

## KONSELING ISLAMI MENGGUNAKAN KONSEP KEBAHAGIAAN AL-GHAZALI UNTUK MEREDUKSI KESEPIAN PADA KONSELI DI MTs N BANTUL KOTA YOGYAKARTA

---

**Rifqi Muhammad**

Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

e-Mail: [ananda.rhifqie@gmail.com](mailto:ananda.rhifqie@gmail.com)

---

**Imam Machali**

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

e-Mail: [imam.machali@uin-suka.ac.id](mailto:imam.machali@uin-suka.ac.id)

---

### **Abstract**

*This research was motivated by the chance of utilizing the scientific concept of Islam as a matter of Islamic counseling services at the school to reduce loneliness counselee who has no attachment figure. The method used in this study was twofold exploration and experimentation. This experiment uses one group pretest and posttest design, involving 8 counselee MTsN Bantul Yogyakarta. Subjects were selected based on certain criteria. Data were collected using a scale of loneliness, questionnaires, observations and interviews. Data were analyzed using Wilcoxon signed ranks test test, where the results show there is a difference between loneliness counselee before the provision of counseling services after Islami, with  $Z = -2.524$  and  $p\text{-value} = 0.012$  ( $p\text{-value} < 0.050$ ). Thus, the use of the concept of happiness counseling Islami al-Ghazali can reduce loneliness counselee.*

**Keywords:** *Counseling Islami, Al-Ghazali Happiness Concepts, Loneliness.*

### **Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya peluang memanfaatkan konsep keilmuan Islam sebagai materi layanan konseling Islami di madrasah untuk mengurangi kesepian konseli yang tidak memiliki kelekatan figur. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ada dua, yaitu eksplorasi dan eksperimen. Eksperimen ini menggunakan *one group pre and posttest design*, dengan melibatkan 8 konseli MTs N Bantul Kota Yogyakarta. Subjek dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Data penelitian dikumpulkan menggunakan skala kesepian, angket, observasi dan wawancara. Teknik analisis data menggunakan uji *wilcoxon signed ranks test*, dimana hasilnya menunjukkan terdapat perbedaan kesepian konseli antara sebelum dengan sesudah pemberian layanan konseling Islami, dengan  $Z = -2,524$  dan  $p\text{-value} = 0,012$  ( $p\text{-value} < 0,050$ ). Dengan demikian, maka konseling Islami menggunakan konsep kebahagiaan al-Ghazali dapat mengurangi kesepian konseli.

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

## Pendahuluan

Kemajuan IPTEK tidak hanya membawa dampak positif, namun juga menyisakan dampak negatif bagi manusia, yaitu krisis kerohanian. La Haye mengatakan bahwa ciri masyarakat modern salah satunya adalah kehidupan yang semakin semerawut dan kompleks (t.t: 5). Hal ini, terlihat pada banyak sekali persoalan kemanusiaan seperti krisis moral, konflik, urusan-urusan yang tidak terselesaikan, kriminalitas, dan lainnya. Achmad Mubarak (2000: 158), menyatakan bahwa yang dimaksud dengan krisis keruhanian manusia modern adalah gangguan psikologis yang diderita oleh manusia yang hidup dalam lingkungan peradaban modern.

Achmad Mubarak (2000: 8), 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. Meminjam bahasa Komaruddin Hidayat (2015: xi), untuk menyebutkan persoalan kemanusiaan di atas, dapat dikatakan kehidupan manusia cenderung salah arah, bukannya menuju pada 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*, ditemukan ada beberapa konseli yang menunjukkan ciri-ciri kesepian, yaitu: kebiasaan murung, tidak ceria, sering menangis. Dari hasil diskusi dengan guru bimbingan konseling, 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 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 di atas 55 tahun, yaitu hanya 37% (dalam Sears D.O., Jonathan F, dan Peplau L.A., 1994: 216). Kesepian dapat menimbulkan akibat negatif bagi manusia. Seorang psikiater dari Swiss, Tournier, bahkan menyebut kesepian sebagai penyakit yang paling menghancurkan pada zaman sekarang (Graham, 1995: 11).

