

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pondok pesantren adalah lembaga pendidikan yang sudah ada sejak zaman Nabi Muhammad saw. masih hidup sehingga dikenal sebagai instansi pendidikan paling tua dengan kekhasan sendiri yang berbentuk asrama. Asal mula kata pondok yaitu dari kata *funduuq*, dalam bahasa Arab artinya tempat tinggal sebagai penginapan. Adapun asal mula kata pesantren yaitu dari kata pe-santri-an yang dalam bahasa Jawa santri adalah murid. Pesantren sudah ada sejak periode atau abad ke 13 hingga 17 di Nusantara. Namun, di pulau Jawa pesantren ada berbarengan dengan masuknya ajaran islam di Indonesia tepatnya pada periode atau abad ke 15 hingga 16. Para santri dididik dan diajarkan mengenai ilmu-ilmu agama dan pembentukan moral di pesantren.¹

Pondok pesantren pada umumnya terdiri dari dua jenis yaitu pondok pesantren berbasis tradisional atau yang biasa disebut dengan salafi dan khalafi atau modern.² Pondok pesantren yang berbasis tradisional atau salafi, para santri diajarkan mengenai kitab-kitab islam klasik dan tidak diajarkan mengenai ilmu pengetahuan umum. Adapun pondok pesantren yang berbasis khalafi atau modern, mereka diajarkan mengenai ilmu pengetahuan umum yang berada dalam lingkungan pondok pesantren dengan sistem pendidikan tradisional. Pondok pesantren baik salafi maupun modern terdapat kyai, ustadz, pimpinan pondok pesantren, dan pengasuh yang menjadi figur atau panutan para santrinya. Pondok pesantren mempunyai beberapa fungsi didalamnya.

Fungsi dari pondok pesantren yaitu meliputi: Pertama, fungsi *tafaqquh fi al din* yaitu fungsi pondok pesantren yang memberikan pendalaman pengetahuan kepada para santri mengenai agama islam. Kedua, fungsi *tarbiyah al akhlaq* yaitu fungsi mengenai pembentukan kepribadian santri yang

¹ Imam Syafe'i, "Pondok Pesantren: Lembaga Pendidikan Pembentukan Karakter", dalam *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 8, No. 1 (2017), h. 64.

² Anita Dewi Rahmawati, "Kepatuhan Santri Terhadap Aturan di Pondok Pesantren Modern", *Doctoral Dissertation: Universitas Muhammadiyah Surakarta*, (Juni, 2015), h. 3.

bermoral atau beretika. Ketiga, fungsi untuk mengembangkan masyarakat atau pusat rehabilitasi sosial.³ Fungsi-fungsi tersebut sangat melekat dalam pondok pesantren yang membedakan dengan instansi pendidikan yang lain seperti sekolah umum. Karena, di pondok pesantren pengajaran ilmu agama dan pembentukan akhlak jauh lebih mendalam dibandingkan dengan sekolah umum.

Pendidikan atau pengajaran di dalam pondok pesantren bukan untuk mengejar hal-hal yang bersifat dunia. Namun, di dalam pesantren para santri diajarkan bahwa belajar merupakan salah satu keharusan bagi seorang muslim dan sebagai bentuk penghambaan kepada Allah Swt. Salah satu bentuk pendidikan di pondok pesantren adalah penanaman pendidikan karakter. Pendidikan karakter ini dilakukan untuk membentuk karakter para santri supaya mereka menjadi pribadi yang bermoral dan berakhlak mulia. Sehingga tidak sedikit masyarakat yang memandang pondok pesantren sebagai instansi dengan memiliki suatu keunggulan dan ciri khas tersendiri. Terutama dalam mengajarkan para santrinya akan pendidikan karakter agar bisa menjadi penerus dan penegak budaya, agama, dan bangsa.

