

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Obyek Penelitian

a. Profil Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri

Kekayaan budaya dan intelektual nusantara adalah pondok pesantren. Sejarah menunjukkan bahwa kegigihan pesantren menuju *manhaj al-fikr al-salafy* (cara berpikir berbasis salaf) telah memungkinkannya untuk bertahan dari semua bencana dan tantangan zaman. Ketika sistem pendidikan lain hanya disibukkan dengan politik dan birokrasi, pesantren tetap berkembang. Demikian pula, pesantren tetap mempraktikkan moderasi dan toleransi dalam menghadapi kemunculan lembaga Islam lain yang justru menginstruksikan santrinya untuk menjadi intoleransi terhadap orang lain.

Salah satu ulama pendiri dan pembina Nahdlatul Ulama, KH. R. Asnawi adalah keturunan langsung dari Sayyid Ja'far Shodiq Sunan Kudus yang mendirikan Madrasah Qudsiyyah. Lembaga Pendidikan Qudsiyyah meresmikan Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri dan Madrasah Qudsiyyah Putri dalam rangka peringatan 100 tahun Qudsiyyah. Nadhir Qudsiyyah, KH. Sya'roni Achmadi, dan Mustasyar PBNU KH. Maimoen Zubair mendirikan dan membuka Pesantren TU Qudsiyyah Putri Menara Kudus pada Sabtu Legi, 21 Syawal 1438 H yang jatuh pada tanggal 14 Juli 2017. Di Jl. Lambao No. 1 Singocandi Kota Kudus adalah tempat di mana Anda dapat menemukan Pesantren Qudsiyyah Putri. Dan pada tahun 2019, tepatnya pada tanggal 21 Januari, Kementerian Agama Kabupaten Kudus mengeluarkan Pesantren Qudsiyyah Putri dengan izin operasional resmi.¹

b. Letak Geografis Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri

Madrasah Qudsiyyah Putri berjarak sekitar 6 kilometer dari lingkungan perumahan, jauh dari hiruk

¹ Dokumentasi Arsip Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri, tanggal 11 Agustus 2022.

pikuk kota. Dari segi pendidikan, lokasi Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri Kudus sangat menguntungkan karena menawarkan suasana yang aman dan jauh dari gangguan dan kebisingan kota. Pesantren Putri Kudus Qudsiyyah terletak di Kecamatan Kota Kabupaten Kudus di Desa Singocandi.

Karena posisinya di dataran rendah dengan struktur tanah yang kokoh, pohon rindang, dan terlindung dari gunung berapi, Pesantren Qudsiyyah Putri aman dari longsor dan letusan gunung berapi. Karena dekat dengan beberapa sumber air dan persawahan, maka Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri Kudus berada di kawasan yang cocok untuk lembaga pendidikan. Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri tidak pernah mengalami bencana alam seperti gempa bumi, angin puting beliung, kebakaran dan lain-lain dalam sejarahnya. Hal ini dikarenakan lokasi Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri sangat representative terhadap masyarakat dan sekitarnya, sehingga menjadikannya lingkungan belajar yang ideal.

c. Dasar, Visi, Dan Misi Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri

1) Dasar Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri

Pesantren Qudsiyyah Putri didirikan atas dasar Pancasila dan Islam. Pesantren Qudsiyyah Putri dikelola sesuai dengan tujuan Islam dan prinsip pendidikan Islam. Itu juga disusun, dibuat, dan dioperasikan sesuai dengan ajaran Islam.

Wacana Pancasila dimaksudkan untuk disusun, dikembangkan, dan dilaksanakan di Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri sebagai landasan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara bagi seluruh penduduk Indonesia yang berdasarkan Pancasila.

2) Visi dan Misi Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri

“Menjadi Pondok Pesantren Terbaik di Kudus Yang Mampu Melahirkan Putri-Putri Sholihah Berakhlak Qur’ani, Berjiwa Salaf, dan Mandiri” adalah visi dari

Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri. Misi Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri adalah:²

- a) Mewujudkan lembaga pendidikan yang unggul dan berdaya saing.
- b) Menjadikan Al-Qur'an sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari dan membentuk generasi Al-Qur'an yang mandiri, berjiwa pemimpin, cerdas, dan berpikiran terbuka.
- c) Mendidik generasi yang mampu memahami dan menerapkan kitan-kitab salaf dalam kehidupan kontemporer.

d. Struktur Pengurus Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri

Yayasan Pendidikan Islam Qudsiyyah Menara Kudus (YAPIQ) merupakan pengelola Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri. Berikut adalah struktur kelembagaan Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri:

Penindung	:	Ketua YAPIQ (Yayasan Pendidikan Islam Qudsiyyah)
Penasehat	:	1. KH. Nur Halim 2. KH. Fathur Rahman 3. KH. Sugiharto
Pengasuh	:	M. Isbah Kholili, M.Pd.
Wakil	:	M. Khotibul Umam, S.Pd.I
TU Keuangan	:	Fahrin Ni'am, S.E
TU Administrasi	:	Abdul Muhaimin, S.Pd
Bendahara	:	Dzikri Fauqi Agbas
Ka. Bag. Koperasi	:	Noor Huda
Ka. Bag. Dapur	:	Noor Idlokh, S.Pd.I
Ka. Bag. Kebersihan	:	Joko Purnomo
Ka. Bag. Media	:	Ali Ridlo

e. Guru dan Santri Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri

Dapat dilihat pada tabel berikut terkait keadaan guru dan santri Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri:

² Dokumentasi Arsip Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri, tanggal 11 Agustus 2022.