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 (Burns, 1988: 3). 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 (1995: 12) menegaskan bahwa kesepian yang dialami remaja pada zaman sekarang jumlahnya semakin meningkat dari jumlah tahun-tahun sebelumnya.

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 Elizabeth B. Hurlock (1991: 205), 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-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 Illinois (1997), 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 (2015: XI), menegaskan 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 digunakan bersumber dari konsep keilmuan Islam, yaitu al-Qur'an dan as-Sunnah.

Menurut Majid Fakhry (1986: 361), etika atau filsafat moral dalam Islam merupakan keseluruhan usaha filosofis dalam rangka mencapai kebahagiaan. 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 (disarikan dari Al-Ghazali, t.t: 6).

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 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)".

### Metode Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan melalui dua tahapan dan menggunakan dua jenis penelitian. Tahap *pertama*, penelitian ini menggunakan desain penelitian eksplorasi. Alasan menggunakan penelitian eksplorasi bertujuan untuk merumuskan konsep kebahagiaan sebagai sumber dalam menyusun manipulasi yang akan digunakan dalam penelitian eksperimen. Oleh karena itu, dalam tahap penelitian yang pertama ini mengkaji lebih dalam (*explore*) mengenai konsep kebahagiaan menurut al-Ghazali, sehingga dapat ditemukan konstruk-konstruk yang menjadi ciri khas dari pemikiran al-Ghazali mengenai konsep kebahagiaannya.

Tahap *kedua*, menggunakan desain penelitian eksperimen (*one group pre and posttest design*). Konsep kebahagiaan al-Ghazali hasil penelitian eksplorasi, disusun menjadi materi konseling Islami dan kemudian diujicobakan atau dieksperimenkan ke dalam pelaksanaan layanan konseling di madrasah. Uji coba ini diterapkan kepada konseli dengan

karakteristik tertentu, yang bertujuan untuk mengurangi tingkat kesepian yang mereka alami. Pemanfaatan penelitian eksperimen bertujuan mengujicoba efektivitas konseling Islami menggunakan konsep kebahagiaan al-Ghazali untuk mengurangi kesepian konseli. Uji coba ini menggunakan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif yang diterapkan kepada 8 konseli MTsN Bantul Kota Yogyakarta dengan tujuan untuk mengurangi kesepian mereka.

Ibnu Hajar mendefinisikan subjek sebagai individu yang ikut serta dalam penelitian, dimana data diperoleh (1996: 133). Dengan kata lain, subjek dalam penelitian ini berjumlah delapan konseli yang akan dimasukkan ke dalam anggota konseling kelompok. Sedangkan penentuan subjek dalam penelitian ini berdasarkan kriteria sesuai dengan tujuan penelitian (*non-probability sampling*), sebagai berikut: 1) Konseli MTs; 2) Berusia antara 12 - 17 tahun; 3) Hasil DCM (Daftar Cek Masalah) yang dilaksanakan oleh Guru BK; 4) Konseli yang tidak memiliki kelekatan figur hal ini berdasarkan hasil diskusi dengan guru BK; 5) Memiliki skor kesepian yang tinggi; 6) dan konseli yang bersedia mengikuti dari awal sampai akhir sesi konseling.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini: 1) Skala, yakni alat pengumpul data yang berupa skala kesepian, 2) Angket pemahaman diri, 3) Observasi, yang digunakan dengan tujuan untuk memperoleh data atau informasi tentang dinamika perkembangan konseli selama pelaksanaan konseling Islami berlangsung, 3) Wawancara, yakni teknik yang ditujukan kepada konseli untuk memperoleh informasi secara langsung mengenai perubahan yang dialami oleh konseli setelah pelaksanaan konseling.

Analisis data yang digunakan ialah uji beda *wilcoxon signed ranks test*, bertujuan untuk mengetahui apakah konseling Islami menggunakan konsep kebahagiaan al-Ghazali dapat mengurangi kesepian atau tidak. Uji beda dilakukan dengan bantuan program SPSS 23. Analisis data kualitatif deskriptif juga digunakan untuk mengungkap keadaan perkembangan konseli selama konseling Islami berlangsung dari pertemuan pertama sampai pertemuan ketiga dilaksanakan. Analisis deskriptif yang dimaksud ialah dengan menggunakan metode observasi dan interview terhadap konseli atau subjek penelitian. Dengan demikian, melalui analisis ini dapat diketahui dinamika perkembangan kesepian konseli dari beberapa kegiatan yang dilaksanakan dalam konseling Islami.

