

**EFEKTIVITAS KONSELING ISLAMI
MENGUNAKAN KONSEP ZUHUD AL-GHAZALI
MELALUI TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING
UNTUK MENGURANGI GAYA HIDUP HEDONIS DI
SMA SAINS AL-QUR'AN WAHID HASYIM
YOGYAKARTA**

Sulistianingsih

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

e-mail: sulis2073@gmail

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gaya hidup hedonis siswa SMA Sains Al-Qur'an dan untuk menguji secara empiris efektivitas konseling Islami menggunakan konsep zuhud Al-ghazali untuk mengurangi gaya hidup hedonis pada siswa SMA Sains Al-Qur'an di Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta. Dimana gaya hidup hedonis mempunyai pandangan bahwa kenikmatan hanya sebatas pada pemenuhan kenikmatan sensual dan indrawi yang didapatkannya dengan cara instan oleh karena itu gaya hidup hedonis tidak terpisahkan dari sikap konsumeristis yang cenderung pada penikmat yang berdampak buruk bagi diri sendiri dan jauh dari urusan akhirat. Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen model *one group pretest and posttest* yang melibatkan 8siswa kelas X dan XI di SMA Sains Al-Qur'an Wahid Hasyim Yogyakarta yang dipilih melalui *purposive sampling* dengan kriteria yang sudah ditentukan. Pengukuran dilakukan dengan alat ukur psikologi yaitu skala gaya hidup hedonis. Data yang terkumpul dari analisis menggunakan uji beda *Wilcoxon signed rank test* diperoleh hasil dengan nilai sig. $0.012 < 0,05$ dengan $Z = -2.524$. Ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan gaya hidup hedonis siswa sebelum dan sesudah pemberian konseling, sedangkan hasil mean sebesar 1.6363 menjadi 1.3538, ini juga menunjukkan terdapat selisih skor antara sebelum diberikan *treatment* dengan sesudah *treatment*. Melalui hasil tersebut dapat dikatakan bahwa konseling Islami dengan menggunakan konsep zuhud Al-Ghazali dapat menurunkan gaya hidup hedonis siswa.

Kata kunci :Konseling Islami, Konsep Zuhud Al-Ghazali, Gaya Hidup Hedonis.

Abstract

This study aims to determine the hedonic lifestyle of students of SMA Sains Al-Qur'an and to test empirically the effectiveness of Islamic counseling using the concept of zuhud Al-Ghazali to reduce the hedonic lifestyle of students of SMA Sains Al-Qur'an in Wahid Hasyim Yogyakarta Islamic Boarding School. . Where the hedonic lifestyle has the view that enjoyment is limited to the fulfillment of sensual and sensory pleasures that it gets in an instant, therefore the hedonic lifestyle is inseparable from a consumeristic attitude that tends to viewers which have a bad impact on themselves and are far from the afterlife. This study used an experimental research design model of one group pretest and posttest involving 8 students of class X and XI at SMA Sains Al-Qur'an Wahid Hasyim Yogyakarta who were selected through purposive sampling with predetermined criteria. Measurements are made using a psychological measurement tool, namely the hedonic lifestyle scale. The data collected from the analysis using the Wilcoxon signed rank test difference obtained results with a sig value. $0.012 < 0.05$ with $Z = -2.524$. This shows that there are differences in students' hedonic lifestyle before and after counseling, while the mean result is 1.6363 to 1.3538, this also shows that there is a difference in scores between before being given treatment and after treatment. Through these results it can be said that Islamic counseling using the concept of zuhud Al-Ghazali can reduce the hedonic lifestyle of students.

Keywords: Islamic Counseling, Zuhud Al-Ghazali Concept, Hedonic Lifestyle.

