

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK REALITA
UNTUK MENINGKATKAN REGULASI DIRI SANTRI
(Studi Eksperimen pada Santri *Tahfidz* Yayasan Ali Maksum Pondok
Pesantren Krapyak Yogyakarta)**



Oleh :

Muslimah, S.Sos.I
NIM: 1420411054

TESIS

**Diajukan Kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Magister Pendidikan Islam
Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam**

YOGYAKARTA

2016

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muslimah, S.Sos.I
NIM : 1420411054
Jenjang : Magister
Program Studi : Pendidikan Islam
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 02 Juni 2016

Saya yang menyatakan,



Muslimah, S.Sos.I
NIM: 1420411059

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tang di bawah ini:

Nama : Muslimah, S.Sos.I
NIM : 1420411054
Jenjang : Magister
Program Studi : Pendidikan Islam
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan bebas dari plagiasi. Jika dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 02 Juni 2016

Saya yang menyatakan,



Muslimah, S.Sos.I
NIM: 1420411059



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
PASCASARJANA

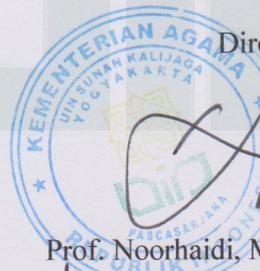
PENGESAHAN

Tesis berjudul :EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK REALITA
UNTUK MENINGKATKAN REGULASI DIRI SANTRI
(Studi Eksperimen pada Santri *Tahfidz* Pondok Pesantren
Krapyak Yogyakarta)
Nama : Muslimah, S.Sos.I
NIM : 1420411054
Jenjang : Magister
Program Studi : Pendidikan Islam
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
Tanggal Ujian : 30 Juni 2016

Telah dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Magister
Pendidikan Islam (M. Pd.I)

Yogyakarta, 11 Juli 2016

Direktur,



Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D.

NIP. 19711207 199503 1 002

PERSETUJUAN TIM PENGUJI

UJIAN TESIS

Tesis berjudul : EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK REALITA UNTUK
MENINGKATKAN REGULASI DIRI SANTRI (Studi
Eksperimen pada Santri *Tahfidz* Pondok Pesantren Krapyak
Yogyakarta)

Nama : Muslimah, S.Sos.I

NIM : 1420411054

Jenjang : Magister

Program Studi : Pendidikan Islam

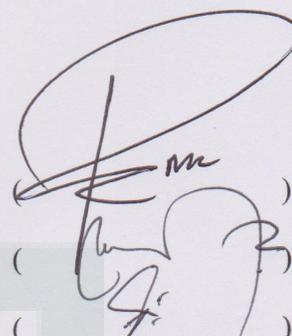
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Telah disetujui tim penguji ujian munaqosyah :

Ketua : Rof'ah, BSW., Ph.D

Pembimbing/Penguji : Dr. Musthofa, S.Ag., M.Si

Penguji : Dr. Nurussa'adah, S.Psi, M.Si, Psi



Di uji di Yogyakarta pada tanggal

Waktu : 10.30 WIB

Hasil/Nilai : 91/A

Indeks Prestasi : 3,80

Nilai : Dengan Pujian (Cumlaude)

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.
Direktur Program Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK REALITA UNTUK
MENINGKATKAN REGULASI DIRI SANTRI
(Studi Eksperimen pada Santri *Tahfidz* Pondok Pesantren Krapyak
Yogyakarta)**

Yang ditulis oleh:

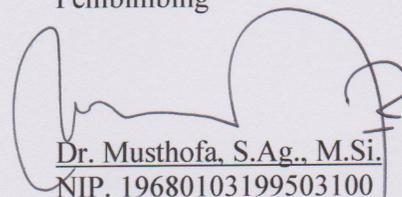
Nama : Muslimah, S.Sos.I
NIM : 1420411054
Jenjang : Magister
Program Studi : Pendidikan Islam
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister Pendidikan Islam.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Yogyakarta, 07 Juni 2016

Pembimbing


Dr. Musthofa, S.Ag., M.Si.
NIP. 19680103199503100

MOTTO

كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِيْنَةٌ ﴿٣٨﴾

“Tiap-tiap diri bertanggung jawab atas apa yang telah
diperbuatnya”.

(Q.S. Al- Mudatsir: 38)

PERSEMBAHAN

Tesis ini dipersembahkan untuk:

**ALMAMATER PROGRAM PASCASARJANA
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**



ABSTRAK

Muslimah, S.Sos.I “Efektivitas Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Santri (Studi Eksperimen Pada Santri *Tahfidz* Yayasan Ali Maksum Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta).” Tesis PPS UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Prodi Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam, 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui regulasi diri santri *tahfidz* dan menguji efektivitas konseling kelompok realita terhadap peningkatan regulasi diri santri *tahfidz* di yayasan Ali Maksum pondok pesantren Krapyak.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, dengan penentuan subjek penelitian menggunakan *purposive sampling* berdasarkan skor skala regulasi diri dengan kategori rendah sejumlah sepuluh orang santri puteri, terbagi menjadi dua kelompok yaitu 5 (lima) orang santri sebagai kelompok eksperimen dan 5 (lima) orang santri sebagai kelompok kontrol. Analisis data menggunakan uji *Mann-Whitney & Wilcoxon*. Pengumpulan data dengan menggunakan Skala Regulasi Diri, Observasi, Angket, dan Interview.

Hasil penelitian menunjukkan regulasi diri sebelum diberikan *treatment* dilihat dari intra-personal yaitu santri *tahfidz* belum mampu membuat perencanaan tujuan, motivasi menurun, kurang disiplin, suasana hati terganggu akibat faktor menunda-nunda pekerjaan, rasa malas, merasa jenuh dan bosan. Regulasi diri inter-personal yaitu para santri *tahfidz* ini mempunyai hubungan yang baik dengan teman, keluarga dan guru yang ada di pondok pesantren. Regulasi diri meta-personal yaitu santri *tahfidz* mampu meluruskan niat menghafal Al-Quran semata-mata untuk beribadah kepada Allah. Regulasi diri santri *tahfidz* setelah diberikan *treatment* mengalami perubahan. Hal ini bisa terlihat dari santri *tahfidz* yang mampu membuat perencanaan tujuan, motivasi semakin meningkat, lebih fokus dalam mencapai tujuan, lebih disiplin dalam menjalani kegiatan, dan mulai terbiasa dengan kondisi lingkungan pondok pesantren.

Konseling kelompok realita efektif untuk meningkatkan regulasi diri santri *tahfidz* yayasan Ali Maksum pondok pesantren Krapyak. Hal tersebut dapat dilihat pada *out-put* perhitungan statistik nonparametrik uji *Wilcoxon* dengan hasil Asymp Sig.(2-tailed) = 0,039 < 0,05 dan Z -2.060^a, artinya bahwa skor regulasi diri mengalami peningkatan setelah diberikan *treatment*. Sementara itu pada kelompok kontrol tidak ada peningkatan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* dalam regulasi diri. Hal tersebut dapat dilihat pada *out-put* perhitungan statistik dengan hasil Asymp Sig.(2-tailed) = 0,853 > 0,05.

Kata Kunci : *Konseling Kelompok Realita, Regulasi Diri, Santri Tahfidz*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirohim

Segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa menaungi hamba-Nya dengan limpahan kasih sayang, khususnya terhadap peneliti sehingga penyusunan tesis yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Realita untuk Meningkatkan Regulasi Diri Santri (Studi Eksperimen pada Santri *Tahfidz* Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta)” telah dapat diselesaikan. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW serta seluruh keluarga, shahabat, tabi'in dan seluruh generasi kaum muslim.

Selanjutnya melalui kata pengantar ini dengan tanpa mengurangi rasa hormat, penulis menyampaikan terimakasih yang tiada terhingga kepada pihak-pihak yang telah berperan demi terwujudnya penulisan tesis ini, khususnya kepada:

1. Prof. H. Noorhaidi, Ph.D selaku Direktur Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Rof'ah, BSW., Ph.D selaku Kepala Program Studi merangkap ketua sidang ujian munaqosyah.
3. Dr.Musthofa, S.Ag., M.Si. selaku dosen pembimbing merangkap penguji sidang ujian munaqosyah.
4. Dr. Nurussa'adah, S.Psi, M.Si, Psi selaku penguji siding ujian munaqosyah.
5. Seluruh dosen yang telah membagi ilmunya terhadap penulis selama berproses di Pascasarjanan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

6. Segenap karyawan yang telah banyak membantu terhadap kelancaran proses belajar-mengajar di lingkungan Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
7. Pengurus yayasan Ali Maksud pondok Pesantren Krayak yang banyak membantu dalam proses penyelesaian tesis ini.
8. Bapak dan Ibu (KH. Muhammad Fatihin dan Maemunah) yang begitu ikhlas mencintai, membimbing, memberikan do'a, restu, serta motivasi. Senyummu adalah penyemangat dalam hidupku.
9. Teruntuk kakak-kakakku tercinta Muhammad Taufik, Nur Hidayah, Abdul Hamid, Mahmudah, Nurhayati serta adik-adikku Minkhatul Maula dan Iya Rohiyah yang begitu menyayangi, peduli dan memberikan dukungan kepada penulis dikala suka maupun duka.
10. Teman-teman BKI Non Reguler angkatan 2014 yang sudah berproses bersama selama perkuliahan.
11. Muammar Ardian Aprianto yang selalu setia menemani, memberikan motivasi dan perhatiannya selama ini.
12. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam segala hal baik moril maupun materiil yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Teriring harapan semoga amal baiknya diterima di sisi Allah SWT dan mendapatkan balasan yang setimpal. Amin.

Akhirnya penulis berharap apa yang terdapat dalam tesis ini dapat bermanfaat dan sebagai catatan amal ibadah yang diridhoi-Nya sebagai wujud ikhtiyar mencari ilmu.

