

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebahagiaan merupakan keadaan atau perasaan yang didambakan oleh setiap orang dalam hidupnya baik muda maupun tua, kaya maupun miskin, serta umat Islam maupun umat agama lainnya bahwa hidup yang diliputi dengan perasaan senang, tentram, atau memiliki emosi positif adalah dambaan setiap orang sehingga dapat menjalankan kehidupan dengan efektif dan produktif. Bahagia artinya tidak menderita. Di dunia ini tidak satupun manusia menginginkan penderitaan dalam hidupnya. Setiap orang memiliki standar kebahagiaan yang berbeda dan memiliki cara mewujudkan kebahagiaannya masing-masing melalui cara yang baik dengan tidak merugikan dirinya dan orang lain, serta ada orang-orang yang meraih kebahagiaannya dengan melanggar batas kemanusiaan, hukum negara, maupun hukum agama.

Seseorang yang mendefinisikan kebahagiaannya dengan bersyukur apapun yang dia miliki, tentu berbeda dengan seseorang yang mendefinisikan kebahagiaan adalah ketika memiliki apa yang dia sukai dan inginkan. Perbedaan definisi kebahagiaan tersebut sering kita temukan di lingkungan kita secara khusus, maupun di lingkungan masyarakat secara luas. Salah satu contoh definisi kebahagiaan setiap orang berbeda adalah pada kasus *childfree* yang sempat ramai menjadi pembahasan di Indonesia. Pasangan yang memilih untuk *childfree* menganggap bahwa kehidupan mereka akan lebih baik dan lebih bahagia dibandingkan jika mereka memiliki anak. Berbeda dengan pasangan yang menginginkan kehadiran

seorang anak dalam rumah tangganya, mereka menganggap akan lebih bahagia jika memiliki anak.

Seligman dalam Aprilianti, menjelaskan bahwa kebahagiaan adalah sebuah konsep subjektif berdasarkan penilaian terhadap diri sendiri dan memiliki emosi positif yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti materi, kehidupan sosial, hubungan pernikahan, kesehatan, pendidikan, usia, ras, iklim serta tingkat religiusitas seseorang.¹ Pendapat Seligman tersebut, dapat dipahami bahwa standar dan definisi kebahagiaan setiap orang berbeda-beda karena kebahagiaan bersifat subjektif berdasarkan penilaian terhadap diri sendiri yang dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Al Ghazali dalam Rusdiana, menjelaskan bahwa kebahagiaan adalah tujuan yang ingin dicapai oleh setiap manusia dan kebahagiaan sejati adalah dengan mengenal Allah (*Ma'rifatullah*) sehingga tercapainya pertemuan antara manusia dengan Allah di akhirat.² Islam mengajak dan memerintahkan setiap umatnya untuk meraih keberuntungan, kemenangan, dan kebahagiaan dalam hidupnya melalui seruan azan sebanyak lima kali dalam sehari yakni berbunyi, “*Hayya ‘Alal Falah.*”³ Dengan demikian, dapat dipahami bahwa seseorang yang memiliki tujuan dalam hidupnya untuk meraih kebahagiaan di dunia dan di akhirat akan menjadikannya memperhatikan kehidupan dirinya, sehingga dapat mempengaruhi tindakannya untuk melakukan baik/benar dan buruk/salah pada setiap

¹ Anisatul Fikriyah Aprilianti. “Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi Dan Al-Qur’an”. *Dar El-Ilmi*. Vol. 07, no. 02. (2020): 85.

² Ika Rusdiana. “Konsep Authentic Happiness Pada Remaja Dalam Perspektif Teori Myers.” *Ibriez : Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains*. Vol. 02, no. 01. (2017): 35–44.

³ Anisatul Fikriyah Aprilianti. “Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi Dan Al-Qur’an.” *AT-TAISIR: Journal of Indonesian Tafsir Studies*. Vol. 01, no. 01. (2020): 33–44.

