

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *BEHAVIOR* DENGAN TEKNIK *GOALS SETTING* DALAM MENINGKATKAN *SELF REGULATED LEARNING* PADA
SANTRI DI PONDOK PESANTREN AN-NADWAH**

SKRIPSI

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



ABDUL AZIZ GUSMAN

NIM.2008306111

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON (UINSSC)
TAHUN 1446 H/2025 M**

ABSTRAK

Abdul Aziz Gusman : Efektivitas konseling kelompok *behavior* dengan teknik *goals setting* dalam meningkatkan *self regulated learning* pada santri di pondok pesantren An-Nadwah Buntet Cirebon

Santri diharapkan memiliki suatu kemampuan dan aktivitas untuk mengarahkan atau mengontrol proses tersebut. Kemampuan tersebut sering disebut dengan regulasi diri *self regulation learning*. Hal yang perlu digarisbawahi dari pembelajaran regulasi diri adalah pentingnya otonomi dan tanggung jawab pribadi dalam kegiatan belajar. Regulasi belajar adalah kemampuan santri dalam mengatur waktu belajar mereka sendiri, mencari informasi tentang pengetahuan dan materi pembelajaran dari berbagai sumber, seperti memanfaatkan teknologi yang ada. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat *self regulated learning* yang dimiliki oleh santri pondok pesantren An-Nadwah Buntet, mendeskripsikan dan menganalisis tingkat keefektifan pelaksanaan konseling kelompok *behavioral* dengan teknik goal setting untuk meningkatkan self-regulated learning pada santri.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian pra-eksperimental kuantitatif dengan metode one grup pretest-posttest . Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dokumentasi, kuesioner, dan observasi. Santri aktif di pondok pesantren An-Nadwah Buntet adalah subjek penelitian, dan populasinya terdiri dari santri kelas Ibtidaiyyah yang mempelajari kitab Al-Ajrumiyyah. Validitas, reliabilitas, normalitas, homogenitas, N-Gain, dan uji t adalah metode analisis data yang digunakan.

Fase-fase konseling kelompok *behavior* adalah temuan penelitian. Tahap awal, transisi, inti, dan akhir merupakan tahapankonseling kelompok *behavior*. Dengan nilai signifikan sebesar 0,000, hasil uji-t sampel berpasangan menunjukkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima. Hal ini berarti bahwa konseling kelompok *behavior* yang dipadukan dengan teknik goal-setting dapat meningkatkan self-regulated learning santri di pondok pesantren An-Nadwah Buntet Cirebon. Dengan menggunakan program SPSS , uji N-Gain menghasilkan nilai rata-rata N-Gain sebesar 0,315 yang termasuk dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok *behavior* merupakan cara yang berhasil untuk meningkatkan skor self-regulated learning santri Pondok Pesantren An-Nadwah Buntet Cirebon.

Kata Kunci : Konseling Kelompok, Self Regulated Learning, Santri

ABSTRACT

Abdul Aziz Gusman: The effectiveness of *behavioral* group counseling with goal setting techniques in improving self-regulated learning in students at An-Nadwah Islamic boarding school Buntet Cirebon.

Students are expected to have an ability and activity to direct or control the process. This ability is often called self-regulation. What needs to be underlined from self-regulation learning is the importance of autonomy and personal responsibility in learning activities. Learning regulation is the ability of students to manage their own study time, seek information about knowledge and learning materials from various sources, such as utilizing existing technology. The purpose of this study is to determine the level of self-regulated learning possessed by students of the An-Nadwah Buntet Islamic boarding school, describe and analyze the effectiveness of the implementation of behavioral group counseling with goal setting techniques to improve self-regulated learning in students.

This study used a quantitative pre-experimental research design with a one group pretest-posttest method. The data collection methods used were documentation, questionnaires, and observation. Active students at An-Nadwah Buntet Islamic boarding school were the research subjects, and the population consisted of Ibtidaiyyah class students who studied the book of Al-Ajurumiyyah. Validity, reliability, normality, homogeneity, N-Gain, and t-test were the data analysis methods used.