Yogyakarta, 02 Juni 2016

Penulis

Muslimah, S.Sos.I



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	iii
PENGESAHAN DIREKTUR.....	iv
PERSETUJUAN TIM PENGUJI.....	v
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
ABSTRAK.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvii
LAMPIRAN.....	xviii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Kegunaan Penelitian	9
E. Kajian Pustaka.....	10
F. Sistematika Pembahasan	12

BAB II : KAJIAN TEORI

A. Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi Diri.....	13
2. Proses Regulasi Diri.....	14
3. Aspek Regulasi Diri.....	15
4. Karakteristik Regulasi Diri.....	18
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri.....	21

B. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok.....	25
2. Tujuan Konseling Kelompok.....	26
3. Struktur dalam Konseling Kelompok.....	28
4. Proses Konseling Kelompok.....	30
5. Kelebihan Konseling Kelompok.....	33
6. Kelemahan Konseling Kelompok.....	34

C. Konseling Realita

1. Konsep Dasar Konseling Realita.....	35
2. Hakikat Manusia Menurut Pandangan Konseling Realita....	37
3. Tujuan Konseling Realita.....	38
4. Teknik-Teknik Konseling Realita.....	39
5. Prosedur Konseling Realita.....	40

D. Santri *Tahfidz*

1. Pengertian Santri <i>Tahfidz</i>	43
2. Syarat Menghafal Al-Quran.....	43

3. Faktor yang Mendukung Menghafal Al-Quran.....	46
4. Metode Menghafal Al-Quran.....	48
E. Pengaruh Konseling Kelompok Realita terhadap Regulasi Diri Santri <i>Tahfidz</i>	52
F. Hipotesis Penelitian.....	54

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	56
B. Desain Penelitian.....	57
C. Variabel Penelitian.....	59
D. Definisi Operasional.....	59
E. Populasi dan Sampel Penelitian.....	61
F. Tempat dan Tanggal Penelitian.....	63
G. Metode Pengumpulan Data.....	63
H. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	69
I. Teknis Analisis Data.....	72
J. Prosedur Penelitian.....	72
K. <i>Treatment</i>	73

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Yayasan Ali Maksum Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta Komplek Hindun Anisah.....	78
B. Persiapan Penelitian.....	81
C. Pelaksanaan Penelitian.....	82
D. Hasil Analisis Data.....	97

E. Pembahasan.....	118
BAB V : PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	130
B. Saran.....	131
DAFTAR PUSTAKA	133
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	137



DAFTAR TABEL

Tabel 1	<i>Quasi Eksperimental Design-The Non Equivalent Control Group Design</i>	58
Tabel 2	Nama-Nama Santri Kelompok Eksperimen Dan Kontrol	62
Tabel 3	Skor Pernyataan Jawaban Favourable Dan Unfavourable	65
Tabel 4	Blueprint Skala Regulasi Diri Sebelum Uji Coba	66
Tabel 5	Blueprint Skala Regulasi Diri yang Valid Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Regulasi Diri	67
Tabel 6	Tabel Hasil Uji Coba dan <i>Pre-Test</i> Skala Regulasi Diri	69
Tabel 7	Kegiatan Santri <i>Tahfidz</i> Umum	80
Tabel 8	Data Hasil <i>Pre-Test</i> Regulasi Diri	82
Tabel 9	Rentang Skor Hasil <i>Pre-Test</i> Regulasi Diri	83
Tabel 10	Nama-Nama Santri Kelompok Eksperimen dan Kontrol (Hasil <i>Pre-Test</i>)	84
Tabel 11	Pelaksanaan Konseling Kelompok Realita	85
Tabel 12	Hasil <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	97
Tabel 13	Uji Kesetaraan <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	98
Tabel 14	Hasil Uji Beda antara <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> pada Kelompok Eksperimen	99
Tabel 15	Hasil Uji Beda antara <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> pada Kelompok Kontrol	101
Tabel 16	Uji Beda Skor <i>Post-Test</i> antara Kelompok Eskperimen dengan Kelompok Kontrol	102
Tabel 17	Uji Perbandingan Selisih <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> antara Kelompok Eskperimen dengan Kelompok Kontrol	103

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Modul Efektivitas Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Santri <i>Tahfidz</i>	137
Lampiran 2	Skala Regulasi Diri Uji Coba/ <i>Pre-Test</i>	153
Lampiran 3	Skala Regulasi Diri yang Valid Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Regulasi Diri	157
Lampiran 4	Pedoman Observasi Anggota Kelompok/Konseli	159
Lampiran 5	Pedoman Wawancara	161
Lampiran 6	Angket Eksplorasi Problem	162
Lampiran 7	Angket Eksplorasi <i>WDEP</i>	163
Lampiran 8	Angket Evaluasi Proses Konseling Kelompok	164
Lampiran 9	<i>Output</i> Uji Coba/ <i>Pre-Test</i> Skala Regulasi Diri (Validitas Skala Regulasi Diri)	165
Lampiran 10	<i>Output</i> Uji Reliabilitas Item Skala Regulasi Diri	167
Lampiran 11	<i>Output</i> Kesetaraan antara Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol	169
Lampiran 12	<i>Output</i> Uji Beda <i>Pre-Test</i> dengan <i>Post-Test</i> pada Kelompok Eksperimen	170
Lampiran 13	<i>Output</i> Uji Beda <i>Pre-Test</i> dengan <i>Post-Test</i> pada Kelompok Kontrol	171
Lampiran 14	<i>Output</i> Uji Beda Skor <i>Post-Test</i> pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	172
Lampiran 15	<i>Output</i> Uji Perbandingan Selisih <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	173
Lampiran 16	Uji Beda Selisih Nilai <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	174



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seseorang yang memeluk agama Islam, pegangan agama yang harus menjadi pedoman adalah kitab suci Al-Quran. Sebaik-baik umat muslim adalah mempelajari Al-Quran dan mengamalkannya. Adapun keutamaan membaca dan menghafalkan Al-Quran adalah individu yang mengamalkannya akan menjadi sebaik-baiknya orang, dinaikkan derajatnya oleh Allah, Al-Quran akan memberi syafaat kepada orang yang membacanya.

Proses yang dijalani oleh seseorang untuk menjadi penghafal Al-Quran tidaklah mudah dan sangat panjang. Menghafal Al-Quran bukan semata-mata menghafal dengan mengandalkan kekuatan memori, akan tetapi termasuk serangkaian proses yang harus dijalani oleh penghafal Al-Quran setelah mampu menguasai hafalan secara kuantitas. Penghafal Al-Quran berkewajiban untuk menjaga hafalannya, memahami apa yang dipelajarinya dan bertanggungjawab untuk mengamalkannya.¹

Oleh karena itu, selain membutuhkan kemampuan kognitif yang memadai, kegiatan menghafal Al-Quran juga membutuhkan kekuatan tekad dan niat yang lurus. Dibutuhkan pula usaha yang keras, kesiapan lahir dan batin, kerelaan dan pengaturan

¹ Lisy Chaerani, M.A., Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Quran Peranan Regulasi Diri*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hlm. 1-2.

diri yang kuat. Pengaturan diri yang kuat ini dalam istilah psikologi disebut sebagai regulasi diri.

Regulasi diri adalah proses dimana seseorang dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri. Menentukan target dari diri mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target tersebut, dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut. Konstruk regulasi diri menitikberatkan pada kontrol internal (interpersonal) perilaku kita.² Miller dan Brown dalam Neal Carey dalam Rema Rahma Suci menjelaskan bahwa *self regulation* sebagai langkah merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku seseorang dengan fleksibel untuk mengubah keadaan.³

Individu yang berhasil melakukan regulasi diri terbantu oleh kemampuannya di dalam menetapkan tujuan, membuat perencanaan dan mampu memberi respon efektif terhadap stimulus dari luar dirinya. Kegagalan dalam melakukan pengaturan diri menjadi penghalang utama pencapaian yang ingin diraih oleh seseorang. Kegagalan melakukan pengaturan diri ini juga menyebabkan seseorang kehilangan kontrol terhadap pengalaman personal dan sosialnya. Bahkan sebagian besar permasalahan modern saat ini disinyalir sebagai sebab dari kegagalan meregulasi diri.

Kegiatan menghafal Al-Quran ini tentunya menuntut kemampuan regulasi diri yang baik. Hal ini terkait dengan syarat menghafal Al-Quran yang berat yaitu harus

² Friedman, Howard S, *Kepribadian: Teori klasik dan riset modern*, (Jakarta: Erlangga 2008), hlm. 284.

³ Rema Rahma Suci, “*Perbedaan Self Regulating pada Mahasiswa yang Bekerja dan Mahasiswa yang Tidak Bekerja*”, Artikel, hlm.36, diakses tanggal 07 Mei 2015, pukul 21.00.

mampu menjaga niat, memiliki kemauan yang kuat, disiplin dalam menambah hafalan dan menyetorkannya kepada guru serta mampu menjaga hafalannya. Syarat-syarat ini wajib dipenuhi agar tujuan menghafal untuk menguasai hafalan sebanyak 30 juz tercapai.

Kegiatan menghafal Al-Quran tidaklah semudah menghafalkan kosa kata bahasa Arab dengan sekali menghafal langsung bisa terekam di memori seseorang. Dalam menghafalkan Al-Quran, seseorang tidak hanya menghafalkan satu kali saja, namun juga perlu mengadakan pengulangan untuk menjaga hafalan agar tidak hilang. Pada kondisi yang sibuk, seorang santri penghafal Al-Quran harus mampu menghafal dirinya. Terlebih bagi santri penghafal yang disibukkan dengan jadwal kuliah dan jadwal pesantren yang serba padat.

Santri dengan kesibukan kuliah dan menghafal, harus pandai-pandai membagi waktu, kognisi, dan emosi untuk menstabilkan pola belajar mereka. Individu yang berperan ganda yakni sebagai seorang mahasiswa dan sebagai seorang santri harus pandai-pandai mengatur dirinya dalam melaksanakan proses belajar. Terlebih pada santri penghafal Al-Quran (*tahfidz*) yang setiap harinya harus mengoptimalkan kognisinya untuk menghafal.

Santri penghafal Al-Quran mempunyai problematika baik dari internal maupun eksternal. Remaja yang sedang memasuki masa pubertas menemui banyak kendala dalam proses menghafal Al-Quran. Kendala ini dapat berasal dari diri remaja yang bersangkutan dan dapat pula berasal dari lingkungan di luar remaja itu. Proses yang dijalani oleh remaja-remaja penghafal Al-Quran ini menuntut kemandirian dan

kemampuan dalam meregulasi diri, agar apa yang menjadi tujuannya tercapai tanpa mengenyampingkan kodratnya sebagai remaja untuk tetap mengembangkan kehidupan sosial.⁴

Pada saat memasuki masa pubertas terjadi peningkatan rasa malas dan perasaan jenuh menjalankan rutinitas harian sehingga semangat untuk *nderes* (mengulang hafalan) menjadi menurun. Bagi remaja putri, menurunnya semangat menghafal juga dipengaruhi oleh datangnya masa *udzur* (haid). Menurunnya semangat ini juga dikarenakan mulai terpecahnya minat remaja menghafal Al-Quran pada hal-hal lain sehingga lebih banyak menyita waktunya dan membuat remaja tersebut tidak dapat memenuhi target yang ditetapkan, tidak sedikit diantara mereka akhirnya menunda bahkan ada yang akhirnya tidak lagi menyetorkan hafalannya.⁵

Permasalahan yang sama juga dialami oleh santri *tahfidz* yayasan Ali Maksum pondok pesantren Krapyak Yogyakarta. Berdasarkan wawancara dengan salah satu pengurus pondok pesantren bahwa permasalahan yang di alami oleh santri *tahfidz* ada dua, yaitu permasalahan internal dan permasalahan eksternal. Permasalahan internal diantaranya para santri merasa jenuh dengan kegiatan yang ada di kampus dan kegiatan di pondok.