A. Pendahuluan

1. Latar Belakang Masalah

Globalisasi menimbulkan banyak dampak, baik dalam hal positif maupun negatif, terutama Indonesia yang masih menjadi negara berkembang. Dampak positif dari globalisasi yaitu memberikan inspirasi-inspirasi baru tersebut untuk mengadopsi program-program pendidikan dari luar Indonesia. Selain itu

kurikulum yang harus menyesuaikan zaman, artinya tidak boleh kurikulum lama. Karena zaman yang serba canggih dan modern, hal ini salah satu dampak yang positif di dalam dunia pendidikan. Selain dampak positif yang timbul, dampak negatif juga terjadi yaitu gaya hidup yang mulai bergeser dari budaya asli, pola hidup konsumtif dan hedonis, dan terciptanya jurang pemisah antara individu berkecukupan dan individu kekurangan. Gaya hidup remaja menyukai hal yang prosesnya singkat dan cepat, sehingga remaja mayoritas tidak menyukai hal yang mempunyai sifat statis.¹

Gaya hidup remaja sangat erat dengan perilaku konsumtif dan hedonis. Maksudnya konsumtif adalah remaja kurang bisa menimbang-milih mana kebutuhan yang sekiranya perlu dibeli dan tidak, sehingga lebih mengedepankan keinginan sendiri dari pada kebutuhan. Remaja lebih mementingkan penampilannya, sehingga para remaja kini terjebak dalam kehidupan konsumtif, dengan mudah membeli barang-barang yang diinginkannya bukan barang-barang yang dibutuhkannya. Sehingga dalam kebiasaan sehari-harinya remaja lebih memilih membeli makanan, pakaian, perangkat elektronik, hiburan seperti menonton film dan sebagainya. Semua ini dilakukan dengan tujuan agar tidak ketinggalan trend dan akhirnya rasa ingin memperlihatkan barang-barang yang dibelinya ke temannya akan muncul dalam diri remaja.²

Gaya hidup hedonis sebenarnya bukan berasal dari Indonesia, tetapi pada masa era globalisasi gaya hidup tersebut mempengaruhi kehidupan masyarakat Indonesia. Hal ini disebabkan karena semakin majunya sistem teknologi dan

¹Ahmad Anwar, "Tadbir : Islam dan Globalisasi Pendidikan, *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, IAIN Walisongo Semarang, No. 1, (Februari 2015), 3.

²Supsiloani dan Risnawati Sembiring, "'Fenomena Remaja Dalam Berpenampilan sebuah Studi Kasus pada Remaja di Sun Plaza Medan," *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya*, No. 1, (Januari 2015), 65.

komunikasi, maka mengakibatkan perubahan sosial semakin berkembang dengan cepat dan gaya hidup hedonis adalah bagian dari identifikasi perubahan sosial. Pelaku gaya hidup hedonis tidak hanya pada kalangan berada tetapi juga oleh setiap kalangan termasuk juga anak yang tinggal di pondok pesantren.³

Anak yang tinggal di pondok pesantren merupakan bagian dari generasi penerus bangsa yang harus ditolong dalam segi karakter dan pendidikan agar dapat berkembang dengan baik sehingga nantinya anak akan memberikan contoh yang baik bagi anak-anak yang lain dan berguna bagi kemajuan bangsa terutama dunia pendidikan. Latar belakang anak masuk pondok pesantren sangat beraneka ragam dan budaya dari tempat mereka tinggal. Sehingga lingkungan di pondok pesantren akan membentuk perilaku dan gaya hidup anak tersebut.⁴

Gaya hidup menurut Assel (dalam Franz Magnis Suseno) adalah pola kehidupan sehari-hari yang diwujudkan ke dalam bentuk aktivitas, minat dan opini.⁵ Gaya hidup juga menunjukkan bagaimana orang hidup, bagaimana membelanjakan uangnya, bagaimana mengalokasikan waktu dalam kehidupannya, bagaimana aktivitas sehari-harinya dan minat apa yang menjadi kebutuhan dalam hidupnya. Gaya hidup merupakan hasil refleksi dari pilihan model kehidupan yang ditawarkan di masyarakat dalam pergulatannya dengan diri sendiri, dalam proses mencari identitas dan pengekspresikan diri di tengah masyarakat.⁶ Gaya hidup juga merupakan suatu

³David Chaney, *Life Styles Sebuah Pengantar Komprehensif: Gaya Hidup dan Struktur Sosial*, (Yogyakarta: Lembaga Penerbit Jalasutra, 1996), 55-56.

⁴Wawancara dengan Pembina Asrama SMA Sains Al-qur'an pada Hari Rabu, 21 Desember 2016 pukul 16:00 di Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta.

