

BAB IV PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Profil Pondok Pesantren Sabilurrosyad Pringsewu Kaliwungu Kudus

a. Sejarah Pondok Pesantren Sabilurrosyad

Salah satu tokoh ulama karismatik di kota Kudus adalah almarhum Kh. Abah Umar Makin Abrori, yang akrab disapa Abah Makin. Beliau lahir di kota wali Demak, tepatnya di desa Turi Rejo, Kampung Kauman Timur, pada tanggal 20 Desember 1936. Beliau adalah putra ketiga dari empat bersaudara, anak dari H. ABRORI dan Hj. Mu'minah. Saudara-saudaranya meliputi Nyai Aminah (Bonang, Demak), KH. Nukin Abrori (KH. Anwar Abrori, Turi Rejo, Demak), dan KH. Umar Makun Abrori (Guntur Demak).

Pada tahun 1963, Abah Makin pindah ke Kudus. Selang beberapa tahun, tepatnya tahun 1987, beliau mendirikan sebuah Jam'iyah Manaqib bernama Jam'iyah Manaqib Sabilur Rosyad. Saat ini, pondok tersebut dikelola oleh KH. Abah Abdul Karim al-Hafidz, putra dari KH. Umar Makun Abrori. Lokasinya berada di tengah-tengah masyarakat, di Jl. Pringsewu, RT.01/RW.03, Gendang Sewu, Bakalankrapyak, Kec. Kaliwungu, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah 59332. Jumlah santri putri dan putra mencapai 200 dan 250, dengan metode pembelajaran berfokus pada pengkajian kitab kuning dan mayoritas santri menghafal Al-Qur'an. Banyak santri yang berhasil menghafal Al-Qur'an dalam waktu singkat. Santri yang tidak menghafal mengikuti kelas khusus lanjutan pada malam hari, dan setiap dua tahun sekali pondok mengadakan kataman untuk menemukan santri terbaik.

Sebuah pepatah mengatakan, "*Mondok nganti rabi, ngaji sampe mati.*" Ini mencerminkan semangat untuk terus belajar dan mengaji sepanjang hidup. Pengasuh Sabilur Rosyad menambahkan, "*Ajine rogo ora sarono, busono ananging sarana akhlakul karimah, mula sopo wonge andap asor bakal luhur pungkasane.*"

Pepatah ini menekankan pentingnya akhlak mulia sebagai sarana utama dalam mencapai kesuksesan, sehingga siapa pun yang memiliki akhlak yang baik akan mencapai keberhasilan pada akhirnya.¹

- b. Struktur Kepengurusan Pondok Pesantren Sabilurrosyad
- Struktur Kepengurusan di Pondok Pesantren Sabilurrosyad mencerminkan organisasi yang terstruktur dan memiliki pemimpin serta anggota yang bertanggung jawab. Ketua Pondok yaitu Syamsul Arifin. Sebagai pemimpin utama Pondok Pesantren Sabilurrosyad, Syamsul Arifin memegang peran kunci dalam mengambil keputusan strategis dan memberikan arah bagi pengembangan pesantren. Sekretaris yaitu M. Asyroful Umam. M. Asyroful Umam bertanggung jawab atas administrasi dan pengelolaan dokumentasi di Pondok Pesantren Sabilurrosyad. Bendahara yaitu Mifathussurur. Mifathussurur memegang peran penting sebagai Bendahara di Pondok Pesantren Sabilurrosyad. Tugas utamanya melibatkan manajemen keuangan pesantren, termasuk penerimaan dan pengeluaran dana.²
- c. Data Santri dan Asatidz

Pondok Pesantren Sabilurrosyad memiliki total 95 santri yang terdiri dari 45 santri putra dan 50 santri putri. Pesantren ini menjadi tempat bagi para santri untuk mengejar ilmu agama dan pengembangan diri secara holistik. Dalam populasi tersebut, terdapat 11 santri yang tidak sedang menjalani proses pendidikan formal.

Asatidz di Pondok Pesantren Sabilurrosyad merupakan kelompok pendidik yang berdedikasi tinggi dalam membimbing para santri. Dengan jumlah 8 orang yang terdiri dari M. Asyroful Umam, Syamsul Arifin, M. Arsyad, M. Ilham Baizura, M. Bahaudin, Nazaruddin Andrian, Mikhrojun, dan Hilmi Yahya, mereka memiliki

¹ PP Sabilurrosyad, “Dokumentasi Pondok Pesantren Sabilurrosyad Pringsewu Kaliwungu Kudus” (Kudus: Pondok Pesantren Sabilurrosyad Pringsewu Kaliwungu Kudus, 2023).

² Sabilurrosyad.

peran penting dalam membentuk karakter, pengetahuan agama, dan keterampilan sosial santri.³

d. Sarana dan Prasarana

Pondok Pesantren Sabilurrosyad adalah lembaga pendidikan Islam yang dilengkapi dengan berbagai fasilitas. Sarana dan prasarana yang tersedia meliputi Kantor 1, Kamar mandi 12, WC 8, kamar tamu 1, kamar santri 11, dan Parkiran 1. Dengan fasilitas ini, Pondok Pesantren Sabilurrosyad memberikan lingkungan yang nyaman dan mendukung bagi santri untuk menjalani kegiatan pendidikan dan keagamaan dengan baik.⁴

2. Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

a. Uji Validitas Instrumen

Pengujian validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji validitas ahli. Hasil pengujian validitas ahli diuji dengan menggunakan rumus Aiken V. Uji validitas isi yang di usulkan Aiken untuk menghitung koefisien validitas isi didasarkan pada hasil penilaian dari panel ahli sebanyak n orang terhadap suatu item dari segi sejauh mana item tersebut mewakili konstruk yang diukur.⁵ Pengujian Aiken menghasilkan data pada tabel 4.1 berikut:

Tabel 4.1 Hasil Pengujian Aiken

Kriteria	Butir Soal	Jumlah
Sangat Tinggi	1,3,4,6,7,10,12,13,14,15, 16,17,18,19,20,21,22,23,24,25	20
Tinggi	8,9,11	3
Cukup	2,5	2
Rendah	0	0
Sangat Rendah	0	0

Berdasarkan variable Y yaitu *Self control* Santri oleh kedua rater didapatkan hasil yaitu 25 butir angket. Terdapat 20 butir dengan kategori sangat tinggi, 3 butir dengan kategori tinggi dan 2 butir dengan kategori

³ Sabilurrosyad.

⁴ Sabilurrosyad.

⁵ Adhi Kusumastuti, Ahmad Mustamil Khoiron, and Taofan Ali Achmadi, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Deepublish, 2020).

cukup. Penulis mempertahankan 25 butir angket. Penulis melakukan pembenahan pada butir angket yang dimiliki yaitu

Tabel 4.2 Hasil Revisi

No	Pertanyaan Awal	Pertanyaan Revisi
Kemampuan Mempeoleh Informasi		
1	Saya mudah memahami informasi yang diberikan kepada saya.	Saya mudah memahami informasi yang diberikan.
2	Saya aktif mencari sumber informasi yang saya butuhkan.	Saya aktif mencari sumber informasi yang dibutuhkan.
3	Saya jarang mencari informasi tambahan yang saya butuhkan.	Saya jarang mencari informasi tambahan yang dibutuhkan.
4	Saya sulit menyaring informasi yang ada di sekitar saya	Saya sulit menyaring informasi yang ada di sekitar.
Melakukan Pembinaan		
5	Dengan senang hati saya membantu teman saya ketika membutuhkan.	Saya dengan senang hati membantu teman yang membutuhkan
6	Saya jarang ikut dalam program pembinaan di pesantren.	Saya jarang ikut dalam program pembinaan di pesantren.
7	Saya merasa tidak punya keterampilan yang cukup untuk membantu orang lain.	Saya merasa tidak punya keterampilan yang cukup untuk membantu orang lain.
Pengendalian Diri		
8	Saya mudah mengontrol emosi ketika menghadapi situasi sulit.	Saya mudah mengontrol emosi ketika menghadapi situasi sulit.
9	Saya cenderung cepat marah atau frustrasi.	Saya cenderung cepat marah.
10	Saya bisa menjaga ketenangan saat menghadapi tekanan.	Saya bisa menjaga ketenangan saat menghadapi tekanan.
11	Saya merasa kesulitan untuk tetap fokus ketika ada gangguan.	Saya merasa kesulitan untuk tetap fokus ketika ada gangguan.
Kesadaran Diri		
12	Saya memiliki pemahaman yang baik tentang kelebihan dan kelemahan diri saya.	Saya memiliki pemahaman yang baik tentang kelebihan dan kelemahan diri.
13	Saya tahu apa yang saya inginkan dalam hidup.	Saya tahu apa yang saya inginkan dalam hidup.
14	Saya merasa sulit untuk	Saya merasa sulit untuk

	menentukan tujuan hidup saya.	menentukan tujuan hidup.
15	Saya memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan diri saya.	Saya memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan diri.
Hubungan Diri dengan Sosial		
16	Saya mudah beradaptasi dengan lingkungan sekitar.	Saya mudah beradaptasi dengan lingkungan sekitar.
17	Saya memiliki banyak teman di pesantren ataupun diluar pesantren.	Saya memiliki banyak teman di pesantren ataupun di luar pesantren.
18	Saya menghindari hubungan dengan orang lain.	Saya menghindari hubungan dengan orang lain.
19	Saya aktif berpartisipasi dalam kegiatan sosial di pesantren.	Saya aktif berpartisipasi dalam kegiatan sosial di pesantren.
Mengatur Perilaku		
20	Saya selalu mematuhi peraturan yang ada di pesantren.	Saya selalu mematuhi peraturan yang ada di pesantren.
21	Saya selalu memikirkan akibat dari tindakan yang saya lakukan.	Saya selalu memikirkan akibat dari tindakan yang saya lakukan.
Kemampuan Memodifikasi Stimulus		
22	Saya mampu mengubah pola pikir saya untuk mengatasi situasi sulit.	Saya mampu mengubah pola pikir untuk mengatasi situasi sulit.
23	Saya sulit melihat sisi positif dari masalah yang saya hadapi.	Saya sulit melihat sisi positif dari masalah yang dihadapi.
24	Saya sulit mencari solusi ketika rencana awal saya gagal.	Saya sulit mencari solusi ketika rencana awal gagal.
25	Saya selalu mencari cara baru untuk menghadapi tantangan.	Saya selalu mencari cara baru untuk menghadapi tantangan.

Hasil instrumen dalam pengujian validitas menggunakan akine V digunakan sebagai dasar dalam pengujian menggunakan *corelasi product moment*. Kriteria yang digunakan dalam pengujian validitas ini yaitu membandingkan R Hitung dengan R Tabel. Jika harga hitung R Hitung lebih kecil dari R Tabel maka butir instrumen tidak valid. Tetapi, jika R hitung lebih besar dari R Tabel menandakan instrumen masuk dalam

kategori valid.⁶ Untuk mengetahui nilai R Tabel bisa diketahui di tabel R dengan memperhatikan nilai Df dengan rumus $Df=n-2$ atau $Df=5-2$, maka didapatkan nilai Df 3. Df 3 dengan nilai signifikansi 0,05 menunjukkan angka 0,878. Hasil pengujian corelasi product moment tersaji dalam tabel berikut.

Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas

Butir Soal	R Hitung	R Tabel	Hasil
Butir 1	0,977	0,878	Valid
Butir 2	0,977	0,878	Valid
Butir 3	0,977	0,878	Valid
Butir 4	0,980	0,878	Valid
Butir 5	0,977	0,878	Valid
Butir 6	0,977	0,878	Valid
Butir 7	0,940	0,878	Valid
Butir 8	0,940	0,878	Valid
Butir 9	0,977	0,878	Valid
Butir 10	0,940	0,878	Valid
Butir 11	0,926	0,878	Valid
Butir 12	0,940	0,878	Valid
Butir 13	0,940	0,878	Valid
Butir 14	0,977	0,878	Valid
Butir 15	0,977	0,878	Valid
Butir 16	0,977	0,878	Valid
Butir 17	0,940	0,878	Valid
Butir 18	0,940	0,878	Valid
Butir 19	0,940	0,878	Valid
Butir 20	0,977	0,878	Valid
Butir 21	0,977	0,878	Valid
Butir 22	0,940	0,878	Valid
Butir 23	0,977	0,878	Valid
Butir 24	0,940	0,878	Valid
Butir 25	0,977	0,878	Valid

Hasil pengujian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwasanya semua nilai R Hitung lebih

⁶ Sumardi, *Teknik Pengukuran Dan Penilaian Hasil Belajar* (Yogyakarta: Deepublish, 2020).

besar dari R Tabel dimana hal ini menunjukkan bahwa semua Butir Instrumen memenuhi kategori valid.

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Pengujian reliabilitas data memanfaatkan uji statistik *Cronbach Alpha*. Data dinyatakan reliabel ketika nilai sign yang disajikan dalam uji statistik cronbach alpha lebih dari > 0.06 .⁷ Hasil pengujian ini tersaji dalam tabel 4.3

Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.994	25

Hasil pengujian menunjukkan nilai cronbach Alpha yang didapatkan yaitu 0.981. nilai tersebut berada diatas 0,6, sehingga bisa dikatakan bahwa seluruh item pertanyaan dalam angket yang dirancang oleh peneliti termasuk dalam kategori reliabel.

3. Hasil Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas dan bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel terikat dan variabel bebas keduanya mempunyai distribusi normal atau tidak normal.⁸ Untuk menguji apakah distribusi data normal atau tidak dengan melihat test of normality. Hasil pengujian normalitas data tersaji dalam tabel 4.4

⁷ Billy Nugraha, *Pengembangan Uji Statistik Implementasi Metode Regresi Linier Berganda Dengan Pertimbangan Uji Asumsi Klasik* (Sukoharjo: Pradina Pustaka, 2020).

⁸ Diah Wijayanti Sutha, *Buku Ajar Biostatistika* (Malang: MNC Publising, 2019).

Tabel 4.4 Hasil Pengujian Normalitas Data

KATEGORI	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statisti c	df	Sig.	Statisti c	df	Sig.
TOTDA PRE	.188	11	.200*	.926	11	.376
TA POST	.222	11	.136	.945	11	.578

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai sig normalitas yang didapatkan dalam pengujian kolmogorov smirnov diatas 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Pengujian normalitas data dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel independen memiliki hubungan yang linier dengan variabel dependennya.⁹ Pengujian normalitas data menggunakan nilai Signifikansi deviation from linearity. Hasil pengujian linieritas tersaji dalam tabel 4.5 berikut:

**Tabel 4.5 Hasil Pengujian Linieritas Data
ANOVA Table**

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
TOTP Betwe (Combine OST * en d)	176.242	8	22.030	66.09 1	.015
TOTP Group Linearity RE s	162.738	1	162.73 8	488.2 15	.002
Deviation from Linearity	13.504	7	1.929	5.788	.155
Within Groups	.667	2	.333		
Total	176.909	10			

Hasil pengujian linieritas data menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang didapatkan sebesar 0,155.

⁹ Zulaika Matondang and Hamni Fadlilah Nasution, *Praktik Analisis Data : Pengolahan Ekonometrika Dengan Eviews Dan SPSS* (Medan: Merdeka Kreasi Group, 2022).

Nilai tersebut lebih besar dari 0,05, dimana hasil ini menjelaskan bahwa hubungan variabel independen dan dependen merupakan hubungan yang linier.

c. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah suatu metode statistik yang digunakan untuk mengevaluasi apakah variabilitas atau dispersi dari dua atau lebih kelompok data adalah sama atau homogen.¹⁰ Dalam konteks ini, "homogen" berarti bahwa variabilitas antar kelompok data relatif seragam atau sebanding. Pengujian homogenitas dalam penelitian ini menggunakan test of homogeneity of variance. Hasil pengujian homogenitas data tersaji dalam tabel 4.6

Tabel 4.6 Hasil Pengujian Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

TOTDATA

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.009	1	20	.925

Hasil pengujian homogenitas data mendapatkan hasil 0,925. Nilai yang didapatkan melebihi 0,05 yang maknanya asumsi homogenitas dalam persamaan ini diterima.

4. Analisis Data

a. Hasil Pre Test

Tes awal ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana peserta didik menguasai dan memahami materi atau pelajaran yang akan diajarkan.¹¹ Pelaksanaan penelitian ini di laksanakan menggunakan layanan konseling kelompok teknik modeling untuk meningkatkan *self control* santri di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Pringsewu Kaliwungu Kudus. Layanan ini diberikan untuk menangani santri yang *self control*nya rendah.

¹⁰ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2020).

¹¹ Yetti Ariani et al., *Model Penilaian Kelas Online Pada Pembelajaran Matematika* (Yogyakarta: Deepublish, 2020).

Demi mendapatkan data awal mengenai rendahnya *self control* santri, peneliti menyebarkan angket kepada responden atau mengadakan pre-test. Hasil pre-test yang dilakukan oleh peneliti memunculkan data berikut:

Tabel 4.7 Hasil Pre-Test

No	Nama	Hasil
1	Siti Nur Aisyah	88
2	Wardah Rizqi Amalia	97
3	Nisa Fadhilah Ayu	102
4	Firda Husnul Khotimah	97
5	Aulia Fathiyah Zahra	97
6	Anisa Shofiya Lestari	95
7	Muhammad Zainul Arifin	98
8	Ahmad Farhan Alim	92
9	Rizki Maulana Akbar	89
10	Fathan Hakim Alwi	96
11	Ilham Syaiful Hidayatullah	99
Mean		95.45

Pre-test yang sudah diberikan digunakan menjadi dasar peneliti untuk melakukan *treatmen* dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *Modelling* demi meningkatkan *self control* santri.

b. Pelaksanaan Bimbingan

1) Bimbingan Pertama

Tahap Pertama dilakukan pada hari Jum'at, 27 Oktober 2023. Dalam penerapan layanan konseling kelompok di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Pringsewu Kaliwungu Kudus dilakukan dengan memberikan pretest kepada santri. Santri yang berjumlah 11 dibagi menjadi satu kelompok sebagai langkah awal pembentukan kelompok dan pengenalan terhadap upaya untuk menumbuhkan sikap kebersamaan dan saling menerima. Pada tahap ini, tujuan utamanya adalah mengenalkan garis besar sesi konseling kelompok behavior serta mengidentifikasi kondisi awal santri sebelum menerima perlakuan berupa layanan konseling.

Sebelum memulai sesi layanan, pemimpin kelompok, yang juga merupakan peneliti, memulai

perkenalan dengan menggunakan permainan. Tujuan dari perkenalan ini adalah agar anggota kelompok, atau santri, mengetahui kegiatan dari layanan konseling kelompok dan untuk menumbuhkan suasana bebas, terbuka, dan saling percaya di antara mereka. Pemimpin kelompok mengatur posisi duduk santri dalam lingkaran untuk memfasilitasi interaksinya.

Sesi layanan konseling kelompok behavior dengan teknik *Modelling* dilaksanakan di aula pesantren, di mana santri masih terlihat malu-malu dan canggung. Pemimpin kelompok membuka pertemuan dengan salam dan doa agar kegiatan berjalan lancar. Permainan "bola bergilir diiringi dengan lagu" dijadikan sebagai peralihan untuk menciptakan suasana santai dan mengundang gelak tawa, sehingga santri dapat lebih mudah berbaur dan tidak merasa canggung.

Pemimpin kelompok selanjutnya menjelaskan pengertian, tujuan, dan cara pelaksanaan kegiatan layanan konseling kelompok. Topik yang dibahas melibatkan penentuan kontrak waktu selama 30 menit. Asas-asas konseling kelompok juga dijelaskan agar santri dapat memahami definisi dari layanan tersebut. Pada tahap awal ini, terlihat bahwa santri masih cenderung malu dan enggan mengeluarkan pendapat. Pemimpin kelompok berusaha menciptakan suasana hangat untuk mengembangkan dinamika kelompok dengan baik.

Dorongan terus diberikan kepada santri yang masih ragu untuk mengemukakan pendapat. Pemimpin kelompok memberikan tugas kepada seluruh santri agar mereka lebih aktif dalam berbicara. Meskipun pada pertemuan pertama ini suasana masih kaku, namun kegiatan layanan konseling kelompok behavior dengan teknik *Modelling* telah memberikan pemahaman awal tentang konseling kelompok dan asas-asasnya.

Pada akhir pertemuan, santri diminta memberikan kesan dan pesan terkait pelaksanaan

layanan konseling kelompok. Tahap pengakhiran diinformasikan oleh pemimpin kelompok, bahwa kegiatan kelompok akan diakhiri, dan sesi ditutup dengan doa, salam, serta ungkapan terimakasih. Tahap ini merupakan bagian penting untuk memberikan closure dan meresapi hasil serta pengalaman yang didapatkan oleh santri selama sesi konseling kelompok behavior.

2) Bimbingan Kedua

Pada tahap kedua layanan konseling kelompok behavior dengan teknik modeling di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Pringsewu Kaliwungu Kudus dilaksanakan pada Sabtu, 28 Oktober 2023. Tempat pelaksanaannya sama, yaitu di Aula Pondok Pesantren Sabilurrosyad. Pemimpin kelompok membuka pertemuan keduanya dengan menyampaikan salam dan doa. Materi yang disampaikan pada pertemuan kedua ini berkaitan dengan "*Self control* Santri" dan menggunakan metode diskusi sebagai pendekatannya. Selama kegiatan berlangsung, terjadi interaksi antara pemimpin kelompok dan santri, dimulai dengan pemberian materi tentang *Self control* yang diikuti oleh sesi tanya jawab.

Meskipun beberapa santri awalnya enggan untuk berinteraksi secara terbuka, namun dengan bimbingan, santri tersebut menjadi lebih terbuka untuk menyatakan hal-hal yang ingin diungkapkan. Keseluruhan, partisipasi santri dalam kegiatan layanan konseling kelompok pada tahap kedua ini dinilai cukup baik. Dinamika kelompok juga menunjukkan peningkatan dibandingkan dengan tahap pertama, seiring dengan semakin mudahnya interaksi antar santri. Pemahaman anggota kelompok terhadap topik yang dibahas juga dinilai cukup baik, menunjukkan minat dan keinginan mereka untuk terlibat dalam kegiatan layanan konseling kelompok.

Pada bagian pengakhiran, pemimpin kelompok menyampaikan hasil kesimpulan dari kegiatan tahap kedua ini dan memberikan informasi mengenai

kelanjutan kegiatan konseling kelompok yang akan dilaksanakan. Tahap pengakhiran ini juga mencakup pemberitahuan bahwa kegiatan tersebut akan segera diakhiri. Keseluruhan acara ditutup dengan doa dan ungkapan terima kasih, menciptakan atmosfer yang penuh kebersamaan dan kerjasama di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Pringsewu Kaliwungu Kudus.

3) Bimbingan Ketiga

Tahap ketiga kegiatan pembelajaran di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Pringsewu Kaliwungu Kudus dilaksanakan pada Minggu 29 Oktober 2023. Pada tahap ini, para santri yang tergabung dalam kelompok diajak untuk membahas topik yang telah ditentukan oleh pemimpin kelompok, yakni "Kontrol Perilaku". Awalnya, terlihat bahwa beberapa santri enggan untuk berinteraksi secara terbuka dengan sesama santri. Namun, melalui bimbingan yang diberikan oleh pemimpin kelompok, suasana kondusif berhasil diciptakan, sehingga setiap santri menjadi lebih terbuka dalam menyatakan pendapat mengenai topik yang telah ditentukan.

Pada tahap ini, masing-masing santri diminta untuk mengungkapkan masalah atau kendala yang mereka alami terkait dengan kontrol perilaku dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam keseharian di pesantren. Dengan adanya identifikasi masalah ini, setiap santri menjadi lebih paham akan pentingnya kontrol perilaku dan dampak yang diterima ketika melakukan tindakan apapun.

Selanjutnya, untuk mencapai tujuan tahap ini, setiap anggota kelompok diminta untuk mengidentifikasi secara individu masalah yang berkaitan dengan kurangnya kemampuan dalam mengontrol perilaku. Proses ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada para santri mengenai tindakan yang perlu diambil untuk menyadari perilaku yang baik dan sesuai dengan jati diri santri. Dalam rangka memperjelas dampak kurangnya kesadaran dalam perilaku yang

dimilikinya, santri yang dijadikan model diminta untuk berbagi pengalaman pribadi. Model tersebut menjelaskan bahwa dirinya pernah melanggar aturan yang sudah ditentukan oleh pesantren. Tindakan tersebut berdampak pada diterimanya hukuman atau ta'dziran, rasa malu karena di ta'dzir dan mencoba mengevaluasi diri agar tidak mengulang kembali kesalahan yang sama.

Tahap selanjutnya adalah tahap pengakhiran, di mana pemimpin kelompok mengumumkan bahwa kegiatan tersebut akan diakhiri. Penutupan kegiatan dilakukan dengan do'a dan ucapan terima kasih, menandai berakhirnya tahap ketiga. Dengan demikian, tahap ini tidak hanya memberikan pemahaman mendalam kepada para santri mengenai pentingnya kontrol perilaku, tetapi juga menciptakan suasana yang kondusif untuk berbagi pengalaman dan pemahaman di antara sesama santri.

4) Bimbingan Keempat

Pada tahap keempat konseling kelompok di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Pringsewu Kaliwungu Kudus dilakukan pada Senin 30 Oktober 2023, para santri memasuki sesi dengan salam dan doa, menciptakan atmosfer yang penuh kedamaian. Tahap ini difokuskan pada pembahasan motivasi belajar. Sebagai pendahuluan, pemimpin kelompok memutuskan untuk menghidupkan suasana dengan sebuah permainan, memberikan warna positif dan membuka kesempatan bagi peserta didik untuk lebih terlibat. Setelah permainan selesai, anggota kelompok diminta untuk dengan sukarela berbagi pengalaman atau ungkapan terkait topik "Kontrol Kognitif".

Dalam diskusi ini, terungkap bahwa sebagian besar anggota kelompok di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Pringsewu Kaliwungu Kudus menghadapi kesulitan kemampuan dalam mendapatkan informasi. Beberapa di antaranya mengaku hanya mendapatkan sumber informasi dari koran yang ditampilkan di mading pesantren, sebagian lainnya malah tidak mendapatkan informasi

sama sekali (santri putri). Untuk mengatasi hal ini, santri yang dijadikan model diminta untuk membagikan tipsnya dalam mendapatkan informasi dan pentingnya informasi apapun untuk didapatkan. Seorang santri yang menjadi model memberikan saran dengan mengatakan, "kalau tips mendapatkan informasi, saya sering membaca dari koran yang ditempelkan di mading, atau ketika di warung yang ada TVnya saya datang pada saat siaran berita, seperti pada siang hari. Informasi menjadi penting bagi santri, karena santri dituntut untuk memahami dan ikut dalam perkembangan yang terus terjadi."

Pemaparan model menjadi titik awal bagi anggota kelompok lainnya untuk mendengarkan dan bertanya. Hal ini menciptakan suasana interaktif dan saling berbagi antar santri. Setelah model selesai menjelaskan, anggota kelompok lainnya mendengarkan dengan seksama dan memberikan pertanyaan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam.

Pada tahap pengakhiran, pemimpin kelompok memberi informasi bahwa sesi kelompok akan segera berakhir. Penutupan dilakukan dengan doa dan ucapan terima kasih, memberikan kesan akhir yang penuh kebersamaan. Dengan demikian, tahap keempat konseling kelompok di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Pringsewu Kaliwungu Kudus berhasil menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan pengembangan bersama para santri.

5) Bimbingan Kelima

Pada tahap kelima pelaksanaan konseling kelompok di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Pringsewu Kaliwungu Kudus, yang dilakukan pada Selasa 31 Oktober 2023, mengikuti pola pelaksanaan tahapan sebelumnya. Pemimpin kelompok, membuka layanan dengan mengucapkan salam dan menyapa anggota kelompok. Tahapan ini fokus pada pembahasan tentang "Kontrol Emosi". Sebelum memulai diskusi, pemimpin kelompok memastikan

kelompok dalam kondisi yang kondusif dan siap untuk berpartisipasi dalam kegiatan konseling.

Dalam tahap ini, terungkap bahwa anggota kelompok santri di Pondok Pesantren Sabilurrosyad kurang memiliki kesadaran diri dengan baik. Santri kurang memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya. Pemimpin kelompok kemudian memberikan kesempatan kepada santri secara sukarela untuk menceritakan pengalaman atau hal-hal yang ingin diungkapkan mengenai topik “Kontrol Emosi”.

Untuk mencapai tujuan dari langkah ini, seorang model atau santri yang menjadi contoh menceritakan pengalaman pribadi tentang bagaimana dirinya mampu mengontrol emosinya dimana dalam hal ini berkaitan dengan kesadaran diri dan hubungan diri dengan sosialnya terjalin. Model tersebut mengungkapkan langkah-langkah konkrit seperti menentukan tujuan yang hendak dicapai dalam hidup sehingga dirinya memahami langkah yang mesti dilakukan dalam menggapai tujuan tersebut. Keinginan yang kuat akan disertai dengan kemampuan untuk menilai apakah diri kita masih memiliki kekurangan dalam menggapai tujuan tersebut ataukah tidak.

Setelah itu, anggota kelompok santri lainnya diberi kesempatan untuk mengungkapkan pemahaman mereka terhadap apa yang telah diungkapkan oleh model tadi. Dengan berbagi pemikiran, mereka saling memberikan wawasan tentang bagaimana melakukan kontrol emosi dalam dirinya. Dengan demikian, santri menjadi lebih sadar akan langkah-langkah konkret yang dapat diambil untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengontrol emosi.

Tahap akhir dari sesi konseling kelompok ini diakhiri dengan informasi dari pemimpin kelompok bahwa kegiatan kelompok akan segera berakhir. Selanjutnya, tahap ini ditutup dengan doa bersama, ucapan terima kasih, dan salam sebagai bentuk

penghargaan atas partisipasi aktif santri dalam kegiatan konseling kelompok tersebut.

6) Bimbingan Keenam

Pada tahap keenam, para santri di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Pringsewu Kaliwungu Kudus mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Modelling* pada Rabu, 01 November 2023, di Aula Pondok Pesantren Sabilurrosyad. Pemimpin kelompok memulai sesi dengan membuka diskusi, mengucapkan salam, doa, dan menyapa anggota kelompok. Topik bahasan pada tahap ini adalah “Kontrol Dorongan Hati”. Sebagaimana tahapan sebelumnya, para santri diminta secara sukarela menceritakan pengalaman atau hal yang ingin diungkapkan mengenai topik yang berkaitan dengan pengendalian diri.

Seorang model dalam kelompok menyampaikan pendapatnya, "upaya dalam mengendalikan diri dilakukan dengan memahami bahwa manusia selalu ada dalam pengawasan Allah SWT, sehingga apapun yang dilakukan tetap dalam pengawasan Allah dimana hal ini menandakan adanya tanggungjawab dari setiap perbuatan. Dengan melakukan hal demikian, maka manusia akan berhati-hati dalam bertindak dan selalu mampu mengendalikan diri dengan baik". Ungkapan model tersebut kemudian menjadi bahan diskusi bagi anggota kelompok yang lain. Mereka mengungkapkan pemahaman mereka terhadap pengendalian diri dimana manusia dari dalam dirinya yaitu hati memiliki hati nurani yang mengarah kepada kebaikan sehingga dalam keadaan apapun mesti didasarkan pada hati nurani tersebut.

Pemimpin kelompok kemudian memfasilitasi anggota kelompok untuk menyampaikan kesan-kesan dan komitmen yang akan dilakukan ke depan berdasarkan hasil diskusi kelompok. Tahap ini menjadi penutup dari kegiatan konseling kelompok, di mana pemimpin kelompok menekankan bahwa

topik-topik yang telah disampaikan diharapkan dapat diingat dan diterapkan dalam kehidupan anggota kelompok, sehingga dapat membantu dalam mengontrol diri santri. Dalam tahap ini, terungkap bahwa anggota kelompok sebelumnya kurang memiliki kontrol diri yang baik. Oleh karena itu, kegiatan ini bertujuan untuk memberikan solusi dan pemahaman mengenai cara santri dalam mengontrol diri baik berkaitan dengan perilaku, waktu dan keadaan lainnya yang mestinya mencerminkan bahwa dirinya adalah santri.

c. Hasil Post Test

Tes Akhir atau post test dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui apakah semua materi yang telah diajarkan sudah dapat dikuasai dengan sebaik-baiknya oleh santri.¹² Pada hari Kamis, 02 November 2023, santri yang mengikuti kegiatan bimbingan yaitu sebanyak 11 santri yang terdiri dari 6 santri putri dan 5 santri putra Pondok Pesantren Sabilurrosyad Pringsewu Kaliwungu Kudus menjalani sesi posttest di halaman pesantren. Saat tahapan posttest, terlihat bahwa seluruh anggota kelompok menunjukkan ketegasan dalam mengungkapkan perasaan mereka. Tidak terlihat adanya keraguan atau kecanggungan dalam menyampaikan pendapat mereka. Para santri tampak begitu jujur dan tulus dalam mengisi angket yang telah disediakan oleh peneliti. Menariknya, peneliti juga memberikan jaminan bahwa pengisian angket tidak akan berdampak apa-apa pada kehidupan santri, sehingga para santri merasa lebih leluasa untuk menyampaikan pandangan dan pengalaman mereka tanpa adanya tekanan apapun. Sikap terbuka dan jujur ini mencerminkan atmosfer positif dan dukungan dalam proses evaluasi, yang dapat memberikan kontribusi positif terhadap upaya dalam memunculkan *self control* santri di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Pringsewu Kaliwungu Kudus.

¹² Ariani et al.

Tabel 4.8 Hasil Post Test

No	Nama	Hasil
1	Siti Nur Aisyah	95
2	Wardah Rizqi Amalia	105
3	Nisa Fadhilah Ayu	108
4	Firda Husnul Khotimah	105
5	Aulia Fathiyah Zahra	104
6	Anisa Shofiya Lestari	101
7	Muhammad Zainul Arifin	105
8	Ahmad Farhan Alim	100
9	Rizki Maulana Akbar	98
10	Fathan Hakim Alwi	104
11	Ilham Syaiful Hidayatullah	109
Mean		103.09

Post-test yang sudah diberikan digunakan menjadi dasar peneliti untuk mengujikan hasil tersebut dengan nilai hasil pre-test hasil layanan konseling kelompok dengan teknik *Modelling* demi meningkatkan *self control* santri.

5. Uji Hipotesis

Penelitian ini melakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji-t, yaitu t-uji sampel berpasangan. Paired sample t-test merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sesudah diberikan perlakuan.¹³ Pengujian ini digunakan untuk mengevaluasi perbedaan tingkat *self control* sebelum dan setelah penerapan perlakuan. Hasil dari pengujian tersebut kemudian digunakan untuk menilai apakah konseling behavioral dengan teknik *Modelling* dapat meningkatkan tingkat *self control* santri di Pondok Pesantren Sabilurrosyad. Hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini tersaji dalam tabel 4.8 berikut

¹³ Su giyono, *Metodologi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif Dan R&D*.

Tabel 4.9 Hasil Pengujian Hipotesis Data Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 TOTPRE - TOTPOST	-7.636	1.206	.364	-8.447	-6.826	-21.000	10	.000

Dari hasil di atas, terlihat bahwa uji paired sampel T-test menunjukkan perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest, dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0,00 < 0,05$. Artinya, hipotesis nol (H_0) pada penelitian ini dapat ditolak, sementara hipotesis alternatif (H_a) diterima, menunjukkan adanya perbedaan yang mencolok antara kedua tes. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa bimbingan konseling kelompok menggunakan teknik *Modelling* berpengaruh secara positif dalam meningkatkan *self control* santri di Pondok Pesantren Sabilurrosyad. Kesimpulan ini juga dapat diperkuat oleh perbedaan nilai rata-rata sebelum dan sesudah pemberian treatment, sebagaimana terlihat dalam hasil penelitian.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perbedaan Rata-rata Hasil Pre dan Post Test *Self control* Santri di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Pringsewu Kaliwungu Kudus

Hasil yang diperoleh dari penyebaran angket *self control* santri yang menjadi sampel pada penelitian ini memperlihatkan bahwa diperoleh perbedaan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan (treatment). Hasil perbedaan nilai pretest dan post test dari penelitian ini disajikan dalam tabel 4.9 berikut:

Tabel 4.10 Hasil Pre dan Post Test

No	Nama	Pre Test	PostTest
1	Siti Nur Aisyah	88	95
2	Wardah Rizqi Amalia	97	105
3	Nisa Fadhilah Ayu	102	108
4	Firda Husnul Khotimah	97	105
5	Aulia Fathiyah Zahra	97	104
6	Anisa Shofiya Lestari	95	101
7	Muhammad Zainul Arifin	98	105
8	Ahmad Farhan Alim	92	100
9	Rizki Maulana Akbar	89	98
10	Fathan Hakim Alwi	96	104
11	Ilham Syaiful Hidayatullah	99	109
	Mean	95.45	103.09

Berdasarkan data dari Tabel 4.89, terlihat bahwa sebelum diberikan perlakuan kepada santri Pondok Pesantren Sabilurrosyad, nilai rata-ratanya adalah 95.45. 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.¹⁴ *Self control* bisa diketahui dari kontrol kognitif, kontrol terhadap impluse, kontrol terhadap emosi dan kontrol terhadap unjuk kerja.¹⁵

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil inisiatif untuk meningkatkan kontrol diri santri Pondok Pesantren Sabilurrosyad dengan memberikan perlakuan berupa kegiatan bimbingan konseling kelompok menggunakan teknik pemodelan. Kegiatan ini dilaksanakan selama enam

¹⁴ 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.

¹⁵ Siallagan, Derang, and Nazara, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Di Stikes Santa Elisabeth Medan."

pertemuan. Setelah mengikuti kegiatan bimbingan konseling kelompok, santri menunjukkan peningkatan nilai rata-rata menjadi 103.09. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan antara nilai rata-rata hasil pretest dan posttest dalam hal kontrol diri santri Pondok Pesantren Sabilurrosyad. Perbedaan rata-rata nilai tersebut menunjukkan adanya peningkatan dalam *self control* santri sebelum dan sesudah diberikan bimbingan konseling kelompok behavioral dengan tekni *Modelling*.

2. Pengaruh Yang Signifikan Antara Konseling Kelompok Behavioral Teknik *Modelling* Dengan *Self control* Santri Sabilurrosyad Pringsewu Kalinguwu Kudus

Hasil pengujian menunjukkan bahwa uji paired sampel T-test menunjukkan perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest, dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0,00 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh dari konseling kelompok behavioral teknik *Modelling* terhadap self kontrol santri Pondok Pesantren Sabilurrosyad Pringsewu Kaliwungu Kudus. Konseling behavior adalah konseling yang berdasarkan pada suatu upaya merubah perilaku seseorang berdasarkan pada pengalaman dalam berinteraksi dengan lingkungan yang ada disekitar.¹⁶ Pada penelitian ini upaya untuk merubah perilaku *self control* santri dilakukan oleh peneliti. *Self control* santri berkenaan dengan upaya santri dalam mengatur waktu, keuangan dan emosi dalam diri santri.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Modelling*. 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.¹⁷ Pada perlakuan yang diberikan, peneliti memposisikan beberapa santri sebagai model dan mempersilahkan dalam menjelaskan berbagai

¹⁶ Sulthon, "Mengatasi Kenakalan Pada Siswa Melalui Pendekatan Konseling Behavioral."

¹⁷ Mochamad Nursalim, *Strategi Dan Intervensi Konseling*.

pengalaman dalam kehidupannya berkaitan dengan tema yang sudah dibahas.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan *self control* santri. Hasil tersebut didapatkan dari perbandingan nilai pre test dan post test santri. Nilai pre test memiliki rata-rata sebesar 95.45, sedangkan nilai post test memiliki rata-rata sebesar 103.09. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan dalam *self control* santri sebelum dan sesudah diberikan bimbingan konseling kelompok behavioral dengan teknik *Modelling*. Kemampuan teknik *Modelling* dalam meningkatkan keadaan tertentu seperti yang terdapat pada hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elly Panca Purnama Sari dimana dalam hasil penelitiannya menunjukkan bahwa Konseling Kelompok dengan *Teknik Modelling* mampu meningkatkan Etika dalam Pergaulan Peserta Didik.¹⁸ Selain itu penelitian lainnya juga dilakukan oleh Nurul Hikmah yang mana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa Konseling Kelompok dengan Teknik *Self control* mampu Meningkatkan Kecerdasan Emosional pada Peserta Didik.¹⁹

Konseling Behavioral dengan teknik *Modelling* merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan *self control* pada individu. Hal ini disebabkan karena secara teoritis teknik *Modelling* sendiri memiliki berbagai nilai kegunaan, yaitu

- a. menciptakan tingkah laku baru pada konseli,
- b. 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 diamati dan membantu pemahaman mengenai jenis tingkah laku yang ingin dicontohkan.²⁰

¹⁸ Sari, "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Modelling Untuk Meningkatkan Etika Dalam Pergaulan Peserta Didik Di SMA Al Azhar 03 Bandar Lampung."

¹⁹ Hikmah, "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self control Dalam Meningkatkankecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Di MTs Nurul Islam Banjit Way Kanan."

²⁰ Singgih D. Gunarsa, *Konseling Dan Psikoterapi*.

Pendekatan Behavioral berfokus pada perubahan perilaku melalui pembelajaran melalui contoh dan pengalaman orang lain yang telah berhasil mengatasi tantangan serupa. Dalam sesi konseling Behavioral, seorang konselor akan menggunakan teknik *Modelling* untuk menunjukkan contoh perilaku yang diinginkan. Ini dapat dilakukan dengan menghadirkan skenario atau situasi tertentu yang menciptakan tantangan *self control*. Konselor kemudian akan memodelkan cara yang tepat untuk mengatasi situasi tersebut, menunjukkan strategi *self control* yang efektif.

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, kecermatan dan penguraian tujuan tujuan treatment, perumusan prosedur treatment yang spesifik yang sesuai dengan masalah penaksiran objektivitas hasil hasil konseling.²¹ Hal ini menunjukkan bahwa melalui proses konseling, klien dapat melihat dan memahami bagaimana perilaku *self control* dapat diimplementasikan dalam situasi kehidupan nyata. Observasi langsung terhadap contoh-contoh positif ini memberikan gambaran yang jelas tentang langkah-langkah konkret yang dapat diambil untuk meningkatkan *self control*. Selain itu, teknik *Modelling* juga melibatkan klien dalam pembentukan perilaku positif. Klien diajak untuk mengamati, mengidentifikasi, dan mencoba menerapkan strategi *self control* yang telah dipelajari. Melalui proses ini, mereka dapat membangun pemahaman yang lebih dalam tentang cara mengontrol diri dan mengatasi godaan atau impuls negatif. Hal ini sejalan dengan Latipun yang menjelaskan bahwa dalam konseling kelompok tujuan yang hendak dicapai disesuaikan dengan harapan dan masalah yang dihadapi konseli.²²

²¹ Akbar et al., *Strategi Menurunkan Prevalensi Gizi Kurang Pada Balita*.

²² Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang: UPT Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang, 2015), 120.

Hasilnya, konseling Behavioral dengan teknik *Modelling* dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan tingkat *self control* individu. Klien tidak hanya mendapatkan pemahaman teoritis, tetapi juga keterampilan praktis yang dapat mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, mereka dapat mengembangkan kemampuan untuk menghadapi tantangan dengan lebih efektif, mengontrol impuls negatif, dan mencapai tujuan pribadi mereka dengan lebih konsisten.

