

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Bimbingan konseling islam

a. Jenis-Jenis Layanan Bimbingan Konseling Islam

layanan bimbingan dan konseling di sekolah terdiri dari: (1) Layanan orientasi; (2) Layanan informasi; (3) Layanan bimbingan penempatan dan penyaluran; (4) Layanan bimbingan belajar; (5) Layanan konseling perseorangan (individual); (6) Layanan bimbingan kelompok.

Pertama, layanan orientasi. Layanan orientasi adalah layanan bimbingan yang dikoordinir konselor dengan bantuan semua pengurus pondok pesantren dengan tujuan membantu mengorientasikan (mengarahkan, membantu, mengadaptasi) santri (juga pihak lain yang dapat memberi pengaruh, terutama orang tuanya) dari situasi lama kepada situasi baru.

Kedua, layanan informasi. Layanan informasi adalah layanan bimbingan yang memungkinkan santri dan pihak-pihak lain yang dapat member pengaruh besar kepada santri (terutama orang tua) menerima dan memahami informasi yang dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan keputusan. Materi layanan informasi meliputi: (1) Informasi pendidikan; (2) Informasi pekerjaan/jabatan; (3) Informasi sosial budaya; (4) Informasi diri.

Ketiga, layanan bimbingan penempatan dan penyaluran. Layanan ini adalah layanan bimbingan yang memungkinkan santri memperoleh penempatan dan penyaluran secara tepat sesuai dengan potensi, bakat, dan minat, serta kondisi pribadinya.

Keempat, layanan bimbingan belajar. Layanan ini adalah layanan bimbingan yang memungkinkan santri mengembangkan diri berkenaan dengan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, materi belajar yang cocok dengan kecepatan dan kesulitan belajarnya, serta berbagai aspek tujuan dan kegiatan belajar lainnya.

Kelima, layanan konseling individual. Layanan ini adalah bantuan yang diberikan oleh konselor kepada seorang santri dengan tujuan berkembangnya potensi santri, mampu mengatasi masalah sendiri, dan dapat menyesuaikan diri secara positif.

Keenam, layanan bimbingan kelompok. Layanan ini adalah layanan bimbingan yang diberikan kepada sekelompok santri untuk memecahkan secara bersama masalah-masalah yang menghambat perkembangan santri.¹

2. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling kelompok

Konseling kelompok dalam pandangan Prayitno dalam Ristianti dan Fathurrochman adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan klien memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengetasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok, masalah yang dibahas itu adalah masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok.²

Pauline Harrison dalam Kurnanto menjelaskan bahwasanya konseling kelompok isinya mengenai empat sampai dengan delapan konseli yang berhadapan dengan satu sampai dengan dua konselor. Konseling kelompok ialah konseling yang didalamnya terdapat 4-8 konseli yang dipertemukan dengan 1-2 konselor.³

Winkel dan Hastuti dalam Ristianti dan Fathurrochman menjelaskan bahwa ada beberapa hal yang membedakan konseling kelompok dengan konseling individual yaitu dalam konseling kelompok terdapat kesempatan yang luas untuk berkomunikasi dengan teman-teman sebaya mengenai segala apa yang merisaukan hati.⁴ Dalam konseling individual

¹ Meimunah S Moenada. "Bimbingan Konseling dalam Perspektif Al-Qur'an dan Al-Hadits", Jurnal Al-Hikmah Vol 8 No 1 ISSN 1412-5382 (Pekanbaru: Universitas Islam Negeri, 2011), 61.

² Dina Hajja Ristianti and Irwan Fathurrochman, *Penilaian Konseling Kelompok* (Yogyakarta: Deepublish, 2020), 10.

³ M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok* (Bandung: Alfabeta, 2013), 23.

⁴ Ristianti and Fathurrochman, *Penilaian Konseling Kelompok*, 12.

komunikasi terbatas pada interaksi dengan konselor. Dalam konseling kelompok para anggota tidak hanya menerima bantuan psikologis tetapi mereka juga saling memberikan bantuan. Suasana usaha kooperatif dapat sangat berkesan bagi orang muda yang jarang mengalaminya, dan akan berdampak positif terhadap perkembangan kepribadiannya. Dalam konseling individual unsure saling memberikan tidak ada.

Layanan konseling kelompok pada hakikatnya merupakan proses terapeutik antara konselor profesional, selaku leader atau pemimpin kelompok dengan sejumlah siswa selaku anggota kelompok untuk memecahkan masalah dan pengembangan pribadi para anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Di dalam konseling kelompok terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam onseling perorangan, yaitu hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban. Dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah (jika perlu dengan menerapkan metode-metode khusus), kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.⁵

Melalui penjelasan yang sudah diberikan oleh beberapa tokoh bisa diketahui bahwasanya layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan yang dilakukan konselor untuk dapat membantu klien memecahkan masalah klien dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

b. Tujuan Konseling kelompok

Peruse, Goodnough dan Lee dalam Ristianti dan Fathurrochman menjelaskan bahwasannya konseling kelompok dirancang untuk mempromosikan pengembangan akademik, karier, atau social/pribadi⁶.

⁵ Prayitno and Emran Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling Kelompok* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), 61.

⁶ Ristianti and Fathurrochman, *Penilaian Konseling Kelompok*, 31.

Pengembangan akademik dalam konseling kelompok mencakup keterampilan belajar, strategi ujian, dan transisi ke sekolah menengah atau sekolah menengah atas. Konseling kelompok dalam pengembangan karier meliputi penetapan tujuan dan pengambilan keputusan jurusan atau prodi yang akan diambil, eksplorasi karier atau perencanaan perguruan tinggi. Sedangkan konseling kelompok untuk pengembangan social/pribadi meliputi persahabatan, harga diri, membentuk hubungan yang aman dan sehat, pemberdayaan pribadi dan hubungan dengan keluarga.