keputusan dalam hidupnya. Seseorang yang mengenali Tuhannya tidak akan melakukan segala sesuatu yang merugikan dirinya pribadi maupun orang lain, karena perintah Tuhan adalah segala sesuatu yang bernilai kebaikan untuk dirinya maupun lingkungannya dan laranganNya adalah segala sesuatu yang bernilai tidak baik atau merugikan dirinya maupun lingkungannya. Tetapi ternyata masih ditemukan kasus ketidakbahagiaan di lingkungan pondok pesantren yang dikenal dengan lingkungan yang Islami. Di pondok pesantren Al Urwatul Wutsqaa (PPUW) Sidrap, seorang santriwati yang berinisial RY dengan usia 15 tahun ditemukan gantung diri di WC pondok pesantren disebabkan bahwa RY adalah salah satu santriwati yang sering melakukan masalah. Menurut laporan dari pihak pondok pesantren, RY telah melakukan penganiayaan kepada santriwati lain sebelum gantung diri. RY meninggalkan surat untuk Ibunya, yang berisi bahwa RY tidak pernah memberikan kebahagiaan untuk ibu dan orang-orang sekelilingnya, melainkan ia selalu menyusahkan dan menjadi masalah untuk ibu dan orang-orang sekelilingnya.⁴

Menariknya saat ini, pengukuran tingkat kebahagiaan telah dilakukan secara internasional. Berdasarkan informasi yang diterbitkan oleh *World Happiness Report* yang bekerjasama dengan Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) bahwa tingkat kebahagiaan masyarakat Indonesia menduduki peringkat ke-84 dari 109 negara. Penelitian tersebut berdasarkan pada penilaian kondisi mental, ekonomi, moral pribadi, serta kewarganegaraan yang baik.⁵ Kemudian tingkat kebahagiaan masyarakat

⁴ Dina Prapita Shanti. "Pilu, Santri Pesantren Bunuh Diri Di Sidrap Sulsek Tinggalkan Surat, Sebut Dirinya Selalu Buat Masalah." *Kilat*. (2023).

⁵ Akbar Bhayu Tamtomo dan Erdianto Kristian. "Laporan Kebahagiaan Dunia 2023, Indonesia Urutan Ke-84." *Kompas*. (2023).

Indonesia di ASEAN menduduki peringkat ke-6 dari 9 negara.⁶ Badan Pusat Statistik (BPS) mengemukakan bahwa penelitian mengenai tingkat kebahagiaan Masyarakat Indonesia telah banyak dilakukan pada tahun 2014, 2017, dan 2021 melalui Survei Pengukuran Tingkat Kebahagiaan (SPTK) penelitian tersebut dilakukan berdasarkan perasaan masyarakat setiap provinsi dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, kepuasan hidup, serta makna hidup. Berdasarkan hasil survei tersebut, tingkat kebahagiaan masyarakat provinsi Banten menduduki peringkat paling rendah di Indonesia.⁷

Berdasarkan data pengukuran BPS di atas menunjukkan bahwa perhatian dan penelitian terhadap kebahagiaan tidak pernah surut. Selain itu, data tingkat kebahagiaan masyarakat Banten yang paling rendah di Indonesia perlu menjadi perhatian dan evaluasi kenapa hal tersebut dapat terjadi? Oleh karena itu, peneliti berupaya untuk menemukan solusi agar kebahagiaan di provinsi Banten dapat ditingkatkan. Permasalahan kebahagiaan di provinsi Banten tidak hanya menjadi tanggung jawab pemerintahan, melainkan dunia pendidikan juga memiliki peranan penting termasuk pondok pesantren karena siswa yang belajar menggunakan sistem karantina dengan jauh dari orangtua, harus mengikuti aturan dan jadwal kegiatan yang padat terkadang membuat beberapa diantara mereka tidak bahagia. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk memberikan layanan bimbingan kelompok di pondok pesantren karena dalam pelaksanaan bimbingan kelompok akan membahas topik-topik yang luas dan bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari santriwati, santriwati akan mengungkapkan masalah-masalah yang mengganggu perasaan dan

⁶ Faisal Javier. "Indeks Kebahagiaan Indonesia Terendah Keempat se-Asia Tenggara." *Data Tempo*. (2023).

⁷ BPS. "Indeks Kebahagiaan Menurut Badan Pusat Statistik." (2021)

pikirannya, santriwati akan dibimbing atau diarahkan dalam mengentaskan masalahnya, serta santriwati akan melakukan berbagai permainan sehingga kegiatan-kegiatan tersebut akan membuat mereka lebih bahagia.