Hal itu sejalan dengan pendapat Baharun dalam Mushfi El Iq Bali bahwa nilai-nilai keislaman yang memiliki peran penting dalam hal pembentukan karakter seorang santri meliputi berakhlakul karimah, pertemanan atau solidaritas, ketulusan, kemandirian, dan gotong royong jauh lebih tertanam dan diterapkan di pondok pesantren dibandingkan dengan lembaga pendidikan lainnya.⁴ Nilai-nilai tersebut pertama, berakhlakul karimah dimana para santri dididik dan diajarkan mengenai akhlak atau adab yang terpuji baik kepada kiai, ustaz, maupun kepada santri lainnya.

³ Evita Yuliatul Wahidah, "Studi Implementasi Tradisionalisasi dan Modernisasi Pendidikan di Pondok Pesantren", dalam *Muaddib: Studi Kependidikan dan Keislaman*, Vol. 5, No. 2 (Juli-Desember, 2016), h. 189.

⁴ Muhammad Mushfi El Iq Bali, "Perguruan Tinggi Islam Berbasis Pondok Pesantren", dalam *Al-Tanzim: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, Vol. 1, No. 2 (2017), h. 2.

Kedua solidaritas atau ukhuwah, para santri tinggal dengan berbagai karakter yang berbeda dan diharapkan mereka bisa membangun ukhuwah baik di dalam maupun di luar pondok pesantren. Sehingga ukhuwah seorang santri di pondok pesantren sangat tinggi seperti sikap saling menghormati, mencintai, dan mendukung satu sama lain. Ketiga ketulusan, ketika seorang santri diberikan suatu perintah oleh seorang kiai ataupun ustaz maka mereka senantiasa melakukannya dengan segala ketulusan tanpa adanya rasa keberatan. Hal itu karena dari sebuah contoh yang diberikan oleh kiai yang mendirikan dan menjalankan sebuah pondok pesantren dengan rasa tulus dan ikhlas tanpa menginginkan apapun yang bersifat duniawi.

Keempat kemandirian, para santri dituntut mandiri dalam segala hal salah satunya yaitu mengurus dirinya sendiri seperti menjaga kebersihan diri. Kelima gotong royong, yaitu aktivitas yang dijalankan dengan cara bahu-membahu misalnya kegiatan menjaga kebersihan lingkungan pondok pesantren. Umumnya gotong royong dilaksanakan pada hari jumat atau di hari libur, para santri memiliki tugas masing-masing sesuai dengan jadwalnya, seperti membersihkan halaman, kamar tidur, kamar mandi, dan lain sebagainya.

Kebersihan adalah sebagian dari iman yang dalam agama Islam umat manusia diperintahkan untuk berperilaku hidup bersih. Masalah mengenai kebersihan adalah masalah yang kerap terjadi di lingkungan masyarakat salah satunya yaitu di pondok pesantren. Kemajuan dan kesuksesan akan pendidikan agama sebagian besar berasal dari peran yang diberikan oleh pondok pesantren, salah satu peranan pentingnya yaitu dalam menumbuhkan atau menanamkan perilaku hidup bersih.⁵ Para santri menghabiskan waktu sehari-harinya di pondok pesantren yang tinggal berdampingan dengan banyaknya orang dari *background* dan kepribadian bermacam-macam. Sehingga pondok pesantren mengutamakan kebersihan para santrinya yang mana perilaku hidup bersih adalah salah satu perilaku yang harus diterapkan oleh setiap santri ataupun

⁵ Henri Setiawan dkk., "Pendidikan Kesehatan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat di Pondok Pesantren", *Madaniya*, Vol. 1, No. 3 (Agustus, 2020), h. 119.

orang-orang yang tinggal di dalamnya agar bisa menjadi suatu *habit* dalam kehidupan sehari-hari.