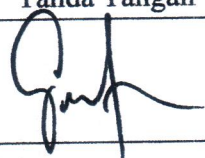
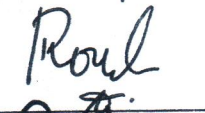
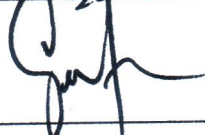
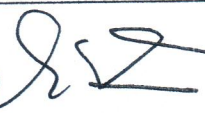
The phases of behavioral group counseling are the research findings. The initial, transition, core, and final stages are the stages of behavioral group counseling. With a significant value of 0.000, the paired sample t-test results show that H_0 is rejected and H_a is accepted. This means that behavioral group counseling combined with goal-setting techniques can improve students' self-regulated learning at An-Nadwah Buntet Cirebon Islamic boarding school. Using the SPSS program, the N-Gain test resulted in an average N-Gain value of 0.315 which is included in the moderate category. This shows that behavioral group counseling is a successful way to increase the self-regulated learning score of students at An-Nadwah Buntet Cirebon Islamic Boarding School.

Keyword : Grup Conselling, Self Regulated Learning, Santri

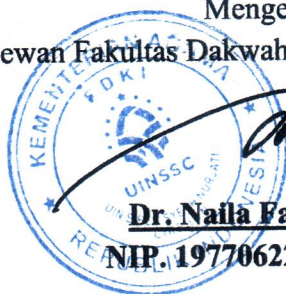
PENGESAHAN

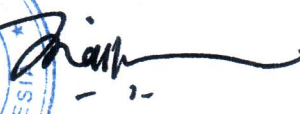
Skripsi berjudul “Efektivitas konseling kelompok *behavior* dengan teknik *goals setting* dalam meningkatkan *self regulated learning* pada santri di di pondok pesantren An-Nadwah Buntet Cirebon”. Oleh Abdul Aziz Gusman, NIM 2008306111 telah dimunaqosahkan pada Hari Senin, 23 Juni 2025 di Hadapan dewan penguji dan dinyatakan **LULUS**

Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.

Panitia Munaqosah	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Jurusan Bambang Setiawan, M. Pd NIP. 19890706 201801 1 002	25 juni 2025	
Sekretaris Jurusan Rina Kurnia, M. Pd NIP. 199005172019032011	25 juni 2025	
Penguji 1 Bambang Setiawan, M. Pd NIP. 19890706 201801 1 002	25 juni 2025	
Penguji 2 Herny Novianti, M. Pd NIP. 320170119811121201	25 juni 2025	
Pembimbing 1 Mumtaz Afridah, M.Psi. NIP. 19900425 201903 2 016	25 juni 2025	
Pembimbing 2 Dr. Jaja Suteja, M. Pd. I NIP. 19830705 201101 1 014	25 juni 2025	

Mengetahui
Dewan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam




Dr. Naila Farah, M.Ag
NIP. 197706222011012003

LEMBAR PERSETUJUAN
EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *BEHAVIOR* DENGAN
TEKNIK *GOALS SETTING* DALAM MENINGKATKAN *SELF*
***REGULATED LEARNING* PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN AN-**
NADWAH BUNTET CIREBON

Disusun Oleh:

Abdul Aziz Gusman
NIM. 2008306111

Menyetujui:

Pembimbing 1



Mumtaz Afridah, M.Psi.

NIP. 19900425 201903 2 016

Pembimbing 2

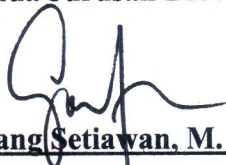


Dr. Jaja Suteja, M. Pd. I.

NIP. 19830705 201101 1 014

Mengetahui:

Ketua Jurusan BKI



Bambang Setiawan, M. Pd

NIP. 19890706 201801 1 002

NOTA DINAS

Kepada
Yth. Ketua Jurusan Bimbingan dan
Konseling Islam
UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap penulisan skripsi berikut ini:

Nama : Abdul Aziz Gusman

Nim : 2008306111

Judul : **EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK BEHAVIOR DENGAN
TEKNIK GOALS SETTING DALAM MENINGKATKAN *SELF
REGULATED LEARNING* PADA SANTRI DI PONDOK
PESANTREN AN-NADWAH BUNTET CIREBON**

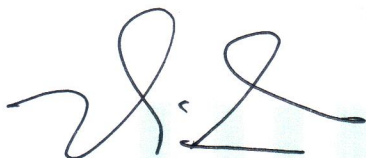
Kami bersepakat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan pada jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon untuk di Munaqosahkan.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Cirebon, 24 Juni 2025

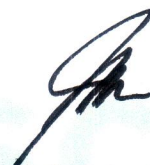
Pembimbing 1

Pembimbing 2



Mumtaz Afridah, M.Psi.

NIP. 19900425 201903 2 016



Dr. Jaja Suteja, M. Pd. I.