Permasalahan yang lainnya yaitu kurang bisa membagi waktu dengan baik. Apalagi bagi santri *tahfidz* yang pemula, pengaturan pada diri sendiri itu menjadi problem yang cukup sering dialami. Mereka bingung membagi waktu antara kegiatan

⁴ Lisy Chaerani, M.A., Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Quran Peranan Regulasi Diri*, hlm. 8.

⁵ *Ibid.*, hlm. 6.

menghafal, kegiatan pondok dan kegiatan kuliah. Hal ini terjadi karena mereka belum terbiasa dengan kondisi mereka. Ketika menjelang masa *udzur*, rasa malas muncul pada diri seorang santri. Rasa malas ini mengganggu dalam proses penghafalan Al-Quran. Para santri ini malas untuk menambah setoran kepada Bu Nyai.

Permasalahan eksternal yang muncul dan mengganggu konsentrasi bahkan membuat hafalan menjadi lupa adalah konflik dengan teman yang tidak terselesaikan. Terganggunya hubungan pertemanan seringkali dipicu oleh rasa iri yang muncul dari teman yang bukan penghafal Al-Quran dan batasan yang dibuat oleh penghafal itu sendiri karena adanya rasa takut akan kehilangan hafalannya. Penilaian negatif dari teman ini seringkali memunculkan perasaan negatif dan mengganggu konsentrasi dalam menghafal bahkan menjadikan hafalan yang telah tersimpan hilang atau lupa.

Selain itu, kondisi lingkungan pesantren juga berpengaruh terhadap proses menghafal Al-Quran. Lingkungan yang kurang nyaman juga menjadi permasalahan yang dialami oleh santri *tahfidz*. Ada tipe santri yang ketika proses menghafal Al-Qur'an harus berada di dalam lingkungan yang tenang dan sepi, namun keadaan di pondok ramai. Hal ini dapat mengganggu santri *tahfidz* dalam menghafal Al-Quran.⁶

Permasalahan di atas seringkali terjadi pada santri *tahfidz*, namun selama ini dari pihak pondok pesantren belum ada penanganan secara khusus untuk menangani permasalahan tersebut. Layanan yang diberikan hanya sebatas teguran pada santri tersebut, namun belum mampu mengentaskan permasalahan regulasi diri santri

⁶ Wawancara dengan Ulul, pengurus komplek Hindun Anisah yayasan Ali Maksum pondok pesantren Krapyak, pada tanggal 02 April 2016.

tahfidz. Fenomena di atas menginspirasi penulis untuk melakukan penelitian eksperimen tentang bentuk layanan BK yang tepat guna membantu santri yang memiliki regulasi rendah.

Rendahnya regulasi diri baik bersifat internal maupun eksternal, menyebabkan kurang bersemangatnya santri *tahfidz* dalam menghafal Al-Quran. Upaya untuk membantu santri *tahfidz* yang memiliki regulasi diri rendah yaitu dengan layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok, yang memungkinkan santri memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok.⁷

Konseling kelompok berfokus pada eksplorasi dan resolusi terhadap masalah-masalah yang mengganggu, sehingga siswa yang terlibat dapat memodifikasi keyakinan, sikap, serta perilaku mereka. Konseling kelompok juga bermanfaat dalam mencegah masalah perkembangan. Anggota konseling kelompok memiliki kesempatan untuk *sharing* atas pengalaman, pemikiran, dan perasaan pribadi mereka, serta mendapatkan dorongan, dan umpan balik yang ada kaitannya dengan berbagai masalah, sehingga anggota kelompok dapat menemukan lebih banyak hal dalam dirinya.⁸ Pelaksanaan konseling kelompok yang sesuai untuk membantu santri *tahfidz* dalam meningkatkan regulasi diri adalah menggunakan pendekatan realita.

⁷ Prayitno, *Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT Ikrar Mandiri Abadi, 1998), hlm. 111.

⁸ Kathryn Geldard dan David Geldard, *Menangani Anak Dalam Kelompok*, terj. Toni Setiawan, cet.1. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013). Hlm. 29-30.

Terapi realita didasarkan kepada “teori pilihan” yang dikemukakan oleh William Glasser, bertumpu pada prinsip bahwa semua motivasi dan perilaku manusia adalah dalam rangka memuaskan salah satu atau lebih dari lima kebutuhan universal manusia, dan bahwa manusia bertanggungjawab. Teori William Glasser berfokus pada peningkatan tanggungjawab, dan menyadarkan kepada santri bahwa mereka berada dalam kontrol diri. Hal ini lah dapat meningkatkan regulasi diri santri *tahfidz*.⁹ Dengan demikian rendahnya regulasi diri santri tahfidz yayasan Ali Maksum pondok pesantren Krapyak Yogyakarta dapat ditingkatkan melalui konseling kelompok menggunakan pendekatan realita William Glasser.

Konseling realita dapat digunakan oleh konseling individual, kelompok, dan konseling perkawinan. Konseling kelompok dapat menjadi agen yang kuat untuk membantu konseli dalam melaksanakan rencana dan komitmennya.¹⁰ Menurut Gerald Corey, keuntungan yang diperoleh dari konseling realita adalah jangka waktu konseling yang relatif pendek dan berurusan dengan masalah-masalah tingkah laku sadar.¹¹ Hal tersebut berkaitan dengan masalah regulasi diri santri *tahfidz* yang rendah.

⁹ Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, terj. Haris.H Setadjud, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hlm. 525.

¹¹ Gerald, Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, terj. E.Koswara, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2010), hlm. 280.

¹¹ *Ibid*, hlm. 263-276.

¹²Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2011), hlm. 129.

Latipun berpendapat bahwa konseling kelompok realita adalah pendekatan yang didasarkan pada anggapan tentang adanya satu kebutuhan psikologis pada seluruh kehidupan.¹² Konseling kelompok dapat menjadi agen yang kuat untuk membantu konseli dalam melaksanakan rencana dan komitmennya. Para anggota kelompok diminta menuliskan kontrak-kontrak khusus dan membacakan dihadapan kelompok. Keterlibatan dengan para anggota lain dengan cara yang bermakna merupakan perangsang untuk tetap komitmen yang telah dibuat.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, perlu adanya penelitian tentang regulasi diri santri *tahfidz* yayasan Ali Maksum pondok pesantren Krapyak dan menemukan layanan bimbingan dan konseling yang tepat bagi santri yang memiliki regulasi rendah, sehingga santri mampu mencapai target yang diinginkan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini ialah:

1. Bagaimana regulasi diri santri *tahfidz* di yayasan Ali Maksum pondok pesantren Krapyak Yogyakarta?
2. Bagaimana efektivitas konseling kelompok realita guna meningkatkan kemampuan regulasi diri santri *tahfidz* yayasan Ali Maksum pondok pesantren Krapyak Yogyakarta?.”

¹² Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2001), hlm. 129

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui regulasi diri santri *tahfidz* yayasan Ali Maksum pondok pesantren Krapyak Yogyakarta.
2. Untuk mengetahui bagaimana efektivitas konseling kelompok realita terhadap peningkatan kemampuan regulasi diri santri *tahfidz* yayasan Ali Maksum pondok pesantren Krapyak Yogyakarta.

D. Kegunaan Penelitian

Menurut peneliti masalah ini penting untuk di teliti karena memiliki kegunaan sebagai berikut:

1. Bagi peneliti mendapatkan pemahaman tentang regulasi diri santri *tahfidz* dan efektivitas konseling kelompok realita terhadap peningkatan kemampuan regulasi diri santri.
2. Bagi santri, bermanfaat bagi santri yang memiliki regulasi diri yang rendah sehingga mampu menyelesaikan masalahnya dengan penanganan yang sesuai dan tepat.
3. Bagi pondok pesantren, peneliti dapat membantu pondok pesantren dalam mengembangkan layanan bimbingan dan konseling pada santri yang mengalami masalah rendahnya regulasi diri.

4. Bagi peneliti lain, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai wacana dan acuan bagi peneliti lain untuk meneliti hal yang sama serta menyempurnakan hasil penelitian.

E. Kajian Pustaka

Dalam kajian pustaka, peneliti melakukan kajian terhadap beberapa hasil penelitian membahas subyek atau tema-tema yang serumpun. Berikut ini beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian tersebut.

1. Penelitian tesis yang ditulis oleh Failasufah, mahasiswa S2 BKI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. yang berjudul Efektivitas Konseling Kelompok Realita terhadap Peningkatan Motivasi Belajar. Dalam tesisnya menguji tentang efektivitas konseling kelompok realita terhadap peningkatan motivasi belajar MAN Yogyakarta III. Hasil penelitian ini yaitu konseling kelompok realita efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa MAN Yogyakarta III. Skor motivasi belajar mengalami peningkatan dari sebelum *treatment* kepada sesudah diberikan *treatment*. Sedangkan kelompok kontrol tidak ada peningkatan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test motivasi belajar pada motivasi belajar kelompok kontrol.¹³

¹³Failasufah, *Efektivitas Konseling Kelompok Realita terhadap Peningkatan Motivasi Belajar*, (Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Islam, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014).

¹³ Sutatminingsih, *Pengaruh Konseling Realita secara Kelompok terhadap Peningkatan Konsep Diri Pada Penyandang fisik Usia Dewasa Awal*, (Yogyakarta, program studi Psikologi UGM).

¹³Lisa Chaerani, *Psikologi Santri Penghafal Al-Quran, Peranan Regulasi Diri*, (Yogyakarta, program studi Psikologi UGM, 2010).

