

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK
DENGAN TERAPI SYUKUR TERHADAP PENINGKATAN
SELF COMPASSION SANTRI DI YAYASAN PONDOK
PESANTREN ASY-SYIFAA TOTIKUM,
BANGGAI KEPULAUAN, SULAWESI TENGAH**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Strata Satu
Pada Program Bimbingan Konseling Islam (S.Sos)



Oleh:

Reza Gunawan A. Damau
B93215114

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2019**

minat-minat seksual, perenungan diri dan perhatian terhadap nilai-nilai estetika dan isu-isu moral.²

Remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis dan psikososial. Umumnya, batasan usia remaja yang digunakan oleh para ahli adalah antara 12 sampai 21 tahun.³

Karena berada pada puncak perkembangannya, masa remaja adalah titik penting dalam kehidupan banyak orang, yaitu waktu di mana ketika banyak kebiasaan kesehatan yang baik atau buruk dibentuk dan berpengaruh.⁴ Di sisi lain tidak dapat dipungkiri bahwa pada masa perkembangan ini pembentukan identitas merupakan tugas utama dalam perkembangan kepribadian yang diharapkan tercapai pada akhir masa remaja.

Selama masa remaja ini, kesadaran akan identitas menjadi lebih kuat, karena itu individu berusaha mencari identitas dan mendefinisikan kembali "siapakah" ia saat ini dan akan menjadi "siapakah" atau menjadi "apakah" ia pada masa yang akan datang. Perkembangan identitas pada masa remaja ini sangatlah penting karena hal itu memberikan suatu landasan bagi perkembangan psikososial dan relasi interpersonal pada masa dewasa.⁵ Namun, selama masa pencarian identitas tersebut, individu akan dihadapkan

² Hurlock E.B, *Perkembangan Anak*, Penerjemah Meitasari Tjandrasa dan Muskichah Zarkasih. (Jakarta: Erlangga, 1987), hal. 12.

³ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 190.

⁴ John W. Santrock, *Masa Perkembangan Anak*, Penerjemah Verawaty Pakpahan dan Wahyu Anugraheni, (Jakarta: SalembaHumanika,2011), hal. 296.

⁵ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 211.

Self Compassion melibatkan pengakuan terhadap kondisi manusia yang rapuh dan tidak sempurna. *Self compassion* adalah menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan.⁹

Berdasarkan definisi di atas, peneliti mengambil kesimpulan bahwa *self compassion* adalah sikap kasih sayang atau kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi masalah dalam hidup serta menghargai segala bentuk penderitaan, kegagalan dan kekurangan diri sebagai bagian dari hidup yang dijalani dan dirasakan sepanjang jalan kehidupan setiap manusia. Melihat kondisi demikian yang dialami dan dirasakan oleh remaja yang tinggal di pondok, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang *self compassion* pada seorang remaja menggunakan konseling kelompok dengan terapi syukur.

Konseling kelompok yaitu dapat dirumuskan sebagai bentuk layanan kelompok untuk membantu mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dinamika kelompok juga bisa diartikan sebagai suasana berinteraksi, saling bertukar pendapat, saling berbagi pengalaman, saling menyempurnakan, saling memperkuat, saling

⁹ [Angélica López, Robbert Sanderman](https://www.researchgate.net/publication/318601805_Compassion_for_Others_and_Self-Compassion_Levels_Correlates_and_Relationship_with_Psychological_Well-being), etc, *Compassion for Others and Self-Compassion: Levels, Correlates, and Relationship with Psychological Well-being* dapat diakses pada (https://www.researchgate.net/publication/318601805_Compassion_for_Others_and_Self-Compassion_Levels_Correlates_and_Relationship_with_Psychological_Well-being) diakses pada 25 Februari 2019.

manusia dalam mensyukuri segala nikmat Allah, tetapi juga dalam rangka mengungkapkan sikap Allah terhadap apa yang dilakukan manusia.¹²

Dalam psikologi qur'ani, pemaknaan syukur lebih terkait dengan bagaimana setiap muslim harus membuka diri dan menampakkan segala kenikmatan tanpa ada upaya untuk menyembunyikan demi kepentingan pribadi. Membuka atau menampakkan nikmat Allah bisa dilakukan dengan memberi sebagian rezeki yang diperoleh tanpa merasa akan berkurang. Bagi siapa pun yang menyembunyikan nikmat Allah, berarti ia disebut dengan kikir dan termasuk juga bagian dari kufur.¹³

Dalam pengertian lain, syukur adalah bentuk pengakuan terhadap nikmat yang dilimpahkan oleh Allah dengan disertai ketundukan dan mempergunakan nikmat tersebut sesuai dengan apa yang sudah diperintahkan-Nya.¹⁴

Jadi, dapat disimpulkan dari pengertian-pengertian di atas bahwa hakikat syukur adalah menampakkan nikmat yang Allah karuniakan dengan cara mempergunakannya di jalan yang dikehendaki oleh Allah dan serta tidak mengingkari segala sesuatu yang diberikan Allah kepada manusia agar tidak termasuk ke dalam golongan orang-orang yang kufur.