NIP. 19830705 201101 1 014

ORIENTASI SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Abdul Aziz Gusman
Nim : 2008306111
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Universitas : UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“Efektivitas konseling kelompok *behavior* dengan teknik *goals setting* dalam meningkatkan *self regulated learning* pada santri di pondok pesantren An-Nadwah”** ini merupakan hasil penelitian/karya ilmiah, pemikiran dan pemaparan asli dari saya sendiri, berdasarkan metode dan analisis data yang tercantum. Kecuali pada bagian-bagian kutipan yang dirujuk sumbernya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan kesalahpahaman dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi sesuai dengan peraturan yang berlaku di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.

Cirebon, 2025

nyataan



Abdul Aziz Gusman
NIM. 2008306111

RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Abdul Aziz Gusman
Tempat/Tanggal Lahir : Cirebon, 19 Februari 2001
Jenis Kelamin : Laki-laki
Nama Bapak : Sururi Aung
Nama Ibu : Carini Nurkhalimah
Telp/Hp : 087745611650

E-mail : azizgusman0201@gmail.com

Alamat Lengkap : Buntet Pesantren, RT/RW 017/006, Desa Mertapada Kulon, Kecamatan Asatanajapura, Kabupaten Cirebon, Provinsi Jawa Barat. Kode Pos 45181.

Riwayat pendidikan :

1. TK Al-Anwar Buntet Pesantren (2006)
2. SDN 1 Mertapada Kulon (2007-2013)
3. MTS Nu Putra 2 Buntet pesantren (2013-2016)
4. MAN 3 CIREBON (2016-2019)
5. Diterima di Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Syekh Nurjati Cirebon (2020)

Riwayat Organisasi :

Ketua OSIS MTS Nu Putra 2

- Ketua OSIS (2014-2015)
- Dewan Kehormatan (2015-2016)

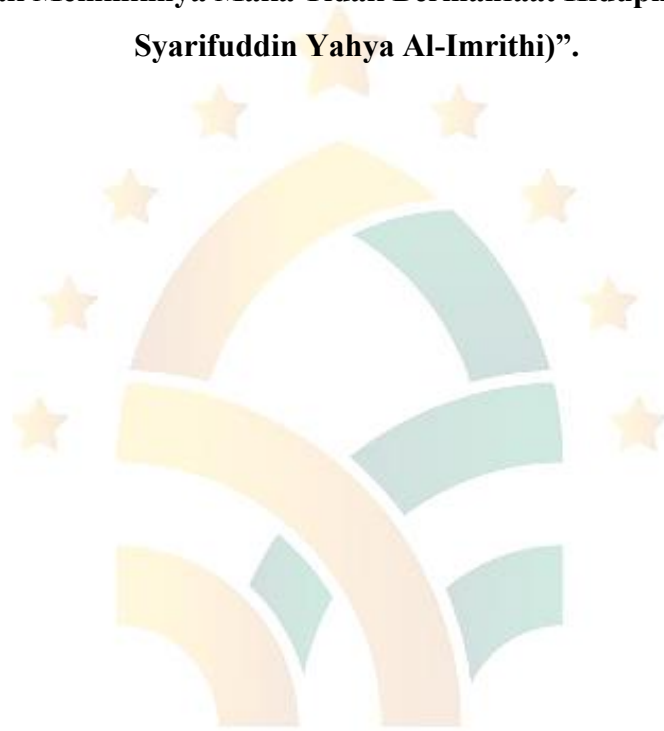
Dewan Ambalan MAN 3 CIREBON

- Ketua Pramuka (2017-2018)
- Dewan Kehormatan (2018-2019)

MOTTO HIDUP

“Siapapun Bisa Jadi Apapun”

”Kesuksesan Seseorang Berasal dari Tekad dan Keyakinan, Barangsiapa Yang Tidak Memilikinya Maka Tidak Bermanfaat Hidupnya, (Al-Imam Syarifuddin Yahya Al-Imrithi)”.



PERSEMBAHAN

Puji Syukur atas nikmat Tuhan semesta alam, Allah SWT. Sang maha kuasa dan pemberi segala kenikmatan. Karena-Nya salah satu nikmat pun telah tercapai, yaitu tersusunnya Skripsi ini, yang dipersembahkan untuk:

1. Sosok manifestasi Tuhan dikehidupan saya ini, Mamah dan Bapak.
2. Dua adik kandungku yang hebat-hebat dan calon orang sukses melebihi kakaknya, yaitu Ahmad Raja'i Gusman dan Adam Syauqi Gusman.
3. Dua kakak kandung yang selalu menjadi tempat pertolongan bagi adiknya, yaitu Eka Aprida Hidayanti dan Riri Bariroh Fajariyanti
4. Tempat aku menuntut ilmu sebagai bekal dan pondasi masa depanku serta yang menjadikan aku melangkah sejauh ini, pondok pesantren An-Nadwah Buntet Cirebon.
5. Para teman-teman dan support system yang tidak bisa disebutkan satu persatu namun diwakili oleh, bang ocit, bang Arman, bang Opal, pa syafiq, Ojay, awang, bos Amc pak Cecep, ibu bos Amc ibu Uripah dan lain-lain.
6. Tak lupa kepada Situasi dan kondisi selama pengerjaan yang membuat kesan "persimpangan jalan" kian terasa kuat.

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Assalamu'alaikum Wr. Wb. Alhamdulillah robbil'alamiin, segala puji dan syukur atas nikmat Tuhan semesta alam, Allah SWT. yang tak henti-hentinya Ia limpahkan. Serta atas berkah, rahmat dan hidayah-Nya akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Efektivitas konseling kelompok *behavior* dengan teknik *goals setting* dalam meningkatkan *self regulated learning* pada santri di pondok pesantren An-Nadwah”** sebagai syarat dalam menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.

Penyusunan skripsi ini tentu bukan hanya melibatkan diri sendiri saja, dalam melalui hambatan serta rintangan yang dihadapi, penulis mendapatkan semangat, bimbingan dan bantuan dari beberapa pihak, baik secara moral maupun spiritual. Untuk itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Pof. Dr. H. Aan Jaelani, M.Ag., selaku Rektor UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.
2. Ibu Dr. Siti Fatimah, M.Hum., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Syekh Nurjati Cirebon.
3. Bapak Bambang Setiawan, M.Pd., selaku ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Syekh Nurjati Cirebon.
4. Ibu Rina Kurnia, M.Pd., selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
5. Ibu Mumtaz Afridah, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing I.
6. Bapak Dr. Jaja Suteja, M. Pd. I., selaku Dosen Pembimbing II.
7. Ibu Tiwi Staff Jurusan Bimbingan Konseling Islam, UIN Negeri Syekh Nurjati Cirebon. Terimakasih telah membantu penulis dalam melengkapi data penulisan skripsi ini.
8. Bapak Dr. Ade Hidayat, S.Fil., M.Pd., selaku validator dalam penelitian ini.
9. Rekan-rekan maha santri seperjuangan yang tidak dapat disebutkan satu persatu dan seluruh pihak yang telah membantu melancarkan dalam penyusunan

skripsi ini, terkhusus untuk anak-anak BKI angkatan 2020, semoga kita semua menjadi orang-orang yang sukses dan bermanfaat.

Dengan banyaknya dukungan yang penulis dapatkan, penulis masih menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Adanya masukan, pendapat, maupun kritik dan saran yang membangun akan sangat diperlukan. Semoga segala dukungan, dan bantuan yang diberikan menjadi bekal amal yang dilipat gandakan oleh Allah SWT. Isi makna pesan dakwah pada skripsi ini pun semoga dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umunya para pembaca.

Cirebon, 24 Juni 2025

Penulis

Abdul Aziz Gusman

NIM. 2008306111



DAFTAR ISI

COVER DALAM	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
NOTA DINAS	vi
ORIENRASI SKRIPSI	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
MOTO HIDUP	ix
PERSEMBAHAN	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat/Kegunaan Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis	7
F. Penelitian Terdahulu	8
G. Kerangka Pemikiran	14
H. Sistematika Penelitian	16
BAB II LANDASAN TEORI	17
A. Regulasi Diri	17
1. Pengertian Regulasi Diri	17
2. Karakteristik <i>Self Regulated Learning</i>	18
3. Aspek-aspek <i>Self Regulated Learning</i>	20
4. Faktor-faktor <i>Self Regulated Learning</i>	22
5. Strategi <i>Self Regulated Learning</i>	28
B. <i>Goals Setting</i>	30
1. Pengertian <i>Goals Setting</i>	30
2. Aspek-aspek <i>Goals Setting</i>	31
C. Konseling Kelompok <i>Behavior</i>	32

1. Fungsi Konseling Kelompok <i>Behavior</i>	33
2. Tujuan dan Karakteristik Konseling Kelompok <i>Behavior</i>	33
3. Asas-asas Konseling Kelompok	35
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konseling Kelompok	36
5. Tahapan Konseling Kelompok <i>Behavior</i>	36
6. Manfaat Konseling Kelompok <i>Behavior</i>	38
7. Kelebihan dan Kelemahan Konseling Kelompok	44
D. Pengertian Santri	45
BAB III METODELOGI PENELITIAN	46
A. Tempat dan Waktu Penelitian	48
B. Pendekatan dan Metode Penelitian	48
C. Desain Penelitian	49
D. Populasi dan Sampel	50
E. Variabel Penelitian	50
1. Identifikasi Variabel Penelitian	51
2. Hubungan Antar Variabel	52
F. Definisi Operasional	52
G. Teknik Pengumpulan Data	54
1. Observasi	54
2. Angket	55
3. Dokumentasi	56
H. Instrumen	57
1. Uji Instrumen	67
2. Uji Validitas	67
3. Uji Reliabilitas	69
I. Teknis Analisis Data	70
1. Uji Normalitas	71
2. Uji Homogenitas	71
3. Uji Gain Ternormalisasi	71
4. Uji T	72
J. Hipotesis	74
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	75
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	75
B. Temuan Penelitian	85
1. Permasalahan Santri Pondok Pesantren An-Nadwah Buntet Cirebon	87
2. Pelaksanaan <i>Pretest</i>	91
3. Pelaksanaan Konseling Kelompok Behavior dengan Teknik Goals Setting dalam Meningkatkan Self Regulated Learning	94
4. Pelaksanaan <i>Posttest</i>	95

5. Kondisi Self Regulated Learning Santri Pondok Pesantren An-Nadwah Buntet	104
6. Tingkat Self Regulated Learning Santri Pondok Pesantren An- Nadwah Buntet yang Menjadi Sampel Terpilih	104
7. Pembahasan Hasil Penelitian	111
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	121
A. Kesimpulan	121
B. Saran	122
DAFTAR PUSTAKA	123
LAMPIRAN	129



UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu	8
Tabel 3.1 Time Schedule	48
Tabel 3.2 Skor Skala Self Regulated Learning	57
Tabel 3.3 Kisi-kisi Skala Self Regulated Learning	58
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Item Uji Coba.....	69
Tabel 3.5 Klasifikasi Reliabilitas	70
Tabel 3.6 Tabel Reliabilitas	70
Tabel 3.7 Kriteria N-Gain	72
Tabel 4.1 Data Kelas Dirosah Santri Pondok Pesantren An-Nadwah Buntet.	78
Tabel 4.2 Tabel Pengkategorisasian <i>Self Regulated Learning</i>	88
Tabel 4.3 Hasil Pengukuran Skala <i>Self Regulated Learning</i>	89
Tabel 4.4 Tabel Posttest	95
Tabel 4.5 Deskripsi Statistik Santri Pondok Pesantren An-Nadwah Buntet ..	96
Tabel 4.6 Pengkategorian pretest kelas eksperimen	97
Tabel 4.7 Pengkategorian posttes kelas eksperimen	97
Tabel 4.8 Distribusi Rata-rata Aspek Self Regulated Learning	98
Tabel 4.9 Pengkategorian pretest kelas control	98
Tabel 4.10 pengkategorian posttest kelas control	99
Tabel 4.11 Distribusi rata-rata aspek self regulated learning	99
Tabel 4.12 Deskripsi Statistik	102
Tabel 4.13 Distribusi rata-rata aspek self regulated learning	102
Tabel 4.14 Uji Normalitas	104
Tabel 4.15 Uji Homogenitas	105
Tabel 4.16 Uji N-Gain.....	108
Tabel 4.17 Independent sampel T test.....	109

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka berpikir	14
Gambar 3.1 Kerangka Berfikir	15
Gambar 4.1 Kategori skor <i>self regulated learning</i> santri pondok pesantren An-Nadwah Buntet.....	98
Gambar 4.2 Kategori skor <i>self regulated learning</i> santri pondok pesantren An-Nadwah Buntet.....	99
Gambar 4.3 Kategori skor <i>self regulated learning</i> santri pondok pesantren An-Nadwah Buntet.....	100
Gambar 4.4 Gambar N-Gain.....	109



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keterangan	130
Lampiran 2 Kuesioner dan Profesional Judgement	131
Lampiran 2 Rancangan Pemberian Layanan.....	149
Lampiran 3 Pengolahan Data	162
Lampiran 4 Dokumentasi.....	174



UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON