

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya Sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau keseluruhan isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau mencontek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima ataupun sanksi akademi lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 5 November 2024



**Hera Nurjanah**  
201520166

## ABSTRAK

Nama: Hera Nurjanah, NIM: 201520166, Judul Skripsi: **Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Terapi Dzikir untuk Meningkatkan Kebahagiaan Santriwati**. Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, tahun 2024 M/1446 H.

Kebahagiaan merupakan keadaan atau perasaan yang tenang, tentram, gembira, dan emosi positif lainnya. Oleh karena, seseorang yang memiliki kebahagiaan artinya bahwa dia terbebas dari keadaan atau perasaan gelisah, cemas, stres, dan depresi. Seseorang yang memiliki kebahagiaan akan dapat menghadapi setiap permasalahannya dengan pikiran maupun perasaan positif yang membuatnya dapat menjalankan setiap kondisi dalam hidupnya dengan bijak. Namun, dalam kenyataan yang terjadi di Pondok Pesantren Daar Al Ilmi, Kota Serang, terdapat beberapa santriwati yang memiliki tingkat kebahagiaan yang sedang dan rendah, sehingga diperlukannya suatu usaha untuk meningkatkan kebahagiaan dengan memberikan layanan bimbingan konseling dengan terapi dzikir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebahagiaan santriwati sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan terapi dzikir. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen. Penelitian ini menggunakan model eksperimen *One-Group Pretest-Posttest Design* dengan satu perlakuan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik non parametrik dengan *Uji Wilcoxon* dengan bantuan program komputer IBM SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 25.00. Hasil *Uji Wilcoxon* didapat bahwa dengan nilai signifikansi 0,005 lebih kecil dari 0,05, yang artinya bahwa hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebahagiaan pada santriwati sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan terapi dzikir untuk meningkatkan di Pondok Pesantren Daar Al Ilmi Kota Serang dan dapat ditarik kesimpulan bahwa  $H_0$  (hipotesis nihil) ditolak dan  $H_1$  (hipotesis alternatif) diterima. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat kebahagiaan pada santriwati sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan terapi dzikir. Selain itu layanan bimbingan kelompok dengan terapi dzikir efektif untuk meningkatkan kebahagiaan santriwati hal ini dibuktikan oleh hasil analisis uji *NGain score* dengan sampel 10 orang sebesar 0,9436 yang berarti interpretasi gain ternormalisasi tinggi. Kemudian hasil *NGain* persen yaitu 94,3356 yang berarti masuk ke dalam kriteria efektif.

Kata kunci: Layanan Bimbingan Kelompok, Terapi Dzikir, Kebahagiaan, Santriwati

## ABSTRACT

Name: Hera Nurjanah, NIM: 201520166, Thesis Title: **The Effectiveness of Group Guidance Services with Dhikr Therapy to Increase the Happiness of Santriwati**. Islamic Guidance Counseling Study Program, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University Banten, 2024 M/1446 H. Happiness is a state or feeling of calmness, tranquility, joy, and happiness.

Happiness is a state or feeling that is calm, peaceful, happy, and other positive emotions. Therefore, someone who has happiness means that he is free from the state or feeling of anxiety, anxiety, stress, and depression. Someone who has happiness will be able to face every problem with positive thoughts and feelings that make him able to run every condition in his life wisely. However, in reality that occurs at Daar Al Iimi Islamic Boarding School, Serang City, there are several female students who have moderate and low levels of happiness, so an effort is needed to increase happiness by providing counseling guidance services with dhikr therapy. This study aims to determine the difference in the level of happiness of female santri before and after being given group guidance services with dhikr therapy. The research method used in this research is quantitative experiment. This research uses the One-Group Pretest-Posttest Design experimental model with one treatment. The data analysis technique in this study uses non-parametric statistics with the Wilcoxon Test with the help of the IBM SPSS (Statistical Product and Service Solutions) computer program version 25.00. The results of the Wilcoxon Test found that with a significance value of 0.005 smaller than 0.05, which means that the results of this study indicate that there is a difference in the level of happiness in female santri before and after being given group guidance services with dhikr therapy to increase in the Boarding School Daar Al Iimi Serang City and it can be concluded that  $H_0$  (null hypothesis) is rejected and  $H_1$  (alternative hypothesis) is accepted. The conclusion in this study is that there is a difference in the level of happiness in female santri before and after being given group guidance services with dhikr therapy. Apart from that, group guidance services with dhikr therapy are effective in increasing female students' happiness. This is proven by the results of the N-Gain score test analysis with a sample of 10 people of 0.9436, which means the interpretation of the normalized gain is high. Then the N-Gain percent result is 94.3356, which means it is included in the effective criteria.

Keywords: group guidance services, dhikr therapy, happiness, female santri.



**FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

---

Nomor : Nota Dinas	<b>Kepada Yth</b>
Lamp :	<b>Dekan Fakultas Dakwah</b>
Hal : Ujian Skripsi	Di-
<b>a.n Hera Nurjanah</b>	<b>Serang</b>
<b>NIM: 201520166</b>	

**Assalaamu'alaikum Wr.Wb**

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Heran Nurjanah, NIM: 201520166 dengan judul **“Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Terapi Dzikir untuk Meningkatkan Kebahagiaan Santriwati”** telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah, Prodi Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Demikian atas segala perhatian bapak/ibu kami ucapkan terima kasih.

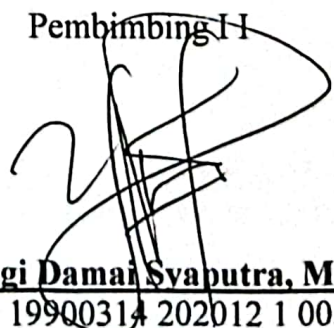
**Wassalamu'alaikum Wr.Wb**

Pembimbing I

  
**Imalatu Khairat, M.Pd**  
NIP. 19900420 201903 2 018

Serang, 07 November 2024

Pembimbing II

  
**Dr. Yogi Damai Svaputra, M.Pd**  
NIP. 19900314 202012 1 005

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN  
TERAPI DZIKIR UNTUK MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN  
SANTRIWATI**

Disusun oleh:

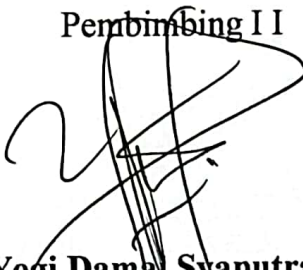
**HERA NURJANAH**  
201520166

Menyetujui,

Pembimbing I

  
**Imalatul Khairat, M.Pd**  
NIP. 19900420 201903 2 018

Pembimbing II

  
**Dr. Yogi Damai Syaputra, M.Pd**  
NIP. 19900314 202012 1 005

Mengetahui,


Dekan

Fakultas Dakwah

  
**Dr. H. Endang Musaddad, S.Ag., M.A.**  
NIP. 19720626 199803 1 002

Ketua Prodi

Bimbingan Konseling Islam

  
**A.M. Fahrurrozi, S.Psi, M.A.**  
NIP. 19750604 200604 1 001

## PENGESAHAN

Skripsi a.n **Hera Nurjanah**, NIM: **201520166**, Judul Skripsi: **Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Terapi Dzikir untuk Meningkatkan Kebahagiaan Santriwati**, telah diujikan dalam sidang munaqosah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, pada tanggal 07 November 2024. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 07 November 2024

### Sidang Munaqosah

Ketua Merangkap Anggota

Sekretaris Merangkap Anggota



**A.M. Fahrurrozi, S.Psi, M.A.**  
NIP. 19750604 200604 1 001



**Imalatul Khairat, M.Pd**  
NIP. 19900420 201903 2 018

Anggota

Penguji I

Penguji II



**Wulan Fauzia, M.Pd.**  
NIP. 19880625201903 2 007



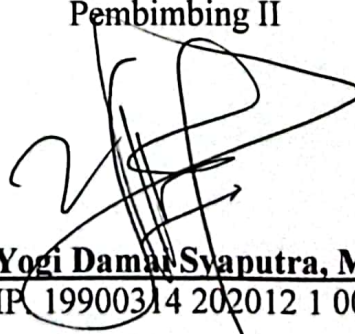
**Tri Windi Oktara, S.Pd., M.Psi.**  
NIP. 19941029 202203 2 004

Pembimbing I

Pembimbing II



**Imalatul Khairat, M.Pd**  
NIP. 19900420 201903 2 018



**Dr. Yogi Damar Syaputra, M.Pd**  
NIP. 19900314 202012 1 005

## MOTTO

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."*

(QS. Ar-Ra'd [13]: ayat 28).

## PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT, atas setiap nikmat-nikmat yang tak terhitung jumlahnya hingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Rasa Syukur terpanjatkan kepadaMu Yaa Allah, yang maha kuasa atas segala sesuatu, yang maha memaafkan, maha pengasih dan maha penyayang.

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua surga saya, yang paling dan sangat berpengaruh dalam penyelesaian skripsi ini yakni; ibu dan ayah saya atas setiap pengorbanan, doa tulus yang tak pernah henti, serta nasihat yang menenangkan dan menguatkan langkah perjuangan ini. Selain mereka berdua, skripsi ini juga saya persembahkan untuk kakak saya Mahdi, Nurhadi, Ujang Supriyatna, Nuryani, dan Adik saya Ali dan Nur, serta keluarga besar yang senantiasa mendukung saya. Kepada mereka saya ucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya, sedalam-dalamnya, dan seikhlas-ikhlasnya dengan disertai doa *Allahummarham huma fiddunya wal akhirah*. Ya Allah, limpahkanlah Rahmat-Mu kepada mereka di dunia ini dan di akhirat nanti. Aamiin.

Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan yang senantiasa saling berbagi informasi, ilmu pengetahuan mengenai skripsi, mendukung dan mendoakan kebaikan. Terutama untuk mahasiswa bimbingan Bapak Dr. Yogi Damai Syaputra dan Ibu Imalatul Khairat, M.Pd. Semoga Allah membalas kebaikan semuanya di dunia dan di akhirat. Aamiin.

Tak lupa pula kepada seluruh dosen Bimbingan Konseling Islam yang telah memberikan ilmu-ilmunya kepada saya. Khususnya untuk Bapak Dr. Yogi Damai Syaputra dan Ibu Imalatul Khairat, M.Pd, yang telah membimbing saya dengan kesabaran, memotivasi, dan mendukung saya dalam menyusun skripsi ini hingga selesai. Semoga setiap ilmu, keikhlasan, dan pengorbanan selama mengajar serta membimbing, Allah SWT balas dengan limpahan kebaikan dan kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Aamiin.



## RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Hera Nurjanah, lahir pada tanggal 20 April 2000, di Serang, Provinsi Banten. Alamat asli penulis di Ciwangen Buntu, Desa Majasari, Kecamatan Jawilan, Kabupaten Serang, Provinsi Banten. Penulis merupakan anak ke-6 dari 8 bersaudara dari pasangan Murnah dan Alm. Jahara.

Penulis menempuh pendidikan tingkat dasar di MI Nurul Falah Amcang, pada tahun 2007-2013, saat menempuh sekolah dasar penulis aktif mengikuti organisasi Pramuka. Penulis melanjutkan pendidikan tingkat pertamanya di SMP PGRI Jawilan, pada tahun 2013-2016, saat SMP penulis aktif mengikuti organisasi OSIS dan PRAMUKA. Tamat SMP, penulis melanjutkan pendidikan di SMAN 1 Jawilan, saat SMA penulis aktif mengikuti organisasi OSIS, PRAMUKA, ROHIS (Rohani Islam), dan PASKIBRA. Kemudian atas izin Allah, penulis melanjutkan pendidikan S1 di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah.

Selama menempuh pendidikan S1, penulis tinggal di Rumah Qur'an yang terletak di Pelamunan, Keramatwatu, Kabupaten Serang, Provinsi Banten, yakni Rumah Prestasi, pada 2021-2023. Selama menempuh pendidikan S1, kegiatan yang dilakukan oleh penulis adalah aktif mengikuti Kegiatan Unit Mahasiswa (UKM) Lembaga Dakwah Kampus (LDK), dengan amanah sebagai Sekretaris Bidang Pengembangan Sumber Daya Muslim periode 2022 dan mendapatkan amanah sebagai Ketua Keputrian periode 2023. Selain itu, penulis juga mengikuti organisasi eksternal KAMMI dan mendapatkan amanah sebagai Staff Sosial Masyarakat (2023) di Komisariat UIN Banten, serta sebagai Anggota Kaderisasi KAMMI Daerah Serang. Selama menempuh S1, penulis juga bekerja sebagai Guru Tahfizh Al-Qur'an anak usia dini di Rumah Prestasi pada 2021-2023, mengajar Madrasah Diniyah Awaliyah (MDA) tahun 2023-2024, serta bekerja sebagai *copywriting* di lembaga *Fresh Movement* dan Pendamping Konselor di *Fresh Movement* pada tahun 2024-sekarang.

Penulis memiliki motivasi, ketekunan, dan semangat yang tinggi dalam menyelesaikan skripsi. Akhirnya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir S1, yaitu Skripsi. Semoga dengan penulisan skripsi ini mampu memberikan kontribusi yang baik dan bermanfaat untuk setiap individu, pendidikan, maupun dunia sosial.

Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya kepada Allah yang Maha Esa dan berterima kasih dengan setulus-tulusnya kepada kedua dosen pembimbing saya atas terselesaikannya skripsi yang berjudul, "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Santriwati.

mengorganisir dan mengembangkan UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten menjadi lebih maju

2. Bapak Endad Musaddad S.Ag., M.A, Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
3. Bapak A. M. Fahrurrozi, S. Psi, M. A. Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah memberikan arahan, mendidik dan memberikan motivasi bimbingan serta dorongan kepada penulis.
4. Ibu Imalatul Khairat, M.Pd, sekretaris Program Studi Bimbingan Konseling Islam yang juga merupakan pembimbing I dalam penyusunan skripsi ini, yang telah meluangkan waktunya serta memberikan bimbingan kepada penulis dengan penuh kesabaran dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Yogi Damai Syaputra, M.Pd, sebagai pembimbing II dalam penyusunan skripsi ini, yang telah meluangkan waktunya dan memberikan bimbingan kepada penulis dengan penuh kesabaran dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah yang telah mendidik dengan sangat baik dalam proses perkuliahan penulis, Pustakawan umum, serta Staf Akademik dan Staf Pengurus dalam bidang lainnya, yang telah mendukung setiap tahap dalam penyelesaian tugas dan pemberian bekal pengetahuan kepada penulis, selama penulis aktif kuliah di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

7. Diriku, Hera Nurjanah. Terima kasih sudah berjuang, berproses, bersabar, dan semangat serta telah menjadi orang yang bahagia. Seseorang yang berjiwa tenang dalam menghadapi setiap keadaan baik dalam suka maupun duka, menghadapi setiap proses penyelesaian skripsi dengan semangat dan optimis.
8. Kedua Surga saya; ibu dan ayah saya, mereka yang tak pernah lelah mendoakan dan mendukung dengan waktunya, energinya, materinya, dan hal lainnya yang sangat luar biasa. Mereka adalah alasan pertama setelah Allah dan Rasul-Nya dalam setiap mimpi dan langkah saya.
9. Keluarga dan guru-guru saya yang selalu mendoakan, mendukung, dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Pihak terkait yang telah membantu selama proses penelitian yang peneliti lakukan di Pondok Pesantren Daar Al Ilmi Kota Serang
11. Teruntuk teman-teman seperjuangan mahasiswa bimbingan Bapak Yogi dan Ibu Mala, serta teman-teman BKI E20 yang telah menjadi bagian dari hidup penulis selama masa menyelesaikan skripsi dan perkuliahan, terimakasih untuk semua doa, dukungan, saling berbagi informasi, serta kenangan yang akan selalu tersimpan dalam ingatan. Dan tak lupa juga sahabat suka dan duka yaitu Elisabeth Osnaini yang telah menjadi teman paling akrab selama masa perkuliahan dan penyelesaian skripsi.

Serang, 07 Oktober 2024



**Hera Nurjanah**  
NIM: 201520166

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>ABSTRACT</b> .....	iii
<b>NOTA DINAS</b> .....	iv
<b>LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH</b> .....	v
<b>MOTTO</b> .....	vi
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Batasan Dan Rumusan Masalah.....	10
D. Tujuan Penelitian.....	10
E. Manfaat Penelitian.....	11
F. Definisi Operasional.....	11
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS</b>	
A. Paparan Teori.....	13
B. Kerangka Berpikir .....	49
C. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	50
D. Hipotesis.....	55

<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN</b>	
	A. Jenis Penelitian .....	56
	B. Variabel Penelitian .....	57
	C. Populasi dan Sampel.....	58
	D. Instrumen Penelitian.....	59
	E. Prosedur Penelitian.....	65
	F. Teknik Pengumpulan Data .....	65
	G. Teknik Analisis Data .....	66
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
	A. Hasil Penelitian.....	72
	B. Pembahasan Penelitian .....	85
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP</b>	
	A. Kesimpulan .....	90
	B. Saran .....	91
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>93</b>
	<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	57
Tabel 3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	57
Tabel 3.3 Alternatif Jawaban dan Skor Skala <i>Likert</i> .....	59
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrument Kebahagiaan .....	60
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas .....	64
Tabel 3.6 Kategori Skala Kebahagiaan .....	68
Tabel 3.7 Hasil Uji Normalitas.....	68
Tabel 3.8 Kriteria <i>Gain</i> Ternormalisasi.....	70
Tabel 3.9 Kriteria Penentuan Tingkat Keefektifan.....	71
Tabel 4.1 Tingkat Kebahagiaan Hasil <i>Pretest</i> .....	73
Tabel 4.2 Tingkat Kebahagiaan Santriwati .....	74
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> .....	75
Tabel 4.4 Kondisi Kebahagiaan Santriwati <i>Posttest</i> .....	76
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> .....	77
Tabel 4.6 Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kebahagiaan.....	79
Tabel 4.7 Kategori Pengelompokkan Kebahagiaan Santriwati .....	80
Tabel 4.8 Hasil Rata-Rata <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> .....	80
Tabel 4.9 Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> .....	82
Tabel 4.10 Test Statistik <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> .....	83
Tabel 4.11 Hasil Uji <i>NGain</i> .....	84

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	49
Gambar 4.1 Tingkat Kebahagiaan Santriwati .....	74
Gambar 4.2 Hasil <i>Pretest</i> Kebahagiaan Santriwati .....	76
Gambar 4.3 Hasil <i>Posttest</i> Kebahagiaan Santriwati.....	78
Gambar 4.4 Skor Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	81