Wood, Joseph dan Mehdy melakukan penelitian mengenai pengaruh rasa syukur terhadap *well-being*, dan hasilnya menunjukkan bahwa memang rasa syukur memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap *well-being*.

¹² Abd al-Baqi and Muhammad Fuad, "Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Al-Fadl Al-Qur'an," *Mesir: Dar al-Fikri* (1981), hal. 386.

¹³ Aura Husna, *Kaya Dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia Dan Sejahtera Dengan Mensyukuri Nikmat Allah* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013), hal. 111.

¹⁴ Syafii el Bantanie, *Dahsyatnya Syukur*, (Jakarta: Qultum Media, 2009), hal. 2.

menguji hipotesis dengan cara melakukan percobaan terhadap kelompok-kelompok eksperimen yang dikenakan perlakuan-perlakuan tertentu dengan kondisi-kondisi yang dapat dikontrol.¹⁸

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian yang dikategorikan sebagai penelitian pre-eksperimen dengan model pendekatan *pre-test post-test one group design* yaitu eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok tanpa kelompok pembandingan. Maksudnya adalah meneliti keadaan sebelum diberi perlakuan dan meneliti keadaan setelah diberi perlakuan. Dengan demikian, hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.¹⁹

Pre-test post-test one group design adalah penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen dengan satu kelompok yang dipilih/subjek penelitian. Perlakuan ini diberikan kepada Santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah yang memiliki *self compassion* rendah menggunakan konseling kelompok dengan terapi *syukur* untuk meningkatkan *self compassion* santri yang bersangkutan dalam subjek penelitian. Dilakukannya *pre-test* yaitu untuk mengetahui skor hasil tes sebelum diadakannya *treatment* dan dilakukan *post-test*

¹⁸ Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), hal. 39.

¹⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hal. 74.

$n < N$.²¹ Keuntungan dalam menggunakan sampel adalah memudahkan peneliti, penelitian lebih efisien, lebih teliti dan cermat dalam pengumpulan data, serta penelitian lebih efektif.

Sampel pada penelitian ini berjumlah 6 santri. Alasan peneliti mengambil sampel sebanyak 6 santri, karena teknik *sampling* yang dipakai adalah teknik *purposive* yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu.²² Hal ini dikarenakan tidak semua anggota populasi memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Seperti, bersikap menyerang pada kekurangan diri, merasa terpisah oleh pengalaman ketidaksempurnaan atau mengisolasi diri, lebih suka menyendiri dan tidak banyak bergaul dengan teman yang lain, er bawa oleh situasi/keadaan yang menyedihkan/menyakitkan di masa lalu.

Dalam penelitian ini yang menjadi sampel penelitian adalah 6 santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah yang terdiri dari 2 santri dari kelas XI IPA, 1 santri kelas X IPS, dan 3 santri kelas X IPA.

b. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah cara untuk menentukan sampel yang jumlahnya sesuai dengan ukuran sampel yang akan dijadikan sumber data sebenarnya, dengan memperhatikan sifat-sifat dan penyebaran

²¹ Supranto, J. *Teknik Sampling untuk Survei dan Eksperimen*. (Jakarta: Rineka Cipta, 1998), hal. 159.

²² Sugiyono, *Statistika untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2012), hal. 68.

merupakan variabel yang dimanipulasi untuk dipelajari efeknya pada variabel-variabel lain.²⁶

Variabel terikat (Y) disebut pula variabel terpengaruh, variabel tak bebas, variabel efek, dan variabel tergantung. Variabel ini merupakan variabel yang berubah jika berhubungan dengan variabel bebas.²⁷

Oleh karena itu, dalam penelitian ini dua variabel ini, akan di rinci sebagai berikut:

- 1) Variable (X) : Terapi Syukur
- 2) Variable (Y) : *Self compassion*

Hubungan asimetris antara kedua variabel tersebut dapat digambarkan dalam skema berikut ini:

Tabel 1.1
Skema variabel



b. Indikator Penelitian

Indikator adalah variabel yang membantu kita dalam mengukur perubahan-perubahan yang terjadi baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun indikator variable adalah alat ukur variable yang berfungsi mendeteksi secara penuh variabel yang di ukur.

²⁶ Latipun, *Psikologi Eksperimen Edisi Kedua* (Malang: PT. UMM Press, 2006), hal.60.

