

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN DAN KONSELING GESTALT BERBASIS
MUHASABAH UNTUK MENINGKATKAN DETERMINASI DIRI SANTRI
(Studi Eskperimen Pada Santri SMAS Islam Miftahul Ulum Probolinggo)**



Oleh:
Auliyatun Nisa', S.Sos.I.
NIM: 1520311086

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
TESIS
YOGYAKARTA

Diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Magister dalam Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam

YOGYAKARTA
2020

ABSTRAK

Auliyatun Nisa', S.Sos.I, Efektivitas Bimbingan dan Konseling Gestalt Berbasis Muhasabah Untuk Meningkatkan Determinasi Diri Santri (Studi Eskperimen Pada Santri SMAS Islam Miftahul Ulum Probolinggo). Tesis. Yogyakarta: Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam Program Studi Interdisiplinary Islamic Studies UIN Sunan Kalijaga 2020.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah Bimbingan dan Konseling Gestalt Berbasis Muhasabah Efektif Untuk Meningkatkan Determinasi Diri Santri di SMAS Islam Miftahul Ulum Probolinggo. Bimbingan dan Konseling Gestalt berbasis muhasabah merupakan penggabungan antara bimbingan dan konseling gestalt dengan teknik konseling islam yakni muhasabah, guna melengkapi proses konseling mencapai pada kesadaran yang penuh dan menyeluruh yang mencakup kesadaran terhadap kehadiran Allah SWT. Dan memahami hakikat manusia sebagai hamba Allah yang senantiasa dianjurkan untuk memperbaiki dan evaluasi diri.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *Quasi Eksperimen* (Eksperimen semu). Subyek penelitian terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing merupakan santri putri SMAS Islam Miftahul Ulum yang mengikuti program mondok di pesantren, dengan jumlah masing-masing 7 orang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan dan konseling gestalt berbasis muhasabah efektif untuk meningkatkan determinasi diri santri dibuktikan dengan nilai sig. < 0.05 ($0.00 < 0.05$), artinya adanya perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen, yang menerima bimbingan dan konseling islam. Sedangkan untuk kelompok kontrol didapat hasil sig. > 0.05 ($0.92 > 0.05$), artinya tidak ada perubahan pada hasil *pre-test* dan *post-test* atau kelompok kontrol cenderung stabil.

Selanjutnya pada analisis antar kelompok didapat rata-rata nilai *post-test* kelompok eksperimen sebesar 106.6 sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 82.6. berarti secara umum skor determinasi diri pada kelompok eksperimen lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. Bimbingan dan konseling berbasis muhasabah memberikan pengaruh positif terhadap ketiga aspek determinasi diri, dengan aspek relatedness yang memiliki peningkatan paling banyak yaitu 9.7, otonomi sebesar 8.4, dan kompetensi sebesar 6.9.

Kata Kunci: Bimbingan dan Konseling Gestalt Berbasis Muhasabah, Determinasi diri, Santri

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **Auliyatun Nisa', S.Sos.I.**
NIM : 1520311086
Jenjang : Magister
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

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

Yogyakarta, 25 Agustus 2020

Saya yang menyatakan,



Auliyatun Nisa', S.Sos.I.

NIM: 1520311086

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **Auliyatun Nisa', S.Sos.I.**
NIM : 1520311086
Jenjang : Magister
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

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

Yogyakarta, 25 Agustus 2020

Saya yang menyatakan,



Auliyatun Nisa', S.Sos.I.

NIM: 1520311086

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

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

EFEKTIVITAS BIMBINGAN DAN KONSELING GESTALT BERBASIS
MUHASABAH UNTUK MENINGKATKAN DETERMINASI DIRI SANTRI
(Studi Eksperimen Pada Santri SMAS Islam Miftahul Ulum Probolinggo)

Yang ditulis oleh:

Nama : Auliyatun Nisa', S.Sos.I.
NIM : 1520311086
Jenjang : Magister (S2)
Prodi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

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

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 25 Agustus 2020
Pembimbing



Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psikolog



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-415/Un.02/DPPs/PP.00.9/09/2020

Tugas Akhir dengan judul : EFEKTIVITAS BIMBINGAN DAN KONSELING GESTLAT BERBASIS MUHASABAH UNTUK MENINGKATKAN DETERMINASI DIRI SANTRI (Studi Eksperimen Pada Santri SMAS Islam Miftahul Ulum Probolinggo)

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AULIYATUN NISA, S.Sos.I
Nomor Induk Mahasiswa : 1520311086
Telah diujikan pada : Rabu, 26 Agustus 2020
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Dr. Roma Ulinnuha, S.S., M.Hum.
SIGNED

Valid ID: 5f6ab1d006b04



Penguji II

Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psi.
SIGNED

Valid ID: 5f6be550d2123



Penguji III

Dr. Hj. Nurjannah, M.Si.
SIGNED

Valid ID: 5f6ad60826661

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Yogyakarta, 26 Agustus 2020
UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana

Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D.
SIGNED

Valid ID: 5f6c93b59d804

MOTTO

“Hidup hanya perlu dijalani dan lakukan semua dengan maksimal”

(KH. Najib Salimi)

"Tiada terang yang tiada didahului oleh gelap. Mengendalikan diri adalah kemenangan jiwa atas tubuh kita. Kesunyian adalah jalan ke arah pemikiran.”¹

(RA. Kartini)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya tesis ini dipersembahkan kepada:

- ✓ Bapak, ibu dan mertuaku tersayang.
- ✓ Keluargaku tercinta.
- ✓ Prodi Interdisciplinary Islamic Studies Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
- ✓ Almamaterku Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- ✓ Nusa, Bangsa dan Agamaku.



KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, segala Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan tanpa hambatan yang berarti. Shalawat serta salam semoga senantiasa terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW atas segala petunjuk dan bimbingannya dalam menjalankan ajaran islam secara kafaah. Semoga kelak diakhirat, kita termasuk umatnya yang layak mendapatkan syafaatnya. *Amīn*.

Penyusunan tesis ini merupakan kajian singkat mengenai EFEKTIVITAS BIMBINGAN DAN KONSELING GESTALT BERBASIS MUHASABAH UNTUK MENINGKATKAN DETERMINASI DIRI SANTRI (Studi Eksperimen pada Santri SMAS Islam Miftahul Ulum Probolinggo). Tesis ini penulis ajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Magister dalam Pendidikan Islam program studi Interdisciplinary Islamic Studies konsentrasi Bimbingan Konseling Islam Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan tesis ini tidak akan terwujud tanpa adanya bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penulis mengucapkan rasa terima kasih dan penghargaan yang terhormat kepada:

1. Prof. Dr. Phil. Al-Makin, S.Ag., M.A., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Direktur Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ro'fah, S.Ag., BSW., M.A., Ph.D., selaku Koordinator Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Dr. Nur Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku pembimbing tesis yang dengan arif dan bijaksana telah meluangkan waktunya untuk membimbing , mengarahkan penulis guna menyelesaikan penulisan tesis ini.

5. Seluruh dosen dan karyawan Prodi Interdisciplinary Islamic Studies Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah banyak membantu dan memberikan kemudahan dalam menyelesaikan penulisan tesis ini.
6. Pengasuh, Kepala Sekolah dan keluarga besar SMAS Islam Miftahul Ulum Probolinggo yang telah banyak membantu penulis dalam proses penelitian tesis ini.
7. Santri SMAS Islam Miftahul Ulum Probolinggo yang selalu menginspirasi dan memberikan pembelajaran berharga bagi penulis.
8. Bapak, Ibu dan mertuaku yang senantiasa mendoakan dan memberikan kasih sayang serta mendukung untuk selalu menjadi seorang pembelajar.
9. Suamiku yang selalu memotivasi dan mendukung dalam proses menyelesaikan penelitian.
10. Teman-teman mahasiswa kelas BK Non Reguler B yang selalu memberikan semangat bagi penulis untuk menyelesaikan tesis ini.

Kepada semua pihak, semoga amal baik yang telah diberikan dapat diterima Allah SWT dan mendapatkan limpahan rahmat dari-Nya. Tiada kata yang pantas penulis ucapkan selain rasa terima kasih yang sebesar-besarnya dan rasa syukur atas selesainya penulisan tesis ini. saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga penulisan tesis ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. *Amīn... ya Rabbal 'Alamīn.*

Yogyakarta, 17 September 2020

Hormat saya,

Auliyatun Nisa', S.Sos.I.

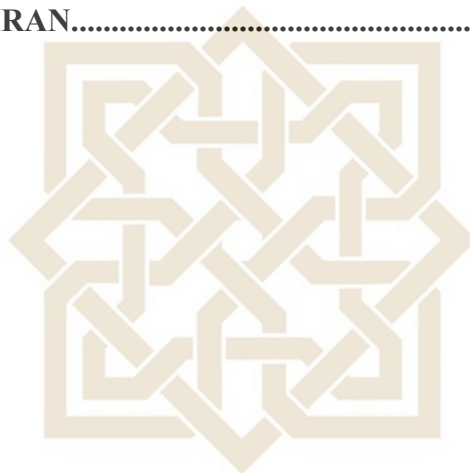
NIM. 1520311086

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR DIAGRAM.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	15
C. Tujuan Penelitian.....	15
D. Manfaat Peneliti.....	15
E. Kajian Pustaka.....	16
F. Sistematika Pembahasan.....	27
BAB II : KERANGKA TEORI.....	28
A. Determinasi Diri.....	28
1. Pengertian Determinasi Diri.....	28
2. Faktor – Faktor Determinasi Diri.....	30
3. Aspek –Aspek Determinasi Diri.....	32
4. Upaya – Upaya Meningkatkan Determinasi Diri.....	35
B. Bimbingan dan Konseling Islam	37
1. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam.....	37
2. Konsep Bimbingan dan Konseling Islam.....	39
C. Konseling Gestalt.....	43