Tabel 4.1 Keadaan Guru Qudsiyyah Putri

No.	Pendidik/Guru	Jumlah
1.	Pengasuh	1
2.	Wakil Pengasuh	1
3.	Guru Kitab	18
4.	Guru Tahfidz	23
5.	TU	3
6.	BK	2
Total Jumlah		48

Tabel 4.2 Keadaan Santri Qudsiyyah Putri

No.	Kelas	Jumlah Santri
1.	Kelas 1	196
2.	Kelas 2	191
3.	Kelas 3	186
4.	Kelas 4	42
5.	Kelas 5	34
Total Jumlah		751

f. Jenis Aktifitas Pembelajaran dan Metode Pengajaran

Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri, pelaksanaan pembelajaran dikelola dengan memadukan antara metode tradisional pesantren dan metode pembelajaran akademik dengan mengintegrasikan aspek-aspek proses pendidikan. Hal ini dilakukan dalam rangka mencapai misi dan tujuan yang telah diterapkan.

- 1) Di Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri, santri mendapatkan Pendidikan non formal.
- 2) Aktifitas pembelajaran
Kegiatan pembelajaran berlangsung 24 jam, dimulai pada pagi hari berlangsung hingga sore hari dan berakhir pada malam hari. Sekolah adalah kegiatan pendidikan pagi hari, sedangkan sorogan dan musyawarah adalah kegiatan sore dan malam. Ceramah, diskusi dan tugas merupakan sistem yang dipakai.

3) Metode Pengajaran

Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri menitikberatkan pada sistem setoran hafalan, murojaah, dan persiapan hafalan (Program tahfidz) serta ngaji bin nadhor, pembelajaran kitab salaf, serta persiapan hafalan (Program kitab).³

Untuk lebih jelasnya aktifitas kegiatan dan jadwal pembelajaran Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri dapat dilihat ditabel berikut :

Tabel 4.3 Jadwal Pembelajaran Santri Qudsiyyah Putri

Waktu	Program Tahfidz	Program Kitab
05.00-06.00	Setoran Al-Qur'an	Setoran Alfiiyyah
07.00-13.30	KBM Madrasah	KBM Madrasah
16.00-17.00	Muroja'ah Al-Qur'an	Pendalaman Materi
18.00-19.00	Ngaji Kitab	Ngaji Kitab
20.00-21.00	Belajar Bersama	Belajar Bersama
21.00-21.30	Hafalan Al-Qur'an	Hafalan Alfiiyyah

Tabel 4.4 Kegiatan Harian Santri Qudsiyyah Putri

Waktu	Kegiatan
04.00	Sholat tahajud dan pembacaan aurod
04.30	Sholat qobliyyah subuh dan sholat subuh
05.00	Setoran Al-Qur'an (Tahfidz) Setoran Alfiiyyah (Kitab)
06.00	Mandi dan Sarapan
07.00	Mandi dan Sarapan
13.30	Makan Siang
14.00	Ekstrakurikuler madrasah
15.00	Istirahat
15.30	Sholat qobliyyah ashar dan Sholat ashar
16.00	Muroja'ah Al-Qur'an/ Pendalaman Materi
17.00	Istirahat

³ Dokumentasi Arsip Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri, tanggal 11 Agustus 2022.

17.30	Sholat Magrib dan ba'diyyah magrib
18.00	Ngaji Kitab
19.00	Sholat qobliyyah Isya dan ba'diyyah
19.30	Makan malam
Waktu	Kegiatan
20.00	Belajar bersama
21.00	Hafalan Al-Qur'an/ Alfiyyah
21.30	Tidur

2. Analisis Data

a. Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1) Uji Validitas

Tingkat kevalidan atau keshahihan suatu uji instrumen disebut uji validitas. Instrument dikatakan valid jika skor total memiliki hubungan yang signifikan.⁴ Untuk menentukan validitas ini menggunakan program SPSS 23 *For windows*.

Data hasil uji validitas santri pondok pesantren qudsiyyah putri sebagai berikut:

**Tabel 4.5 Hasil Uji Validitas
Regulasi Emosi Santri Qudsiyyah Putri**

No. Item	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
1.	0,312	0,195	Valid
2.	0,312	0,195	Valid
3.	0,520	0,195	Valid
4.	0,727	0,195	Valid
5.	0,307	0,195	Valid
6.	0,503	0,195	Valid
7.	0,767	0,195	Valid
8.	0,690	0,195	Valid
9.	0,744	0,195	Valid
10.	0,305	0,195	Valid
11.	0,745	0,195	Valid
12.	0,503	0,195	Valid
13.	0,520	0,195	Valid
14.	0,767	0,195	Valid

⁴ Suharmi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 1998), hal. 160.

15.	0,766	0,195	Valid
16.	0,751	0,195	Valid
17.	0,745	0,195	Valid
18.	0,478	0,195	Valid
19.	0,475	0,195	Valid
20.	0,478	0,195	Valid
21.	0,476	0,195	Valid
22.	0,478	0,195	Valid
23.	0,305	0,195	Valid
24.	0,276	0,195	Valid
25.	0,337	0,195	Valid
26.	0,289	0,195	Valid
27.	0,313	0,195	Valid
28.	0,315	0,195	Valid
29.	0,727	0,195	Valid
30.	0,767	0,195	Valid
31.	0,289	0,195	Valid
32.	0,313	0,195	Valid
33.	0,241	0,195	Valid
34.	0,744	0,195	Valid
35.	0,520	0,195	Valid

Sumber: Data diolah oleh SPSS 23 For Windows

Hasil validitas yang didasarkan pada tabel 4.5 menunjukkan apakah item soal valid atau tidak dapat ditentukan dengan membandingkan nilai r_{hitung} dengan r_{tabel} . Statistik distribusi menunjukkan bahwa nilai r tabel sebesar 0,195 berdasarkan jumlah responden sebanyak 100 orang dengan signifikansi 5% (0,05).

