



## **Efektifitas Bimbingan Kelompok dengan Metode Halaqah untuk Meningkatkan *Authentic Happiness***

**Yogi Damai Syaputra<sup>1\*</sup>, Ajril Mustaqim<sup>1</sup>, Hanifatun Nisa<sup>2</sup>, Monalisa<sup>2</sup>, Mohamad Thohir<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Banten. Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Banten. Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Surabaya. Indonesia

\**e-mail*: yogi.damai@uinbanten.ac.id

**Abstrak:** This study aims to measure the level of authentic happiness of students and to test whether group guidance with the halaqah method is effective in increasing authentic happiness. The study used a true experimental design with the Solomon Four-Group Design. The sample in this study was as many as 60 respondents, who were divided into four groups of 15 respondents from Islamic counseling and Islamic education counseling students. This research instrument used the Authentic Happiness Scale, which consisted of 23 valid statement items and a reliability of 0.870. The results of the study showed that the average authentic happiness was in the less happy category. After being given an intervention, authentic happiness increased to the happy category. The results of the study also showed that there was a difference in the authentic happiness of students in the experimental and control groups after being given a group guidance intervention with the halaqah method by controlling the initial ability of happiness. Then, the results of the study also showed that there was a difference in the authentic happiness of students in the experimental and control groups after being given a group guidance intervention with the Halaqoh method. So, it can be concluded that group guidance with the halaqah method is effective in increasing happiness.

Kata kunci: *Group Guidance; Halaqah Method; Authentic Happiness*

### **PENDAHULUAN**

Kebahagiaan merupakan hak prerogatif bagi setiap individu. Sebagai salah satu komponen dalam psikologi positif, kebahagiaan tidak hanya dianggap sebagai keinginan, tetapi juga sebagai kebutuhan yang harus diperjuangkan dan dikembangkan. Keinginan untuk hidup bahagia merupakan harapan semua orang. Namun ironisnya realitas mengungkapkan bahwa tidak semua orang mampu untuk meniti jalan kebahagiaan tersebut. Banyak orang yang terjebak dalam bayang-bayang ketakutan, kecemasan, ketidakberanian. Kondisi ini menjadi penghambat utama untuk menghentikan laju kemampuan individu dalam memiliki dan meraih kebebasan demi kebahagiaan. Banyak individu yang seolah-olah terperangkap dalam penjara pikiran yang gelap sehingga tidak bisa meraih kebahagiaan (Hunadar & Putri, 2022). Mereka kesulitan untuk mengeksplorasi potensi diri dan menghadirkan kebahagiaan yang hakiki dalam setiap aspek kehidupan yang dikenal sebagai *authentic happiness* (Jusmiati, 2017).

Pentingnya kebahagiaan bukan hanya sebatas keinginan yang subjektif. Tetapi kebahagiaan berkaitan erat dengan kondisi mental, emosional, bahkan fisik (Scorsolini-Comin et al., 2013; Diponegoro & Mulyono, 2015; Zulkarnain & Fatimah, 2019). Kemampuan untuk meraih kebahagiaan banyak dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti lingkungan sosial dan dukungan sosial (Fowler & Christakis, 2009; Helliwell & Putnam, 2004). Ketika individu merasa terikat pada ketakutan dan kecemasan, maka individu tersebut akan cenderung untuk merumuskan pandangan hidup yang terbatas dan pesimis. Padahal hakikatnya kebahagiaan yang autentik bukanlah sekedar kesenangan sesaat, melainkan sebuah kebahagiaan yang berkelanjutan dan mencakup berbagai dimensi kehidupan (Herbayanti, 2009).

Proses menuju kebahagiaan yang autentik memerlukan pengembangan keberanian, penerimaan terhadap diri sendiri dan kemampuan untuk melibatkan diri dalam pengambilan keputusan yang berani. Individu harus terlibat aktif untuk mencapai *authentic happiness* melalui penerimaan diri, pengembangan nilai-nilai personal, memiliki kehidupan yang bermakna dan mampu menciptakan keseimbangan hidup yang berkelanjutan. Hal yang sama juga diungkapkan oleh Seligman (2002) yang menyatakan kebahagiaan yang autentik terdiri dari kesenangan dan kepuasan hidup (*pleasure and satisfaction*), kekuatan dan kebajikan (*strength and virtue*) serta makna dan tujuan (*meaning and purpose*). Oleh karena itu diperlukan langkah yang konkret untuk meraih kebahagiaan yang autentik.