⁵Franz Magnis Suseno, *Etika Dasar, Masalah-masalah Pokok Filsafat Morsl*, (Kanisius, Yogyakarta, 1989), 35.

⁶David Chaney, *Life Styles Sebuah Pengantar Komprehensif: ..55-56*.

perpaduan kebudayaan ekspresi dan harapan kelompok kepada seseorang yang bertindak berdasarkan norma yang ada. Selain itu gaya hidup juga merupakan ekspresi diri dari cara-cara yang orang persepsikan agar bisa diterima dalam kelompok-kelompok tertentu.⁷

Berdasarkan analisa dokumen guru bimbingan dan konseling di SMA Sains Al-Qur'an Wahid Hasyim Yogyakarta yang menggunakan Angket *Pre-test* pada peserta didik kelas X dan XI, ditemukan adanya skor yang lumayan tinggi pada gaya hidup siswa. Hasil persentase secara keseluruhan dengan menjumlahkan dan menganalisis semua angket yang telah disebar dan data yang berkaitan dengan gaya hidup diantaranya sebanyak 50% peserta didik menggunakan peralatan untuk mandi yang bermerk mahal, 65% peserta didik menggunakan perlengkapan sekolah dengan merk *high class*, 74% peserta didik menggunakan uang bulanannya dengan membeli makanan dan mentraktir teman-temannya secara berlebihan. Hasil *pre-test* tersebut tentu menggambarkan permasalahan gaya hidup yang lumayan tinggi.

Bimbingan dan konseling merupakan program yang disediakan sekolah untuk membantu mengoptimalkan perkembangan peserta didik. Upaya untuk membantu peserta didik yang memiliki gaya hidup konsumtif atau hedonis salah satunya menggunakan metode konseling kelompok dengan konsep Islami melalui pendekatan *cognitive restructuring*. Melalui konseling kelompok dengan konsep Islami melalui pendekatan *cognitive restructuring* diharapkan individu mampu menurunkan gaya hidup yang hedonis.

Konsep zuhud yang dimaksud di sini adalah berarti tidak merasa bangga atas kemewahan dunia yang telah ada ditangan, dan tidak merasa sedih karena kehilangan kemawah tersebut dari

⁷ Susanto, A.B., *Potret-Potret Gaya Hidup Metropolis*, (Jakarta: Kompas, 2001), 3.

tangganya. Zuhud bukanlah putusya hubungan dengan keduniaan, akan tetapi merupakan hikmah pemahaman yang membuat seseorang memiliki pandangan khusus terhadap kehidupan duniawi. Individu tetap bekerja dan berusaha, namun kehidupan duniawi itu tidak menguasai kecenderungan kalbunya dan tidak membuat individu mengingkari Allah.⁸

Adanya kesesuaian antara konsep zuhud dengan konseling Islami, memberikan peluang yang besar untuk memposisikan konsep zuhud sebagai pendekatan atau materi dalam praktek konseling Islami. Sehingga pemanfaatan konsep zuhud sebagai materi dalam konseling Islami dapat dituangkan melalui pengetahuan akan diri, mengenal Allah, mengenal alam, muhasabah diri dan zikir.

Berdasarkan pemaparan di atas individu yang berhasil memaksimalkan potensinya dengan mempraktikkan konsep zuhud dapat memperoleh kebahagiaan di dunia dan akhirat. Dengan kata lain, konsep zuhud dapat diberikan kepada individu yang mengalami ketidakmampuan maupun untuk meningkatkan dalam memaksimalkan potensi (*fitrah*) yang dimiliki melalui konseling Islami, baik di lingkungan masyarakat maupun di lingkungan sekolah. Selain itu melalui teknik *cognitive restructuring* yang dikembangkan oleh Meichenbaum, yang terpusat pada pesan-pesan negatif yang disampaikan oleh orang kepada diri sendiri dan cenderung melumpuhkan kreatifnya serta menghambat dalam mengambil tindakan diri yang realistis diharapkan dapat mengurangi gaya hidup hedonis di sekolah.⁹

⁸M. Amin Syukur, *Zuhud di Abad Modern*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar *Offset*, 1997), hlm. 129.