## Hasil Penelitian dan Pembahasan

### 1. Konsep Kebahagiaan Menurut 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 (dalam Website Institute Ilmu Al-Qur'an Jakarta) 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 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. Khususnya diberikan pada tahapan pemahaman diri konseli. 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 tujuan 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 ambil 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 sekolah. Orientasi pada pemeliharaan dan pengembangan fitrah disertai usaha meraih kebahagiaan tersebutlah yang menjadi dasar dijadikan materi konseling Islami untuk mengurangi kesepian konseli.

## 2. Konseling Islami terhadap Konseli Kesepian

Berdasarkan manipulasi yang telah diuji cobakan pada tanggal 02 Maret 2016, konseling Islami menggunakan konsep kebahagiaan al-Ghazali dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan, dimana masing-masing pertemuan memiliki tema yang berbeda-beda. Adapun tema yang dimaksud ialah: 1) Membangun *encounter* dan pemahaman diri; 2) Identifikasi, evaluasi pikiran, keyakinan disfungsi, dan menemukan makna ketidaksepan melalui konseling Islami menggunakan konsep kebahagiaan al-Ghazali; dan 3) Modifikasi pikiran dan keputusan mengurangi kesepian.

Pelaksanaan penelitian eksperimen atau konseling Islami dilaksanakan oleh peneliti sendiri sebagai konselor (pemimpin konseling kelompok), dengan dibantu oleh seorang observer yang telah diberi pelatihan terlebih dahulu oleh peneliti. Adapun pelaksanaan tiga pertemuan di atas ialah sebagai berikut. Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Jumat, 11 Maret 2016; pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Senin, 14 Maret 2016; dan pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari Selasa, 15 Maret 2016.

Masing-masing pertemuan dilaksanakan pada saat jam aktif pembelajaran selama kurang lebih 90 menit, sehingga kedelapan konseli terpilih (subjek penelitian), diizinkan oleh guru bimbingan konseling untuk tidak mengikuti mata pelajaran selama konseling Islami berlangsung. Adapun tempat pelaksanaan konseling Islami ialah aula sekolah yang biasanya ruangan tersebut digunakan untuk rapat dewan guru.

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan konseling Islami ialah konseling kelompok. Ruang tersebut disediakan 10 kursi yang disusun secara melingkar, serta dilengkapi dengan meja yang diletakkan di tengah. Bentuk formasi tersebut disusun dengan tujuan untuk memudahkan konselor, konseli, dan observer dalam berinteraksi atau berkomunikasi selama konseling Islami berlangsung.

Pada pertemuan pertama, yang dilaksanakan pada hari Jumat (11 Maret 2016), suasana konseling Islami masih belum cair, dikarenakan subjek penelitian masih merasa canggung dengan kehadiran konselor yang belum dikenalnya. Namun, keadaan mulai cair pada saat melalui kegiatan *encounter* dan pemahaman diri yang dilaksanakan pada pertemuan pertama, beberapa subjek sudah mulai merasa nyaman dalam mengikuti seluruh kegiatan yang diberikan oleh konselor.

Pada pertemuan kedua, yang dilaksanakan dengan tema "Identifikasi dan evaluasi pikiran dan keyakinan disfungsi, dan menemukan makna ketidaksepan melalui konseling Islami menggunakan konsep kebahagiaan al-Ghazali", berhasil mengungkap beberapa punca masalah kedelapan subjek penelitian. Bahkan subjek penelitian mengungkap problemnya dengan jujur dan disertai emosi sedih berkenaan dengan masalah keluarga dan pribadinya.

Identifikasi masalah (pikiran dan keyakinan disfungsi) konseli tersebut dimaksudkan sebagai acuan dalam memberikan layanan konseling Islami menggunakan konsep kebahagiaan al-Ghazali untuk mengurangi kesepian yang mereka rasakan. Identifikasi masalah dilaksanakan melalui lembar rekam pikiran ABC. Sedangkan, evaluasi masalah konseli tersebut dilaksanakan melalui lembar rekam pikiran DE. Oleh sebab itu, setelah identifikasi masalah dilaksanakan, subjek penelitian dipersilahkan untuk istirahat sejenak, selama kurang lebih 15 menit. Sedangkan konselor melakukan kajian terhadap beberapa masalah yang telah diungkapkan.