²⁷ Latipun, *Skala Eksperimen*, (Malang: PT. UMM Press, 2009), hal. 64.

ditentukan, guna memperoleh data yang langsung dapat diambil seperti kondisi konseli yang diteliti maupun kegiatan konseli saat peneliti melakukan *treatment*.

b) Wawancara

Wawancara adalah percakapan yang dilakukan oleh pewawancara kepada responden guna menggali informasi atau data yang diinginkan untuk kebutuhan penelitian, khususnya penelitian survei dan eksplorasi.³⁰

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit.³¹

Melakukan wawancara adalah salah satu cara untuk memperkuat data yang ingin didapatkan, baik melalui observasi maupun penyebaran angket.

c) Kuesioner

Kuesioner dalam KBBI adalah daftar pertanyaan atau alat riset atau survei yang terdiri atas serangkaian pertanyaan tertulis,

³⁰ Puguh suharso, *Metode Penelitian Kuantitatif untuk Bisnis* (Jakarta: Permata Putri Media, 2009), hal. 83.

³¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hal. 137.

data atau informasi yang diperlukan untuk kepentingan variabel penelitian yang telah didesain sebelumnya.³⁵

7. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil observasi, catatan lapangan, wawancara, dan kuesioner, sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan pada orang lain.³⁶

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian kuantitatif sudah jelas, yaitu diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam proposal. Karena datanya kuantitatif, maka teknik analisis data menggunakan metode statistik yang sudah tersedia.³⁷

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner. Setelah semua data yang diinginkan terkumpul, selanjutnya data tersebut akan diukur dan dimasukkan menggunakan metode penelitian kuantitatif pre-eksperimen analisis uji Wilcoxon.

Uji Wilcoxon sering kali digunakan sebagai alternatif dari uji *paired sample t-test*. Digunakannya analisis uji Wilcoxon adalah apabila data yang kita dapatkan tidak berdistribusi normal melalui uji normalitas. Uji Wilcoxon juga digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan

³⁵ Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Yogyakarta: PT.Graha Ilmu, 2006), hal. 104.

³⁶ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2005), hal. 216-220.

³⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hal. 243.

menampakkan. Jadi, hakikat *syukur* adalah menampakkan nikmat Allah SWT yang dikaruniakan padanya, baik dengan cara menyebut nikmat tersebut dengan cara mempergunakan di jalan yang dikehendaki oleh Allah SWT.⁵²

Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa terapi syukur adalah pengembangan potensi fitrah yang menekankan pada kecerdasan manusia dalam mendayagunakan segenap rezeki dari Allah dengan tetap berprasangka baik kepada sang pencipta. Meskipun Allah memberikan rezeki yang sedikit, namun bila konseli cerdas dalam memanfaatkan potensi rezeki itu, maka Allah akan memberikan kecukupan dan kepuasan batin yang tercermin dari pengabdian dalam menjalankan perintah Allah. Dan akan berguna untuk konseli yang mengalami kejenuhan.

b. Hakikat Syukur

Imam Ghazali menjelaskan bahwa syukur tersusun atas tiga perkara⁵³, yakni:

- 1) Ilmu, yaitu pengetahuan tentang nikmat dan pemberiannya, serta menyakini bahwa semua nikmat berasal dari Allah SWT dan yang lain hanya sebagai perantara untuk sampainya nikmat, sehingga akan selalu memuji Allah SWT dan tidak akan muncul keinginan memuji

⁵² Aura Husna (Neti Suriana), *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2013), hal. 110-111.

⁵³ Iman Ghazali, *Taubat, Sabar dan Syukur*, Terj. Nur Hichmah. R. H. A Suminto, (jakarta: PT. Tintamas Indonesia, Cet. VI, 1983), hal. 197-203.

bahwa dia masih diberi kelebihan.” (HR. Tirmidzi) dan hadits tentang kesadaran sebagai berikut: “Sesungguhnya hisab pada hari kiamat akan menjadi ringan hanya bagi orang yang selalu menghisab dirinya saat hidup di dunia” (HR. Tirmidzi) dan hadist dari riwayat Anas bin Malik Radhiyallahu’anh, ia berkata: Rasulullah Shallallahu alaihi wassalam biasa berdoa: “Ya Allah! Aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan, kemalasan, sifat pengecut, menya-nyiakan usia dan dari sifat kikir. Aku juga berlindung kepada-Mu dari siksa kubur dan dari fitnah kehidupan serta kematian.” (Shahih Muslim No. 4878).⁶⁰

d. Manfaat Syukur

Manfaat syukur itu kembali pada orang yang bersyukur, kebaikan yang ada kembali pada mereka yang bersyukur, sebagaimana firman Allah, surat An-Naml ayat 40.