⁹Deborah Roth Ledley. 2011. *Making Cognitive – Behavioral Therapy*. New York: W.H. Freeman and Company.Hal.44.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan dua tahap dan menggunakan dua jenis penelitian. Tahap pertama, menggunakan jenis penelitian eksplorasi. Dan tahapan kedua, menggunakan jenis penelitian eksperimen.

1. Penelitian Eksplorasi

Penelitian eksplorasi adalah tahap pertama yang digunakan dalam penelitian ini. Alasannya karena bertujuan untuk merumuskan konsep kebahagiaan sebagai sumber dalam menyusun manipulasi yang akan digunakan dalam penelitian eksperimen. Oleh karena itu, dalam tahap penelitian ini akan mengkaji lebih dalam (*explore*) mengenai konsep zuhud, sehingga ditemukan konstruk-konstruk yang menjadi ciri khas dari konsep zuhud Al-Ghazali.

2. Penelitian Eksperimen

Konsep zuhud al-Ghazali hasil penelitian eksplorasi disusun menjadi materi konseling Islami dan kemudian diujicobakan atau dieksperimenkan ke dalam pelaksanaan konseling di sekolah. Uji coba ini diterapkan kepada siswa yang mempunyai karakteristik tertentu, yang bertujuan untuk mengurangi gaya hidup hedonis yang siswa alami.

Try out skala gaya hidup hedonis dilakukan guna menguji tingkat validitas dan reliabilitas instrument penelitian. Adapun uji coba tersebut dilaksanakan pada tanggal 6-7 Februari 2017. Uji coba dimaksud, dilaksanakan di SMA Ali Maksum Krapyak Yogyakarta, karena siswa mempunyai kriteria yang sama dengan subyek penelitian. Skala gaya hidup hedonis yang telah disusun dibagikan kepada 20 siswa kelas X dan 20 siswa kelas XI IPS, berdasarkan rekomendasi dari BK. Data yang telah diperoleh, diolah menggunakan rumus *product moment* dengan bantuan program SPSS 16.0.

Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini adalah dengan cara menyebarkan instrument pada subyek penelitian dan menganalisis dengan menggunakan rumus *Alpa Cronbach*,

mengingat skor setiap itemnya adalah bukan skor 0 (nol), melainkan 1 sampai dengan 5. Hasil dari uji reliabilitas sebagai berikut:

Tabel 1
Reliability Statistics

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.744	46

Adapun untuk lebih jelasnya, peneliti beracuan kepada table interpersi nilai r menurut Suharsimi, yaitu sebagai berikut:¹⁰

Tabel 2
Tabel Interpersi Nilai r

<i>Klasifikasi Besaran nilai r</i>	<i>Interpretasi</i>
<i>Antara 0,800 sampai dengan 1,00</i>	Tinggi
<i>Antara 0,600 sampai dengan 0,800</i>	Cukup
<i>Antara 0,400 sampai dengan 0,600</i>	Agak rendah
<i>Antara 0,200 sampai dengan 0,400</i>	Rendah
<i>Antara 0,00 sampai dengan 0,200</i>	Sangat Rendah (tidak berkorelasi)

Tabel 3
Kategorisasi Gaya Hidup Hedonis

<i>Skor</i>	<i>Kategori</i>	<i>Jumlah siswa</i>
≤ 105	Gaya Hidup Hedonis Rendah	6
<i>105 sampai 165</i>	Gaya Hidup Hedonis Sedang/ Normal	69
≥ 165	Gaya Hidup Hedonis Tinggi	4

¹⁰*Ibid*, 276

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling Islami menggunakan konsep zuhud Al-Ghazali dalam mengurangi gaya hidup hedonis konseli. Pengujian ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah gaya hidup hedonis dapat dikurangi melalui layanan konseling Islami menggunakan konsep zuhud Al-Ghazali sebagai materi layanan konseling. Sehingga hasil tes skala gaya hidup hedonis menentukan tinggi rendahnya skor gaya hidup hedonis subyek penelitian.