Layanan konseling Islami diberikan menggunakan teknik-teknik yang dirumuskan oleh Scott, Williams dan Beck, yaitu: restrukturisasi kognitif melibatkan identifikasi, evaluasi, dan modifikasi pada pikiran dan keyakinan disfungsi dengan menggunakan strategi seperti membantah secara logis, pertanyaan sokratik, dan tugas rumah (1989). Adapun konsep kebahagiaan al-Ghazali dituangkan ke dalam penerapan teknik-teknik tersebut. Hal ini berarti, penerapan teknik tersebut mengedepankan aspek spiritual yang ada dalam diri masing-masing individu, sesuai dengan konsep kebahagiaan al-Ghazali

Pada pertemuan ketiga, kegiatan yang dilaksanakan, yaitu: 1) Evaluasi tugas rumah; 2) modifikasi pikiran dengan keyakinan yang adaptif; dan 3) pernyataan diri dengan keyakinan agama. Pada pertemuan ketiga ini, suasana konseling sudah saling percaya, hal ini dapat dilihat dari antusias subjek yang mengungkapkan masalah mereka dengan sungguh-sungguh. Dan subjek penelitian tersebut penuh harap dengan mengikuti konseling ini dapat menemukan solusi terhadap masalah mereka. Beberapa subjek dengan mantap merubah pikiran mereka pada saat latihan modifikasi pikiran yang berkaitan dengan langkah-langkah mengurangi kesepian.

Sedangkan dalam sesi pernyataan diri, masing-masing subjek dengan yakin mengatakan mereka siap menjadi pribadi yang lebih baik dari kemaren. Dengan kata lain, mereka siap melaksanakan rumusan mengenai pikiran dan keyakinan baru yang telah mereka buat pada pertemuan kedua. Adapun sebelum pertemuan ketiga ditutup, konselor memberikan tugas rumah kepada masing-masing konseli. Hal ini agar subjek penelitian tetap pada pikiran dan keyakinan barunya.

Kemudian, sebelum dilaksanakan wawancara dan *posttest*, subjek dipersilahkan untuk istirahat sejenak selama kurang lebih 5 menit. Pemberian *posttest* dimaksudkan untuk mengetahui skor kesepian setelah manipulasi diberikan. Adapun instrumen yang digunakan ialah skala kesepian dan pedoman wawancara.

Sebagai penutup dari serangkaian kegiatan konseling Islami, peneliti berdiskusi dengan guru bimbingan konseling guna membahas mengenai tindak lanjut yang perlu dilakukan. Peneliti juga melakukan diskusi dengan observer dengan tujuan untuk membahas perkembangan kesepian masing-masing konseli dari pertemuan pertama, kedua, sampai ketiga.

### 3. Penurunan Tingkat Kesepian Konseli dengan Konsep Kebahagiaan Al-Ghazali

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling Islami menggunakan konsep kebahagiaan al-Ghazali dalam mengurangi kesepian konseli yang tidak memiliki kelekatan figur. Pengujian ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah kesepian konseli dapat dikurangi melalui layanan konseling Islami menggunakan konsep kebahagiaan al-Ghazali sebagai materi layanan konseling. Sehingga, hasil tes skala kesepian menentukan tinggi rendahnya skor kesepian subjek penelitian.

Penelitian eksplorasi yang dilakukan terhadap konsep kebahagiaan al-Ghazali dimaksudkan agar dapat dijadikan sebagai materi dalam pemberian layanan konseling Islami. Setelah itu, baru dilaksanakan pengujian (penelitian eksperimen) terhadap konseli yang mengalami kesepian. Sehingga manipulasi yang diberikan selama penelitian eksperimen, merupakan integrasi dari konseling Islami, konsep kebahagiaan al-Ghazali, dan restrukturisasi kognitif.

Hasil penelitian eksplorasi menunjukkan bahwa konsep kebahagiaan al-Ghazali merupakan khazanah keilmuan Islam yang berlandaskan kepada al-Qur'an dan as-Sunnah, serta bernuansa aspek spiritual. Hal ini dapat dipahami dari pemaknaan konsep kebahagiaan al-Ghazali yang melingkupi prinsip ilmu, amal, jasmani dan ruhani. Selain itu, terdapat nuansa praktis yang dapat ditemukan dalam konsep kebahagiaan al-Ghazali, seperti konsep cermin diri, mengenal cinta, berani, memelihara diri, sabar, syukur, hikmah, dan cinta kepada Allah.

Nuansa praktis dalam konsep kebahagiaan al-Ghazali dapat digunakan sebagai materi dalam layanan konseling Islami. Dengan demikian, aspek-aspek yang tercantum dalam konsep kebahagiaan al-Ghazali seperti mengenal diri, mengenal Allah, mengenal dunia, mengenal akhirat, dan cinta dapat disampaikan secara ringkas kepada subjek penelitian yang masih dalam usia remaja.

Penerapan konsep kebahagiaan al-Ghazali sebagai materi konseling Islami dimudahkan oleh kesesuaian tujuan keduanya, yaitu usaha membentuk menjadi pribadi yang memiliki dasar atau pijakan kuat. Dasar kuat yang dimaksud adalah beriman, sehingga diharapkan Ia dapat mengoptimalkan fitrahnya, seperti menciptakan hubungan yang baik dengan Allah, dengan sesama manusia, alam, dan pada akhirnya ia mampu dengan mandiri mengatasi berbagai masalahnya.

Selain itu, tujuan konseling Islami tersebut selari dengan tujuan konsep kebahagiaan al-Ghazali yaitu hadirnya perubahan terhadap jiwa, batin, pikiran dan perasaan, yang dapat menghantarkan seseorang menggapai kebahagiaan sejati. Dengan kata lain, perubahan tersebut harus melalui keluar dari perilaku tercela dan masuk pada perilaku terpuji seraya mendekatkan diri kepada Allah adalah sebuah konsep untuk menghantarkan transformasi ruhani seseorang agar dapat menggapai kebahagiaan hakiki.

Hasil penelitian eksplorasi di atas, selanjutnya diintegrasikan dengan teknik yang ada dalam CBT, yaitu restrukturasi kognitif. Adapun hasil dari integrasi antara konseling Islami, konsep kebahagiaan al-Ghazali, dan restrukturasi kognitif, disusun menjadi manipulasi yang kemudian diterapkan dalam penelitian eksperimen untuk mengurangi kesepian konseli.

Adapun hasil analisis data dari pelaksanaan penelitian eksperimen menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kesepian konseli setelah manipulasi (konseling Islami menggunakan konsep kebahagiaan al-Ghazali). Penurunan tersebut dapat diketahui dari hasil analisis data kuantitatif menggunakan uji *wilcoxon signed ranks test* ialah sebesar -2,524 dengan *p-value* sebesar 0,012 (<0,050). Hasil tersebut menunjukkan bahwa manipulasi dapat mengurangi tingkat kesepian konseli yang tidak memiliki kelekatan figure.

Selain itu, penurunan skor kesepian konseli juga dapat dilihat pada tabel *descriptive statistics*. Pada tabel tersebut menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang cukup baik pada nilai rata-rata (*mean*) skor *pretest* dan *posttest*, yakni dari 119.2500 menjadi 86.8750. Adanya penurunan ini semakin menunjukkan bahwa manipulasi (pemberian layanan konseling Islami) menggunakan konsep kebahagiaan al-Ghazali dapat mengurangi tingkat kesepian konseli yang tidak memiliki kelekatan figure.

Berkaitan dengan metode untuk mengurangi kesepian, dalam penelitian ini menggunakan teori dari Scott, Williams & Beck yang mengatakan, restrukturisasi kognitif melibatkan identifikasi, evaluasi, dan modifikasi pada pikiran dan keyakinan disfungsi-

dengan menggunakan strategi seperti membantah secara logis, pertanyaan sokratik, dan tugas rumah (1989). Hamdan (2008: 99-116) menambahkan 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 disfungsi. Adapun pandangan Islam spesifik yang dipilih bergantung pada permasalahan konseli.