Tujuan layanan konseling kelompok pada dasarnya dibedakan menjadi dua, yaitu tujuan teoritis dan tujuan operasional. Tujuan teoritis berkaitan dengan tujuan yang secara umum dicapai melalui proses konseling, yaitu pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok agar masalah terselesaikan dengan cepat. Melalui bantuan anggota kelompok yang yaitu: fungsi pemahaman, fungsi pengembangan, fungsi pencegahan dan fungsi pemecahan masalah. sedangkan tujuan operasional disesuaikan dengan harapan konseli dan masalah yang dihadapi konseli.⁷

c. Asas dalam Konseling Kelompok

Konseling kelompok dijalankan berdasarkan asas yang ada. Asas dalam konseling kelompok yaitu⁸:

1) Asas kerahasiaan

Asas kerahasiaan yaitu asas bimbingan dan konseling yang menuntut dirahasiakannya segenap data dan keterangan yang menuntut dirahasiakannya segenap data dan keterangan tentang peserta didik sebagai klien yang menjadi sasaran layanan, yaitu data atau keterangan yang tidak boleh dan tidak layak diketahui oleh orang lain. Dalam hal ini guru bimbingan dan konseling berkewajiban penuh

⁷ Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang: UPT Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang, 2015), 120.

⁸ Ristianti and Fathurrochman, 38.

memelihara dan menjaga semua data dan keterangan itu sehingga kerahasiannya benar-benar terjamin.

2) Asas kekinian

Asas kekinian mengandung pengertian bahwa konselor tidak boleh menunda-nunda pemberian bantuan. Jika diminta bantuan oleh klien, maka konselor hendaklah segera memberikan bantuan. Konselor tidak selayaknya menunda-nunda memberikan bantuan dengan berbagai dalih.

3) Asas kenormatifan.

Asas kenormatifan yaitu bimbingan dan konseling yang menghendaki agar segenap layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling didasarkan pada dan tidak boleh bertentangan dengan nilai dan norma-norma yang ada, yaitu norma-norma agama, hukum, peraturan, adat istiadat, ilmu pengetahuan dan kebiasaan yang berlaku. Bukanlah layanan bimbingan dan konseling yang dapat dipertanggung jawabkan apabila isi dan pelaksanaannya tidak berdasarkan norma-norma yang dimaksudkan tersebut. Lebih jauh, layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling justru harus dapat meningkatkan kemampuan peserta didik (klien) memahami, menghayati dan mengamalkan norma-norma tersebut.

4) Asas keahlian

Asas keahlian yaitu asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling diselenggarakan atas dasar kaidah-kaidah profesional. Dalam hal ini para pelaksana layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling hendaklah tenaga yang benar-benar ahli dalam bidang bimbingan dan konseling. Keprofesionalan guru bimbingan dan konseling harus terwujud baik dalam penyelenggaraan jenis-jenis layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling maupun dalam penegakan kode etik bimbingan dan konseling.

d. Pelaksanaan Konseling Kelompok

Proses konseling didasarkan pada konseptuasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola

perilaku konseli. Konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli. Ada beberapa hal yang harus dilakukan dalam pembentukan kelompok menurut Prayitno sehingga ada kerjasama yang baik antar anggota, sebagai berikut:⁹

1) Memilih anggota kelompok

Peran anggota kelompok dijabarkan sebagai berikut:

- a) Membantu terbinaanya susana keakraban dalam hubungannya antar anggotakelompok
- b) Mencurahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatankelompok
- c) Membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhiyadengan baik
- d) Ikut secara aktif dalam kegiatan konseling kelompok
- e) Mampu berkomunikasi secara terbuka
- f) Berusaha membantu orang lain
- g) Memberikan kesempatan kepada orang lain untuk menjalannkan perannya

2) Jumlah peserta

Banyak sedikinya anggota kelompok tergantung pada umur klien, tipe atau macam kelompok, penmgalaman konselor, dan masalah yang akan dicari solusinya.

3) Frekuensi dan lama pertemuan

Frekuensi dan lama pertemuan tergantung dari tipe kelompok. Biasanya dilakukan satu kali dalam seminggu dan berlangsung selama 2 jam.

4) Jangka waktu pertemuan kelompok

Dalam usaha membantu mengurangi masalah pada situasi yang mendesak seperti jalan keluar, konselor akan membuat pertemuan jadwal 2- 7 kali pertemuan.

⁹ Prayitno and Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling Kelompok*, 68.

5) Tempat pertemuan

Seting atau tata letak ruang, hingga mementingkan untuk saling berhadapan sehingga akan membantu suasana kekompakan antar anggotanya. Disamping itu kegiatan konseling kelompok dapat diselenggarakan diluar ruangan atau diruangan terbuka, seperti di taman, halaman, sekolah, atausuasana yang lebih nyaman dan tentram.

3. Pendekatan Behavioral Teknik *Modelling*

Pendekatan adalah konsep dasar yang mawadahi, menginspirasi, menguatkan, dan melatari metode pembelajaran dengan cakupan teoretis tertentu. Sedangkan teknik adalah cara kongkret yang dipakai saat proses pembelajaran berlangsung.¹⁰

a. Pendekatan Konseling Behavior

Konseling behavior adalah konseling yang berdasarkan pada suatu upaya merubah perilaku seseorang berdasarkan pada pengalaman dalam berinteraksi dengan lingkungan yang ada disekitar.¹¹ Natawidjaja berpendapat menyebutkan bahwa asumsi pokok dari pendekatan ini adalah bahwa perilaku, kognisi perasaan bermasalah itu semua terbentuk karena dipelajari dan oleh karena itu, semua dapat diubah dengan proses belajar yang baru atau belajar kembali. Perilaku yang dikatakan masalah adalah masalah itu sendiri bukan semata mata gejala dari masalah itu sendiri.¹²

Menurut corey konseling behavior merupakan konseling tingkah laku yang merupakan penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Konseling ini beda dengan dengan lainnya yang ditandai dengan pemusatan perhatian kepada tingkah laku yang tampak dan spesifik,

¹⁰ Musthofa, "*Media Pembelajaran mata kuliah perencanaan Pembelajaran Ekonomi*", (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2009)

¹¹ Sulthon, "Mengatasi Kenakalan Pada Siswa Melalui Pendekatan Konseling Behavioral," *Konseling Edukasi: Journal Of Guidance and Counseling* 2, no. 2 (2018).