2. Penelitian yang dilakukan oleh Lisa Chaerani, mahasiswa S2 program studi Psikologi UGM, yang berjudul Psikologi Santri Penghafal Al-Quran, Peranan Regulasi Diri. Pada tesis ini menekankan pada pemahaman dinamika proses khususnya regulasi diri yang menjadi bagian penting dari proses pencapaian dan penjagaan hafalan Al-Quran oleh penghafal Al-Quran. Hasil penelitian ini adalah regulasi diri pada penghafal Al-Quran remaja dipengaruhi oleh keikhlasan dan kelurusan niat, tujuan yang ditetapkan, aspek-aspek motivasional, karakteristik kepribadian, ketersediaan sumber-sumber dukungan, dan pemaknaan dari proses yang dijalannya.¹⁴
 3. Penelitian dalam jurnal Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara oleh Siti Fani Daulay dan Fasti Rola. Jurnal ini berjudul Perbedaan *Self Regulated Learning* Antara Mahasiswa Yang Bekerja Dan Yang Tidak Bekerja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode komparatif. Hal ini dikarenakan penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan *self regulated learning* antara mahasiswa yang bekerja dan mahasiswa yang tidak bekerja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *self regulated learning* pada mahasiswa Universitas Sumatera Utara yang bekerja dengan yang tidak bekerja. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan yaitu ada perbedaan *self regulated learning* pada mahasiswa yang bekerja dengan yang tidak bekerja. *Self*
-

regulated learning mahasiswa yang tidak bekerja lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang bekerja.¹⁵

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan merupakan susunan kronologis mengenai pembahasan tesis ini. Hal ini dimaksudkan untuk mempermudah pembuatan terhadap persoalan-persoalan yang ada dalam tesis ini

BAB I Pendahuluan, pada bab pertama ini berisi tentang, latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan, kegunaan penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB II Kajian Teoritik, yang meliputi konsep teoritik tentang regulasi diri, santri *tahfidz* dan konseling kelompok realita.

BAB III Metode Penelitian, yakni pemaparan metode penelitian yang digunakan dalam menerapkan konseling kelompok realita untuk meningkatkan regulasi diri santri.

BAB IV Pembahasan, inti sari penelitian, yang berupa hasil dari penelitian sehingga akan dibahas secara mendalam tentang regulasi diri, konseling kelompok realita, dan pengaruh konseling kelompok realita dalam meningkatkan regulasi diri santri.

BAB V Penutup, bab ini merupakan bagian terakhir dalam tesis ini yang berisi kesimpulan dan rekomendasi dari peneliti.

¹⁵ Siti Fani Daulay dan Fasti Rola, *Perbedaan Self Regulated Learning Antara Mahasiswa Yang Bekerja Dan Yang Tidak Bekerja*, (jurnal Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian statistik non parametrik, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Artinya konseling kelompok realita efektif digunakan untuk meningkatkan regulasi diri santri *tahfidz* di yayasan Ali Maksum pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta. Hal itu dapat dilihat dari hasil pengujian skor *pre-test* dengan *post-test* pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan. Hal ini membuktikan bahwa peningkatan yang terjadi benar-benar berasal dari perlakuan atau manipulasi yang diberikan selama sesi konseling.

Hasil penelitian menunjukkan regulasi diri sebelum diberikan *treatment* dilihat dari intra-personal yaitu santri *tahfidz* belum mampu membuat perencanaan tujuan, motivasi menurun, kurang disiplin, suasana hati terganggu akibat faktor menunda-nunda pekerjaan, rasa malas, merasa jenuh dan bosan. Regulasi diri inter-personal yaitu para santri *tahfidz* ini mempunyai hubungan yang baik dengan teman, keluarga dan guru yang ada di pondok pesantren. Regulasi diri meta-personal yaitu santri *tahfidz* mampu meluruskan niat menghafal Al-Quran semata-mata untuk beribadah kepada Allah.

Regulasi diri santri *tahfidz* setelah diberikan *treatment* mengalami perubahan. Hal ini bisa terlihat dari santri *tahfidz* yang mampu membuat perencanaan tujuan, motivasi semakin meningkat, lebih fokus dalam mencapai

tujuan, lebih disiplin dalam menjalani kegiatan, dan mulai terbiasa dengan kondisi lingkungan pondok pesantren.

Konseling kelompok realita memberikan kontribusi dan berpengaruh dalam peningkatan regulasi diri santri *tahfidz*. Dengan konseling kelompok realita ini para anggota kelompok mampu bertukar pendapat tentang regulasi diri dan memberikan gagasan tentang permasalahan-permasalahan santri *tahfidz* yang berkaitan dengan regulasi diri. Dengan sikap saling terbuka, empati, saling memberikan masukan antar anggota kelompok, hal ini dapat membangun semangat pada diri masing-masing anggota kelompok dan anggota kelompok lebih bertanggungjawab terhadap keputusan yang telah mereka tentukan.

B. Saran

Berdasarkan simpulan yang ada dari hasil penelitian ini, maka ada beberapa saran yang diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi Santri

Bagi santri hendaknya tetap menjaga regulasi diri. Santri dapat meningkatkan regulasi diri dengan menggunakan strategi WDEP dalam kehidupan kesehariannya sehingga santri mampu merencanakan kegiatan sehari-harinya secara benar, realistis dan bertanggungjawab sehingga dikemudian hari santri akan menjadi orang yang bermanfaat bagi dirinya sendiri dan masyarakat.

2. Bagi pondok pesantren

Ketua pondok melakukan kordinasi dan melakukan pengembangan kolaborasi dengan pengurus pondok yang lainnya untuk memperhatikan gejala-gejala yang menandakan penurunan regulasi diri santri, dan segera melakukan tindakan secara koordinatif dan kolaboratif antar komponen pondok agar masalah tersebut dapat terselesaikan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Seperti yang dipaparkan oleh peneliti bahwa dalam penelitian eksperimen ini hanya dilaksanakan selama tiga kali pertemuan. Maka usahakan untuk para peneliti selanjutnya agar menambah waktu pertemuan maksimal enam kali pertemuan. Sehingga hasil perubahan peningkatan regulasi diri santri *tahfidz* dapat maksimal dan benar-benar karena efek pemberian konseling kelompok realita.
- b. Hendaknya mengintegrasikan dan menginterkoneksi teori konseling realita dengan kajian keilmuan keislaman sebagai ciri khas dari bimbingan konseling Islam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz Abdul Rauf, *Kiat Sukses Menjadi Hafizh Qur'an Da'iyah*, Bandung : PT Syaamil Cipta Media, 2004.
- Abdul Muhsin, *Kunci-Kunci Surga*, Solo : Aqwam, 2007.
- Ahsin W. Al-Hafidz, *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Quran*, Jakarta: Bumi Aksara, 1994.
- Ahsin Sakho Muhammad, *Kiat-kiat Menghafal al-Qur'an*, Jawa Barat: Badan Koordinasi TKQ-TPQ-TQA, 1994.
- Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, Malang: UPT Penerbitan UMM Press, 2008.
- Arini, Dwi Alfiana, *Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau dari Keikutsertaan dalam Organisasi Kemahasiswaan*, Malang: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan Fakultas Psikologi UMM, 2013.
- A. S. Makmun, *Psikologi Kependidikan*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1996.
- Boeree, C. George, *Personality Theories: Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikolog Dunia*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010.
- Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Jakarta : Kencana, 2008.
- Departemen Agama Republik Indonesia, *Alqur'an dan Terjemahnya*, Bandung: Syaamil Cipta Media, 2005.
- Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1997.

- Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta : Rineka Cipta, 2000.
- Duwi Priyatno, *Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian dengan SPSS*, Yogyakarta: Gava Media, 2010.
- Failasufah, *Efektivitas Konseling Kelompok Realita terhadap Peningkatan Motivasi Belajar* , Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Islam, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014.
- Friedman, Howard S, *Kepribadian: Teori klasik dan riset modern*, Jakarta: Erlangga 2008.
- Gerald, Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, terj. E.Koswara, Bandung: PT. Refika Aditama, 2010.
- Hallen A, *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Quantum Teaching, 2005.
- Ivey, E., Allen. *Counseling and Psychoteherapy; skill, theory and practice*. New Jesey Engglewordd Clifft: Prentice-hall. 1990.
- Ibnu Hajar, *Dasar-dasar Metode Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan*, Jakarta: Raja Grafind Persada, 1996.
- Jamal, Ma'mur Asmani, *Tuntunan Lengkap Metodologi Praktis Penelitian Pendidikan*, Yogyakarta: Diva Press, 2011.

- Kathryn Geldard dan David Geldard, *Menangani Anak Dalam Kelompok*, terj. Toni Setiawan, cet.1. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.
- Latipun, *Psikologi Konseling*, Malang: UMM Press, 2011.
- Lisya Chaerani, M.A,Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Quran Peranan Regulasi Diri*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia*, Jakarta : Hidakarya Agung, 1990
- Masri Singaramun, Sofian Efendi, *Metodologi Penelitian Survei*, Jakarta: LP3ES, 1999.
- Prayitno, *Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: PT Ikrar Mandiri Abadi, 1998.
- Raghib al-Sirjani, *Cara Cerdas Menghafal al-Qur'an*, Aqwam : Solo, 2007.
- Robert L.Gibson, Marianne H. Mitchell, *Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011
- S Rahman dan J.A. Phillips, "*Hubungan Kesadaran Metakognisi, Motivasi dan Pencapaian Akademik Pelajar Universiti*", *Jurnal Pendidikan Kebangsaan Malaysia* 2006.
- Sri Esti Wuryani Djiwandono, *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: PT Grasindo, 2002.
- Sakdulloh, *Cara Praktis Menghafal al-Qur'an*, Jakarta : Gema Insani, 2008.
- Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, terj. Haris.H Setadjud, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.

- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, R&D*, Bandung: Alfabeta, 2013.
- Suharsismi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006.
- Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, Yogyakarta: UGM Press, 1981.
- Syaifudin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, Yogyakarta: Pustakan Pelajar, 1995.
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, Jakarta: PT.Gravindo Persada, 2007.
- Umi Zur'ah, "*Hubungan Sabar dengan Regulasi Diri pada Penghafal Al-Quran*" , *Skripsi*, Fakultas Ilmu sosial dan Humaniora Jurusan Psikologi UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta: 2015.
- W.S. Winkel & M.M. Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, Yogyakarta: Media Abadi, 2013.
- Winarno Surachmat, *Pengantar Penelitian Ilmiah*, Bandung: Tarsito, 1990.

Lampiran 1

MODUL EFEKTIVITAS KONSELING REALITA UNTUK MENINGKATKAN REGULASI DIRI SANTRI *TAHFIDZ*

A. Deskripsi Umum

Modul ini disusun untuk mendeskripsikan secara detail mengenai apa dan bagaimana efektivitas konseling kelompok realita dalam meningkatkan regulasi diri santri *tahfidz*. Dengan demikian, dalam modul ini dijelaskan tahap demi tahap yang dilakukan untuk menguji efektivitas konseling kelompok realita yang mengikuti tahap awal, peralihan, kegiatan atau pelaksanaan dan akhir. Secara keseluruhan modul ini dilaksanakan sebanyak 3 kali sesi pertemuan, dimana setiap sesi pertemuan dilaksanakan dengan durasi waktu antara 45 sampai 90 menit.