Layanan bimbingan kelompok adalah salah satu jenis layanan konseling dan bimbingan. Di bawah bimbingan seorang pembimbing atau konselor yang berperan sebagai pemimpin kelompok, dinamika kelompok digunakan untuk mendorong percakapan tentang topik-topik yang luas yang bermanfaat bagi perkembangan pribadi setiap anggota kelompok.⁸ Lusikooy dalam Rachmawati, dkk, bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan upaya membantu seseorang dalam bentuk kelompok yang memiliki permasalahan luas dengan membicarakan subjek tertentu yang dapat ditangani melalui dinamika kelompok.⁹ Maka pemberian layanan bimbingan kelompok dalam penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah kepada santriwati yang memiliki masalah dengan tingkat kebahagiaan sedang dan rendah sebagai upaya peneliti dalam membantu santriwati tersebut untuk dapat meningkatkan kebahagiaan dengan membahas topik-topik yang berguna bagi kehidupan santriwati dalam sehari-hari baik sebagai seorang hamba Allah, sahabat/teman, pelajar, maupun sebagai anak/anggota keluarga, serta membina sikap dan perilaku setiap santriwati sebagai anggota layanan melalui dinamika kelompok dengan saling bertukar pikiran dan melatih keberanian untuk memberikan pendapat serta saling menghargai pendapat anggota kelompok lain sehingga dapat melatih setiap individu untuk memiliki rasa empati dan

⁸ Prayitno. "Konseling Profesional Yang Berhasil." *Jakarta: Rajawali Pers.* (2017): 133

⁹ Erlina Rachmawati, dkk. "Peningkatan Kemampuan Komunikasi Verbal Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Di SMK Negeri 1 Demak." *Journal of Guidance and Counseling*. Vol, 2, no. 1. (2020): 14

sikap toleransi dalam kehidupan sosialnya. Dengan demikian, setiap santriwati diharapkan dapat hidup lebih bahagia sehingga akan mencegah timbulnya berbagai masalah pada kehidupannya.

Untuk mencapai hasil yang lebih maksimal, maka layanan bimbingan kelompok akan dikolaborasikan dengan pendekatan dalam Islam yaitu terapi dzikir. Karena terapi dzikir dapat membuat hati tenang, tentram, serta damai. Dengan demikian, seseorang yang mengingat Allah akan terbebas dari perasaan-perasaan gelisah, cemas, stres, dan depresi sehingga ia dapat menghadapi setiap permasalahannya dengan pikiran dan perasaan positif serta optimis yang membuatnya merasa bahagia dalam menjalankan kehidupannya. Dalam Qur'an Surah Ar Ra'd [13]: ayat 28) yakni;

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

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

Al Jauziyah dalam Jalaludin, menjelaskan bahwa dzikir adalah makanan untuk jiwa manusia dan orang yang memperbanyak dzikir kepada Allah, akan Allah berikan kebahagiaan untuknya.¹⁰ Maka dapat dipahami bahwa seseorang yang tidak berdzikir seperti tubuh yang lapar, kosong, serta tidak memiliki nutrisi karena tubuhnya tidak diberikan makanan untuk dikonsumsi. Sehingga tubuh tersebut akan menjadi lemah. Maka seperti itulah jiwa yang tidak berdzikir. Jiwa akan menjadi kosong dan

¹⁰ Cece Jalaludin Hasan. "Bimbingan Dzikir Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Santri Melalui Tazkiyatun Nafs." *Irsyad : Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*. Vol. 7, no. 2. (2019): 129.

tidak memiliki nutrisi sehingga ia akan menjadi lemah. Allah berfirman dalam (Q.S. Al-Jumu'ah [62]: ayat 10)

وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

“.....dan berdzikirlah kepada Allah dengan sebanyak-banyaknya agar kamu beruntung.”

Anward, Mardiyono & Songwathana dalam Widyastuti, dkk, menjelaskan bahwa bacaan dzikir memiliki aspek kognitif yang dapat memberikan pemahaman positif pada seseorang dan bermanfaat untuk aspek afektif yang dapat menjadikan seseorang optimis dalam menghadapi setiap permasalahan pada hidupnya.¹¹ Dari segi psikologi, dzikir juga berfungsi sebagai alat untuk mengendalikan diri dari hawa nafsu yang sering menyebabkan dan memotivasi perilaku kriminal.¹² Dengan demikian, pendapat-pendapat tersebut menunjukkan bahwa seseorang yang melakukan dzikir dapat terhindar dari penderitaan dan memberikan kebahagiaan.

Syafrudin dalam penelitiannya menjelaskan bahwa kuantitas dalam melakukan dzikir melalui metode yang benar yakni sesuai dengan Al-Qur'an dan hadits serta dengan bimbingan dari seorang pembimbing akan memberikan manfaat yang lebih banyak seperti rohani dan jasmani menjadi lebih sehat, pikiran menjadi lebih cerdas, serta jiwa menjadi lebih tenang.¹³ Ramadhan & Saputri dalam penelitiannya menjelaskan bahwa relaksasi

¹¹ Tria Widyastuti, dkk. “Terapi Zikir Sebagai Intervensi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia.” *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*. Vol. 5, no. 2. (2019): 147.

¹² Rahmat Ilyas. “Zikir Dan Ketenangan Jiwa.” *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*. Vol. 8, no. 1. (2017): 102.

¹³ Syafrudin. “Pendidikan Karakter Melalui Aktivitas Zikir.” *SAP (Susunan Artikel Pendidikan)*. Vol. 2, no. 2. (2017): 299.

dzikir membuat orang merasa lebih tenang dan nyaman, mereka yang menerimanya mengaku merasa lebih sedikit mengalami stres dibandingkan dengan mereka yang tidak menerimanya. Mereka juga mengaku memiliki wawasan dan pemahaman baru mengenai relaksasi dzikir, memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai bagaimana kondisi fisik mempengaruhi kondisi psikologis, membantu mengatasi keluhan fisik dan psikologis yang muncul, mengurangi ketegangan psikologis dengan meningkatkan kemampuan untuk berpikir positif sehingga merasa tenang, dan membuat setiap orang lebih dekat dengan Allah SWT.¹⁴ Penelitian yang dilakukan oleh Mustary juga menunjukkan bahwa relaksasi dzikir memberikan kebermanfaatan untuk individu yang mengalami depresi karena individu yang berdzikir lebih memiliki kesadaran dan dapat merenungkan tentang hakikat Allah, segala penciptaanNya, dan setiap takdir yang terjadi di dunia.¹⁵ Berdasarkan berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi dzikir efektif dalam menangani berbagai tekanan psikologis seperti stres, depresi, dan kecemasan sehingga seseorang menjadi lebih bahagia karena memiliki perasaan yang tenang dan tentram. Oleh karena itu, terapi dzikir dapat dikolaborasikan dengan bimbingan kelompok sebagai upaya untuk mencapai hasil penelitian yang lebih maksimal.

Berdasarkan hasil wawancara pada Selasa, 05 Maret 2024, di Pondok Pesantren Daar Al Ilmi, Kota Serang, kepada 10 orang santriwati dapat disimpulkan bahwa terdapat 8 orang santriwati terindikasi

¹⁴ Yoga Achmad Ramadhan dan Ayu Kusumadewi Hudi Saputri. "Pelatihan Relaksasi Dzikir Untuk Menurunkan Stres Santri Rumah Tahfidz "Z"." *Jurnal Psikologi*. Vol 2, no 1. (2019): 15.

¹⁵ Emilia Mustary. "Terapi Relaksasi Dzikir Untuk Mengurangi Depresi." *Indonesian Journal of Islamic Counseling*. Vol. 3, no. 1. (2021): 9.

mengalami ketidakbahagiaan dikarenakan mereka sering merasa kecewa dan sedih yang berlarut, kadang-kadang merasa membenci dirinya, sering merasa tertekan oleh lingkungan sosial dan peraturan-peraturan di pondok pesantren, sering merasa tidak percaya diri, sering merasa jengkel, dan sering merasa cemas oleh kondisi keluarga di rumah. Selain melakukan wawancara kepada 10 orang santriwati, peneliti juga melakukan wawancara dengan Pak B sebagai pembina kesiswaan di pondok pesantren yang juga pernah menjadi guru Bimbingan dan Konseling di pondok pesantren tersebut. Dalam wawancara Pak B menjelaskan bahwa terdapat beberapa santriwati yang terlihat tidak bersemangat dalam menjalani kegiatan-kegiatan di pondok pesantren. Berdasarkan penjelasan Pak B tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa santriwati yang terindikasi mengalami ketidakbahagiaan.

Berdasarkan fakta-fakta di lapangan, peneliti merasa perlu melakukan penelitian untuk meningkatkan kebahagiaan santriwati di pondok pesantren tersebut dengan judul penelitian, **“Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Santriwati”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti mengidentifikasi permasalahan yang terjadi diantaranya yakni berikut ini:

1. Terdapat beberapa santriwati tidak bahagia dengan lingkungannya
2. Terdapat beberapa santriwati tidak bahagia dengan peraturan-peraturan pondok pesantren
3. Terdapat beberapa santriwati merasa cemas dengan kondisi keluarganya

4. Terdapat beberapa santriwati belum dapat menerima dirinya dengan baik
5. Terdapat beberapa santriwati sering merasa jengkel
6. Layanan bimbingan kelompok belum pernah dilakukan di Pondok Pesantren Daar Al Ilmi, Kota Serang
7. Bimbingan kelompok dengan terapi dzikir belum pernah diterapkan di Pondok Pesantren Daar Al Ilmi, Kota Serang

C. Batasan dan Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan, maka peneliti membatasi permasalahan yang akan diteliti yaitu permasalahan tentang kebahagiaan melalui bimbingan kelompok dengan terapi dzikir. Peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kebahagiaan santriwati sebelum diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan terapi dzikir?
2. Bagaimana tingkat kebahagiaan santriwati setelah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan terapi dzikir?
3. Apakah bimbingan kelompok dengan terapi dzikir efektif untuk meningkatkan kebahagiaan santriwati?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin didapatkan pada penelitian ini yakni:

1. Mengetahui tingkat kebahagiaan santriwati sebelum diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan metode dzikir
2. Mengetahui tingkat kebahagiaan santriwati setelah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan metode dzikir

3. Mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan terapi dzikir dalam meningkatkan kebahagiaan santriwati

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi dunia pendidikan. Terutama untuk pondok pesantren. Dimana dapat memperoleh wawasan mengenai layanan bimbingan kelompok, teori makna dan manfaat terapi dzikir, bacaan dan tata cara melakukan terapi dzikir, teori konsep kebahagiaan, faktor yang mempengaruhi kebahagiaan dan cara meraihnya, serta dapat menambah pengetahuan yang mendalam tentang kebahagiaan.

2. Manfaat Praktis

a. Pondok Pesantren

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai data penilaian untuk meningkatkan kebahagiaan setiap santriwati.

b. Peneliti

Penelitian ini menjadi wawasan ilmu pengetahuan mengenai pentingnya bimbingan kelompok dan terapi dzikir untuk meningkatkan kebahagiaan agar dapat menjalani kehidupan dengan efektif dan produktif.

c. Santriwati

Penelitian ini sebagai wawasan ilmu pengetahuan agar santriwati dapat meningkatkan kebahagiaannya melalui bimbingan kelompok atau diskusi dengan teman-teman sebayanya serta mengamalkan terapi dzikir kapanpun dan dimanapun sehingga dapat menghadapi berbagai situasi atau setiap masalah.

F. Definisi Operasional

1. Layanan bimbingan kelompok yang akan diterapkan oleh peneliti adalah teori layanan bimbingan kelompok dari Prayitno yang berpendapat bahwa dinamika kelompok digunakan untuk melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan membicarakan topik-topik luas yang bermanfaat bagi pertumbuhan pribadi setiap anggota kelompok dan dipandu oleh pembimbing atau konselor sebagai pemimpin dalam kelompok dengan jumlah anggota atau peserta kelompok 8-10 orang.¹⁶ Bimbingan kelompok dilaksanakan dengan 5 tahapan yakni: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap penyimpulan, dan tahap penutupan.¹⁷
2. Terapi Dzikir adalah suatu upaya dalam mengobati, menyembuhkan, memelihara, dan menjaga psikologis seseorang dengan cara mengingat Allah. Tahapan terapi dzikir dilakukan dengan 4 tahapan yakni: tahap sebelum, tahap awal, tahap inti, dan tahap akhir.
3. Kebahagiaan dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan teori Seligman yang berpendapat bahwa kebahagiaan merupakan bersifat subjektif yang didasarkan pada perasaan menyenangkan dan penilaian diri.¹⁸ Berikut ini teori Seligman mengenai aspek-aspek kebahagiaan, yakni: a) Kepuasan tentang masa lalu yang meliputi rasa puas, lega, dan bangga. b) Kebahagiaan pada masa sekarang meliputi rasa senang, gembira, semangat, dan nyaman. c)

¹⁶ Prayitno. "Konseling Profesional Yang Berhasil." *Jakarta: Rajawali Pers.* (2017): 133

¹⁷ Prayitno. "Konseling Profesional Yang Berhasil." *Jakarta: Rajawali Pers.* (2017): 149-157

¹⁸ Martin E.P. Seligman. "Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology To Realize Your Potential For Lasting Fulfillment." *The Free Press.* (2002): 68.

Optimisme akan masa depan meliputi rasa optimis, harapan, percaya (*trust*), yakin (*faith*), dan percaya diri.¹⁹

¹⁹ Martin E.P. Seligman. "Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology To Realize Your Potential For Lasting Fulfillment". *The Free Press*. (2002): 75-137.