam," Banjarmasin: Antasari Press, 2009
- Santrock, J.W., *Adolescence: Perkembangan Remaja*, Ed Ke-6, terj: Shinto dan Saragih, Jakarta: Erlangga, 2003
- Scott J., G. Williams J.M., & Beck A.T., *Cognitive Therapy in Clinical Practice: An Illustrative Casebook*. New York: Routledge, 1989
- Schultz, J.W., & Videbeck, S.L., *Lippincott's Manual of Psychiatric Nursing Care Plans*. Philadelphia, t.p, 2009
- Sears, D.O., Jonathan, L.F., Anne, P., *Psikologi Sosial*, Jakarta: Erlangga, 1994
- Seepersad, Sean S., "Critical Analysis Paper: Understanding Loneliness Using Attachment and Systems Theories and Developing an Applied Intervention," t.t: t.p, t.t
- Shahjahan, Muhammad, "An Introduction to the Ethics of al-Farabi," *Journal Islamic Culture*, 1985. 59. 45-52
- Sofyan, Ayi, *Filsafat Ilmu*, Bandung: CV. Pustaka Setia, 2010
- Strauss, Anselm & Corbin, Juliet, *Dasar-dasar Penelitian Kualitatif: Tatalangkah dan Teknik-teknik Teoritisasi Data*, terj. Muhammad Shodiq dan Imam Muttaqien, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003
- Sudarsono, *Filsafat Islam*, Jakarta: Rineka Cipta, 2004

- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R & D*, Bandung: Alfabeta, 2006
- Suherman, Uman, "Pendekatan Konseling Qur'ani untuk Mengembangkan Keterampilan Hubungan Sosial: Studi Deskriptif-Analitik tentang Kandungan Nilai Surat Ayat an-Nahl 125 dan Ali Imran Ayat 159 dalam Konseling pada Pesantren Persatuan Islam 99 Rancabango Kabupaten Garut," *Disertasi*, Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2006.
- Sukmana, Oman, *Dasari-dasar Psikologi Lingkungan*, Jakarta: Bayu Media dan UMM, 2002
- Sutoyo, Anwar, *Bimbingan dan Konseling Islami Teori dan Praktik*, Semarang: Widya Karya, 2008
- , *Bimbingan dan Konseling Islami: Teori dan Praktik*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013
- Syadali. A dan Mudzakir, *Filsafat Umum*, Bandung: Pusataka Setia, 1997
- Syarif, M.M., *Para Filosof Muslim*, terj: Ilyas Hasan, Bandung: Mizan, 1985
- T., Lake, *Kesepian: Psikologi Populer*. Alih bahasa: Budiyanto. Jakarta: Arcan, 1986
- Tafsir, Ahmad, *Filsafat Umum: Akal dan Hati Sejak Thales sampai Capra*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2001
- Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Bahasa Indonesia*, Jakarta: Pusat Bahasa, 2008
- University of Illionois. 1997. *The Experience of loneliness*. Lihat [http://web.aces.uiuc.edu/loneliness/study\\_2result.htm](http://web.aces.uiuc.edu/loneliness/study_2result.htm), diakses tanggal 14 Oktober 2015
- WcWhirter, Benedict T., & Horan, Jhon J., "Construct Validity of Cognitive-Behavioral Treatments for Intimate and Social Loneliness," *Journal of Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social Spring*, 1996. Vol. 15, No. 1, 42-45
- Whidiarso, Wahyu, Apa Beda Psikometri dan Statistika?, dalam <http://blog.ugm.ac.id/2010/11/13/apa-beda-psikometri-dan-statistika/>, diakses tanggal 02 Maret 2016.
- Wood, L., "Loneliness: Physiological or Linguistic Analysis? Loneliness: Theory, Research, and Applications," Editor: Hojat and Crandall, 1989. 02. 41-50.



## LAMPIRAN

### *Lampiran 1. Skala Kesepian*

#### Petunjuk Pengisian:

Bacalah setiap pernyataan dibawah ini dengan seksama, kemudian berikan jawaban Anda tentang pernyataan tersebut, dengan cara menyilang (X) huruf:

1	<b>SS</b>	:	<b>Sangat Sesuai</b>	:	Apabila pernyataan tersebut " <i>Sangat Sesuai</i> " dengan keadaan Anda
2	<b>S</b>	:	<b>Sesuai</b>	:	Apabila pernyataan tersebut " <i>Sesuai</i> " dengan keadaan Anda
3	<b>TS</b>	:	<b>Tidak Sesuai</b>	:	Apabila pernyataan tersebut " <i>Tidak Sesuai</i> " dengan keadaan Anda.
4	<b>STS</b>	:	<b>Sangat Tidak Sesuai</b>	:	Apabila pernyataan tersebut " <i>Sangat Tidak Sesuai</i> " dengan keadaan Anda

#### Contoh:

No	Pernyataan	Jawaban			
1.	Saya adalah orang yang tekun	STS	TS	<del>X</del>	SS

Jawaban pada contoh di atas, menunjukkan bahwa pernyataan tersebut "*Sesuai*" dengan keadaan Anda.

#### Catatan:

- Setiap orang dapat mempunyai jawaban yang berbeda;
- Tidak ada jawaban yang dianggap salah;
- Jawaban Anda tidak mempengaruhi penilaian yang diberikan oleh guru;
- Jawaban Anda dijaga kerahasiannya, dan tidak disebarkan kepada pihak lain, termasuk kepada pihak sekolah dan orang tua Anda;
- Oleh karena itu, pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda.

---\*\*\*Selamat Mengerjakan\*\*\*---

IDENTITAS DIRI

Nama : .....

Usia : .....

Jenis Kelamin : .....

Kelas : .....

No	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
1.	Saya merasa bahagia apabila ada teman yang peduli pada Saya	STS	TS	S	SS
2.	Teman-teman tidak menghibur ketika Saya sedih	STS	TS	S	SS
3.	Kesedihan yang Saya alami, mampu Saya atasi sendiri	STS	TS	S	SS
4.	Saya takut apabila teman dekat Saya menjauh	STS	TS	S	SS
5.	Teman dekat Saya tidak tertarik untuk berbicara dengan Saya	STS	TS	S	SS
6.	Saya tidak diberi kesempatan untuk mengemukakan ide-ide ketika sedang berdiskusi	STS	TS	S	SS
7.	Banyak teman Saya yang dapat dipercaya untuk dimintai nasehat	STS	TS	S	SS
8.	Saya senang ketika teman-teman bermain dengan Saya	STS	TS	S	SS
9.	Saya memiliki banyak teman untuk berbagi kebahagiaan	STS	TS	S	SS
10.	Ketika saya berseteru dengan seorang teman, teman dekat tidak membela Saya	STS	TS	S	SS
11.	Apabila ada masalah, Saya merasa tegar dan kuat	STS	TS	S	SS

12.	Jika Saya mempunyai masalah, tidak ada teman yang bisa diajak curhat	STS	TS	S	SS
13.	Saya merasa tidak disayangi, karena tidak ada teman yang peduli terhadap Saya	STS	TS	S	SS
14.	Pada saat sedang membutuhkan dukungan, teman dekat Saya mendekat dan memberikan perlindungan	STS	TS	S	SS
15.	Teman dekat Saya jarang mengajak Saya beraktivitas bersama	STS	TS	S	SS
16.	Saya merasa bahagia, orang tua Saya menyayangi Saya	STS	TS	S	SS
17.	Saya tidak memiliki kedekatan dengan orang tua	STS	TS	S	SS
18.	Saya tidak memiliki hubungan yang menyenangkan dengan Orang tua	STS	TS	S	SS
19.	Saya tidak bisa mengerti kenapa orang tua memarahi Saya	STS	TS	S	SS
20.	Orang tua menjahui Saya, karena tidak mau menerima kehadiran Saya	STS	TS	S	SS
21.	Saya berusaha menjadi anak yang berbakti kepada Orang tua	STS	TS	S	SS
22.	Saya tidak menikmati hari-hari yang saya lalui dengan orang tua	STS	TS	S	SS
23.	Saya memiliki hubungan yang tidak baik dengan orang tua	STS	TS	S	SS
24.	Saya tidak mampu melaksanakan nasihat orang tua	STS	TS	S	SS
25.	Saya mampu mengatasi perasaan takut dan gelisah pada saat tidak ada orang tua	STS	TS	S	SS

26.	Saya merasa kesepian ketika tidak dapat berkumpul bersama orang tua	STS	TS	S	SS
27.	Orang tua bisa menjadi tempat Saya berlindung	STS	TS	S	SS
28.	Saya tidak mampu mengatasi kesepian yang Saya alami	STS	TS	S	SS
29.	Saya merasa bahagia karena memiliki orang tua yang penyayang	STS	TS	S	SS
30.	Saya berusaha menjadi orang yang bahagia di dunia dan akhirat	STS	TS	S	SS

Teliti Kembali Hasil Jawaban Anda

Pastikan Tidak Ada Pernyataan yang Terlewatkan.

Terima Kasih.



*Lampiran 2.***PERMAINAN 4 KUADRAN****Nama** : .....

<b>1. Dua ciri khas diri</b>	<b>2. Dua hobi favorit</b>
<b>3. Dua kebiasaan di sekolah</b>	<b>4. Dua tokoh idola</b>

*Lampiran 3.***ANGKET PEMAHAMAN DIRI****SIAPAKAH SAYA ?****Nama** : .....**Kelas** : .....

<b>No</b>	<b>Pertanyaan</b>	<b>Jawaban</b>
1	Siapakah saya?	
2	Dari mana saya datang?	
3	Ke mana saya akan pergi?	
4	Apa tujuan kedatangan dan persinggahanku di dunia ini?	
5	Bagaimana kebahagiaan sejati dapat ditemukan?	

*Lampiran 4.***FORMAT ABC**

**Nama** : .....

**Kelas** : .....

<p><b>ACTIVATING EVENT (A)</b> Peristiwa, situasi, sensasi, memori, gambar</p>		
<p><b>BELIEFS (B)</b> Pikiran yang ada di benak individu mengenai A (Tentang diri, orang lain, atau lingkungan)</p>		
<p><b>CONSEQUENCES(C)</b> Emosi dan tingkah laku (serta intensitasnya) yang muncul karena A+B</p>		

*Lampiran 5.***FORMAT DE**

**Nama** : .....

**Kelas** : .....

<p><b>DISPUTE (D)</b> Mempertanyakan, mengevaluasi, dan membuat pikiran alternatif</p>		
<p><b>EFFECTS (E)</b> Efek dari pikiran alternative dan perilaku pada D (serta intensitas emosi yang muncul atas D)</p>		



*Lampiran 6.***PEDOMAN OBSERVASI**

**Pertemuan ke** : .....

**Hari, Tanggal** : .....

**Nama** : .....

**1. Nada/Volume Suara**

a.	Rendah		Total:
b.	Sedang		Total:
c.	Tinggi		Total:

**2. Kecepatan Bicara**

a.	Gagap		Total:
b.	Pelan tapi lancar		Total:
c.	Lancar		Total:
d.	Sangat Lancar		Total:

**3. Penyampaian ketika bicara**

a.	Sering mengulang kata		Total:
b.	Membingungkan		Total:
c.	Melebar dari pembahasan		Total:
d.	Runtut sesuai pembahasan		Total:

#### 4. Raut Wajah

a.	Lesu / Muram		Total:
b.	Bingung		Total:
c.	Santai		Total:
d.	Ceria		Total:

#### 5. Posisi Wajah saat bicara

a.	Merunduk		Total:
b.	Pandangan tidak menentu		Total:
c.	Menatap lawan bicara		Total:

#### 6. Reaksi saat ada yang berbicara

a.	Berbicara sendiri		Total:
b.	Melamun		Total:
c.	Mendengarkan		Total:
d.	Memperhatikan dengan baik		Total:

#### 7. Keadaan selama konseling

a.	Tegang		Total:
b.	Gusar / Gelisah		Total:
c.	Rileks		Total:

**8. Penampilan**

a.	Acak-acakan		Total:
b.	Agak Rapi		Total:
c.	Rapi		Total:

**9. Kecepatan dalam Menyelesaikan Tugas**

a.	Lambat		Total:
b.	Sedang		Total:
c.	Cepat		Total:

**10. Kualitas Penyelesaian Tugas**

a.	Melenceng dari pembahasan		Total:
b.	Sesuai dengan pembahasan		Total:
c.	Mampu menyelesaikan dengan maksimal		Total:

**Catatan Perkembangan Konseli :**

.....

.....

.....

.....

.....

Observer,

(.....)

*Lampiran 7.*

**PEDOMAN WAWANCARA**  
**“EVALUASI KEGIATAN KONSELING ISLAMI”**

**Nama** : .....

**Kelas** : .....

1. Apa saja kesulitan yang Anda alami selama mengikuti kegiatan konseling?

Jawaban:

.....  
 .....  
 .....

2. Bagaimana penilaian Anda terhadap penyampaian materi selama kegiatan konseling?

Jawaban:

.....  
 .....  
 .....

3. Perubahan apa yang Anda rasakan sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan konseling ?

Jawaban:

.....  
 .....  
 .....

4. Manfaat apa saja yang Anda peroleh setelah mengikuti kegiatan konseling ?

Jawaban:

.....  
 .....  
 .....

## **Lampiran 8.**

### **Panduan Pelaksanaan**

#### **Konseling Islami Menggunakan Konsep Kebahagiaan al-Ghazali**

##### **Untuk Mengurangi Kesepian Pada Konseli**

###### **A. Deskripsi Umum**

Modul ini disusun untuk mendeskripsikan secara detail mengenai apa dan bagaimana penerapan konseling Islami menggunakan konsep kebahagiaan al-Ghazali untuk mengurangi kesepian. Dengan demikian, dalam modul ini dijelaskan tahap demi tahap yang dilakukan untuk menguji efektivitas konseling Islami menggunakan konsep kebahagiaan al-Ghazali, yang meliputi tahap awal, pelaksanaan, dan akhir. Secara keseluruhan, modul ini dilaksanakan sebanyak 3 (tiga) kali sesi pertemuan dengan durasi waktu kurang lebih 90 menit.