1.	Konsep Dasar Konseling Gestalt.....	43
2.	Tujuan Konseling Gestalt.....	46
3.	Karakteristik dan Kelemahan Konseling Gestalt.....	47
4.	Perilaku Bermasalah Dalam Gestlat.....	49
5.	Tahapan Bimbingan dan Konseling Gestalt.....	50
6.	Teknik – Teknik Konseling Gestalt.....	53
D.	Teknik Muhasabah.....	57
1.	Pengertian Muhasabah.....	57
2.	Aspek-aspek Muhasabah.....	61
3.	Jenis-jenis Muhasabah.....	63
4.	Teknik - Teknik Muhasabah.....	65
E.	Tahapan Bimbingan dan Konseling Gestalt Berbasis Muhasabah Untuk Meningkatkan Determinasi Diri Satri.....	66
F.	Efektivitas Bimbingan dan Konseling Gestalt Berbasis Muhasabah Untuk Meningkatkan Determinasi Diri Santri.....	68
G.	Hipotesis.....	71
BAB III	: METODE PENELITIAN.....	72
A.	Jenis dan Metode Penelitian.....	72
B.	Variabel Penelitian.....	73
C.	Definisi Operasional.....	74
D.	Subyek Penelitian.....	75
E.	Lokasi Penelitian.....	76
F.	Teknik Pengumpulan Data.....	77
G.	Manipulasi Eksperimen.....	78
H.	Instrumen Penelitian.....	79
I.	Prosedur Penelitian.....	81
J.	Validitas dan Reliabilitas.....	82
K.	Analisis Data.....	85
BAB IV	: ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN.....	88
A.	Persiapan Penelitian.....	88
B.	Pelaksanaan Penelitian.....	89
1.	Uji Coba Skala Determinasi Diri.....	89
a.	Uji Validitas Skala Determinasi Diri.....	89
b.	Uji Reliabilitas Skala Determinasi Diri.....	91
2.	Penyusunan Modul.....	92
3.	Pemilihan Subjek Penelitian.....	93
4.	Deskripsi Subjek Penelitian.....	94
5.	Pelaksanaan <i>Treatment</i> (Manipulasi).....	95
6.	Cek Manipulasi	97
C.	Hasil Analisis Data.....	98
1.	Kelompok Eksperimen.....	98
2.	Kelompok Kontrol.....	99
D.	Uji Hipotesis.....	101

E. Pembahasan.....	104
F. Keterbatasan Penelitian.....	110
BAB V : PENUTUP.....	112
A. Kesimpulan.....	112
B. Saran.....	114
DAFTAR PUSTAKA.....	115
DAFTAR LAMPIRAN.....	121



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Skor Jawaban Angket.....	79
Tabel 2	Kisi-kisi Angket Determinasi Diri Sebelum <i>Try Out</i>	79
Tabel 3	Tabel Item Instrumen Angket Valid dan Gugur.....	84
Tabel 4	Kisi-kisi Angket Determinasi Diri Sebelum <i>Try Out</i>	84
Tabel 5	Uji Validitas Skala Determinasi Diri.....	88
Tabel 6	Hasil Uji Reliabilitas Skala Determinasi Diri.....	91
Tabel 7	Daftar Nama Subyek Penelitian.....	92
Tabel 8	Kriteria Skor Determinasi Diri.....	93
Tabel 9	Data <i>Pre-test</i> Kelompok Eskperimen.....	93
Tabel 10	Data <i>Pre-test</i> Kelompok Kontrol.....	94
Tabel 11	Hasil Cek Manipulasi.....	96
Tabel 12	Analisis Data Kelompok Eksperimen.....	98
Tabel 13	Analisis Data Kelompok Kontrol.....	99
Tabel 14	Analisis Antar Kelompok.....	100
Tabel 15	Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov Smirnov (K-S)</i>	102
Tabel 16	Hasil Uji Homogenitas <i>Levene Test</i>	102
Tabel 17	Hasil Uji Hasil Uji <i>One Way Anava</i>	103

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1	Perbandingan Pre-Test dan Post-test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	105
Diagram 2	Perbandingan Nilai Rata-Rata <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Masing-Masing Aspek.....	106



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Modul Bimbingan dan Konseling Gestalt Berbasis Muhasabah Untuk Meningkatkan Determinasi Diri Santri.....	121
Lampiran 2	Skala Determinasi Diri Sebelum <i>Try Out</i>	137
Lampiran 3	Skala Determinasi Diri Setelah <i>Try Out</i>	140
Lampiran 4	Hasil <i>Try Out</i> Skala Determinasi Diri.....	143
Lampiran 5	Hasil <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	144
Lampiran 6	Hasil <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen.....	145
Lampiran 7	Hasil <i>Post-Test</i> Kelompok Kontrol.....	146
Lampiran 8	Hasil Reliabilitas, Uji Normalitas, Uji Homogenitas.....	147
Lampiran 9	Analisis <i>One Way Anava</i>	148
Lampiran 10	Daftar Hadir Peserta Treatment.....	149
Lampiran 11	Form Muhasabah Diri.....	150
Lampiran 12	Form Planning of My Life.....	151
Lampiran 13	Foto-Foto Penelitian.....	152
Lampiran 14	<i>Curriculum Vitae</i>	153



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pesantren merupakan lembaga pendidikan yang ikut bertanggung jawab terhadap proses pencerdasan bangsa, khususnya pada aspek keagamaan. Dalam Undang-Undang No.55 tahun 2007, pada Bab 1 pasal 1 poin ketiga menjelaskan bahwa pesantren adalah lembaga pendidikan keagamaan islam berbasis masyarakat yang menyelenggarakan pendidikan diniyah atau secara terpadu dengan jenis pendidikan lainnya. Pada bab 3 tujuan pesantren adalah untuk menanamkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT, akhlak mulia, serta tradisi pesantren untuk mengembangkan kemampuan, pengetahuan dan keterampilan santri untuk menjadi ahli ilmu agama Islam (*mutafaqqih fiddiin*) dan atau menjadi muslim yang memiliki keterampilan/keahlian untuk membangun kehidupan yang islami di masyarakat.

Pendidikan di pesantren mempunyai filosofi yang didasarkan atas hubungan yang bermakna antara manusia, makhluk lainnya (tumbuhan dan hewan), dan Allah SWT. Berdasarkan filosofi tersebut pendidikan dalam pesantren dikembangkan dengan asas ibadah, yaitu mengambil peran sebagai hamba Allah dan sebagai khalifah-Nya di muka bumi. Sebagai hamba-Nya santri diharuskan untuk melakukan pembebasan diri dari belenggu kebodohan, keterbelakangan, ketidakberdayan dan kemelaratan. Sedangkan sebagai khalifah santri dilatih agar menjadi pribadi yang bertanggung jawab, kreatif,

inovatif dan produktif dalam mengelola dan memanfaatkan alam.¹ Pesantren mengemban beberapa peran, utamanya sebagai lembaga pendidikan. Selain itu, pesantren juga mempunyai peran sebagai lembaga bimbingan keagamaan, keilmuan, kepelatihan, pengembangan masyarakat, dan sekaligus menjadi simpul budaya.²

Bagi para orang tua, pesantren dianggap sebagai solusi atas permasalahan pendidikan kontemporer karena proses pendidikan dan pengajarannya yang terpadu. Aktivitas dan interaksi yang berlangsung secara terus-menerus selama hampir 24 jam dinilai sebagai perpaduan harmonis suasana belajar mengajar dan sekaligus kekeluargaan.³ Selain itu, pesantren dianggap dapat mewujudkan harapan orang tua agar memiliki anak yang tidak hanya mampu dalam hal pengetahuan umum saja, melainkan menjadi anak yang beriman dan bertakwa, berbudi pekerti luhur, memiliki kesehatan rohani dan jasmani serta kehidupan yang mantab dan mandiri.

Berdasarkan tujuan, falsafah dan peran diatas, pesantren menjadi sebuah lembaga yang menuntut santri untuk mempunyai tingkat kedisiplinan, kemandirian, kesederhanaan, keteguhan hati dan penyesuaian diri yang tinggi, dengan kurikulum dan peraturan ketat yang wajib dipatuhi. Dalam pesantren, santri hidup dalam suatu komunitas yang khas, dengan kyai, ustadz, santri dan pengurus pesantren hidup bersama dalam satu lingkungan, berlandaskan nilai-nilai agama islam lengkap dengan norma-norma dan kebiasaan yang

¹ M.Dian Nafi. et.al, *Praktif Pembelajaran Pesantren*, (Yogyakarta: LKiS, 2007), 9.

² *Ibid.*, hlm. 11.

³ Khoiruddin Bashori, *Problem Psikologis Kaum Santri : Risiko Insekuritas Kelekatan*, (Yogyakarta: Forum Kajian Budaya dan Agama, 2003), 4.

tersendiri, yang tidak jarang berbeda dengan masyarakat umum yang mengitarinya.⁴

Di Pesantren Mifahul Ulum, yang merupakan pesantren penghafal al-Quran, santri dihadapkan dengan jadwal yang padat dan sejumlah peraturan pesantren yang wajib dipatuhi oleh setiap santri. Peraturan yang ada berbeda dengan peraturan di sekolah pada umumnya dan jadwal yang diberlakukan meliputi seluruh kegiatan mulai dari bangun tidur hingga tidur kembali. Dalam satu tahun masa pembelajaran, santri hanya mendapatkan liburan resmi dua kali selama satu tahun, yaitu pada saat liburan maulud dan lebaran idul fitri. Selain itu, santri dalam kesehariannya dibebani oleh kegiatan-kegiatan yang tidak ringan, mulai dari pembelajaran sekolah umum, pembelajaran diniyah, pembelajaran al-Quran dan belajar wajib ketika malam hari. Semua itu diatur sedemikian rupa sehingga santri tidak mempunyai waktu senggang dan kebebasan sebagaimana remaja diluar pesantren.