B. Tujuan

Tujuan utama dari konseling kelompok realita ini adalah:

1. Membantu santri dalam meningkatkan regulasi diri.
2. Membantu santri agar dapat menemukan cara yang efektif untuk memenuhi kebutuhan dasar hidup konseli yang lebih bertanggungjawab.
3. Untuk membantu konseli dalam melakukan eksplorasi terhadap tindakan, pikiran, perasaan, dan fisiologi yang sudah dilakukan.
4. Membantu konseli untuk mengevaluasi perilaku-perilaku yang kurang efektif sebelumnya.

5. Mengajak konseli merencanakan perilaku-perilaku yang lebih efektif, yang lebih bertanggungjawab, lebih realistis sesuai dengan kemampuan yang dimiliki konseli, konseli dapat melakukan rencananya secara mandiri.

C. Pelaksana

Pelaksana dalam modul ini ialah peneliti sendiri sebagai konselor yang memimpin konseling dari awal sampai akhir, dengan dibantu oleh salah satu konselor (pengurus) di pondok sebagai pendamping sekaligus observer selama konseling dilaksanakan dari pertemuan pertama sampai pertemuan ketiga. Adapun pelaksanaan modul ini ialah bertempat di yayasan Ali Maksum kompleks Hindun Anisah pondok pesantren Krapyak Yogyakarta

D. Konseling Kelompok Realita

Pendekatan yang digunakan dalam pelaksanaan modul ini ialah dengan menggunakan konseling kelompok realita. Jumlah anggota yang disertakan sebanyak 4-8 (empat sampai delapan) santri yang diperoleh berdasarkan hasil *pre-test* dengan menggunakan skala regulasi diri. Dalam pelaksanaannya, konselor berperan sebagai pemimpin kelompok yang memiliki tanggungjawab untuk mengambil peran aktif dan direktif dalam memfasilitasi kelompok untuk mencapai tujuan konseling. Sedangkan anggota kelompok dituntut untuk terlibat aktif dalam seluruh proses konseling dan mengambil tanggungjawab untuk membuat perubahan dalam dirinya maupun perubahan dalam diri anggota kelompok yang lain.

E. Ruang Lingkup Pembahasan

Berikut ini ruang lingkup pembahasan dan materi yang diberikan selama proses konseling berlangsung.

1. Pentingnya Regulasi Diri Santri *Tahfidz*

Proses yang dijalani oleh seseorang untuk menjadi penghafal Al-Quran tidaklah mudah dan sangat panjang. Menghafal Al-Quran bukan semata-mata menghafal dengan mengandalkan kekuatan memori, akan tetapi termasuk serangkaian proses yang harus dijalani oleh penghafal Al-Quran setelah mampu menguasai hafalan secara kuantitas. Penghafal Al-Quran berkewajiban untuk menjaga hafalannya, memahami apa yang dipelajarinya dan bertanggungjawab untuk mengamalkannya.¹

Oleh karena itu, selain membutuhkan kemampuan kognitif yang memadai, kegiatan menghafal Al-Quran juga membutuhkan kekuatan tekad dan niat yang lurus. Dibutuhkan pula usaha yang keras, kesiapan lahir dan batin, kerelaan dan pengaturan diri yang kuat. Pengaturan diri yang kuat ini dalam istilah psikologi disebut sebagai regulasi diri.

Regulasi diri adalah proses dimana seseorang dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri. Menentukan target dari diri mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target tersebut, dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut. Konstruk regulasi diri menitikberatkan pada kontrol internal

¹ Lisy Chaerani, M.A, Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Quran Peranan Regulasi Diri*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hlm. 1-2.

(interpersonal) perilaku kita.² Miller dan Brown dalam Neal Carey dalam Rema Rahma Suci menjelaskan bahwa *self regulation* sebagai langkah merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku seseorang dengan fleksibel untuk mengubah keadaan.³

Individu yang berhasil melakukan regulasi diri terbantu oleh kemampuannya di dalam menetapkan tujuan, membuat perencanaan dan mampu memberi respon efektif terhadap stimulus dari luar dirinya. Kegagalan dalam melakukan pengaturan diri menjadi penghalang utama pencapaian yang ingin diraih oleh seseorang. Kegagalan melakukan pengaturan diri ini juga menyebabkan seseorang kehilangan kontrol terhadap pengalaman personal dan sosialnya. Bahkan sebagian besar permasalahan modern saat ini disinyalir sebagai sebab dari kegagalan meregulasi diri.

Teori belajar sosial yang dikembangkan oleh Bandura menjelaskan bahwa perubahan tingkah laku manusia dipengaruhi adanya kemampuan manusia dalam berpikir dan mengatur perilakunya sendiri. Dimana salah satu dasar dari teori ini adalah pengaturan diri dan berpikir (regulasi diri).

Konsep ini menegaskan adanya kemampuan berpikir yang dimiliki oleh manusia, yang berpengaruh pada kemampuan manusia untuk memanipulasi lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, serta memberikan respon terhadap hasil perilaku belajarnya sendiri. Kemampuan-

² Friedman, Howard S, *Kepribadian: Teori klasik dan riset modern*, (Jakarta: Erlangga 2008), hlm. 284.

³ Rema Rahma Suci, “*Perbedaan Self Regulating pada Mahasiswa yang Bekerja dan Mahasiswa yang Tidak Bekerja*”, Artikel, hlm.36, diakses tanggal 07 Mei 2015, pukul 21.00.

kemampuan tersebut pada akhirnya menjadikan manusia dapat mengatur dirinya sendiri.

Pentingnya regulasi diri dalam mencapai sebuah tujuan menjadikan setiap manusia untuk meregulasi dirinya. Berbagai cara dilakukan manusia untuk meraih sebuah kesuksesan. Berbagai cara ini lah yang merupakan hasil dari regulasi diri manusia. Semakin efektif regulasi diri yang dilakukan oleh seseorang maka keberhasilan yang diraih oleh orang tersebut juga akan semakin sempurna, begitu juga dengan sebaliknya.⁴

Begitu juga dengan santri *tahfidz*, kegiatan menghafal Al-Quran membutuhkan tekad, niat yang lurus, kesiapan lahir batin, usaha yang keras. Selain itu dibutuhkan pula pengaturan diri (regulasi diri) yang kuat bagi santri *tahfidz*. Kegiatan menghafal Al-Quran tentunya menuntut kemampuan regulasi diri yang baik. Hal ini terkait dengan syarat menghafal yang berat yaitu harus mampu menjaga hafalan Al-Quran.

Regulasi diri memiliki peran yang penting bagi seorang santri *tahfidz*, karena regulasi diri memiliki sifat yang reaktif dalam mencapai sebuah tujuan, serta pro aktif menjadikan individu terpacu untuk membuat tujuan yang sifatnya lebih tinggi. Keberadaan dari regulasi diri seseorang tidak lepas dari adanya pengaruh faktor internal dan eksternal yang ada dalam diri individu.

⁴ Arini, Dwi Alfiana, *Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau dari Keikutsertaan dalam Organisasi Kemahasiswaan*, (Malang: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan Fakultas Psikologi UMM, 2013), hlm. 248.

2. Konseling Kelompok Realita Meningkatkan Regulasi Diri Santri *Tahfidz*

Seorang santri *tahfidz* mempunyai permasalahan yang bersumber pada dirinya maupun dari lingkungan sekitar. Bagi seorang mahasiswa yang sekaligus seorang santri *tahfidz* permasalahan yang sering terjadi adalah adanya rasa jenuh dalam menjalani kegiatan, kurang bisa mengatur waktu antara kuliah, menghafal Al-Quran dan kegiatan di pondok. Permasalahan tersebut muncul dikarenakan kurang adanya pengaturan dalam diri mereka atau bisa dikatakan santri *tahfidz* tersebut memiliki regulasi diri yang rendah.

Untuk membantu permasalahan santri *tahfidz* yang memiliki regulasi rendah, salah satu upaya yang bisa dilakukan adalah mengadakan layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok, yang memungkinkan santri memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok.⁵

Layanan konseling kelompok yang sesuai adalah konseling kelompok realita. Konseling kelompok realita berfokus pada saat ini dan sebagai konsekuensinya tidak menekankan sejarah masa lalu konseli, karena masa lampau seseorang telah tetap dan tidak bisa diubah. Maka yang bisa diubah adalah masa sekarang dan masa yang akan datang.⁶

⁵ Prayitno, *Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT. Ikrar Mandiri Abadi, 1998), hlm. 111.

⁶ Gerald, Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2009), hlm. 263-276.

Teori realita menegaskan bahwa manusia bertanggungjawab atas perilaku yang dilakukannya.⁷ Dengan adanya rasa tanggungjawab yang tinggi ini, seorang santri *tahfidz* lebih bisa bertanggung jawab atas keputusan yang diambil untuk menghafalkan Al-Quran dan harus siap menerima segala konsekuensinya. Dengan demikian, rendahnya regulasi diri santri *tahfidz* dapat ditingkatkan melalui konseling kelompok menggunakan pendekatan realita. Beberapa teori di atas memberikan asumsi bahwa ada pengaruh layanan konseling kelompok realita terhadap regulasi diri santri *tahfidz*.

F. Teknik Pelaksanaan

Secara teknis, pelaksanaan konseling dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dalam rentang waktu 2 kali dalam seminggu. Sebelum pelaksanaan konseling terlebih dahulu dilakukan pembentukan kelompok agar memudahkan peneliti atau konselor dalam memberikan konseling. Pembahasan lebih detailnya mengenai teknis pelaksanaan konseling kelompok realita adalah sebagai berikut:

1. Pembentukan kelompok

Sebelum pelaksanaan konseling dilaksanakan terlebih dahulu konselor menyaring santri yang akan dijadikan sebagai subyek penelitian atau anggota konseling kelompok. Ada beberapa langkah dari pembentukan konseling tersebut, diantaranya adalah:

⁷ Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, terj. Haris H. Setadji, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hlm. 525.

- a. Penyaringan diawali dengan melakukan *pre test* untuk mengetahui skor regulasi diri santri dengan menggunakan skala regulasi diri.
- b. Hasil *pre test* didiskusikan dengan konselor pondok untuk menentukan 6 orang santri yang akan dijadikan sebagai anggota konseling kelompok (subjek penelitian).