قَالَ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِّنَ الْكِتَابِ أَنَا آتِيكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ يَرْتَدَّ
إِلَيْكَ ظَرْفُكَ فَلَمَّا رَآهُ مُسْتَقِرًّا عِنْدَهُ قَالَ هَذَا مِن فَضْلِ رَبِّي
لِيَبْلُوَنِي أَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ وَمَن شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ط وَمَن
كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ ﴿٤٠﴾

Artinya: “Seorang yang mempunyai ilmu dari Kitab berkata, “Aku akan membawa singgasana itu kepadamu sebelum matam berkedip.” Maka ketika dia (Sulaiman) melihat singgasana itu terletak dihadapannya, dia pun berkata, “Ini termasuk karunia Tuhanku untuk

⁶⁰ Aep Saepudin, *Kesadaran dalam bersyukur perspektif Psikologi Islam*, Jurnal, (Dapat diakses di <https://unisa-za.academia.edu/AepSaepudin>)

*mengujiku, apakah aku bersyukur atau mengingkari (nikmat-Nya). Barang siapa bersyukur, maka sesungguhnya dia bersyukur untuk (kebaikan) dirinya sendiri, dan barang siapa ingkar, maka sesungguhnya Tuhanku Maha Kaya, Maha Mulia.” (Q.S. An-Naml: 40)*⁶¹

Sayyid Quthb yang dikutip oleh Ahmad Yani, menyatakan empat manfaat bersyukur⁶², yakni:

1) Menyucikan Jiwa

Bersyukur dapat menjaga kesucian jiwa, sebab menjadikan orang dekat dan terhindar dari sifat buruk, seperti sombong atas apa yang diperolehnya.

2) Mendorong jiwa untuk beramal saleh

Bersyukur yang harus ditunjukkan dengan amal saleh membuat seseorang selalu terdorong untuk memanfaatkan apa yang diperolehnya untuk berbagi kebaikan. Semakin banyak kenikmatan yang diperoleh semakin banyak pula amal saleh yang dilakukan.

3) Menjadikan orang lain *ridha*

Dengan bersyukur, apa yang diperolehnya akan berguna bagi orang lain dan membuat orang lain *ridha* kepadanya. Karena menyadari bahwa nikmat yang diperoleh tidak harus dinikmati sendiri tapi juga harus dinikmati oleh orang lain sehingga hubungan dengan orang lain pun menjadi baik.

⁶¹ Departemen Agama RI, *Al-Hikmah; Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), hal. 377.

⁶² Ahmad Yani, *Be Excellent: Menjadi Pribadi Terpuji*, (Jakarta: Al Qalam, 2007), hal. 251-252.

kualitas hidup lebih baik. Sikap-sikap positif seperti semangat hidup, perhatian, kasih sayang, dan daya juang berkembang dengan baik pada mereka yang terbiasa mengungkapkan rasa syukurnya setiap hari.

4) Membentuk hubungan persahabatan yang lebih baik

Orang-orang yang hatinya diselimuti oleh rasa syukur lebih mudah berempati, dermawan⁶⁵, dan ringan tangan membantu sesama, sehingga mudah diterima dalam masyarakat karena pada dirinya tersimpan sifat-sifat yang disenangi orang lain, yaitu ringan berbagi, memiliki sifat materialistis yang rendah²⁶, tidak mendengki terhadap nikmat orang lain, dan mampu mengesampingkan ego pribadi.

5) Mendatangkan pertolongan Allah

Nikmat Allah SWT memang diberikan secara umum kepada seluruh manusia, namun pertolongan Allah SWT hanya diberikan kepada hamba-hamba Allah SWT yang dikehendaki-Nya. Dalam

responden pertama diwajibkan menuliskan lima hal yang mendorong mereka untuk ber-*syukur* setiap hari, sedangkan kelompok responden kedua diwajibkan menulis lima hal yang mendorong mereka untuk berkeluh kesah setiap hari. Setelah tiga pekan, para responden diwawancarai untuk mengetahui perubahan fisik dan psikis yang tumbuh setelah pembiasaan tersebut. Awalnya responden penelitiannya hanya melibatkan para mahasiswa jurusan psikologi kesehatan di universitasnya, namun pada tahun-tahun berikutnya respondennya diperluas ke berbagai ragam kondisi masyarakat yakni kelompok-kelompok responden yang terdiri dari pasien penerima organ cangkok, penderita penyakit otot syaraf, dan kelompok anak kelas lima SD yang sehat. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *syukur* yang senantiasa dipupuk dalam diri seseorang akan memberikan dampak positif, salah satunya adalah meningkatnya kualitas hidup seseorang baik secara fisik maupun psikis, diantaranya yaitu kemampuan untuk waspada, senantiasa bersemangat, lebih sabar, ceria, lebih sehat secara fisik, dan memiliki daya hidup yang lebih tinggi. (<http://m.dailygood.org/2011/06/20/why-gratitude-is-good/>)