Tata tertib yang diterapkan di pondok pesantren meliputi peraturan terkait kegiatan akademik maupun peraturan yang mengatur kegiatan harian santri, seperti kewajiban ketepatan waktu di setiap kegiatan pesantren dan sekolah, kewajiban menggunakan seragam dan busana harian yang ditentukan, kewajiban menghafal dan setoran hafalan setiap harinya, larangan menggunakan barang-barang elektronik seperti hp, mp3, laptop, larangan membawa novel dan komik, larangan keluar asrama tanpa izin dan peraturan

⁴ *Ibid.*, hlm. 85.

lainnya yang sengaja dibuat sedemikian rupa guna membuat santri lebih disiplin bertanggung jawab.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, padatnya kegiatan dan ketatnya peraturan yang harus dipatuhi membuat kondisi santri tertekan dan menimbulkan beberapa masalah dalam pesantren, seperti 1) kepatuhan santri terhadap tata tertib dan kegiatan pesantren, meliputi peraturan keamanan, peraturan ta'lim, peraturan bagian kesiswaan dan peraturan bagian bahasa,⁵ 2) penyesuaian diri santri terutama pada santri tahun pertama, yang meliputi adaptasi santri yaitu mengubah tingkah laku sesuai dengan kondisi pesantren,⁶ dan 3) kecemasan santri pada tahun pertama, meliputi kecemasan menerima penolakan oleh teman, rasa tidak mampu dalam menyelesaikan tugas, dan kecemasan terhadap status kesantriannya.⁷

Berdasarkan wawancara dengan salah satu Pembina asrama di Pesantren Miftahul Ulum, permasalahan tersebut juga dialami santri di pesantren mereka. Adanya latar belakang santri yang sebelumnya belum pernah mondok menimbulkan kesulitan santri dalam menghadapi norma-norma baru pesantren, cara mengatur waktu yang belum bisa optimal, kesulitan bahasa dalam pembelajaran dan komunikasi, kesulitan dalam menghadapi suasana pesantren dengan fasilitas yang terbatas, tidak terbiasa

⁵ Anita Dwi Rahmawati, "Kepatuhan Santri Terhadap Aturan di Pondok Pesantren Modern", Naskah Publikasi Thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015, 6.

⁶ Meidiana Pritaningrum dan Wiwin Hendriani, "Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama", *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya, Vol.02 N0. 03, Desember 2013, 142.

⁷ M. Afif Aminullah, "Kecemasan Antara Siswa SMP dan Santri Pondok Pesantren", *JIPT: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, Vol. 01, No.02, Agustus 2013, 212.

tinggal jauh dengan orang tua, dan ketidaksiapan menghadapi tuntutan pencapaian pesantren. Hal tersebut membuat beberapa santri tidak mau mengikuti proses belajar-mengajar di sekolah, bahkan sengaja melanggar peraturan agar mereka dikeluarkan dari pesantren.⁸

Masalah yang dihadapi santri tersebut diatas disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya faktor internal pada diri santri. Rahmawati menjelaskan dalam penelitiannya bahwa 60.77% santri yang melanggar aturan pondok memiliki latar belakang masuk pesantren karena keinginan orang tua, karena hal itu mereka kurang memiliki motivasi atau keinginan untuk mematuhi aturan dan melaksanakan tugas di pesantren dengan sungguh-sungguh dikarenakan kesadaran dirinya yang rendah. Sebaliknya ketika santri masuk pesantren dikarenakan keinginan dirinya sendiri, maka mereka akan lebih mudah mematuhi aturan pesantren karena mereka memiliki kesadaran diri akan tujuan masuk pesantren dan manfaat dari aturan yang ada.⁹ Asrori juga menjelaskan bahwa faktor pendukung agar individu mampu melewati proses hidupnya, baik menghadapi tuntutan lingkungan atau proses menyesuaikan diri, adalah kemampuan individu dalam menentukan arah hidupnya sendiri.¹⁰ Pendapat tersebut sejalan dengan penjelasan Schneider tentang faktor psikologis penentu proses penyesuaian diri, bahwa dalam diri individu terdapat faktor kuat yang dapat dimanfaatkan untuk kebaikan atau keburukan, untuk pencapaian penguasaan dan penyesuaian tingkat tinggi, atau

⁸ Hasil wawancara dengan pengurus asrama pada bulan Agustus pukul 15:10 WIB.

⁹ Anita Dwi Rahmawati, "Kepatuhan Santri, 9.

¹⁰ Mohammad Ali dan Asrori, *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), 185.

penghancuran diri sendiri dan kemerosotan kepribadian, faktor tersebut adalah determinasi diri.¹¹

Determinasi diri dalam penelitian ini, mengarah pada kemampuan santri mengatur perilakunya sendiri sampai pada taraf yang diinginkan dan dapat menyingkirkan sifat-sifat atau kebiasaan yang tidak diinginkan, yang menghalangi proses penyesuaian diri dan mendorong pengembangan yang bermanfaat bagi penyesuaian diri.¹² Determinasi diri adalah kemampuan dalam memotivasi diri untuk melakukan tugas – tugas dengan sukarela, yang mana motivasi tersebut berasal dari internal individu yang menyadari bahwa tugas - tugas tersebut relevan dengan aspek penting dalam dirinya.¹³ Santri yang mempunyai kemampuan determinasi diri tinggi akan memosisikan dirinya menjadi agen atas dirinya sendiri yang berwenang untuk memilih dan menentukan pilihan.

Representasi manusia yang sehat yang memiliki determinasi diri yang tinggi adalah manusia yang memiliki rasa ingin tahu, merasa penting/dibutuhkan dan termotivasi oleh diri sendiri. Yang terbaik dari mereka yaitu mereka yang memainkan peran dan bersemangat, berusaha keras untuk belajar, mengembangkan diri mereka, menguasai skill baru, dan menggunakan bakat mereka dengan tanggung jawab. Sebaliknya, manusia yang determinasi dirinya rendah akan cenderung menjadi individu yang pasif, yang bergantung

¹¹ Alexander A. Schneider, *Personal Adjustment and Mental Health*, (New York: Holt, Rinehart And Wiston, 1960), 144.

¹² *Ibid.*, hlm. 145.

¹³ Steve M Jex, *Organizational Psychology : a scientist-Practitioner approach*, (New York: John Willey & Sons, Inc, 2008), 254.

pada orang lain, mudah menyerah dan melarikan diri dari masalah yang sedang dihadapi.¹⁴

Secara teoritik, determinasi diri merupakan unsur yang penting dalam kehidupan sehari-hari, karena memungkinkan santri untuk: memiliki kesempatan dan kemampuan dalam berkomunikasi dengan cara yang menyenangkan; memiliki kesempatan dan kemampuan untuk membuat keputusan pribadi; memiliki kesempatan dan kemampuan untuk menentukan pilihan dalam kehidupan sehari-hari; memiliki kesempatan dan kemampuan untuk menentukan tujuan hidup; memiliki kemampuan dalam mengembangkan potensi diri dan mengendalikannya sesuai dengan tujuan hidup; dan memiliki kemampuan untuk bersosialisasi dan mempunyai peran dalam sebuah lingkungan.¹⁵

Dalam konteks dunia pendidikan, beberapa penelitian sebelumnya, juga membuktikan pengaruh positif lain dari determinasi diri sebagai berikut: Aprilia meneliti tentang korelasi determinasi diri dengan efikasi diri dalam dunia pendidikan. Ia menjelaskan bahwa determinasi diri menjadikan siswa mampu mengatur diri agar lebih fokus terhadap tujuan hidup dengan cara menerima kekuatan dan keterbatasan diri. siswa yang *self determined* akan lebih baik efikasi dirinya dan mereka akan termotivasi untuk menyelesaikan

¹⁴ Richard M. Ryan and Edward L. Deci, "Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being", *American Psychologist Journal*, Vol. 55 No. 1, Januari 2000, 68.

¹⁵ Sheldon Loman, et.al, "Promoting Self-Determination: The Practise Guide", A National Gateway to Self-Determination, dalam www.aucd.org/ngsd. diakses pada 19 Oktober 2018, 8.

tugas-tugas yang diberikan sekolah, baik tugas akademik maupun non akademik seperti ekstra, organisasi dan tugas-tugas sehari-hari.¹⁶

Dalam bidang bimbingan karier, determinasi diri dikaitkan dengan kemampuan pengambilan keputusan siswa. Siswa yang mempunyai determinasi diri yang baik akan lebih baik dalam memutuskan pilihan yang sesuai dengan potensi dirinya dan menyusun berbagai langkah dalam perencanaan kariernya.¹⁷ Zheng dkk, juga menguji keterkaitan antara determinasi diri, konsep diri dan prestasi akademik bagi siswa dengan ketidakmampuan belajar. Zheng membuktikan bahwa ada keterkaitan yang positif diantara ketiganya, dan determinasi diri lebih berpengaruh terhadap prestasi akademik daripada konsep diri pada prestasi akademik.¹⁸

Selain itu, dalam penelitian eksperimen yang dilakukan oleh Dananier, dampak negatif dari kemampuan penyesuaian diri yang kurang, dapat diselesaikan dengan diadakannya upaya peningkatan determinasi diri santri. Determinasi diri dianggap dapat menjadikan santri memiliki kemampuan menentukan pilihan yang tidak merugikan dirinya dan ingkungannya. Serta menjadikan santri lebih bertanggung jawab terhadap perilaku sosialnya.¹⁹

¹⁶ Stefani Aprilia Bulu Geon, "Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Determinasi Diri Siswa Kelas X SMA Charitas", *Jurnal Psiko-Edukasi*, Vol. 14, ISSN: 1412-9310, 2016. 29.

¹⁷ Henny Christine Mamahit dan Dominikus D. Biondi Situmorang, "Hubungan *Self-Determination* dan Motivasi Berprestasi dengan Kemampuan Pengambilan Keputusan Siswa SMA", *Jurnal Psikologi Psibernetika*, Vol. 0 No. 2, Oktober 2015, 89.