2. Teknis Pelaksanaan Konseling

- 1) Pertemuan pertama, “Membangun Hubungan dan Pemahaman Diri”, terdiri dari kegiatan :

- a. Tahap Awal

Pada pertemuan ini, peran konselor sebagai pemimpin kelompok memperkenalkan dirinya sebagai orang yang benar-benar mampu dan bersedia membantu para anggota kelompok untuk mencapai tujuan, peran pemimpin kelompok dalam penelitian ini adalah menciptakan suasana keterbukaan, kebersamaan, dan meningkatkan minatnya akan keikutsertaan dalam konseling kelompok.

- 1) Tujuan : membangun hubungan yang akrab antara pemimpin dengan anggota kelompok.
- 2) Metode : ceramah dan *game*
- 3) Alokasi : 15 menit
- 4) Prosedur : a) konselor membuka konseling kelompok yang diawali dengan memperkenalkan diri kepada seluruh anggota kelompok.

b) Konselor menjelaskan maksud dan tujuan diadakannya konseling kelompok.

c) Konselor mengajak masing-masing anggota kelompok untuk memperkenalkan dirinya dalam kelompoknya.

b. Tahap Peralihan

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini adalah menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, menawarkan atau mengamati apakah anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap berikutnya.

1) Tujuan : mengetahui kesiapan anggota kelompok dan mengkondisikan anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan konseling sehingga proses konseling berjalan lancar.

2) Metode : dialog dengan menanyakan kesiapan konseling.

3) Alokasi : 10 menit

4) Prosedur : a) Pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok dengan memanggil namanya

b) Pemimpin memotivasi anggota kelompok untuk menerima suasana yang ada secara sadar dan terbuka.

c) Pemimpin kelompok mengarahkan anggotanya untuk membahas suasana perasaan, membuka diri, dan belajar berempati kepada anggota lain dengan

menanggapi apa yang disampaikan anggota konseling.

c. Tahap Kegiatan (Tahap Konseling)

Sesi I (Eksplorasi Problem)

- 1) Tujuannya : Untuk membantu anggota kelompok dalam mengemukakan permasalahan yang dihadapi pada masa sekarang terkait dengan rendahnya regulasi diri santri *tahfidz*.
- 2) Metode : Diskusi
- 3) Alokasi Waktu : 30 menit
- 4) Prosedur Pelaksanaan :
 - a) Seluruh anggota diberikan angket “eksplorasi problem”, dan alat tulis yang telah disediakan.
 - b) Masing-masing anggota menulis seluruh problem atau masalah terkait dengan regulasi diri rendah.
 - c) Hasil tulisan diserahkan kepada pemimpin kelompok untuk dibahas pada sesi selanjutnya.
 - d) Seluruh anggota dipersilahkan untuk memberikan pandangannya mengenai problem-problem yang telah disepakati tersebut.

Sesi II (Identifikasi Penyebab Problem)

- 1) Tujuan : Mengidentifikasi dan menggeneralisasi problem terkait regulasi diri rendah.
- 2) Metode : Diskusi

3) Alokasi Waktu : 30 menit

4) Prosedur :

- a) Pemimpin kelompok mengidentifikasi problem-problem yang telah ditulis dengan melibatkan seluruh anggota kelompok.
- b) Anggota diminta untuk membacakan hasil tulisannya di depan anggota yang lainnya secara bergantian.
- c) Pemimpin menggeneralisasikan seluruh problem-problem menjadi problem utama dengan meminta masukan dari anggota kelompok.
- d) Pemimpin kelompok dengan anggota kelompok menyepakati problem utama tentang regulasi diri rendah secara garis besar yang dialami oleh seluruh anggota kelompok.
- e) Problem yang telah disepakati bersama dibahas mengenai penanganannya pada pertemuan selanjutnya.

d. Penutup untuk pertemuan pertama

- 1) Tujuan : Menyimpulkan seluruh kegiatan pada pertemuan pertama
- 2) Metode : ceramah
- 3) Alokasi : 10 menit
- 4) Prosedur :
 - a) Konselor menjelaskan maksud dari setiap kegiatan pada pertemuan pertama.
 - b) Konselor menutup pertama, dengan menjelaskan secara singkat apa yang akan dilakukan pada pertemuan kedua.

2) Pertemuan kedua, Tahap Kegiatan Konseling

Sesi I Pelaksanaan konseling kelompok realita untuk meningkatkan regulasi diri (Eksplorasi *WDEP*)

Setelah pemimpin menggeneralisasi problem anggota pada pertemuan pertama, pada pertemuan 2 di sesi I ini pelaksanaan konseling menggunakan teori realita dengan mengembangkan strategi *WDEP*. Konseling realita paling banyak menggunakan metode pertanyaan dengan menggunakan sistem *WDEP* yang memberikan kerangka pertanyaan yang diajukan yang diajukan secara luwes dan setiap hurufnya melambangkan sekelompok gagasan. *WDEP* terdiri aspek *want* (keinginan) dalam hidupnya saat ini, aspek *doing* dan *direction* (arah perilaku), aspek *evaluation* (evaluasi perilaku sebelumnya yang belum efektif), dan aspek *planning* (perencanaan perilaku kedepan yang lebih baik, bertanggungjawab dan sesuai dengan kemampuan diri).

- a. Tujuan : Untuk membantu anggota kelompok dalam mengeksplorasi hal-hal apa saja yang diinginkan dalam kehidupan, yang bisa dilakukan dengan mengevaluasi perilaku-perilaku sebelumnya yang belum efektif, dan merencanakan perilaku-perilaku yang bertanggungjawab untuk masa depannya sesuai kemampuannya.
- b. Metode : Pengembangan pertanyaan *WDEP* dan diskusi
- c. Alokasi Waktu : 45 menit

d. Prosedur

1. Pemimpin mengeksplorasi keinginan, kebutuhan, dan persepsi anggota. Pertanyaan yang diajukan “apa yang anggota inginkan untuk memenuhi kebutuhannya dalam hal belajar dan masa depan. Selanjutnya anggota didorong untuk menyebutkan apa yang diinginkan dari diri mereka sendiri, dari keluarga, dari teman sebayanya dan dari konselor atau pemimpin kelompok. Eksplorasi keinginan berlangsung sepanjang konseling, untuk menanyakan setiap hal-hal yang diinginkan anggota.
2. Konselor mengeksplorasi perilaku sekarang untuk mendapatkan apa yang diinginkan anggota untuk memenuhi kebutuhannya. Konselor mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang diajukan “apa yang anda lakukan untuk mendapatkan apa yang diinginkan?”, “apa yang anda lakukan sekarang untuk meraih masa depanmu?”. Konselor mendorong konseli untuk mengubah perilaku yang tidak efektif menjadi perilaku yang bertanggungjawab pada saat sekarang dan besok. Konselor fokus pada perilaku bukan pada perasaan. Mendorong konseli untuk mengambil tindakan dengan jalan mengubah apa yang mereka lakukan dan pikirkan.
3. Konselor mendorong konseli untuk mengevaluasi perilaku mereka. Dengan mengajukan pertanyaan diantaranya: “apakah perilaku anda sekarang ada peluang untuk mendapatkan apa yang anda inginkan sekarang dan membawa anda ke tujuan yang anda inginkan?”,

“apakah anda lakukan sekarang bermanfaat bagi anda?”, “apakah yang anda lakukan sesuai aturan?”, “apakah yang anda inginkan realistis dan dapat diraih?”, “apakah yang anda inginkan ada manfaatnya?”, dan lain sebagainya untuk mengevaluasi apa yang sudah dilakukan oleh konseli.

4. Setelah konselor mendorong konseli untuk mengevaluasi perilaku-perilakunya yang belum efektif maka konselor mendorong konseli untuk merenung dengan apa yang dilakukannya.

5. Kemudian konselor mengakhiri pertemuan kedua dengan menyimpulkan hasil konseling di pertemuan kedua dan menyampaikan bahwa konseling di pertemuan ketiga akan merumuskan rencana perilaku konseli pada masa yang akan datang yang lebih efektif dan bertanggungjawab.

6. Konselor menutup pertemuan kedua dan mendorong konseli untuk hadir dalam pertemuan ketiga.

3. Pertemuan ketiga, lanjutan tahapan konseling

Eksplorasi Perencanaan

1) Tujuan : Untuk membantu konseli dalam merencanakan perilaku dan komitmen yang dapat dilakukan konseli.

2) Metode : Diskusi

3) Alokasi waktu : 40 menit

- 4) Prosedur :
- a) Konselor membagikan lembar RTL (rencana tindak lanjut).
 - b) Konselor mendorong konseli untuk menetapkan perubahan apa yang dikehendaki dan mengeksplorasi rencana-rencana perilaku untuk mencapai apa yang diinginkan.
 - c) Konselor mendorong konseli untuk bertanggungjawab terhadap rencana yang telah ditentukan konseli.

Evaluasi

- a) Tujuan : Untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran anggota kelompok setelah pelaksanaan konseling kelompok
- b) Metode : Tanya jawab dan wawancara
- c) Alokasi waktu : 60 menit
- d) Prosedur
 - 1) Kegiatan evaluasi diawali dengan pengisian skala regulasi diri sebagai *post tes*.
 - 2) Kegiatan evaluasi dilakukan dengan cara mengajukan beberapa pertanyaan mengenai apa saja perubahan dan manfaat yang diperoleh setelah melakukan konseling kelompok realita.
 - 3) Pemimpin kelompok membagikan angket evaluasi kepada anggota.
 - 4) Pemimpin kelompok mempersilahkan anggota untuk menyampaikan kesan-pesan selama konseling berlangsung,

- 5) Pemimpin kelompok merangkul dari pertemuan awal sampai akhir dan menyampaikan kelebihan forum konseling kelompok kepada anggota.
- 6) Diakhiri dengan do'a dan salam.



Lampiran 2

SKALA REGULASI DIRI UJI COBA/PRE-TEST

Pilihan Jawaban

SS : Sangat Sesuai

TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya bisa memperbaiki hafalan, dengan mengulang-ulang hafalan yang sudah saya dapat.				
2.	Saya selalu memanfaatkan waktu deresan bersama dengan baik.				
3.	Saya biasanya melakukan sesuatu secara tiba-tiba.				
4.	Saya tetap semangat menghafal untuk membahagiakan orang tua.				
5.	Saya menghafal 1 ayat berulang kali sampai benar-benar lancar.				
6.	Koreksian dari Bu Nyai/ Pak Kyai saat setoran akan saya perhatikan dan lakukan demi kemajuan hafalan saya.				
7.	Kegiatan menghafal merupakan prioritas utama untuk saya.				
8.	Saya tak acuh terhadap kegiatan di pondok.				
9.	Terkadang saya menghafal saat diniyah berlangsung.				
10.	Ketika jadwal kuliah kosong, saya gunakan untuk nderes atau menghafal walau hanya 1 halaman.				