Perbandingan antara r_{hitung} dengan r_{tabel} adalah sebagai berikut⁵:

$r_{hitung} > r_{tabel}$	= valid
$r_{hitung} < r_{tabel}$	= tidak valid

⁵ Ricki Yuliardi dan Zuli Nueareni, *Statistika Penelitian Plus tutorial SPSS* (Yogyakarta : Inmosain, 2017), 93.

Karena nilai r_{hitung} lebih besar daripada r_{tabel} , maka dapat dilihat dari penjelasan sebelumnya bahwa item 1 sampai dengan item 35 valid dan dapat digunakan dalam penelitian.

2) Uji Reliabilitas

Dalam penelitian ini reliabilitas kuesioner atau angket dievaluasi dengan menggunakan uji reliabilitas. Asnawi menyatakan bahwa suatu kuesioner dikatakan reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* $>0,6$.⁶ Uji reliabilitas *Cronbach's Alpha* menghasilkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.6 Output Uji Reliabilitas Instrumen
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.922	35

Sumber : Data diolah oleh SPSS 23 *for windows*

Tabel 4.6 menunjukkan bahwa kuesioner regulasi emosi santri memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,922 berdasarkan hasil uji reliabilitas di atas. Karena nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,6 ($0,922 > 0,6$), maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kuesioner regulasi emosi yang dimasukkan memenuhi syarat reliabel.

Hasil pre-test dari populasi dijadikan sampel dengan melihat berdasarkan hasil perhitungan kategori santri yang memiliki regulasi emosi rendah, untuk mengukur kategori subjek penelitian menggunakan Ms.Excel setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas menghasilkan hasil sebagai berikut:

⁶ Nur Asnawi dan Masyhuri, *Metodelogi Riset Manajemen Pemasaran* (Malang: UIN_Maliki Press, 2011), 171.

Tabel 4.7 Hasil Perhitungan Kategori

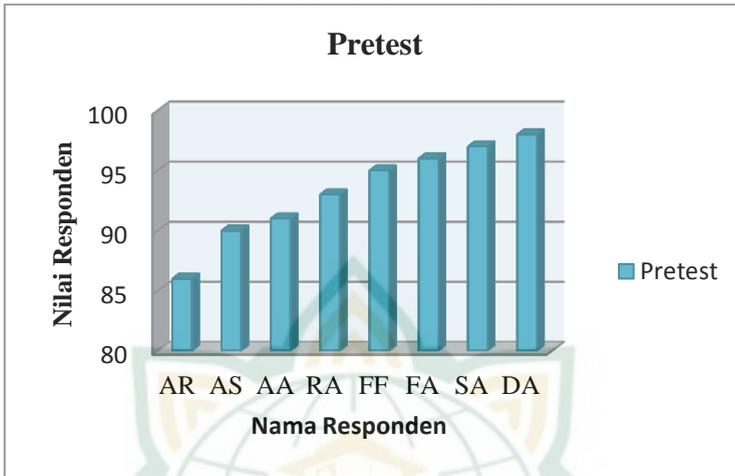
Kategori	Skor
Tinggi	105-140
Sedang	70-104
Rendah	35-69

Namun Setelah dilakukan perhitungan kategori tidak ditemukan nilai regulasi santri yang rendah karena nilai regulasi santri masuk ke kategori sedang, dengan begitu sebanyak 8 santri yang memiliki nilai pre-test sedang, tetap diberikan konseling kelompok rasional emotive behavior therapy dan *Pretest* dimaksudkan untuk mengetahui gambaran yang mendasari santri sebelum diberikan bimbingan kelompok rasional *emotif behaviore therapy*, hasil data dapat dilihat pada tabel 4.8 dan gambar grafik 4.1 sebagai berikut:

Tabel 4.8 Data Hasil Pre-test Responden Penelitian

Nama	Pre-Test	Kategori
AR	86	Sedang
AS	90	Sedang
AA	91	Sedang
RA	93	Sedang
FF	95	Sedang
FA	96	Sedang
SA	97	Sedang
DA	98	Sedang

Gambar Grafik Pretest 4.1



b. Uji Prasyarat

Sebuah perhitungan yang dikenal sebagai uji normalitas berusaha untuk memastikan apakah hasil angket berdistribusi normal atau tidak. Ketika nilai-nilai dalam model instrument berdistribusi normal, itu adalah model yang baik. Dengan SPSS 23 *for windows*, data ini menguji normalitas dengan menggunakan Kolmogrov Smirnov.

