

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Salah satu bentuk institusi pendidikan keagamaan Islam di Indonesia adalah pondok pesantren. Institusi ini memiliki sistem pendidikan yang unik sehingga berbeda dengan institusi pendidikan keagamaan lainnya, seperti madrasah. Dhofier (2011) menyebut keunikan sistem pendidikan pesantren itu dengan istilah tradisi pesantren. Letak keunikan sistem pendidikan pesantren dapat dilihat pada elemen-elemen pembentuk tradisinya, seperti masjid, santri, pondok, kitab-kitab klasik keagamaan, dan kiai. Di samping itu keunikan sistem pendidikan ini juga dapat dilihat pada tipologi, tujuan, fungsi, prinsip pembelajaran, kurikulum, dan metode pembelajarannya.

Keberadaan pesantren mendapat respon positif dari masyarakat dan sekitarnya karena pesantren mampu memberikan nilai tambah di lingkungan masyarakat. Hal ini terbukti dari banyaknya pesantren yang telah melahirkan manusia-manusia beriman, berilmu dan mampu merubah perilaku dan mental. Upaya-upaya pembaharuan telah banyak dilakukan dari waktu ke waktu untuk menunjukkan keberadaan serta peran dan pengembangan dalam menghadapi problematikanya. Qomar (2002) menyebutkan bahwa pesantren pada masa paling awal (masa Maulana Malik Ibrahim) berfungsi sebagai tempat sentral pendidikan dan penyiaran agama Islam. Kedua fungsi ini bergerak saling menopang. Pendidikan dapat dijadikan bekal untuk menyampaikan dakwah sedangkan dakwah dapat digunakan sebagai sarana dalam membangun sistem pendidikan.

Pembelajaran tentunya akan mengalami pasang surut dalam perjalanannya baik berasal dari dalam (internal) atau berasal dari luar (eksternal). Santri di pondok pesantren datang dari berbagai daerah yang berujuan untuk mempelajari ilmu agama. Selain jauh dari orang tua serta mempunyai kegiatan berbeda saat berada di rumah dan ketika tinggal di pesantren, menjadikan alasan dasar tidak betah, capek, dan jenuh untuk berada di pesantren, selain tuntutan peraturan yang ketat, santri juga harus menempuh

pendidikan formal dengan mengelola waktu yang sebaik-baiknya (Dofier, 2011). Sehingga tidak sedikit santri yang menjadikan alasan dan mengeluhkan karena banyaknya kegiatan ketika berada di pesantren.

Padatnya kegiatan memunculkan pikiran yang menimbulkan emosi dalam diri seorang santri. Terutama santri putri yang selalu mengedepankan perasaannya ketika merasa capek, jenuh, bahkan sampai tidak betah tinggal di lingkungan pesantren. Hal ini menimbulkan percekcoakan antar teman, guru, dan lingkungan sekitar. Santri diwajibkan untuk melakukan kegiatan belajar dan keagamaan baik yang bersifat wajib seperti sekolah, sholat berjama'ah ataupun kegiatan yang bersifat sunnah seperti ekstrakurikuler. Untuk itu, santri diharapkan memiliki suatu kemampuan dan aktivitas untuk mengarahkan atau mengontrol proses tersebut. Kemampuan tersebut sering disebut dengan regulasi diri (self regulation). Hal yang perlu digarisbawahi dari pembelajaran regulasi diri adalah pentingnya otonomi dan tanggung jawab pribadi dalam kegiatan belajar (Zimmerman, 2008).

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. Apabila mereka tidak menemukan apa yang mereka cari, guru di sekolah atau guru les dapat menjadi rujukan mereka (Zimmerman, 2008). santri- santri yang belajar dengan regulasi diri dapat diistilahkan sebagai santri 'ahli'. santri ahli mengenal dirinya sendiri dan cara mereka untuk belajar. Mereka mengetahui gaya belajar yang disukainya, apa yang mudah dan sulit bagi dirinya, bagaimana cara mengatasi bagian-bagian sulit, apa minat dan bakatnya, dan bagaimana cara memanfaatkan kekuatan/ kelebihanannya (Woolfolk, 2008).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal di Pondok Pesantren An-Nadwah Buntet, Desa Mertapada Kulon, Kecamatan Astanajapura, Kabupaten Cirebon, ditemukan bahwa para santri menunjukkan pola belajar yang berbeda-beda dari segi kognisi, motivasi, dan perilaku. Beberapa santri terlihat aktif merencanakan dan mengatur proses belajarnya dengan baik, sementara yang lain cenderung lebih bergantung pada arahan dari luar atau

belum sepenuhnya memanfaatkan strategi belajar yang mandiri. Perbedaan ini terlihat dari kemampuan masing-masing santri dalam merencanakan, memotivasi diri, dan memantau proses belajarnya, yang berdampak langsung pada tingkat kemandirian dan efektivitas penerapan strategi belajar. Fenomena ini menjadi penting untuk dikaji lebih dalam guna memahami bagaimana kemampuan *self regulated learning* dapat tumbuh dan berkembang di kalangan santri, khususnya dari aspek kognisi, motivasi, dan perilaku belajar. Dari hasil penelitian yang sudah peneliti lakukan, terdapat hasil wawancara sebagai berikut:

"Tentunya setiap pondok memiliki ciri khas metode pembelajarannya sendiri, seperti di pondok ini yang di haruskan menghafal setiap hari. Dengan metode tersebut, yang saya perhatikan itu anak-anak malah terlihat kurang nyaman sehingga kontrol diri dalam belajarnya kurang sekali. Hal ini bisa dilihat dari banyaknya santri yang telat menyetorkan hafalan tepat waktu, sehingga berpengaruh pada santri yang lainnya." (Ustadz afif, Januari 2025)

*"Mungkin abang juga bisa liat sendiri dan bisa memperhatikan bahwasanya sebagian besar santri belum terbiasa mengatur waktu belajar dengan baik, belum jelas dalam membuat target belajar, dan jarang mengevaluasi sendiri proses belajarnya, sehingga kemampuan *self-regulated learning* mereka masih tergolong rendah. Hal tersebut ditandai dengan banyaknya santri yang memiliki tanggungan setoran hafalan setiap harinya." (FRL, Januari 2025)*

Sejalan dengan hal tersebut Baharudin dan Wahyuni (2015) menyatakan bahwa santri yang kehilangan strategi dalam *self regulated learning* akan mengakibatkan proses belajar dan performa yang kurang optimal. santri tersebut mampu untuk mencapai prestasi akademik yang maksimal dan sesuai dengan metode pembelajaran yang dijalani. santri yang memiliki *self regulated learning* yang tinggi ada kecenderungan lebih unggul dalam hasil belajar dibandingkan santri dengan santri yang memiliki *self regulated learning* yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sekalipun santri memiliki kemampuan akademik yang memadai, namun tidak dapat mencapai prestasi

akademik yang optimal karena kegagalannya dalam melakukan *self regulated learning*.

Kemampuan menyesuaikan diri yang dilakukan oleh setiap santri dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar yang akan diperolehnya. Hal ini sebagaimana di jelaskan pula dalam firman Allah SWT Q.S. Ar-Ra'd Ayat 11 sebagai berikut:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِمَّنْ أَمَرِ اللَّهُ أَنَّهُ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُم مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya: "Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia". (Q.S. Ar-rad : 11)

Terdapat pada Tafsir Al-Wajiz dalam surat Ar-Rad ayat 11 bahwa makna dari ayat tersebut adalah sesungguhnya Allah Yang Mahakuasa tidak akan mengubah keadaan suatu kaum dari suatu kondisi ke kondisi yang lain, sebelum mereka mengubah keadaan diri menyangkut sikap mental dan pemikiran mereka sendiri. Dan apabila, yakni andai kata, Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum-dan ini adalah hal yang mustahil bagi Allah-maka tak ada kekuatan apa pun yang dapat menolaknya dan tidak ada yang dapat menjadi pelindung bagi mereka selain Dia. Hal ini berkaitan dengan self-regulated learning dan penyesuaian diri, jika kita tidak mengatur diri kita sendiri terutama dalam hal belajar maka tidak akan ada yang berubah dalam diri kita begitupun tujuan yang ingin dicapai yaitu prestasi.

Zimmerman (1990), seorang ahli di bidang ini, telah menemukan bukti dalam penelitiannya penggunaan strategi self-regulated learning menyumbangkan sebagian besar kesuksesan santri di sekolah. Perubahan dalam diri individu merupakan bantuk dari usaha yang bergantung dengan kemauannya dan kesungguhan diri dari individu. Latipan, juga menyimpulkan

bahwa untuk meningkatkan hasil belajar santri, SRL berperan positif dalam hal ini. Chan dan Huang dalam Yamada et al. juga memperkuat pernyataan tersebut yang mana untuk meningkatkan prestasi belajar, santri harus memiliki *self regulated learning* (Lisnasari, 2020).

Melihat pentingnya *self regulated learning* bagi peningkatan prestasi santri, penting bagi penulis mencari intervensi yang tepat agar *self regulated learning* pada santri meningkat. Penelitian yang dilakukan oleh Abror (2022) Dari hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat peningkatan self regulation learning pada kelompok treat setelah diberikan perlakuan dibandingkan dengan kelompok control yang tidak mendapatkan perlakuan, hasil post-test juga menunjukkan bahwa kelompok treat memiliki self regulation learning dengan hasil yang lebih tinggi dibandingkan dengan hasil post-test kelompok control.

Konseling *behavioral* merupakan salah satu dari teori-teori konseling yang ada pada saat ini. Konseling *behavioral* merupakan bentuk adaptasi dari aliran psikologi *behavioristik*, yang menekankan perhatiannya pada perilaku yang tampak. Pada hakikatnya konseling merupakan sebuah upaya pemberian bantuan dari seorang konselor kepada klien, bantuan disini dalam pengertian sebagai upaya membantua orang lain agar ia mampu tumbuh kearah yang dipilihnya sendiri, mampu memecahkan masalah yang dihadapinya dan mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupannya (Yusuf & Juntika, 2005). Tujuan konseling *behavioral* yaitu : (1) Menciptakan perilaku baru. (2) Menghapus perilaku yang tidak sesuai. (3) Memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan. Sedangkan pengertian *behavioral/behaviorisme* adalah salah satu pandangan teoritis yang beranggapan, bahwa persoalan psikologi adalah tingkah laku, tanpa mengaitkan konsepsi-konsepsi mengenai kesadaran dan mentalitas (JP.Chaplin, 2002).

Salah satu teknik dalam konseling *behavior* adalah *goals setting*. Goals setting adalah upaya pemenuhan peran-peran dan bertanggung jawab dengan baik untuk mencapai sesuatu target yang diinginkan serta dapat dicapai. Locke dan Latham (2002) menjelaskan bahwa untuk meningkatkan prestasi kinerja

seorang individu dapat dimulai dengan menentukan target dengan jelas. Individu yang memiliki tujuan dapat lebih memahami hal yang diinginkan dan penting dalam hidupnya sehingga dapat memengaruhi individu dalam mengatur diri sendiri agar tujuan tersebut dapat tercapai (Arjanggi, R. 2021).

Mengingat pentingnya *self regulated learning* dan keefektifan konseling *behavior* terhadap peningkatan prestasi santri maka saya ingin meneliti tentang "Efektivitas Konseling Kelompok Behavior Dengan Teknik *Goals Setting* Dalam Meningkatkan *Self Regulatef Learning* Pada Santri Di Pondok Pesantren *An-Nadwah Buntet*"

B. Identifikasi Masalah

Dengan didasarkan oleh latar belakang masalah tersebut, maka didapatkan dan dapat diidentifikasi sebuah masalah yaitu :

1. Terdapat santri yang memiliki *self regulated learning* yang rendah.
2. Terdapat santri yang mengalami masalah dengan *self regulated learning* yang ditandai dengan adanya santri yang tidak bisa mengatur waktu belajar, belum terbentuknya kemandirian belajar, tidak menetapkan target dalam belajar dan mencari informasi yang dibutuhkan secara mandiri.
3. Perlunya peningkatan *self regulated learning* pada santri.

C. Pembatasan Masalah

Dengan dilandasi oleh latar belakang di atas maka peneliti mencoba untuk mencari batasan masalah dalam penelitian ini, supaya permasalahan yang ada dapat terfokus oleh tujuan penelitian juga agar tidak meluas kepada permasalahan lainnya. Berikut merupakan pembatasan masalah yang akan menjadi inti permasalahan pada penelitian ini, yaitu :

1. Tingkat *goals setting* dalam meningkatkan *self regulated learning* yang dimiliki oleh santri pondok pesantren An-Nadwah Buntet.
2. Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *goals setting* dalam meningkatkan *self regulated learning* pada santri di pondok pesantren An-Nadwah Buntet.

3. Tingkat efektifitas konseling kelompok dengan teknik *goals setting* dalam meningkatkan *self regulated learning* pada santri di pondok pesantren An-Nadwah Buntet.

D. Perumusan Masalah

Dengan berlandaskan latar belakang dan pembatasan masalah tersebut, maka didapati beberapa rumusan masalah yang akan diambil pada penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana tingkat *self regulated learning* santri pondok pesantren An-nadwah Buntet ?
2. Bagaimana pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *goals setting* dalam meningkatkan *self regulated learning* pada santri di pondok pesantren An-nadwah Buntet?
3. Apakah konseling kelompok *behavior* dengan teknik *goals setting* efektif dalam meningkatkan *self regulated learning* pada santri di pondok pesantren An-nadwah Buntet?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian perumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui bagaimana tingkat *self regulated learning* santri pondok pesantren An-nadwah Buntet.
2. Untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *goals setting* dalam meningkatkan *self regulated learning* pada santri di pondok pesantren An-nadwah Buntet.
3. Untuk mengetahui apakah konseling kelompok *behavior* dengan teknik *goals setting* efektif dalam meningkatkan *self regulated learning* pada santri di pondok pesantren An-nadwah Buntet.

F. Manfaat/Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dan referensi terhadap penelitian serupa dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai konseling kelompok terhadap

peningkatkan *self regulated learning* pada santri pada lingkungan pondok pesantren An-Nadwah Buntet Cirebon.

2. Secara praktis

Pada penelitian kali ini diharapkan dari hasil yang di dapat akan memberikan manfaat untuk :

a. Bagi Pihak Santri

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada santri terkait efektivitas konseling kelompok *behavior* dalam meningkatkan *self regulated learning*.

b. Bagi Pihak Pondok Pesantren

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pertimbangan mengenai peningkatan *self regulated learning* yang akan di terapkan di pondok pesantren.

c. Bagi Pihak Ustadz dan Ustadzah

Hasil dari penelitian ini memberikan pengetahuan serta wawasan kepada ustadz dan ustadzah para santri terkait dengan peningkatan *self regulated learning*. Dengan begitu, ustadz dan ustadzah dapat menerapkan *self regulated learning* yang tepat kepada santri sesuai dengan permasalahan belajar yang dihadapi.

d. Penelitian Selanjutnya

Pada hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber rujukan bagi peneliti selanjutnya dan dapat mengembangkan keterampilan serta menambah pengalaman peneliti dalam penyusunan penelitian terkait materi yang dikaji khususnya mengenai pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *goals setting*.

e. Bagi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

Pada hasil penelitian ini peneliti memperoleh keterampilan, wawasan dan pengetahuan baru mengenai dampak dari metode pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *goals setting* dan cara meningkatkan *self regulated learning* seseorang khususnya santri yang memiliki hambatan dalam proses belajar dan diharapkan menambah

rujukan apabila Jurusan Bimbingan Konseling Islam akan melaksanakan Bimbingan Kelompok teman sebaya kepada Mahasiswa santrinya.

G. Penelitian Terdahulu

Untuk menjadikan pemilihan topik serta penelitian ini, maka diambil sebuah landasan dari penelitian serta pembahasan yang telah dilakukan sebelumnya, untuk lebih menyakinkan lagi bahwa upaya dalam meningkatkan *self regulated learning* dengan konseling kelompok *behavior* ini relevan atau tidak.

Tabel 1.1
Penelitian Terdahulu

No	Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Wanda Widiya dan Ahmad Syarqawi, pada 2023 yang berjudul "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Regulated Learning Pada Santri".	Penelitian yang dilakukan oleh Wanda Widiya dan Ahmad Syarwaqi memiliki kesamaan dalam mengkaji <i>self regulated learning</i> serta subjek penelitian yang sama yaitu santri.	Penelitian yang dilakukan oleh Wanda Widiya dan Ahmad Syarqawi menggunakan intervensi bimbingan konseling dengan teknik <i>self management</i> sedangkan penelitian yang akan dilakukan yaitu menggunakan intervensi konseling kelompok dengan teknik <i>goals setting</i> .
2	Afidah dan Noviana Dwi Nur, pada 2024 yang berjudul "Efektivitas	Penelitian yang dilakukan oleh Afidah dan Noviana Dwi Nur	Penelitian yang dilakukan oleh Afidah dan Noviana

	Konseling Kelompok memiliki kesamaan Dwi Nur	Dengan Teknik Self Talk dalam metode menggunakan	Untuk Meningkatkan Self penelitian yang intervensi konseling	Regulated Learning santri digunakan yaitu kelompok dengan	SMA NEGERI I kuantitatif dengan teknik self talk dan	KALITIDU. rancangan Pre- responden nya yaitu	eksperimental Design santri sedangkan	dengan bentuk desain penelitian yang akan	One-Group Pretest- dilakukan	Posttest Design. menggunakan	intervensi konseling	kelompok dengan	teknik <i>goals setting</i>	dan respondennya	adalah santri
3	Bintang Moh. Ali Ridho, Penelitian yang Peneltian yang	pada 2023 yang berjudul dilakukan oleh dilakukan oleh	"Efektivitas Konseling Bintang Moh. Ali Bintang Moh. Ali	Kelompok Untuk Ridho memiliki Ridho menggunakan	Meningkatkan Self- kesamaan dalam intervensi konseling	Compassion Pada Santri macam intervensi kelompok dengan	Pondok Al-Fatih Desa yaitu menggunakan teknik self	Galagamba Kecamatan Konseling compassion	Ciwaringin Kabupaten kelompok untuk sedangkan penelitian	Cirebon. meningkatkan <i>self</i> yang dilakukan	<i>regulated learning</i> menggunakan	pada santri. intervensi konseling	kelompok dengan	teknik <i>goals setting</i> .	
4	Mohammad Nursalim Penelitian yang Peneltian yang														

	Malay dan Nughoro Arief dilakukan oleh Nursalim Malay dan Nughoro Arief Setiawan, pada 2023 yang berjudul "Overcoming Obstacles in Memorization: Can Goal setting training make Santri Tahfidz Motivated?."	dilakukan oleh Nursalim Malay dan Nughoro Arief Setiawan memiliki kesamaan dalam teknik yang digunakan dan subjek yang menjadi sasaran penelitian yaitu santri.	dilakukan oleh Nursalim Malay dan Nughoro Arief Setiawan menggunakan design penelitian eksperimen dengan desain satu kelompok pretest dan posttest, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan design pre-eksperimen dengan desain satu kelompok pretest dan posttest.
5	Sarah Fauziyah, Ghozali Rusyid Affandi dan Zaki Nur Fahmawati, pada 2023 yang berjudul "Penerapan Goal Setting Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar santri : Pendekatan Eksperimen Non-Randomized Control Trial"	Penelitian yang dilakukan oleh Sarah Fauziyah DKK memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan dari intervensi yang dilakukan yaitu <i>goals setting</i> dalam meningkatkan motivasi belajar.	Penelitian yang dilakukan oleh Sarah Fauziyah DKK memiliki perbedaan dari design atau penelitian yang digunakan, penelitian tersebut menggunakan metode non-randomized control trial dengan desain yang digunakan pretest & posttest control group

design. Sedangkan penelitian yang digunakan menggunakan design pre-ekperimen dengan desain satu kelompok pretest dan posttest.

Dari beberapa penelitian diatas didapati bahwa hasil pada penelitian pertama mendapati hasil dan pembahasan penelitian oleh Wanda Widya dan Ahmad Syarqawi bahwa pada hasil uji *independent sample T-test* kelompok eksperimen adalah $0,007 < 0,05$ penelitian menunjukkan bahwa pre-test dan post-test berbeda secara signifikan. Terdapat perbedaan yang signifikan $0,006 < 0,05$ antara pre-test dan post-test pada T-test yang dilakukan oleh kelompok kontrol. Dengan nilai $0,007 < 0,05$, yang menunjukkan bahwa pre-test dan post-test berbeda secara signifikan, dan bahwa ada perbedaan besar antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang dapat digunakan untuk menunjukkan hal tersebut. Kenaikan ini menunjukkan bahwa peningkatan *self regulated learning* santri efektif dengan diberinya layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management.

Penelitian kedua didapati hasil sampel pada penelitian ini berjumlah 7 santri dengan menggunakan layanan konseling kelompok dan diberikan layanan selama 6 pertemuan. Pengumpul data menggunakan instrumen Self-regulated learning, teknik purposive sampling untuk memilih sampel data dari 163 santri sebagai data tabulasi awal. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji Paired T-test. Berdasarkan hasil uji Paired T-test diketahui nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat perbedaan signifikansi. Hasil membuktikan bahwa layanan konseling kelompok teknik self talk dapat meningkatkan Self-regulated learning santri dibuktikan setelah diberikan layanan santri mampu

mengatur kemampuannya dalam belajar sebagai usaha meningkatkan prestasi belajar.

Penelitian ke tiga didapati hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat peningkatan self compassion santri 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.

Penelitian ke empat di dapati hasil penelitian diperoleh hasil pretest bahwa tidak terdapat santri yang memiliki motivasi belajar yang tinggi. Kategori motivasi belajar berada pada kategori sedang yaitu sebesar 48% (43 santri) dan kategori rendah sebesar 52% (47 santri). Setelah dilakukan intervensi atau perlakuan dan didapati hasil posttest santri dengan motivasi belajar kategori tinggi sebanyak 34 santri (34%), kategori sedang 45 santri (50%) dan kategori rendah 14 santri (16%) Berdasarkan data ini diketahui bahwa terjadi perubahan motivasi belajar santri tahfiz dari sebelum pelatihan dan setelah pelatihan. Hal ini terlihat dari jumlah santri yang tergolong dalam kategori rendah yaitu 47 santri (52%)berkurang menjadi 14 santri (16%) setelah diberikannya pelatihan. Adapun motivasi belajar untuk kategori tinggi dari yang 0% (tidak) menjadi 34% (31 santri). Lebih lanjut berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai $t = 12,584$ dengan $p = 0.000$ ($p < 0.01$) berarti ada perbedaan signifikan nilai motivasi belajar para santri sebelum adanya pelatihan goal setting dengan sesudah pelatihan goal setting, nilai rata-rata motivasi santri sebelum pelatihan goal setting adalah 59,68 sedangkan setelah pelatihan goal setting setinggi nilai motivasi santri menjadi 69,18. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian

Lutfianawati et al (2014) ditemukan bahwa pelatihan goal setting dapat meningkatkan motivasi belajar pada santri Bahasa Inggris kelas XII SMK.

Penelitian kelima didapati hasil Analisa paired sample t-test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test motivasi belajar santri. Adapun perbedaan rata-rata sebesar -16.00 serta skor t sebesar -9.26 dengan nilai p kurang dari 0.05. Kemudian, skor cohen's d adalah sebesar -1.509 yang bermakna bahwa terdapat pengaruh yang besar dari psikoedukasi terhadap motivasi belajar santri. Visualisasi data deskriptif menggunakan boxplot menampilkan bahwa kedua titik median antara skor pretest dan posttest berbeda. Selisih skor sebesar 3.00 dimana skor posttest lebih tinggi ketimbang posttest ($20.00 > 17.00$) menunjukkan bahwa motivasi belajar santri mengalami kenaikan. Selain itu, motivasi belajar santri yang berhasil diamati mengalami perubahan setelah diberikannya psikoedukasi. Hal ini didukung dengan bukti nilai signifikansi sebesar 0,001 ($P < 0,05$) yang diperoleh dari hasil pemberian instrument (alat pengumpulan data) berupa skala (pre-test dan post-test) pada santri SMP Muhammadiyah 1 Sidoarjo untuk mengetahui motivasi belajar santri.

Berdasarkan fenomena yang terjadi pada penelitian tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai efektivitas konseling *behavior* dengan teknik *goals setting* dalam meningkatkan *self regulated learning* pada santri di pondok pesantren An-Nadwah Buntet Cirebon. Pada penelitian sebelumnya belum meneliti lebih dalam lagi mengenai efektivitas konseling kelompok *behavior* dengan teknik *goals setting* dalam meningkatkan *self regulated learning* pada santri di pondok pesantren An-Nadwah Buntet.

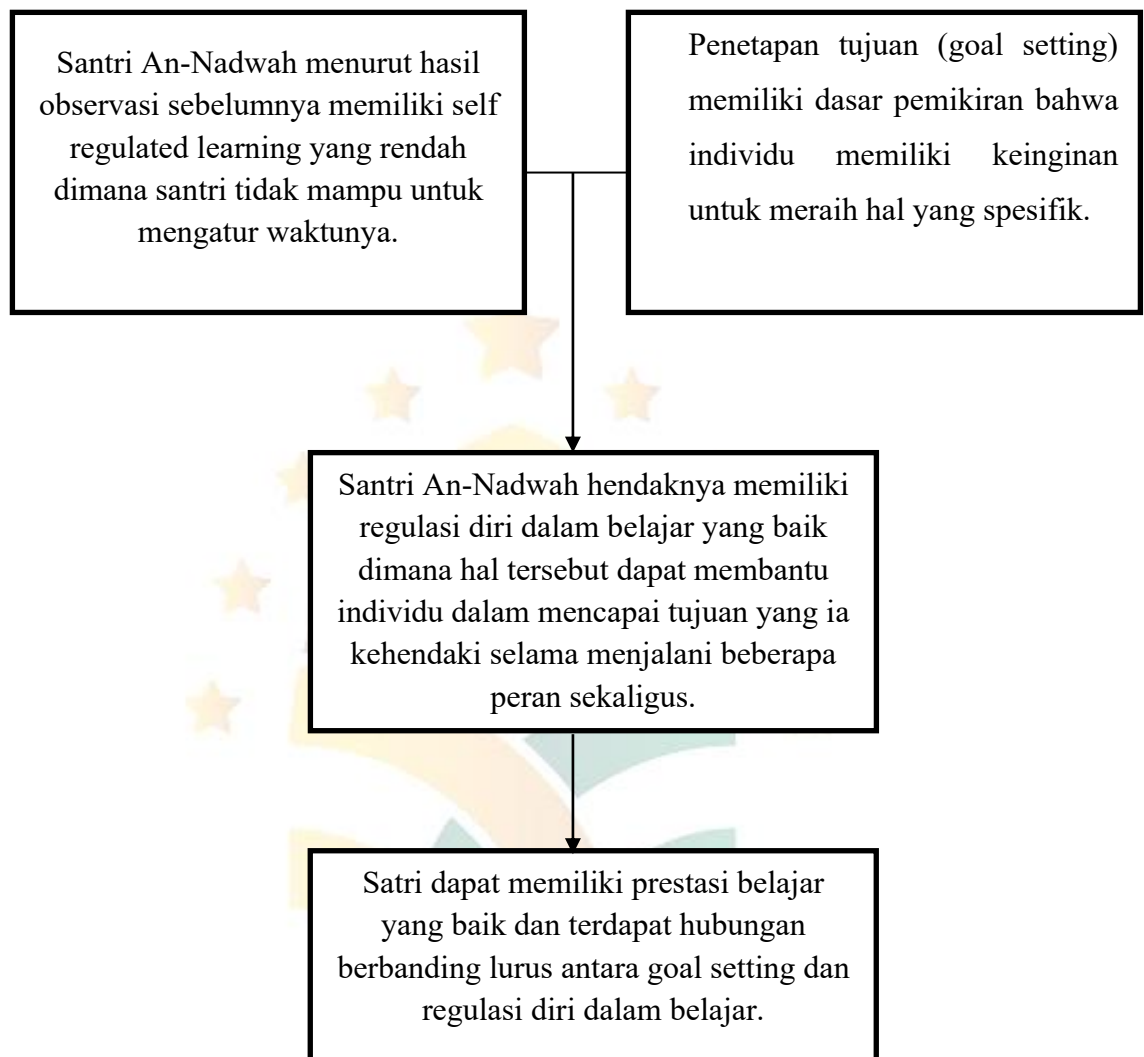
H. Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir dalam penelitian ini berlandaskan pada teori *behavioristik* yang menekankan pentingnya lingkungan dan penguatan dalam membentuk perilaku. Dalam konteks ini, konseling kelompok *behavior* dengan teknik goal setting dipandang sebagai intervensi yang efektif untuk memodifikasi perilaku belajar santri secara sistematis dan terarah. Menurut Zimmerman (2002) *self-regulated learning* mencakup tiga aspek utama, yaitu:

aspek kognitif (perencanaan dan strategi belajar), aspek metakognitif (pemantauan dan evaluasi diri), serta aspek motivasional (keyakinan terhadap kemampuan dan pengaturan emosi dalam belajar). Ketiga aspek ini sangat penting bagi santri dalam menjalani proses pendidikan yang menuntut kemandirian dan kedisiplinan tinggi. Bandura (1986) juga mengemukakan bahwa *self-regulated learning* adalah kemampuan individu untuk secara aktif mengarahkan proses belajarnya melalui perencanaan, pemantauan, dan evaluasi diri terhadap pencapaian tujuan belajar.

Teknik goal setting dalam konseling kelompok *behavior* mengacu pada pandangan Locke dan Latham (1990) yang menyatakan bahwa penetapan tujuan yang spesifik, realistis, dan menantang dapat meningkatkan motivasi dan performa individu. Dengan merumuskan tujuan belajar yang jelas dan terukur, santri diajak untuk lebih bertanggung jawab terhadap proses belajarnya sendiri, yang pada akhirnya mendukung terbentuknya *self-regulated learning*.

Dalam penelitian ini, dilakukan pengukuran terhadap tingkat *self-regulated learning* santri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (pretest dan posttest). Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar santri masih memiliki tingkat *self-regulated learning* yang rendah, ditandai dengan kurangnya perencanaan belajar, lemahnya motivasi internal, dan belum optimalnya evaluasi diri terhadap pencapaian akademik. Namun, setelah mengikuti serangkaian sesi konseling kelompok dengan pendekatan *behavior* dan teknik goal setting, hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Santri mulai menunjukkan kemampuan menetapkan tujuan belajar, mengelola waktu dan strategi belajar secara lebih efektif, serta lebih mampu memantau dan mengevaluasi proses belajarnya secara mandiri. Oleh karena itu konseling kelompok *behavior* dengan teknik *goals setting* ini diharapkan dapat meningkatkan *self regulated learning* pada santri di pondok pesantren An-Nadwah Buntet Cirebon.



Gambar 1.1 Kerangka Berfikir

I. Sistematika Penelitian

Adapun sistematika penelitian penulis harus melakukan penyusunan sistematika penulisan hingga kemudian mempermudah untuk memahami ini yaitu peneliti menyusun ke dalam beberapa bagian, sebagai berikut:

BAB I : PENDAHULUAN

Pada bagian ini penulis menerangkan latar belakang masalah, pembatasan masalah, tujuan, manfaat penelitian, ditambahkan landasan teori, kerangka konsep, kerangka berfikir, hipotesis, penelitian terdahulu, metodologi penelitian hingga sistematika penulisan.

BAB II : LANDASAN TEORI

Pada bagian ini penulis menjelaskan kajian teori yang memiliki relevansi kedalam teori yang dibawa dan dipergunakan pada penelitian yang akan dilaksanakan.

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

Bab ini penulis mengemukakan mengenai tempat dan waktu penelitian, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data, populasi dan sampel, teknik pengambilan sampel, definisi operasional variabel, dan teknik analisis data.

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bagian ini berisi mengenai hasil penelitian dari pembahasan efektifitas konseling kelompok *behavior* dengan teknik *goals setting* dalam meningkatkan *self Regulated learning* santri pondok pesantren An-Nadwah Buntet Cirebon.

BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bagian ini berisi kesimpulan dan saran.

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