¹⁸ Chunmei Zheng, Amy Gaumer Erickson, Neal M. Kingston dan Patricia M. Noonan, "The Relationship Among *Self-Determination*, *Self-Concept*, and *Academic Achievement* for Student with Learning Disabilities", *Journal Of Learning Disabilities*, Vol. 47 No. 5, 2014, 469-470.

¹⁹ Nabella Dananier, "Efektifitas Bimbingan dan Konseling *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) Untuk Meningkatkan Determinasi Diri Siswi MTs Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta", Naskah Publikasi Tesis, Pasca Sarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016, 8.

Berdasarkan pada fenomena santri di atas, pendapat para ahli dan pengaruh positif dari determinasi diri dalam dunia pendidikan. Maka peneliti memilih determinasi diri santri baru sebagai salah satu aspek yang dinilai penting untuk dikembangkan. Upaya meningkatkan pengembangan determinasi diri santri merupakan hal yang seharusnya memperoleh perhatian penting dari pihak madrasah, yang dalam hal ini menjadi tugas guru bk. Upaya tersebut, dapat berupa layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu individu meningkatkan determinasi dirinya agar dapat menghadapi hambatan dan tekanan dalam hidupnya dan mencapai tugas-tugas perkembangannya dengan segera.

Layanan konseling yang digunakan memerlukan metode dan teknik psikologi yang tepat. Beberapa pendekatan konseling yang pernah digunakan untuk mengembangkan determinasi diri telah diteliti dan mempunyai kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Penelitian tersebut antara lain: 1) konseling *cognitive behavior therapy* (CBT), Hasil penelitian milik Nabella Dananier menjelaskan konseling dengan teknik CBT berjalan dengan baik dalam upaya pengembangan determinasi diri santri pada semua aspek. CBT memberikan pengaruh positif pada masing-masing konseli dengan pencapaian yang beragam pada regulasi eksternal yaitu, seperti berbuat karena takut menyakiti teman, untuk membahagiakan org lain, untuk menghindari ejekan dari teman, kesadaran akan kepentingan akademik dan untuk berkompetensi.²⁰ Berdasarkan penjelasan tersebut, CBT hanya berpengaruh pada regulasi

²⁰ *Ibid.*, hlm. 114.

eksternal individu belum sampai pada motivasi internal. Padahal secara teoritik, motivasi intrinsik merupakan aspek yang mendorong individu untuk memiliki ketekunan, kualitas perilaku, kesejahteraan dan determinasi diri yang berlanjut.²¹

Penelitian kedua, Dodi Suryana menjelaskan bahwa konseling SFBT efektif mengembangkan determinasi diri dengan cara mendorong keterlibatan konseli dan berbasis pada kekuatan dalam diri konseli. Konseling ini menggunakan latihan-latihan keterampilan selama dalam proses konselingnya. Hasil dari penelitian ini, menjelaskan bahwa konseling SFBT memberikan pengaruh positif terhadap pengembangan determinasi diri konseli. namun secara spesifik tidak berhasil pada aspek kompetensi, yaitu tentang kesadaran akan kemampuan diri untuk mengubah situasi menjadi lebih baik yang berakibat pada kurangnya kemandirian individu untuk memikirkan dengan seksama keputusan yang dibuat dan keberanian dalam menanggung resiko.²²

Penelitian ketiga, yaitu konseling dengan metode *person centered planning*. Konseling ini merupakan konseling dengan pendekatan *person centered* yang memandang individu memiliki kapasitas untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya serta bertanggung jawab akan kehidupannya. Konseling ini terbukti dapat meningkatkan kemampuan determinasi diri individu dengan memunculkan tekad diri dan kemampuan advokasi diri dan orang lain. *Person centered planning* meningkatkan

²¹ Richard M. Ryan and Edward L. Deci, "Self-Determination Theory, 75.

²² Dodi Suryana, "Efektifitas Konseling Berfokus Solusi Dalam Setting Kelompok Untuk Mengembangkan Determinasi Diri Mahasiswa", Publikasi Naskah Tesis, Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Indonesia, 2015, 83.

determinasi diri individu dengan merencanakan masa depan yaitu : penetapan tujuan, pembuatan keputusan, pengambilan keputusan, perencanaan untuk berkontribusi dengan lingkungan, dan melakukan kegiatan sehari-hari sesuai dengan apa yang diinginkan. Kelemahan dari teknik ini adalah berubah-ubahnya preferensi konseli selama masa konseling, hal tersebut menyebabkan berubah-ubahnya *planning* yang dibuat oleh konseli.²³

Berdasarkan pemaparan tentang kelebihan dan kekurangan dari penelitian sebelumnya tersebut, peneliti akan meningkatkan determinasi diri santri dengan teknik lain, yaitu dengan bimbingan dan konseling Gestalt berbasis muhasabah. Hal tersebut bertujuan untuk meningkatkan determinasi diri santri tidak hanya pada tahap motivasi eksternal saja, melainkan hingga pada tahap motivasi internal individu, yaitu pada tahap kesadaran diri santri akan tujuan hidupnya sebagai santri. Gestalt berbasis muhasabah yang dimaksud adalah teknik pengembangan dari terapi Gestalt milik Pearls yang telah dimodifikasi menjadi konseling berbasis islami. Adanya modifikasi tersebut bertujuan untuk menjadikan Gestalt milik Pearls agar tidak melenceng dari nilai-nilai agama islam yang digunakan dalam pesantren.

Terapi Gestalt telah banyak digunakan dalam praktek konseling untuk menangani beberapa masalah dalam dunia pendidikan, antara lain: 1) untuk meningkatkan pemahaman tentang self-management dalam belajar,²⁴ 2) untuk

²³ Sheldon Loman, et.al, "Promoting Self-Determination", 16-20.

²⁴ Muhammad Fatchurahman , "Konseling Kelompok Gestalt Dengan Reversal Technique Untuk Meningkatkan Pemahaman tentang Self-Management Dalam Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di SMP", *SULUH: Jurnal Bimbingan dan Konseling dan Konseling*, Vol 3 No 1 2017.

meningkatkan kemampuan penyesuaian diri,²⁵ 3) untuk meningkatkan kemampuan adaptasi diri, 4) untuk meningkatkan kesadaran diri dalam belajar,²⁶ 5) untuk meningkatkan rasa percaya diri,²⁷ dan 6) untuk mengatasi perilaku bullying siswa.²⁸ Konseling Gestalt mempunyai pandangan bahwa individu mempunyai kapasitas untuk mengatur diri dan lingkungannya sehingga mampu menangani masalah-masalah hidupnya dengan efektif.²⁹

Pandangan tersebut memberikan kebebasan pada individu untuk memilih dan mengatur dirinya selama mereka tetap bertanggung jawab akan pilihannya. Kebebasan ini akan bertolak belakang dengan nilai-nilai pesantren jika mengarah pada hal-hal yang dilarang dalam islam. Oleh karena itu, dalam penelitian ini akan menggunakan konseling Gestalt milik Frederik Pierls yang sebelumnya telah direkonstruksi dengan bimbingan islami. Rekonstruksi ini dilakukan untuk membuat gestalt yang sebelumnya dianggap sekuler menjadi islami dan dapat diterima di lingkungan pesantren.³⁰

Gestalt berbasis muhasabah merupakan rekonstruksi terapi Gestalt milik Frederik S. Perls, yang mana konsep kesadaran (*awareness*), kontak

²⁵ Kharisma Khilda, "Efektifitas Konseling Kelompok Pendekatan Gestalt Terhadap Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII SMP", *E-Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, Vol. 5 No. 6, 2016, dalam journal.student.uny.ac.id, diakses pada 8 November 2018.

²⁶ Nyoman Oka Mudana, "Penerapan Konseling Gestalt Dengan Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Dalam Belajar Siswa Kelas VIII A1 SMP Negeri 4 Singaraja", *E-Journal Undiska Jurusan Bimbingan dan Konseling*, Vol. 2 No. 1, 2014.

²⁷ Ni Komang Ayu Sri Andini, dkk., "Pengaruh Teori Gestalt Dengan Teknik Pembalikan Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Melalui Konseling Kelompok", *E-Journal Undiska Jurusan Bimbingan dan Konseling*, Vol. 2 No. 1, 2014.

²⁸ Susanti Dyastuti, "Mengatasi Perilaku Agresif Pelaku Bullying Melalui Pendekatan Konseling Gestalt Teknik Kursi Kosong", *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, Vol. 1 No. 1, 2012.

²⁹ Imas Kania Rahman, *Bimbingan dan Konseling Gestlat Profetik (Konsep, Praktik Bimbingan dan Konseling Islami)*, (Bogor: UIKA Press, 2018), 18.

³⁰ Imas Kania Rahman, "Gestalt profetik (G-Pro) Best Practice Pendekatan dan Konseling Sufistik", *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 8, No. 1, Juni 2017, 155.

(*contact*) dan dukungan (*support*) dimunculkan dengan menggunakan teknik muhasabah. Konsep muhasabah mengarah pada latihan santri untuk terbiasa melakukan introspeksi dan perbaikan diri agar selalu mendapatkan kesadaran diri positif yang sesuai dengan nilai-nilai islam. Menurut Bachrudin muhasabah merupakan bentuk perenungan diri untuk menghitung perbuatan yang telah dilakukan. Melakukan introspeksi diri, mawas diri dan melakukan perbaikan serta peningkatan prestasi semaksimal mungkin. Sehingga tidak hanya sekedar merenung kemudian berhenti dan menganggap selesai semua urusan. Namun melakukan koreksi, perbaikan dan peningkatan prestasi.³¹

Penggunaan teknik muhasabah sebagai media memunculkan kesadaran diri berdasarkan pada pendapat Afrizal yang menjelaskan bahwa muhasabah merupakan sebuah upaya untuk menghadirkan kesadaran diri seseorang tentang kesesuaian tingkah laku dengan ajaran islam, sehingga ia secara aktif berusaha untuk memperbaiki diri menjadi lebih baik.³² Khairunnas Rajab juga menjelaskan bahwa muhasabah diri merupakan upaya atau usaha dalam mengenali diri tentang perbuatan yang telah diperbuat, cara yang telah dilakukan untuk mengenali Tuhan, serta mewujudkan keimanan melalui amalan dan ibadah.³³

Intervensi nilai-nilai islam dalam bimbingan dan konseling ini dilakukan juga berdasarkan pada hasil beberapa penelitian bahwa bimbingan

³¹Saifuddin Bachrudin, *Manajemen Muhasabah Diri* (Bandung: Mizan Pustaka, 2011), 35.

³² Lalu Heri afrizal, *Ibadah Hati*, (Jakarta Timur: Hamdalah, 2008), 427.

³³ Khairunnas Rajab, *Agama Kebahagiaan: Energi Positif Iman, Islam dan Ihsan Untuk Menjaga Kesehatan Psikologi dan Melahirkan Kepribadian Qurani*, (Yogyakarta: Pustaka Pesantren: 2012), 113.

dan konseling Gestalt berbasis islami terbukti lebih efektif untuk beberapa variabel, antara lain: *Pertama*, pada penelitian milik Nurviyanti, konseling gestalt berbasis islam meningkatkan *self-regulated learning* siswa Mts Al-Falah Pandak Bantul, dengan hasil awal rendah pada kelompok eksperimen dan meningkat menjadi sedang setelah dilakukannya konseling. Adapun maksud basis islam dalam konseling ini adalah dengan adanya pemberian intervensi pada setiap tahapnya, yang berorientasi pada kebahagiaan di akhirat dengan muatan materi dari al-Quran dan al-Hadist.³⁴ *Kedua*, penelitian milik Asnawi. Hasil dari penelitian ini adalah adanya peningkatan kemampuan beradaptasi siswa di sekolah setelah diberikan treatment berupa bimbingan dan konseling gestalt berbasis Islam, yang mana menambahkan materi tentang hakikat manusia sebagai Hamba Allah SWT dalam salah satu langkah konselingnya.³⁵

Asumsi dasar penelitian ini adalah upaya memunculkan kesadaran diri santri dengan menggunakan konseling gestalt berbasis muhasabah akan mendorong santri untuk melakukan tindakan sesuai dengan kehendak dirinya (bersikap sebagai determinan). Hal ini berdasarkan pada pendapat Schneider bahwa untuk membuat individu mempunyai determinasi diri yang baik, maka individu tersebut harus menyadari dirinya mampu mempunyai kuasa untuk

³⁴ Nurviyanti, "Bimbingan dan Konseling Gestlat Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Self-Regulated Learning Siswa MTs Al-Falaah Pandak Bantul Yogyakarta", Naskah Publikasi Tesis, Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2015.

³⁵ Khakam Umam Asnawi, "Pengaruh Bimbingan dan Konseling Gestalt Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Kemampuan Adaptasi dan Hubungan Sosial Siswa Kelas X SMK Penerbagangan AAG Adisucipto Yogyakarta", Naskah Publikasi Tesis, Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2018.

bersikap sebagai determinan.³⁶ Kania Rahman juga menjelaskan dengan cara dilatih untuk fokus pada kesadaran diri maka individu dapat memilih dan mengalami atau merasakan bahwa pilihan dibuat dan didukung oleh dirinya sendiri.³⁷

Berdasarkan pada penjelasan penelitian sebelumnya, yang mana belum dapat meningkatkan kemampuan determinasi diri hingga pada wilayah internal individu, seperti 1) memunculkan motivasi intrinsik; 2) memunculkan kesadaran akan potensi diri menyelesaikan masalah; dan 3) menemukan tujuan hidup yang tetap, yang mengakibatkan determinasi diri individu bersifat sementara dan berubah-ubah. Dan juga berdasarkan pada bukti teoritik tentang urgensi kesadaran diri terhadap determinasi diri. Maka peneliti menggunakan konseling gestalt berbasis muhasabah sebagai upaya meningkatkan determinasi diri santri di Pesantren Miftahul Ulum Probolinggo.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah apakah bimbingan dan konseling gestalt berbasis muhasabah efektif untuk meningkatkan determinasi diri santri di Pesantren Miftahul Ulum Probolinggo ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui efektivitas konseling gestalt berbasis

³⁶ Alexander Schneider, *Personal Adjustment And Mental Health*, 1960 (New York: Holt Rinehart And Wiston), 142.

³⁷ Imas Kania Rahman, *Bimbingan dan Konseling*, 75.

muhasabah dalam meningkatkan determinasi diri santri di Pesantren Miftahul Ulum Probolinggo.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat dalam pendidikan baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat berupa :

- a. Memberikan sumbangan pemikiran inovasi teknik bimbingan dan konseling di SMA/MA/SMK yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan santri.
- b. Memberikan sumbangan ilmiah dalam ilmu bimbingan dan konseling, yaitu membuat inovasi penggunaan bimbingan dan konseling Gestalt berbasis muhasabah untuk meningkatkan determinasi diri santri.
- c. Sebagai pijakan dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan peningkatan determinasi diri santri di pesantren.

2. Manfaat praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

- a. Bagi penulis, dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang cara meningkatkan determinasi diri santri melalui bimbingan dan konseling Gestalt berbasis muhasabah.
- b. Bagi pendidik dan calon pendidik, dapat menambah pengetahuan dan sumbangan pemikiran tentang cara mengembangkan determinasi diri santri khususnya melalui konseling gestalt berbasis muhasabah.

- c. Bagi anak didik sebagai subyek penelitian, diharapkan dapat memperoleh pengalaman langsung mengikuti bimbingan dan konseling dengan aktif. Dan dapat mengembangkan determinasi dirinya sebagai bekal dalam menghadapi kehidupan pesantren maupun di lingkungan luar lainnya.
- d. Bagi sekolah, sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program bimbingan dan konseling serta menentukan metode dan media bimbingan yang tepat untuk mengembangkan kemampuan determinasi diri santri.

E. Kajian Pustaka

Kajian pustaka dalam penelitian memiliki tujuan untuk menemukan perbedaan sekaligus dijadikan referensi sebagai perbandingan dengan tujuan penelitian. Sehingga penelitian yang dilakukan memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Berikut beberapa hasil penelitian yang dijadikan sebagai kajian pustaka antara lain:

Pertama, penelitian berjudul “Pengaruh Determinasi Diri Terhadap Kedisiplinan Mahasiswa Tahun Pertama Untuk Mengikuti Kebiasaan Mabna Ibnu Sina Pusat Ma’had Al-Jamiah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang” oleh Abdur Rozak, tahun 2012. Penelitian ini mengkaji hubungan antara determinasi diri dan kedisiplinan mahasiswa tahun pertama. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan populasi penelitian sebanyak 262 mahasiswa dengan menggunakan sampel 25% menjadi 70 mahasiswa. Hasil analisa hipotesis menunjukkan signifikansi $p = 0,00 < 0,05$, artinya ada

hubungan yang signifikan antara determinasi diri dan kedisiplinan mahasiswa.³⁸

Determinasi diri dalam penelitian ini mengarah pada determinasi diri dari mahasiswa aktif dalam menjalani proses belajar dikelas dan diluar kelas. Persamaan dengan penelitian ini adalah menggunakan determinasi diri menjadi salah satu variabelnya. Sedangkan letak perbedaannya yaitu pada jenis penelitian eksperimen. Subjek penelitian yang dilakukan oleh peneliti juga berbeda, yaitu pada siswa kelas X Madrasah Aliyah AnNur Bantul Yogyakarta.

Kedua, penelitian berjudul “Hubungan Antara Efikasi Diri dan Determinasi Diri Siswa Kelas X SMA Charitas”, oleh Stefani Aprilian Bulu Geon, tahun 2016. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan determinasi diri sebagai variabel terikat dan efikasi diri sebagai variabel bebas. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Charitas dengan jumlah total 82 siswa, dengan sampel 41 siswa, yaitu kelas X-2 dan X-4. Penelitian ini menghasilkan koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,762$ pada signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara efikasi diri dan determinasi diri siswa kelas X

³⁸ Abdul Rozaq, “Pengaruh Determinasi Diri Terhadap Kedisiplinan Mahasiswa Tahun Pertama Untuk Mengikuti Keibatan Mabna Ibnu Sina Pusat Ma’had Al-Jamiah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”, Naskah Publikasi Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Negeri Islam Malik Ibrahim Malang, 2016.

SMA Charitas. Dengan kata lain semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi pula determinasi siswa, begitupun sebaliknya.³⁹

Persamaan Penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah Determinasi Diri sebagai salah satu variabelnya, dan subjek penelitian yang merupakan siswa sekolah menengah atas. Namun mempunyai perbedaan pada letak jenis penelitian eksperimen.

Ketiga, penelitian yang berjudul “The Relationship Between Self-Concept, Intrinsic Motivation, Self-Determination And Academic Achievement among Chinese Primary School Students”, oleh Nooraini Othman, tahun 2011. Penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara konsep diri, motivasi intrinsik dan determinasi diri dengan prestasi akademik. Responden dalam penelitian ini adalah 200 siswa kelas 5 dan 6 di Sekolah Dasar Cina di Johor, Malaysia. Menggunakan tiga variabel terikat dengan hasil: 1) korelasi dengan signifikansi rendah untuk hubungan antara konsep diri dan prestasi akademik, 2) korelasi dengan signifikansi rendah dan negatif antara motivasi intrinsik dan prestasi akademik, 3) korelasi dengan signifikansi negatif dan lemah antara determinasi diri dan prestasi akademik. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa ada faktor lain yang dianggap menonjol dan

³⁹ Stefani Aprilia Bulu Geon, “Hubungan Antara Efikasi Diri dan Determinasi Diri Siswa Kelas X SMA Charitas”, *Jurnal Psiko-Edukasi*, Vol. 14, ISSN: 1412-9310, 2016.

berkontribusi pada keberhasilan akademik siswa, yaitu dukungan keluarga, guru dan sikap teman sebayanya.⁴⁰

Penelitian ini berfokus pada pengujian hal-hal yang mempengaruhi prestasi akademik siswa. Walaupun hasilnya terdapat signifikansi yang lemah antara konsep diri, motivasi intrinsik dan determinasi diri terhadap prestasi akademik siswa, namun dalam pendidikan prestasi anak tidak hanya berpusat pada prestasi akademik, melainkan juga pada keseharian siswa yaitu, penyesuaian diri. Hal inilah yang berusaha peneliti dorong dalam penelitian ini. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti adalah pada metode penelitiannya, yaitu penelitian dengan metode eksperimen. Penelitian ini akan menguji bimbingan dan konseling Gestalt Profesi sebagai upaya meningkatkan determinasi diri santri.

Ketiga, penelitian berjudul “The Relationship Among Self-Determination, Self-Concept, and Academic Achievement for Student with Learning Disabilities”, oleh Chunmei Zheng, Amy Gaumer Erickson, Neal M. Kingston dan Patricia M. Noonan, tahun 2012. Penelitian ini menunjukkan bahwa keterampilan determinasi diri berkorelasi positif dengan faktor-faktor yang telah terbukti meningkatkan prestasi akademik. Sampel penelitian ini adalah siswa yang memiliki kecacatan utama ketidakmampuan belajar dengan kecacatan tunggal sebanyak 560 siswa. Siswa dengan ketidakmampuan belajar tersebut meliputi keluarga berpenghasilan rendah sebanyak 34%, rumah

⁴⁰ Nooraini Othman, “The Relationship Between Self-Concept, Intrinsic Motivation, Self-Determination and Academic Motivation Among Chinese Primary School Students”, *International Journal of Psychological Studies*, Vol. 3 No.1, Juni 2011.

tangga dengan orang tua tunggal 31%, rumah tangga tidak menggunakan bahasa Inggris 15% dan rumah tangga dengan kepala rumah tangga yang tidak menyelesaikan perguruan tinggi sebanyak 20%. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya korelasi dengan signifikansi yang kuat antara determinasi diri dan konsep diri, dan adanya korelasi dengan signifikansi yang kuat antara determinasi diri dan prestasi belajar, sedangkan korelasi dengan signifikansi yang lebih rendah antara konsep diri dan prestasi belajar.⁴¹

Penelitian di atas mempunyai kesamaan dengan penelitian ini, yaitu menggunakan determinasi diri sebagai salah satu variabelnya. Sedangkan memiliki perbedaan dalam metode penelitiannya, yaitu tidak menggunakan metode eksperimen. Penelitian di atas hanya menguji korelasi antara determinasi diri dengan beberapa faktor yang meningkatkan prestasi akademik siswa dengan tanpa adanya treatment. Selain itu, subjek dan tempat penelitian milik Zheng berbeda dengan subjek dan tempat penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini.

Keempat, tesis dengan judul “Efektifitas Bimbingan dan Konseling Kognitif Behaviour Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Determinasi Diri Siswa MTs Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta”, oleh Nabella Dananier, tahun 2016. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang menguji efektifitas CBT terhadap peningkatan determinasi diri siswa, dengan desain eksperimen *Quasi Eksperimen Times Series*. Alat pengumpulan datanya

⁴¹Chunmei Zheng, Amy Gaumer Erickson, Neal M. Kingston dan Patricia M. Noonan, “The Relationship Among Self-Determination, Self-Concept, and Academic Achievement for Student with Learning Disabilities”, *Journal Of Learning Disabilities*, Vol. 47 No. 5, 2014.

menggunakan skala determinasi diri milik Seivi yang dimodifikasi sesuai dengan teori Ryan dan Deci, dengan subyek penelitian berjumlah 5 siswi dengan determinasi rendah yang tinggal di asrama sekolah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata empat kali pre test dan empat kali rata-rata post test. oleh karena itu, dalam penelitian ini CBT efektif untuk meningkatkan determinasi diri siswa.⁴²

Penelitian milik Dananier diatas memiliki variable terikat (*dependen*) dan yang sama dengan penelitian peneliti. Namun menggunakan pendekatan konseling yang berbeda sebagai pilihan treatmennya, yaitu konseling (*Cognitif Behaviour Therapy*) CBT . Penelitian ini juga dilakukan ditempat yang berbeda dengan penelitian yang akan konseli lakukan, yaitu di Madrasah Tsanawiyah Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta

Kelima, tesis berjudul “Efektifitas Konseling Singkat Berfokus Solusi Dalam Setting Kelompok Untuk mengembangkan Determinasi Diri Mahasiswa”, oleh Dodi Suryana, tahun 2015. Penelitian ini dilatarbelakangi dengan mahasiswa memiliki determinasi rendah menunjukkan perilaku tidak mampu menyelesaikan tugas kuliah dengan baik, mendapat IPK rendah, dan mengakibatkan kongesti dan drop out. Penelitian ini dilakukan untuk menguji konseling singkat berbasis solusi terhadap usaha megembangkan determinasi diri mahasiswa, dengan teknik kuasi eksperimen desain *nonequivalent control group*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa UPI di beberapa departemen

⁴² Nabella Dananier, “Efektifitas Bimbingan dan Konseling Cogtive Behaviour Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Determinasi Diri Siswi MTs Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta”, Naskah Publikasi Tesis, Program Pascasarjana Universitas Negeri Islam Sunan Kalijaga, 2016.

dengan jumlah keseluruhan 120 orang, yang kemudian dipilih sebagai sampel dengan teknik *purposive sampling* dengan teknik *homogenous sampling*. Berdasarkan pengambilan sampel, dihasilkan satu kelompok kontrol berjumlah 7 orang dan satu kelompok eksperimen berjumlah 7 orang. Konseling dilakukan dengan setting kelompok dalam empat tahap yaitu, tahap perkenalan dan penelusuran determinasi diri, tahap transisi, tahap kerja dan *follow up*. Hasil dari penelitian ini diperoleh nilai $m_2 = 0,001 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa Konseling Singkat Berfokus Solusi dengan *setting* kelompok efektif dalam mengembangkan determinasi diri mahasiswa.⁴³

Penelitian milik Dodi Suryana diatas memiliki variable terikat (*dependen*) dan yang sama dengan penelitian peneliti. Namun menggunakan pendekatan konseling yang berbeda sebagai pilihan *treatmennya*, yaitu konseling SFBT. Selain itu, penelitian ini juga dilakukan ditempat yang berbeda dengan penelitian yang akan konseli lakukan, yaitu di Universitas Pendidikan Bandung.

Keenam, penelitian berjudul “Pengaruh Bimbingan dan Konseling Gestalt Berbasis Islam Dalam Meningkatkan Kemampuan Beradaptasi dan Hubungan Sosial Siswa Kelas X SMK Penerbangan Angkasa Ardhya Garini (AAG) Adisucipto Yogyakarta”, oleh Khakam Umam Asnawi. Penelitian ini mempunyai hasil bahwa semua siswa kelas X-9 SMK Penerbangan AAG Adisutjipto Yogyakarta mengalami peningkatan kemampuan beradaptasi

⁴³Dodi Suryana, “Efektifitas Konseling Berfokus Solusi Dalam Setting Kelompok Untuk Mengembangkan Determinasi Diri Mahasiswa”, Naskah Publikasi Tesis, Program Studi Bimbingan dan Konseling Sekolah Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Indonesia, 2015.

siswa di sekolah setelah diberikan treatment berupa bimbingan dan konseling gestalt berbasis Islam dengan rata-rata peningkatan sebesar 12.5 dengan taraf signifikan sebesar 0.000. Sedangkan hubungan sosial siswa di sekolah terdapat peningkatan dengan rata-rata peningkatan sebesar 5.9 dengan taraf signifikan sebesar 0.003.⁴⁴

Penelitian tersebut menggunakan konseling yang sama dengan yang digunakan peneliti yaitu Gestalt berbasis islami. Namun memiliki perbedaan tidak secara spesifik menggunakan konseling muhasabah. Perbedaan yang kedua terletak pada variabel terikan, yang mana konseling Gestalt tidak diujikan pada determinasi diri santri melainkan pada kemampuan beradaptasi siswa.

Ketujuh, penelitian yang dilakukan oleh Imas Kania Rahman dengan judul “Teknik Permainan Gestalt (TGP) Untuk Meningkatkan Adaptabilitas Santri di Pondok Pesantren (Studi eksperimen TGP di Pondok Pesantren Salafiyah Miftahul Huda Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya dan Pondok Pesantren Amanah Muhammadiyah Sambongjaya Kota Tasikmalaya)”. Analisis penelitian ini menggunakan Ancova (*Analysis of Covariance*) dan Anava dua jalur (*Two Way Anova*). Hasil dari penelitian ini adalah teknik permainan Gestalt terbukti efektif dalam meningkatkan adaptabilitas santri ada dua pondok pesantren yang diteliti, dan hasil tersebut tidak dipengaruhi oleh

⁴⁴ Khakam Umam Asnawi, “Pengaruh Bimbingan dan Konseling Gestalt Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Kemampuan Adaptasi dan Hubungan Sosial Siswa Kelas X SMK Penerbagangan AAG Adisucipto Yogyakarta”, Naskah Publikasi Tesis, Program Pascasarjana Universitas Negeri Islam Sunan Kalijaga, 2018.

jenis kelamin dan dan lingkungan pondok pesantren. Dengan demikian TGP dapat dipertimbangkan sebagai alternative pendekatan untuk meningkatkan adaptabilitas santri di pondok pesantren salafiyah dan modern.⁴⁵

Penelitian ketujuh memiliki persamaan dalam penggunaan konseling Gestalt berbasis islami sebagai teknik konselingnya. Namun teknik tersebut tidak spesifik menggunakan muhasabah sebagai konseling islaminya melainkan menggunakan permainan kartu Gestalt Profetik. Selain itu, Gestalt berbasis islam tidak digunakan untuk meningkatkan determinasi diri melainkan untuk meningkatkan adaptabilitas santri.

Kedelapan, penelitian yang dilakukan oleh Nurviyanti dengan judul “Bimbingan dan Konseling Gestalt Berbasis Islam Untuk Meningkatkan *Self-Regulated Learning* Siswa MTs Al-Falaah Pandak Bantul Yogyakarta”. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan *pretest-posttest group design*. Dengan populasi seluruh siswa kelas VII MTs Al Falaah dan sampel yang dipilih dengan teknik *random assignment* sebanyak 24 siswa. Penelitian ini dianalisis dengan uji beda T-Test. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor *self-regulated learning* antara kelompok kontrol dan eksperimen setelah dilakukannya konseling pada

⁴⁵Imas Kania Rahman. “Teknik Permainan Gestalt (TGP) Untuk Meningkatkan Adaptabilitas Santri di Pondok Pesantren (Studi eksperimen TGP di Pondok Pesantren Salafiyah Miftahul Huda Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya dan Pondok Pesantren Amanah Muhammadiyah Sambongjaya Kota Tasikmalaya)”, Naskh Publikasi Disertasi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia, 2011.

kelompok eksperimen, artinya teknik bimbingan dan konseling gestalt berbasis islam efektif untuk meningkatkan *self-regulates learning*.⁴⁶

Penelitian milik Nurviyanti memiliki kesamaan dalam penggunaan bimbingan dan konseling Gestalt berbasis Islam sebagai treatment untuk konseli. Sedangkan perbedaannya terletak pada tempat penelitian dan variable terikat (*dependen*) yang diuji, yaitu kemampuan *self-regulated learning*, yang mana pada penelitian ini bimbingan dan konseling Gestalt Profetik digunakan untuk meningkatkan determinasi diri.

Kesembilan, penelitian milik Suwi Wahyu Utami yang berjudul *Pengaruh Teknik Restrukturisasi Kognitif Bebas Muhasabah dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII Boarding School SMP IT Abu Bakar Yogyakarta*. Penelitian ini memiliki persamaan dalam penggunaan konsep muhasabah dalam teknik konselingnya. Namun konsep muhasabah tidak dipadukan dengan konseling gestalt seperti dalam penelitian milik peneliti, melainkan dengan teknik restrukturisasi kognitif. Penelitian ini menunjukkan hasil akhir pengaruh yang positif antara teknik restrukturisasi berbasis muhasabah dalam mereduksi kejenuhan belajar siswa.

Berdasarkan pada pemaparan beberapa penelitian diatas, maka penelitian yang akan dilakukan peneliti, yang berjudul *Efektivitas Bimbingan dan Konseling Gestalt Berbasis Muhasabah Untuk Meningkatkan Determinasi*

⁴⁶ Nurviyanti, "Bimbingan dan Konseling Gestalt Berbasis Islam Untuk Meningkatkan *Self-Regulated Learning* Siswa MTs Al-Falaah Pandak Bantul Yogyakarta", Naskah Publikasi Tesis, Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2015.

Diri Santri, belum pernah diteliti oleh peneliti sebelumnya. Hal tersebut berarti penelitian ini original yang berdasarkan pada pemikiran peneliti.

F. **Sistematika Pembahasan**

Sistematika pembahasan adalah satu kesatuan pemikiran dari sebuah penelitian, pembahasan dalam penelitian ini terdiri dari beberapa bab yang saling berkaitan secara sistematis, yaitu:

BAB I Pendahuluan, pembahasan mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, kajian pustaka dan sistematika pembahasan.

BAB II Landasan Teori, berisi kerangka konseptual dan teori-teori yang menjelaskan tentang teori determinasi diri, teknik gestalt dan muhasabah.

BAB III Metode Penelitian, menjelaskan mengenai pendekatan dan jenis penelitian, variabel penelitian dan definisi operasional, penentuan sumber data dan teknik pengumpulan data, serta analisis data.

BAB IV Analisis Data dan Pembahasan, membahas mengenai hasil analisis data teknik Gestalt berbasis muhasabah terhadap determinasi diri dari hasil analisis kuantitatif menggunakan *pre-test dan post-test*.

BAB V Penutup, bagian ini mengungkapkan kesimpulan dari hasil penelitian dan saran-saran pengembangan penelitian kedepan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan rangkaian deskripsi dan uraian yang telah dikemukakan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Hasil nilai *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol cenderung stabil, dibuktikan dengan nilai sig. pada kelompok kontrol sebesar 0.920, yang berarti lebih besar dari 0.05 ($0.920 > 0.05$), maka tidak terdapat perbedaan rata-rata pada hasil *pretest* dan *posttest*.
2. Hasil nilai *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen mengalami perubahan, dibuktikan nilai sig. sebesar 0.000, yang lebih kecil dari 0.05 ($0.000 < 0.005$), maka terdapat perbedaan rata-rata pada hasil *pretest* dan *posttest*nya.
3. Hasil rata-rata skor *posttest* kelompok eksperimen sebesar 104.6 dan kelompok kontrol sebesar 82 dengan hasil selisih sebesar 22,6. Rata-rata tersebut menunjukkan bahwa hasil *posttest* pada kelompok eksperimen yang mendapatkan bimbingan dan konseling gestalt berbasis muhasabah lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol.
4. Hasil analisis pada kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan diketahui mengalami peningkatan positif. Dibuktikan perbandingan skor *mean* kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan sebesar 79.6 dan meningkat menjadi 104.6 setelah diberikan perlakuan. Adapun

peningkatan tersebut merupakan peningkatan yang positif dibuktikan dengan selisih sebesar 25 (positif).

5. Bimbingan dan konseling berbasis muhasabah memberikan pengaruh positif terhadap ketiga aspek determinasi diri, dengan aspek relatedness yang memiliki peningkatan paling banyak yaitu 9.7, otonomi sebesar 8.4, dan kompetensi sebesar 6.9.

Hasil analisis statistik tersebut diatas menandakan bahwa hipotesis dari penelitian ini dapat diterima. Artinya bimbingan dan konseling gestalt berbasis muhasabah efektif meningkatkan determinasi diri santri di SMAS Islam Miftahul Ulum Probolinggo.

Berdasarkan pada analisis teori, teknik gestalt dapat meningkatkan determinasi diri santri, sesuai dengan pendapat Scheneider bahwa salah satu upaya untuk memunculkan sikap determinasi diri adalah adanya kesadaran pada diri individu terkait kemampuannya mengatur perilaku.¹³⁵ Hal tersebut didukung dengan adanya teknik muhasabah yang melatih santri untuk merencanakan tujuan dan jalan hidupnya sesuai dengan ajaran Allah. Sesuai dengan penjelasan Bachrun, bahwa muhasabah tidak hanya sekedar evaluasi atau introspeksi diri melainkan proses perbaikan hidup yang berisikan perencanaan (*plan*), pelaksanaan (*do*), pemeriksaan (*check*), dan tindakan perbaikan.¹³⁶

¹³⁵ Alexander A. Schneider, *Personal Adjustment and Mental Health*, 143.

¹³⁶ Saefuddin Bachrun, *Manajemen Muhasabah*, 67.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di SMAS Islam Miftahul Ulum Probolinggo, maka peneliti memberikan beberapa saran untuk perbaikan kedepan, yaitu:

1. Bagi siswa, untuk memahami keutamaan determinasi diri sehingga menumbuhkan kreatifitas, sikap pantang menyerah, dan optimis dalam menjalani pendidikan di pesantren.
2. Bagi guru bimbingan konseling, untuk mengintensifkan layanan konseling dengan berbagai pendekatan yang menyenangkan dan memberikan support positif bagi siswa.
3. Bagi lembaga sekolah dan asrama, agar selalu mengadakan koordinasi dan evaluasi terhadap kebijakan kurikulum berlaku disesuaikan dengan kebutuhan santri untuk mendapatkan otonomi atau kebebasan dalam menentukan pilihan dan mengambil keputusan.
4. Bagi peneliti selanjutnya, yakni perlu adanya pengembangan dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling gestalt berbasis muhasabah melalui penggunaan media pembelajaran yang mendukung dan memudahkan siswa menyerap layanan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Ackerman, Beth E. "Learning Self-Determination: Lesson From The Literature for Work with Children and Yputh with emosional and Behavioral Disabilities". *Digital Commons @Liberty University*.
- Afrizal, Lalu Heri. *Ibadah Hati*. Jakarta Timur: Hamdalah. 2008.
- Ali, Mohammad. *Memahami Riset Perilaku Dan Sosial*. Jakarta: Bumi Aksara. 2014.
- Ali, Mohammad dan Asrori. *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara. 2006.
- Al-Jauziyah, Ibnul Qayyim. *Thibbil Qulub : Klinik Penyakit Hati*. Jakarta: Pustaka al-Kaustar. 2018.
- Al-Jauziyah, Ibnul Qoyyim. *Madarijus Salikin, Pendakian menuju Allah*, terj. Kathur Suhardi. Jakarta: Al Kautsar. 1999.
- Al-Jauziyah, Ibnul Qoyyim. *Manajemen Qalbu, Menundukkan Senjata Syetan*, terj. Ainul Haris umar Arifin Thayib. Jakarta: Darul Falah. 2005.
- Al-Jawi, Abu Salman. *Amalan Satu Jam Memperlancar Rezeki dengan Muhasabah*. Jakarta: Al-Maghfiroh. 2012.
- Al-Qurtubi, Abi Abdillah Muhammad bin Ahmad bin Abi Bakar. *Al-Jami' Li Ahkamil Qur'an*. Libanon: Arrisalah Publisher. 2006.
- Al-Ulyawi, Shahih. *Muhasabah (Introspeksi diri)*. Terj. Abu Ziyad (Maktab Dakwah dan Bimbingan Jaliyat Rabwah. 2007.
- Al-Yamani, Syekh Yahya Ibn Hamzah. *Pelatihan Lengkap Tazkiyatun Nafs*, terj. Maman Abdurrahman Assegaf. Jakarta: Zaman. 2012.
- Amin, Samsul Munir. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah. 2010.
- Aminullah, M. Afif. "Kecemasan Antara Siswa SMP dan Santri Pondok Pesantren". *JIPT: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Vol. 01. No.02. Agustus 2013.
- Andini, Ni Komang Ayu Sri, dkk. "Pengaruh Teori Gestalt Dengan Teknik Pembalikan Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Melalui Konseling Kelompok. *E-Journal Undiska Jurusan Bimbingan dan Konseling*. Vol. 2 No. 1, 2014.

- Arikunto, Suharsimi. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta. 2005.
- Asnawi, Khakam Umam Asnawi. “Pengaruh Bimbingan dan Konseling Gestalt Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Kemampuan Adaptasi dan Hubungan Sosial Siswa Kelas X SMK Penerbagangan AAG Adisucipto Yogyakarta”. *Tesis*. Yogyakarta: Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2018.
- Azra, Azyumardi Azra, *Ensiklopedi Tasawuf*, Jilid II. Bandung: Angkasa. 2012.
- Bachrun, Saefuddin. *Manajemen Muhasabah Diri : 8 Kiat Merencanakan Kesuksesan dan Kebahagiaan Hidup Anda*. Bandung : Mizan Pustaka. 2011.
- Bachruddin, Saifuddin. *Manajemen Muhasabah Diri*. Bandung: Mizan Pustaka. 2011.
- Bashori, Khoiruddin. *Problem Psikologis Kaum Santri : Risiko Insekuritas Kelekatan*. Yogyakarta: Forum Kajian Budaya dan Agama. 2003.
- Basri dkk. *Pembersihan Jiwa: Menurut Al-Quan, As-Sunnah & Analam Salafus Saleh*. Malaysia: Al-Hidayah. 2013.
- Creswell, John W. *Research Design, Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2017.
- Dahlan, Abdul Chaliq. *Bimbingan dan Konseling Islami: Sejarah, Konsep dan Pendekatannya*. Yogyakarta: Pura Pustaka. 2009.
- Dananier, Nabella. *Efektifitas Bimbingan dan Konseling Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Determinasi Diri Siswi MTs Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta*, Yogyakarta. tesis tidak diterbitkan. Pasca Sarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2016.
- Dyastuti, Susanti. “ Mengatasi Perilaku Agresif Pelaku Bullying Melalui Pendekatan Konseling Gestalt Teknik Kursi Kosong. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*. Vol. 1 No. 1. 2012.
- Fatchurrahman, Muhammad. “Konseling Kelompok Gestalt Dengan Reversal Technique Untuk Meningkatkan Pemahaman tentang Self-Management Dalam Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di SMP”. *SULUH: Jurnal Bimbingan dan Konseling dan Konseling*. Vol 3 No 1 2017.

- Geon, Stefani Aprilia Bulu. "Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Determinasi Diri Siswa Kelas X SMA Charitas". *Jurnal Psiko-Edukasi*. Vol. 14, ISSN: 1412-9310. 2016.
- Ghozali, Imam. *Ringkasan Ihya' Ulumuddin*. Jakarta Timur: Akbar Cet I. 2008.
- Hadi, Sutrisno. *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Andi Offset. 2004.
- Hui, Eadaoin K.P. dan Sandra K.M. Tsang. "Self-Determination as a Psychological and Positive Youth Development Construct". *The Scientific Word Journal*. Volume 2012.
- Hastjarjo, T. Dicky. "Rancangan Eksperimen Acak". *Buletin Psikologi*, Volume. 22, No. 22, Desember 2014. Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Jex, Steve M. *Organizational Psychology : a scientist-Practitioner approach*. New York: John Willey & Sons Inc. 2008.
- Khilda, Kharisma. "Efektifitas Konseling Kelompok Pendekatan Gestalt Terhadap Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII SMP". *E-Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. Vol. 5 No. 6, 2016. diakses pada 8 November 2018 di journal.student.uny.ac.id.
- Komalasari, Gantika dkk. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks. 2011.
- Loman, Sheldon Loman. et.al. "Promoting Self-Determination: The Practise Guide". Juni 2010. A National Gateway to Self-Determination (www.aucd.org/ngsd). diakses pada 19 Oktober 2018.
- Mamahit, Henny Christin dan Dominikus D. Biondi Situmorang. "Hubungan *Self-Determination* dan Motivasi Berprestasi dengan Kemampuan Pengambilan Keputusan Siswa SMA". *Jurnal Psikologi Psibernetika*. Vol. 0 No. 2, Oktober 2015.
- Mudana, Nyoman Oka. "Penerapan Konseling Gestalt Dengan Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Dalam Belajar Siswa Kelas VIII A1 SMP Negeri 4 Singaraja". *E-Journal Undiska Jurusan Bimbingan dan Konseling*. Vol. 2 No. 1, 2014.
- Nafi, M.Dian. et.al. *Praktif Pembelajaran Pesantren*. Yogyakarta: LKiS. 2007.
- Nurviyanti. "Bimbingan dan Konseling Gestlat Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Self-Regulated Learning Siswa MTs Al-Falaah Pandak Bantul Yogyakarta". *Tesis*. Yogyakarta: Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. 2015.

- Nurdiyantoro, Burhan dkk. *Statistik Terapan Untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*. Yogyakarta: UGM Press. 2002.
- Othman, Nooraini. "The Relationship Between Self-Concept, Intrinsic Motivation, Self-Determination and Academic Motivation Among Chinese Primary School Students". *International Journal of Psychological Studies*, Vol. 3 No.1. Juni 2011.
- Palmer, Stephen. *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2011.
- Prawitasari, Johana E dkk. *Psikoterapi, Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2003.
- Pritaningrum, Meidiana dan Wiwin Hendriani. "Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama". *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya. Vol.02 No.03. Desember 2013.
- Rajab, Khairunnas. *Agama Kebahagiaan: Energi Positif Iman, Islam dan Ihsan Untuk Menjaga Kesehatan Psikologi dan Melahirkan Kepribadian Qurani*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren. 2012.
- Rahman, Imas Kania Rahman. *Bimbingan dan Konseling Gestalt Profetik (Konsep, Praktik Bimbingan dan Konseling Islami)*. Bogor: UIKA Press. 2018.
- Rahman, Imas Kania. "Gestalt profetik (G-Pro) Best Practice Pendekatan dan Konseling Sufistik". *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. Vol. 8, No. 1. Juni 2017.
- Rahman, Imas Kania. "Teknik Permainan Gestalt (TGP) Untuk Meningkatkan Adaptabilitas Santri di Pondok Pesantren (Studi eksperimen TGP di Pondok Pesantren Salafiyah Miftahul Huda Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya dan Pondok Pesantren Amanah Muhammadiyah Sambongjaya Kota Tasikmalaya)". *Disertasi*. Bandung: Program Studi Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia. 2011.
- Rahmawati, Anita Dwi. "Kepatuhan Santri Terhadap Aturan di Pondok Pesantren Modern". Naskah Publikasi Thesis. Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2015.
- Rozaq, Abdul. "Pengaruh Determinasi Diri Terhadap Kedisiplinan Mahasiswa Tahun Pertama Untuk Mengikuti Keibatan Mabna Ibnu Sina Pusat Ma'had Al-Jamiah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang". *Skripsi*. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Islam Malik Ibrahim Malang. 2016.

- Ryan, Richard. "Self-determination Theory and Wellbeing". *Wellbeing in Developing Countries Research*, University of Bath. Reseach 1. juni 2009.
- Ryan, Richard M dan Edward L.Deci. *Self-Determnation Theory And The Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-Being*. University of Rochester.
- Ryan, Richard M. and Edward L. Deci. "Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being", *American Psychologist Journal*. Vol. 55. No. 1. Januari 2000.
- Ryan, Richard M and Edward L.Deci, *Self-Determination Theory: Basic Need in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Publication. 2017.
- Safaria, Triantoro. *Teori dan Konseling Gestalt*. Yogyakarta: Graha Ilmu. 2005.
- Sanyata, Sigit. "Teknik dan Strategi Konseling Kelompok". *Jurnal Paradigma Universitas Negeri Yogyakarta*. No.9 Tahun V, Januari 2010.
- Schneider, Alexander A. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart And Wiston. 1960.
- Silalahi, Ulber. *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: Refika Aditama. 2010.
- Soemartono, Irawan. *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: PT Remaja Rosdyakarya. 2002.
- Sudaryono. Gaguk Wargono dan Wardani Rahayu. *Pengembangan Instrumen Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu. 2013.
- Sugiyanto. "Manipulasi: Karakteristik Eksperimen". *Buletin Psikologi*. Volume 17 No.2. 2009. Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta. 2013.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta. 2007.
- Suryana, Dodi. *Efektifitas Konseling Berfokus Solusi Dalam Setting Kelompok Untuk Mengembangkan Determinasi Diri Mahasiswa*. 2015. Tesis tidak diterbitkan. Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sutoyo, Anwar. *Bimbingan Konseling Islam (Teori dan Praktik)*. Yogyakarta:
- Syuur, Amin. *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*,. Yogyakarta: LPK-2, Suara Merdeka. 2006.

Wehmeyer, Michael dan Robert L. Schalock. "Self-Determination and Quality of Life: Implications for Special Education Services and Support". *Article in Focus on Exceptional Children*. November 2000.

Yurwanto, Yedi. "Memaknai Pesan Spiritual Ajaran Agama Dalam Membangun Karakter Kesalehan Sosial". *Jurnal Sositologi*. Volume 13, No.1 April 2014.

Zheng, Chunmei. Dkk. "The Relationship Among Self-Determination, Self-Concept, and Academic Achievement for Student with Learning Disabilities". *Journal Of Learning Disabilities*. Vol. 47 No. 5. 2014.

