

PROPOSAL

**LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN
QUR'ANI TEKNIK THERAPHY PENJANGKIT SUKSES, UNTUK
MENINGKATKAN *SELF REGULATION* ISLAMI SISWA KELAS
AKSELERASI DI SMAN 1 PRINGABAYA**



**Disusun oleh :
MARTINA WIDIA ASTUTI
190101020**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS HAMZANWADI
2023**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya pendidikan sangat sulit dipisahkan dari kehidupan manusia, sebab pendidikan merupakan bagian dari kebutuhan hidup manusia. Untuk mendapatkan suatu pendidikan yang berkualitas, manusia membutuhkan proses belajar yang efektif. Menurut Alsa (dalam Novitaria 2016), belajar yang berkualitas adalah belajar dengan menggunakan regulasi diri. Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur dirinya sendiri mulai dari kemampuan berfikir, pengaturan waktu, dan kematangan emosi untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Secara umum, peserta didik yang berprestasi dapat dikatakan telah memiliki regulasi diri, hal itu dapat dibuktikan dengan adanya pencapaian prestasi yang telah berhasil di raih. Namun, tidak semua siswa berprestasi dapat dipastikan telah memiliki regulasi diri yang baik. Sebab regulasi diri tidak hanya terletak pada kemampuan pengelolaan pikiran, tetapi juga terletak pada pengelolaan emosi. Fakta yang terjadi dilapangan, banyak dari anak anak berprestasi yang kemampuan pengelolaan emosinya masih lemah, hal ini dibuktikan dengan sikap dan kebiasaan sehari hari di sekolah. Siswa berprestasi cenderung memiliki ambisius yang tinggi, sikap persaingan masih tertanam kuat, bahkan sikap ingin menang sendiri kerap terjadi. Akibatnya, prilaku itu justru akan menimbulkan sikap egois bahkan sombong.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru BK di SMAN 1 Pringgabaya, dapat diperoleh informasi bahwa anak-anak berprestasi di kelas akselerasi rata-rata sudah memiliki prestasi yang baik secara akademik. Mereka sudah memiliki manajemen waktu belajar yang cukup efektif, dan kematangan berfikir yang aktif. Namun secara emosional, anak-anak berprestasi belum dipastikan telah memiliki pengelolaan emosi yang baik, karena beberapa dari anak-anak berprestasi masih belum mampu dalam mengelola dan mengontrol emosi mereka. Sebagai contoh dari kasus salah satu anak dari kelas akselerasi yang saat itu mendapat candaan dari temannya yang sedikit menyinggung, saat itu juga emosi anak tersebut meledak, meluap-luap dan bahkan sampai tidak terkontrol. Padahal secara akademik dan prestasi, anak ini adalah anak yang sangat aktif ketika belajar di kelas. Selain itu, siswa berprestasi masih cenderung memiliki sikap egoisme yang tinggi, sikap persaingan masih tertanam kuat dan perilaku menang sendiri masih kerap terjadi. Secara sosial, anak-anak berprestasi cenderung kurang bergaul, mereka lebih senang sendiri. Walaupun bergaul, siswa berprestasi cenderung memilih teman belajar, mereka cenderung memilih teman yang selevel dengan mereka, yang sama-sama berprestasi dan berIQ tinggi.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya masalah di atas dilatarbelakangi karena prestasi tidak dilandasi dengan prinsip ketuhanan. Peserta didik condong melakukan sesuatu dengan dasar atas kemampuan diri, bukan pada kemampuan Tuhan.

Akhirnya secara emosi, jiwanya menjadi kering, akibatnya mereka menjadi mudah marah, tersinggung, bahkan tidak memiliki rasa menerima. Selain itu masih adanya sifat individualisme, yaitu sikap ingin sendiri dan ambisi yang tinggi untuk menang. Hal itu justru akan berdampak negative karena akan menimbulkan sifat iri dan tidak menerima. Dalam kaca mata islam, hal diatas terjadi karena tidak dilandasi dengan keimanan yang tinggi, bahwa segala sesuatu yang diperoleh merupakan kehendak dari Allah yang harus di terima secara lapang. Dalam islam, manusia dibolehkan untuk berlomba lomba dalam mengejar kebaikan, atau yang disebut dengan *fastabiqul khoirot*, namun jika di dalam persaingan hanya akan menimbulkan sifat keiri dengki maka islam secara keras akan melarang hal itu.

Oleh sebab itu, pendekatan Qur'ani teknik teraphi pnjangkit sukses melalui layanan kelompok ini bertujuan untuk meningkatkan regulasi diri siswa berprestasi, yang dimana devinisi regulasi diri yang dimaksudkan disini adalah adanya keseimbangan antara kognitif dan afektif (akal dan hati), sehingga siswa berprestasi dapat menyadari secara penuh bahwa prestasi yang diraih adalah prestasi yang dilandasi dengan ketuhanan, prestasi yang dapat membawa mnafaat untuk dirinya ataupun untuk orang disekitarnya. Sehingga indivdu akan menjadi manusia yang pinar dan benar. Pintar karena telah masuk dalam proses yang sesuai dengan syariat islam.

Dengan adanya latar belakang masalah diatas membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang layanan konseling dengan pendekatan qur'ani teknik teraphy penjangkit sukses kelas

akselerasi di SMAN 1 Pringabaya, melihat masih banyak dari anak-anak berprestasi yang regulasi dirinya masih rendah dan perlu ditingkatkan, sehingga dengan dilakukannya penelitian ini, akan adanya peningkatan regulasi diri dari siswa-siswa berprestasi, yang tentunya regulasi ini tidak terletak pada kemampuan berfikir, namun juga kemampuan mengolah emosi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Siswa berprestasi belum memiliki kemampuan dalam pengelolaan emosi
2. Siswa berprestasi belum memiliki kesadaran akan pentingnya prestasi yang didasari dengan prinsip ketuhanan
3. Siswa berprestasi belum memiliki kemampuan bersosial yang baik, mereka masih cenderung ingin sendiri atau memilih teman belajar.

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, fokus masalah yang ingin diteliti adalah upaya meningkatkan *self regulation* siswa berprestasi, dengan alternatif solusi sebagai berikut :

1. Layanan Bimbingan Klasikal dengan pendekatan *behavioral teknik modeling*. Teknik ini merupakan salah satu teknik belajar yang dapat dilakukan oleh peserta didik. Dalam penggunaan teknik ini, terdapat proses penokohan (*modeling*), peniruan (*imitation*), dan pengamatan

(*observational learning*). Kelebihan dari teknik ini adalah konseli dapat mengamati model yang ditampilkan secara langsung dan konseli lebih mudah dalam memahami perilaku yang ingin diubah. Namun terdapat kekurangan dalam penggunaan teknik ini, diantaranya persepsi konseli terhadap model yang ditampilkan memiliki pengaruh yang sangat besar. Apabila konseli tidak percaya dengan model yang ada, maka perilaku model akan kurang dicontoh konseli.

2. Layanan Bimbingan Kelompok dengan pendekatan *Rational Emotif Behavioral Terapi* (REBT) dengan menggunakan teknik *self talk*. Teknik ini merupakan salah satu pendekatan konseling yang berorientasi pada tindakan yang berfokus pada membantu orang dalam menghadapi keyakinan irrasional dan belajar bagaimana mengelola emosi, pikiran, dan perilaku dengan cara lebih sehat dan realistis. Kelebihan dari teknik ini salah satunya konseli yang membutuhkan nasihat akan cepat sampai kepada masalah yang dihadapi. Artinya, pengobatan dapat dilakukan dengan cepat. Selain itu, kelebihan lainnya konseli akan merasa memiliki kapasitas intelektual dan membuat kemajuan dalam pemikirannya. Namun, disamping kelebihan, pendekatan ini juga memiliki kekurangan, salah satunya konseli yang memiliki kapasitas intelektual yang rendah akan sulit untuk memahami analisis yang bersifat logika. Akibatnya, konseli menjadi sulit menerima pesan atau nasihat yang disampaikan konselor.

3. Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Qur'ani teknik therapy penjangkit sukses. Terapi penjangkit sukses adalah proses menjangkitkan karakter sukses, melalui penyembuhan spiritual-mental yang tidak berani melangkah karena lemahnya jiwa dan semangat. Kelebihan dari teknik ini diantaranya konseli akan diarahkan untuk mencapai kesuksesan yang abadi melalui proses penjangkitan iman. Selain itu, konseli akan menemukan potensi potensi terbesar yang ada dalam dirinya yang dapat dikembangkan sehingga ia bisa menjadi insanul kamil. Sebab, kesuksesan yang diperoleh adalah kesuksesan yang diraih melalui jalan Tuhan. Namun, disamping kelebihan tersebut, kekurangan dari pendekatan ini adalah keterbatasan konseli dalam menggali makna kesuksesan yang terkandung didalam terapi ini. selain itu, dibutuhkan konsistensi yang tinggi untuk berhasil mencapai sukses yang abadi, sedangkan konsistensi atau keistiqomahan merupakan sesuatu yang tidak mudah.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang disebutkan diatas, perlunya ada batasan batasan agar penelitian ini tidak menjadi luas. Maka secara objektif, hal yang difokuskan dalam penelitian ini adalah bagaimana meningkatkan regulasi diri pada siswa yang berprestasi dengan memberikan layanan konseling pendekatakn qur'ani teknik therapy penjangkit sukses di SMAN 1 Pringgabaya. Sementara itu,

subyek penelitian yang difokuskan disini adalah siswa siswa berprestasi pada bidang akademik kelas akselerasi di SMAN 1 Pringgabaya.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang ada, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana profil regulasi peserta didik SMAN 1 Pringgabaya Tahun Ajaran 2022/2023 ?
2. Bagaimana efektifitas layanan koseling kelompok dengan pendekatan qur'ani teknik teraphy penjangkit sukses untuk meningkatkan self regulation siswa berprestasi di SMAN 1 Pringgabaya Utara ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk menganalisis bagaimana profil regulasi diri siswa berprestasi di SMAN 1 Pringgabaya Utara.
2. Untuk menganalisis keefektifan layanan konseling kelompok dengan pendekatan qur'ani teraphy penjangkit sukses dalam meningkatkan self regulation siswa berprestasi di SMAN 1 Pringgabaya Utara.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk menambah khazanah keilmuan dalam rangka memberikan motivasi untuk meningkatkan self regulasi peserta didik serta sebagai

refrensi dan penambah wawasan pengetahuan baik bagi peneliti maupun para pembaca.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru

Sebagai motivasi terutama bagi guru bimbingan dan koseling untuk lebih giat dan gigih dalam memberikan layanan layanan konseling sesuai dengan kebutuhan siswa disekolah.

b. Bagi Sekolah

Pihak sekolah dapat mengetahui masalah apa yang sedang dihadapi oleh siswa sehingga dapat mengambil langkah yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut, serta lebih memperhatikan keterampilan guru BK dalam memberikan layanan kepada siswa.

c. Bagi Peneliti

Menerapkan semua ilmu yang telah didapatkan dibangku perkuliahan, membantu peserta didik untuk menyelesaikan masalah yang dialami, serta sebagai bekal untuk terjun di dunia kerja.

d. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai refrensi bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Pustaka

1. *Self Regulation*

a. *Pengertian Self Regulation*

Self Regulation jika diartikan dalam bahasa Indonesia memiliki makna pengelolaan diri. *Self* artinya diri, sedangkan *regulation* artinya terkelola (regulasi). Pengelolaan diri merupakan salah satu komponen yang sangat penting. Regulasi diri (*self regulation*) merupakan salah satu komponen penggerak utama kepribadian manusia. Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol perilakunya sendiri. Regulasi diri merupakan motivasi internal yang ada dalam diri individu itu sendiri yang berakibat pada timbulnya keinginan seseorang untuk menentukan tujuan hidupnya, merencanakan strategi yang akan digunakan serta mengevaluasi setiap perilaku yang dilakukan.

Self Regulation adalah kemampuan seseorang dalam menata pencapaian aksi, memutuskan target untuk dicapai, serta mengevaluasi kesuksesan yang telah berhasil diraih dan memberikan penghargaan pada diri sendiri karena telah mencapai keberhasilan tersebut (M. Ali & M. Ansori dalam Novitaria 2019). Kemampuan *self regulation* begitu penting karena dapat mengarahkan kepribadian peserta didik untuk mencapai pengendalian serta seralisasi diri, dan dapat mencegah diri

dari perilaku penyimpangan. Sebagaimana firman Allah swt. Dalam Q.S Al An'am ayat 160 berikut ini.

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا وَمَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ فَلَا يُجْزَى إِلَّا
مِثْلَهَا وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ

Artinya : “Barang siapa yang melakukan kebaikan, maka baginyasepuluh kali lipat (pahala) balasan amal kebaikan. Dan barang siapa yang melakukan kejahatan maka akan dibalas seimbang dengan kejahatannya. Mereka sedikitpun tidak diraugikan (didzalimi).”

Ayat diatas memberikan pemahaman bahwa Allah akan melipatgandakan perbuatan perbuatan baik yang dilakukan. Dan Allah akan melipatgandakan pula keburukan (kejahatan). Termasuk pula dalam mengatur diri (*self regulation*). Seseorang yang berusaha melakukan pengontrolan diri untuk berbuat baik kepada Allah, maka Allah akan melipatgandakan kebaikan untuknya. Penjelasan ini memberikan pemahaman bahwa jika kita bersungguh sungguh dalam mengatur diri dalam melakukan kebaikan untuk mencapai tujuan tertentu, maka Allah akan membantu dan meningkatkan derajat manusia itu sendiri.

Beberapa tokoh mendefinisikan *self regulation* secara luas, antara lain sebagai berikut :

Menurut Albert Bandura (dalam Rahmah 2011) *Self regulation* adalah kemampuan berfikir yang dimiliki seseorang sehingga dengan

kemampuan berfikir itu mereka dapat memanipulasi lingkungan menjadi suatu perubahan. Siswa yang memiliki *self regulation* yang baik akan menunjukkan karakteristik mengatur tujuan belajar untuk mengembangkan ilmu dan meningkatkan motivasi, mengendalikan emosi sehingga tidak mengganggu kegiatan pembelajaran, memantau kemajuan belajar, melakukan evaluasi serta membuat adaptasi yang diperlukan sehingga menunjang dalam prestasi.

Menurut Winne (dalam Zuriati 2018) belajar dengan regulasi diri adalah kemampuan mengelola secara efektif pengalaman belajar dalam berbagai cara sehingga dapat mencapai hasil yang optimal. Regulasi diri berkaitan dengan pembangkitan diri, baik dari perasaan, pikiran, serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal.

Belajar dengan regulasi diri terdiri atas pembangkitan dan pemantauan diri atas pikiran, perasaan, dan perilaku dengan tujuan untuk mencapai suatu sasaran. (Santrock dalam Hartini 2020)

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri (*self regulatuin*) adalah kemampuan individu secara aktif mengatur dirinya, baik mengatur pikiran, emosi, perasaan, dan kondisi serta tuntunan social yang berdasar pada kematangan berfikir untuk mencapai tujuan. Kemampuan ini tidak akan berkembang tanpa adanya dukungan lingkungan yang kondusif, baik lingkungan sekolah, rumah, ataupun lingkungan

masyarakat. Individu yang memiliki *self regulation* yang tinggi akan selalu memonitoring penampilannya, baik penampilan fisik ataupun secara psikologi sehingga seseorang tersebut memiliki keyakinan positif akan diri dan kemampuannya.

b. Aspek-aspek (Unsur Unsur) Regulasi Diri

Menurut Zimmerman, (dalam Novitaria 2019) bahwa *Self Regulation* yang merupakan cara pengontrolan diri memiliki tiga aspek, yaitu sebagai berikut :

- 1) Metakognitif yaitu suatu komponen mengenai kemampuan peserta didik dalam mengorganisasikan, melakukan pengawasan, merencanakan dan mengevaluasi diri pada proses pembelajaran.
- 2) Motivasi, yaitu aspek yang berhubungan dengan kemampuan peserta didik dalam mendorong dirinya untuk keyakinan dan berkonsentrasi pada tujuan serta mampu mengelola emosi sehingga mudah beradaptasi dengan tuntutan tugas dan kewajiban yang harus diselesaikan.
- 3) Perilaku, yaitu aspek yang berhubungan dengan kemampuan peserta didik mengatur waktu, lingkungan fisik, memanfaatkan teman dan orang-orang yang ada di lingkungan sekolah dalam meningkatkan aktivitas pembelajaran.

Sedangkan pendapat lain menyatakan ada tujuh aspek aspek regulasi diri (Duckworth dalam Septina : 2020) antara lain sebagai berikut :

1) *A growth mindset* (Perkembangan Pola Pikir)

Individu yang memiliki pola pikir yang baik akan merasa yakin bahwa mereka dapat mengembangkan intelegensi mereka, tidak terkendala oleh kecemasan yang akan muncul dan individu akan rela untuk melakukan sebuah tantangan. Berkembangnya pola pikir pada setiap individu akan membuka wawasan individu menjadi lebih luas, sehingga individu dapat memandang sesuatu tidak dari satu sudut pandang saja melainkan dari sudut pandang yang lain, yang tujuannya agar individu mampu menyikapi segala sesuatu secara obyektif.

2) *Thinking Skills* (Keterampilan Berfikir)

Thinking skills didefinisikan sebagai keterampilan berfikir yang dimiliki seseorang. Keterampilan berfikir sangatlah penting bagi seorang siswa untuk melatih kemampuannya dalam menganalisa hal hal yang berkaitan dengan tugas tugasnya sebagai seorang siswa, merespon dengan cepat instruksi yang diberikan agar dapat menevaluasi hal hal tersebut untuk menyusun rencana rencana baru di masa yang akan datang.

3) *Self Efficacy* (Efikasi Diri)

Efikasi diri adalah keyakinan seorang individu mengenai kemampuannya dalam mengorganisasi dan menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. (Bandura, 2011). Berdasarkan pendapat penulis, individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mampu melakukan berbagai jenis kegiatan bermanfaat dengan baik dan tepat, mempunyai integritas dalam kesehariannya, optimis dalam menghadapi permasalahan, serta dapat memfokuskan diri dalam mencapai tujuan.

4) *Self Esteem* (Harga Diri)

Self esteem bertujuan untuk memvalidasi harga diri seseorang dengan membuktikan atau menunjukan kualitas yang dimiliki diri ataupun yang tidak dimiliki. (Crocker & Lee, 2004). Memiliki *self esteem* bagi setiap individu sangatlah penting, terutama dalam mengantisipasi pengaruh pengaruh negative dari perkembangan teknologi dan infirmas di zaman sekarang.

5) *Wellbeing*

Wellbeing adalah persepsi seseorang terhadap pengalaman hidupnya, yang terdiri dari evaluasi kognitif dan efikasi terhadap hidup

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa pengelolaan diri berhubungan dengan : (1) metakognisi, (2) motivasi, (3) perilaku,

(4) perkembangan serta (5) keterampilan berfikir yang berpartisipasi untuk mencapai suatu tujuan, baik tujuan personal maupun tujuan pembelajaran. Menurut Bandura (dalam Novitaria 2019 : 33) Terdapat tiga proses untuk mewujudkan self regulation, tiga proses itu adalah :

- a. Observasi diri, yakni saat seseorang mengobservasi perilakunya
- b. Keputusan, yakni saat seseorang memutuskan apakah perilakunya sesuai dengan tujuan yang ditetapkan
- c. Respon diri, yakni saat seseorang memberikan respon pada dirinya berdasarkan keputusan yang diambil.

c. Faktor yang Mempengaruhi *Self Regulation*

Self regulation dalam proses pengaturan diri, para peneliti berpendapat bahwa peserta didik perlu diberdayakan untuk mengatur diri mereka dalam belajar baik dari diri individu itu sendiri maupun karena faktor faktor diluar diri mereka. Ada dua faktor yang mempengaruhi *self regulation*, yakni faktor internal dan faktor eksternal. (Woolfok dalam Novitaria 2019)

a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, dan dipengaruhi langsung oleh diri yang mempengaruhi perkembangan *self regulation*. Berikut ini faktor faktor yang mempengaruhi keterampilan dalam menunjukkan *self regulation*.

- 1) Pengetahuan, yaitu pengetahuan tentang keadaan diri sendiri serta hal hal yang penting pada diri peserta didik ketika sedang belajar
- 2) Motivasi, yaitu sebuah dorongan yang dimiliki peserta didik sehingga mereka mampu mengatur dirinya agar berminat dalam proses pembelajaran sehingga hasil belajarnya menjadi meningkat.
- 3) Kemauan, yaitu kemampuan peserta didik untuk membebaskan diri dari berbagai gangguan ketika sedang belajar. Peserta didik yang memiliki kemauan yang kuat akan memiliki kemampuan *self regulation* yang tinggi.
- 4) Faktor kemampuan, peserta didik yang berbakat akan menggunakan *self regulation* lebih besar dibandingkan dengan peserta didik yang tidak berbakat.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor dari luar diri peserta didik, yang berhubungan dengan lingkungan yang dekat dengan aktivitasnya. Berikut ini faktor eksternal yang mempengaruhi *self regulation* peserta didik.

- 1) Faktor Keluarga
- 2) Faktor Lingkungan Sekolah
- 3) Faktor teman sebaya

2. Konsep Konseling Qur'ani Terapi Penjangkit Sukses

a. Pengertian Konseling Qur'ani

Kata konseling dalam bahasa Arab adalah *al-Irsyad* atau *al-Istisyarah*, dan kata bimbingan disebut *At-Taujih*. Dengan demikian, *Guidance and Counselling* dialih bahasakan menjadi *At-Taujih wa al-Irsyad* atau *at-Taujih wa al-Istisyarah*. Secara etimologi kata *Irsyad* berarti *al-Huda*, yang dalam bahasa Indonesia berarti; petunjuk, sedangkan kata *al-Istisyarah* berarti; *Talaba Min al-Mansyurah/an-Nasihah*, dalam bahasa Indonesia berarti; minta nasehat/konsultasi (Hayat dalam sulistiana 2022).

Menurut Ridwan (2018: 64), konseling Islami (Qur'ani) adalah nama besar konseling dalam Islam; dari keduanya dapat lahir sejumlah pendekatan dan metode konseling. Salah satu metode konseling Islami yakni konseling menggunakan ayat suci al-Qur'an (Hayat, dalam sulistiana, 2022). Disebut konseling Qur'ani karena menggunakan ayat suci al-Qur'an untuk mengentaskan masalah, memberikan penyembuhan dan memfasilitasi perkembangannya. Sedangkan Diponegoro (dalam sulistiana 2022) mengemukakan bahwa konseling Qur'ani merupakan metode konseling yang diterapkan dalam menyelesaikan permasalahan dengan menggunakan pendekatan berlandaskan al-Qur'an.

Berdasarkan dari beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa konseling Qur'ani adalah proses memfasilitasi individu untuk mentadabur al-Qur'an dan munajat dengannya, yakni merenungkan dan

mencerna ayat-ayat al-Qur'an, dengan tujuan untuk memahami maknanya, sehingga dapat diraih petunjuk dan rahmat-Nya, dan dengan itu maka individu sembuh dari masalah atau penyakitnya.

b. Tujuan Konseling Qur'ani

Ridwan (2018 : 100-101) mengemukakan bahwa ada lima hal yang diberikan al-Qur'an, yakni berupa petunjuk, hikmah, penyembuhan, cahaya dan ruh, tidak mungkin sepenuhnya dapat diraih melalui konseling Qur'ani. Petunjuk al-Qur'an begitu sempurna, hikmah al-Qur'an tidak mungkin tergali sepenuhnya, sementara itu "sebaik-baik obat adalah alQur'an", demikian sabda Nabi Muhammad saw (dari Sayyidina Ali bin Abi Thalib ra). Apa yang dapat diberikan al Qur'an tidak mungkin dapat diraih pelaku Korini tidak mencintainya. Di samping itu, konseling Qur'ani adalah proses bantuan untuk memfasilitasi individu mengatasi problemnya dalam perjalanan rohani menuju Tuhan.

Agar proses tersebut dapat dijalankan dengan baik, maka kedua pelakunya (konseli dan konselor) perlu tawaduk merendahkan diri, dengan mengharap ampunan dan kasih sayang Allah Ta'ala. Tujuannya adalah untuk mengatasi penyebab yang menghambat perjalanan menujunya. Tujuan pada sesi Konseling Qur'ani adalah sebagai berikut;

- 1) Mengakui telah berbuat kesalahan, melalui proses konseling qur'ani, konseli menjadi sadar telah berbuat dosa, dan kemudian

bertekad untuk memohon ampunan Allah dengan bertaubat. Taubat adalah solusi pertama dalam penyembuhan dan untuk sukses besar.

- 2) Membersihkan pikiran dan rasa negatife. Pikiran dan rasa negatif seperti prasangka, lemah dalam berfikir, rasa malas, tergantung pada orang, yang tak disadari akibat membantah Tuhan. Dengan konseling Qur'ani konseli menyadari penolakan yang tidak dirasakannya, dan kemudian bersyahadat dengan benar.
- 3) Memiliki keyakinan yang kuat. Hidup adalah perjalanan menuju dan berakhir pada Allah Ta'ala. Dengan konseling Qur'ani dan melalui semua teknik terapi yang diterapkan, tujuannya adalah agar individu memiliki iman yang kuat. Dengan itu ia akan mampu mengatasi bila muncul masalah lain. Dan dengan itu pula ia akan mencapai sukses besar
- 4) Terasai masalah-masalah spesifik. Masalah-masalah spesifik tersebut adalah iman tak tumbuh di hati, banyak dosa dan kesalahan, angkuh dan sombong, dengki, serakah dan sedih.

c. Proses Konseling Qur'ani

Hampir setiap teori psikoterapi mengemukakan langkah-langkah dalam terapinya. Pada umumnya dikenal paling tidak tiga tahap: tahap awal terapi, pertengahan, dan pengakhiran sesi. Sementara itu ada 6 langkah-langkah umum konseling Qur'ani yang dikemukakan

oleh Ridwan (2018: 128-129), meliputi; 1) Analisis kebutuhan akan Korini, 2) Tadabur ayat, 3) Bermusyawarah dan menyeru dengan hikmah, 4) Azam, 5) Tawakal, 6) Mengakhiri konseling jika tujuan tercapai`

Sedangkan menurut Diponegoro (dalam sulistiana 2022), konseling Qur'ani menerapkan beberapa keterampilan konseling yang hampir sama dengan konseling secara umum tapi menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai rujukan, antara lain: 1) Empati, 2) Klarifikasi, 3) Fasilitasi, 4) Menyimpulkan, 5) Negosiasi.

Berdasarkan langkah-langkah proses konseling di atas, dalam melakukan penelitian ini memilih akan menggunakan langkah-langkah yang dikemukakan oleh Ridwan, yaitu melakukan analisis kebutuhan akan Korini, mentadabur ayat, bermusyawarah, azam atau memotivasi konseli, tawakal, dan mengakhiri konseling jika tujuan yang diinginkan tercapai.

3. Terapi Penjangkit Sukses Melalui Konseling Kelompok

a. Pengertian Terapi Penjangkit Sukses

Menurut Ridwan (2017) Terapi penjangkit sukses adalah proses menjangkitkan karakter sukses, melalui penyembuhan spiritual-mental yang tidak berani 'melangkah' karena lemahnya jiwa dan semangat. Keberanian melangkah diperoleh dengan menjangkitkan iman yang sudah ada, untuk tampil 'berani'. Banyak langkah yang sudah dilakukan, tapi 'satu langkah' penentu harus berani dilakukan.

Menurut Ridwan (dalam Koseling dan Terapi Qur'ani 2017 : 289) Sukses besar memiliki dua makna :

- 1) Sukses secara objektif. Yakni sukses yang didasari atas ukuran objektif dan empirik. Misalnya, harta yang dimiliki, tingkat kesejahteraan yang ditunjukkan, tingkat ketaatan dalam beragama (religiolits) yang dapat diamati, tingkat pendidikan yang diraih, banyaknya pengikut, kebahagiaan di keluarga, kemaslahatan yang diberikan kepada masyarakat melalui lembaga nirlaba yang didirikan, dan seterusnya.
- 2) Sukses secara subjektif. Ukuran sukses subjektif adalah ukuran dengan membandingkan tingkat kesuksesan yang diraih dengan keadaan sebelum sukses. Mulai dari niat untuk sukses dibandingkan dengan hasil yang dicapai. Seseorang dapat dikatakan sukses apabila telah mampu mencapai tujuan tujuannya, meski tidak mencapai ukuran objektif yang besar seperti diatas, namun ia sebenarnya sukses bila disbanding dengan keadaan sebelumnya.

Terapi ini memberikan devinisi sukses dengan adanya ketentraman hati. Bila seseorang telah memiliki ketentraman hati, yang kemudian dapat dikaitkan dengan ukuran ukuran objektif diatas, maka ia dapat dikatakan sukses.

Terapi penjangkit sukses ini telah ada sejak zaman Nabi Muhammad saw. Yang dikisahkan oleh seorang sahabat bernama

Abu Umamah ra. Terapi ini menjadi aktual setelah adanya keberhasilan seseorang yang telah menerapkannya. Ia mencapai sukses besar setelah mentadabburi dan bermunajat dengan ayat ayat Al Qur'an serta do'a dari Nabi Muhammad saw. (Dalam Ridwan, 2017 : 286)

b. Tujuan Terapi Penjangkit Sukses

Terapi ini dijalankan dengan meneladani kisah kisah sukses para nabi dan rosul. Oleh karena itu, tujuan umum dari terapi ini adalah untuk menggugah konseli agar mampu dengan teguh melangkah secara psikis (mental-spiritual-moral) dan kemudian mewujudkannya secara fisik, dengan langkah berani untuk sukses. Keberaniannya didasarkan kare Alloh Ta'ala Maha Pemberi. Kemudian dapat merasakan sukses bersamaNya. (Ridwan, 2017 : 309)

Sedangkan secara khusus, tujuan terapi penjangkit sukses ini adalah :

- 1) Mampu mentadabburi dan munajat ayat khas orang orang sukses besar
- 2) Merasa tertantang jiwanya untuk bangkit mengatasi kelemahan yang membuat kegagalan selama ini
- 3) Mampu memulai dari yang kecil dan langsung kini untuk mencapai sukses yang lebih besar
- 4) Kemudian mampu melakukan aktivitas aktivitas besar untuk mencapai tujuan tujuan besar

5) Dan akhirnya mampu menunjukkan indikator sukses besar atas pemberian Allah Ta'ala.

c. Prosedur Terapi Penjangkit Sukses

Menurut Ridwan (2017), terapi penjangkit sukses mengandung dua arti. Pertama, terapi penjangkit sukses tersebut adalah keyakinan teguh. Kedua, terapi penjangkit sukses adalah terapi korini. Artinya, agar benar benar dapat dicapai sukses besar, maka semua jenis terapi korini perlu dijalani.

Berikut ini dikemukakan prosedur terapi penjangkit sukses dalam rangka. Prosedurnya mengikuti prosedur yang biasa digunakan oleh terapi korini.

1) Analisis kebutuhan terapi

Pada prosedur ini, kriteria individu yang perlu diberikan terapi adalah individu yang masih beriman dengan semu. Beriman dengan semu berarti iman yang belum difungsikan secara utuh dalam menolong hidup manusia. Beriman namun masih melakukan kebiasaan kebiasaan buruk seperti sering berlaku tidak jujur, berbohong, tidak tulus dalam berbuat dan beramal, kurang peduli pada orang, dan seterusnya, dimana hal hal tersebut adalah prinsip dasar dari semua kebaikan (Ridwan 2017).

Pada prosedur menganalisis kebutuhan terapi ini, konselor bersama konseli perlu mendeteksi masalah masalah tersebut dengan teknik muhasabah. konseli pada akhirnya menyadari masalahnya pada

imannya yang semu sehingga tidak fungsional, tidak mampu mengantarkannya sukses. Individu perlu tegas mengakui masalahnya dan setelah itu merestui dirinya untuk berubah. Ridwan (dalam konseling dan terapi qur'ani 2017 : 311)

2) Tadabur ayat

Tujuan tadabur ini agar konseli telah mulai merasakan rasa positif. Pada prosedur ini, konseli dapat mentadaburi beberapa kisah inspirasi nabi dan rosul seperti kisah sukses nabi sulaiman as, kisah nabi musa, dan aktivitas aktivitas besar para tokoh. Selain itu konseli juga dapat mentadaburi ayat ayat pengampunan dosa.

3) Bermusyawarah dan menyeru dengan hikmah

Pada prosedur ini, hal yang perlu dimusyawarahkan adalah yang terkait dengan tujuan terapi penjangkit sukses ini. Selain itu, hal penting lainnya yang perlu dimusyawarahkan adalah : (1) musyawarahkan tantangan jiwa untuk bangkit (2) musyawarahkan tadabur kisah para Nabi (3) musyawarahkan ayat qaulillahumma (4) musyawarahkan alternatif tindakan (5) musyawarahkan aktivitas aktivitas besar (6) musyawarahkan indikator keberhasilan (7) melatih munajat.

4) Azam

Terapi penjangkit sukses merupakan terapi yang membutuhkan keyakinan dan tindakan kuat. Perlu berani melangkah karena

dilandasi keyakinan teguh. Keyakinan kuat karena dicari sebenarnya adalah kampung akhlat yang tiada tara nikmatnya, dan tindakan kuat untuk mencari kebahagiaan di dunia karena tidak melupakan nasibnya di dunia. Seperti prinsip yang ditegaskan Allah dalam Q.S Al Qasas (25):77.

Untuk membangun azam, konselor mengukuhkan konseli untuk menghadapi rintangan. Juga kesiapan alat, bahan atau perlengkapan yang mungkin diperlukan. Dan jangan lupa konselor dan konseli menandatangani kontrak bimbingan, mengingat terapi perlu diikuti perkembangannya secara kontinu.

5) Tawakkal

Menurut Ridwan (2017), tekad kuat konseli untuk sukses perlu sandaran kuat, apalagi terapi penjangkit sukses ini menghendaki penyerahan diri dengan penuh pada Allah Ta'ala sebagai maha pemberi. Disini, konseli dilatih untuk menyerahkan keputusan dan tekadnya kepada kekuasaan Allah Ta'ala. Kalau tidak, maka tekad itu sering kali tidak berujung pada hasil yang baik. Tawakkal kepada Allah Ta'ala adalah agar dibukakan pintu pintu rahmat, dan diberi petunjuk jalan, seperti kisah kisah para nabi dan rosul.

d. Penerapan Terapi Penjangkit Sukses dalam Sesi Konseling Kelompok

Terapi ini membutuhkan paling tidak tujuh kali pertemuan. Jarak waktu bervariasi sesuai dengan kesepakatan konselor dan konseli.

Pembahasan berikut ini adalah aplikasi dari tabel berikut :

Tabel 2.1

Pertemuan Ke :	Materi yang dibahas
Pertama	Membangun hubungan konseling; analisis kebutuhan terapi; tadabur kisah berani mati; kisah engkau sebesar perasaanmu. Keputusan konseli untuk mengatasi kebiasaan buruk; keberanian mendobrak kebiasaan lama; lakukan hal kecil dan mulai dari sekarang. Latihan hal yang dibutuhkan
Kedua	Hasil pertemuan pertama, dan kukuhkan hasil positif. Materi kisah Nabi Sulaiman dan Nabi Musa as. Tekankan materi : keyakinan besar, do'a besar, aktivitas besar, dan tujuan besar. Melatihkan untuk membutuhkan langkah berani.
Ketiga	Hasil pertemuan kedua. Tadaburi ayat qaulillahul malik al mulk ditambah dengan do'a menghilangkan kemalasan dan lilitan hutang dst dari nabi Muhammad saw. Melatih hal hal yang dibutuhkan. Jarak pertemuan berikut minimal 10 hari. Komunikasi harian bisa via medsos.
Keempat	Muhasabah pertengahan. Menguatkan untuk melakukan aktivitas besar tertentu. Melatihkan hal hal yang dibutuhkan. Jarak pertemuan berikut minimal satu minggu.

Kelima	Hadits Nabi Muhammad saw tentang jumlah ayat yang sebaiknya dibaca saat solat malam. Melatihkan konseli untuk menerapkan.
Keenam	Pengalaman implementasi dan hasil hasilnya. Bukti bukti yang ditunjukkan. Melatihkan hal yang dibutuhkan.
Ketujuh	Muhasabah secara menyeluruh. Pertemuan berikut ditentukan dari hasil muhasabah, dan lebih banyak pada menunjukkan hasil hasil diapangan.

4. Konseling Kelompok

a. Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa latin yaitu “consilium” yang berarti dengan atau bersama yang dirangkai dengan menerima atau memahami. Dari beberapa istilah tersebut, konseling dapat diartikan sebagai suatu proses untuk membantu individu mengatasi hambatan hambatan perkembangan dirinya, dan untuk mencapai perkembangan optimal kemampuan pribadi yang dimilikinya. (Prayitno 2015). Sedangkan istilah kelompok berarti kumpulan manusia yang memiliki kesadaran yang sama akan keanggotaanya dan saling berinteraksi (Musifuddin, 2021)

Secara umum konseling kelompok adalah pemberian bantuan kepada sekelompok siswa baik yang jumlahnya telah ditentukan

maupun yang telah terbentuk apa adanya. Menurut Sukardi, konseling kelompok adalah suatu teknik pelayanan konseling yang diberikan oleh pembimbing kepada sekelompok siswa dengan tujuan untuk membantu siswa tersebut untuk keluar dari masalahnya dan dapat menghadapi masalah tersebut dengan menempatkan diri dirinya dalam suatu kegiatan kelompok yang sesuai.

Menurut Prayitno (2015), konseling kelompok merupakan suatu layanan yang diikuti oleh sejumlah peserta didik dalam bentuk kelompok yang dipandu atau dipimpin oleh satu orang sebagai pimpinan kelompok dengan mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang memiliki manfaat untuk pengembangan pribadi dari masing-masing anggota kelompok.

Menurut Tohirin (dalam Purwaningrum 2021), konseling kelompok adalah upaya pemberian bantuan kepada individu yang memiliki masalah pribadi melalui kegiatan kelompok dengan tujuan untuk mendapatkan perkembangan yang optimal. Konseling kelompok adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan, penyembuhan, serta pengarahan kepada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, konseling kelompok adalah suatu kegiatan layanan yang diikuti oleh sejumlah peserta didik dalam bentuk kelompok dan dengan seorang konselor sebagai pimpinan kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas

berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi atau pemecahan masalah individu.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Secara umum, tujuan konseling kelompok adalah untuk mengembangkan kemampuan interksi dan sosialisasi siswa. Melalui konseling kelompok segala sesuatu yang menghambat kemampuan berkomunikasi siswa diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan berkomunikasi tersebut bisa berkembang dengan optimal.

Menurut Dewa Ketut Sukardi (Dalam Agustina, 2020) tujuan konseling kelompok sebagai berikut :

- 1) Melatih anggota kelompok agar berani berbicara di depan umum
- 2) Melatih anggota kelompok agar memiliki sikap tenggangrasa terhadap sesama
- 3) Melatih anggota kelompok untuk dapat mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki masing masing anggota
- 4) Membantu anggota kelompok mengentaskan masalah yang dimiliki

Sedangkan tujuan khusus layanan konseling kelompok adalah :

- 1) Membahas topik yang mengandung masalah aktual, hangat, dan menarik anggota kelompok

- 2) Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawancara dan sikap yang terarah, kepada tingkah laku dalam bersosialisasi dan berkomunikasi
- 3) Terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah bagi individu peserta konseling kelompok yang lain
- 4) Individu dapat mengatasi masalahnya dengan cepat dan tidak menimbulkan emosi

Berdasarkan beberapa uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok adalah untuk mengembangkan potensi, melatih komunikasi dan komunikasi dengan orang lain, serta mampu mengekspresikan diri dan mampu mengelola emosi serta memecahkan permasalahan individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

c. Manfaat Konseling Kelompok

Sherzer dan Stone (dalam Agustina 2020) mengungkap manfaat konseling kelompok sebagai berikut :

- 1) Melalui konseling kelompok, konselor dapat membangun hubungan yang lebih dekat dengan peserta didik
- 2) Peserta didik lebih dapat menerima konseling kelompok, sebab jika mengikuti sesi konseling individu, konseling cenderung sulit menerima karena tidak mau dianggap sebagai siswa yang bermasalah

- 3) Keterlibatan peserta didik dalam mengikuti konseling kelompok memungkinkan peserta didik untuk membangun keterampilan interpersonal
- 4) Konseling kelompok dapat dianggap efektif dalam hal waktu
- 5) Konseling kelompok berguna untuk mengubah kepibadian, sikap serta prilaku peserta didik
- 6) Anggota konseling kelompok lebih mudah menerima saran dari teman sebaya disbanding dengan orang yang lebih tua
- 7) Menjadikan peserta didik untuk bersifat lebih terbuka dalam berbagai hal

d. Komponen Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (2015), ada tiga komponen kelompok yang berperan dalam layanan konseling kelompok. Tiga komponen tersebut sebagai berikut :

1) Pimpinan Kelompok

Pimpinan kelompok dapat dikatakan sebagai komponen terpenting dalam kegiatan konseling kelompok sebab pimpinan kelompok berperan untuk memberi bantuan, pengarahan, ataupun campur tangan langsung terhadap kegiatan konseling kelompok dan segala hal yang bersifat rahasia menjadi tanggung jawab penuh pimpinan kelompok.

Selain itu, pimpinan kelompok harus tanggap terhadap segala perubahan yang berkembang dalam konseling tersebut.

Seperti apa yang pernah diungkap oleh Prayitno, bahwa pimpinan kelompok adalah orang yang harus memiliki kemampuan untuk menciptakan suasana sehingga anggota kelompok merasa nyaman dan dapat belajar untuk menemukan solusi serta mengatasi semua masalahnya sendiri.

2) Anggota Kelompok

Anggota kelompok adalah salah satu unsur pokok dalam kegiatan konseling kelompok, sebab tanpa adanya anggota kelompok maka kegiatan konseling kelompok tidak akan dapat dilaksanakan. Besarnya jumlah anggota kelompok memiliki pengaruh terhadap kinerja kelompok. Sebaiknya, jumlah anggota dalam kegiatan konseling kelompok tidak terlalu besar ataupun tidak terlalu kecil.

3) Dinamika Kelompok

Dalam kegiatan konseling kelompok, dinamika kelompok interaksi interpersonal yang ditandai dengan semangat, kerjasama antar anggota kelompok, menyatukan kelompok untuk dapat lebih menerima satu sama lain, lebih saling mendukung dan cenderung

e. **Asas Asas Konseling Kelompok**

Menurut Prayitno (2015), dalam kegiatan layanan konseling kelompok terdapat beberapa asas asas yang harus diperhatikan oleh para anggota kelompok, asas asas tersebut antara lain :

1) Asas kerahasiaan

Asas kerahasiaan merupakan asas yang menuntut dirahasiakannya sejumlah data dan keterangan yang berhubungan dengan konseli. Dalam kegiatan layanan konseling kelompok, segala sesuatu yang dibicarakan anggota kelompok tidak boleh diketahui atau disampaikan kepada orang lain. Asas kerahasiaan ini merupakan kunci utama dalam terselenggaranya kegiatan konseling. Jika asas ini benar benar dijalankan dengan baik, maka pemberi bimbingan akan mendapat kepercayaan dari semua pihak, terutama pihak penerima bimbingan sehingga jasa konseling akan dimanfaatkan lagi pada waktu waktu selanjutnya.

2) Asas Keterbukaan

Asas keterbukaan merupakan asas yang menuntut konseli untuk bersifat terbuka dan terus terang dalam memberikan informasi terkait dengan masalah yang dialami. Dalam pelaksanaan kegiatan layanan konseling kelompok, asas ini sangat diperlukan. Sebab dengan adanya keterbukaan dari pihak konseli, maka proses konseling akan lebih mudah dijalankan, Karena pihak konselor akan lebih mudah mengolah dan menemukan alternative solusi terhadap masalah yang dialami konseli.

3) Asas Kesukarelaan

Asas Kesukarelaan ini merupakan asas yang menuntut konseli untuk bersikap sukarela untuk mengikuti seluruh rangkaian

kegiatan konseling. Proses konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan baik dari pihak konselor ataupun konseli. Konseli diharapkan secara suka rela tanpa ragu ragu ataupun merasa terpasa mmenyapaikan masalah yang dialaminya, serta mengungkapkan segenap fakta, data dan seluk beluk berkenaan dengan masalahnya kepada konselor, dan konselor juga hendaknya dapat memberikan bantuan dengan tidak terpaksa, atau dengan kata lain konselor memberikan bantuan dengan ikhlas.

4) Asas Konormatifan

Asas kenormatifan merupakan usaha bimbingan dan konseling untuk tidak bertentangan dengan norma norma yang berlaku, baik ditinjau dari norma agama, norma adat, norma hokum/Negara, norma ilmu ataupun norma sehari hari. Asas kenormatifan ini diterapkan terhadap isi maupun proses penyelenggaraan bimbingan dan konseling. Seluruh isi layanan harus sesuai dengan norma norma yang ada. Demikian pula prosedur, teknik, ataupun peralatan yang dipakai tidak menyimpang dari norma norma yang telah dimaksudkan diatas.

5) Norma kekinian

Asas kekinian adalah asas yang berkaitan dengan pembahasan yang ada dalam proses konseling. Artinya, pembahasan yang dibahas adalah pembahasan yang bersifat terkini / baru, atau

dengan kata lain masalah yang sedang dialami saat ini, bukan masalah yang sudah lalu atau lampau, bukan juga masalah yang akan datang.

f. Fungsi Konseling Kelompok

Menurut Kurnanto (dalam Fahmi 2015) fungsi konseling kelompok terbagi menjadi dua :

- 1) Fungsi layanan kuratif, yaitu fungsi yang diarahkan untuk mengatasi serta mengentaskan masalah yang dialami oleh peserta didik.
- 2) Fungsi layanan preventif, yaitu fungsi untuk memberikan pencegahan terhadap permasalahan yang akan dihadapi peserta didik.

B. Hasil Penelitian Relevan

Berdasarkan judul penelitian “Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Qur’ani Teknik Terapi Penjangkit Sukses untuk Meningkatkan *Self Regulation* Siswa Kelas Akselerasi Di SMAN 1 Pringgabaya” memiliki keterkaitan dengan hasil penelitian terdahulu diantaranya :

1. Irawadi (2018), “Strategi Bimbingan Konseling Qur’ani untuk Mengatasi Bullying di SMAN 1 Simeulue Tengah”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi apa yang digunakan oleh guru bimbingan konseling qurani untuk mengatasi bullying di SMAN 1 Simeulue Tengah. Hasil penelitian ini setelah dilakukan strategi

bimbingan konseling Qur'ani masalah bullying yang terjadi di SMAN 1 Simuelue dapat teratasi.

2. Ramadhan (2020), "Konseling Qur'ani dengan Ayat Motivasi untuk Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Remaja di Kecamatan Waru Sidoarjo". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil akhir pelaksanaan Konseling Qur'ani dengan ayat motivasi untuk menumbuhkan rasa percaya diri remaja di Kecamatan Waru Sidoarjo. Hasil penelitian ini menunjukkan perubahan yang positif, konseli dapat kembali beraktifitas seperti biasa dilingkungannya tanpa merasa canggung dan pesimis serta tidak takut untuk tidak dihargai atas berbagai usahanya.
3. Baedowi (2020), "Konseling Qur'an untuk Meningkatkan Kesiapan Mental Siswa Kelas X SMKN 2 Tulungagung Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas", hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata siswa yang diberikan layanan Konseling Qur'ani memiliki kesiapan mental yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang tidak diberikan Konseling Qur'ani
4. Misbahusani (2022). Meneliti tentang "Konsep Konseling Qur'ani dalam Mengatasi Masalah Moral Menurut Ridwan", penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis konsep konseling Qur'ani dalam mengatasi masalah moral masyarakat menurut Ridwan. Hasil dari penelitian ini konseli menyadari kesalahannya, dan berusaha membersihkan pikiran dan rasa negative dan memiliki

keyakinan yang kuat. Konseling Qur'ani dapat menyembuhkan gangguan pada akal pikiran, ingatan, perasaan, hati depresi dan akhlak..

Dari beberapa hasil penelitian diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa Layanan Konseling dengan pendekatan Qur'ani (Korini) efektif dalam mengatasi berbagai jenis masalah, baik masalah yang berkaitan dengan mental, moral, sikap dan kepribadian individu. Dalam penelitian ni, peneliti ingin membuktikan efektivitas layanan konseling Qur'ani dalam meningkatkan regulasi diri siswa yang berprestasi, dengan tujuan setelah diberikannya layanan konseling kelompok menggunakan Pendekatan Qur'ani teknik terapi penjangkit sukses, regulas diri siswa bisa semakin meningkat, dan adanya keseimbangan antara akal dan hati, sehingga siswa yang berprestasi bisa mencapai kesuksesan yang abadi, yakni kesuksesan yang didasari dengan niat karena Allah swt.

C. Kerangka Berfikir

Regulasi diri berperan penting dalam membantu siswa untuk mencapai prestasi akademik dan mengendalikan perilaku siswa. Individu yang memiliki regulasi diri yang baik akan dapat mengatur dirinya sendiri mulai dari kemampuan berfikir, kemampuan dalam mengatur waktu belajar, serta kematangan emosi sehingga dapat mencapai tujuan yang jelas.

Dalam penelitian ini, langkah pertama yang akan dilakukan peneliti adalah memberikan angket kebutuhan peserta didik dengan tujuan untuk mengetahui serta mengevaluasi sejauh mana kemampuan peserta didik

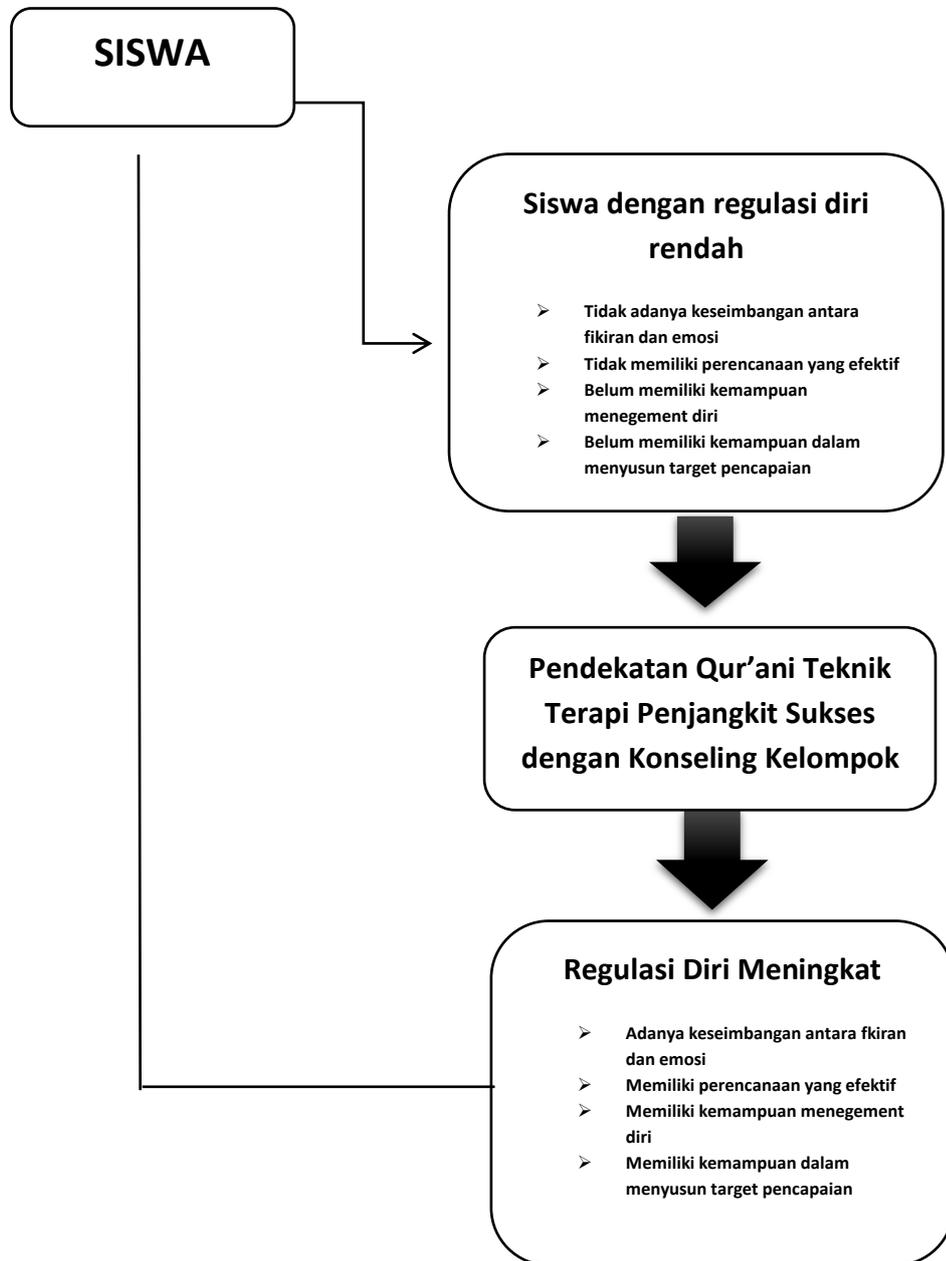
didalam meregulasi diri. Setelah itu, dari hasil angket tersebut, peneliti kemudian mengelompokkan peserta didik sesuai dengan hasil pengisian angket yang telah dilakukan. Yang kemudian akan diberikan layanan konseling kelompok dengan beberapa tahap yang sudah ditentukan.

Konseling kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli yang membutuhkan dengan tujuan untuk membantu konseli untuk megentaskan masalah yang dialami dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Teknik terapi penjangkt sukses adalah teknik yang dilakukan dengan cara memberikan keyakinan sukses terhadap konseli yang didasari dengan keyakinan iman kepada Allah swt. Dengan mentadaburi ayat ayat qaulillahul malik, mentadaburi kisah inspirasi sukses besar para nabi dan rosul serta dengan memuhasabah diri. Layanan konseling kelompok dengan pendekatan qur'ani teknik terapi penjangkit sukses ini dilakukan sebanyak tujuh kali pertemuan dengan topik bahasan yang berkaitan dengan regulasi diri.

Konseling kelompok dengan pendekatan qur'ani teknik terapi penjangkit sukses akan memberikan pengaruh terhadap regulasi diri dengan harapan agar siswa dapat meningkatkan regulasi dirinya. Lebih jelasnya maka kerangka berfikir digambarkan sebagai berikut.

Gambar 2.1

Kerangka Berfikir



Keterangan :

1. Siswa yang memiliki regulasi diri rendah
2. Siswa menjalani terapi dengan pendekatan qur'ani teknik terapi penjangkit sukses melalui layanan konseling kelompok

3. Setelah pelaksanaan terapi melalui konseling kelompok, diharapkan siswa memiliki regulasi diri yang meningkat.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Menurut Sugiyono (dalam anggari, 2022) metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivesme, digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu. Teknik pengambilan sampe pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data bersifat kuantitatif/statistic dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan.

Metode penelitiaan eksperimen adalah metode penelitian yang dilakukan dengan percobaan, yang merupakan metode penelitian kuantitatif, digunakan untuk mengetahui pengaruh variable independen (treatment/perlakuan) terhadap variable independen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan. (Sugiyono, 2020).

Metode penelitian eksperimen pada penelitian kuantitatif ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana profil serta keefektifan pendekatan qurani teknik terapi penjangkit sukses melalui layanan konseling kelompok untuk meningkatkan *self regulation* siswa kelas akselerasi di SMAN 1 Pringgabaya.

B. Desain Penelitian

Sebagaimana disebutkan diatas bahwa penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dan metode yang digunakan adalah *Single Subjeck*

Quantitatif Desain (SSQD)` desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain A-B-A. menurut Susanto, Koji, dan Hideo (2005) menjelaskan bahwa desain A-B yang lebih menunjukkan adanya hubungan sebab akibat antara variable terikat dan variable bebas. Desain A-B-A ini menunjukkan adanya control terhadap variable bebas yang lebih kuat dibandingkan dengan desain yang lainnya. Oleh karena itu, variable internal lebih meningkat sehingga hasil penelitian yang menunjukkan hubungan fungsional antara variable terikat dengan variable bebas lebih meyakinkan.

Dengan membandingkan dua kondisi baseline, sebelum dan sesudah intervensi, keyakinan adanya pengaruh intervensi lebih cepat diterima. Jadi penambahan kondisi baseline A2 dimaksudkan sebagai control untuk fase intervensi sehingga memungkinkan untuk menarik kesimpulan adanya hubungan fungsional antara variable bebas dan variable terikat. Desain A-B-A mempunyai tiga tahap, yaitu A-1 (Baseline-1), B (Intervensi), A-2 (Baseline-2). Gambarnya dapat dilihat dibawah ini

Tabel 3.1

Desain Penelitian A1-B-A2

A-1 (Baseline 1) Sesi 1-3			B (Intervensi) Sesi 4-6			A-2 (Baseline 2) Sesi 7-9		
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Penjelasan :

A1 = Baseline 1 adalah kondisi regulasi diri peserta didik sebelum diberikan intervensi

B = Intervensi adalah kondisi intervensi pada siswa dengan menerapkan Konseling Qur'ani dengan terapi Penjangkit Sukses

A2 = Baseline 2 adalah kondisi regulasi diri peserta didik setelah diberikan intervensi.

Menurut Susanto, Koji, dan Hideo (2005) prosedur desain A-B-A adalah :

1. Target Behavior (regulasi diri) diukur secara kontinyu pada kondisi Baseline 1 (A1) dalam periode waktu tertentu sampai data menjadi stabil.
2. Pengukuran dilanjutkan pada kondisi intervensi (B) secara terus menerus sampai data mencapai kecenderungan pada data yang jelas
3. Pengukuran kembali dilakukan pada kondisi Baseline 2 (A2)

Selanjutnya Susanto, Koji dan Hideo (2005) menjelaskan bahwa untuk mendapatkan validasi penelitian yang baik pada saat melakukan eksperimen A-B-A ada beberapa hal yang perlu diperhatikan :

1. Mendefinisikan target behaviour sebagai perilaku yang dapat diukur secara akurat
2. Mengukur dan mengumpulkan data pada kondisi Baseline A1 secara kontinyu sekurang kurangnya 3 atau 5 sampai trend dan level data menjadi stabil

3. Memberikan intervensi setelah trend data stabil
4. Menukur dan mengumpulkan data pada fase intervensi (B) dengan proses waktu tertentu sampai data menjadi stabil
5. Setelah kecenderungan dan level data pada fase intervensi (B) stabil maka mengulang kembali fase baseline A2`

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Pringgabaya, khususnya pada kelas Akselerasi. Adapun lokasi sekolah ini bertempat di Desa Pringgabaya Kecamatan Pringgabaya Kabupaten Lombok Timur.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian diperkirakan akan dilaksanakan pada bulan April – September 2023.

Tabel 3.2

Jadwal Penelitian

No	Kegiatan Penelitian	April	Mei	Juni	Juli	Agustus	Sept
1	Pengajuan Judul						
2	Penyusunan Proposal						
3	Seminar						
4	Penerapan SSQD						
5	Analisis dan Pengolahan data						

6	Penyusunan Laporan						
7	Ujian						
8	Laporan Akhir						

D. Populas dan Subjek Penelitian

1. Pupulasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2010 : 126) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas Akselerasi SMAN 1 Pringgabaya yang berjumlah 30 orang.

2. Subjek Penelitian

Penelitian ini tidak menggunakan sampel, tetapi menggunakan seorang siswa sebagai subjek penelitian. Siswa tersebut dipilih berdasarkan hasil observasi karena memiliki regulasi diri yang tergolong rendah. Adapun setelah dilakukannya pendekatan, yang bersedia telah bersedia untuk dibimbing.

E. Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (dalam Sulistiana 2022), variabel merupakan obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian dalam penelitian. Sedangkan menurut sugiyono (2016 : 59) menjelaskan pengertian dari variabel yaitu suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang atau kegiatan yang

mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya.

Berdasarkan hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya, maka variabel dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel Bebas (X) atau *Independent Variabel* dalam penelitian ini adalah Konseling kelompok pendekatan Qur'ani dengan Terapi Penjangkit Sukses
2. Variabel Terikat (Y) atau *Dependent Variabel* dalam penelitian ini adalah regulasi diri siswa berprestasi.

F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (dalam anggari 2022) Teknik pengumpulan data merupakan langkah langkah yang harus ada dalam penelitian, karena tujuan utama dalam penelitian adalah untuk mendapatkan data. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan kuesioner yaitu penelitian menggunakan pengamatan secara langsung di lokasi penelitian yaitu SMAN 1 Pringgabaya.

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini sebagai berikut :

a. Skala Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan kemampuan individu secara aktif mengatur dirinya, baik mengatur pikiran, emosi, perasaan, dan kondisi serta tuntunan sosial yang berdasar pada kematangan

berfikir untuk mencapai sebuah tujuan yang diharapkan. Bagian dari sikap regulasi diri adalah (1) Adanya keseimbangan antara fikiran dan emosi (2) Memiliki Perencanaan yang efektif (3) Memiliki kemampuan manajemen diri (4) Memiliki kemampuan yang baik dalam bersosialisasi (5) Memiliki target pencapaian yang matang (6) Memiliki Keyakinan akan sukses besar. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan atau memperoleh data tersebut yakni menggunakan instrument kuisioner dan angket.

b. Observasi

Sutrisno Hadi berpendapat dalam Sugiyono (2012) bahwa observasi adalah proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses yang biologis dan psikologis, dimana dua proses terpenting adalah proses observasi dan memori. Dengan mengamati dan memperhatikan apa yang terjadi disekolah, data lapangan dikumpulkan dengan realitas yang lebih rinci terkait dengan topic penelitian. Sasaran observasi yaitu siswa kelas Akselerasi di SMAN 1 Pringgabaya. Dalam penelitian ini, akan mengamati tentang regulasi diri siswa.

c. Wawancara

Wawancara dilakukan terhadap guru BK dan beberapa guru mapel, serta beberapa orang teman sekelas guna untuk mendapatkan informasi tentang siswa yang menjadi sampel penelitian.

Wawancara secara khusus ditujukan kepada subjek penelitian yakni dengan menerapkan Konseling Qur'ani terapi Penjangkit Sukses.

d. Dokumentasi

Dokumentasi adalah melakukan penelitian dan menghimpun data data dokumentasi dari lapangan penelitian berupa data statistik sekolah maupun photo pada waktu pelaksanaan penelitian.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan dengan instrument penelitian. Menurut sugiono (dalam sulistiana 2022), instrument penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun social yang diamati. Penggunaan instrument dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan Konseling Qur'ani dengan terapi penjangkit sukses. Untuk memperoleh data dan informasi yang hendak dikaji oleh peneliti, peneliti menentukan kisi kisi instrument yang akan dikembangkan dalam membuat soal.

Adapun instrument yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket atau kuesioner. Angket merupakan teknik pengumpulan data yang digunakan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. (Sugiyono, 2010)

Kisi kisi Instrumen dalam penelitian ini sebagai dasar pengembangan instrument yang disesuaikan dengan regulasi diri yang

akan di teliti. Berikut adalah kisi kisi instrument yang akan digunakan peneliti :

Tabel 3.3
Kisi Kisi Angket

No	Aspek Regulasi Diri	Indikator	Pernyataan		No Item
			(+)	(-)	
1	Metakognitif	Menetapkan tujuan dan menyusun perencanaan (<i>goal setting and planning</i>)	6	1	2
		Mengatur dan Mentransformasi (<i>organizing and transforming</i>)	20	2,7	3
		Berlatih dan mengingat (<i>rehearshing and memorizing</i>)	3,8		2
		Mencari Informasi (<i>seeking information</i>)	5,9	13	3
2	Motivasi	Mengevalasi diri (<i>self evaluasting</i>)	11	19,14	3
		Memberi Konsekuensi diri (<i>self counsequating</i>)	10	4	2
3	Prilaku	Mengatur lingkungan (<i>environmental structuring</i>)	16,18	17	3

		Menyimpan rekaman dan Memantau (<i>keeping record and monitoring</i>)	12,15		2
Jumlah			11	9	20

G. Validitas dan Reabilitas Instrumen

Adapun teknik dalam mengukur validitas instrument menggunakan tehnik uji validitas keterbacaan yaitu menguji bacaan pada instrument apabila instrument tersebut mudah dibaca dan dipahami maka instrument itu dinyatakan valid, dan apabila instrument tersebut sulit dibaca maka instrument tersebut dinyatakan tidak valid. Dari hasil uji validitas keterbacaan yang menggunakan empat orang untuk menguji bahwa instrument tersebut bias dibaca dan dipahami, maka instrument tersebut dinyatakan valid. Validitas instrument menunjukkan bahwa hasil dari suatu pengukuran menggambarkan segi atau aspek yang diukur. Instrument yang digunakan berupa angket perlu dilakukan uji validitas internal yang meliputi validitas isi (*content validity*). Validitas isi dalam penelitian ini dibuktikan dengan penyusunan table kisi kisi instrument.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan (*content validity*). Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik (Arikunto dalam sulistiawati 2020). Jika

suatu alat pengukur digunakan beberapa kali untuk mengukur gejala yang sama dan hasil pengukuran yang diperoleh relative konsisten, maka alat pengukur tersebut reliable. Reabilitas tidak terpenuhi karena subyeknya kecil.

H. Teknik dan Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini merupakan tahap akhir sebelum membuat kesimpulan. Pada penelitian instrument ini, analisa datanya menggunakan teknik statistic deskriptif. Oleh karena itu, pada penelitian ini digunakan kasus tunggal, dimana pengguna statistic yang kompleks tidak dilakukan tetapi lebih banyak mendeskripsikan data yang telah dikumpulkan seperti membuatnya dalam bentuk table, diagram, frekuensi, atau presentase yang sederhana. Penelitian dengan desain kasus tunggal berfokus pada data individu daripada data kelompok.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis deskriptif data dengan menjelaskan hasil perhitungan analisis dalam kondisi (evaluasi awal) dan analisis antar kondisi (evaluasi hasil). Analisis yang digunakan dalam penelitian ini berfungsi untuk mengungkap regulasi diri siswa dalam upaya penerapan konseling qur'ani dengan terapi penjangkit sukses dalam meningkatkan regulasi diri siswa berprestasi. Analisis deskriptif presentase merupakan metode yang digunakan untuk mendeskripsikan masing masing

variabel dari data yang diperoleh dilapangan. Langkah langkah analisis data deskriptif presentase adalah sebagai berikut :

1. Data yang diperoleh berupa data kuantitatif. Agar data tersebut dapat dianalisis, maka harus diubah menjadi data kualitatif. Mengkuantitatifkan jawaban butir soal pernyataan dengan memberikan tingkat-tingkat skor untuk masing-masing jawaban dengan cara: Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket skala likert. Skala likert menurut Sugiyono (2016) merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian ini pernyataan yang diajukan sebanyak 12 pernyataan yang merujuk kepada skala likert dengan alternative 4 jawaban yakni sangat sering (SS), sering (S), kadang-kadang (KK), dan tidak pernah (TP). Pernyataan yang akan diberikan berbentuk pernyataan negatif. Bila pernyataannya negatif akan diberikan skor 1 pada pilihan sangat sering, diberikan skor 2 pada pilihan sering, diberikan skor 3 pada pilihan kadang-kadang, dan diberikan skor 4 pada pilihan tidak pernah. Sedangkan pada pernyataan yang positif akan diberikan skor kebalikan dari pernyataan positif. Berikut di bawah adalah tabel pemberian skor.

Tabel 3.4

Daftar Skor Skala Regulasi Diri

No	Jawaban Positif	Skor
A	SS = Sangat Sering	4
B	S = Sering	3
C	KK = Kadang Kadang	2
D	TP = Tidak Pernah	1

2. Menabulasi skor lembar kuesioner yang diperoleh responden.
3. Hasil perhitungan dalam rumus akan dihasilkan angka dalam bentuk persentase dengan menggunakan bantuan Ms. Excel. Adapun rumus yang digunakan untuk analisis deskriptif persentase dengan menghitung (skor aktual : skor ideal x 100). Dengan demikian skor maksimal ideal, skor minimal ideal, standar deviasi ideal dan pedoman pengkatagorisasian dapat dihitung sebagai berikut:

- 1) Skor maksimal ideal $10 \times 4 = 40$

- 2) Skor minimal ideal $10 \times 1 = 10$

- 3) Mean ideal = $\frac{1}{2}$ (skor maksimal + skor minimal) = $\frac{1}{2}$
(40+ 10) = 25

- 4) Standar deviasi ideal = $\frac{1}{6}$ (skor maksimal – skor minimal) = $\frac{1}{6}$ (40 - 10) = 5

5) Pedoman pengkategorisasian menurut Nana (2002), mengenai adab buruk siswa.

Tabel 3.5

Tingkat regulasi diri siswa

Standar Seviasi	Kategori
$\geq M + 1,5S$ = ≥ 48 s/d 100	Sangat Buruk
$M \text{ s/d } 1,5s$ = $24 \text{ s/d } <$ 48	Buruk
$M - 1,5s \text{ s/d } M$= $12 \text{ s/d } <$ 24	Sedikit Buruk
$\leq M - 1,5s$= $\leq 0 \text{ s/d } 12$	Tidak Buruk