

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK UNTUK  
MENINGKATKAN *SELF-COMPASSION* PADA SANTRI PONDOK  
AL FATIH DESA GALAGAMBA KECAMATAN CIWARINGIN  
KABUPATEN CIREBON**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam



**Disusun Oleh:**

**BINTANG MOH. ALIRIDHO**

**NIM : 1708306028**

**KEMENTERIAN AGAMA ISLAM REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)  
SYEKH NURJATI CIREBON**

**2023**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK UNTUK  
MENINGKATKAN *SELF-COMPASSION* PADA SANTRI PONDOK  
AL FATIH DESA GALAGAMBA KECAMATAN CIWARINGIN  
KABUPATEN CIREBON**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

**Disusun Oleh:**

**BINTANG MOH. ALIRIDHO**

**NIM : 1708306028**

**KEMENTERIAN AGAMA ISLAM REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)  
SYEKH NURJATI CIREBON**

**2023**

## ABSTRAK

**Bintang Moh. Aliridho. NIM 1708306028. EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN *SELF-COMPASSION* PADA SANTRI PONDOK AL FATIH, GALAGAMBA, CIWARINGIN, CIREBON.**

Sejak baru dilahirkan ke dunia, layaknya kehidupan keluarga yang normal, anak akan hidup dalam lingkungan keluarga dan mendapatkan asuhan dari kedua orang tuanya (Purwa, 2013: 80). Keluarga mempunyai arti yang sangat penting bagi setiap individu. Namun, kenyataan yang tidak dapat kita hindari dewasa ini adalah kondisi setiap individu itu berbeda-beda. Memiliki rasa kasih sayang atau peduli pada diri sendiri atau *Self-Compassion* sangat dibutuhkan oleh setiap individu, tidak terlepas dari batasan usia selama dirinya sudah mulai memahami akan eksistensinya di dalam lingkungan keluarga dan masyarakat. *Self-Compassion* akan mendorong seseorang untuk benar-benar memperhatikan penderitaannya dan mengembangkan sikap baik hati pada diri sendiri dalam menghadapi penderitaan tersebut.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah pelaksanaan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan *Self-Compassion* pada santri di Pondok AlFatih.. Dengan tujuan tersebut maka rumusan masalah yang diperoleh peneliti adalah bagaimana gambaran *Self-Compassion* pada santri di Pondok Pesantren Alfatih, bagaimana layanan Konseling Kelompok dalam meningkatkan *Self-Compassion* pada santri Pondok Pesantren Al-Fatih, bagaimana efektivitas pelaksanaan konseling kelompok dalam meningkatkan *Self-Compassion* pada santri di Pondok Pesantren Alfatih.

Metode penelitian yang dilaksanakan adalah kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-experimental* dan desain penelitian *One Group Pretest and Post-test Design*. Sampel penelitian ini adalah santri di Pondok Pesantren Alfatih yang memiliki tingkat *self compassion* rendah yang berjumlah 6 santri, yang kemudian diberikan angket *self compassion* yang telah diuji validitas, keseluruhan siswa tersebut berada pada kategori *self compassion* yang rendah dan akan di beri treatment konseling kelompok.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat peningkatan *self compassion* siswa setelah melaksanakan konseling kelompok untuk meningkatkan pengasihian diri dengan diperoleh hasil dengan dibandingkan antara ttabel dengan nilai thitung, dan nilai thitung lebih besar dari ttabel,  $36.683 > 2.570$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa Konseling kelompok berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan pengasihian diri (*Self-Compassion*) santri di Pondok Pesantren Alfatih, Desa Galagamba, Kec. Ciwaringin, Kab. Cirebon. Dari hasil uji t, menunjukkan adanya perubahan skor setelah diberikan layanan Konseling kelompok. Santri yang pada awalnya memiliki skor rendah dengan rata-rata sebesar 45, setelah diberikan layanan konseling mengalami skor tinggi dengan rata-rata sebesar 82,5.

**Kata Kunci : Konseling Kelompok, Pengasihian Diri, Santri**



## ABSTRACT

**Bintang Moh. Aliridho. NIM 1708306028. *THE EFFECTIVENESS OF GROUP COUNSELING TO IMPROVE SELF-COMPASSION OF SANTRI PONDOK AL FATIH, GALAGAMBA, CIWARINGIN, CIREBON***

Since being born into the world, like normal family life, children will live in a family environment and receive care from both parents (Purwa, 2013: 80). Family has a very important meaning for every individual. However, the reality that we cannot avoid today is that each individual's condition is different. Having a sense of love or care for oneself or Self-Compassion is needed by every individual, regardless of age as long as he begins to understand his existence in the family and society. Self-Compassion will encourage someone to really pay attention to their suffering and develop a kind attitude to themselves in dealing with that suffering.

The purpose of this study was to determine whether the implementation of group counseling in increasing Self-Compassion in students at Pondok Al Fatih. With this goal, the formulation of the problem obtained is how the description of Self-Compassion for students at the Alfatih Islamic Boarding School is, how is Group Counseling services in increasing Self-Compassion in Al-Fatih Islamic Boarding School students, how is the effectiveness of implementing group counseling in increasing Self-Compassion for students at the Alfatih Islamic Boarding School.

The research method carried out is quantitative with the type of pre-experimental research and the research design of One Group Pretest and Post-test Design. The sample of this study was students at the Alfatih Islamic Boarding School who had a low level of compassion, totaling 6 students, who were then given a self-compassion questionnaire that had been tested for validity. Overall, these students were in the category of low self-compassion and would be given counseling treatment. group.




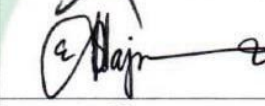


Based on the results of the study, it is known that there is an increase in students' self-compassion after doing group counseling to improve self-compassion with the results being compared between  $t_{table}$  and  $t_{count}$ , and the  $t_{count}$  is greater than  $t_{table}$ ,  $36,683 > 2,570$ . So it can be said that group counseling has a significant effect on increasing the self-compassion of students at the Alfatih Islamic Boarding School, Galagamba Village, Kec. Ciwaringin, Kab. Cirebon. From the results of the  $t$  test, it shows that there is a change in the score after the service is given to the Counseling Group. Santri who initially had a low score with an average of 45, after counseling services experienced a high score with an average of 82.5.

**Keywords: Group Counseling, Self Compassion, Santri**

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN *SELF-COMPASSION* PADA SANTRI PONDOK AL FATIH, GALAGAMBA, CIWARINGIN, CIREBON” oleh Bintang Moh. Aliridho, NIM: 1708306028, telah dimunaqsyahkan pada tanggal 02 Maret 2023, di hadapan dewan penguji dan dinyatakan lulus.

Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon.

Panitia Munaqosyah	Tanggal	Tanda Tangan
<b>Ketua Jurusan</b> Drs. H. Muzaki, M.Ag NIP. 19660720 199903 1001	14 - 03 - 2023	
<b>Sekretaris Jurusan</b> Jaja Suteja, M.Pd.I NIP. 19830705 201101 1 014	09 - 03 - 2023	
<b>Penguji I</b> Dr. Arief Rachman, M. Si NIP. 19690927 200003 1 003	09 - 03 - 2023	
<b>Penguji II</b> Eha Julaeha, M. A NIP. 19721915 201411 2 001	09 - 03 - 2023	
<b>Pembimbing I</b> Herman Beni, MA NIP. 19780430 201101 1 004	09 - 03 - 2023	
<b>Pembimbing II</b> Prof. Dr. Hajam, M. Ag NIP. 19670721 200312 1 002	09 - 03 - 2023	

Mengetahui,

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam



  
**Prof. Dr. Hajam, M.Ag**  
NIP. 19670721 200312 1 002

# PERSETUJUAN PEMBIMBING

## SKRIPSI

### EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN *SELF-COMPASSION* PADA SANTRI PONDOK AL FATIH DESA GALAGAMBA KECAMATAN CIWARINGIN KABUPATEN CIREBON

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Oleh:

**BINTANG MOH. ALIRIDHO**

**NIM : 1708306028**

Pembimbing:

Pembimbing I,

  
**Herman Beni, MA**

NIP. 19780430 201101 1 004

Pembimbing II,

  
**Prof. Dr. Hajam, M. Ag**

NIP.19670721 2003212 1 002



## NOTA DINAS

Kepada Yth:

**Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam**

**IAIN Syekh Nurjati Cirebon**

di

**Cirebon**

*Assalamualaikum Wr. Wb.*

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi saudara **Bintang Moh. Aliridho**, NIM : 1708306028 dengan judul **“EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN *SELF-COMPASSION* PADA SANTRI PONDOK AL FATIH, GALAGAMBA, CIWARINGIN, CIREBON”**. Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut diatas sudah dapat diajukan pada jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKl) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon untuk di Munaqosahkan.

*Wassalamualaikum Wr. Wb.*

Menyetujui:

Pembimbing I,

Pembimbing II,

  
**Herman Beni, MA**

NIP. 19780430 201101 1 004

  
**Prof. Dr. Hajam, M. Ag**

NIP.19670721 2003212 1 002

## PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

*Bismillahirrahmanirrahim*

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Bintang Moh. Aliridho  
NIM : 1708306028  
Tempat Tanggal Lahir : Cirebon, 13 September 1999  
Alamat : Majasri Rt/Rw. 022/005 desa Bojongkulon kecamatan  
Susukan kabupaten Cirebon

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN *SELF-COMPASSION* PADA SANTRI PONDOK AL FATIH, GALAGAMBA, CIWARINGIN, CIREBON” ini beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Seluruh ide, pendapat, atau materi dari sumber lain telah dikutip dengan cara penulisan referensi yang sesuai.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi apapun yang dijatuhkan kepada saya sesuai dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Cirebon, 27 Februari 2023

Saya yang menyatakan,



**Bintang Moh. Aliridho**

**NIM. 1708306028**



## RIWAYAT HIDUP



Bintang Moh Aliridho adalah anak dari Bapak Iwan Kuswandi dan Ibu Eem Sudarmi, S.Pd, lahir di Cirebon pada tanggal 13 September 1999, merupakan anak pertama dari tiga bersaudara, bertempat tinggal di Majasri Rt/Rw. 022/005 desa Bojongkulon kecamatan Susukan kabupaten Cirebon

### Riwayat Pendidikan:

1. SD Islam Yakpi Susukan, lulus pada tahun 2011
2. SMP Plus Yakpi Susukan, lulus pada tahun 2014.
3. SMAN 1 Arjawinangun, lulus pada tahun 2017.
4. Pada tahun 2017 melanjutkan studi di kampus IAIN Syekh Nurjati Cirebon pada jurusan Bimbingan dan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI).



## **MOTTO HIDUP**

**Cukup muliakan ibumu jika ingin rezekimu lancar dan kaya raya seperti sultan atau raja. Tak perlu jimat, tak butuh keramat.**

**Perlakukan ibumu seperti raja insya Allah rezeki mengalir dari segala penjuru.  
“Rezekimu akan seperti rezeki para raja.”**



## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah kupakanjatkan puji kepada Allah SWT, atas segala rahmat, ridho dan juga kesempatan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi saya dengan segala kekurangannya. Segala rasa syukur ku ucapkan kepada-Mu Ya Rabb,karena sudah menghadirkan orang-orang baik dan berarti di sekeliling saya. Orang-orang yang senantiasa memberikan semangat dan do'a, sehingga skripsi saya ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk karya yang sederhana ini saya persembahkan untuk :

1. Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tuaku Ibu Eem Sudarmi, S.Pd dan Bapak Iwan Kuswandi, Terimakasih atas segala pengorbanan dan perjuanganmu selama ini yang selalu memberikan cinta kasih dan sayangnya serta tak pernah lelah memberikan dukungan, semangat dan doa untuk anaknya agar kelak menjadi manusia yang sukses serta bisa bermanfaat untuk sesama.
2. Kedua adik saya tercinta Diva Auwliya Dwinanda dan (Almh) Khanza Grisselda Raissya yang selalu mensupport sang kakak agar segera menyelesaikan skripsinya dan selalu ada baik suka maupun duka, semoga kelak adikku diva menjadi orang sukses dunia akhirat segala cita-citanya terkabul.
3. Nenek dan kakek tercinta (Hj. Jaemah dan H. Sadikin) yang selalu mendoakan anak dan cucunya pagi maupun malam agar menjadi orang yang berguna bagi agama, nusa dan bangsa.
4. Kekasihku Apt. Trisnandari, S.Farm yang selalu memberikan supportnya, terimakasih tiada tara ku ucapkan untukmu.
5. Untuk pembimbing dan dosen-dosen yang telah membimbingku dan yang telah memberi banyak ilmu dan pengetahuan, sehingga dapat merubah saya menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya dan terimakasih kepada semua pihak yang sudah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.



## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan ridho-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir semester akademik (Skripsi) dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah limpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabatnya serta orang-orang yang selalu mengikuti sunahnya. Peneliti menyadari terwujudnya skripsi ini tidak lepas dari peran dan bantuan berbagai pihak, untuk peneliti patut menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. H. Aan Jaelani, M. Ag, Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon.
2. Prof. Dr. Hajam, M.Ag, Dekan Fakultas Usuluddin Adab dan Dakwah (FUAD) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon
3. Drs. H. Muzaki, M.Ag, Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, FUAD Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon.
4. Bapak Jaja Suteja, M.Pd.I, Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.
5. Bapak Herman Beni, MA selaku Dosen Pembimbing I. Terima kasih atas kesediaannya dan keikhlasannya dalam membimbing, memberikan masukan, pengarahan, mendengarkan keluh kesah kesulitan penulis dalam menyelesaikan tugas akhir penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Prof. Dr. Hajam, M. Ag, selaku Dosen Pembimbing II. Terimakasih banyak telah meluangkan waktunya untuk terus membimbing dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir penulisan skripsi ini.

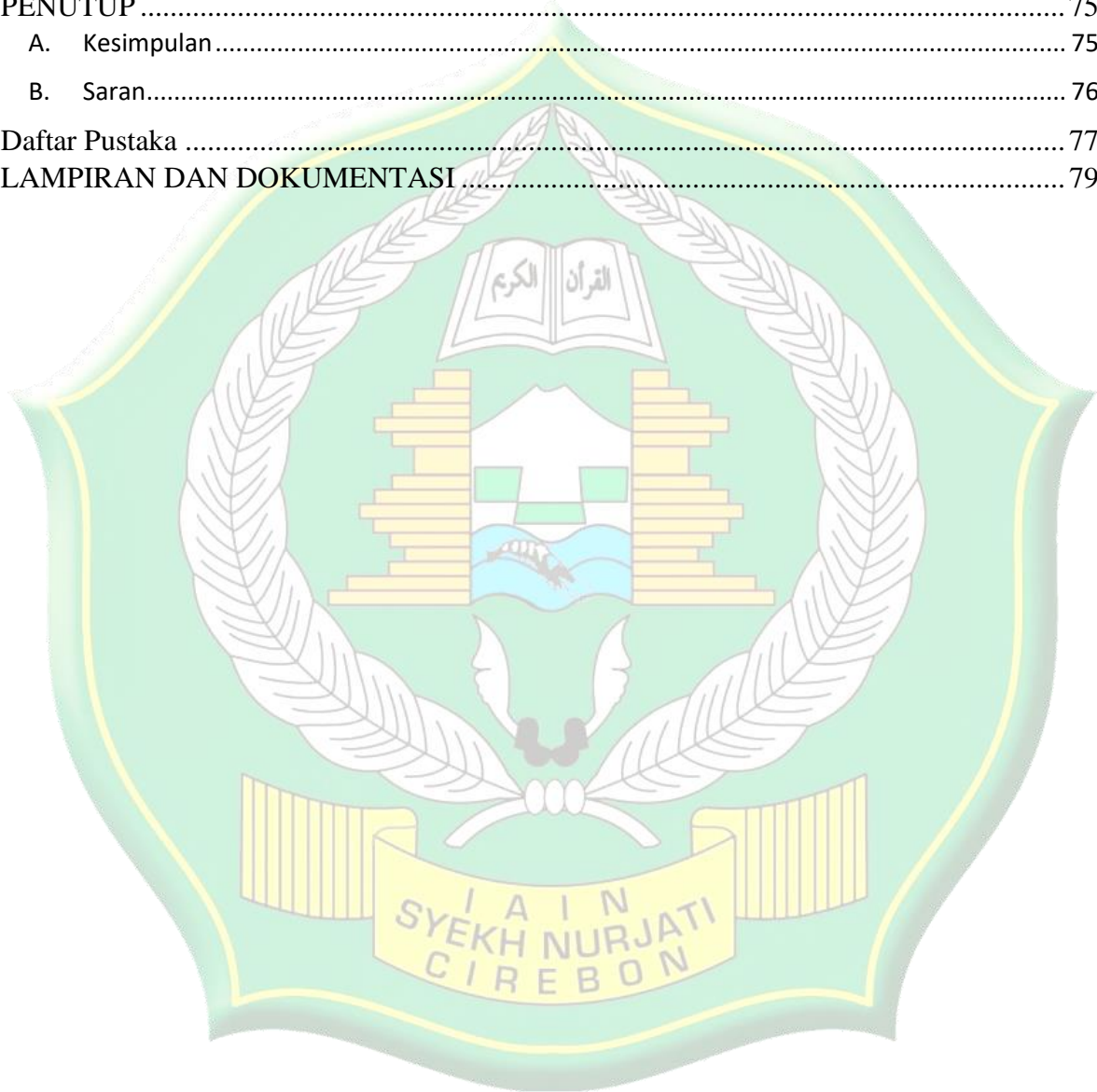
## DAFTAR ISI

COVER JUDUL.....	i
ABSTRAK .....	ii
ABSTRACT .....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	v
NOTA DINAS .....	vi
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	vii
RIWAYAT HIDUP .....	viii
MOTTO HIDUP.....	ix
PERSEMBAHAN .....	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Pertanyaan Penelitian .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Kerangka Teori .....	6
BAB II .....	15
LANDASAN TEORI .....	15
A. Konseling Kelompok.....	15
1. Pengertian Konseling Kelompok .....	15
2. Tujuan Konseling Kelompok.....	16
3. Manfaat dan Keterbatasan Konseling Kelompok.....	18
4. Komponen Dalam Konseling Kelompok .....	19
5. Asas-Asas Konseling Kelompok .....	21
6. Tahapan dalam Pengembangan Konseling Kelompok .....	22
7. Fungsi layanan Konseling Kelompok .....	26
8. Indikator Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok .....	27
B. <i>Self-Compassion</i> .....	27

1. Pengertian <i>Self-Compassion</i> .....	27
2. Dimensi-Dimensi <i>Self-Compassion</i> .....	28
3. Komponen <i>Self-Compassion</i> .....	29
4. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i> .....	32
5. Dampak <i>Self-Compassion</i> .....	37
C. Penelitian Terdahulu.....	40
<b>BAB III</b> .....	<b>44</b>
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	<b>44</b>
A. Pendekatan Penelitian.....	44
B. Desain Penelitian.....	44
C. Metode Penelitian.....	45
D. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	47
E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	50
1. Populasi Penelitian.....	50
2. Sampel dan Teknik Sampling.....	50
F. Teknik Pengumpulan Data.....	51
1. Angket.....	51
G. Instrumen Penelitian.....	53
H. Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	54
I. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	57
1. Teknik Pengolahan Data.....	57
2. Analisis Data.....	58
J. Hipotesis.....	59
<b>BAB IV</b> .....	<b>60</b>
<b>HASIL PENELITIAN</b> .....	<b>60</b>
A. Hasil Penelitian.....	60
1. Gambaran <i>Self-Compassion</i> Santri.....	60
2. Rancangan Kegiatan Konseling Kelompok dalam Membantu Meningkatkan <i>Self-Compassion</i> pada Santri Al Fatih, Galagamba, Kec. Ciwaringin, Kab. Cirebon.....	62
3. Uji Efektivitas.....	65
a. Uji Normalitas.....	65



b. Uji Homogenitas.....	65
c. Uji T Test ( <i>Paired Sample T Test</i> ).....	66
B. Pembahasan.....	68
BAB V .....	75
PENUTUP .....	75
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran.....	76
Daftar Pustaka .....	77
LAMPIRAN DAN DOKUMENTASI.....	79



## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penelitian Terdahulu.....	42
Tabel 2 Definisi Operasional.....	48
Tabel 3 Skor Alternative Jawaban.....	51
Tabel 4 Kriteria Gambaran Umum Variabel .....	52
Tabel 5 Kisi-Kisi Instrument penelitian Self-Compassion.....	53
Tabel 6 Aspek dan Indikator Angket Self-Compassion .....	53
Tabel 7 Hasil Uji Validitas Angket Self-Compassion.....	55
Tabel 8 Hasil Uji Reliabilitas Angket Self-Compassion.....	57
Tabel 9 Deskripsi Data Self-Compassion.....	60
Tabel 10 Kategorisasi Data dari Hasil Pre-Test Self-Compassion.....	61
Tabel 11 Hasil Pre-Test Santri .....	63
Tabel 12 Hasil Post-Test Santri.....	64
Tabel 13 Hasil Uji Normalitas.....	65
Tabel 14 Hasil Uji Homogenitas .....	66
Tabel 15 Hasil Uji T Paired Sample Test Self-Compassion Santri.....	67



**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1 Desain Penelitian Pre-Experiment..... 45  
Gambar 2 Gambaran Self-Compassion Santri Tahap Pre-Test ..... 62