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

Hasil penelitian eksplorasi menunjukkan bahwa konsep zuhud 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 zuhud Al-Ghazali yang melingkupi aspek hal, ilmu dan amal. Selain itu terdapat nuansa praktis yang dapat ditemukan dalam konsep zuhud Al-Ghazali, seperti konsep kesederhanaan, konsep bersyukur dan cinta kepada Allah SWT. Nuansa praktis dalam konsep zuhud Al-Ghazali dapat digunakan sebagai materi dalam layanan konseling Islami. Dengan demikian, aspek-aspek yang tercantum dalam konsep zuhud Al-Ghazali seperti hal, ilmu dan amal dapat disampaikan secara ringan kepada subyek penelitian yang masih dalam usia remaja.

Penerapan konsep zuhud Al-Ghazali sebagai materi konseling Islami dimudahkan oleh kesesuaian tujuan keduanya, yaitu usaha membentuk pribadi yang memiliki dasar atau

pijakan kuat. Dasar kuat yang dimaksud adalah beriman, sehingga diharapkan konseli dapat mengambil pilihan yang tepat untuk gaya hidupnya, sehingga urusan dunia tidak semata-mata untuk materi, akan tetapi antara dunia dan akhirat dapat seimbang, serta konseli dapat dengan mandiri mengatasi berbagai masalahnya.

Selain itu, tujuan konseling Islami tersebut sejalan dengan tujuan konsep zuhud Al-Ghazali yaitu hadirnya perubahan terhadap jiwa, batin, pikiran dan perasaan yang dapat menghantarkan seseorang menggapai hidup yang sederhana sebenarnya. Dengan kata lain, perubahan tersebut harus melalui keluar dari perilaku tercela dan masuk dalam perilaku terpuji seraya mendekatkan diri kepada Allah adalah sebuah konsep untuk menghantarkan transformasi ruhani seseorang agar dapat menggapai kesederhanaan hakiki.

Hasil penelitian eksplorasi di atas, selanjutnya diintegrasikan dengan teknik yang ada dalam CBT yaitu *cognitive restructuring* atau restrukturasi kognitif. Adapun hasil dari integrasi antara konseling Islami, konsep zuhud Al-Ghazali, dan restrukturasi kognitif, disusun menjadi manipulasi yang kemudian diterapkan dalam penelitian eksperimen untuk mengurangi gaya hidup hedonis konseli.

Konseling Islami dengan konsep zuhud Al-Ghazali dilakukan pada tanggal 20 Februari 2017 selama empat sesi, masing-masing sesi terdiri dari empat pertemuan, dimana masing-masing pertemuan memiliki tema yang berbeda-beda. Adapun tema yang dimaksud yaitu ; (1) Perkenalan dan pemahaman diri; (2) Identifikasi dan evaluasi pikiran dan keyakinan disfungsional, serta menemukan makna kesederhanaan melalui konseling Islami menggunakan konsep zuhud Al-Ghazali; (3) modifikasi pikiran; (4) *New felling and posttest*. Adapun pelaksanaan empat sesi di atas sebagai berikut :

Tabel 4
Pelaksanaan Konseling Islami dengan Konsep Zuhud Al-Ghazali

<i>Waktu</i>	<i>Sesi</i>	<i>Kegiatan</i>
<i>Pertemuan I</i> <i>“Perkenalan dan Pemahaman Diri”</i> <i>(120 Menit)</i>	I (30 menit)	Perkenalan/ membangun <i>ecounter</i>
	II (25 menit)	Pemahaman Diri dan Menemukan Gaya Hidup
	III (20 menit)	Penjelasan terkait gaya hidup hedonis dan faktor yang menyebabkannya
	IV (45 menit)	<i>story telling</i> & menonton video terkait gaya hidup hedonis
<i>Pertemuan II</i> <i>“Identifikasi dan evaluasi pikiran dan keyakinan disfungsional, serta menmukan makna kesederhanaan melalui konseling Islami menggunakan konsep zuhud Al-Ghazali”</i> <i>(90 Menit)</i>	I (20 menit)	pemahaman tentang konsep Zuhud Al-Ghazali
	II (20 menit)	Latihan Identifikasi pikiran dan keyakinan disfungsional yang menyebabkan gaya hidup hedonis
	III (20 menit)	mendebat keyakinan negatif konseli
	IV (30 menit)	Mengevaluasi perilaku sehari-harinya (mendekati zuhud/belum) & Tugas Rumah (Latihan membangun kelekatan dengan Allah SWT melalui konsep zuhud al-Ghazali)
<i>Pertemuan III</i> <i>“Modifikasi pikiran”(120 menit)</i>	I (20 menit)	Presentasi Tugas Rumah
	II (40 menit)	Latihan Modifikasi pikiran dengan keyakinan yang adaptif
	III (20 Menit)	Pernyataan diri dengan keyakinan agama bentuk <i>diary</i> singkat (<i>diary</i> singkat sebagai tugas rumah)

Pertemuan IV “New feeling and posttest” (60 menit)	IV (40 Menit)	Pembahasan tugas rumah dan membangun aktivitas gaya hidup yang positif
	I (20 Menit)	<i>New Feeling</i>
	II (20 Menit)	<i>Posttest</i>
	III (20 Menit)	Penutup

Adapun hasil analisis data dari pelaksanaan penelitian eksperimen menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat gaya hidup hedonis konseli setelah manipulasi (konseling menggunakan konsep zuhud Al-Ghazali). Penurunan tersebut dapat diketahui dari hasil analisis data kuantitatif menggunakan uji *wiloxom signed ranks test* ialah sebesar -2.524 dengan *p-value* sebesar 0.012 (<0.05). hasil tersebut menunjukkan bahwa manipulasi dapat mengurangi tingkat gaya hidup hedonis konseli.

Selain itu, penurunan skor gaya hidup hedonis 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*, yaitu dari 1.6363 menjadi 1.3538. Adanya penurunan ini semakin menunjukkan bahwa manipulasi (pemberian layanan konseling Islami) menggunakan konsep zuhud Al-Ghazali dapat mengurangi gaya hidup hedonis konseli.

Berkaitan dengan metode untuk mengurangi gaya hidup hedonis, dalam penelitian ini menggunakan teori dari Scoot, Williams & Beck yang mengatakan restrukturisasi kognitif melibatkan identifikasi, evaluasi dan modifikasi pada pikiran dan keyakinan disfungsialnya dengan menggunakan strategi seperti membantah secara logis, pertanyaan sokratik dan tugas rumah.¹¹ Hamdan menambahkan pada proses restrukturisasi kognitif tersebut, pandangan Islam (*cognitions from the Islamic*

¹¹J. Scott, J.M.G. Williams, & A.T. Beck, *Cognitive Therapy in Clinical Practice: An Illustrative Casebook*, (New York: Routledge, 1989).

faith) didiskusikan, yang kemudian ditawarkan sebagai sebagai penjelasan alternatif atau melawan (*to counter*) pikiran dan keyakinan disfungsiannya. Adapun pandangan Islamic spesifik yang dipilih bergantung pada permasalahan konseli.¹²

Dengan demikian, keberhasilan manipulasi di atas sesuai dengan tujuan dari konseling *cognitive-Behaviour*¹³ yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan konseli tentang masalah yang dihadapinya (hedonis). Konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinanyang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba mengurangnya.

Pernyataan di atas diperkuat dengan hasil kegiatan yang dilaksanakan pada pertemuan ketiga, yaitu modifikasi pikiran dan membuat keputusan yang dituangkan ke dalam lembar pemikiran masing-masing konseli. Sebagian besar, pikiran dan keyakinan baru yang dirumuskan adalah mengenai keinginan untuk menjadi lebih baik, dekat dengan Allah dan lebih sederhana, serta menyeimbangkan dunia dan akhirat.

Keyakinan tersebut memberikan motivasi yang kuat bagi masing-masing konseli untuk mengurangi gaya hidup hedonisnya, sehingga dengan terbebasnya dari gaya hidup hedonis dapat lebih sederhana dan menikmati hidupnya tanpa harus merugikan diri sendiri dan orang lain. Keyakinan yang bersumber dari *cognitions from the Islamic faith* berupa konsep zuhud Al-Ghazali mensyaratkan transformasi ruhani untuk menjalani hidup sederhana sehingga urusan dunia dan akhirat dapat berjalan seimbang. Transformasi yang dimaksud adalah perubahan jiwa, batin, pikiran dan perasaan yang bersumber pada akhlak terpuji.

¹²A. Hamdan, "*Cognitive Restructuring: An Islamic Perspective*," hlm. 99-116.

¹³A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behaviour dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreative Media, 2003), hlm.9.

Subyek penelitian yang disertakan dalam penelitian ini adalah delapan konseli. Berdasarkan hasil analisis data kuantitatif di atas dapat disimpulkan bahwa semua konseli mengalami skor penurunan gaya hidup hedonis. Hal tersebut dapat dipahami dari pembacaan pada tabel *ranks*, yaitu dari delapan konseli mengalami penurunan skor. Skor gaya hidup hedonis konseli yang berbeda dapat disebabkan oleh berbagai hal. Menurut Cohen dan Milgramm, bahwa manusia mempunyai kemampuan 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.¹⁴

Dilihat dari kedelapan subyek penelitian, dapat ditemukan bahwa kurangnya pendirian, bosan, dan pengaruh modernisasi dan pergaulan sehingga munculah gaya hidup yang negatif pada diri konseli. Munculnya tekad yang kuat dari kedelapan subyek tersebut untuk menjadi lebih baik, sederhana, qona'ah, bersyukur, mampu mengambil hikmah dan kesederhanaan, dan mendekatkan diri dengan Allah, meminta perlindungan Allah merupakan *cognition from the Islamic faith* yang bersumber dari konsep zuhud Al-Ghazali.

D. Kesimpulan

Merujuk pada hasil olah data statistik, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Diterimanya hipotesis membuktikan bahwa konseling Islami menggunakan konsep zuhud Al-Ghazali dapat mengurangi gaya hidup hedonis. Hal ini dibuktikan dengan adanya temuan dari skor uji *wiloxom signed ranks test* sebesar -2.524 dengan *p-value* 0.012 (<0.05). temuan data

¹⁴Lihat Oman Sukmana, *Dasar-dasar Psikologi Lingkungan*, (Jakarta: Bayu Media dan UMM, 2002), hlm. 40.

statistik berupa penurunan skor gaya hidup hedonis konseli dapat diketahui dari menurunnya rata-rata (*mean*) antara *pretest* dan *posttes*, yaitu dari 1.6363 menjadi 1.3538.

Konsep zuhud Al-Ghazali yang bernuansa praktis, memudahkan subyek penelitian dalam memahami dan mempraktikkan konsep tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Diantaranya arahan atau nasihat untuk bercermin diri, syukur, qana'ah, sederhana dan cinta kepada Allah SWT. Dengan kata lain, perubahan jiwa, perasaan dan pikiran untuk menjadi yang lebih baik. Hal inilah yang mampu mengurangi gaya hidup hedonis masing-masing subyek.

E. Saran

Merujuk pada temuan penelitian, maka sedikit banyak peneliti tuangkan diantaranya:

1. Selain konsep zuhud Al-Ghazali masih banyak lagi khazanah keilmuan Islam, yang dikaji dan digunakan sebagai materi dalam pemberian layanan konseling kepada konseli pada khususnya, dan masyarakat luas pada umumnya. Oleh karena itu, untuk peneliti selanjutnya diperlukan pengkajian yang lebih luas mengenai keilmuan Islam, sehingga memperkaya khazanah keilmuan bimbingan konseling Islam dan materi yang diberikan dalam layanan konseling lebih berkembang, terutama kajian-kajian keislaman tentang Al-Ghazali yang sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini.
2. Jumlah pertemuan dalam konseling kelompok yang hanya 11 sampai 12 kali sesi konseling dirasa kurang maksimal, karena diperlukan usaha yang serius dan kontinu dalam rangka merubah pikiran dan keyakinan disfungsi subyek. Untuk itu, dalam penelitian selanjutnya perlu penambahan pertemuan sesi konseling.