11.	Saya selalu mengajak teman-teman untuk menghafal dan melakukan deresan bersama.				
12.	Saya menandai ayat yang sama di surat yang berbeda.				
13.	Saya hanya akan belajar ketika akan ujian.				
14.	Saya termasuk orang yang sangat sensitive dalam segala hal.				
15.	Saya tidak bias membagi waktu dengan baik.				
16.	Saya dapat menghadapi masalah dengan kepala dingin.				
17.	Sesibuk apapun, saya selalu menyempatkan menghafal atau hanya nderes saja.				
18.	Saya merasa biasa saja ketika mendapat nilai jelek, karena sering bolos kuliah.				
19.	Dalam seminggu saya bias menambah hafalan dan nderesan minimal 3 kali.				
20.	Saya sering melakukan kesalahan yang sama saat melakukan sesuatu.				
21.	Saya sering bolos diniyah pondok.				
22.	Saya sering tidak fokus dalam mengikuti perkuliahan.				
23.	Saya lebih suka mengikuti <i>sema'an</i> daripada jalan-jalan.				
24.	Saya selalu berusaha <i>nderes</i> setelah shalat lima waktu.				
25.	Pekerjaan saya menjadi kacau, saat menghadapi banyak masalah.				
26.	Ketika saya sudah bosan terhadap sesuatu, saya akan meninggalkannya.				

27.	Saat jeda kuliah, saya gunakan untuk berdiskusi dengan teman.				
28.	Saya tidak bias mengerjakan tugas di tempat yang ramai.				
29.	Saat kegiatan pondok berlangsung, saya gunakan untuk membaca novel.				
30.	Saya rasa, akan membutuhkan waktu yang lama untuk menyelesaikan kuliah.				
31.	Saya kesulitan menentukan kegiatan mana, yang harus didahulukan.				
32.	Saya tidak dapat mengendalikan keinginan untuk cepat-cepat khatam, tanpa memperdulikan kualitas hafalan.				
33.	Saya merasa apa yang saya lakukan selalu salah dimata orang lain.				
34.	Saya jarang melakukan deresan/menambah hafalan saat liburan pondok.				
35.	Saya dapat mengontrol jadwal menghafal dan deresan setiap harinya.				
36.	Setiap hari saya tekun dalam menambah hafalan atau <i>deresan</i> supaya cepat khatam.				
37.	Saya pasti dapat menyelesaikan semua masalah yang datang.				
38.	Saya lebih memilih aktif di organisasi daripada kuliah.				
39.	Dengan melihat kemampuan yang saya miliki sepertinya mustahil bagi saya untuk bias khatam 30 juz.				
40.	Saya termasuk orang yang pandai menata hti dalam situasi apapun.				

41.	Saya biasa mengindahkan koreksi dari teman ketika menyimak hafalan saya.				
42.	Saya malas melakukan hal yang tidak saya sukai.				
43.	Saya optimis dapat menyelesaikan target hafalan saya.				
44.	Saya akan berpindah tempat ketika kondisi kamar tidak kondusif untuk menghafal.				

Lampiran 3

Skala Regulasi Diri yang Valid**Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Skala Regulasi Diri**

Pilihan Jawaban

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya malas melakukan hal yang tidak saya sukai.				
2.	Pekerjaan saya menjadi kacau, saat menghadapi banyak masalah.				
3.	Saya termasuk orang yang sangat sensitive dalam segala hal.				
4.	Kegiatan menghafal merupakan prioritas utama untuk saya.				
5.	Saya selalu memanfaatkan waktu deresan bersama dengan baik.				
6.	Saya selalu mengajak teman-teman untuk menghafal dan melakukan deresan bersama.				
7.	Saya sering melakukan kesalahan yang sama saat melakukan sesuatu.				
8.	Saya merasa apa yang saya lakukan selalu salah dimata orang lain.				
9.	Saya dapat menghadapi masalah dengan kepala dingin.				
10.	Saya biasanya melakukan sesuatu secara tiba-tiba.				
11.	Saya dapat mengontrol jadwal menghafal dan <i>deresan</i> setiap harinya.				

12.	Saya lebih suka mengikuti <i>sema'an</i> daripada jalan-jalan.				
13.	Saya termasuk orang yang pandai menata hti dalam situasi apapun.				
14.	Koreksian dari Bu Nyai/ Pak Kyai saat setoran akan saya perhatikan dan lakukan demi kemajuan hafalan saya.				
15.	Saya selalu berusaha <i>nderes</i> setelah shalat lima waktu.				
16.	Ketika jadwal kuliah kosong, saya gunakan untuk <i>nderes</i> atau menghafal walau hanya 1 halaman.				
17.	Saya tidak dapat mengendalikan keinginan untuk cepat-cepat <i>khatam</i> , tanpa memperdulikan kualitas hafalan.				
18.	Saya menandai ayat yang sama di surat yang berbeda.				
19.	Saya tetap semangat menghafal untuk membahagiakan orang tua.				
20.	Saya jarang melakukan <i>deresan</i> /menambah hafalan saat liburan pondok.				
21.	Saya sering bolos dinaryah pondok.				
22.	Saya menghafal 1 ayat berulang kali sampai benar-benar lancar.				
23.	Saya kesulitan menentukan kegiatan mana, yang harus didahulukan.				
24.	Ketika saya sudah bosan terhadap sesuatu, saya akan meninggalkannya.				
25.	Saya hanya akan belajar ketika akan ujian.				

Lampiran 4

Pedoman Observasi Anggota Kelompok/Konseli

Petunjuk pelaksanaan observasi:

1. Berilah tanda centang (v) pada kolom anggota kelompok yang memiliki peran sebagaimana dalam kolom item.
2. Anggota kelompok yang tidak memiliki peran sebagaimana dalam kolom item berilah tanda strep (-).
3. Berilah catatan hal-hal yang tidak termaktub dalam pedoman observasi ini.

Pertemuan ke : _____

Hari/Tanggal : _____

Tempat : _____

NO	ITEM	Konseli/Anggota Kelompok						Keterangan
		1	2	3	4	5	6	
1.	Membina keakraban dengan anggota kelompok yang lain.							
2.	Partisipatif/aktif dalam kelompok.							
3.	Semangat dan antusias.							
4.	Membantu konselor untuk menyusun aturan kelompok.							
5.	Memberi kesempatan kepada anggota lain untuk berpendapat.							
6.	Mampu berkomunikasi secara verbal (lisan).							
7.	Komunikatif secara non verbal (<i>body language</i>).							
8.	Menyimpulkan saran dan pendapat dari anggota.							

Lampiran 5

Pedoman Wawancara

Wawancara kepada pengurus pondok

1. Bagaimana kondisi subyek (A, B, C, D, E, F) dalam keseharian di pondok?
2. Bagaimana pendapat anda tentang subyek (A, B, C, D, E, F)?
3. Permasalahan apa yang dialami oleh subyek (A, B, C, D, E, F)?
4. Apakah subyek (A, B, C, D, E, F) memiliki permasalahan dalam hal regulasi diri?
5. Bagaimana tindakan yang sudah dilakukan terhadap permasalahan subyek?
6. Apa hasil dari tindakan tersebut?
7. Bagaimana dengan regulasi diri subyek sebelum diberikan konseling kelompok realita?
8. Bagaimana dengan regulasi diri subyek setelah diberikan konseling kelompok realita?

Lampiran 6

ANGKET EKSPLORASI PROBLEM

Nama :.....

1. Tulislah permasalahan yang anda alami terkait dengan regulasi diri

a.....

b.....

c.....

2. Tulislah penyebab timbulnya permasalahan tersebut

a.....

b.....

c.....

3. Apa akibat dari permasalahan tersebut

a.....

b.....

c.....

d.....

Lampiran 7

ANGKET EKSPLORASI WDEP

1. Apa yang anda inginkan/ butuhkan dalam hidup ini pada saat sekarang
 - a.
 - b.
 - c.
2. Keinginan mana yang dapat dilakukan saat ini
 - a.
 - b.
 - c.
3. Tuliskan beberapa perilaku anda yang pernah anda lakukan pada waktu lalu yang merugikan diri anda
 - a.
 - b.
 - c.
 - d.
4. Rencana apa yang anda lakukan untuk perubahan dalam diri anda
 - a.
 - b.
 - c.
 - d.

Lampiran 8

Angket Evaluasi Proses Konseling Kelompok

Nama :

1. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok ini?

2. Bagaimana pendapat anda tentang sikap konselor dalam memfasilitasi konseling kelompok ini?

3. Bagaimana arahan dari konselor dalam memimpin konseling kelompok ini?

4. Setelah mengikuti konseling kelompok ini apakah ada perubahan sikap dalam diri anda. Tuliskan perubahan tersebut

5. Bagaimana dengan sikap teman satu kelompok anda dalam konseling kelompok ini?

Lampiran 9

Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Diri

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	125.1200	46.277	.105	.652
VAR00002	126.0000	43.750	.507	.631
VAR00003	126.6400	42.823	.342	.633
VAR00004	125.0400	46.290	.326	.651
VAR00005	125.3200	45.727	.339	.653
VAR00006	125.2400	43.940	.445	.633
VAR00007	125.2400	44.940	.354	.642
VAR00008	125.8000	47.583	-.099-	.673
VAR00009	125.7600	46.357	.043	.657
VAR00010	126.2400	44.440	.325	.645
VAR00011	126.2800	42.210	.606	.619
VAR00012	125.8800	43.943	.364	.640
VAR00013	126.7600	42.773	.321	.634
VAR00014	126.6800	44.977	.161	.649
VAR00015	126.0800	47.577	-.096-	.665
VAR00016	125.9200	44.077	.361	.636
VAR00017	125.8800	46.277	.078	.654
VAR00018	125.6400	45.407	.112	.653
VAR00019	126.0000	45.917	.080	.655
VAR00020	125.9200	45.243	.373	.644
VAR00021	125.3200	42.143	.539	.621
VAR00022	126.0000	47.250	-.062-	.665
VAR00023	126.3600	42.407	.575	.621
VAR00024	126.1600	45.223	.352	.648
VAR00025	126.8000	45.250	.386	.646
VAR00026	126.6000	46.083	.086	.654