###### **B. Tujuan**

Tujuan utama dari konseling Islami ini adalah untuk membantu individu dalam mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya (*insan kamil*) yaitu dengan mengoptimalkan potensi yang dimilikinya. Sehingga mampu mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya dengan melaksanakan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar, serta mampu secara mandiri mengatasi berbagai permasalahan hidup, termasuk untuk mengurangi kesepiannya.

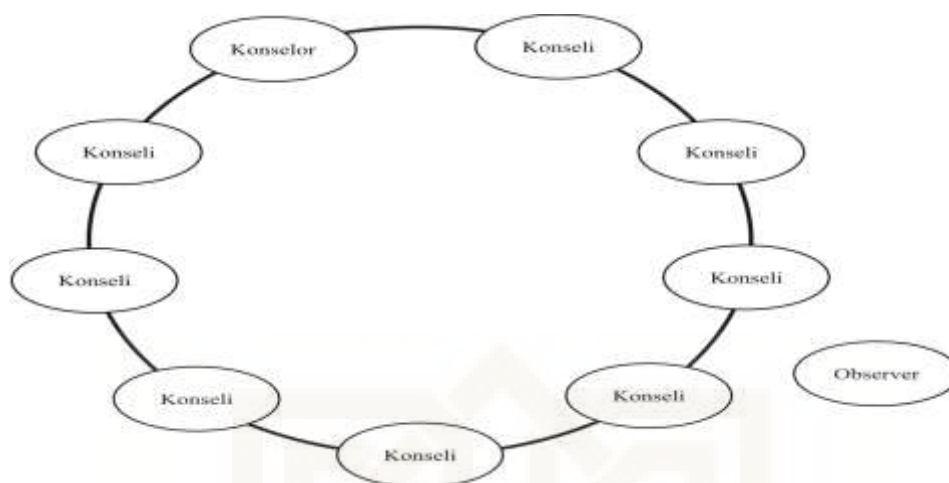


### **C. Pelaksana**

Pelaksana dalam modul ini adalah peneliti sendiri yang berperan sebagai konselor. Tugas konselor memimpin konseling dari awal sampai akhir, dengan dibantu oleh guru BK sebagai pendamping, dan seorang sebagai observer selama konseling dilaksanakan dari pertemuan pertama sampai ketiga. Adapun tempat pelaksanaan modul ini ialah di MTs Negeri Bantul Kota Yogyakarta.

### **D. Metode Konseling Islami**

Metode yang digunakan menggunakan konseling kelompok, dengan anggota sebanyak 8 konseli yang disaring berdasarkan hasil diskusi dengan guru BK, dan skor *pre-test* kesepian. Dalam pelaksanaannya, konselor berperan sebagai pemimpin kelompok yang memiliki tanggung jawab untuk mengambil peran aktif dan direktif dalam memfasilitasi kelompok untuk mencapai tujuan konseling. Sedangkan anggota kelompok dituntut untuk terlibat aktif dalam seluruh proses konseling dan mengambil tanggung jawab untuk membuat perubahan dalam dirinya sendiri maupun perubahan dalam diri anggota kelompok lain. Adapun formasi duduk yang digunakan adalah dalam bentuk melingkar (lingkaran) untuk memungkinkan setiap anggota dapat berhadapan secara langsung.



Formasi  
Konseling  
Kelompok

### E. Pembentukan Kelompok

Berikut di bawah ini tahapan dalam menentukan subjek penelitian atau anggota kelompok dalam konseling Islami:

1. Penyaringan diawali dengan cara memilih konseli sebanyak 30 yang mengalami kesepian, berdasarkan hasil diskusi dengan guru BK.
2. Konseli tersebut selanjutnya dikenai *pretest* untuk mengetahui skor kesepiannya menggunakan skala kesepian.
3. Hasil *pretest* kembali didiskusikan dengan guru BK untuk menentukan delapan konseli yang akan dijadikan anggota konseling kelompok (subjek penelitian).

## F. Teknis Pelaksanaan Konseling Islami

Berikut adalah deskripsi secara detail mengenai teknis pelaksanaan konseling islami dari pertemuan pertama sampai ketiga.

### Pertemuan Pertama

#### “Perkenalan dan Pemahaman Diri”

Pertemuan pertama dilaksanakan melalui 2 sesi. Berikut penjelasan lebih detail mengenai prosedur pelaksanaan kedua sesi yang dimaksud.

1.	Sesi Pertama		
	a. Kegiatan	:	Perkenalan/ Membangun <i>encounter</i> <sup>1</sup> antarakonselor dengan konseli.
	b. Tujuan	:	Membangun hubungan yang akrab antar seluruh anggota kelompok, termasuk dengan konselor.
	c. Metode	:	Ceramah dan permainan
	d. Alokasi	:	30 menit
	e. prosedur	:	
	1) Konselor membuka konseling kelompok yang diawali dengan memperkenalkan diri kepada seluruh anggota kelompok 2) Konselor menjelaskan maksud dan tujuan diadakannya konseling		

<sup>1</sup> *Encounter* merupakan istilah dalam logoterapi yang diartikan dengan hubungan yang mendalam antara pribadi dengan pribadi lain, yang menitikberatkan terhadap penghargaan pada sesama manusia, ketulusan hati, dan pelayanan.

	<p>kelompok</p> <p>3) Konselor memberikan satu lembar kertas yang sudah tersedia empat pertanyaan membentuk 4 kuadran.</p> <p>4) Masing-masing anggota diminta untuk mengisi empat kuadran tersebut dengan ketentuan: (a) kuadran I diisi dengan 3 Ciri Khas yang dirinya, (b) kuadran II diisi dengan 3 kebiasaan yang sering dilakukan di madrasah, (c) kuadran III diisi dengan 2 hobi utama, dan (d) kuadran IV diisi dengan tokoh idola.</p> <p>5) Kertas dilipat menjadi 4 lipatan, sehingga menutup isian yang telah ditulis, lalu diserahkan kepada konselor, dan dibacakan satu persatu.</p> <p>6) Konselor mermpersilahkan kepada anggota kelompok untuk menebak isian yang dibaca oleh konselor,</p> <p>7) Konselor memberikan hadiah berupa permen kepada anggota yang berhasil menebak isian.</p>
--	--

2.	Sesi Kedua		
	a. Kegiatan	:	Pemahaman Fitrah Diri
	b. Tujuan	:	Mengenalkan dan memahami tentang siapa diri sendiri, serta menggali potensi, kelebihan dan kelemahan yang tertanam dalam diri masing-masing anggota kelompok

	c. Metode	:	Pengisian angket, dan diskusi.
	d. Alokasi	:	40 menit
	e. prosedur	:	

3.	Sesi Ketiga		
	a. Kegiatan	:	Menjelaskan Kesepian/Ketidaksepan
	b. Tujuan	:	Menjelaskan urgensi mengurangi kesepian
	c. Metode	:	Diskusi.
	d. Alokasi	:	20 menit
	e. prosedur	:	
	<p>1) Konselor menjelaskan tentang definisi kesepian, dimensinya, factor yang mempengaruhinya, dan metode mereduksinya</p> <p>2) Konselor menjelaskan tentang kondisi ketidaksepan</p> <p>3) Seluruh anggota kelompok dipersilahkan untuk bertanya jawab mengenai materi yang konselor sampaikan</p> <p>4) Konselor meyakinkan kepada seluruh anggota kelompok bahwa kesepian harus segera di atasi</p> <p>5) Pertemuan ini ditutup dengan memberikan gambaran secara singkat tentang teknik-teknik untuk meraih ketidaksepan yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya</p>		



## Pertemuan Kedua

### “Identifikasi dan Evaluasi pikiran dan keyakinan disfungsional, dan Menemukan Makna Ketidaksepanan melalui Konseling Islami menggunakan Konsep Kebahagiaan Al-Ghazali”

1.	Sesi Pertama		
	a. Kegiatan	:	Latihan Identifikasi pikiran dan keyakinan disfungsional yang menyebabkan kesepian
	b. Tujuan	:	Mengidentifikasi pikiran dan keyakinan disfungsional konseli yang berkenaan dengan kesepian, baik di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat.
	c. Metode	:	Diskusi, Rekam pikiran ABC
	d. Alokasi	:	30 menit
	e. prosedur	:	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Seluruh anggota diberikan selembar kertas, dan alat tulis yang telah disediakan.</li> <li>2) Masing-masing anggota menulis seluruh problem atau masalah yang dialaminya di kertas tersebut.</li> <li>3) Hasil tulisan diserahkan kepada konselor untuk dibahas.</li> <li>4) Problem-problem diidentifikasi penyebabnya oleh seluruh anggota</li> </ol>		

	<p>kelompok dengan dipandu oleh Konselor.</p> <p>5) Konselor menggeneralisasikan seluruh problem menjadi satu problem utama dengan meminta masukan dari seluruh anggota kelompok</p> <p>6) Konselor dengan anggota kelompok menyepakati problem utama tentang kebermaknaan hidup yang secara garis besar mengandung seluruh problem-problem anggota kelompok.</p> <p>7) Problem yang telah disepakati bersama dibahas mengenai penanganannya pada sesi selanjutnya.</p>
--	---

2.	Sesi Kedua		
	a. Kegiatan	:	Latihan evaluasi pikiran dan keyakinan disfungsi yang menyebabkan kesepian dan menemukan pikiran dan keyakinan yang adaptif
	b. Tujuan	:	Melatih konseli mengevaluasi pikiran dan keyakinan disfungsi yang menyebabkan kesepian dan menemukan pikiran dan keyakinan yang adaptif
	c. Metode	:	Pertanyaan sokratik, rekam pikiran DE
	d. Alokasi	:	40 menit
	e. prosedur	:	
	1) Konselor mengulang kembali beberapa masalah atau problem		

	<p>yang telah disepakati bersama untuk dibahas lebih lanjut.</p> <p>2) Seluruh anggota dipersilahkan untuk memberikan pandangannya mengenai problem-problem yang telah disepakati tersebut</p> <p>3) Konselor menyimpulkan beberapa solusi yang ditawarkan oleh seluruh anggota kelompok.</p>
--	---

3.	Sesi Ketiga		
	a. Kegiatan	:	Tugas Rumah (Latihan membangun kelekatan dengan Allah melalui konsep kebahagiaan al-Ghazali)
	b. Tujuan	:	Melatih konseli membangun kelekatan dengan Allah Swt dengan konsep kebahagiaan al-Ghazali
	c. Metode	:	Tugas Rumah
	d. Alokasi	:	20 menit
	e. prosedur	:	
	<p>1) Konselor memberikan tugas rumah kepada seluruh anggota kelompok konseling berupa latihan membangun kelekatan dengan Allah melalui asma Allah</p> <p>2) Seluruh anggota kelompok dipersilahkan memberikan respon mengenai tugas rumah</p>		

### Pertemuan Ketiga

#### “Modifikasi pikiran dan Keputusan Mengurangi Kesepian”

1.	Sesi Pertama		
	a. Kegiatan	:	Presentasi tugas rumah
	b. Tujuan	:	Mengevaluasi tugas rumah
	c. Metode	:	Diskusi
	d. Alokasi	:	30 menit
	e. prosedur	:	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Seluruh anggota mereviu perasaan, penilaian diri, dan beberapa hal yang didapatkan selama sesi pertemuan konseling,</li> <li>2) Masing-masing anggota menyimpulkan langkah diri berdasarkan pada hasil dari sesi-sesi pertemuan sebelumnya dengan bantuan dan masukan dari anggota lain (hal-hal yang akan dilakukan atau dirubah untuk dapat mencapai ketidaksepan),</li> <li>3) Masing-masing anggota membuat komitmen untuk pengembangan pribadi</li> </ol>		

2.	Sesi Kedua		
	a. Kegiatan	:	Latihan Modifikasi pikiran dengan keyakinan yang adaptif

b. Tujuan	:	Melatih konseli untuk mengganti pikiran dan keyakinan yang lebih adaptif dengan konsep kebahagiaan al-Ghazali
c. Metode	:	Diskusi dan Wawancara
d. Alokasi	:	30 menit
e. prosedur	:	
<p>1) Kegiatan modifikasi pikiran ini adalah menggantikan keyakinan yang disfungsi dengan yang adaptif yaitu sesuai dengan konsep kebahagiaan al-Ghazali</p> <p>2) Seluruh anggota kelompok berlatih memodifikasi pikirannya dengan mengganti dengan yang adaptif</p>		

3. Sesi Ketiga		
a. Kegiatan	:	Pernyataan diri dengan keyakinan agama
b. Tujuan	:	Melatih konseli membuat keputusan untuk tidak kesepian dengan pernyataan diri untuk membangun hubungan kelekatan yang baik dengan sesama dan kepada Allah Swt
c. Metode	:	Diskusi dan Wawancara
d. Alokasi	:	25 menit
e. prosedur	:	
<p>1) Seluruh anggota kelompok dipersilahkan untuk merenungkan</p>		



	<p>sejenak keyakinan adaptif yang sudah mereka temukan pada sesi sebelumnya</p> <p>2) Konselor mempersilahkan kepada seluruh anggota kelompok dengan keyakinan membuat keputusan untuk tidak kesepian dan akan membangun kelekatan</p> <p>3) Sesi ketiga pada pertemuan terakhir ini ditutup dengan membahas secara garis besar apa saja yang telah dilaksanakan pada pertemuan pertama sampai akhir.</p>
--	---

4.	Sesi Keempat		
	a. Kegiatan	:	Tugas rumah dan penutup
	b. Tujuan	:	Melatih konseli untuk menerapkan konsep kebahagiaan al-Ghazali dalam kesehariannya dan Memotivasi konseli untuk selalu terhubung dengan Allah
	c. Metode	:	Tugas rumah
	d. Alokasi	:	5 menit
	e. prosedur	:	
	<p>1) Konselor memberikan tugas rumah kepada seluruh anggota kelompok</p> <p>2) Ko konselor membagikan selebaran kertas tugas rumah kepada seluruh anggota kelompok</p>		

- |  |  |
|--|--|
|  | 3) Konselor memotivasi seluruh anggota kelompok dan menutup proses konseling Islami. |
|--|--|

## G. Penutup

Pelaksanaan konseling Islami menggunakan konsep kebahagiaan al-Ghazali yang bertujuan untuk mengurangi kesepian pada konseli dikatakan berhasil dapat dilihat dari dua segi. Pertama dilihat dari proses konseling Islami itu sendiri, dan kedua dilihat dari perubahan skor *pre-test* dan *post-test* kesepian konseli. Proses konseling secara keseluruhan harus mendukung keberhasilan pencapaian tujuan dari masing-masing pertemuan. Secara umum, suasana selama berlangsungnya konseling Islami dapat dijadikan sebagai indikator keberhasilan proses konseling Islami sesuai dengan peran dari anggota atau konseli dan pemimpin kelompok atau konselor. Sedangkan perubahan skor kesepian dapat diketahui melalui analisis data statistik.

**Lampiran 9.**

**Ruang Lingkup Pembahasan**  
**Konseling Islami Menggunakan Konsep Kebahagiaan Al-Ghazali untuk**  
**Mengurangi Kesepian**

Ruang lingkup pembahasan atau materi yang diberikan selama proses konseling berlangsung, yang dimaksud adalah materi tentang urgensi mengurangi kesepian, dan penerapan konsep kebahagiaan al-Ghazali dalam layanan konseling Islami.

**A. Urgensi Mengurangi Kesepian bagi Konseli**

Dari perspektif Islam, konseli (baca: remaja) dianggap sudah cukup umur atau diistilahkan sebagai *baligh*. Pada masa remaja, golongan ini mengalami peralihan periode yaitu antara periode anak-anak dengan periode dewasa. Pada usia remaja, terdapat perubahan biologis, fisik, mental dan emosi serta perubahan tanggungjawab dan peranan. Untuk mengimbangi perubahan-perubahan ini, remaja sering berhadapan dengan masalah dan konflik. Perubahan-perubahan yang terjadi membuat individu yang belum bisa menemukan identitas, mengalami kebingungan, sehingga ia menghadapi masalah-masalah baik dengan orang tua, teman, maupun dengan kehidupan di masyarakat.

Menurut Hurlock,<sup>2</sup> sejalan dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya, remaja juga dihadapkan pada tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi. Apabila tugas-tugas tersebut diselesaikan dengan baik, maka akan tercapai kepuasan, kebahagiaan dan penerimaan dari lingkungan, serta menentukan keberhasilannya dalam memenuhi tugas-tugas perkembangan pada fase berikutnya. Oleh karena itu, tidak menutup kemungkinan, pada masa ini ia mulai ingin mengetahui siapa dan bagaimana dirinya serta hendak kemana ia menuju dalam kehidupannya.

Bagi remaja yang siap dengan kehadiran masalah dan sanggup menerimanya dengan hati terbuka, mereka sukses menerima perubahan-perubahan. Namun, bagi sebagian remaja pula, tidak mampu menyesuaikan diri, tidak mampu mengatasi dan menerima dengan mudah perubahan tersebut, lalu menunjukkan gangguan psikologi pada dirinya. Seperti remaja yang memiliki hubungan tidak harmonis dengan orang tua, mendambakan kasih sayang dari orang tua tetapi tidak terpenuhi, dan kecewa terhadap orang tua. Sehingga kompensasi dari emosi yang mereka alami disalurkan dengan kebiasaan tidak bertanggungjawab, bolos sekolah, kurangnya konsentrasi dalam belajar, menurunnya minat dalam belajar, dan tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Keadaan seperti ini menyebabkan konseli rentan terhadap kondisi yang disebut dengan tidak memiliki kelekatan figur. Sehingga dapat membuat konseli merasa sedih, murung, terisolasi, tidak memiliki arah tujuan hidup

---

<sup>2</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, terj. Istiwidayanti dan Soedjarwo, (Jakarta: Erlangga, 1991), hlm. 205.

yang jelas, dan kesepian. Ketidakberhasilan mengurangi kesepian akan menimbulkan kebosanan, perilaku menyimpang, memiliki ide bunuh diri bahkan sampai membunuh diri.

Kesepian merupakan salah satu masalah psikologis yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia. Setiap manusia pernah menghadapi situasi yang dapat menyebabkan kesepian. Berjuta-juta manusia kini adalah manusia yang kesepian, terkucil, terpisah dari hubungan dengan teman, sahabat, atau pasangan.<sup>3</sup> Hubungan yang akrab dengan sesama semakin sulit dicari sehingga kesepian merupakan masalah yang tidak terhindarkan. Apabila manusia mengalami kegagalan dalam menjalin hubungan sosial maka manusia akan mengalami kesepian. Graham<sup>4</sup> menegaskan bahwa kesepian yang dialami remaja pada zaman sekarang jumlahnya semakin meningkat dari jumlah tahun-tahun sebelumnya.

Konseli yang menderita kesepian akan terhambat kemampuannya untuk berkembang dengan baik dan melakukan kegiatan-kegiatan yang produktif. University of Illionois<sup>5</sup> memaparkan hasil penelitian Lambert bahwa ada perilaku-perilaku tertentu yang sering dilakukan individu untuk mengatasi rasa kesepian, beberapa diantaranya adalah: perilaku konsumtif, pesta-pora, tidur, menangis, menyendiri, menonton TV, ikut dalam kelompok tertentu, minum-minuman keras, menggunakan narkoba, atau bahkan sampai mencoba bunuh diri. Remaja yang terlibat pada perilaku-perilaku tersebut

---

<sup>3</sup> D.D., Burns, *Mengapa Kesepian, Program Baru yang Telah Diuji Secara Klinis untuk Mengatasi Kesepian*. Alih Bahasa: Anton Soetomo, (Jakarta: Erlangga, 1988), hlm. 3

<sup>4</sup> B., Graham, *Kesepian*, hlm, 12

<sup>5</sup> University of Illionois at Urbana-campaign. 1997. *The Experience of loneliness*. Lihat [http://web.aces.uiuc.edu/loneliness/study\\_2result.htm](http://web.aces.uiuc.edu/loneliness/study_2result.htm). Di unduh pada hari Rabu 14 Oktober 2015, Pukul 20.30 WIB

tidak mampu mengatasi rasa kesepian yang dialami secara tepat, sehingga remaja mencari penyelesaian dengan tindakan salah yang justru dapat berdampak negatif baik pada dirinya sendiri maupun pada orang lain.

Dari itu, diperlukan usaha untuk mereduksi kesepian dengan pendekatan spiritual, sehingga diperoleh suatu keadaan yang disebut ketidakespian. Ketidakespian merupakan keadaan ideal (sehat mental) yaitu kebalikan dari kesepian (keadaan sakit mental). Ketidakespian digambarkan dengan keadaan tidak terisolasi secara emosional dan tidak terisolasi secara social. Dengan kata lain, ketidakespian adalah memiliki kelekatan hubungan dengan sesama manusia dan memiliki kelekatan hubungan dengan Allah Swt, konsekuensi dari hubungan tersebut adalah jiwa yang tenang dan hati yang selamat.

Kesepian bersifat subjektif dan memiliki aspek kognitif dan afektif. Sehingga untuk mengatasi kesepian, individu tersebut harus diberikan *treatment*. Beberapa penelitian telah berhasil mereduksi kesepian dengan menggunakan pendekatan atau teknik CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) yang didasarkan pada aspek spiritual. Pada proses restrukturisasi kognitif tersebut, pandangan Islam (*cognitions from the Islamic faith*) didiskusikan, yang kemudian ditawarkan sebagai penjelasan alternatif atau melawan (*to counter*) pikiran dan keyakinan disfungsionalnya.

Upaya mengurangi kesepian di atas jelas tidak bertentangan dengan usaha mengembangkan sifat-sifat baik dan membuang sifat-sifat tercela yang termuat dalam konsep kebahagiaan al-Ghazali. Secara sederhana, inti



konsep kebahagiaan dapat dipahami dengan suatu usaha seseorang untuk mengenal dan mendekatkan diri kepada Allah dengan cara keluar dari budi pekerti tercela dan kemudian masuk ke budi pekerti terpuji. Dengan demikian, usaha-usaha tersebut pada akhirnya dapat membentuk insan kamil yang senantiasa menghiiasi dirinya dengan perbuatan yang terpuji.

## **B. Konseling Islami menggunakan Konsep Kebahagiaan Al-Ghazali**

Hakikat dari konsep kebahagiaan al-Ghazali ialah terletak pada pensucian jiwa dari sifat-sifat hina melalui zuhud. Beliau mengistilahkan hal ini dengan kimia kebahagiaan. Ali Mursyid<sup>6</sup> mengutip pendapat Sulaiman Dunya (Pengkaji pemikiran al-Ghazali di Mesir), bahwa pilihan kata “Kimia: sendiri dimaksud untuk menunjukkan bahwa kebahagiaan bisa dicapai dengan perubahan kimiawi di dalam diri seorang manusia (internal), dan bukan perubahan fisikawi. Perubahan kimiawi yang dimaksud al-Ghazali adalah perubahan yang tidak bersifat fisik, bukan perubahan dalam arti perubahan jasad wadag, akan tetapi perubahan yang bersifat non fisik, non materi, perubahan jiwa, batin, pikiran dan perasaan, yang dapat menghantarkan seseorang dapat menggapai kebahagiaan sejati. Jadi maksud dari “Kimia Kebahagiaan” adalah sebuah konsep untuk yang menghantarkan transformasi ruhani seseorang agar dapat menggapai kebahagiaan hakiki.

Konsep kebahagiaan al-Ghazali dapat dipahami dari keempat aspek yang termuat di dalamnya, dimana keempat aspek tersebut saling berkaitan

---

<sup>6</sup> Ali Mursyid, *Transformasi Diri Menuju Kebahagiaan Hakiki; Kajian Kitab Kimia Kebahagiaan Al-Ghazali*, dalam Website Institute Ilmu Al-Qur'an Jakarta: <http://www.iiq.ac.id/index.php?a=artikel&d=2&id=106>, di unduh pada: Senin, 26 Februari 2016, Pukul 20.00 WIB.

antara satu sama lain. Keempat aspek tersebut ialah mengenal diri; mengenal Allah; mengenal dunia; dan mengenal akhirat. Berkenaan dengan aspek yang pertama, yaitu mengenal diri. Al-Ghazali mengatakan bahwa mengenal diri dapat mengantarkan kepada mengenal Tuhan. Dalam aspek mengenal diri ini, sebenarnya ada khazanah keilmuan yang dapat melengkapi khazanah sains bimbingan dan konseling Islam. Khazanah yang peneliti maksud adalah konsep cermin diri.

Konsep cermin diri yang dimaksud ada dua macam. Pertama, usaha seseorang untuk mengenal siapa dirinya, darimana asalnya, apa tujuan persinggahannya di dunia, kemana akan kembali, bagaimana kebahagiaan sementara dan hakiki dapat diperoleh? Dan yang kedua, usaha seseorang untuk mengenal seberapa banyak karat-karat hina yang ada pada dirinya. Hal ini sebagaimana ungkapan al-Ghazali mengenai fungsi hati bahwa tidak ada yang mengetahui keadaan dirinya selain dirinya dan Allah.

Berkenaan dengan orientasi dari mengenal dunia, bermaksud mengingatkan agar mencari, mengambil dengan bijak, menyukai, tidak mencela kebaikan yang ada pada dunia. Sebagaimana yang al-Ghazali sampaikan bahwa setidaknya ada empat nikmat atau kebaikan (*Keutamaan akal budi, keutamaan yang ada pada tubuh, keutamaan dari luar badan, dan keutamaan yang datang lantaran taufik dan pimpinan Allah*) yang dapat membawa kepada kebahagiaan. Membicarakan keutamaan-keutamaan tersebut, senada dengan fungsi konsep kebahagiaan al-Ghazali yaitu:

memasukkan budi pekerti yang baik dan meninggalkan budi pekerti yang buruk.

Kemudian mengenai nikmat kebahagiaan di akhirat ini, hanya akan dapat tercapai apabila manusia dengan bersungguh-sungguh untuk meraihnya. Menurut al-Ghazali, manusia sebenarnya cenderung untuk kembali ke dunia yang lebih tinggi, sebab manusia memang berasal dari dunia yang tinggi dan bersifat malakut. Namun beliau mengingatkan empat perkara, yaitu: ada surga ruhani - ada neraka ruhani, dan ada obat jiwa - ada racun jiwa. Untuk meraih surga ruhani, jiwa ruhani harus tetap teguh pada tujuannya yaitu mengenal dan mencintai Allah. Senada dengan konsep obat jiwa menurut al-Ghazali yaitu pengetahuan tentang Allah dan beribadah kepada-Nya. Sedangkan, yang dimaksud neraka ruhani ada tiga, yaitu terpisah secara paksa dari dunia yang dicintai, rasa malu pada perbuatannya selama di dunia, dan kekecewaan serta kegagalan mencapai objek eksistensi sejati. Maka sebenarnya neraka ruhani ini adalah racun jiwa (kebodohan dan kemaksiatan) yang manusia lakukan selama di dunia. Sehingga hal ini membuat mereka tidak dapat meraih kebahagiaan yang sejati.

Dari itu, manusia sebenarnya berkepentingan terhadap Allah, terhadap dirinya, sesama manusia, terhadap dunia, dan terhadap akhirat. Sehingga manusia perlu untuk mengenal dan menjalin hubungan yang Rahman dan Rahim terhadap aspek-aspek tersebut. Karena empat aspek ini merupakan dasar atau postulat pembentuk kebahagiaan sementara (di dunia) dan kebahagiaan abadi (di akhirat).

Dengan demikian, apabila praktik konsep kebahagiaan al-Ghazali dilaksanakan dengan sungguh-sungguh, maka mampu menghasilkan penghayatan berupa takwa, yang diartikan dengan memelihara hubungan dengan Allah, dengan diri sendiri, dengan sesama manusia, dengan alam, diiringi berbuat ihsan, yakni beribadah kepada Allah, dengan kesadaran bahwa Allah selalu mengawasi kita. Adanya penghayatan tersebut menjadikan seseorang mampu memperoleh budi pekerti yang peduli pada kehidupan sosial dan juga terhadap keharmonisan lingkungan.

Dengan kata lain, apabila dipahami lebih dalam mengenai konsep kebahagiaan al-Ghazali yang telah diuraikan di atas, maka secara praktis beliau menerangkan bahwa untuk meraih kebahagiaan abadi perlu memenuhi, sebagai berikut: (1) mengintegrasikan ilmu teori ( mengenal diri, mengenal Allah, mengenal, dunia, mengenal akhirat) dan amali (perbuatan dan amalan sehari-hari, ibadah resmi); (2) Merawat, menjaga dan mengembangkan jasmani (memenuhi kebutuhan tubuh seperti makan, minum, istirahat) dan rohani (pemeliharaan dan perawatan ruhani adalah dengan pengetahuan tentang Allah, cinta kepada Allah, dan beribadah kepada-Nya); dan (3) Meraih keutamaan di dunia (keutamaan akal budi, keutamaan pada tubuh, keutamaan luar badan, keutamaan yang datang lantaran taufik dan pimpinan Allah), dan keutamaan dan akhirat.

Inti dari konsep kebahagiaan al-Ghazali tersebut sesuai dengan tujuan utama konseling Islami. Kesesuaian tersebut terletak pada pembentukan pribadi yang diharapkan dari konsep kebahagiaan dan konseling Islami, yakni

terbentuknya pribadi yang memiliki prinsip kuat terhadap keimanannya, sehingga ia dapat menciptakan hubungan yang baik dengan Allah, dengan dirinya, dengan sesama manusia, dan alam sekitarnya, yang pada akhirnya ia mampu secara mandiri menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi. Adanya kesesuaian antara konsep kebahagiaan al-Ghazali dengan konseling Islami, memberikan peluang yang besar untuk memposisikan konsep kebahagiaan sebagai pendekatan atau materi dalam layanan konseling Islami. Penggunaan konsep kebahagiaan sebagai materi dalam konseling Islami dapat dituangkan melalui pemahaman terhadap individu mengenai konsep-konsep yang termuat dalam konsep tersebut, yang meliputi konsep cermin diri, mengenal cinta, berani, memelihara diri, sabar, syukur, hikmah, dan cinta kepada Allah.

Selain itu, penggunaan konsep kebahagiaan sebagai alat dengan mengedepankan kehidupan zuhud diimplementasikan ke dalam layanan konseling Islami melalui fungsi pemeliharaan dan pengembangan. Dengan diterapkannya dalam aktivitas sehari-hari, dapat memberikan panduan dan dapat menjadi tameng yang kuat bagi individu di setiap sendi kehidupannya. Kehidupan zuhud yang dimaksud ialah pengendalian diri agar tidak dikuasai oleh hal-hal yang bersifat keduniaan, disertai kesadaran menyeimbangkan antara kebutuhan dunia dan akhirat. Dengan demikian, individu yang berhasil memaksimalkan fitrahnya melalui praktik zuhud dapat memperoleh kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Konsep kebahagiaan al-Ghazali dapat diberikan kepada individu yang mengalami ketidakmampuan dalam memaksimalkan fitrah yang dimilikinya melalui konseling Islami, baik di lingkungan masyarakat maupun di lingkungan madrasah. Orientasi pada pemeliharaan dan pengembangan fitrah disertai usaha meraih kebahagiaan tersebutlah yang menjadi dasar dijadikan materi konseling Islami untuk mengurangi kesepian konseli. Mengenai teknis pelaksanaan konseling Islaminya, dapat dilihat dari modul sebagaimana terlampir.





*Lampiran 10.***Output Correlations****Correlations**

		Skor_Total
Item_1	Pearson Correlation	,529
	Sig. (2-tailed)	,003
	N	30
Item_2	Pearson Correlation	,595
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	30
Item_3	Pearson Correlation	,703
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
Item_4	Pearson Correlation	,731
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
Item_5	Pearson Correlation	,181
	Sig. (2-tailed)	,339
	N	30
Item_6	Pearson Correlation	,663
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
Item_7	Pearson Correlation	,197*
	Sig. (2-tailed)	,297

	N	30
	Pearson Correlation	,576
Item_8	Sig. (2-tailed)	,001
	N	30
	Pearson Correlation	,643
Item_9	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
	Pearson Correlation	,010
Item_10	Sig. (2-tailed)	,960
	N	30
	Pearson Correlation	,493
Item_11	Sig. (2-tailed)	,006
	N	30
	Pearson Correlation	,204
Item_12	Sig. (2-tailed)	,280
	N	30
	Pearson Correlation	,185
Item_13	Sig. (2-tailed)	,328
	N	30
	Pearson Correlation	,151
Item_14	Sig. (2-tailed)	,426
	N	30
	Pearson Correlation	,247*
Item_15	Sig. (2-tailed)	,189
	N	30
Item_16	Pearson Correlation	,221

	Sig. (2-tailed)	,240
	N	30
	Pearson Correlation	,682
Item_17	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
	Pearson Correlation	,815
Item_18	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
	Pearson Correlation	,595
Item_19	Sig. (2-tailed)	,001
	N	30
	Pearson Correlation	,733
Item_20	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
	Pearson Correlation	,238
Item_21	Sig. (2-tailed)	,205
	N	30
	Pearson Correlation	,717
Item_22	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
	Pearson Correlation	,581
Item_23	Sig. (2-tailed)	,001
	N	30
	Pearson Correlation	,738
Item_24	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30

	Pearson Correlation	,541
Item_25	Sig. (2-tailed)	,002
	N	30
	Pearson Correlation	,514
Item_26	Sig. (2-tailed)	,004
	N	30
	Pearson Correlation	,196
Item_27	Sig. (2-tailed)	,298
	N	30
	Pearson Correlation	,691
Item_28	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
	Pearson Correlation	,094
Item_29	Sig. (2-tailed)	,623
	N	30
	Pearson Correlation	,748
Item_30	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
	Pearson Correlation	-,064
Item_31	Sig. (2-tailed)	,737
	N	30
	Pearson Correlation	,620
Item_32	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
	Pearson Correlation	,533
Item_33	Sig. (2-tailed)	,002

	N	30
	Pearson Correlation	,695
Item_34	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
	Pearson Correlation	,511
Item_35	Sig. (2-tailed)	,004
	N	30
	Pearson Correlation	,625
Item_36	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
	Pearson Correlation	,184
Item_37	Sig. (2-tailed)	,330
	N	30
	Pearson Correlation	,217
Item_38	Sig. (2-tailed)	,250
	N	30
	Pearson Correlation	,499
Item_39	Sig. (2-tailed)	,005
	N	30
	Pearson Correlation	,690
Item_40	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
	Pearson Correlation	,512
Item_41	Sig. (2-tailed)	,004
	N	30
Item_42	Pearson Correlation	,620

	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
	Pearson Correlation	,486
Item_43	Sig. (2-tailed)	,006
	N	30
	Pearson Correlation	,120
Item_44	Sig. (2-tailed)	,528
	N	30
	Pearson Correlation	,474
Item_45	Sig. (2-tailed)	,008
	N	30
	Pearson Correlation	,230
Item_46	Sig. (2-tailed)	,222
	N	30
	Pearson Correlation	-,015
Item_47	Sig. (2-tailed)	,937
	N	30
	Pearson Correlation	,009
Item_48	Sig. (2-tailed)	,961
	N	30
	Pearson Correlation	1
Skor_Total	Sig. (2-tailed)	
	N	30

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*Lampiran 11.***Output of Reliability****Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,944	30

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_1	95,4333	224,461	,486	,943
Item_2	95,8000	220,648	,583	,942
Item_3	96,1000	212,093	,668	,941
Item_4	96,5333	206,671	,695	,941
Item_6	95,7000	218,769	,615	,941
Item_8	95,8333	219,592	,557	,942



Item_9	95,8667	218,671	,571	,942
Item_11	95,5000	224,741	,449	,943
Item_17	95,7667	220,737	,695	,941
Item_18	96,0000	213,034	,787	,940
Item_19	95,6333	221,689	,557	,942
Item_20	96,0000	213,586	,724	,940
Item_22	95,8000	217,338	,701	,941
Item_23	95,8000	219,752	,543	,942
Item_24	96,0333	214,240	,751	,940
Item_25	95,3333	225,678	,455	,943
Item_26	95,8000	217,062	,476	,943
Item_28	95,7333	215,513	,649	,941
Item_30	96,1667	207,868	,741	,940
Item_32	95,4667	219,844	,578	,942
Item_33	95,3333	226,506	,479	,943
Item_34	96,0000	214,207	,636	,941
Item_35	96,4667	215,430	,480	,944
Item_36	95,9000	218,783	,614	,941
Item_39	95,7667	219,289	,497	,943
Item_40	96,5333	206,189	,691	,941
Item_41	95,7000	218,010	,494	,943
Item_42	96,0667	212,409	,645	,941
Item_43	95,4000	223,766	,483	,943
Item_45	95,4000	224,800	,478	,943

*Lampiran 12.***NPAR Test****Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre Test	8	118,00	120,00	119,2500	,70711
Post Test	8	81,00	94,00	86,8750	4,85320
Valid N (listwise)	8				

**Wilcoxon Signed Ranks Test****Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	8 <sup>a</sup>	4,50	36,00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	,00	,00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	8		

a. Post Test &lt; Pre Test

b. Post Test &gt; Pre Test

c. Post Test = Pre Test

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Post Test - Pre Test
Z	-2,524 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,012

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

**Lampiran 13.**

**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
PASCASARJANA**

Jl. Marsda Adisucipto, Yogyakarta, 55281. Telp. (0274) 519709, Faks. (0274) 557978  
website: <http://pps.uin-suka.ac.id>, email: [pps@uin-suka.ac.id](mailto:pps@uin-suka.ac.id).

Nomor : UIN.02/DPPs/TU.009/745/ 2016

Yogyakarta, 16 Februari 2016

Lampiran: -

Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth.  
Kepala MTs Negeri Bantul Kota  
di  
Bantul

*Assalamu 'alaikum wr. wb.*

Dalam rangka menyelesaikan tesis Program Magister (S2) bagi mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, bersama ini kami mengharap bantuan Bapak/Ibu/ Saudara untuk memberikan Ijin penelitian kepada mahasiswa berikut :

Nama	: RIFQI MUHAMMAD
Tempat/Tgl. Lahir	: Ledo, 14 Oktober 1990
Nomor Induk	: 1420410125
Program	: Magister (S2)
Prodi./Konsentrasi	: Pendidikan Islam/BKI
Semester	: IV (Empat)
Tahun Akademik	: 2015-2016

untuk melakukan penelitian tentang :

**Konseling Islami Menggunakan Konsep Kebahagiaan Al-Ghazali Untuk Mengurangi Kesenjangan (Studi Eksperimen Pada Konseli Di MTs Negeri Bantul Kota Yogyakarta)**  
Dibawah bimbingan dosen: **Dr. Imam Machali, M.Pd**

Adapun Penelitian tersebut akan dilaksanakan di Bantul

Demikian atas bantuan dan kerjasama yang diberikan, disampaikan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum wr. wb.*

Direktur

Prof. Noothaidi, M.A., M.Phil., Ph.D  
NIP. 19711207199503 1002

*Lampiran 14.*

KEMENTERIAN AGAMA  
RINTISAN MADRASAH UNGGUL  
**MTs NEGERI BANTUL KOTA**

Web : [www.mtsbantulkota.sch.id](http://www.mtsbantulkota.sch.id) email : [mtsbantulkota@gmail.com](mailto:mtsbantulkota@gmail.com)  
Alamat : Karanggayam Bantul Bantul Bantul Telp./Fax. ( 0274 ) 387102

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : MTs.12.01.6/TL.00./154/2016

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. Ma'mur Amprani, M.Pd  
NIP : 196608102005011004  
Pangkat/Gol : Pembina, IV/a  
Jabatan : Kepala Madrasah

menerangkan bahwa:

Nama : Rifqi Muhammad, S.Pd.I  
NIM : 1420410125  
Program Study : Magister (S2)  
Institusi : UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

telah melaksanakan penelitian pada bulan Februari s.d Maret 2016 dengan judul:  
**Konseling Islami Menggunakan Konsep Kebahagiaan Al Ghazali Untuk Mengurangi  
Keseharian ( Study Eksperimen Pada Konseli Di MTs Negeri Bantul Kota Yogyakarta)**

Demikian surat keterangan ini di buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 16 Maret 2016  
Kepala  
  
Drs. Ma'mur Amprani, M.Pd  
NIP. 196608102005011004

## RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Diri

Nama : Rifqi Muhammad, S.Pd.I  
 Tempat/Tgl. lahir : Ledo, 14 Oktober 1990  
 Jenis Kelamin : Laki-laki  
 Agama : Islam  
 Status : Belum Menikah  
 Alamat Asal : Dusun Sembuai, Rt 014/Rw 007, Desa Parit Raja, Kecamatan Sejangkung, Kabupaten Sambas, Kalimantan Barat  
 Alamat Yogyakarta : Kompleks Polri (Gowok), Blok E-II, No. 220A, Yogyakarta  
 Telepon/Hp : 081249807047  
 Email : ananda.rhifqie@gmail.com

### B. Orang Tua

Nama Ayah : Aspandi, S.Pd.I  
 Pekerjaan : PNS  
 Nama Ibu : Ruhamah, S.Pd.I  
 Pekerjaan : PNS  
 Alamat : Dusun Sembuai, Rt 014/Rw 007, Desa Parit Raja, Kecamatan Sejangkung, Kabupaten Sambas, Kalimantan Barat

### C. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
  - a. SD/MI : SDN 14 Sejangkung, Tahun Lulus 2002
  - b. SMP/MTs : MTs Yasti Sekuduk, Tahun Lulus 2005
  - c. SMA/MA : MAS PPMBI, Tahun Lulus 2008
  - d. S1 : STAI Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas, Tahun Lulus 2011
  - e. S2 : UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Tahun Lulus 2016

2. Pendidikan Non-Formal

- a. Agricom : Lembaga Kursus Komputer
- b. Lemkari : Beladiri Karateka

**D. Riwayat Pekerjaan**

- 1. Guru Honorer di SDN 14 Sejangkung dari 2009-2014
- 2. Dosen di IAI Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas dari 2014 sampai sekarang.

**E. Keahlian**

- 1. Terampil Microsoft Office (Word, Excel, Power Point)
- 2. Terampil Internet