Berdasarkan data indeks kebahagiaan dari badan pusat statistik tahun 2021, menunjukkan bahwa terdapat beberapa provinsi di Indonesia yang paling tidak bahagia. Provinsi dengan indeks kebahagiaan paling rendah adalah Provinsi Banten. Hasil ini dapat diterjemahkan bahwa provinsi banten menjadi provinsi yang paling tidak bahagia. Adapun indikator pengukur kebahagiaan ini meliputi kepuasan hidup (*life satisfaction*), perasaan (*affect*), dan makna hidup (*eudaimonia*) (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2021). Keresahan ini juga peneliti temukan di lapangan. Peneliti melihat terdapat beberapa santri yang merasakan ketidakbahagian dalam menjalani tugasnya sebagai pelajar. Beban tugas sekolah yang banyak, *academic burnout* dan kecanduan *handphone* menjadi dasar yang membuat mahasiswa tidak menikmati kehidupan yang bahagia. Hal ini perlu ditangani untuk menciptakan generasi yang unggul sehat dan penuh kebahagiaan.

Salah upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebahagiaan adalah melalui layanan bimbingan kelompok. Asumsi ini merujuk pada konsep bawah bimbingan kelompok menjadi salah satu bentuk dukungan psikososial yang bermanfaat untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan psikologi seseorang. Layanan bimbingan kelompok ini memanfaatkan kekuatan dinamika kelompok untuk menciptakan suasana yang mendukung pertumbuhan pribadi dan peningkatkan kebahagiaan (Prayitno, 2017; Romlah, 2021). Keunikan bimbingan kelompok terletak pada kolaborasi antara individu yang menjadi anggota kelompok. Anggota kelompok yang berasal dari latar belakang yang berbeda, tentunya memiliki pengalaman dan tantangan hidup yang berbeda-beda (Syaputra et al., 2024). Melalui berbagai cerita, pengalaman dan strategi dalam menyelesaikan masalah yang dibagikan dalam bimbingan

kelompok akan menciptakan ikatan yang mendalam dan memberikan dukungan emosional yang saling memperkaya menuju kebahagiaan. Anggota kelompok dapat mengidentifikasi potensi diri, mengembangkan keterampilan diri dan memperkuat kapasitas untuk mengatasi masalah yang dihadapi (Fatimatuzzahroh et al., 2024; Romadhon et al., 2024). Melalui wadah bimbingan kelompok semua anggota dapat belajar dari pengalaman orang lain, memperkaya wawasan untuk mencapai kebahagiaan yang autentik pada dirinya.

Bimbingan kelompok dapat dikolaborasikan dengan berbagai teknik atau metode. Salah satu metode yang populer saat ini adalah dengan menerapkan metode islami dalam bimbingan kelompok. Metode bernuansa nilai-nilai keislaman memberikan keunikan dan nilai tambah bagi bimbingan kelompok. Melalui perpaduan aspek spiritual dan psikososial akan menciptakan lingkungan yang memperkuat nilai-nilai dan pandangan holistic dalam keilmuan bimbingan dan konseling islam (Keskinoglu & Ekşi, 2019). Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode halaqoh untuk diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok. Metode Halaqah dipilih karena memiliki pendekatan yang holistik dan inklusif, mengutamakan interaksi positif, berbagi pengetahuan, serta pembentukan hubungan sosial yang mendalam antar peserta. Melalui diskusi terbuka dan refleksi diri antar peserta dapat mendukung perkembangan kebahagiaan yang sejati. Melalui metode halaqoh anggota kelompok dapat merasakan dampak positif, tidak hanya secara emosional dan psikologi tetapi juga secara spiritual. Menggabungkan metode halaqah dalam bimbingan kelompok akan membantu individu untuk tumbuh secara holistic (Ahmed, 2014). Keunikan bimbingan kelompok terdapat pada kolaborasi antara individu yang menjadi anggota kelompok. Layanan bimbingan kelompok dipilih karena melalui dinamika kelompok membuat anggota kelompok untuk saling mendukung serta memfasilitasi proses pembelajaran dan pemberdayaan yang lebih baik daripada pendekatan individu. Mengintegrasikan metode halaqah dalam bimbingan kelompok diharapkan dapat membantu individu untuk tumbuh menjadi pribadi yang seimbang dengan memperkuat dan mengaplikasikan nilai-nilai keislaman dalam kehidupan mereka.

Fenomena dilapangan menunjukan terdapat beberapa mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang merasakan ketidakbahagiaan dalam menjalani tugas sebagai pelajar. Beban tugas yang terlalu banyak, kecanduan *handphone*, faktor ekonomi, tingkat stress dan kecemasan penurunan motivasi belajar, kesulitan untuk mengatur waktu antara kegiatan akademik dengan kehidupan pribadi. Kondisi ini menjadi dasar yang membuat mahasiswa tidak menikmati kehidupan yang bahagia. Kondisi ini perlu upaya yang nyata untuk meningkatkan *authentic happiness* pada mahasiswa, kerana belum ada upaya yang terstruktur dan terfokus untuk meningkatkan *authentic happiness* mahasiswa di kampus tersebut. Oleh karena itu, Bimbingan kelompok dengan metode halaqoh diduga serta diharapkan mampu untuk meningkatkan kebahagiaan. Dugaan ini perlu dibuktikan untuk mengukur efektifitas layanan bimbingan kelompok dengan metode halaqoh untuk meningkatkan kebahagiaan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dalam bentuk rancangan *experimental design*. Penelitian eksperimen bertujuan untuk mengontrol, memanipulasi kondisi fokus penelitian, memberikan sebuah intervensi dan mengukur perbedaan yang terjadi (Cohen et al., 2007). Pernyataan ini diperkuat oleh Creswell (2014) bahwa penelitian eksperimen melibatkan proses untuk menguji pelaksanaan atau prosedur dalam rangka menentukan apakah prosedur yang digunakan dapat mempengaruhi hasil atau variabel dependen. Hasil ini diketahui dari perbedaan antara sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan eksperimen. Penelitian menggunakan *true experimental design*, dengan rancangan *the Solomon Four-Group Design* (Johnson & Christensen, 2014). Desain ini bertujuan untuk melihat perbedaan dan perbandingan dengan mengontrol kemampuan awal responden. Adapun rancangan penelitian ini dilihat pada gambar berikut.

R	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
R	O <sub>3</sub>		O <sub>4</sub>
R		X	O <sub>5</sub>
R			O <sub>6</sub>

Gambar 1. *Solomon Four-Group Design*  
(Campbell & Stanley, 1984)

Penelitian ini akan dilakukan pada mahasiswa program studi bimbingan konseling islam semester I. Jumlah populasi yang terdiri dari 5 kelas sebanyak 150 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel akan dilakukan dengan menggunakan purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini diambil sebanyak 60 mahasiswa yang dibagi menjadi empat kelompok sesuai dengan desain penelitian. Setiap kelompok beranggotakan 15 orang. Jumlah ini berdasarkan pertimbangan treatment yang diberikan. Penelitian ini memberikan intervensi layanan bimbingan kelompok. Sehingga jumlah anggota kelompok yang efektif dengan jumlah anggota maksimal sebanyak 15 orang (Prayitno, 2017).

Prosedur penelitian bimbingan kelompok dengan metode halaqah ini menggunakan tahapan yang dikembangkan oleh Prayitno (2017) yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap penyimpulan dan tahap pengakhiran. Metode halaqah diterapkan dalam tahap kegiatan. Pada tahap kegiatan ini rangkaian tahapan halaqah dilakukan. Adapun langkah-langkah dari metode halaqah ini adalah: 1) *iftitah* (pembukaan); 2) *taujid khafifah usbu'iyah* (pengarahan singkat); 3) *tausiyah* (penyampaian materi); 4) *talaqqi mawad tarbiyah* (penyampaian materi dan dialog interaktif); 5) *Mutaba'ah* (evaluasi); 6) *ta'limat* (pemberitahuan kontrak); 7) *ikhritam* (penutup) (Zulfikri, 2022; Rosmanah, 2013). Intervensi ini melibatkan konselor profesional sebagai pemimpin kelompok yang sudah mahir dalam metode halaqah. Intervensi diberikan kepada kelompok eksperimen baik yang *pretest* maupun tanpa *pretest*. Masing-masing kelompok mendapatkan intervensi sebanyak 4 kali pertemuan. Adapun topik yang dibahas sesuai dengan indikator *authentic happiness*. Kegiatan intervensi dilakukan satu kali seminggu. Sehingga kegiatan intervensi berlangsung lebih kurang selama

1 bulan. Intervensi dilakukan dalam durasi waktu 1 jam 30 menit setiap sesinya. Setelah intervensi satu minggu kemudian peneliti melakukan *posttest* untuk meninjau perubahan yang terjadi.

Instrumen penelitian untuk mengukur tingkat kebahagiaan yang autentik menggunakan *Authentic Happiness Scale* meliputi tiga dimensi *authentic happiness* yakni kesenangan dan kepuasan hidup (*pleasure and satisfaction*), kekuatan dan kebajikan (*strength and virtue*) serta makna dan tujuan (*meaning and purpose*) (Proyer et al., 2017). Instrumen ini diadopsi dengan melakukan proses penerjemahan terlebih dahulu dan dilanjutkan dengan uji coba kepada 50 responden yang bukan menjadi sampel penelitian. Uji coba dilakukan untuk mengukur validitas dan reliabilitasnya. Secara lebih rinci hasil uji validitas dan reliabilitas dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1. Hasil Validitas Instrumen**

No Item	r Tabel	r Hitung	Keterangan
Item 1	0.279	0.476	Valid
Item 2	0.279	0.283	Valid
Item 3	0.279	0.190	Tidak Valid
Item 4	0.279	0.280	Valid
Item 5	0.279	0.393	Valid
Item 6	0.279	0.524	Valid
Item 7	0.279	0.410	Valid
Item 8	0.279	0.334	Valid
Item 9	0.279	0.502	Valid
Item 10	0.279	0.680	Valid
Item 11	0.279	0.466	Valid
Item 12	0.279	0.669	Valid
Item 13	0.279	0.774	Valid
Item 14	0.279	0.637	Valid
Item 15	0.279	0.338	Valid
Item 16	0.279	0.630	Valid
Item 17	0.279	0.624	Valid
Item 18	0.279	0.581	Valid
Item 19	0.279	0.452	Valid
Item 20	0.279	0.601	Valid
Item 21	0.279	0.574	Valid
Item 22	0.279	0.594	Valid
Item 23	0.279	0.284	Valid
Item 24	0.279	0.440	Valid

Tabel 1 menunjukkan hasil uji coba bahwa sebanyak 23 item pernyataan valid dengan nilai r hitung > r tabel (0.279) dan terdapat 1 item pernyataan yang tidak valid dengan nilai r hitung (0.190) < r tabel (0.279). Kemudian dilakukan uji reliabilitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah instrumen sudah

bisa digunakan untuk mengumpulkan data. Adapun hasil uji reliabilitas instrumen adalah sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas**

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.870	23

Berdasarkan tabel 2 diketahui reliabilitas *cronbach's alpha* sebesar 0.870 dengan tingkat reliable yang tinggi. Artinya instrument ini layak dan dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian.

Data dikumpulkan dengan mendistribusikan *authentic happiness scale* kepada seluruh populasi melalui media google form yang disebarakan melalui media sosial *WhatsApp*. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan bantuan SPSS versi 25.00. Untuk mengetahui tingkat *authentic happiness* data dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Untuk mengetahui perbedaan *authentic happiness* mahasiswa kelompok eksperimen dan kontrol setelah diberikan intervensi bimbingan kelompok dengan metode halaqoh dengan mengontrol kemampuan awal kebahagiaan, data dianalisis menggunakan analisis two way anova. Kemudian untuk mengetahui perbedaan *authentic happiness* mahasiswa kelompok eksperimen dan kontrol setelah diberikan intervensi bimbingan kelompok dengan metode halaqoh, data dianalisis dengan menggunakan Uji T.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini menggunakan empat kelompok yang terdiri dari kelompok A (kelas eksperimen dengan adanya pretest), kelompok B (kelas kontrol dengan pretest), kelompok C (kelas eksperimen tanpa pretest, dan kelompok D (kelas kontrol tanpa pretest). Berikut penjelasan demografi responden penelitian.

**Tabel 1. Demografi Karakteristik Responden**

No	Kelas	Laki-laki	Perempuan	Pretest		Posttest	
				Mean	SD	Mean	SD
1	A	-	15	49.13	5.67	92.07	2.69
2	B	3	12	52.07	3.92	53.53	2.33
3	C	2	13	-	-	87.53	3.44
4	D	2	13	-	-	52.73	3.81

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan gambaran kondisi keadaan *authentic happiness* secara rata-rata berdasarkan data pretest dan posttest. Kelompok A semua responden berasal dari jenis kelamin perempuan, dengan rata-rata pretest 49.13 dan rata-rata posttest 92.07. Kelompok B responden laki-laki

sebanyak 3 dan perempuan 12 dengan rata-rata pretest dan posttest sebesar 52.07 dan 53.53. Kelompok C terdiri dari 2 responden laki-laki dan 13 responden perempuan dengan rata-rata posttest 87.53 dan kelompok D terdiri dari 2 laki-laki dan 13 responden dengan rata-rata 52.73.

Data penelitian dianalisis untuk mengetahui tingkat *authentic happiness* mahasiswa. Hasil analisis diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 2. Tingkat *authentic happiness* mahasiswa**

Kategori	Skor	Kelas A		Kelas B		Kelas C		Kelas D	
		F	%	F	%	F	%	F	%
Sangat Bahagia	95 - 112	3	20%	-	-	1	6.7	-	-
Bahagia	77 - 94	12	80%	-	-	14	93.3	-	-
Cukup Bahagia	59 - 76	-	-	-	-	-	-	-	-
Kurang Bahagia	41 - 58	-	-	15	100%	-	-	14	93.3
Tidak Bahagia	23 - 40	-	-	-	-	-	-	1	6.7

Menjawab Hipotesis I, peneliti menggunakan analisis statistik parametric dengan analisis two way anova. Terdapat beberapa syarat uji asumsi klasik untuk menggunakan analisis two way anova. Uji prasyaratnya adalah data berdistribusi normal dan varian data homogen. Hasil uji normalitas dan homogenitas dijelaskan sebagai berikut:

**Tabel 3. Tes Normalitas**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Standardized Residual for Skor	.076	60	.200*	.983	60	.588

**Tabel 4. Uji Homogenitas**

Dependent Variable: Authentic Happiness			
F	df1	df2	Sig.
1.363	3	56	.264

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan nilai Sig. sebesar  $0.588 > 0.05$ . maka nilai residual standar normal. Tabel 4 diketahui bahwa nilai Sig. 0.264 lebih besar dari pada 0.05 maka dapat disimpulkan varian variable *authentic happiness* adalah homogen. Hasil ini menunjukkan bahwa uji prasyarat sudah terpenuhi. Kemudian dilakukan analisis two way anova diperoleh hasil sebagai berikut ini:

**Tabel 5. Hasil Uji Two Way Anova**

<b>Dependent Variable: Authentic Happiness</b>					
<b>Type III Sum</b>					
<b>Source</b>	<b>of Squares</b>	<b>df</b>	<b>Mean Square</b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
Corrected Model	20325.600 <sup>a</sup>	3	6775.200	695.742	.000
Intercept	306449.067	1	306449.067	31469.097	.000
Kelas	20166.667	1	20166.667	2070.905	.000
Pretest	106.667	1	106.667	10.954	.002
Kelas * Pretest	52.267	1	52.267	5.367	.024
Error	545.333	56	9.738		
Total	327320.000	60			
Corrected Total	20870.933	59			

a. R Squared = .974 (Adjusted R Squared = .972)

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa, 1) Pada faktor kelas antara kelas eksperimen dan kelas kontrol diketahui nilai Sig. sebesar  $0.000 < 0.05$ , artinya terdapat perbedaan *authentic happiness* berdasarkan jenis kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. 2) Pada faktor pretest antara kelompok yang menggunakan pretest dengan kelompok yang tidak menggunakan pretest, diketahui nilai Sig. sebesar  $0.002 < 0.05$  bermakna bahwa terdapat perbedaan *authentic happiness* berdasarkan penggunaan pretest atau tidak menggunakan pretest. 3) Untuk menentukan interaksi antara jenis kelompok dan penggunaan pretest, diperoleh hasil sebagai berikut: diketahui nilai Sig. sebesar  $0.024 < 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa ada interaksi antara kelas dan penggunaan pretest dalam menentukan *authentic happiness* mahasiswa. Berdasarkan analisis di atas maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima dan Hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak. Artinya terdapat perbedaan *authentic happiness* mahasiswa kelompok eksperimen dan kontrol setelah diberikan intervensi bimbingan kelompok dengan metode halaqoh dengan mengontrol kemampuan awal kebahagiaan.

Selanjutnya dilakukan analisis *independent sample T test*. Analisis Uji *independent sample T test* ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang tidak berpasangan. Diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 6. Hasil Uji Independent Sample T Test**

<b>Levene's Test for Equality of Variances</b>		<b>t-test for Equality of Means</b>					
<b>f</b>	<b>Sig.</b>	<b>t</b>	<b>df</b>	<b>Sig.(2-tailed)</b>	<b>Mean Difference</b>	<b>Std. Error Difference</b>	<b>95% Confidence</b>



									<b>Interval of the Difference</b>	
									<b>Lower</b>	<b>Upper</b>
Authentic Happiness	Equal variances assumed	1.769	189	40.753	58	.000	36.667	.900	34.866	38.468
	Equal variances not assumed			40.753	58.875	.000	36.667	.900	34.866	38.468

Berdasarkan hasil analisis tabel 6 diperoleh nilai Sig. (2-tailed)  $0.000 < 0.05$ , artinya terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara *authentic happiness* kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil penelitian ini dari menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan metode halaqah efektif untuk meningkatkan *authentic happiness*.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten berada pada kategori cukup bahagia. Namun masih banyak terdapat beberapa mahasiswa yang kurang bahagia. Pada penelitian ini sebelum diberikan intervensi semua sampel memiliki tingkat kebahagiaan yang kurang bahagia. Setelah diberikan intervensi bimbingan kelompok dengan metode halaqah tingkat *authentic happiness*nya menjadi meningkat menjadi bahagia.

Hasil penelitian ini mendukung data yang diinfokan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2021. Menunjukkan bahwa provinsi Banten merupakan provinsi dengan indeks kebahagiaan terendah dari seluruh provinsi yang ada di Indonesia (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2021). Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian yang dilakukan oleh (Pratitris et al., 2022) menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan anak jalan berada pada kategori sedang. Hasil penelitian dapat dijadikan dasar untuk memberikan intervensi yang berguna untuk meningkatkan kebahagiaan seseorang. Hasil hipotesis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *authentic happiness* mahasiswa antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dengan mengontrol kemampuan awal. Perbedaan *authentic happiness* pada mahasiswa dapat meningkat karena adanya intervensi yang diberikan. Pada kelompok eksperimen diberikan bimbingan kelompok dengan metode halaqah. Metode ini berbasis nuansa keislaman ini dipandang mampu untuk meningkatkan kebahagiaan seseorang.

Penelitian ini menggunakan metode halaqah sebagai intervensi untuk meningkatkan kebahagiaan seseorang. Metode halaqah merupakan metode pembelajaran yang familiar digunakan di banyak pondok pesantren. Metode bernuansa keislaman ini sebagai bukti untuk membantu mahasiswa menyeimbangkan kehidupan mereka. Sehingga lebih bersyukur, memiliki hidup yang bermakna dan puas terhadap kehidupan yang dijalani saat ini. Metode halaqah merupakan metode yang populer dan

sering digunakan di lingkungan pesantren. Banyak hasil penelitian yang menunjukkan bahwa metode halaqah bisa digunakan untuk aspek apa saja. Penelitian Saputra et al., (2023) menunjukkan bahwa metode halaqah dapat meningkatkan *religiusitas* seseorang. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa metode halaqah digunakan melalui pendekatan bimbingan sebaya untuk meningkatkan penyesuaian santri (Noviza et al., 2022). Pada penelitian ini metode halaqah diintegrasikan ke dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan *authentic happiness*.

Metode halaqah memiliki berbagai keunggulan yang menjadikannya efektif dalam pengembangan diri. Halaqah memungkinkan interaksi yang lebih mendalam dan personal antara peserta dan pembimbing. Hal ini membuka ruang bagi peserta untuk bertanya, menyampaikan pendapat, dan berdiskusi dengan bebas, yang meningkatkan pemahaman mereka terhadap materi secara lebih komprehensif. Metode ini juga menumbuhkan kedekatan emosional dan rasa saling percaya antar anggota kelompok, sehingga tercipta lingkungan yang mendukung pembelajaran kolaboratif dan pembentukan nilai-nilai positif, seperti rasa kebersamaan, empati, serta tanggung jawab sosial. Selain itu, halaqah dapat disesuaikan dengan kebutuhan peserta, baik dari segi topik maupun intensitas pembahasan, sehingga fleksibilitasnya memungkinkan pembelajaran yang lebih relevan dan aplikatif dalam kehidupan sehari-hari (Rasmanah, 2015).

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara tingkat *authentic happiness* mahasiswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, menunjukkan bahwa metode halaqah efektif dalam mendukung peningkatan kebahagiaan yang hakiki. *Authentic happiness*, sebagaimana dijelaskan dalam teori-teori psikologi positif, merujuk pada perasaan kesejahteraan yang mendalam, yang tidak hanya dipengaruhi oleh kebahagiaan eksternal tetapi juga berasal dari pemenuhan nilai-nilai dan tujuan hidup yang bermakna (Simaremare et al., 2023). Kebahagiaan ini lebih stabil dan mendalam daripada kebahagiaan hedonis yang seringkali sementara.

*Authentic happiness* tidak hanya berakar dari dalam diri seseorang tetapi juga dari hubungan sosial yang mereka miliki dengan orang lain (Rusdiana, 2017). Dalam halaqah, setiap anggota kelompok memiliki kesempatan untuk berbagi dan mendengarkan pengalaman hidup anggota lainnya. Aktivitas ini tidak hanya memperluas perspektif mereka terhadap berbagai permasalahan yang ada tetapi juga menumbuhkan empati dan rasa kebersamaan di antara anggota kelompok. Dalam sesi halaqah, para peserta saling memberikan dukungan emosional dan nasehat yang membangun, yang membantu mereka untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih optimis. Keberadaan lingkungan sosial yang suportif dan penuh empati ini membuat mahasiswa merasa dihargai dan diterima, yang memperkuat rasa bahagia yang mereka rasakan secara mendalam.

Keterlibatan fasilitator yang terampil dalam halaqah juga memberikan dampak positif dalam proses peningkatan *authentic happiness*. Sebagai seorang pembimbing, fasilitator memiliki peran penting dalam menjaga suasana kelompok agar tetap positif, produktif, dan bebas dari penilaian negatif.

Fasilitator yang berpengalaman mampu membimbing diskusi dengan cara yang konstruktif, sehingga setiap anggota kelompok dapat mengekspresikan diri mereka tanpa rasa khawatir atau takut (Ilham & HT, 2020). Selain itu, fasilitator juga dapat memfasilitasi refleksi yang mendalam dan membantu para peserta untuk memahami emosi dan perasaan mereka dengan lebih baik. Dengan demikian, fasilitator bukan hanya menjadi pengarah diskusi, tetapi juga menjadi sumber dukungan yang membantu mahasiswa untuk melihat potensi diri mereka serta memberikan inspirasi dalam mencapai autentik (Salsabia et al., 2024).

*Authentic happiness* tidak hanya mencapai kebahagiaan didunia saja. Namun bagaimana mencapai kebahagiaan yang seimbang antara dunia dan akhirat. Artinya untuk mencapai kebahagiaan yang hakiki memerlukan landasan agama yang kuat. Kebahagiaan yang hakiki akan dapat diraih jika adanya perpaduan antara iman, islam dan ihsan yang dibingkai dalam cara-cara yang sudah ditetapkan oleh Allah SWT (Risky et al., 2018). Kebahagiaan hakiki hanya bisa diraih jika seseorang mampu untuk menyelaraskan dan kehidupan tidak hanya untuk dunia tapi juga untuk akhirat. *Authentic happiness* itu lebih kepada bagaimana seseorang mencapai hubungan yang positif, bersyukur atas takdir yang diterima (Jannah et al., 2019).

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa metode halaqah sebagai bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan *authentic happiness* pada mahasiswa. Keefektifan ini tercapai melalui berbagai faktor, seperti dukungan sosial yang kuat, refleksi diri yang mendalam, integrasi dimensi spiritual, interaksi sosial yang positif, dan bimbingan dari fasilitator yang berpengalaman. Melalui halaqah, mahasiswa dapat membangun kebahagiaan yang lebih mendalam yang tidak hanya bersifat sementara tetapi juga berdampak positif dalam jangka panjang. Metode halaqah dengan segala keunggulannya ini menunjukkan bahwa pendekatan yang berbasis kelompok, suportif, dan berfokus pada nilai-nilai spiritual dapat menjadi solusi yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

## SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan metode halaqah dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan *authentic happiness* seseorang. Hasil penelitian ini menyarankan kepada para konselor untuk menggunakan metode halaqah sebagai salah satu teknik dalam konseling islam. Metode ini juga bisa diintegrasikan dengan berbagai jenis layanan yang ada dalam bimbingan konseling islam. Kepada peneliti lanjutan peneliti merekomendasikan untuk melakukan penelitian menggunakan intervensi yang berbeda untuk meningkatkan *authentic happiness*, sebagai contoh dengan layanan informasi atau konseling kelompok. Peneliti lanjutan juga bisa menerapkan metode halaqah untuk membantu para responden penelitian mencapai variabel penelitian yang diinginkan oleh peneliti.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penelitian ini didukung oleh Bantuan Penelitian Pembinaan Kapasitas Nomor 682 Tahun 2024 Pusat Penelitian dan Publikasi Ilmiah, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Terima kasih Kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ahmed, F. (2014). Exploring halaqah as research method: A tentative approach to developing Islamic research principles within a critical “indigenous” framework. *International Journal of Qualitative Studies in Education*, 27(5), 561–583.  
<https://doi.org/10.1080/09518398.2013.805852>
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2021). *Indeks Kebahagiaan 2021 A*.
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1984). Experimental and Quasi Experimental Designs for Research. In *Houghton Mifflin Company* (Vol. 29, Issue 4). Houghton Mifflin Company.  
<https://doi.org/10.1037/022808>
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). Research Methods In Education. In *Taylor & Francis Group* (Sixth Edit). Taylor & Francis.
- Creswell, J. W. (2014). Research Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches Design Fourth Edition. In *Sage Publications* (Vol. 66).
- Diponegoro, A. M., & Mulyono. (2015). Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Kebahagiaan pada Lanjut Usia Suku Jawa di Klaten. *Psikopedagogia*, 4(1), 13–19.  
<https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v4i1.4476>
- Fatimatuzzahroh, Hilda Rosida, & Yogi Damai Syaputra. (2024). Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih Santriwati. *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 4(1), 69–86.  
<https://doi.org/10.28918/jousip.v4i1.8432>
- Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2009). Dynamic spread of happiness in a large social network: Longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *BMJ (Online)*, 338(7685), 23–26. <https://doi.org/10.1136/bmj.a2338>
- Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions*

- Syaputra, Y. D., Mustaqim, A., Nisa, H., Monalisa, Thohir, M – Efektifitas Bimbingan Kelompok...  
*of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1435–1446.  
<https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1522>
- Herbayanti, D. (2009). Kebahagiaan ( Happiness) Pada Remaja di Daerah Abrasi. *Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 11(2), 60–73. <http://hdl.handle.net/11617/1453>
- Hunadar, J., & Putri, M. D. (2022). Konsepsi Kebahagiaan dalam Perspektif Filsafat dan Tasawuf. *EL-AFKAR: Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Tafsir Hadis*, 11(2), 297–312.  
<https://doi.org/10.29300/jpkth.v11i2.4133>
- Ilham, I., & HT, S. (2020). Konsep Metode Halaqah Dalam Pembelajaran Pai Dan Budi Pekerti. *KREATIF: Jurnal Studi Pemikiran Pendidikan Agama Islam*, 18(2), 113–125.  
<https://doi.org/10.52266/kreatif.v18i2.464>
- Jannah, R., Putra, M. S., Nurudin, A. S., & Situmorang, N. Z. (2019). Makna kebahagiaan mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 22.  
<https://doi.org/10.26555/jptp.v1i1.15126>
- Johnson, R. B., & Christensen, L. (2014). *Educational Research: Quantitative, Qualitative, and Mixed Approaches* (Fifth Edit). SAGE Publications, Inc.
- Jusmiati. (2017). Konsep Kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal. *Rausyan Fikr: Jurnal Studi Ilmu Ushuluddin Dan Filsafat*, 13(2), 359–374.  
<https://doi.org/10.24239/rsy.v13i2.270>
- Keskinoğlu, M. Ş., & Ekşi, H. (2019). Islamic Spiritual Counseling Techniques. *Spiritual Psychology and Counseling*, 4(3), 333–350. <https://doi.org/10.37898/spc.2019.4.3.069>
- Noviza, N., Nuraida, Helia, & Muzayanah. (2022). Program Bimbingan Sebaya Pendekatan Mentoring Halaqah dalam Membantu Penyesuaian Diri Mahasantri. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 654–662. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.184>
- Pratitis, N., Rina, A. P., Agustin, A. H., & Azizah, A. N. (2022). *Authentic happiness* pada Anak Jalanan Ditinjau dari Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 7(1), 8. <https://doi.org/10.28926/briliant.v7i1.824>
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional Yang Berhasil; Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta: Rajawali Press.
- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2017). The Authentic Happiness Inventory Revisited: Addressing its Psychometric Properties, Validity, and Role in Intervention Studies. In *Journal of Well-Being Assessment* (Vol. 1, Issues 1–3). <https://doi.org/10.1007/s41543-018-0006-0>

- Syaputra, Y. D., Mustaqim, A., Nisa, H., Monalisa, Thohir, M – Efektifitas Bimbingan Kelompok...
- Rasmanah, M. (2015). Pendekatan Halaqah Dalam Konseling Islam. *Wardah*, 12(1), 55–69.
- Risky, S. N., Puspitasari, R., Saraswati, R. R., & Jakarta, U. N. (2018). Agama dan Kebahagiaan : A Literatur Review. *RISENOLOGI KPM UNJ*, 3(2), 56–63.  
<https://doi.org/10.47028/j.risenologi.2018.32.84>
- Romadhon, H., Nur, E., & Syaputra, Y. D. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Mind Mapping Pada Career planning Anak Asuh. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(2), 185–200. <https://doi.org/10.29240/jbk.v8i2.11494>
- Romlah, T. (2021). *Teori dan Praktek Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Universitas Negeri Malang Press.
- Rusdiana, I. (2017). Konsep Authentic Happiness pada Remaja dalam Perspektif Teori Myers. *Ibriez : Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains*, 2(1), 35–44.  
<https://doi.org/10.21154/ibriez.v2i1.23>
- Salsabia, A. Z., Saefullah, C., & Rojudin, R. (2024). Penerapan Metode Mujadalah dalam Dialog Antar Iman. *Tabligh: Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 8(1), 25–42.  
<https://doi.org/10.15575/tabligh.v8i1.25140>
- Saputra, M., Murisal, M., & Mardenny, M. (2023). The Influence of Halaqah on Increasing Religiosity Members of the Student Activity Unit for Spirituality and Islamic Studies Ulul Albab University Islam Negeri Imam Bonjol Padang. *Jurnal Syntax Admiration*, 4(4), 492–507.  
<https://doi.org/10.46799/jsa.v4i4.581>
- Scorsolini-Comin, F., Fontaine, A. M. G. V., Koller, S. H., & dos Santos, M. A. (2013). From authentic happiness to well-being: The flourishing of positive psychology. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 26(4), 663–670. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000400006>
- Seligman, M. E. P. (2002). Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. In *The Free Press A Division of Simon & Schuster, Inc.* The Free Press A Division of Simon & Schuster, Inc. <https://doi.org/10.1037/a0002195>
- Simaremare, C., Maret, U. S., Putri, D. A., & Maret, U. S. (2023). *Konsep Kebahagiaan Menurut Psikologi Positif “The Concept of Happiness according to Positive Psychology.” December.*
- Syaputra, Y. D., Saputra, R., Monalisa, M., Ardini, F. M., Widiatmoko, M., Khairat, I., Ramanda, P., & Gusman, E. (2024). Bibliotherapy: Increasing Understanding of Religious Moderation with Group Counseling. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(1), 1–10.  
<https://doi.org/10.51214/00202406780000>
- Zulkarnain, & Fatimah, S. (2019). Kesehatan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam.

*Syaputra, Y. D., Mustaqim, A., Nisa, H., Monalisa, Thohir, M – Efektifitas Bimbingan Kelompok...*

*Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan, 10(1), 18–38.*

<https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.715>