⁶⁵ Graham Richards, *Psikologi*, Terj. Jamilla, (Yogyakarta: Pustaka Baca, 2010), hal. 90.

sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Muslim disebutkan siapa orang yang berhak mendapatkan pertolongan Allah tersebut, Rasulullah saw bersabda: “*Dan Allah senantiasa memberikan pertolongan kepada hamba-Nya selama ia menolong saudaranya*”. Dari hadits tersebut, dapat dipahami bahwa jika menolong hamba-Nya maka kita akan ditolong, dengan meringankan beban orang lain maka beban kita akan diringankan. *Syukur* menggerakkan hati dan pikiran untuk ringan berbuat suatu kebaikan bagi sesama sehingga akan mendatangkan pertolongan dari Allah SWT.

e. Penghalang Syukur

Ada lima hal yang menjadi penghalang syukur⁶⁶, yakni sebagai berikut:

1) Hati yang sempit

Hati yang sempit adalah hati yang disetir oleh hawa nafsu yang selalu mendewakan materi dan dipenuhi perasaan-perasaan negatif. Maka, bila kenyataan yang terjadi tidak sesuai dengan maksud keinginan hati akan muncul rasa kecewa, marah, bahkan meragukan keadilan Allah SWT, sehingga rasa syukur semakin tertekan dan semakin berat untuk berkembang.

2) Mudah mengeluh

⁶⁶ Aura Husna (Neti Suriana), *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2013), hal. 142-151.

1) Cinta dunia

Cinta dunia akan membuat diri kita akan selalu merasa kurang dan tidak puas pada apa yang dimiliki dan menjadikan serakah serta lupa diri, lupa untuk ber-*syukur* dengan apa yang dimiliki.

2) Bakhil

Orang yang bakhil akan menahan hartanya dan enggan mendermakan hartanya. Bakhil akan menjauhkan seseorang dari sikap syukur, bahkan mendatangkan azab Allah di dunia dan di akhirat, sebagaimana dijelaskan dalam firman-Nya sebagai berikut:

وَلَا يَحْسَبَنَّ الَّذِينَ يَبْخُلُونَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ هُوَ خَيْرًا
لَهُمْ بَلْ هُوَ شَرٌّ لَّهُمْ سَيُطَوَّقُونَ مَا بَخَلُوا بِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَلِلَّهِ
مِيرَاتُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١٨٠﴾

Artinya: “Sekali-kali janganlah orang-orang yang bakhil dengan harta yang Allah berikan kepada mereka dari karunia-Nya menyangka, bahwa kebakhilan itu baik bagi mereka. Sebenarnya kebakhilan itu adalah buruk bagi mereka. Harta yang mereka bakhilkan itu akan dikalungkan kelak di lehernya di hari kiamat. Dan kepunyaan Allah-lah segala warisan (yang ada) di langit dan di bumi. Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (Q.S. Ali-Imran: 180)⁶⁸

3) Hasud

Sifat Hasud merupakan cerminan rasa tidak puas terhadap apa yang telah dikaruniakan Allah, karena itu hasud menjauhkan seseorang dari syukur.

⁶⁸ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Fadhilah; Terjemah dan Transliterasi Latin*, (Bandung: Sygma Creative Media Corp. 2018), hal. 73

6. *Self Compassion*

d. Pengertian *Self Compassion*

Menurut Neff, *self compassion* sebagai bentuk penerimaan diri yang sehat dan merupakan suatu sikap terbuka terhadap aspek-aspek diri sendiri dan kehidupan yang tidak disukai. *Self compassion* melibatkan pengakuan terhadap kondisi manusia yang rapuh dan tidak sempurna.⁷⁰

Neff juga berpendapat bahwa *self compassion* bukanlah cara untuk menghindari tujuan atau menjadi pemurah dan tidak berdaya. *Self compassion* juga merupakan motivasi besar karena melibatkan hasrat untuk mengurangi penderitaan, menyembuhkan, berkembang, dan menjadi bahagia.⁷¹

e. Komponen-komponen *Self Compassion*

Self-compassion terdiri dari 3 komponen, yaitu: *self kindness* (berbaik hati pada diri sendiri), *common humanity* (kesadaran bahwa pengalaman baik dan buruk adalah bagian dari hidup manusia), dan *mindfulness* (perspektif yang berimbang).⁷²

Ke 3 komponen tersebut di atas juga tidak terlepas dari aspek negatif yang saling berinteraksi dalam *self compassion*, yaitu: *Self Kindness* (berbaik hati pada diri sendiri) vs *Self Judgement*

⁷⁰ <https://journal.ubm.ac.id/index.php/psibernetika/article/view/520> olehC Moningga, 2017 (Diakses pada tanggal 21 September 2018).

⁷¹ <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/2363> oleh RD Setiawan, 2016 (Diakses pada tanggal 21 September 2018).