Tabel 4.9 Uji Normalitas Data Pretest dan Postest One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Pre-Test Regulasi Emosi	Post-Test Regulasi Emosi
N	8	8
Normal Parameters ^{a,b} Mean	93.25	112.38
Std. Deviation	4.062	6.610
Most Extreme Differences	.167	.178
Positive	.121	.140
Negative	-.167	-.178
Test Statistic	.167	.178
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

(Sumber: SPSS 23 for Windows)

Uji normalitas data dengan Kolmogrov-Smirnov memiliki ketentuan sebagai penentu keputusan dalam membaca hasil Kolmogrov-Smirnov sebagai berikut:

Jika nilai signifikansi hasil pre-test dan posttest $>0,05$ dikatakan berdistribusi normal sedangkan jika nilai signifikansi hasil pre-test dan post-test $< 0,05$ dikatakan abnormal.⁷ Hasil pretest dan posttest masing-masing memiliki distribusi 0,200, data tersebut dianggap normal karena signifikansinya lebih besar dari 0,05.

c. Uji Hipotesis

Uji T (paired sample T-test) digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini untuk menguji hipotesis. Peneliti menggunakan uji T (paired sample T-test) karena data penelitian sudah berdistribusi normal. Berikut alasan mengapa hasil uji T (paired sample T-test) dipilih:

- 1) H_0 diterima jika tingkat signifikansi $< 0,05$.
 - 2) H_0 Ditolak jika tingkat signifikansi $> 0,05$ maka.
- Pengujian hipotesis uji T (paired sample T-test) memperoleh hasil sebagai berikut:

⁷ Wiratna Sujarweni dan Lila Retnani, *The Master Book Of SPSS* (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2019), 80.

**Tabel Tabel 4.10 Uji T (paired sample T-test)
Paired samples Test**

	Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pai Pre- r 1 Test Regulasi Emosi - Post- Test Regulasi Emosi	19.125	3.944	1.394	-22.422	15.828	-13.716	7	.000

Sumber: SPSS 23 For Windows

Tingkat signifikansi 0,000 menunjukkan bahwa H_0 diterima berdasarkan hasil uji T (paired sample T-test) pada tabel 4.10. Regulasi emosi santri meningkat secara signifikan ketika mengikuti kelompok konseling kelompok REBT (*Rasional Emotive Behaviore Therapy*) karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Proses Konseling Kelompok Rasional Emotive Behaviore Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Santri Baru.

a. Pertemuan Pertama

- Hari/Tanggal : Kamis, 22 September 2022
- Waktu : 20.00 WIB
- Tempat : Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri

Peneliti menyapa santri yang telah membentuk kelompok konseling pada pertemuan pertama yang

dilaksanakan pada hari Selasa pukul 20.00 WIB. Sebelum memulai tahap selanjutnya, peneliti dan anggota kelompok memulai dengan berdoa, kemudian peneliti memperkenalkan diri kepada santri. Dan menanyakan apakah ia terpaksa mengikuti kegiatan konseling kelompok. Peneliti kemudian menjelaskan secara singkat dan jelas tujuan penelitian serta landasan, prinsip, dan tata cara konseling. Setelah itu pembentukan hubungan, setiap anggota kelompok memperkenalkan diri agar dapat saling mengenal dan membangun interaksi positif dalam kelompok. Hal ini memastikan bahwa semua anggota kelompok terlibat secara aktif, memiliki empati yang baik selama sesi konseling, dan mampu mengungkapkan masalah emosional. Setelah konseling berakhir, peneliti menanyakan apakah ada yang memiliki pertanyaan dan menentukan waktu yang disepakati untuk setiap pertemuan, yang berlangsung antara 45 dan 60 menit. Dan diakhiri dengan doa.

b. Pertemuan Kedua

Hari/Tanggal : Senin, 26 September 2022

Waktu : 20.00 WIB

Tempat : Kelas

Bimbingan kelompok berlangsung di ruang kelas pada pukul 20.00 WIB pada pertemuan kedua. Peneliti menjelaskan pengertian dari apa itu emosi, hal-hal yang berhubungan dengannya, dan pengertian dari regulasi emosi. Tujuannya agar peneliti dapat memberikan pemahaman dan mengidentifikasi pemikiran irasional santri dan agar santri mampu mengungkapkan masalah sesuai dengan inti konseling kelompok. Peneliti kemudian mengingatkan setiap anggota kelompok untuk terlibat aktif dan memiliki rasa empati terhadap anggota kelompok lainnya. Sebelum anggota kelompok berbagi masalah mereka, mereka terlebih dahulu berjanji untuk mengungkapkan masalah yang mereka rasakan terkait dengan emosi secara jelas dan terbuka. Mereka juga berbicara tentang masalah yang mereka miliki dan berjalan lancar. Namun ada santri yang tidak mau menceritakan masalah yang dialaminya, peneliti mengetahui ada masalah karena melihat santri tersebut

merasa sedih dan menangis. Peneliti kemudian mencoba menanyakan kepada santri tersebut apa yang dia rasakan dan masalah apa yang dia alami, namun santri tersebut diam saja dan menangis. Santri yang lain melanjutkan diskusi untuk meyakinkan santri yang sedang sedih tersebut untuk menceritakan permasalahannya, dan Alhamdulillah santri tersebut menceritakan permasalahan yang dialaminya. Namun setelah waktu yang diberikan untuk pertemuan kedua ini habis, peneliti menyempatkan diri untuk bertanya terkait kesimpulan, dan menyepakati pertemuan selanjutnya. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada anggota kelompok atas perhatiannya selama kegiatan penyuluhan dan menutup kegiatan dengan doa.