Perilaku hidup bersih terdiri dari kata perilaku dan hidup bersih. Perilaku adalah suatu bentuk tingkah laku seseorang yang menyangkut dengan seluruh kegiatannya dari segi fisik baik itu hubungan yang dilakukan antara manusia dengan manusia maupun dengan lingkungannya.⁶ Menurut Imron Mashadi, hidup bersih merupakan hidup dengan kondisi yang bebas dari segala macam kotoran baik yang memuat berbagai penyakit atau yang merusak keindahan.⁷

Peneliti juga mengambil teori hidup bersih dari Hindun Anwar yang mengatakan bahwa orang yang hidup bersih merupakan ia yang hidup dengan memelihara atau menjaga dirinya supaya tidak kotor.⁸ Peneliti menyimpulkan dari beberapa pendapat para ahli tersebut bahwa perilaku hidup bersih merupakan suatu perbuatan atau perilaku seseorang yang menerapkan kebersihan dikehidupan sehari-harinya baik kebersihan diri ataupun lingkungan sekitar yang dilakukan secara sadar atas kemauan pribadi.

Perilaku hidup bersih ini salah satu komponen atau cara yang bisa dilakukan untuk menggapai tingkat kesehatan yang optimal.⁹ Santri yang tinggal di pondok pesantren harus memiliki perilaku hidup bersih yang dinilai sangat penting, seperti menjaga kebersihan diri dan kebersihan lingkungan pondok pesantren. Apabila diamalkan oleh para santri maka mereka akan jauh dari berbagai ancaman penyakit dan tingkat kesehatanpun akan membaik. Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan perilaku hidup bersih yaitu dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok.

⁶ Joice Marcella Laurens, *Arsitektur dan Perilaku Manusia*, (Jakarta: PT Grasindo, 2004), h. 1.

⁷ Imron Mashadi, "Pendidikan dan Pengetahuan Hidup Bersih dan Sehat dalam Perspektif Islam", dalam *JIPKIS: Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Keislaman*, Vol. 2, No. 1 (April, 2022), h. 14.

⁸ Hindun Anwar, *Agama Islam: Ayo Mengenal Allah Lebih Dekat untuk SD Kelas I*, (Jakarta: Grasindo, 2020), h. 31.

⁹ Muhammad Khafid, dkk., "Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Pondok Pesantren Nurul Huda Surabaya", *The Indonesian Journal of Health Science*, Vol. 11, No. 2 (Desember, 2019), h. 178.

Menurut Prayitno, bimbingan kelompok yaitu sebuah aktivitas pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor terhadap sekelompok orang yang membutuhkan dengan memanfaatkan suasana kelompok.¹⁰ Bimbingan kelompok membahas mengenai topik-topik tertentu dan anggota kelompok terlibat secara aktif ketika mendiskusikan topik layanan, seperti mengeluarkan pendapat, menyanggah, menanggapi, dan memberikan masukan. Kemudian mereka bisa mengambil manfaat atas apa yang telah dibahas demi kepentingan pribadi dalam hal pengembangan diri. Bimbingan kelompok dapat dikolaborasikan dengan menggunakan teknik-teknik yang ada di dalam bimbingan dan konseling untuk mencapai dan menunjukkan hasil yang lebih optimal. Salah satunya yaitu teknik *self management*.

Menurut Cormier & Cormier dalam M. Nursalim, *self management* merupakan metode guna mengubah perilaku individu yang dalam pelaksanaannya klien sendiri yang mengarahkan untuk melakukan perubahan tersebut melalui satu strategi atau gabungan strategi terapeutik. Terdapat beberapa tahapan dalam teknik *self management* yang dikatakan oleh Cormier & Cormier dalam M. Nursalim di antaranya meliputi *self monitoring* atau pemantauan diri, *stimulus control* atau mengendalikan rangsangan yang ada, dan *self reinforcement* atau pemberian hadiah ataupun *reward* terhadap diri sendiri.¹¹ Teknik *self management* ini perlu diterapkan kepada santriwati supaya mereka dapat memahami, mengatur, dan mengontrol diri serta bisa mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. Proses kegiatannya konseli sendiri yang mengarahkan untuk melakukan perubahan perilakunya agar mereka bisa bertingkah laku hidup bersih di pondok pesantren.

Pondok Pesantren Al-Fath adalah sekolah berbasis pesantren yang berada di kota Cilegon. Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon memiliki beberapa tingkat pendidikan formal yaitu RA Al-Fath, MTs Al-Fath dan SMA Al-Fath.

¹⁰ Prayitno, dkk., *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok yang Berhasil*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2017), h. 34.

¹¹ Mochamad Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia Pertama, 2014), h. 149.

Selain itu juga memiliki pendidikan non formal seperti sekolah dirosah atau sekolah sore dengan pembelajaran kitab. Responden dalam penelitian ini yaitu santriwati kelas X dan XI yang berusia 15 sampai 16 tahun. Usia tersebut termasuk dalam kategori remaja pertengahan atau madya.

Masa remaja adalah masa yang akan mengalami berbagai perubahan dalam dirinya seperti perubahan fisik, emosi, sikap, dan perilaku. Perubahan yang terjadi pada masa remaja dapat menimbulkan dampak secara langsung ataupun tidak langsung pada individu dan juga perkembangan di masa berikutnya.¹² Masa remaja yaitu masa yang sangat penting untuk melakukan perubahan-perubahan yang positif terutama mengenai perilaku hidup bersih. Hal itu dikarenakan perubahan pada masa remaja terjadi sangat cepat, mereka mudah terpengaruh oleh faktor lingkungan, mudah berubah dalam bertingkah laku, mencontoh segala sesuatu yang disukai, dan menurutnya baik.

Berdasarkan data yang peneliti dapatkan dari hasil observasi, peneliti menemukan bahwa masih banyak santriwati yang belum memiliki perilaku hidup bersih, seperti kurang menjaga kebersihan lingkungan, membuang sampah di halaman pondok pesantren, di kamar mandi, di kamar tidur santri, dan di laci meja dalam kelas. Sehingga terjadi penumpukan sampah di tempat-tempat tersebut yang menimbulkan dampak negatif, seperti banyak nyamuk dan bau tidak sedap.

Selain itu, *personal hygiene* dari beberapa santriwati juga masih kurang terawat, seperti jarang mandi pagi, saling bertukar atau berbagi pakaian, pakaian kotor dibiarkan diletakkan di dalam kamar atau bergantung di kamar, jarang mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, dan kasur jarang dijemur. Sehingga terjadi suatu penyakit seperti penyakit kulit. Hal itu dapat mempengaruhi kenyamanan pada saat proses kegiatan menuntut ilmu di pondok pesantren.

¹² Andi Buanasari, *Asuhan Keperawatan Sehat Jiwa pada Kelompok Usia Remaja*, (Makassar: CV. Tohar Media, 2021), h. 1.

Hasil observasi ini diperkuat oleh hasil wawancara kepada teh Hadiqoh Al-Muslih selaku lurah santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon dan ibu Sufiyah selaku guru bimbingan konseling. Hasil wawancara didapatkan informasi bahwasanya kebersihan adalah suatu masalah yang masih menjadi sorotan utama di Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon. Santriwati yang memiliki perilaku hidup bersih rendah dikarenakan kebiasaan mereka di rumah seperti baju masih dicuci orang tua, piring dicuci orang tua, dan lain-lain. Sehingga ketika di pondok pesantren mereka belum bisa mandiri bahkan ada santriwati yang bajunya sampai tidak dicuci selama beberapa hari.¹³

Hal itu juga karena fasilitas kebersihan yang kurang memadai. Padahal pihak pondok pesantren dan juga pihak sekolah telah berikhtiar dengan semaksimal mungkin guna mengatasi hal ini. Misalnya dengan memfasilitasi kepada mereka akan alat-alat kebersihan dimana setiap ada perlombaan atau kegiatan apapun hadiahnya berupa alat-alat kebersihan. Namun, para santriwati belum bisa menjaga alat kebersihan tersebut sehingga mudah hilang yang menghambat dalam kegiatan bersih-bersih. Berdasarkan temuan di lapangan, maka penulis berasumsi bahwa perilaku hidup bersih santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon rendah.¹⁴

Berdasarkan permasalahan di atas, maka hal ini menjadi keresahan peneliti sehingga tertarik untuk meneliti “Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon”.

B. Identifikasi Masalah

1. Terdapat santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon yang belum menerapkan perilaku hidup bersih.
2. Terdapat santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon yang belum menyadari mengenai pentingnya berperilaku hidup bersih.

¹³ Sufiyah dan Hadiqoh Al-Muslih, Diwawancarai oleh Fatimatuzzahroh, *Rekaman Suara*, Cilegon, 22 September 2023.

¹⁴ Sufiyah dan Hadiqoh Al-Muslih, Diwawancarai oleh Fatimatuzzahroh, *Rekaman Suara*, Cilegon, 22 September 2023.

3. Kurangnya kepedulian santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon dalam menjaga fasilitas kebersihan.
4. Belum adanya pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management* di Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon.

C. Batasan dan Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, agar masalah yang diteliti lebih terarah dan jelas maka peneliti membatasi permasalahan dalam penelitian ini yaitu pada perilaku hidup bersih santriwati dengan menggunakan strategi bimbingan kelompok teknik *self management*. Dari batasan masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana tingkat perilaku hidup bersih santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon sebelum dan sesudah diberikan *treatment* bimbingan kelompok dengan teknik *self management*?
2. Apakah bimbingan kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh untuk meningkatkan perilaku hidup bersih santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui tingkat perilaku hidup bersih santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon sebelum dan sesudah 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.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki 2 manfaat yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat teoretis

Secara teoretis penelitian ini diharapkan bisa menambah pengetahuan bimbingan konseling islam dan menjadi bahan rujukan dalam pengembangan ilmu untuk mengetahui tentang pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap perilaku hidup bersih santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi peneliti, bisa memperbanyak relasi dan keterampilan mengenai bagaimana cara meningkatkan perilaku hidup bersih pada santriwati melalui pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*.
- b. Bagi santriwati, dapat menjadi tempat dalam menambah wawasan dan meningkatkan keterampilan santri mengenai perilaku hidup bersih.
- c. Bagi pondok pesantren, dapat menjadi bahan pertimbangan pondok pesantren dalam menerapkan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap perilaku hidup bersih.

F. Definisi Operasional

1. Bimbingan kelompok

Bimbingan kelompok yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu suatu kegiatan layanan pemberian bantuan atau bimbingan yang dilakukan antara seorang konselor dan konseli dengan memanfaatkan dinamika kelompok, dimana didalamnya membahas topik-topik tertentu. Adapun tahap-tahap dalam bimbingan kelompok diantaranya yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, penyimpulan, dan penutupan.

2. Teknik *self management*

Teknik *self management* yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu teknik yang dipergunakan untuk merubah perilaku individu yang

maladaptif menjadi adaptif, dimana dalam proses kegiatannya konseli sendiri yang mengarahkan untuk melakukan perubahan perilakunya. Sehingga konseli mampu dalam memahami, mengontrol, dan mengendalikan diri dari segala bentuk permasalahan. Adapun tahap-tahap dalam teknik *self management* diantaranya yaitu *self monitoring* atau pemantauan diri, *stimulus control*, dan *self reinforcement* atau penguatan diri.

3. Perilaku hidup bersih

Perilaku hidup bersih yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu suatu perbuatan atau perilaku hidup yang ditampilkan oleh seorang santri dengan menerapkan kebersihan dikehidupan sehari-harinya meliputi:

1. Kebersihan diri, seperti mencuci tangan, mandi, menggosok gigi, menggunting kuku, mencuci rambut dan menyisirnya, membersihkan telinga, dan mengganti pakaian.
2. Kebersihan lingkungan, seperti membuang sampah pada tempatnya, kamar, dan tempat tinggal (halaman, kamar mandi, kelas, dan lain sebagainya).