VAR00027	126.4000	46.750	.006	.659
VAR00028	126.5600	45.590	.313	.652
VAR00029	125.2400	47.190	-044-	.660
VAR00030	125.6400	48.323	.334	.676
VAR00031	126.1200	43.443	.410	.632
VAR00032	126.0000	45.250	.375	.648
VAR00033	125.6800	45.227	.398	.646
VAR00034	126.0800	42.910	.391	.630
VAR00035	126.1600	44.973	.304	.642
VAR00036	126.0800	47.077	-036-	.662
VAR00037	125.7600	46.190	.080	.654
VAR00038	125.4000	48.083	-171-	.667
VAR00039	125.1200	46.860	.011	.657
VAR00040	125.8000	44.167	.375	.636
VAR00041	126.0400	46.290	.036	.659
VAR00042	126.9200	44.410	.334	.641
VAR00043	125.2400	47.190	-044-	.660
VAR00044	125.2000	48.083	-161-	.669

Lampiran 10

Uji Reliabilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	25	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	25	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.654	44

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	125.1200	46.277	.105	.652
VAR00002	126.0000	43.750	.507	.631
VAR00003	126.6400	42.823	.342	.633
VAR00004	125.0400	46.290	.326	.651
VAR00005	125.3200	45.727	.339	.653
VAR00006	125.2400	43.940	.445	.633
VAR00007	125.2400	44.940	.354	.642
VAR00008	125.8000	47.583	-.099-	.673
VAR00009	125.7600	46.357	.043	.657
VAR00010	126.2400	44.440	.325	.645
VAR00011	126.2800	42.210	.606	.619
VAR00012	125.8800	43.943	.364	.640
VAR00013	126.7600	42.773	.321	.634
VAR00014	126.6800	44.977	.367	.649
VAR00015	126.0800	47.577	-.096-	.665
VAR00016	125.9200	44.077	.361	.636

VAR00017	125.8800	46.277	.078	.654
VAR00018	125.6400	45.407	.112	.653
VAR00019	126.0000	45.917	.080	.655
VAR00020	125.9200	45.243	.373	.644
VAR00021	125.3200	42.143	.539	.621
VAR00022	126.0000	47.250	-.062-	.665
VAR00023	126.3600	42.407	.575	.621
VAR00024	126.1600	45.223	.352	.648
VAR00025	126.8000	45.250	.386	.646
VAR00026	126.6000	46.083	.086	.654
VAR00027	126.4000	46.750	.006	.659
VAR00028	126.5600	45.590	.313	.652
VAR00029	125.2400	47.190	-.044-	.660
VAR00030	125.6400	48.323	-.166-	.676
VAR00031	126.1200	43.443	.410	.632
VAR00032	126.0000	45.250	.375	.648
VAR00033	125.6800	45.227	.398	.646
VAR00034	126.0800	42.910	.391	.630
VAR00035	126.1600	44.973	.304	.642
VAR00036	126.0800	47.077	-.036-	.662
VAR00037	125.7600	46.190	.080	.654
VAR00038	125.4000	48.083	-.171-	.667
VAR00039	125.1200	46.860	.011	.657
VAR00040	125.8000	44.167	.375	.636
VAR00041	126.0400	46.290	.036	.659
VAR00042	126.9200	44.410	.334	.641
VAR00043	125.2400	47.190	-.044-	.660
VAR00044	125.2000	48.083	-.161-	.669

Lampiran 11

Output Uji Kesetaraan antara Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol



Lampiran 12

Output Uji Beda *Pre-Test* dengan *Post-Test* pada Kelompok Eksperimen**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Percentiles		
						25th	50th (Median)	75th
pretest	5	64.20	3.962	58	68	60.50	65.00	67.50
posttest	5	72.40	2.966	69	76	70.00	71.00	75.50

Wilcoxon Signed Ranks Test**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	5 ^b	3.00	15.00
	Ties	0 ^c		
	Total	5		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

Test Statistics^b

	posttest - pretest
Z	-2.060 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.039

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Lampiran 13

Output Uji Beda *Pre-Test* dengan *Post-Test* pada Kelompok Kontrol



Lampiran 14

Output Uji Beda Skor *Post-Test* pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Percentiles		
						25th	50th (Median)	75th
eksperimen	5	72.40	2.966	69	76	70.00	71.00	75.50
kontrol	5	65.40	5.941	55	69	60.50	68.00	69.00

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
kontrol - eksperimen	Negative Ranks	4 ^a	2.50	10.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	1 ^c		
	Total	5		

a. kontrol < eksperimen

b. kontrol > eksperimen

c. kontrol = eksperimen

Test Statistics^b

	kontrol - eksperimen
Z	-1.826 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.068

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Lampiran 15

**Uji Perbandingan Selisih *Pre-Test* Dan *Post-Test* Antara Kelompok
Eksperimen Dengan Kelompok Kontrol**

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Percentiles		
						25th	50th (Median)	75th
eksperimen	5	8.00	1.871	6	11	6.50	8.00	9.50
kontrol	5	1.80	.837	1	3	1.00	2.00	2.50

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
kontrol - eksperimen	Negative Ranks	5 ^a	3.00	15.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	5		

a. kontrol < eksperimen

b. kontrol > eksperimen

c. kontrol = eksperimen

Test Statistics^b

	kontrol - eksperimen
Z	-2.032 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.042

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Muslimah, S.Sos.I
Tempat/Tgl Lahir : Cirebon, 28 Februari 1992
Alamat : Cirebon, Jawa Barat
Email : Muslimahbki@gmail.com
No. HP. : 089677913982
Nama Ayah : KH. Muhammad Fatihin
Nama Ibu : Maemunah

B. Riwayat Pendidikan

1. SDN 2 Panembahan (1998-2004)
2. MTsN Cirebon 2 (2004-2007)
3. MAN Cirebon I (2007-2010)
4. Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi (2010-2014)
5. Pascasarjana Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta Magister Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam (2014-2016)

C. Prestasi/Penghargaan

1. Juara 1 lomba baca puisi MTsN Cirebon 2 tahun 2005.
2. Juara 1 lomba pidato Bahasa Arab class meeting MTsN Cirebon 2 tahun 2005.
3. Juara 1 lomba pidato Bahasa Arab Porseni MTsN Cirebon 2 tahun 2005.
4. Juara 1 lomba pidato putri class meeting MTsN Cirebon 2 tahun 2005/2006.
5. Juara II lomba pidato keagamaan class meeting MTsN Cirebon 2 tahun 2006.
6. Juara II lomba pidato Bahasa Arab Porseni MTsN Cirebon 2 tahun 2006.

7. Juara 1 lomba cerdas cermat agama tingkat sekolah MTsN Cirebon 2 tahun 2006.
8. Juara 1 lomba pidato Bahasa Arab tingkat sekolah MAN Cirebon 1 tahun 2007.
9. Juara II lomba pidato Bahasa Arab tingkat KKM MAN Cirebon 1 tahun 2007.
10. Juara 1 lomba pidato Bahasa Arab tingkat sekolah MAN Cirebon 1 tahun 2008.
11. Juara III lomba baca puisi tingkat sekolah MAN Cirebon I tahun 2008.
12. Juara II lomba pidato bahasa Arab tingkat KKM MAN Cirebon 1 tahun 2008.
13. Juara I da'i/da'iyah tingkat sekolah MAN Cirebon 1 tahun 2009.
14. Selalu masuk 5 besar ranking kelas sejak SD sampai MAN.
15. Juara II lomba pidato Bahasa Inggris Pusat Bahasa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2011.
16. Delegasi Fakultas Dakwah dan Komunikasi dalam acara "Training for Young Indonesian Muballigh" Se-Jabodetabek tahun 2012.
17. Juara II pemilihan da'i muda RRI tingkat Yogyakarta tahun 2013.
18. Pemateri dalam acara Study Comparative BKI UIN Sunan Gunung Djati Bandung tahun 2013.
19. Pemateri dalam acara *Study Comparative* BKI di Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) tahun 2014.

D. Pengalaman Organisasi

No	Organisasi	Periode	Jabatan
1.	OSIS MTsN Cirebon 2	2005/2006	Divisi Keagamaan
2.	PMR MTsN Cirebon 2	2005/2006	Anggota
3.	Ekskul Kesenian MTsN Cirebon 2	2005/2006	Divisi hadroh
4.	DKM MAN Cirebon 1	2007/2008	Divisi hadroh & Qiro'ah
5.	OSIS MAN Cirebon 1	2007/2008	Sie. Apresiasi dan Kreasi Seni
6.	KIR MAN Cirebon 1	2008/2009	Wakil Ketua
7.	OSIS MAN Cirebon 1	2008/2009	Ketua
8.	ISMANSa Crb Yogya	2011/2012	Ketua
9.	Mitra Ummah	2011/2012	Sekretaris
10.	Association Of Scholarship Student Of Ministry Of National Education	2011/2012	Divisi Media dan jaringan

	Affair (ASSAFFA) UIN Sunan Kalijaga		
11.	BEM-J BKI	2011/2013	Divisi Intelektual
12.	PMII Rayon Fakultas Dakwah	2012/2013	Biro Kaderisasi dan Intelektual
13.	DPW PRM Fakultas Dakwah	2012/2013	Bendahara
14.	Mitra Ummah	2012/2013	Divisi EO
15.	Komunitas Pelajar Cirebon (KPC) DIY	2012/2013	Divisi Intelektual
15.	FKM BPI/BKI Se-Indonesia	2012/2014	Departemen Pengembangan Wacana
16.	Jam'iyatud Dakwah Al-Islamiyah	2012/2013	Sekretaris
17.	HMJ BKI	2013/2014	Ketua

E. Karya Ilmiah

- Penelitian :
1. Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Aktivistis UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2012
 2. Terapi Mandi Terhadap Pecandu Narkotika di Pondok Pesantren Al-Qodir Cangkringan Sleman Yogyakarta, 2014

Yogyakarta, 30 Juni 2016

Muslimah, S.Sos.I

Lampiran 16

**Uji Beda Selisih nilai *Pre-Test* dan *Post-Test* pada Kelompok Eksperimen
dengan Kelompok Kontrol**

No	Nama	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	Selisish	Kelompok
1.	IM	68	76	8	Eksperimen
2.	SL	58	69	11	Eksperimen
3.	SH	63	71	8	Eksperimen
4.	ZF	67	75	7	Eksperimen
5.	NR	65	71	6	Eksperimen
6.	MD	52	55	3	Kontrol
7.	YT	68	69	1	Kontrol
8.	MH	64	66	2	Kontrol
9.	MN	68	69	1	Kontrol
10.	IY	66	68	2	Kontrol