Alhamdulillah pertemuan kedua atau treatment dalam kegiatan konseling kelompok REBT berjalan lancar. Peneliti merasa kesulitan mengajak anggota untuk jujur tentang masalah yang mereka hadapi, sehingga butuh waktu lama untuk membicarakannya agar anggota kelompok dapat mengungkapkan masalahnya dengan percaya diri.

c. Pertemuan Ketiga

Hari/Tanggal : Kamis, 29 September 2022
 Waktu : 20.00 WIB
 Tempat : Kelas

Pada pertemuan ketiga masih dilakukan seperti biasa, di dalam kelas. Peneliti memimpin doa agar sesi konseling dapat berjalan dengan baik. Sebelum sesi penyuluhan dimulai, peneliti meminta anggota kelompok untuk bermain game agar lebih bersemangat dan gembira. Judul permainannya adalah “Gajah dan Semut.” Anggota kelompok sangat santai dan antusias selama permainan ini. Setelah itu peneliti pindah ke tahap konseling kelompok dengan meminta setiap anggota kelompok untuk meninjau kembali kegiatan dari pertemuan sebelumnya dan meminta Santri yang bernama AR untuk menceritakan kembali masalah yang dia alami. Para peneliti kemudian melihat ke dalam masalah yang telah dijelaskan AR dan menggali lebih jauh ke dalamnya. Keyakinan irasional yang dipegang oleh santri tersebut. Peneliti menyelidiki untuk membantu

siswa memahami mengapa mereka memegang keyakinan irasional yang dapat menyebabkan masalah emosional.

Peneliti mengajak anggota kelompok untuk mengatasi tantangan yang mereka hadapi setelah menentukan akar penyebab masalah emosional santri. Peneliti mengajak seluruh anggota kelompok untuk menarik kesimpulan dari kegiatan konseling hari ini, mengevaluasi kemajuan kegiatan konseling kelompok, dan beri mereka waktu untuk mengajukan pertanyaan dan memutuskan kapan pertemuan berikutnya akan diadakan. Kegiatan penyuluhan berakhir ditutup dengan doa dan salam.

d. Pertemuan Ke Empat

Hari/Tanggal : Senin, 3 Oktober 2022

Waktu : 20.00 WIB

Tempat : Aula Pondok Pesantren
Qudsiyyah Putri

Peneliti mulai menerapkan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan melakukan *structuring* dengan menjelaskan kepada santri metode atau tahapan pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan yang telah ditentukan yaitu REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*), pada pertemuan keempat, yang dilaksanakan di aula pondok sehingga suasana penyuluhan berbeda dengan pertemuan sebelumnya. Pertemuan dibuka oleh peneliti dengan mengucapkan salam dan doa terlebih dahulu agar penyuluhan berjalan dengan lancar.

Peneliti mampu menggunakan dinamika kelompok untuk melakukan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* karena para anggota kelompok tampak lebih santai selama konseling dan juga saling percaya. Selain itu, konseling dilakukan pada titik ini setelah menentukan bahwa anggota kelompok siap dan mampu melanjutkan *Rational Emotive Behavior Therapy*.

Pada tahap selanjutnya, peneliti memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibahas selama proses konseling saat ini, termasuk mengubah pemikiran irasional menjadi lebih rasional untuk meningkatkan

regulasi emosi anggota kelompok. Peneliti kemudian menjelaskan, menguraikan, dan menggambarkan bagaimana menekankan pemikiran irasional, yang diyakini anggota kelompok akan mengubah pemikiran irasional menjadi lebih rasional. Selain itu, peneliti menetapkan tujuan konseling kelompok, yang dilakukan agar anggota kelompok dapat memiliki regulasi emosi yang baik.

Agar anggota kelompok atau santri dapat menghadapi permasalahan yang dihadapinya, peneliti membantu mereka dalam mengidentifikasi masalah yang mencegah mereka mencapai hasil yang diinginkan.

Peneliti memastikan untuk memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk bertanya dan mengevaluasi proses pelaksanaan kegiatan konseling kelompok pada tahap akhir pertemuan keempat. Setelah itu, peneliti menanyakan kepada anggota kelompok pemahaman apa yang mereka peroleh dari pertemuan ini dan bagaimana perasaan mereka selama kegiatan konseling. Diakhiri dengan membaca doa bersama dan mengucapkan salam.

e. Pertemuan ke Lima

Hari/Tanggal : Rabu, 5 Oktober 2022

Waktu : 20.00 WIB

Tempat : Kelas

Pertemuan kelima pengarahannya kelompok dilakukan di ruang wali kelas, sebelum melanjutkan ke tahap pengarahannya ilmuwan terlebih dahulu memulai pembicaraan dengan menyapa, berdoa, menyambut orang-orang yang berkumpul dengan penuh semangat, menanyakan kabarnya, dan menanyakan kabar kegiatan sekolah pagi hari agar kondisi anggota kelompok yang berkumpul lebih tenang dan rileks.

Pada tahap selanjutnya yaitu tahap peralihan, peneliti mencoba membangun kembali *rapport* (hubungan baik) yang bertujuan untuk menciptakan suasana hangat yang penuh keakraban dan menumbuhkan kejujuran di antara anggota kelompok dan rasa memiliki. Sebelumnya peneliti menjelaskan dan mereview tujuan konseling kelompok yang dilakukan. Persahabatan dan

empati yang baik antar anggota kelompok selama kegiatan konseling kelompok.

Selain itu, peneliti dapat mengajak atau menggiring keyakinan irasional menuju keyakinan yang lebih rasional selama proses pelaksanaan layanan konseling kelompok, di mana peneliti memperkenalkan anggota kelompok pada pola dan teori ABCDE. Anggota kelompok diberitahu oleh peneliti bahwa penyebab yang mendasarinya salah satu masalahnya adalah keyakinan dan pemikiran irasional anggota kelompok. Bagaimana menghadapi keyakinan dan pemikiran irasional. Peneliti meminta anggota kelompok untuk melepaskan keyakinan dan pemikiran irasional ini dan menggantinya dengan yang lebih rasional, atau mereka meminta anggota kelompok untuk menghadapi pola pikirnya. Konseling kelompok ini digunakan untuk mengatasi permasalahan salah satu anggota kelompok yang berinisial AR. AR adalah salah satu anggota kelompok yang menangis saat pertemuan sebelumnya. Dia memiliki keyakinan irasional bahwa orang tuanya hanya menyayangi kakaknya dan tidak mencintainya. Umur AR dan kakaknya berjarak 10 tahun. Dia bertanya-tanya mengapa dia adalah satu-satunya yang dikirim ke pesantren, sedangkan kakaknya bebas memilih sekolah yang diinginkannya, dan AR percaya bahwa orang tuanya membedakan antara dia dan kakaknya. Peneliti menggunakan teori atau pola ABCDE untuk mengatasi permasalahan santri tersebut:

- 1) A= Saya merasa harus menjadi seperti kakak saya yang bisa memilih sekolah sendiri dan tidak dipaksa oleh orang tua saya; Saya harus membuat orang tua saya bangga; Saya harus melakukannya dengan baik agar ibu saya tidak membandingkan saya; dan saya harus mendapatkan apa yang saya inginkan karena kakak saya melakukannya dengan baik sehingga orang tua saya memberikan semua yang dia inginkan.
- 2) B= Saya yakin orang tua saya lebih menyukai kakak saya dan membuat saya merasa tidak berharga di mata mereka.
- 3) C= Anggota kelompok kurang terlibat dan antusias dalam belajar dan kegiatan pondok. Mereka juga

sering terlihat murung dan gelisah saat diajak mengikuti kegiatan pondok, dan saat diajak tersenyum, mereka juga kurang bersahabat dengan teman-teman lainnya.

- 4) D= Kedua orang tua AR menginginkan AR memiliki masa depan yang cerah. Mereka juga ingin orang tua AR menjadikan kakak AR yang cerdas, yang telah melakukan banyak hal dengan baik, sebagai motivasi bagi AR. AR juga dapat melakukannya dengan baik di pondok ini dan jauh lebih mandiri. Dia tidak harus seperti Saudara AR. AR dapat melakukannya dengan baik di bidang apa pun yang disukai FF.
- 5) E= Ketika peneliti pertama kali melihat AR, dia bisa tersenyum, tidak malu, tidak takut, dan jauh lebih bahagia. Dia juga mampu mengungkapkan pendapatnya di depan teman-temannya dan gurunya. AR sangat ingin kembali ke pesantren dan ingin sukses, dan dia percaya bahwa orang tuanya mencintainya, itulah sebabnya mereka memilihkan sekolah yang bagus untuknya.

Peneliti kemudian menerapkan perubahan pada seluruh kelompok untuk memastikan bahwa anggota secara psikologis cocok dan mampu mengekspresikan diri sepenuhnya agar mereka dapat mencapai tujuan perkembangan mereka.

Selama tahap selanjutnya, anggota kelompok mampu mengorientasikan diri dan pemikiran irasional mereka ke arah yang lebih rasional. Mereka juga dapat memahami kesalahpahaman mereka tentang berpikir, yang mengarah pada berbagai masalah yang berasal dari emosi yang tidak dapat mereka kendalikan. Anggota kelompok juga dapat memahami bagaimana mereka menerapkan pemikiran rasional yang telah mereka pahami selama proses konseling kelompok yang berlangsung pada sesi sebelumnya.

Peneliti mengajak anggota kelompok untuk mengevaluasi hasil konseling kelompok dengan masalah emosional dan meningkatkan regulasi anggota kelompok pada tahap akhir. Peneliti juga mengajak anggota kelompok untuk menarik kesimpulan dari semua kegiatan

konseling kelompok yang telah dilakukan dalam beberapa pertemuan tersebut dan memberikan kesempatan kepada setiap anggota kelompok untuk mengemukakan pendapat tentang kesimpulan tersebut. Tidak lupa peneliti juga mempersilahkan anggota kelompok untuk bertanya jika ada yang ingin ditanyakan terkait dengan konseling kelompok yang telah dilakukan, dan peneliti juga menanyakan kepada anggota kelompok kesan apa yang didapatkan selama ini. Peneliti dengan meminta maaf dan berterima kasih untuk waktunya kepada anggota kelompok yang bersedia berpartisipasi dalam kegiatan yang disediakan oleh peneliti. Sebagai penutup sesi penyuluhan, peneliti membacakan doa bersama dan mengucapkan terima kasih.

f. Pertemuan keenam

Hari/Tanggal : Kamis, 6 Oktober 2022
 Waktu : 20.00 WIB
 Tempat : Kelas

Pada pertemuan keenam ini konseling kelompok selesai, dan anggota kelompok diminta untuk mengisi angket atau instrumen penelitian tentang bagaimana santri mengatur emosinya dalam menanggapi post-test. Tujuan dari angket post-test ini adalah untuk mengetahui bagaimana layanan konseling kelompok REBT/*Rational Emotive Behavior Therapy* dilakukan. Karena anggota kelompok sudah memiliki hubungan baik (*rapport*), dalam pengisian angket post-test tersebut anggota kelompok dapat mengisi sesuai prosedur dan berjalan dengan baik serta kondusif.

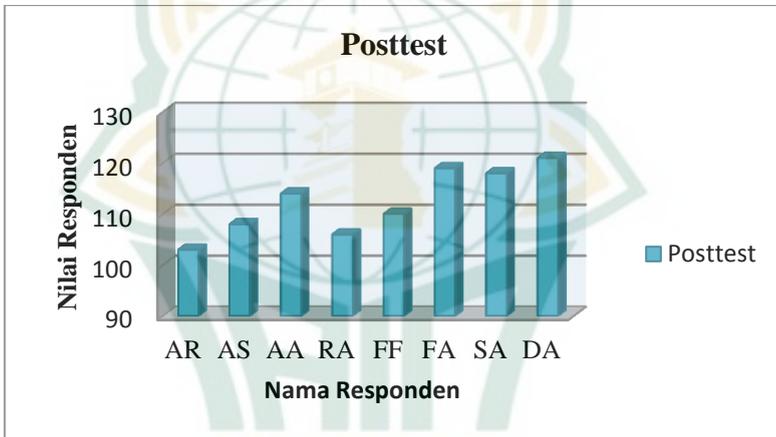
2. Nilai Hasil Postest Regulasi Emosi Santri Baru Qudsiyyah Putri

Tujuan dari posttest adalah untuk menilai atau menemukan perubahan pada diri santri sebagai hasil dari konseling kelompok *Rasional Emotif Behaviore Therapy* yang diberikan untuk meningkatkan regulasi emosi. Berikut tabel dan representasi grafik regulasi emosi santri berdasarkan hasil tes akhir:

Tabel 4.11 Nilai Posttest

No	Nama	Nilai
1	AR	103
2	AS	108
3	AA	114
4	RA	106
5	FF	110
6	FA	119
7	SA	118
8	DA	121

Gambar Grafik Posttest 4.2



Dapat dilihat berdasarkan hasil tabel 4.11 dan gambar grafik 4.2 Posttest diatas bahwa 8 santri yang telah diberikan konseling kelompok rasional emotif behaviore therapy mengalami peningkatan.

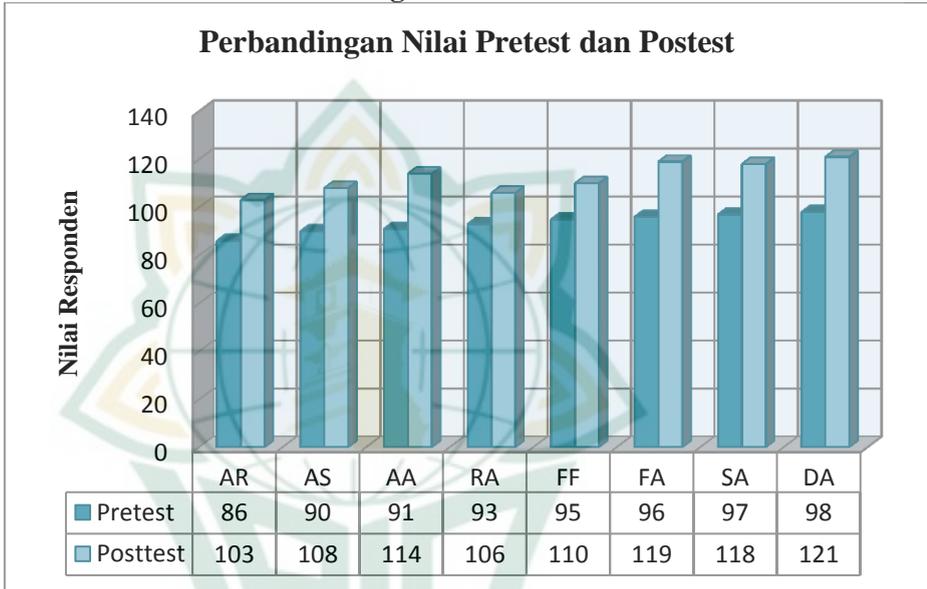
3. Perbandingan Nilai Pretest Dan Posttes Regulasi Emosi pada Santri Baru.

Tabel. 4.12 Perbandingan Hasil Nilai Pretest Dan Posttest

No.	Nama Santri	Hasil Nilai Pretest		Hasil Nilai Posttest	
		Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
1.	AR	86	Rendah	103	Sedang
2.	AS	90	Rendah	108	Tinggi
3.	AA	91	Rendah	114	Tinggi
4.	RA	93	Rendah	106	Tinggi

5.	FF	95	Rendah	110	Tinggi
6.	FA	96	Rendah	119	Tinggi
7.	SA	97	Rendah	118	Tinggi
8.	DA	98	Rendah	121	Tinggi

Gambar 4.3 Perbandingan Nilai Pretest Dan Posttest



Tabel 4.12 dan grafik 4.3 di atas dengan jelas menunjukkan bahwa setelah menerima Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meningkatkan regulasi emosi santri baru Qudsiyyah Putri Kudus, hasil Posttest terlihat lebih tinggi dari pada Pretest. Kemudian dapat dilihat diantara 8 santri tersebut masih ada yang mendapati kategori sedang yaitu AR namun bukan berarti AR tidak ada peningkatan, nilai Pretest AR 86 dan nilai Posttest AR 108 dengan begitu menunjukkan adanya peningkatan dalam meregulasi emosi. Dapat di pahami pula bahwa pelaksanaan konseling kelompok rasional emotive behavior therapy tersebut dapat membantu santri untuk merasionalkan keyakinan-keyakinan irrasional.

**Tabel 4.13 Uji Hipotesis dengan Paired Sample T-Test
Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-Test Regulasi Emosi	93.25	8	4.062	1.436
	Post-Test Regulasi Emosi	112.38	8	6.610	2.337

(Sumber: SPSS 23 For Windows)

Dilihat dari data sebelumnya, rata-rata skor posttest lebih tinggi dari rata-rata skor pretest. Hal ini menunjukkan bahwa skor mengalami peningkatan yang signifikan, dengan skor pretest rata-rata 93,25 dan skor posttest rata-rata 112,38. Hal ini menunjukkan efektivitas konseling kelompok *rasional emotive behavior therapy* dalam meningkatkan pengendalian emosi santri.

4. Pembahasan Pengaruh Konseling Kelompok Rasional Emotive Behaviore Therapy untuk meningkatkan regulasi emosi santri.

Sebelum adanya layanan konseling kelompok rasional emotive behaviore therapy (rebt) yang diberikan peneliti, santri memiliki problematika dalam mengatasi permasalahan dan mereka kurang memiliki kemampuan meregulasi emosi maka dengan itu peneliti menerapkan konseling kelompok rasional emotive behaviore therapy. Penelitian ini menggunakan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk membantu santri atau konseli dalam mengembangkan atau meningkatkan kemampuan mengatur emosinya. Fakta bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* memandang manusia sebagai individu yang dipengaruhi oleh pikiran, perasaan, dan perilaku. Hal ini sebagai alasan nyata mengapa pendekatan menekankan interaksi pemikiran rasional, perasaan, dan perilaku merupakan yang efektif dan positif.⁸

Menurut temuan Kelompok Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Kelompok Konseling

⁸Gantina Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2018), hal. 201.

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) berhasil dimanfaatkan sebagai suatu alternatif penunjang kemampuan santri dalam mengatur emosinya. Bagi santri yang memiliki keterampilan tingkat regulasi rendah, diharapkan santri dapat mengubah dan memupuk perasaan, pikiran rasional, kemampuan berkomunikasi dan bersosialisasi dengan anggota kelompok secara optimal. Karena jika rendahnya regulasi emosi tidak segera ditangani akan mengakibatkan santri tidak dapat memahami perasaan yang dirasakannya dan tidak dapat mengendalikan perasaannya dengan tepat, sehingga dapat menyebabkan hal-hal yang merugikan diri sendiri maupun orang yang di sekitarnya.⁹

Dalam upaya untuk membantu setiap anggota kelompok dalam menyelesaikan masalah pribadi tertentu, konseling kelompok dapat ditawarkan. Dalam peninjauan ini, proses konsultasi kelompok REBT berjalan sesuai dengan tahapan pengarahan kelompok REBT yang baru saja disetujui. Menurut Fitri dkk dalam penelitiannya menyatakan bahwa konseling kelompok memberikan kemudahan dalam membuat perubahan dengan memanfaatkan potensi yang ada dalam diri secara maksimal serta meningkatkan toleransi dengan berinteraksi dan bekerja sama dengan anggota lain.¹⁰ Pada awal konseling kelompok anggota kelompok memang malu dan takut berbicara, serta kurang terbuka namun setelah pertemuan-pertemuan selanjutnya anggota kelompok menjadi lebih terbuka lebih berani berpendapat ataupun memberi tanggapan serta mengajukan pertanyaan. Santri mengaku, ketika mereka berbagi kesan dan pesan mereka mengikuti konseling kelompok, mereka senang dan terbantu karena dapat mengidentifikasi alasan atau penyebab munculnya berbagai emosi dalam diri mereka. Selain itu, beberapa dari mereka menyatakan bahwa regulasi emosi atau kontrol telah meningkat dari keadaan sebelumnya.

Sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui seberapa baik santri baru qudsiyah

⁹ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, (Jakarta: Gramedia, 2006), 410

¹⁰ Fitri dkk, *Manfaat Konseling Kelompok dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa*, Jurnal EDUCATION : Jurnal Pendidikan Indonesia 2 (2) : 19-24, 2017.

mengendalikan emosinya. 6 kali pertemuan digunakan untuk melaksanakan layanan bimbingan kelompok REBT. Sebelum memberikan layanan konseling kelompok REBT, diberikan pretest. Setelah bantuan membimbing kelompok REBT selesai, diberikan Posttest. Dengan skor rata-rata 93,25, temuan pretest menunjukkan bahwa tingkat pengaturan emosi siswa termasuk dalam kategori sedang. Peneliti berinisiatif untuk meningkatkan regulasi emosi pada santri baru qudsiyah dengan mewawancarai 8 responden yang beberapa di antaranya memiliki skor sangat rendah. Hasil posttest menunjukkan peningkatan dengan nilai rata-rata 112,38 mengikuti kegiatan konseling kelompok REBT. 7 responden, yaitu AS, AA, RA, FF, FA, SA, dan DA, memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi berdasarkan hasil posttest; namun 1 responden, AR, memiliki tingkat regulasi yang sedang. Hal ini tidak berarti bahwa AR tidak meningkat; Nilai Pretest AR awal 86 dan nilai AR Posttest 108 yang diperoleh dari konseling kelompok REBT menunjukkan adanya peningkatan regulasi emosi. Hipotesis diterima karena *Paired Sample t-test* mengungkapkan bahwa nilai sig (2-tailed) < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa variabel yang satu dengan lainnya berbeda secara signifikan. Hal ini menjadikan konseling kelompok REBT sebagai salah satu layanan konseling yang paling efektif bagi santri yang ingin meningkatkan kemampuan pengendalian emosinya.