Proses manipulasi terdiri tiga pertemuan, yaitu pertemuan ke: 1) *perkenalan dan pemahaman diri*, kegiatan ini dilaksanakan dengan maksud menjalin keakraban (sehingga hadirnya kepercayaan antara anggota maupun anggota dengan konselor), selanjutnya kegiatan pemahaman diri ini dilaksanakan dengan maksud mengenal fitrahnya sebagai manusia (diharapkan melalui pengenalan diri menghadirkan kesadaran diri bahwa sebenarnya manusia itu memiliki kelebihan dan kelemahan); 2) *identifikasi* dilaksanakan dengan maksud menemukan punca masalah yang menyebabkan terjadinya kesepian dan *evaluasi pikiran, keyakinan disfungsi* dilaksanakan dengan maksud untuk menemukan pikiran dan keyakinan alternatif yang lebih adaptif (menggunakan konsep kebahagiaan al-Ghazali); 3) *modifikasi pikiran* dilaksanakan bertujuan agar hasil dari temuan-temuan pikiran dan keyakinan adaptif digunakan untuk merubah pikiran yang tidak adaptif dengan adaptif (menggunakan konsep kebahagiaan al-Ghazali) dan *membuat keputusan* dilaksanakan bertujuan untuk meyakinkan kepada konseli berkenaan pikiran dan keyakinan baru yang telah dibuat dapat dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari.

Terapi yang diberikan tentunya mengedepankan dimensi spiritual yang terdapat dalam konsep kebahagiaan al-Ghazali. Konsep-konsep tersebut tertuang pada pemberian layanan konseling Islami sesuai dengan keperluan setiap sesi konseling (disesuaikan dengan tema), *pertemuan pertama* yaitu berupa arahan dan nasihat untuk mengenali diri, mengenal Allah, mengenal dunia, mengenal akhirat, dan mengenal cinta. Pada *pertemuan kedua*, arahan dan nasihat yang diberikan yaitu selalu menjaga ibadah, sabar, memelihara diri, berani, hikmah, cinta kepada Allah berperilaku baik dan selalu berusaha untuk membangun serta menjaga hubungan dengan Allah, manusia, alam sekitar. Dengan demikian, pelaksanaan seluruh kegiatan pada pertemuan pertama dan kedua ini telah membuktikan bahwa teknik restrukturisasi kognitif yang dikombinasikan dengan konsep kebahagiaan al-Ghazali benar-benar mampu mengurangi kesepian konseli.

Dengan demikian, keberhasilan manipulasi di atas sesuai dengan tujuan dari konseling *Cognitive-Behavior* yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi (kesepian). Konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba menguranginya (A. Kasandra Oemarjoedi, 2003: 9).

Pernyataan di atas, diperkuat dengan hasil kegiatan yang dilaksanakan pada pertemuan ketiga, yaitu modifikasi pikiran dan membuat keputusan yang dituangkan ke dalam lembar rekam pikiran masing-masing konseli. Sebagian besar, pikiran dan keyakinan baru yang dirumuskan ialah mengenai keinginan untuk menjadi lebih baik, dekat dengan Allah dan bahagia, serta membahagiakan orang tua.

Keyakinan tersebut memberikan motivasi yang kuat bagi masing-masing konseli untuk mengatasi kesepiannya, sehingga dengan terbebasnya dari rasa kesepian dapat

menikmati, merasakan kesenangan, kebahagiaan dalam dirinya. Keyakinan yang bersumber dari *cognitions from the Islamic faith* berupa konsep kebahagiaan al-Ghazali mensyaratkan transformasi ruhani untuk meraih kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Transformasi yang dimaksud adalah perubahan jiwa, batin, pikiran dan perasaan yang bersumber pada akhlak terpuji.

Subjek penelitian yang disertakan dalam penelitian adalah 8 konseli. Berdasarkan hasil analisis data kuantitatif di atas, dapat disimpulkan bahwa semua konseli mengalami penurunan skor kesepian. Hal tersebut dapat dipahami dari pembacaan pada tabel *ranks*, yakni dari delapan konseli, terdapat 8 konseli yang mengalami penurunan skor.

Skor kesepian konseli yang berbeda dapat disebabkan oleh berbagai hal. Menurut Cohen dan Milgramm (dalam Oman Sukmana, 2002: 40), bahwa manusia mempunyai kemampuan yang terbatas untuk memproses berbagai informasi dari lingkungan. Apabila informasi yang berasal dari lingkungan melebihi kemampuan individu untuk memprosesnya, maka terjadilah kelebihan beban informasi dan tindakan yang diambil adalah mengabaikan beberapa informasi yang masuk. Sehingga menyebabkan individu hanya memperhatikan informasi yang mereka anggap penting saja.

Dari delapan subjek penelitian, dapat ditemui bahwa kurangnya perhatian, kasih sayang, perasaan sedih, terabaikan, kecewa, bosan, dan stres bermuara pada kesepian yang mereka alami. Munculnya tekad yang kuat dari delapan subjek tersebut untuk menjadi lebih baik, berani, sabar, tawakal, mampu mengambil hikmah, mengenal diri, mendekatkan diri dengan Allah, meminta perlindungan Allah merupakan *cognitions from the Islamic faith* yang bersumber dari konsep kebahagiaan al-Ghazali.

### Simpulan.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah, diterimanya hipotesis alternatif. Hal ini, membuktikan bahwa konseling Islami menggunakan konsep kebahagiaan al-Ghazali dapat mengurangi kesepian. Dibuktikan dengan adanya temuan dari skor uji *wilcoxon signed ranks test* sebesar -2,524 dengan *p-value* 0,012 (<0,050). 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.

### Daftar Pustaka

Al-Ghazali, *kimiya' al-sa'aadah; kimia ruhani untuk kebahagiaan abadi*, Jakarta: Zaman, t.t  
Burns, David, D., 1988. *Mengapa kesepian, program baru yang telah diuji secara klinis untuk mengatasi kesepian*, terj: Anton Soetomo, Jakarta: Erlangga.

- Fakhry, Majid. 1986. *Sejarah filsafat islam*, terj. R. Mulyadhi Kartanegara, Jakarta: Pustaka Jaya.
- Gierveld, D.J., and T., Tillburg. 1990. *Rash type loneliness scale. measures of personality and social psychological attitudes*. Editor: Robinson, Shaver, and Lawrence, 1990, 01, 265.
- Graham, B., 1995. *Kesepian: Bagaimana cara menyembuhkannya? sukses dan prestasi: rahasia pembaharuan diri*. 1995, 04, 11-17.
- Hajar, Ibnu. 1996. *Dasar-dasar metodologi penelitian kuantitatif dalam pendidikan*, Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Hamdan, A., 2008. *Cognitive restructuring: an islamic perspective*. Journal of Muslim Mental Health. 2008. 3. 99-116
- Haye, La. *Depresi upaya dan cara mengatasinya*, terj. Penyadur, Dhahara Publishing, Semarang: Dhahara Publishing, tt
- Hurlock, E.B., 1991. *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*, terj: Istiwidayanti dan Soejarwo, Jakarta: Erlangga, 1991
- Jauhari, Muhammad Idris, *Jiwa yang Tenang*. Lihat <http://sholawatsejatiku.blogspot.co.id/2013/10/tausiyah-kh.html>, diakses tanggal 02 Oktober 2015.
- Mubarok, Achmad. 2000. *Konseling agama teori dan kasus*, Jakarta: Bina Rena Pariwisata.
- Mubarok, Achmad. 2002. *Al-Irsyad an nafsy, konseling agama teori dan kasus*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- 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. 2003. *Pendekatan cognitive behavior dalam psikoterapi* Jakarta: Kreatif Media, 2003
- Scott J., G. Williams J.M., & Beck A.T. 1989. *Cognitive therapy in clinical practice: an illustrative casebook*. New York: Routledge.
- Sukmana, Oman. 2002. *Dasari-dasar psikologi lingkungan*, Jakarta: Bayu Media dan UMM.
- University of Illionois. 1997. *The Experience of loneliness*, dalam [http://web.aces.uiuc.edu/loneliness/study\\_2result.htm](http://web.aces.uiuc.edu/loneliness/study_2result.htm), diakses tanggal 14 Oktober 2015.