¹² Namora lumongga L, *Konseling Kelompok*, Pertama (Jakarta: Kencana, 2016).

kecermatan dan penguraian tujuan tujuan treatment, perumusan prosedur treatment yang spesifik yang sesuai dengan masalah penaksiran objektivitas hasil hasil konseling.¹³

Konseling behavior adalah konseling yang menekankan prinsip desensitifkasi sistematis, implusif, latihan asertif, aversif dan pengkondisian operant dan semua menggunakan prinsip belajar dalam perubahan perilaku.¹⁴ Konseling behavior merupakan salah satu pendekatan konseling yang pada dasarnya konselor tingkah laku ingin membantu klien untuk menyesuaikan diri dengan baik terhadap kondisi kehidupannya dan mencapai tujuan pribadi dan profesionalnya. Jadi fokusnya adalah mengubah atau mengurangi tingkah laku mal adaptif yang diperlihatkan oleh sebuah konseli., dengan membantunya mendapatkan cara yang lebih baik dan konstruktif.¹⁵

Konseling behavior pada hakikatnya adalah perilaku. Perilaku yang dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalaman yang berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitar. Kepribadian seseorang merupakan cerminan dari pengalaman, yaitu situasi atau stimulus yang diterimanya. Untuk itu memahami tentang kepribadian individu tidak lain adalah perilakunya yang terlihat.¹⁶

Terdapat beberapa konsep inti yang seharusnya menjadi pedoman bagi seorang konselor yang memberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral, yaitu sebagai berikut:

¹³ Fredy Akbar et al., *Strategi Menurunkan Prevalensi Gizi Kurang Pada Balita* (Yogyakarta: Deepublish, 2021).

¹⁴ Herri zan P and Namora Lumongga L, *Pengantar Psikologi Dalam Keperawatan* (Jakarta: Kencana Prenada, 2017).

¹⁵ Ni Komang Sri Yuliastini, "Efektivitas Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Meminimalisasi Kecemasan Dalam Menghadapi Mata Pelajaran Matematika," *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)* 6, no. 1 (2020): 1-5.

¹⁶ Kadek Adi Aditya Putra Pratama, I Ketut Gading, and I Ketut Dharsana, "Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Meningkatkan Self Change Siswa," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia* 4, no. 2 (2020): 150-56.

- 1) Fokus pada perilaku yang terlihat secara spesifik, yang artinya seorang konselor kelompok mengajak konseli untuk mengidentifikasi perilaku yang mereka ingin ubah secara konkret, serta mengganti sikap yang mereka ingin perbaiki.
 - 2) Tujuan yang akurat adalah bagian penting dari peran seorang konselor, yang melibatkan merinci dan memilih tujuan yang spesifik, konkret, dan dapat diukur dengan metode yang sistematis.
 - 3) Penyusunan rencana dan pendekatan berorientasi pada tindakan, di mana konseli diharapkan tidak hanya melakukan introspeksi secara pasif, tetapi juga mengambil tindakan konkret untuk mencapai tujuan yang ditetapkan.
 - 4) Evaluasi obyektif terhadap hasil dan umpan balik. Evaluasi kemajuan dalam konseling adalah proses berkelanjutan, yang mencakup penilaian terhadap hasil konseling serta keberhasilan dan efektivitas prosedur dan teknik yang digunakan.¹⁷
- b. Indikator konseling kelompok behavioral:
- a) Terungkap masalah yang dirasakan, dipikirkan dan dialami oleh anggota kelompok
 - b) Terbahasnya masalah topik yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas
 - c) Ikut sertanya seluruh anggota secara aktif dan dinamis dalam membahas masalah, baik yang menyangkit unsure unsure tingkah laku, pemikiran, maupun perasaan.¹⁸
- c. Teknik *Modelling*

Terdapat berbagai pengertian mengenai teknik modeling yang dikemukakan oleh beberapa tokoh. Beberapa tokoh tersebut dalam Nursalim yaitu Bandura yang mengartikan teknik modeling dengan pendekatan dalam konseling yang menggunakan pembelajaran melalui pengamatan terhadap model, yang kemudian menghasilkan perubahan perilaku karena upaya peniruan. Nelson juga menjelaskan bahwa strategi

¹⁷ Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok* (Bandung: Alfabeta, 2014).

¹⁸ <http://repository.iainkudus.ac.id/1373/5/5.%20BAB%20II.pdf>

modeling adalah cara untuk mengubah perilaku seseorang dengan mengamati perilaku modelnya. Pery dan Furukawa menggambarkan modeling sebagai suatu proses pembelajaran melalui pengamatan, di mana perilaku individu atau kelompok yang menjadi model bertindak sebagai pemicu gagasan, sikap, atau perilaku pada orang lain yang mengamati penampilan model tersebut.¹⁹

Teknik *Modelling* adalah satu dari berbagai metode yang digunakan dalam terapi perilaku (konseling perilaku). Fokus utama dari terapi perilaku ini adalah pada proses pembelajaran. Intinya, tujuan utama dari terapi perilaku adalah untuk mencapai perilaku baru, menghilangkan perilaku yang merugikan, dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang lebih sehat dan diinginkan.

Corey dalam Nursalim menjelaskan bahwasanya terdapat tiga model teknik *Modelling* yang bisa dilakukan, yaitu:

- 1) Contoh model yang nyata (live model) adalah seseorang seperti seorang konselor yang dijadikan panutan oleh konselinya, guru, anggota keluarga, atau figur yang dihormati.
- 2) Model simbolis (symbolic model) merujuk pada tokoh yang ditemui dalam film, video, atau media lainnya. Misalnya, seseorang yang menghadapi neurosis bisa melihat karakter dalam film yang berhasil mengatasi masalah serupa, lalu menirukan perilakunya.
- 3) Model ganda (multiple model) terjadi di dalam kelompok. Ketika seseorang menjadi bagian dari kelompok, dia dapat mengubah sikap dan mempelajari sikap baru setelah mengamati bagaimana anggota lain dalam kelompok tersebut bersikap.²⁰

Pelaksanaan teknik *Modelling* tidak dijalankan dengan asal, namun mesti didasarkan pada berbagai

¹⁹ Mochamad Nursalim, *Strategi Dan Intervensi Konseling* (Jakarta: Akademia Permata, 2013).

²⁰ Mochamad Nursalim.

prinsip yang ada didalamnya. Gantika Komalasari menjelaskan mengenai berbagai prinsip yang terdapat dalam teknik *Modelling* yaitu:

- 1) Belajar dapat terjadi melalui pengalaman pribadi atau tidak langsung dengan mengamati bagaimana orang lain bertindak dan menghadapi konsekuensinya.
- 2) Kemampuan sosial tertentu bisa diperoleh dengan mengamati dan mengikuti contoh tingkah laku dari orang-orang yang menjadi teladan.
- 3) Mengatasi reaksi emosional yang mengganggu dapat dilakukan dengan melihat bagaimana orang lain mendekati obyek atau situasi yang menakutkan tanpa mengalami akibat yang menakutkan dari tindakan mereka.
- 4) Keterampilan pengendalian diri dipelajari melalui pengamatan terhadap orang-orang yang mengalami hukuman sebagai akibat dari tindakan mereka.
- 5) Status kehormatan memiliki arti penting.
- 6) Seseorang mengamati seorang teladan dan diberdayakan untuk meniru tingkah laku mereka.
- 7) Pemodelan dapat dilakukan dengan menggunakan simbol, seperti film dan alat visual lainnya.
- 8) Dalam konseling kelompok, terjadi fenomena model ganda karena peserta atau konseli memiliki kebebasan untuk meniru perilaku pemimpin kelompok atau peserta lainnya.²¹

Model atau teknik pemodelan ini memiliki nilai kegunaan didalamnya yaitu untuk:

- 1) menciptakan tingkah laku baru pada konseli,
- 2) memperkuat tingkah laku yang telah ada. Dalam konteks ini, konselor menggambarkan kepada konseli berbagai model tingkah laku yang bisa dijadikan contoh, yang dapat berupa model suara, model fisik, model yang hidup, atau yang lainnya yang dapat

²¹ G Komalasari, E Wahyuni, and Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2011).

diamati dan membantu pemahaman mengenai jenis tingkah laku yang ingin dicontohkan.²²

4. *Self control*

a. Pengertian *Self control*

Menurut Ghufron dalam Erdina dan Sri Rahimi *self control* adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol atau mengubah respon dari dalam dirinya untuk menghindarkan diri dari perilaku yang tidak diharapkan dan mengarahkan dirinya pada sesuatu hal yang ingin dicapai.²³

Averill dalam Ghufron menyebut *self control* dengan sebutan kontrol personal (*personal control*), yaitu kemampuan individu dalam mengontrol perilakunya (*behavior control*), mengatur apa yang ia rasakan berdasarkan pada pengalaman yang tidak diinginkan, atau *control* kognitif (*cognitive control*), serta kemampuan dalam mengontrol keputusan (*decesional control*).²⁴

Melalui pandangan yang sudah diberikan bisa dipahami bahwasanya *Self control* adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri, emosi, impuls, atau perilaku mereka sendiri dalam situasi-situasi yang menuntut disiplin dan pengendalian diri. Ini melibatkan kemampuan untuk menahan dorongan untuk melakukan sesuatu yang mungkin tidak baik atau tidak sesuai dengan tujuan jangka panjang seseorang. *Self control* juga berarti dapat membuat keputusan yang bijak, mengutamakan tindakan yang rasional daripada impulsif, dan menjaga diri dari tindakan yang dapat merugikan diri sendiri atau orang lain.

Kemampuan *self control* sangat penting dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam mencapai tujuan pribadi, menjaga hubungan yang sehat, mengelola

²² Singgih D. Gunarsa, *Konseling Dan Psikoterapi* (Jakarta: Gunung Mulia, 2000).

²³ Erdina Indrawati and Sri Rahimi, "Fungsi Keluarga Dan *Self control* Terhadap Kenakalan Remaja," *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora* 3, no. 2 (2019): 86–93.

²⁴ M. Nur Ghufron and Rini Riswanati S., *Teori-Teori Psikolog* (Yogyakarta: Ar Ruzza Media, 2016).

stres, dan menghindari keputusan yang merugikan diri sendiri. Ini adalah keterampilan yang dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui latihan dan kesadaran diri. Beberapa teknik yang dapat membantu meningkatkan *self control* termasuk meditasi, perencanaan yang baik, pengelolaan waktu, dan pengembangan strategi untuk mengatasi godaan atau tekanan dari luar.

b. Ciri-ciri *Self control*

Ciri-ciri *Self control* adalah aspek dari kemampuan individu dalam mengatur stimulus yang timbul, memiliki kesiapan untuk mengantisipasi situasi atau peristiwa, kemampuan untuk memahami peristiwa, dan kemampuan individu dalam membuat keputusan. Apabila seseorang memiliki tingkat *Self control* yang kuat, mereka akan mampu mengendalikan semua aspek ini.²⁵ Sebaliknya, jika tingkat kendali diri mereka rendah, mereka akan kesulitan dalam mengendalikan stimulus yang muncul, mengantisipasi situasi dengan baik, memahami peristiwa dengan baik, dan membuat keputusan yang baik.

Majid juga memberikan pandangannya mengenai berbagai ciri yang menggambarkan mengenai *self control*, yaitu :

- 1) Keahlian dalam mengendalikan rangsangan adalah kemampuan untuk memahami kapan dan bagaimana rangsangan yang tidak diinginkan muncul.
- 2) Kemampuan untuk meramalkan situasi atau peristiwa melibatkan tindakan mencegah, menghadapi, dan menghentikan situasi atau peristiwa serta membatasi dampaknya.
- 3) Kapabilitas dalam menafsirkan peristiwa melibatkan kemampuan untuk mengevaluasi peristiwa yang terjadi.

²⁵ Ferawati Ferawati and Herni Widiyah Nasrul, "Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas Xi SMK Negeri 4 Batam," *Jurnal Dimensi* 7, no. 2 (2018): 227–39.

- 4) Kemampuan pengambilan keputusan adalah kemampuan untuk memilih tindakan yang sesuai dengan keyakinan pada suatu peristiwa yang terjadi.²⁶

Secara keseluruhan, *self control* melibatkan pemahaman diri, pengelolaan emosi, dan kemampuan untuk bertindak secara bijak dalam berbagai situasi. Ciri-ciri ini membantu individu untuk menjaga diri mereka sendiri dan mengambil tindakan yang sesuai dengan nilai-nilai dan tujuan mereka.

c. Indikator *Self control*

Terdapat tiga indikator yang ada di dalam *self control*. Ketiga indikator tersebut disampaikan oleh Ghufron dan Risnawati, yaitu:

1) Kontrol perilaku

Kemampuan individu untuk mengubah atau mengatasi situasi yang kurang menyenangkan melalui pengendalian diri merupakan keterampilan untuk mengontrol tindakan mereka. Apabila seseorang memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik, mereka dapat mengelola perilaku mereka sesuai dengan kapasitasnya. Namun, jika seseorang tidak mampu mengendalikan diri sesuai dengan kemampuannya, mereka mungkin akan mencari solusi eksternal untuk mengatasi situasi tersebut.

2) Kontrol kognitif

Kemampuan individu untuk mengolah informasi yang diterima, meskipun tidak diinginkan, melalui penggabungan, penilaian, atau interpretasi kejadian dalam kerangka kognitif mereka. Seseorang yang telah menerima informasi tentang situasi yang tidak diharapkan dapat mengatasi hal tersebut dengan melakukan pertimbangan. Ini berarti bahwa individu mengevaluasi dan menginterpretasikan situasi tersebut dengan fokus pada aspek positifnya.

²⁶ Akhlis Nurul Majid, "Hubungan Antara Kontrol Diri (Self control) Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa FTIK Jurusan PAI Angkatan 2012 IAIN Salatiga" (IAIN Salatiga, 2017).

3) Kontrol pengambilan keputusan

Ketika individu memiliki keyakinan dan keinginan tertentu, kemampuan mereka dalam mengambil keputusan yang sesuai akan menjadi lebih efektif. *Self control* akan bekerja optimal ketika individu memiliki kesempatan dan kemerdekaan dalam menentukan berbagai tindakan yang ingin mereka ambil.²⁷

Pandangan lainnya mengenai indikator dari *self control* disampaikan oleh Patty dalam Siallagan dkk, yaitu:

- 1) Kontrol terhadap pemikiran(kognitif) adalah kemampuan dari individu untuk mengendalikan pikiran sehingga menghasilkan sikap yang positif atau menagarah kepada perilaku yang objektif.
- 2) Kontrol terhadap impulse (dorongan hati) adalah kemampuan individu untuk mengendalikan diri serta bertindak secara bijak terhadap setiap dorongan hati negatif yang muncul secara tiba-tiba.
- 3) Kontrol terhadap emosi adalah kemampuan individu untuk memiliki kesadaran diri emosi dalam hubungan dengan diri sendiri maupun dengan orang lain.
- 4) Kontrol terhadap unjuk kerja adalah kemampuan individu untuk memperoleh nilai yang lebih baik dalam jangka waktu panjang, karena mereka akan lebih baik dalam mengerjakan tugas tepat waktu, mencegah dari aktivitas-aktivitas untuk menunda-nunda waktu saat bekerja, belajar dengan efektif, memilih mata pelajaran dengan tepat dan mampu menjaga emosi negatif yang merusak kinerja.²⁸

d. Jenis-jenis *self control*

Self control pada masing-masing individu berbeda-beda tergantung pada bagaimana individu tersebut mengendalikan dirinya sendiri. Ada tiga jenis kualitas *self control* yang ada pada diri individu yaitu :

²⁷ Ghufroon and S., *Teori-Teori Psikolog*.

²⁸ Ance M Siallagan, Imelda Derang, and Piarni Gustin Nazara, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Di Stikes Santa Elisabeth Medan," *Jurnal Darma Agung Husada* 8, no. 1 (2021): 54–61.

- 1) *Over Control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. Maksudnya individu yang memiliki *over control* lebih banyak tidak melakukan tindakan yang semestinya dilakukan karena individu tersebut terlalu berlebihan dalam mengontrol dirinya sendiri.
- 2) *Under Control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsifitas dengan bebas tanpa perhitungan yang matang.
- 3) *Appropriate Control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat. Individu yang memiliki *Appropriate Control* mampu mengendalikan dirinya sendiri dan tindakan yang dilakukannya sesuai dengan ketentuan-ketentuan yang berlaku.²⁹

Melalui penjabaran yang diberikan, bisa diketahui bahwasanya *Appropriate Control* adalah target yang diinginkan dalam pengendalian diri, sementara *Over Control dan Under Control* adalah ekstrem yang perlu dihindari karena dapat mengganggu keseimbangan dan kesejahteraan individu.

5. Santri

Kata “Santri” bukanlah kata yang asli dimiliki oleh Indonesia. Kata tersebut dalam pandangan Kompri didapatkan dari dua bentuk kata yaitu:

- a. Santri diambil dari kata *sastri*, kata ini berasal dari bahasa Sansekerta dengan artian melek huruf, aktivitas santri adalah pendalaman ilmu agama dengan mempelajari kitab klasik berbahasa Arab dan aktivitas ini merupakan aktivitas *literary*.

²⁹ Ramadona Dwi Marsela and Mamat Supriatna, “Konsep Diri: Definisi Dan Faktor,” *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research* 3, no. 02 (2019): 65–69.

- b. *Cantrik*, kata yang berasal dari bahasa Jawa ini merujuk kepada seseorang yang selalu mendampingi gurunya kemanapun gurunya itu pergi dan menetap.³⁰

Pandangan lainnya dikemukakan oleh Nurcholis Madjid dalam Husain yang menjelaskan bahwasannya santri berasal dari kata *cantrik*. Madjid menambahkan bahwa tujuan cantrik mengikuti gurunya yaitu belajar dari gurunya perihal suatu keahlian atau ilmu. Pola hubungan ini dilanjutkan pada masa Islam dan bertransformasi menjadi guru-santri. luasnya makna dalam kata guru menjadikan tidak ada pembeda antara guru yang sudah terkemuka dan tidak maka bagi guru yang sudah masyhur dinamakan dengan kyai dengan artian sakti, keramat, sakral atau tua.³¹

Santri yang berada di pesantren oleh Zamakhsyari Dhofier dalam Futaqi terbagi ke dalam dua tipe, yaitu:

- a. Santri *mukim*, ialah santri yang datang dari berbagai daerah dengan jarak tempuh yang cukup jauh dari pesantren. bagi santri mukim proses pendidikan tidak hanya terjadi pada saat mengikuti pengajian, tetapi seluruh aktivitas keseharian selama tinggal di pesantren karena metode yang paling sering digunakan adalah pembiasaan dan keteladanan.
- b. Santri *kalong*, ialah santri yang tidak tinggal di pesantren. Santri kembali ke rumahnya dan akan datang ke pesantren hanya ketika pengajian kitab kuning dilakukan. bagi santri kalong, proses pendidikan lebih banyak terjadi ketika mereka mengikuti pengajian. Meski kyai diharapkan menjadi teladan, namun proses pembiasaan dalam aktivitas keseharian tidak dialami oleh santri kalong ini.³²

Arifin dan Sunyoto dalam Sodik dan Huda menjelaskan bahwasanya dalam kalangan santri dikenal juga dengan istilah santri alumnus dimana santri ini dikenali dengan santri yang telah dinyatakan lulus dan tidak lagi

³⁰ Kompri, *Manajemen & Kepemimpinan Pondok Pesantren* (Jakarta: Prenadamedia Group, Divisi Kencana, 2018).

³¹ Sarkawi B. Husain, *Sejarah Masyarakat Islam Indonesia* (Surabaya: Airlangga University Press, 2019).

³² Sauqi Futaqi, *Kapital Multikultural Pesantren* (Yogyakarta: Deepublish, 2019).

memiliki kewajiban sebagai seorang santri layaknya santri mukim akan tetapi masih berhubungan erat dengan pesantren maupun kyai. Kemudian Arifin dan Sunyoto juga mengenal santri luar yang diartikan dengan santri yang memiliki hubungan erat dengan kyai, mereka datang dalam rangka menghadiri majlis ilmu yang disampaikan oleh kyai seperti kajian. Santri luar bukanlah santri mukim maupun santri kalong karena tidak terdaftar secara resmi di dalam pesantren.³³

Geertz dalam penelitiannya yang fenomenal yaitu “Santri, *Abangan* dan *Priyayi*” menjelaskan bahwa yang tergolong santri yaitu orang Islam yang tidak melakukan praktik tradisi lokal yang di dalamnya terdapat pertentangan dengan syariat Islam dan menjalankan agama Islam dan ini mencerminkan kebalikan dari *abangan*.³⁴

Santri adalah sekelompok orang yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan ulama. Santri adalah siswa atau mahasiswa yang dididik dan menjadi pengikut dan pelanjut perjuangan ulama yang setia. Pondok Pesantren didirikan dalam rangka pembagian tugas mu’minin untuk *Iqomatuddin*, sebagaimana yang disebutkan dalam al-Qur’an surat At-Taubah ayat 122:

وَمَا كَانَ الْمُؤْمِنُونَ لِيَنْفِرُوا كَافَّةً ۚ فَلَوْلَا نَفَرَ مِن كُلِّ فِرْقَةٍ مِّنْهُمْ طَائِفَةٌ لِّيَتَفَقَّهُوا فِي الدِّينِ وَلِيُنذِرُوا قَوْمَهُمْ إِذَا رَجَعُوا إِلَيْهِمْ لَعَلَّهُمْ يَحْذَرُونَ

Artinya: “tidak sepatutnya bagi mukminin itu pergi semuanya (ke medan perang). mengapa tidak pergi dari tiap-tiap golongan di antara mereka beberapa orang untuk memperdalam pengetahuan mereka tentang agama dan untuk memberi peringatan kepada kaumnya apabila mereka telah kembali

³³ Idris Sodiq and Hairul Huda, “Peran Santri Terhadap Kemajuan Filsafat Pendidikan Islam,” *Tarlim: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 3, no. 2 (2020): 137–46.

³⁴ C. Geertz, *Abangan, Santri, Priyayi: Dalam Masyarakat Jawa*, Siri Pustaka Sarjana (Pustaka Jaya, 1983).

kepadanya, supaya mereka itu dapat menjaga dirinya”.³⁵

Ayat ini menjelaskan bahwasanya Allah berfirman untuk memperdalam ilmu pengetahuan belajar ilmu syari, mengetahui makna-maknanya, memahami rahasia-rahasianya, dan mengajarkan kepada selain mereka, dan agar mereka dapat memberi peringatan kepada kaumnya jika mereka kembali kepadanya.³⁶

Deskripsi yang sudah diberikan menjelaskan bahwasanya Santri adalah istilah dalam bahasa Indonesia yang merujuk kepada siswa atau pelajar di pesantren, yaitu lembaga pendidikan Islam tradisional di Indonesia. Pesantren adalah tempat di mana santri belajar tentang agama Islam, termasuk pembelajaran Al-Quran, hadits, tafsir, fiqh (hukum Islam), aqidah (keyakinan), dan berbagai aspek kehidupan sehari-hari yang sesuai dengan ajaran Islam.

Santri biasanya tinggal di pesantren selama periode tertentu, seringkali jangka waktu beberapa tahun, untuk mendalami ilmu agama dan mendapatkan pendidikan agama yang lebih mendalam. Selain pelajaran agama, santri juga dapat memperoleh pendidikan umum seperti matematika, bahasa Indonesia, dan sebagainya, meskipun fokus utama tetap pada aspek keagamaan. Pesantren dan santri memiliki peran penting dalam budaya dan pendidikan di Indonesia, dan mereka berperan dalam mempertahankan tradisi Islam dan nilai-nilai keagamaan dalam masyarakat Indonesia.

6. Pondok Pesantren

Kata Pesantren sering digabung dengan kata pondok kemudian didefinisikan menjadi suatu definisi yang memiliki satu makna, namun bisa dipahami bahwa penggabungan dua kalimat ini memiliki arti perbedaan antara kata pondok dan pesantren. Secara esensial, letak

³⁵ Kemenag, *Al Qur'an Dan Terjemahannya* (Jakarta: Kementrian Agama Republik Indonesia, 2019).

³⁶ Catherine Jaqualine Indrawan, “Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Al Qur'an Surat At Taubah Ayat 122” (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2022), <https://eprints.ums.ac.id/103269/>.

perbedaan yang ada adalah pondok memiliki pengertian asrama yang digunakan sebagai tempat menginap santri dalam kehidupan sehari-hari.³⁷

Ziemek dalam kompri menjelaskan mengenai kata pondok yang diambil dari kata *funduq* yang merupakan kata bahasa Arab dengan arti ruang yang digunakan untuk tidur atau wisma sederhana, hal ini sesuai dengan keadaan pondok sendiri yang merupakan sebuah tempat yang umumnya berbentuk sederhana yang digunakan sebagai asrama bagi santri yang memiliki tempat tinggal yang jauh dari lingkungan pesantren.³⁸

Kemudian istilah pesantren sendiri merupakan kata dengan beberapa tambahan awal berupa “pe” dan akhiran “an” dan asal katanya adalah “santri” yang memiliki artian tempat para santri untuk beristirahat.³⁹ Sedangkan di dalam PMA No. 31 Tahun 2020 mengenai pendidikan pesantren menjelaskan bahwa:

“pesantren adalah lembaga yang berbasis masyarakat dan didirikan oleh perseorangan, yayasan, organisasi masyarakat Islam, dan/atau masyarakat yang menanamkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah swt., menyemaikan akhlak mulia serta memegang teguh ajaran Islam rahmatan lil ‘alamin yang tercermin dari sikap rendah hati, toleran, keseimbangan, moderat, dan nilai luhur bangsa Indonesia lainnya melalui pendidikan, dakwah Islam, keteladanan, dan pemberdayaan masyarakat dalam kerangka Negara Kesatuan Republik Indonesia.”⁴⁰

³⁷ Mujamil Qomar, *Pesantren: Dari Transformasi Metodologi Menuju Demokratisasi Institusi* (Jakarta: Erlangga, 2005).

³⁸ Kompri, *Manajemen & Kepemimpinan Pondok Pesantren*.

³⁹ Zamakhsyari Dhofier, *Tradisi Pesantren: Studi Tentang Pandangan Hidup Kyai* (Jakarta: Lembaga Penelitian, Pendidikan, dan Penerangan Ekonomi dan Sosial, 1980).

⁴⁰ Kemenag RI, “Peraturan Menteri Agama No 31 Tahun 2020 Tentang Pendidikan Pesantren,” kemenag.go.id, 2020, <https://kemenag.go.id/informasi/peraturan-menteri-agama-no-31-tahun-2020-tentang-pendidikan-pesantren>.

Pesantren juga bisa dipahami dengan lembaga pendidikan yang memiliki paradigma Islam dalam ajaran dan perilaku bagi anggotanya dipimpin oleh tokoh kyai dan muridnya disebut dengan santri yang tinggal di bangunan sederhana yang dinamakan dengan pondok. Santri yang ada di pesantren ini diajari untuk memahami, mendalami, menghayati serta mengaplikasikan tuntunan agama Islam dan penekanannya ada pada bidang akhlak yang dijadikan pedoman dalam berperilaku pada keseharian santri.⁴¹

Saat ini pesantren dalam pemaknaan modern dan umum bisa dipahami sebagai lembaga pendidikan Islam di Indonesia yang bertujuan dalam memberikan pendalaman dan pengajaran ilmu agama Islam serta pemberian aktivitas pembiasaan kepada santri agar senantiasa mengamalkan ilmu dan berakhlak agamis serta menempatkan ajaran Agama sebagai pedoman kesehariannya (*tafaqquh fiddin*).⁴²

Melalui berbagai definisi yang sudah diberikan baik dari sisi etimologi dan beberapa tokoh maka bisa dipahami bahwasannya pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang didirikan oleh perseorangan, yayasan, organisasi masyarakat dengan dipimpin oleh seorang kyai di dalamnya mengajarkan ilmu agama Islam serta pembiasaannya dalam perilaku santri agar berakhlak mulia dan menjadi rahmatan lil alamin dan santri bertempat tinggal di pondok sederhana serta keberadaannya diakui masyarakat.

Masyarakat mempercayakan anaknya menjadi santri di suatu pesantren karena keluhuran budi dari kiyai yang mengasuh pesantren tersebut. Manfred Ziemek menjelaskan bahwasannya posisi kiyai bisa didapatkan ketika dirinya memenuhi beberapa macam kriteria, yaitu:

- a. Berasal dari suatu keluarga kyai dilingkungan keluarganya supaya dapat menggunakan kesetiaan kerabat dan masyarakatnya.
- b. Proses pendidikan dan sosialisasinya dalam sesuatu pesantren terpadang yang dilengkapi dengan latar

⁴¹ Kompri, *Manajemen & Kepemimpinan Pondok Pesantren*.

⁴² Tristan Rokhmawan, "Pengembangan Gerakan Literasi Lisan Lokal Di Sekolah Dasar," 2018.

belakang kepemimpinan dan pengalaman yang telah ditanamkan.

- c. Perlu adanya kesiapan pribadi yang tinggi untuk bertugas, yakni kemauan untuk mengabdikan kehidupan pribadinya demi tugasnya di pesantren.
- d. Sebagai pemimpin masyarakat dan agama untuk bekerja secara suka rela untuk membiayai dan membangun pesantren.
- e. Mampu mengumpulkan bantuan tanah dan dana wakaf dari warga ekonomi menengah keatas.⁴³

Selain kiyai terdapat berbagai elemen lainnya yang mesti dipenuhi oleh suatu lembaga agar bisa disebut dengan pesantren, yaitu pondok, masjid, santri, dan pengajaran kitab-kitab klasik menjadi elemen dasar yang dapat menjelaskan secara sederhana apa sesungguhnya hakikat pesantren. Sehingga dengan demikian dari asal kata yang dimiliki, maka dapat diambil benang merah mengenai pengertian pesantren secara istilah yakni, pesantren merupakan sebuah lembaga pendidikan Islam yang menampung sejumlah santri maupun santriwati dalam rangka mempelajari ilmu-ilmu agama di bawah bimbingan seorang kyai.⁴⁴

B. Penelitian terdahulu

Kajian pustaka ini dideskripsikan dengan beberapa penelitian yang ada relevansinya dengan judul skripsi yang diteliti, diantaranya:

1. Elly Panca Purnama Sari dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan *Teknik Modelling* untuk Meningkatkan Etika Dalam Pergaulan Peserta Didik Di Sma Al Azhar 03 Bandar Lampung tahun 2018” hasil penelitian menunjukkan bahwa penelitian yang digunakan sama-sama menggunakan metode konseling kelompok teknik *Modelling*. Selain itu juga terkait dengan fokus penelitian yang dalam skripsi karya Elly Panca Purnama

⁴³ Mansur Hidayat, “Model Komunikasi Kyai Dengan Santri Di Pesantren,” *Jurnal Aspikom* 2, no. 6 (2017): 385–95.

⁴⁴ Herman, “Sejarah Pesantren Di Indonesia,” *Al-TA'DIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan* 6, no. 2 (2013): 145–58.

Sari berfokus pada peningkatan etika yang dimiliki peserta didik yang notabene masih dalam proses belajar di usia pelajar. Berdasarkan pembahasan dan analisis data yang disajikan, dapat disimpulkan bahwa pengaruh konseling kelompok dengan teknik pemodelan untuk meningkatkan etika di himpunan siswa IPA I kelas XI SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung mungkin memiliki pengaruh yang berkembang pada etika dalam asosiasi dapat ditunjukkan sebagai berikut :

Teknik pemodelan ditemukan lebih efektif dalam meningkatkan etika dalam berinteraksi dengan siswa. Periksa hasil sebelum perawatan skor 582 dengan median/rata-rata 58,20. Peningkatan rasa setelah memberikan teknik pemodelan dengan nilai post-test 90 dengan IPK/ rata-rata 90, 0. 2. Hasil uji wilcoxon dengan menggunakan program SPSS versi 2 diperoleh angka z yaitu 2.803. Dengan sig 0,005 kurang dari sig 0,05.⁴⁵

2. Nurul Hikmah dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self control* Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Di Mts Nurul Islam Banjir Way Kanan” hasil penelitiannya menjelaskan tentang *self control*(kontrol diri) dan berbabagi aspek serta penjabarannya, namun kontrol diri bukan sebagai hasil yang akan diteliti melainkan sebuah teknik yang dipakai untuk meningkatkan kecerdasan objek. Beda dengan penelitian penulis yang menggunakan kontrol diri untuk bahan yang akan diteliti dan tekni yang dipakai menggunakan *Modelling*(pemodelan). Berdasarkan Kerangka Berfikir dalam penelitian terdahulu ini dapat dipahami bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Self control* merupakan perlakuan yang akan diberikan kepada sekelompok untuk membahas topik-topik apakah ada pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Self control* dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada

⁴⁵ Elly Panca Purnama Sari, “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Modelling Untuk Meningkatkan Etika Dalam Pergaulan Peserta Didik Di SMA Al Azhar 03 Bandar Lampung” (UIN Raden Intan Lampung, 2018), <http://repository.radenintan.ac.id/4888/>.

peserta didik.⁴⁶ Berbeda dengan yang akan penulis bahas yakni tentang pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Modelling* dalam meningkatkan *self control*.

3. Jurnal ilmiah yang dibuat oleh Kadek Karmila Jayanthi, Nyoman Dantes dan I Ketut Gading dengan judul “Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Self Exhibition” ini meneliti tentang hasil konseling kelompok behavioran dengan teknik modeling. Perbedaannya dengan penelitian penulis adalah peneliti tersebut dalam penelitiannya mencari dampak atau pengaruh terhadap Self Exhibition. Sehingga hal itu sudah sangat jelas arah tujuan dari penelitian yang terdapat perbedaan. Yang kesamannya adalah sama-sama menggunakan teknik konseling kelompok.⁴⁷

C. Kerangka Berpikir

Sugiyono mengatakan bahwa kerangka berpikir adalah suatu model konseptual yang dipakai sebagai landasan teori yang terkait dengan faktor-faktor dalam penelitian.⁴⁸ Penelitian membutuhkan kerangka berpikir agar bisa menjelaskan secara teoritis dan dapat menjelaskan alasan adanya hubungan antara variabel. Penelitian ini membahas mengenai manajemen kelompok yang digunakan untuk meningkatkan *self control* dalam diri santri di Pondok Pesantren Sabilurrosyad.

Konseling kelompok adalah suatu pendekatan dalam bidang konseling yang melibatkan sejumlah peserta yang memiliki masalah atau kebutuhan yang serupa. Dalam konteks yang Anda sebutkan, konseling kelompok digunakan untuk meningkatkan *self control* santri dalam tiga aspek penting: manajemen waktu, manajemen emosi, dan manajemen

⁴⁶ Nurul Hikmah, “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self control* Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Di MTs Nurul Islam Banjir Way Kanan” (UIN Raden Intan Lampung, 2021), <http://repository.radenintan.ac.id/16403/>.

⁴⁷ Kadek Karmila Jayanthi, Nyoman Dantes, and I Ketut Gading, “Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Exhibition,” *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 10, no. 2 (2019): 98–104.

⁴⁸ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)* (Bandung: Alfabeta, 2020).

keuangan. Dengan menggunakan pendekatan konseling kelompok, santri dapat membangun keterampilan *self control* yang kokoh dalam manajemen waktu, manajemen emosi, dan manajemen keuangan, yang akan membantunya menjadi pribadi yang lebih sukses dan seimbang dalam kehidupan kelak.

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir



D. Hipotesis

Hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian.⁴⁹ Hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

- Ha : Terdapat pengaruh yang signifikan antara konseling kelompok behavioral teknik *Modelling* dengan *self control* santri Sabilurrosyad Kudus
- Ho : tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara konseling kelompok behavioral teknik *Modelling* dengan *self control* santri Sabilurrosyad Kudus

⁴⁹ Sugiyono.