

EFEKTIVITAS SELF-MANAGEMENT BERBASIS NILAI KEDISIPLINAN UNTUK MENGURANGI PERILAKU INDISIPLINER SANTRI

Effectiveness Of Discipline-Based Self-Management To Reduce Indifferent Behavior Of Students

¹Muh. Idil Haq Efendi, ²Abdul Saman ³Suciani Latif

¹Bimbingan dan Konseling, Pascasarjana Universitas Negeri Makassar

² Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar

³ Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar

Correspondence: muhidilhage@gmail.com

Abstrack: Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self-management berbasis nilai kedisiplinan Rasulullah Saw dalam mengurangi perilaku indiscipliner santri kelas XI di Pesantren Modern Datok Sulaiman Palopo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen melalui desain pretest–posttest control group design. Subjek penelitian berjumlah 20 santri yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis data dilakukan melalui uji prasyarat (uji normalitas dan homogenitas), uji independent sample t test, serta perhitungan effect size. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan diberikan ($p < 0,05$). Kelompok eksperimen mengalami penurunan perilaku indiscipliner secara signifikan, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang berarti. Nilai effect size berada pada kategori sangat besar, yang menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga bermakna secara praktis. Temuan ini menegaskan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik self-management berbasis nilai kedisiplinan Rasulullah Saw efektif dalam meningkatkan kontrol diri serta menginternalisasikan sikap disiplin santri di lingkungan pesantren

Kata kunci: Konseling Kelompok, Self-Management, Perilaku Indiscipliner, Kedisiplinan Rasulullah Saw.

Abstract: This study aimed to examine the effectiveness of group counseling services using self-management techniques based on the disciplinary values of Rasulullah Saw in reducing indisciplinatory behavior among eleventh-grade students at Pesantren Modern Datok Sulaiman Palopo. This study employed a quantitative approach with an experimental method using a pretest–posttest control group design. The research subjects consisted of 20 students who were divided into an experimental group and a control group. Data analysis was conducted through prerequisite tests (normality and homogeneity tests), independent sample t-test, and effect size calculation. The results showed that there was a significant difference between the experimental group and the control group after the treatment was given ($p < 0.05$). The experimental group experienced a significant decrease in indisciplinatory behavior, while the control group showed no meaningful change. The effect size value was in the very large category, indicating that the intervention was not only statistically significant but also practically meaningful. These findings confirm that group counseling services using self-management techniques based on the disciplinary values of Rasulullah Saw are effective in improving self-control and internalizing disciplinary attitudes among students in the pesantren environment.

Keyword: Group Counseling, Self-Management, Indisciplinatory Behavior, Disciplinary Values Of Rasulullah Saw.

PENDAHULUAN

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang memiliki peran strategis dalam membentuk karakter santri secara holistik, meliputi aspek mental-spiritual, jasmani, dan intelektual. Sistem pendidikan pesantren yang berbasis kehidupan berasrama menempatkan kedisiplinan sebagai nilai fundamental dalam membentuk pribadi santri yang bertanggung jawab, mandiri, serta berakhlak mulia. Dalam konteks ini, kepatuhan terhadap tata tertib pesantren tidak hanya dipahami sebagai kewajiban administratif, tetapi juga sebagai sarana pembinaan karakter dan tanggung jawab moral santri.

Namun demikian, realitas kehidupan pesantren menunjukkan bahwa tuntutan kedisiplinan yang tinggi, padatnya aktivitas harian, serta keterbatasan kemampuan santri dalam mengelola diri sering kali menimbulkan kejenuhan dan tekanan psikologis. Kondisi tersebut berdampak pada munculnya perilaku indisipliner, yaitu perilaku yang mencerminkan ketidakpatuhan terhadap aturan dan mengganggu ketertiban kehidupan pesantren. Sobri (dalam Kurniawati dkk., 2023) menyebutkan bahwa kemerosotan disiplin peserta didik ditandai oleh melemahnya ketaatan, kejujuran, dan sikap saling menghargai. Sementara itu, Imron menjelaskan bahwa perilaku indisipliner merupakan bentuk penyimpangan akibat ketidakpatuhan terhadap aturan yang berpotensi menghambat proses pembinaan karakter dan menimbulkan sanksi (Rafsanjani, 2020).

Pendapat Sujatmiko (dalam Nurhayati dan Hamdiansyah, 2023:30) menyatakan bahwa perilaku indisipliner termasuk dalam perilaku menyimpang, yaitu perilaku yang tidak sesuai dengan aturan atau norma yang berlaku, atau perilaku yang oleh sejumlah besar orang dianggap sebagai hal yang tercela dan berada di luar batas toleransi. Sedangkan menurut Muhamad Ramadhan (dalam Firdaus dan Muhid, 2023:57), perilaku indisipliner ialah perilaku yang tidak mengikuti aturan yang berlaku.

Tindakan indisipliner siswa umumnya muncul dalam berbagai bentuk, seperti membolos, datang terlambat, tidak mengumpulkan tugas, menggunakan atribut yang tidak sesuai, melanggar tata tertib sekolah, serta perilaku menyimpang lainnya. Hal ini kerap menjadi masalah yang dihadapi guru maupun pihak sekolah (Muhtarom & Cahyani, 2023).

Hasil pra-penelitian melalui observasi, wawancara, dan studi dokumentasi di Pondok Pesantren Modern Datok Sulaiman Palopo menunjukkan bahwa perilaku indisipliner santri masih tergolong tinggi. Dari 60 santri kelas XI yang diamati selama semester genap tahun ajaran 2024/2025, sebanyak 45 santri (75%) tercatat pernah melakukan sedikitnya satu bentuk pelanggaran disiplin dengan variasi jenis dan tingkat pelanggaran yang berbeda.

Berdasarkan data tersebut, terlihat bahwa pelanggaran disiplin santri didominasi oleh masalah ketepatan waktu dan kepatuhan terhadap kegiatan ibadah berjamaah. Tingginya persentase santri yang melakukan lebih dari satu jenis pelanggaran menunjukkan bahwa perilaku indisipliner tidak bersifat insidental, melainkan mencerminkan lemahnya kontrol diri dan kemampuan pengelolaan perilaku santri. Kondisi ini berpotensi menghambat pencapaian tujuan pendidikan pesantren dalam membentuk santri yang disiplin dan berakhlak mulia.

Hasil wawancara dengan guru dan pembina pesantren mengindikasikan bahwa perilaku indisipliner santri dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain kejenuhan akibat padatnya jadwal kegiatan, pengawasan yang belum optimal, serta rendahnya kemampuan *self-management* santri. Sebagian santri belum mampu mengatur waktu secara efektif antara belajar, ibadah, dan aktivitas pribadi, serta masih bergantung pada kontrol eksternal dalam menaati aturan. Selain itu, nilai-nilai kedisiplinan Rasulullah Saw belum sepenuhnya terinternalisasi dalam diri santri, sehingga disiplin sering dipahami sebagai kewajiban formal, bukan sebagai kesadaran spiritual dan tanggung jawab personal.

Berbagai penelitian terdahulu seperti (Abdillah & Fitriana, 2020; Irawan, dkk., 2024) menunjukkan bahwa teknik *self management* efektif dalam membantu individu mengubah perilaku bermasalah melalui proses perencanaan, pemantauan, dan evaluasi diri. Teknik ini banyak dikembangkan dalam kerangka *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang menekankan penguatan kontrol diri dan kemandirian. Namun, sebagian besar penelitian tersebut dikembangkan dalam konteks konseling konvensional yang bersifat sekuler, sehingga nilai-nilai religius belum dimanfaatkan secara optimal sebagai sumber motivasi internal dalam perubahan perilaku.

Cognitive Behavior Therapy memadukan dua pendekatan dalam psikoterapi yaitu *cognitive*

therapy dan *behavior therapy*. *Cognitive Therapy* memfokuskan pada pikiran, asumsi dan kepercayaan. *Cognitive Therapy* memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam berpikir atau pikiran yang irasional menjadi rasional. Sedangkan, *behavior therapy* membantu individu untuk membentuk perilaku baru dalam memecahkan masalahnya (Alif & Syukron 2023). Dari dua aspek ini, teori *cognitive behavior therapy* meyakini bahwa ada keterkaitan antara pikiran negatif suatu individu dengan perilaku yang kemudian muncul ke permukaan.

Di sisi lain, pendekatan konseling Islami lebih menekankan internalisasi nilai-nilai keislaman dan keteladanan Rasulullah Saw dalam pembinaan akhlak dan karakter santri. Meskipun demikian, pendekatan ini cenderung bersifat normatif dan belum banyak dikembangkan dalam bentuk intervensi konseling yang terstruktur, sistematis, dan terukur secara empiris, khususnya dalam menangani perilaku indisipliner santri.

Berdasarkan kondisi tersebut, terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) antara efektivitas teknik *self-management* dalam konseling berbasis CBT yang terbukti mampu mengubah perilaku secara empiris, tetapi belum mengintegrasikan nilai religius secara substansial, dan pendekatan konseling Islami yang kaya nilai spiritual namun belum dioperasionalkan dalam bentuk layanan konseling yang terstruktur dan teruji secara kuantitatif. Penelitian yang mengintegrasikan teknik *self-management* dengan nilai-nilai kedisiplinan Rasulullah Saw dalam layanan konseling kelompok di lingkungan pesantren masih sangat terbatas.

Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan kebaruan (*novelty*) berupa pengembangan dan pengujian layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* berbasis nilai-nilai kedisiplinan Rasulullah Saw. Penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya karena tidak hanya menguji efektivitas teknik *self-management*, tetapi juga mengoperasionalkan nilai kedisiplinan Rasulullah Saw ke dalam setiap tahapan teknik secara terukur, sehingga menghasilkan model konseling Islami yang empiris dan teruji secara kuantitatif. Pendekatan ini dirancang untuk membekali santri dengan keterampilan pengaturan diri sekaligus memperkuat motivasi spiritual dengan memaknai disiplin sebagai bagian dari ibadah dan keteladanan Rasulullah

Saw. Berdasarkan hal tersebut, disiplin diharapkan tumbuh dari kesadaran internal santri, bukan semata-mata karena pengawasan eksternal.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen semu (*quasi experimental design*), dengan model *Pretest–Posttest Control Group Design*. Desain penelitian *Non-Equivalen Control Group Design* dapat dilihat (Sugiyono, 2017) berikut ini.

Tabel 3.1 Design Penelitian

<i>Nonekuivalen Pretest-Posttest Control Group Design</i>			
Kelas	<i>Pre-Test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-Test</i>
Eksperimen	01	X	02
Kontrol	03	-	04

Penelitian ini mengkaji dua jenis variabel, yaitu variabel independen (variabel bebas) dan variabel dependen (variabel terikat). Variabel independen (X) dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* berbasis nilai-nilai kedisiplinan Rasulullah Muhammad Saw, sedangkan variabel dependen (Y) adalah perilaku indisipliner santri.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri kelas XI SMA Pesantren Modern Datok Sulaiman Palopo yang terdaftar pada tahun pelajaran 2024/2025. Populasi tersebut dipilih karena berada pada fase perkembangan remaja akhir yang rentan terhadap permasalahan kedisiplinan serta relevan dengan tujuan penelitian.

Penentuan sampel dalam penelitian ini dilakukan secara terencana dengan mempertimbangkan karakteristik desain *quasi experimental* dan kebutuhan layanan konseling kelompok. Menurut Sugiyono (2017), sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.

Peneliti menetapkan jumlah sampel sebanyak 20 santri, yang terdiri atas 10 santri pada kelompok eksperimen dan 10 santri pada kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian.

Sampel dipilih dari kelas yang telah ada (*intact group*) dengan kriteria: 1. Santri kelas XI; 2. Memiliki tingkat perilaku indisipliner sedang hingga tinggi berdasarkan data awal pesantren; 3. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Penetapan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan tanpa randomisasi individu, sesuai dengan karakteristik *Non-equivalent Control Group Design*, di mana kelompok sudah terbentuk secara alami sebelum penelitian dilaksanakan.

Sesuai dengan tujuan penelitian dan desain *quasi experimental Non equivalent Control Group Design*, teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala perilaku indisipliner santri, dan observasi. Uji validitas dan reabilitas dilakukan dengan bantuan SPSS dan diperoleh 20 butir pernyataan dinyatakan valid. Teknik analisis data pada penelitian ini dimulai dari analisis deskriptif. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* melalui bantuan program SPSS Statistics 17.0 for Windows. Mengingat jumlah sampel dalam Tabel 3.2 Kriteria Interpretasi Nilai *Cohen's d*

penelitian ini kurang dari 50 responden ($N = 10$ pada masing-masing kelompok), maka keputusan normalitas data mengacu pada hasil uji *Shapiro-Wilk*. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (*Sig.*) $> 0,05$. Uji homogenitas dilakukan menggunakan *Levene's Test* melalui SPSS. Data dinyatakan homogen apabila nilai signifikansi (*Sig.*) $> 0,05$. Apabila data berdistribusi normal dan homogen, maka uji hipotesis dilakukan menggunakan uji-t independen (*Independent Samples t-test*) terhadap skor *posttest* atau selisih skor (*gain score*). Apabila data tidak berdistribusi normal, maka uji hipotesis dilakukan menggunakan uji nonparametrik *Mann-Whitney U Test*. Pengujian hipotesis dilakukan pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan kriteria: *Sig.* $< 0,05 \rightarrow H_0$ ditolak dan H_1 diterima, *Sig.* $\geq 0,05 \rightarrow H_0$ diterima dan H_1 ditolak.

Untuk mengetahui besarnya pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* berbasis nilai-nilai kedisiplinan Rasulullah Saw terhadap penurunan perilaku indisipliner santri, digunakan ukuran efek *Cohen's d* dengan kriteria interpretasi nilai sebagai berikut:

Nilai d	Nilai d
0,20	Efek kecil
0,50	Efek sedang
0,80	Efek besar
$\geq 1,20$	Efek sangat besar

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Indisipliner Santri Kelas XI Pesantren Modern Datok Sulaiman Palopo

Berdasarkan hasil pengumpulan data awal melalui skala perilaku indisipliner, diketahui bahwa sebagian santri kelas XI Pesantren Modern Datok Sulaiman Palopo menunjukkan tingkat perilaku indisipliner yang relatif tinggi. Bentuk perilaku indisipliner yang muncul meliputi keterlambatan mengikuti kegiatan pesantren, ketidakpatuhan terhadap tata tertib, kurangnya konsistensi dalam menjalankan kewajiban ibadah berjamaah, serta rendahnya tanggung jawab dalam melaksanakan tugas santri.

Tabel 4.1 Tingkat Indisipliner Santri Pada Jumlah Sampel Penelitian

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
----------	----------	-----------	------------

80%-100%	Sangat Tinggi	12	30%
60%-79%	Tinggi	18	45%
40%-59%	Sedang	10	25%
20%-39%	Rendah	0	0%
0%-19%	Sangat Rendah	0	0%
Total		40	100%

Berdasarkan data pada Tabel 4.1, terlihat bahwa sebagian besar santri berada pada kategori perilaku indisipliner tinggi dan sangat tinggi, yaitu sebanyak 30 orang (75%). Sementara itu, tidak terdapat santri yang berada pada kategori rendah maupun sangat rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku indisipliner pada santri kelas XI tergolong cukup dominan, sehingga memerlukan intervensi yang terstruktur

dan berkelanjutan melalui layanan bimbingan dan konseling.

Secara teoretis, dominasi kategori indisipliner tersebut mengindikasikan adanya defisit regulasi diri (*self-regulation deficit*) pada sebagian santri. Regulasi diri mencakup kemampuan individu dalam mengontrol perilaku, emosi, dan dorongan melalui proses pemantauan diri, evaluasi diri, dan penguatan diri. Tingginya tingkat indisipliner menunjukkan bahwa kontrol perilaku belum sepenuhnya bersumber dari kesadaran dan pengendalian internal, melainkan masih sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti pengawasan, aturan, dan sanksi.

2. Penetapan Sampel dan Pembagian Kelompok

Dari populasi penelitian sebanyak 40 santri kelas XI, selanjutnya ditetapkan sampel penelitian sebanyak 20 santri menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan subjek berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria tersebut meliputi: (1) santri kelas XI, (2) memiliki tingkat perilaku indisipliner pada kategori sedang hingga tinggi berdasarkan data awal pesantren, dan (3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Sampel yang telah ditetapkan kemudian dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing berjumlah 10 santri. Pembagian kelompok dilakukan berdasarkan kelompok kelas yang telah ada (*intact group*), sehingga tidak memungkinkan dilakukan randomisasi secara penuh. Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini menggunakan desain *kuasi-eksperimental* dengan *non-equivalent control group design*. Berikut hasil angket kelompok eksperimen.

Tabel 4.2 Hasil Angket Kelompok Eksperimen

Kateg ori	Interv al	Prete st	%	Postte st	%
Sangat Tinggi	80%-100%	2	20%	0	0%
Tinggi	60%-79%	5	50%	0	0%
Sedang	40%-59%	2	20%	4	40%
Rendah	20%-39%	1	10%	6	60%
Sangat Rendah	0%-19%	0	0%	0	0%
Jumlah		10	100%	10	100%

Data pada tabel tersebut menunjukkan gambaran umum tingkat perilaku indisipliner santri pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan layanan *self-management* berbasis nilai kedisiplinan Rasulullah Saw. Berdasarkan tabel di atas, pada saat pelaksanaan Pretest terlihat bahwa sebagian besar santri berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Secara rinci, terdapat 2 santri (20%) yang berada pada kategori sangat tinggi, 5 santri (50%) pada kategori tinggi, 2 santri (20%) pada kategori sedang, dan 1 santri (10%) pada kategori rendah. Tidak terdapat santri yang berada pada kategori sangat rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebelum perlakuan diberikan, tingkat perilaku indisipliner santri pada kelompok eksperimen tergolong tinggi, yang mencerminkan masih lemahnya kepatuhan terhadap aturan, pengelolaan waktu, tanggung jawab terhadap tugas, serta pengendalian diri dalam kehidupan pesantren.

Setelah diberikan perlakuan, hasil *Posttest* menunjukkan perubahan yang signifikan. Tidak terdapat lagi santri yang berada pada kategori sangat tinggi maupun tinggi. Mayoritas santri berada pada kategori rendah, yaitu sebanyak 6 santri (60%), sedangkan 4 santri (40%) berada pada kategori sedang. Tidak terdapat santri pada kategori sangat rendah. Perubahan distribusi ini menunjukkan adanya penurunan tingkat perilaku indisipliner pada santri setelah perlakuan diberikan.

Berikut ini disajikan data tingkat perilaku indisipliner santri pada kelompok kontrol hasil *Pretest* dan *Posttest* dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase.

Tabel 4.3 Hasil Angket Kelompok Kontrol

Kateg ori	Interv al	Prete st	%	Postte st	%
Sangat Tinggi	80%-100%	3	30%	3	30%
Tinggi	60%-79%	5	50%	4	40%
Sedang	40%-59%	2	20%	2	20%
Rendah	20%-39%	0	0%	1	10%
Sangat Rendah	0%-19%	0	0%	0	0%
Jumlah		10	100%	10	100%

Data tersebut menunjukkan gambaran umum tentang tingkat perilaku indisipliner santri pada kelompok kontrol di Pesantren Modern

Datok Sulaiman. Berdasarkan hasil *Pretest*, tidak terdapat santri yang berada pada kategori sangat rendah maupun rendah, sementara kategori sedang ditempati oleh 2 santri atau 20% dari responden. Mayoritas santri berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 5 santri atau 50%, dan 3 santri atau 30% berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan, perilaku indisipliner santri cukup tinggi, yang ditandai dengan ketidakpatuhan terhadap aturan, kurang disiplin dalam menyelesaikan tugas, kurang fokus, dan kecenderungan menunda nunda atau menolak tanggung jawab.

Hasil *Posttest* pada kelompok kontrol menunjukkan pola yang relatif sama. Tidak ada santri pada kategori sangat rendah maupun rendah, kategori sedang ditempati oleh 2 santri atau 20%, kategori tinggi oleh 4 santri atau 40%, dan kategori sangat tinggi oleh 3 santri atau 30%. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi perubahan signifikan pada tingkat perilaku indisipliner santri kelompok kontrol, karena kelompok ini tidak diberikan perlakuan *Self management* berbasis nilai kedisiplinan Rasulullah Saw.

3. Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* berbasis kedisiplinan Rasulullah Saw untuk mengurangi perilaku indisipliner santri kelas XI Pesantren Modern Datok Sulaiman Palopo

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* berbasis nilai kedisiplinan Rasulullah Saw dalam penelitian ini disusun dan dilaksanakan secara sistematis dengan mengacu langsung pada indikator-indikator yang digunakan dalam instrumen penelitian. Setiap tahapan teknik *self management* yang diterapkan kepada santri selaras dengan aspek-aspek *self management* yang diukur, yaitu *self-monitoring*, *self-contracting/self-instruction*, *self-control*, dan *self-reinforcement*. Intervensi yang diberikan bersifat praktis sekaligus terukur secara empiris melalui penggunaan instrumen yang telah divalidasi.

a. Tahap pertama

Pada tahap ini, peneliti melakukan pertemuan dengan pimpinan Pesantren Modern Datok Sulaiman Palopo untuk menyampaikan rencana pelaksanaan penelitian serta melakukan koordinasi terkait jadwal dan teknis kegiatan. Peneliti menjelaskan tujuan penelitian, yaitu penerapan layanan konseling kelompok dengan

teknik *self-management* berbasis nilai kedisiplinan Rasulullah Saw untuk mengurangi perilaku indisipliner santri kelas XI. Setelah memperoleh izin, pihak pesantren memberikan persetujuan serta dukungan terhadap pelaksanaan penelitian.

b. Tahap Kedua

Pada tahap ini, peneliti melakukan pertemuan awal dengan 10 santri kelas XI sebagai kelompok eksperimen. Peneliti menyampaikan tujuan penelitian, rangkaian kegiatan, serta manfaat yang diharapkan dari pelaksanaan layanan konseling kelompok. Selain itu, peneliti menjelaskan asas-asas konseling kelompok yang meliputi keterbukaan, kesukarelaan, kerahasiaan, keaktifan, dan kenormatifan. Santri menyatakan kesediaannya untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian dan menyepakati aturan kelompok.

c. Tahap Ketiga

Tahap ketiga diawali dengan pemberian *Pretest* kepada seluruh responden kelompok eksperimen untuk mengetahui tingkat awal perilaku indisipliner santri. *Pretest* diberikan menggunakan instrumen yang telah disusun dan divalidasi sesuai indikator perilaku indisipliner santri. Setelah *Pretest*, kegiatan dilanjutkan dengan pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* yang terintegrasi dengan nilai-nilai keteladanan Rasulullah Saw, meliputi ketepatan waktu, tanggung jawab, konsistensi, dan amanah. Tahapan teknik yang diterapkan adalah sebagai berikut.

Tahap *self-monitoring* diarahkan untuk mengembangkan kemampuan santri dalam mengenali, mencatat, dan menyadari perilaku indisipliner yang dilakukan, sebagaimana diukur dalam aspek *self-monitoring* pada instrumen *self management*. Pada tahap ini, santri dilatih melakukan pemantauan diri secara sistematis terhadap perilaku, situasi pemicu, serta konsekuensi yang muncul. Dalam kerangka *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *self-monitoring* merupakan tahap awal restrukturisasi perilaku yang berfungsi membuka kesadaran kognitif terhadap hubungan antara pikiran, kebiasaan, dan tindakan. Kegiatan yang dilakukan meliputi: (1) Santri menuliskan perilaku indisipliner yang sering dialami, seperti keterlambatan shalat berjamaah, tidak tepat waktu masuk kelas, lalai piket asrama, atau menunda tugas belajar. (2) Santri mencatat frekuensi, durasi, dan intensitas terjadinya perilaku tersebut. (3) Santri mengidentifikasi

faktor penyebab perilaku indisipliner serta menetapkan perilaku disiplin yang ingin dicapai. (4) Santri menuliskan manfaat perubahan perilaku, baik secara pribadi, sosial, maupun spiritual sebagai bentuk internalisasi nilai keteladanan Rasulullah Saw.

Tahap *self-contracting* dilaksanakan untuk memperkuat aspek *self instruction*, yaitu kemampuan santri dalam memberikan arahan, komitmen, dan perintah positif kepada diri sendiri terkait perubahan perilaku. Pada tahap ini, santri tidak hanya menetapkan target perilaku, tetapi juga membangun komitmen personal yang tertulis dan terstruktur. Dalam pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *self-contracting* berfungsi sebagai teknik penguatan kognitif yang membantu individu menerjemahkan niat menjadi rencana tindakan yang operasional dan terukur. Kegiatan yang dilakukan meliputi: (1) Penyusunan kontrak perilaku yang berisi target perubahan, rencana tindakan, reward, dan konsekuensi. (2) Penetapan bentuk reward yang bersifat positif dan mendidik. (3) Penandatanganan kontrak perilaku oleh santri dan peneliti. (4) Pembacaan kontrak perilaku di hadapan anggota kelompok sebagai bentuk tanggung jawab sosial.

Tahap *self-control* diarahkan pada pengembangan kemampuan pengendalian dan evaluasi diri santri, sesuai dengan aspek *self-control* dan *self evaluation* dalam instrumen. Pada tahap ini, santri dilatih untuk mengatur perilaku secara aktif melalui pengendalian stimulus, pengelolaan waktu, serta evaluasi berkelanjutan terhadap pelaksanaan komitmen yang telah ditetapkan. Dalam kerangka *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), tahap ini berfungsi sebagai latihan kontrol kognitif dan perilaku, di mana individu belajar mengintervensi kebiasaan secara sadar melalui perencanaan, pemantauan, dan penyesuaian strategi. Kegiatan yang dilakukan meliputi: (1) Penyusunan jadwal kegiatan harian. (2) Monitoring pelaksanaan jadwal dan kontrak perilaku. (3) Identifikasi kendala dan strategi pemecahan masalah. (4) Diskusi kelompok untuk memberikan dukungan dan umpan balik.

Tahap *self-reward* bertujuan memperkuat aspek *self-reinforcement*, yaitu pemberian penguatan positif terhadap keberhasilan perilaku disiplin yang telah dijalankan santri. Pada tahap ini, santri dibimbing untuk memberikan penghargaan yang proporsional dan bermakna terhadap kemajuan perilaku yang dicapai. Dalam perspektif

Cognitive Behavioral Therapy (CBT), *self-reward* merupakan bentuk penguatan perilaku (*behavioral reinforcement*) yang berfungsi meningkatkan probabilitas munculnya kembali perilaku adaptif melalui asosiasi positif. Kegiatan yang dilakukan meliputi: (1) Penetapan bentuk reward yang mendidik. (2) Pemberian penguatan verbal dan motivasi. (3) Penanaman makna disiplin sebagai bagian dari ibadah dan keteladanan Rasulullah Saw.

Tahap terminasi dilakukan sebagai penutup layanan konseling kelompok melalui refleksi, evaluasi capaian, dan pembahasan tindak lanjut agar santri mampu mempertahankan perilaku disiplin secara berkelanjutan. Pada tahap ini, seluruh anggota kelompok diajak meninjau kembali proses yang telah dilalui, perubahan perilaku yang dicapai, serta strategi yang paling efektif dalam membantu pengendalian diri. Kegiatan terminasi meliputi refleksi pengalaman perubahan, evaluasi keberhasilan kontrak perilaku, serta penyusunan rencana pemeliharaan perilaku (*behavior maintenance plan*). Dalam kerangka *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), tahap terminasi berfungsi sebagai proses konsolidasi kognitif, yaitu memperkuat skema berpikir baru, strategi regulasi diri, dan pola respons adaptif agar tetap bertahan setelah intervensi berakhir.

d. Tahap Keempat

Pada tahap ini, peneliti melaksanakan Posttest kepada seluruh responden, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, untuk mengetahui perubahan tingkat perilaku indisipliner setelah perlakuan diberikan. Hasil *Posttest* menunjukkan bahwa santri kelompok eksperimen mengalami penurunan perilaku indisipliner yang lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol.

4. Layanan konseling kelompok dengan teknik self-management berbasis kedisiplinan Rasulullah Saw dapat mengurangi perilaku indisipliner santri kelas XI Pesantren Modern Datok Sulaiman Palopo

a. Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui bahwa nilai signifikansi (Sig.) *Shapiro-Wilk* pada seluruh kelompok data, baik *Pretest* maupun *Posttest* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, menunjukkan nilai Sig. > 0,05. Secara rinci, nilai signifikansi *Shapiro-Wilk* pada *Pretest* kelompok kontrol sebesar 0,354, *Posttest* kelompok kontrol sebesar 0,438, *Pretest* kelompok eksperimen sebesar

0,464, dan Posttest kelompok eksperimen sebesar 0,312.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh data berdistribusi normal, sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian telah memenuhi asumsi normalitas sebagai salah satu prasyarat analisis statistik parametrik. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas ini, maka pengujian hipotesis dalam penelitian dapat dilanjutkan menggunakan uji statistik parametrik, yaitu uji t berpasangan (*paired sample t-test*) untuk melihat perbedaan *Pretest* dan *Posttest* dalam masing-masing kelompok, serta uji t independen (*independent sample t-test*) untuk membandingkan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

b. Uji Homogenitas

Berdasarkan hasil uji homogenitas varians menggunakan *Levene's Test*, diperoleh nilai signifikansi *Based on Mean* sebesar 0,049, yang berada sangat dekat dengan batas signifikansi 0,05. Sementara itu, pada pendekatan *Based on Median*, *Based on Median with adjusted df*, dan *Based on Trimmed Mean*, masing-masing diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,090, 0,100, dan 0,061, yang seluruhnya lebih besar dari 0,05. Berdasarkan hasil uji homogenitas, asumsi varians telah terpenuhi sehingga analisis data dapat dilakukan menggunakan uji t independen (*independent sample t-test*) untuk membandingkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

c. Uji Hipotesis

Hipotesis penelitian dirumuskan sebagai berikut. Hipotesis nol (H_0): Layanan konseling kelompok dengan teknik self management berbasis nilai kedisiplinan Rasulullah Saw tidak berpengaruh secara signifikan terhadap pengurangan perilaku indisipliner santri kelas XI Pesantren Modern Datok Sulaiman Palopo. Hipotesis alternatif (H_1): Layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* berbasis nilai kedisiplinan Rasulullah Saw berpengaruh secara signifikan terhadap pengurangan perilaku indisipliner santri kelas XI Pesantren Modern Datok Sulaiman Palopo. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji hipotesis ini adalah menolak H_0 apabila nilai signifikansi (Sig.) $< 0,05$. Berdasarkan hasil uji *Independent Samples t-test* pada baris *Equal variances not assumed*, diperoleh nilai t sebesar 4,319 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 11,519 dan nilai signifikansi Sig. (2-tailed) = 0,001. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata skor perilaku indisipliner santri kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan diberikan. Nilai *Mean Difference* sebesar 26,300 menunjukkan bahwa skor perilaku indisipliner santri pada kelompok eksperimen lebih rendah secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Selain itu, interval kepercayaan 95% berada pada rentang 12,972 hingga 39,628, yang tidak melewati angka nol, sehingga memperkuat bahwa perbedaan tersebut bersifat nyata secara statistik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* berbasis nilai kedisiplinan Rasulullah Saw berpengaruh signifikan dalam mengurangi perilaku indisipliner santri kelas XI Pesantren Modern Datok Sulaiman Palopo dibandingkan dengan santri yang tidak memperoleh layanan tersebut. Secara praktis, temuan ini menunjukkan terjadinya pergeseran pola pembentukan disiplin santri dari dominasi kontrol eksternal menuju regulasi diri berbasis kesadaran kognitif dan spiritual. Teknik *self-management* yang dipadukan dengan nilai kedisiplinan Rasulullah Saw tidak hanya menekan perilaku indisipliner, tetapi juga membangun mekanisme pengendalian diri internal yang lebih stabil. Implikasi ini relevan bagi guru Bimbingan dan Konseling serta pembina pesantren dalam merancang sistem pembinaan disiplin yang berkelanjutan, terstruktur, dan berbasis internalisasi nilai, bukan semata mata pengawasan dan sanksi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Nisa dkk. (2021) dan Parham dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa teknik *self-management* efektif dalam menurunkan perilaku bermasalah pada remaja. Namun demikian, penelitian ini memperluas temuan sebelumnya dengan menunjukkan bahwa integrasi nilai religius, khususnya nilai kedisiplinan Rasulullah Saw, memberikan penguatan motivasi intrinsik yang lebih kuat dibandingkan pendekatan *self-management* konvensional yang bersifat sekuler.

Berbeda dengan penelitian Firdaus dan Muhid (2023) yang menemukan bahwa pendekatan disiplin berbasis aturan dan pengawasan cenderung menghasilkan kepatuhan yang bersifat sementara, penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan integratif antara teknik psikologis dan nilai religius mampu menghasilkan perubahan perilaku yang lebih stabil.

d. Ukuran Efek

Berdasarkan hasil perhitungan ukuran efek menggunakan Cohen's d, diperoleh nilai Cohen's d sebesar 1,93. Nilai ini berada jauh di atas batas kriteria efek besar ($> 0,80$), sehingga termasuk dalam kategori effect size besar. Nilai Cohen's d sebesar 1,93 menunjukkan bahwa intervensi memiliki dampak praktis yang kuat dalam konteks pendidikan pesantren, khususnya dalam menurunkan perilaku indisipliner santri. Dengan demikian, perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga signifikan secara praktis dalam penerapan pembinaan kedisiplinan berbasis *self-management* dan nilai keteladanan Rasulullah Saw. Besarnya nilai ukuran efek tersebut menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata skor *Posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga bermakna secara praktis dan edukatif. Layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* berbasis nilai kedisiplinan Rasulullah Saw terbukti efektif dalam membantu santri mengelola perilaku dan menumbuhkan kedisiplinan serta tanggung jawab pribadi.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* berbasis nilai kedisiplinan Rasulullah Saw efektif dalam mengurangi perilaku indisipliner santri kelas XI Pesantren Modern Datok Sulaiman Palopo. Sebelum perlakuan, tingkat perilaku indisipliner santri berada pada kategori tinggi, namun setelah diberikan layanan konseling, kelompok eksperimen menunjukkan penurunan perilaku indisipliner yang signifikan, berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak mengalami perubahan berarti. Pelaksanaan layanan melalui tahapan *self-monitoring*, *self-contracting*, *self-control*, dan *self-reward* mampu menumbuhkan kesadaran diri, tanggung jawab, serta pengendalian perilaku santri secara internal. Hasil uji statistik dan besarnya nilai ukuran efek memperkuat bahwa intervensi ini tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki dampak praktis yang kuat. Dengan demikian, layanan konseling kelompok berbasis nilai keteladanan Rasulullah Saw layak digunakan sebagai strategi intervensi untuk menumbuhkan kedisiplinan dan perilaku positif santri sesuai dengan nilai-nilai Islam.

Guru bimbingan dan konseling di lingkungan Pesantren Modern Datok Sulaiman Palopo diharapkan dapat memanfaatkan teknik *self-management* berbasis nilai kedisiplinan Rasulullah Saw sebagai alternatif layanan konseling kelompok untuk mengurangi perilaku indisipliner santri serta mengembangkan pengendalian diri, tanggung jawab, dan pembentukan karakter. Selain itu, pihak pesantren diharapkan menjadikan temuan penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam merancang program pembinaan kedisiplinan yang bersifat preventif dan kuratif dengan mengintegrasikan layanan konseling kelompok berbasis nilai keteladanan Rasulullah Saw, sehingga tercipta iklim pesantren yang tertib, kondusif, dan berorientasi pada pembentukan santri yang disiplin, bertanggung jawab, dan berakhlak mulia.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). Penerapan konseling cognitive behaviour dengan teknik *self-management* untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Fundamental Research Journal*, 2(1), 11–24.
<https://doi.org/10.30659/safjrj.2.1.11-24>
- Alif, I. M., & Syukron, Z. (2023). Penerapan konseling behavioral dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan kedisiplinan santri di pondok pesantren. *Aflah Consilia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(2), 107–112.
<https://doi.org/10.56997/aflahconsilia.v1i2.1026>
- Firdaus, A. H., & Muhid, A. (2023). Peran guru dalam mengatasi perilaku indisipliner siswa kelas VIII A SMP 10 November Sidoarjo. *Jurnal Psycho Aksara*, 1(1), 56–62.
<https://doi.org/10.28926/psychoaksara.v1i1.746>
- Irawan, T., Mutakin, F., & Ernawati, S. (2024). Penerapan konseling kelompok teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku terlambat datang ke sekolah. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 7(2), 72–82.
<https://doi.org/10.56013/jcbkp.v7i2.2895>
- Kurniawati, R., Murniati, N.A.N., & Subekti, E.E. (2023). Problematika indisipliner peserta didik laki-laki kelas II SD Supriyadi ditinjau dari cooperative

- learning. *Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 9(2), 1006–1017. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i2.1388>
- Muhtarom, T., & Cahyani, M.A. (2023). Analisis tingkah laku indisipliner pada siswa SD Negeri Tamansari II di masa pembelajaran dalam jaringan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, <https://doi.org/10.30659/pendas.10.2.72-87>
- Nisa, K., Wibowo, M.E. dan Awalya, (2021). The effectiveness of behavioral group counseling with self-management and reinforcement techniques to reduce students' truancy. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 13–17. <https://doi.org/10.15294/jubk.v10i1.34878>
- Nurhayati, & Hamdiansah. (2023). Faktor-faktor penyebab indisipliner siswa dan upaya mengatasinya. *Jurnal Attending*, 2(1), 29–42. Diakses dari: <https://ojs.uho.ac.id/index.php/attending/issue/view/2068>
- Parham, P.M., Sari, P.N., & Mahyuddin, U. (2024). Pengelolaan diri. *Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1 (2), 48-62. Diakses dari: <https://jurnal.stainmajene.ac.id/index.php/bkpi/article/download/1358/661>
- Rafsanjani, M.F. (2020). Kompetensi pedagogik pendidik dalam pengelolaan kelas untuk membentuk kedisiplinan belajar siswa. *Tsaqafatuna*, 2(2), 78–86. <https://doi.org/10.54213/tsaqafatuna.v2i2.52>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.