3. Perubahan yang terjadi pada konseli hanya sebatas kognitif saja, tidak sampai pada afektif karena membutuhkan waktu yang lama jika sampai perubahan kearah afeksi.
4. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah tidak adanya kelompok kontrol, sebagai pembanding dari kelompok eksperimen. Oleh karena itu, penurunan yang dialami oleh subyek penelitian belum bisa dipastikan seratus persen bersumber dari manipulasi yang diberikan, sehingga perlu adanya kelompok kontrol untuk menguji keefektivan konseling Islami dalam mengurangi gaya hidup hedonis pada penelitian selanjutnya yang memiliki tema yang sama.
5. Subyek yang diikuti sertakan dalam penelitian ini hanyalah beberapa siswa yang sednag menempuh pendidikan di sekolah menengah atas. Oleh karena itu, perlu adanya penelitian lebih lanjut yang mengikut sertakan subyek penelitian yang lebih luas, seperti siswa menengah pertama, mahasiswa atau masyarakat umum. Dengan demikian, layanan konseling Islami yang diterapkan untuk menurunkan gaya hidup konsumtif individu benar-benar teruji keefektivitasannya.
6. Hasil temuan yang menunjukkan bahwa konseling Islami menggunakan konsep zuhud Al-Ghazali berhasil mengurangi gaya hidup konsumtif konseli, dapat digunakan sebagai acuan bagi para konselor atau guru bimbingan dan konseling di sekolah atau di pesantren untuk mengembangkan layanan konseling yang lebih bernuansa Islami.

Daftar Pustaka

- A Hamdan, "Cognitive Restructuring: An Islamic Perspective," *Journal of Muslim Mental Health*. 2008.
- A Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behaviour dalam Psikoterapi*, Jakarta: Kreative Media, 2003.
- Ahmad Anwar, "Tadbir : Islam dan Globalisasi Pendidikan," *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, IAIN Walisongo Semarang, No. 1, Februari 2015.
- D.S Vitalis, "Layanan Konseling Kelompok," *Diklat Mata Kuliah Bimbingan dan Konseling IKIP PGRI*, Madiun, t.p. 2008.
- David Chaney, *Life Styles Sebuah Pengantar Komprehensif: Gaya Hidup dan Struktur Sosial*, Yogyakarta: Lembaga Penerbit Jalasutra, 1996
- Deborah Roth Ledley. *Making Cognitive – Behavioral Therapy*. New York: W.H. Freeman and Company.2011.
- Erhamwilda, *Konseling Islami*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009.
- Franz Magnis Suseno, *Etika Dasar, Masalah-masalah Pokok Filsafat Morsl*, Kanisius, Yogyakarta, 1989.
- Imam Al-Ghazali, *Ihya 'Ulumuddin*, Beirut, Libanon : Dar Al Fikr, t.th.
- Imam Al-ghazali, *Ringkasan Ihya 'Ulumuddin, penerjemah : Fudhailurrahman & Aida Humaira*, Jakarta: Sahara Publishers, 2007.
- Imam S.& Hartati M, "Correlation Between Self Estem with tendency Hedonist Lifestyle of Student Diponogoro University". *Journal of Psychology*, Februari 2009.
- J. Scoot, J.M.G. Williams & A.T. Beck, *Cognitive Therapy in Clinical Practice: An Illustrative Casebook*, New York, Routledge, 1989.

- Jalaluddin Rahmat, *Membuka Tirai Keajaiban, Renungan-Renungan Sufistik*, Bandung : Mizan, 1991.
- Lihat Oman Sukmana, *Dasar-dasar Psikologi Lingkungan*, Jakarta: Bayu Media dan UMM, 2002.
- M. Abul Quasem Kamil, *Etika Al Ghazali, Etika Majemuk di Dalam Islam*, Bandung : Pustaka, 1988.
- M. Amin Syukur, *Zuhud di Abad Modern*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 1997.
- Suharsimis Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006.
- Supsiloi dan Risnawati Sembiring, "Fenomena Remaja Dalam Berpenampilan sebuah Studi Kasus pada Remaja di Sun Plaza Medan", *Jurnal Anthropolos: Antropologi Sosial dan Budaya*, No. 1, Januari 2015.
- Susanto, A.B., *Potret-Potret Gaya Hidup Metropolis*, Jakarta: Kompas, 2001.
- Wawancara dengan Pembina Asrama SMA Sains Al-qur'an pada Hari Rabu, 21 Desember 2016 pukul 16:00 di Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta.