

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Hasil penelitian yang sudah dilakukan mengenai Pengaruh Konseling Kelompok Behavioral dengan Teknik *Modelling* Untuk Meningkatkan *Self control* Santri menunjukkan bahwa :

1. Pelaksanaan praktik konseling kelompok behavioral dengan teknik *Modelling* yang dilakukan di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Pringsewu Kaliwungu Kudus

Pelaksanaan bimbingan ini yaitu dengan enam kali bimbingan. Bimbingan pertama dilakukan dengan penjelasan mengenai layanan yang akan diberikan, bimbingan kedua membahas mengenai *self controll* santri, bimbingan yang ketiga berkaitan dengan kontrol perilaku, bimbingan keempat berkaitan dengan kontrol kognitif, bimbingan kelima berkaitan dengan kontrol emosi dan bimbingan keenam berkaitan dengan kontrol dorongan hati.

2. Kontrol diri pada santri di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Pringsewu Kaliwungu Kudus

Kontrol diri santri dari hasil *pre test* yang dilakukan mendapatkan *mean* sebesar 95,45. Dari angket yang sudah diberikan, dominasi santri menjawab netral pada pertanyaan pada indikator saya mudah memahami informasi yang diberikan, saya jarang ikut dalam program pembinaan di pesantren, saya mudah mengontrol emosi ketika menghadapi situasi sulit, saya menghindari hubungan dengan orang lain, saya memikirkan akibat dari tindakan yang saya lakukan, saya sulit mencari solusi ketika rencana awal gagal dan saya selalu mencari cara baru untuk menghadapi tantangan. Hal ini menjelaskan bahwasanya masih ada beberapa bagian dari *control* diri yang mengharuskan santri untuk dibimbing.

3. Pengaruh konseling kelompok behavioral dengan teknik *Modelling* untuk meningkatkan *self control* santri Sabilurrosyad Pringsewu Kaliwungu Kudus

hasil pengujian yang sudah dilakukan memunculkan data bahwasanya nilai sign yang didapatkan yaitu 0,00 di bawah 0,05 yang menunjukkan bahwa konseling kelompok

behavioral dengan teknik *self control* berpengaruh terhadap *self control*. Mean yang didapatkan dari pre test dan post test menunjukkan adanya kenaikan dimana mean pre test sebesar 95,45 atau 76,36% dan nilai post test sebesar 103,09 atau 82,47. Peningkatan yang terjadi sebesar 6,11%

B. Saran

Hasil penelitian dan pembahasan yang sudah terangkum dalam simpulan menunjukkan bahwasanya terdapat kenaikan dari konseling kelompok yang dilakukan. Hasil penelitian ini memunculkan beberapa saran, yaitu:

- a. Bagi pesantren. Hendaknya mengembangkan model bimbingan lainnya melihat peningkatan yang diberikan tidak terlalu signifikan.
- b. Bagi peneliti lainnya. Hendaknya menggunakan model bimbingan lainnya dalam upaya meningkatkan *self controll* santri atau menggunakan model bimbingan kelompok dengan teknik *self control* dengan lokasi dan keadaan yang berbeda.