⁷² Rio Dwi Setiawan, “*Supportive Group Therapy To Increase Self-Compassion In Teenagers Whose Parents Are Divorced*”, hal. 2.

3) *Mindfulness vs Over Identified*

Komponen yang ketiga adalah *mindfulness*. *Mindfulness* adalah kesadaran individu untuk melihat secara jelas dan seimbang mengenai pengalaman yang dialami, sehingga tidak mengabaikan aspek-aspek yang tidak disukai. Konsep ini mengarah kepada kemampuan individu dalam menghadapi kenyataan tanpa berusaha menekan atau menolaknya.

Kita tidak dapat mengabaikan rasa sakit kita dan merasakan belas kasihan untuk itu pada saat yang bersamaan. Pada saat yang sama, perhatian menuntut bahwa kita tidak “terlalu teridentifikasi” dengan pikiran dan perasaan, sehingga kita terjebak dan tersapu oleh reaktivitas negatif.⁷⁴

f. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Compassion*

Kristin Neff pernah menjelaskan mengenai hal-hal yang mungkin mempengaruhi perkembangan *self compassion* dalam karya ilmiahnya yang berjudul *Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of Healthy Attitude toward Oneself*. Hal-hal yang berpengaruh tersebut adalah sebagai berikut⁷⁵:

⁷⁴ Kristin Neff and Christopher Germer, *The Mindful Self-Compassion Workbook*, (New York: Guild Press, 2018), hal. 10-11. Dapat diakses di (<https://books.google.co.id/books?isbn=1462526780>).

⁷⁵ Kristin Neff, *Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of Healthy Attitude toward Oneself*, 2 (September 2010), hal. 85-101. (Dapat diakses di <https://www.tandfonline.com>, <https://doi.org/10.1080/15298860309032>).

Perbedaan: letak perbedaannya hanya berorientasi pada objek penelitiannya, yaitu santri dan orang tua.

F. Hipotesis Penelitian

Istilah hipotesis berasal dari kata “*hypo*” yang artinya dibawah dan “*thesa*” yang artinya kebenaran. Jadi, hipotesa adalah di bawah kebenaran atau kebenarannya masih perlu di uji lagi. Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai data terkumpul.⁷⁶ Jadi, yang dimaksud dengan hipotesis adalah dugaan sementara tentang kebenaran mengenai hubungan variabel atau lebih, ini berarti dugaan itu bisa benar atau salah tergantung peneliti dalam mengumpulkan data sebagai pembuktian dari hipotesis.

Terdapat dua macam hipotesis dalam penelitian kuantitatif, yaitu hipotesis kerja atau alternatif (H_a) dan hipotesis nol (H_o). Adapun maksud dari hipotesis yang pertama (H_a) adalah hipotesis yang menyatakan bahwa antara variabel X (Terapi Syukur) memiliki pengaruh terhadap variabel Y (*Self Compassion*).⁷⁷

Berangkat dari penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini yang dilakukan mengenai konseling kelompok dengan terapi syukur untuk meningkatkan *self compassion* pada santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah disertai dengan data-data yang menunjang, maka hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

⁷⁶ Suharsimi Akunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006), hal. 71.

⁷⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitaif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hal. 64.

Dari hipotesis yang sudah dirumuskan kemudian harus diuji. Pengujian ini dilakukan untuk membuktikan apakah H_0 atau H_a yang akan diterima. Jika H_0 diterima dan H_a ditolak, maka konseling kelompok dengan terapi syukur tidak memiliki pengaruh untuk meningkatkan *self compassion* santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah. Namun, jika H_a diterima secara otomatis H_0 ditolak yang berarti bahwa konseling kelompok dengan terapi syukur memiliki pengaruh untuk meningkatkan *self compassion* santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah. Setelah data terkumpul dan diseleksi, maka data tersebut dianalisa dengan menggunakan metode statistik dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon*.

dinyatakan tidak signifikan. *P value* dalam perhitungan SPSS terdapat pada kolom *Asymp. Sig. (2-tailed)*.

Pada tabel di atas dapat kita ketahui bahwa nilai *p value* sebesar 0,028. Berdasarkan hasil tersebut memberikan keterangan bahwa $0,028 < 0,05$. Sehingga dapat dikatakan ada perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test* pada penelitian yang dilakukan peneliti atau dengan kata lain ada perbedaan yang signifikan yang terjadi sebelum dan sesudah dilakukannya konseling kelompok dengan terapi syukur.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji Wilcoxon di atas adalah sebagai berikut:⁸⁰

1. Jika nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* lebih kecil dari ($<$) 0,05, maka H_a diterima.
2. Sebaliknya, Jika nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* lebih besar dari ($>$) 0,05, maka H_a ditolak.

Hipotesis yang peneliti ambil dalam penelitian ini menggunakan Hipotesis Alternatif (H_a) dan Hipotesis Nihil (H_o), (H_o) digunakan yang ada kaitannya dengan analisis statistik, sedangkan (H_a) digunakan untuk lebih mengarah pada tujuan penelitian itu sendiri. Penulis mencoba membuktikan hipotesis nihil (H_o) dan hipotesis alternatif (H_a).

H_o : Tidak ada pengaruh konseling kelompok dengan terapi syukur terhadap peningkatan *self compassion* santri di Yayasan Pondok

⁸⁰ Sahid Raharjo, *Panduan Lengkap Cara Melakukan Uji Wilcoxon dengan SPSS*, <https://www.spssindonesia.com/2017/04/cara-uji-wilcoxon-spss.html> (Diakses tanggal 08 April 2019).

Manfaat menggunakan konseling kelompok sangat banyak. Livneh, Wilson, dan Pullo menekankan beberapa manfaat menggunakan kelompok untuk membantu individu. Menurut mereka, kelompok memberi individu kesempatan untuk belajar dari individu lain, dan kesempatan untuk menghasilkan solusi bersama. Kelompok juga menyediakan tempat yang aman untuk pelepasan emosional.⁸¹

Hasil penelitian dari Derk Stephen, Sachin Jain, dan Kioh Kim yang dimuat dalam sebuah jurnal internasional, mengatakan bahwa konseli yang terlibat di suatu kegiatan konseling kelompok dapat belajar bahwa orang lain menghadapi hal serupa dengannya dan ini dapat membantu mengurangi kecemasan atau ketakutan yang mungkin mereka miliki, terutama dalam situasi sosial. Konseling kelompok juga bagus sebagai tempat untuk melatih keterampilan membangun sosial di sebuah lingkungan yang mendekati asli pengaturan sosial, dan tempat di mana individu dapat mengembangkan jejaring sosial yang lebih luas.⁸²

Makna terima kasih yang transenden secara luas diakui dalam tradisi spiritual utama di mana ucapan syukur merupakan respons dunia terhadap kehidupan. Kualitas spiritual mendasar ini untuk rasa terima kasih, yang merupakan inti dari setiap tradisi keagamaan utama, disampaikan dengan

⁸¹ Derk Stephen, *Group Counseling: Techniques for Teaching Social Skills to Students with Special Needs*.

https://www.researchgate.net/publication/234656331_Group_Counseling_Techniques_for_Teaching_Social_Skills_to_Students_with_Special_Needs/download (Diakses tanggal 08 April 2019)

⁸² Derk Stephen, *Group Counseling: Techniques for Teaching Social Skills to Students with Special Needs*.

2) Kamis, 07 Februari 2019

Pada pertemuan kedua kali ini, peneliti sudah memberikan materi mengenai “*Who am I.?*”. Materi yang terkait mengharuskan setiap anggota kelompok agar mampu mengenali siapa dirinya, memahami kelebihan yang dimilikinya, serta menerima segala kekurangannya. Dengan demikian, anggota kelompok bisa menerima dan menghargai segala aspek tersebut yang ada di dalam diri mereka masing-masing. Karena, manusia sebagai makhluk hidup yang ideal, seringkali terombang-ambing pada situasi dan kondisi yang membuat mereka putus asa dan merasa tidak ada yang bisa memberikan bantuan.

Untuk mensiasati hal tersebut, Allah SWT memberikan jawabannya pada Surat At-Tiin ayat 4-6, yakni:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾ ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ
سَفَلِينَ ﴿٥﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ
مَمْنُونٍ ﴿٦﴾

Artinya: “(4) *sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.* (5) *Kemudian Kami kembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya (neraka).* (6) *kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh; maka bagi mereka pahala yang tiada putus-putusnya.*” (Q.S. At-Tiin: 4-6)⁸⁴

Pembelajaran dari ayat diatas bahwasannya kebutuhan manusia pada intinya yaitu saling memberi syafaat dan manfaat pada setiap

⁸⁴ Departemen Agama RI, *Al-Hikmah; Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung:CV Penerbit Diponegoro, 2010), hal. 597.

Sebagaimana firman-Nya:

وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا... ﴿٣٤﴾

Artinya: “Dan jika kamu menghitung nikmat Allah, niscaya kamu tidak akan sanggup menghitungnya...” (Q.S. Ibrahim: 34)⁸⁶

Dari ayat di atas, Allah memberitahukan, bahwa manusia tidak akan mampu menghitung berapa banyak nikmat Allah, apalagi mensyukurinya. Allah juga mengingatkan manusia dalam firman-Nya yang berbunyi:

يَعْرِفُونَ نِعْمَتَ اللَّهِ ثُمَّ يُنْكِرُونَهَا... ﴿٨٣﴾

Artinya: “Mereka mengetahui nikmat Allah, kemudian mereka mengingkarinya”. (Q.S. An-Nahl: 83)⁸⁷

4) Kamis, 14 Februari 2019

Kali keempat pertemuan kami adalah membahas materi mengenai “*Sabar Itu Indah*”. Dalam materi ini peneliti memberikan penjelasan mengenai sabar. Alah SWT berfirman:

إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ ﴿٤٩﴾

Artinya: “Sungguh, Kami menciptakan segala sesuatu menurut ukuran”. (Q.S. Al-Qomar: 49)⁸⁸

⁸⁶ Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahnya; Al-Jumaanatul 'Alii*, (Bandung: CV J-ART, 2004), hal. 260.

⁸⁷ Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahnya; Al-Jumaanatul 'Alii*, (Bandung: CV J-ART, 2004), hal. 260.

⁸⁸ Departemen Agama RI, *Al-Hikmah; Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), hal. 528.

bukan apa yang kita inginkan. Akan tetapi, semua itu akan terjadi apabila kita tetap sabar dan ikhlas atas ketetapan dari-Nya.

Sebagai perumpamaan, dalam sebuah hadits telah dijelaskan bahwasanya:

“Barangsiapa Kuambil dua kekasihnya (matanya) tetap bersabar, maka Aku akan mengganti kedua(mata)nya itu dengan surga.” Dan “Barangsiapa Kuambil orang yang dicintainya di dunia tetap mengharapkan ridha (Ku), niscaya Aku akan menggantinya dengan surge.” (Al-Hadits)⁸⁹

Dari hadits di atas, jika sesuatu yang kita milimi diambil oleh Allah, namun tetap berusaha untuk bersabar, maka di surga nanti Allah menjanjikan sebuah istana sebagai gantinya. Oleh sebab itu, peneliti mengajak semua anggota konseling kelompok untuk tidak usah terlalu bersedih dengan musibah yang menimpanya, sebab yang menentukan semua itu adalah Allah.

Analisa kronologis dari proses kali ini adalah peneliti juga sedikit memberikan gambaran tentang betapa Maha Baiknya Allah. Dia memberikan kabar gembira kepada setiap anak cucu Adam yang ditimpa ujian dan cobaan, akan tetapi ia bersabar atasnya. Sebagaimana firman-Nya:

سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ ﴿٢٤﴾

Artinya: *“(sambil mengucapkan): “Salamun ‘alaikum bima shabartum”. Maka alangkah baiknya tempat kesudahan itu.” (Q.S. Ar-Ra'd: 24)⁹⁰*

⁸⁹ 'Aidh al-Qarni, *La Tahzan, Jangan Bersedih!*, (Jakarta: Qisthi Press, 2004), hal. 24.

⁹⁰ Departemen Agama RI, *Al-Hikmah; Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), hal. 252.

DAFTAR PUSTAKA

- Aep Saepudin, *Kesadaran dalam bersyukur perspektif Psikologi Islam*. Jurnal. (Dapat diakses di <https://unisa-za.academia.edu/AepSaepudin>)
- Akunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Al-Hafidz, Ahsin W. 2008. *Kamus Ilmu Kalam*. Jakarta: AMZAH.
- Al-Maragi, Ahmad Mustafa. 1993. *Tafsir Al-Maraghi*, Terj. Anshori Umar Sitanggal. Hery Noer Aly. Bahrun Abu Bakar. Semarang: CV. Toha Putra, Cet. II.
- al-Qarni, 'Aidh. 2004. *La Tahzan, Jangan Bersedih!*. Jakarta: Qisthi Press.
- An-najjar, Amir. 2001. *Ilmu Jiwa dalam Tasawwuf Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*, Terj. Hasan Abrori. Jakarta: Pustaka Azzam.
- As-Sallum, Abdullah bin Fahd. 2008. *Keajaiban Iman*. Surabaya: Yassir.
- C.P, Chaplin. 1995. *Kamus Lengkap Psikologi*, Terjemah Dr. Kartini Kartono. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Darmawan, Deni. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Departemen Agama RI. 2010. *Al-Hikmah; Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Bandung: CV Penerbit Diponegoro.
- Departemen Agama. 2004. *Al-Qur'an dan Terjemahnya; Al-Jumaanatul 'Alii*. Bandung: CV J-ART.
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- E.B, Hurlock. 1987. *Perkembangan Anak*, Penerjemah Meitasari Tjandrasa dan Muskichah Zarkasih. Jakarta: Erlangga.
- el-Bantanie, Muhammad Syafi'ie. 2009. *Dahsyatnya Syukur*. Jakarta: Qultum Media.
- Fuad, Muhammad dan Abd al-Baqi. 1981. "*Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Al-Fadl Al-Qur'an*". Mesir: Dar al-Fikri.

