

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang ada dalam penulisan skripsi ini, telah disebutkan dalam kutipan secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau keseluruhan isi skripsi ini merupakan hasil plagiat atau mencontek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya peroleh ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 17 Mei 2024



FATIMATUZZAHROH
NIM. 201520122

ABSTRAK

Nama: **FatimatuZZahroh**, NIM: 201520122, Judul Skripsi: “**Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih Santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon**”, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2024 M/1446 H.

Kebersihan adalah masalah yang kerap terjadi di lingkungan masyarakat, salah satunya yaitu di pondok pesantren. Peneliti menemukan fenomena terkait perilaku hidup bersih yang terjadi pada santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon, seperti jarang mandi pagi, saling bertukar atau berbagi pakaian, jarang mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, jarang menjemur kasur, dan masih sering membuang sampah sembarangan.

Penelitian ini bertujuan: 1) untuk mengetahui tingkat perilaku hidup bersih santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon sebelum diberikan *treatment* bimbingan kelompok dengan teknik *self management*, 2) untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan perilaku hidup bersih santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis *pre-eksperimental design* dengan bentuk *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu santriwati kelas X dan XI dengan jumlah keseluruhan sebanyak 84 orang. Adapun sampelnya yaitu berjumlah 10 orang santriwati yang mempunyai perilaku hidup bersih rendah dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling purposive*. Teknik pengumpulan data yang dipergunakan yaitu kuesioner skala perilaku hidup bersih. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif dan pengujian hipotesis menggunakan uji *wilcoxon* melalui bantuan program IBM SPSS versi 26,0. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari sampai Maret 2024.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Tingkat perilaku hidup bersih santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon sebelum diberikan *treatment* bimbingan kelompok dengan teknik *self management* berada dalam kategori rendah. Kemudian setelah diberikan *treatment*, tingkat perilaku hidup bersih santriwati berada dalam kategori tinggi dan sangat tinggi. Hal ini dilihat dari skor yang mereka dapatkan pada saat *pretest* dan *posttest*. 2) Bimbingan kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh untuk meningkatkan perilaku hidup bersih santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon. Hal ini berdasarkan pada hasil uji hipotesis *wilcoxon* diperoleh nilai Asymp.Sig. (2-tailed) perilaku hidup bersih santriwati yaitu sebesar 0,005, nilai signifikansi lebih kecil dari nilai 0,05 ($0,005 < 0,05$) yang dapat diartikan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata kunci: Bimbingan Kelompok, Teknik *Self Management*, Perilaku Hidup Bersih

ABSTRACT

Name: Fatimatuazzahroh, NIM: 201520122, Thesis Title: "The Effect of Group Guidance with Self Management Techniques to Improve the Clean Living Behavior of Santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon", Islamic Guidance Counseling Study Program, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University Banten in 2024 M/1446 H. The problem of hygiene is a problem that often occurs in educational environments, one of which is in Islamic boarding schools.

Cleanliness is a problem that often occur in the community, one of which is in Islamic boarding schools. Researchers found phenomena related to clean living behavior that occurred in female santri of the Al-Fath Cilegon Islamic Boarding School, such as rarely taking a morning shower, often borrowing friends' clothes, rarely washing hands before and after eating, rarely drying the mattress and still often littering.

This study aims to: 1) To determine the level of clean living behavior of female students of Al-Fath Cilegon Islamic Boarding School before being given group guidance treatment with self management techniques, 2) To determine the effect of group guidance with self management techniques to improve the clean living behavior of female students of Al-Fath Cilegon Islamic Boarding School.

This study uses a quantitative method of pre-experimental design with the form of one group pretest-posttest design. The population in this study were X and XI grade female students with a total of 84 people. The sample is 10 female students who have low clean living behavior with sampling using purposive sampling technique. The data collection technique used was a clean living behavior scale questionnaire. Data analysis techniques in this study used descriptive statistical analysis and hypothesis testing using paired sample T-test test through the help of IBM SPSS version 26.0 program. This research was conducted from February to March 2024.

The results of this study can be concluded as follows: 1) The level of clean living behavior of santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon before being given group guidance treatment with self management techniques is in the low category. Then after being given treatment, the level of clean living behavior of female students is in the high and very high categories. This can be seen from the scores they got during the pretest and posttest. 2) Group guidance with self management techniques has an effect on improving the clean living behavior of female santri at the Al-Fath Cilegon Islamic Boarding School. This is based on the results of the wilcoxon hypothesis test obtained the value of Asymp.Sig. (2-tailed) clean living behavior of santriwati is 0.005, the significance value is smaller than the probability value of 0.05 ($0.005 < 0.05$) which means that H_0 is rejected and H_a is accepted.

Keywords: *Group Guidance, Self Management Technique, Clean Living Behavior*

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF
MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU HIDUP BERSIH
SANTRIWATI PONDOK PESANTREN AL-FATH CILEGON

Oleh:

FATIMATUZZAHROH

201520122


Pembimbing I



Hilda Rosida, S.S. M.Pd

NIP. 19831121 201101 2 011

Pembimbing II



Dr. Yogi Damai Syaputra, M.Pd.

NIP. 19900314 202012 1 005

Menyetujui,

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah



Dr. Endad Musaddad, S.Ag., M.A.

NIP. 19720626 199803 1 002

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam



A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A.

NIP. 19750604 200604 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n **Fatimatuzzahroh**, NIM: 201520122, Judul Skripsi: “**Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih Santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon**”. Telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 13 Juni 2024. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.) pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 13 Juni 2024

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota



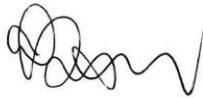
Tb. Nurwahyu, S.Ag., M.A.
NIP. 19711026 200003 1 002

Sekretaris Merangkap Anggota

Desty Prawatiningsih, M.Si.
NIP. 19851215 201903 2 009

Anggota,

Penguji I



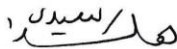
Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum.
NIP. 19760704 200003 1 002

Penguji II



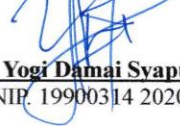
Peni Ramanda, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19900804 201903 1 014

Pembimbing



Hilda Rosida, S.S. M.Pd.
NIP. 19831121 201101 2 011

Pembimbing II



Dr. Yogi Damai Syaputra, M.Pd.
NIP. 19900314 202012 1 005

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۚ

“Jika kita ingin menyerah karena kesulitan yang datang hari ini, ingatlah bahwa kesulitan yang dahulu pun berhasil kita lalui”

“Rasakanlah setiap proses yang kamu tempuh dalam hidupmu, sehingga kamu tau betapa hebatnya dirimu sudah berjuang sampai detik ini”

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah Swt. atas segala nikmat dan karunianya, kupanjatkan rasa syukur kepada Allah Swt. yang mahakuasa atas segala sesuatu. Tiada lembar skripsi yang paling indah kecuali adalah lembar persembahan. Bismillahirrahmanirrahim, skripsi ini saya persembahkan untuk:

Pertama dan yang utama, kupersembahkan skripsi ini kepada dua orang yang paling berharga dalam hidup saya yaitu orang tua tercinta Alm. Bapak Ahmad Ruba'i dan Ibu Maskah. Terima kasih kepada abah yang kini sudah di surga, engkau telah merawat dan membesarkan saya, selalu mendoakan yang terbaik untuk putrinya sampai saya bisa bertahan sampai detik ini. Terima kasih atas segala usahanya engkau telah mengantarkan saya berada di tempat ini, walaupun pada akhirnya saya harus berjalan tertatih sendiri tanpa kau temani lagi. Terima kasih kepada ibu engkau telah sabar dalam membesarkan putri bungsumu ini. Segala yang saya usahakan dan saya perjuangkan sekarang semata untuk ibu saya tercinta. Tiada henti saya bersyukur dan berterima kasih karena ibu selalu menjadi penyemangat saya, sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia, yang tanpa lelah dengan penuh cinta dan kasih sayang selalu mendoakan yang terbaik untuk putrinya. Terima kasih atas segala tetesan keringat, air mata yang mengiringi perjalanan panjang sampai saat ini dan terima kasih selalu berjuang untuk kehidupan saya.

Terima kasih kepada kakak-kakakku Komariyah, Nurlailah, Naimah, Suherman, Mustopa, dan Feri yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada saya. Serta ponakanku Uuf Sufiyati yang senantiasa selalu menemani dan memberikan bantuan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih saya panjatkan kepadamu karena telah menghadirkan orang-orang baik dalam hidupku.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Fatimatuzzahroh, lahir di Cilegon, 09 April 2002. Saat ini penulis tinggal di Link Jerang Barat, Kelurahan Karang Asem, Kecamatan Cibeber, Kota Cilegon, Banten. Penulis merupakan anak ke empat dari pasangan Alm. Bapak Ahmad Ruba'i dan Ibu Maskah.

Pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis adalah SDN Jerang Ilir lulus pada tahun 2014, kemudian melanjutkan sekolah menengah pertama di MTs Jerang Barat lulus pada tahun 2017 dan melanjutkan sekolah menengah atas di MA Jerang Barat lulus pada tahun 2020. Pada tahun yang sama, penulis diterima di Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Selama menjadi mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, penulis aktif di organisasi Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) Bimbingan Konseling Islam selama 1 periode sebagai anggota bidang eksternal pada tahun 2021, pengurus Ikatan Mahasiswa Cilegon (IMC) bidang kewadonan pada tahun 2021, anggota Himpunan Mahasiswa Bidikmisi (HMBM) angkatan 2020 dan anggota *Community of Counselor* tahun 2021.

Demikian catatan singkat mengenai Riwayat hidup penulis selama menempuh pendidikan di Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Swt. atas rahmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Shalawat beserta salam penulis curahkan kepada junjungan Nabi Muhammad saw. beserta para keluarga dan sahabatnya sampai di hari akhir.

Alhamdulillah dengan pertolongan Allah Swt. dan dengan usaha yang sungguh-sungguh akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih Santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon”.

Peneliti berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat dalam khazanah ilmu pengetahuan. Penyelesaian skripsi ini juga tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih dengan segala penghormatan terutama kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M.Pd., Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A., Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A., dan Ibu Imalatul Khairat, M.Pd., selaku Ketua dan Sekretaris Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, beserta jajarannya.
4. Ibu Hilda Rosida, S.S. M.Pd., dan Bapak Dr. Yogi Damai Syaputra, M.Pd., selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk membimbing, memberikan arahan dengan penuh kesabaran dan menyemangati penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Bapak dan Ibu dosen yang telah mengajar dan mendidik penulis selama menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

6. Bapak dan Ibu pengurus perpustakaan umum, Staf Akademik Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah membantu dalam pelayanan administrasi selama perkuliahan dan sumber bacaan dalam penyelesaian skripsi.
7. Seluruh keluarga terutama kedua orang tuaku tercinta Alm. ayahanda Ahmad Ruba'i dan Ibunda Maskah yang senantiasa memberikan segala do'anya yang tiada henti, selalu ada mengiringi langkah dan memberikan motivasi untuk penulis.
8. Bapak Kh. Khairul Anwar, Lc selaku Pimpinan Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon.
9. Bapak H. Ubaidillah Abduh, S.Pd.i., selaku kepala sekolah SMA Al-Fath Cilegon.
10. Seluruh Ustaz dan Ustazah Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon.
11. Seluruh dewan guru SMA Al-Fath Cilegon, terutama Ibu Sufiyah, S.Pd., yang sudah membantu dan mengarahkan penulis pada saat penelitian serta memberikan dukungan penuh untuk penulis.
12. Seluruh santri Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon yang selalu memberikan doa dan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
13. Terima kasih kepada sahabat seperjuangan saya yaitu Febi Agnesia, Susi Susilawati, Syifa Nur Maulidina dan Amiyatuttazkiyah yang telah menemani dalam suka maupun duka selama perkuliahan hingga detik ini. Terima kasih telah menyediakan pundak untuk bercerita, menangis, dan memberi bantuan pada saat saya membutuhkannya.
14. Terima kasih kepada Aslurita dan Mila Amelia yang sudah menjadi partner dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas segala bantuan waktu, usaha, dukungan, dan semangat yang telah diberikan.
15. Terima kasih kepada diri saya sendiri, Fatimatuzzahroh karena telah mampu berusaha dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri walaupun banyak tekanan dari luar keadaan dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini.

16. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas segala bantuan untuk memudahkan penulisan skripsi ini.

Peneliti berharap semoga dengan adanya karya ilmiah tentang perilaku hidup bersih santriwati bermanfaat bagi peneliti, pembaca, dan berbagai kalangan. Adapun kesahalan dan kekeliruan yang terdapat dalam skripsi ini sesungguhnya mutlak dari penulis. Namun, segala kebenaran yang ada dalam skripsi ini sepenuhnya hanya dari Allah Swt.

Serang, 17 Mei 2024

Fatimuzzahroh

NIM. 201520122

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQASYAH	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan dan Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	9
F. Definisi Operasional	9
BAB II KAJIAN TEORETIS.....	11
A. Bimbingan Kelompok.....	11
1. Pengertian Bimbingan Kelompok.....	11
2. Tujuan Bimbingan Kelompok	12
3. Asas-asas Bimbingan Kelompok	12
4. Tahapan-tahapan Bimbingan Kelompok	14
B. Teknik <i>Self Management</i>	16
1. Pengertian Teknik <i>Self Management</i>	16
2. Tujuan Teknik <i>Self Management</i>	17

3. Aspek-aspek Teknik <i>Self Management</i>	17
4. Tahapan-tahapan Teknik <i>Self Management</i>	18
5. Kelebihan dan Kekurangan Teknik <i>Self Management</i>	18
C. Perilaku Hidup Bersih	19
1. Pengertian Perilaku Hidup Bersih.....	19
2. Tujuan dan Manfaat Perilaku Hidup Bersih.....	21
3. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Hidup Bersih.....	21
4. Pentingnya Perilaku Hidup Bersih dalam Agama Islam	22
5. Indikator Perilaku Hidup Bersih	25
D. Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih.....	26
E. Kerangka Berpikir	30
F. Penelitian Terdahulu yang Relevan	32
G. Hipotesis.....	34
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Jenis Penelitian	36
B. Variabel Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel.....	37
D. Instrumen Penelitian	39
E. Prosedur Penelitian	45
F. Teknik Pengumpulan Data	47
G. Teknik Analisis Data	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Hasil Penelitian.....	51
B. Pembahasan	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	69
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Penelitian.....	37
Tabel 3.2 Skor Alternatif Jawaban Skala Perilaku Hidup Bersih	40
Tabel 3.3 Kisi-kisi Skala Perilaku Hidup Bersih.....	41
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas.....	43
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas	45
Tabel 3.6 Rumus Kategorisasi	48
Tabel 3.7 Kategori Skala Perilaku Hidup Bersih	50
Tabel 4.1 Tingkat Perilaku Hidup Bersih Santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon	51
Tabel 4.2 Hasil <i>Pretest</i> Perilaku Hidup Bersih Santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon	53
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pretest</i> Perilaku Hidup Bersih Santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon	54
Tabel 4.4 Hasil <i>Posttest</i> Perilaku Hidup Bersih Santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon	55
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Hasil <i>Posttest</i> Perilaku Hidup Bersih Santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon	56
Tabel 4.6 Analisis Deskriptif Perilaku Hidup Bersih	57
Tabel 4.7 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Perilaku Hidup Bersih Santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon	58
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas	60
Tabel 4.9 Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank</i>	61
Tabel 4.10 <i>Test Statistics</i>	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 <i>One Group Pretest Posttest</i>	36
Gambar 4.1 Diagram Batang Tingkat Perilaku Hidup Bersih Santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon	52
Gambar 4.2 Diagram Batang Hasil <i>Pretest</i> Perilaku Hidup Bersih Santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon	54
Gambar 4.3 Diagram Batang Hasil <i>Posttes</i> Perilaku Hidup Bersih Santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon	57
Gambar 4.4 Diagram Batang Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Perilaku Hidup Bersih Santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon ...	59