

EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT TERHADAP KEDISIPLINAN SANTRI DALAM MENGHAPAL KITAB AL-'AWAMIL

Ira Rajiatun Hasanah¹, Ahmad Fadhil², Eni Nuraeni³

^{1,2,3}UIN Sultan Maulana Hasanuddin

Co-Author: Irarajiatun@gmail.com - 082148663825

Info Artikel

- **Masuk :** 11/06/2025
- **Revisi :** 16/08/2025
- **Diterima :** 10/09/2025

Alamat Jurnal

- <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/index>



Jurnal Mahasiswa BK
An-Nur : Berbeda,
Bermakna, Mulia
disseminated below
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Abstract: *This study aims to determine the effectiveness of individual counseling services with self-management techniques in improving the discipline of students in memorizing the Al-'Awamil book at the Miftahussholawat Islamic Boarding School. The study used a pre-experimental design with the One Group Pretest-Posttest Design method. The sample was taken by purposive sampling from 30 female students, focusing on 3 students with the lowest discipline scores based on the pretest results. The instrument used was a discipline questionnaire with indicators of self-control, habituation of good deeds, self-evaluation (muhasabah), and istiqamah, which had been validated and were reliable. After receiving four sessions of individual counseling services, the posttest results showed an increase in the discipline scores of the three students from the low to high category with an average increase of 51.94%. Statistical analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test showed that the increase was not statistically significant at the 5% level. However, descriptively, self-management technique counseling services have proven effective in increasing the discipline of students, which is also accompanied by positive behavioral changes in accordance with the values of Imam Al-Ghazali's moral education. This study recommends the implementation of self-management technique counseling services as a supporting strategy for discipline education in Islamic boarding schools.*

Keywords: *self-management; discipline; individual counseling*

PENDAHULUAN

Kedisiplinan merupakan aspek fundamental dalam dunia pendidikan, baik formal maupun nonformal. Dalam konteks pendidikan Islam, pondok pesantren memiliki peran strategis dalam membentuk karakter dan akhlak santri melalui penanaman nilai-nilai kedisiplinan secara intensif. Kedisiplinan di lingkungan pesantren tidak hanya bermakna kepatuhan terhadap tata tertib, tetapi juga mencerminkan komitmen spiritual dan tanggung jawab moral terhadap proses pembentukan pribadi yang utuh dan berakhlak.

Menurut Muhaimin (2018), kedisiplinan merupakan elemen penting yang harus tertanam dalam diri individu sebagai syarat pencapaian tujuan pendidikan Islam. Dalam khazanah keilmuan Islam klasik, Al-Ghazali dalam *Ihya' 'Ulumuddin* menekankan pentingnya *mujahadah an-nafs* (pengendalian hawa nafsu), pembiasaan amal, evaluasi diri (*muhasabah*), dan *istiqamah* (ketekunan dalam kebaikan) sebagai fondasi pembinaan akhlak (Al-Ghazali, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa kedisiplinan bukan hanya aspek perilaku, tetapi juga bagian dari proses penyucian jiwa yang bersifat holistik dan integral dalam pendidikan Islam.

Sejalan dengan hal tersebut, M. Quraish Shihab (2016) menekankan bahwa pembentukan akhlak dalam Islam memerlukan proses pembiasaan yang berkesinambungan dan kesadaran penuh dalam menjalankan nilai-nilai moral. Kedisiplinan menjadi salah satu aspek utama yang mendidik individu untuk mengendalikan diri serta konsisten dalam berperilaku baik, sehingga mampu membentuk karakter mulia yang terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam perspektif psikologi pendidikan, kedisiplinan memiliki keterkaitan erat dengan konsep *self-regulation*, yakni kemampuan individu dalam mengelola pikiran, emosi, dan perilaku secara sadar untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Reba et al., 2024). Salah satu pendekatan yang relevan adalah *self-regulated learning (SRL)*, yang didefinisikan sebagai proses aktif di mana pelajar menetapkan tujuan belajar, memantau, serta meregulasi kognisi, motivasi, dan perilaku secara sadar dan reflektif (Zimmerman, 2000; Panadero, 2017). Konsep ini mendukung pentingnya kedisiplinan sebagai keterampilan internal yang dikembangkan secara bertahap melalui kesadaran dan kebiasaan belajar yang konsisten.

Pondok Pesantren Miftahussolawat merupakan salah satu lembaga pendidikan salafiyah yang menekankan pada penguasaan kitab kuning sebagai basis keilmuan dan pembentukan karakter. Di bawah asuhan Ustaz Effendi Al-Faqih, pesantren ini memiliki 65 santri, yang sebagian besar merupakan mahasiswa aktif di perguruan tinggi. Peran ganda sebagai santri dan mahasiswa menuntut kemampuan manajemen diri yang tinggi, khususnya dalam hal mengatur waktu antara kewajiban akademik dan kegiatan pesantren.

Salah satu kitab dasar yang menjadi fokus pembelajaran awal adalah kitab *Al-'Awamil*, sebuah karya klasik dalam bidang ilmu nahwu yang memerlukan konsentrasi tinggi serta kedisiplinan dalam menghafal dan memahaminya. Hafalan kitab dilakukan secara rutin melalui metode sorogan setelah salat Magrib. Namun, hasil observasi awal dan wawancara dengan pengurus menunjukkan adanya kendala signifikan berupa rendahnya konsistensi santri dalam menyetorkan hafalan secara teratur.

Fenomena ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain padatnya aktivitas akademik, lemahnya pengawasan, rendahnya kesadaran diri, dan ketiadaan sistem tertulis terkait kewajiban menyetorkan hafalan. Selain itu, keterlibatan santri dalam kegiatan organisasi kemahasiswaan dan interaksi sosial di luar pesantren turut memengaruhi keteraturan belajar mereka. Situasi ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak akan pendekatan yang dapat

menumbuhkan kesadaran internal, keteraturan perilaku, dan tanggung jawab pribadi santri terhadap proses belajar.

Salah satu pendekatan yang dianggap relevan adalah layanan konseling individu dengan teknik *self-management*. Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan efektivitas teknik ini dalam meningkatkan perilaku positif di lingkungan pendidikan. So'imah dan Hasanah (2022) melaporkan bahwa penerapan teknik *self-management* berhasil meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di sekolah menengah. Demikian pula, Widiya dan Syarqawi (2023) menemukan bahwa konseling kelompok berbasis *self-management* efektif dalam meningkatkan *self-regulated learning* santri pesantren. Penelitian Romawati et al. (2021) juga menunjukkan bahwa teknik ini dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi belajar santri secara signifikan.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas teknik *self-management* dalam konteks pendidikan, mayoritas masih berfokus pada layanan konseling kelompok di sekolah umum. Penerapannya dalam konteks pesantren, khususnya melalui layanan konseling individu, masih jarang diteliti. Studi lokal seperti Mahesa et al., (2024) dan Maesaroh (2022) menyoroti kontribusi teknik ini dalam membantu santri mengelola waktu dan tanggung jawab, namun belum secara spesifik mengkaji efektivitasnya dalam meningkatkan kedisiplinan hapalan kitab kuning seperti *Al-'Awamil*. Sejumlah studi lain, termasuk Amaliyah et al., (2022), turut menunjukkan implementasi teknik *self-management* dalam pendidikan berbasis pesantren. Namun, kajian-kajian ini bersifat lokal dan belum mendalami penerapan konseling individu secara spesifik dalam konteks pesantren salafiyah.

Sejumlah studi lokal menunjukkan bahwa teknik *self-management* telah diterapkan dalam konteks pesantren, terutama melalui layanan konseling kelompok. Teknik ini terbukti efektif dalam meningkatkan manajemen waktu santri di SMA Islam Almaarif Singosari (Husainiah et al., 2020), serta meningkatkan kedisiplinan santri di Pondok Pesantren Al-Hijrah Ngawi melalui pendekatan behavioristik (Syukron & Alif, 2023). Dengan demikian, hingga saat ini belum ditemukan kajian empiris, baik lokal maupun internasional, yang secara khusus mengkaji teknik *self-management* dalam layanan konseling individu untuk meningkatkan kedisiplinan hapalan kitab kuning seperti *Al-'Awamil*. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kekosongan tersebut dengan menghadirkan pendekatan konseling yang kontekstual, aplikatif, dan relevan dengan kebutuhan pendidikan pesantren salafiyah.

Secara teoretis, *self-management* adalah proses di mana individu secara sadar merancang dan mengarahkan perubahan perilaku melalui strategi yang sistematis dan terintegrasi untuk mencapai tujuan tertentu (Nursalim, 2014). Teknik ini mencakup perencanaan perilaku, pemantauan pelaksanaan, dan evaluasi hasil, dengan konselor sebagai fasilitator dan konseli sebagai subjek aktif perubahan. Menurut Cormier dan Cormier (dalam Nursalim, 2014), komponen utama dari teknik ini meliputi *self-monitoring*, *stimulus control*, dan *self-reward*. Komalasari et al. (2018) menambahkan bahwa tahapan dalam *self-management* mencakup pemantauan diri, evaluasi, serta penguatan positif atau penghilangan penguatan negatif (hukuman).

Dalam perspektif Islam, konsep *self-management* memiliki landasan spiritual yang kuat, tercermin dalam Surah Al-'Ashr yang menekankan pengelolaan waktu, komitmen terhadap kebenaran, dan kesabaran sebagai fondasi pembentukan pribadi disiplin. Pemikiran Imam Al-Ghazali memperkuat hal ini melalui konsep *mujahadah an-nafs*, *muhasabah*, dan *istiqamah*, yang relevan dalam pengembangan karakter santri. Karena itu, penerapan teknik *self-*

management dalam pendidikan Islam perlu diintegrasikan dengan nilai-nilai spiritual agar perubahan perilaku yang dihasilkan tidak sekadar teknis, tetapi juga bernilai ibadah dan berkelanjutan.

Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada integrasi antara teknik *self-management* modern dengan nilai-nilai spiritual Islam yang bersumber dari pemikiran Imam Al-Ghazali dalam konteks pendidikan pesantren. Teknik *self-management*, yang menekankan pada pengendalian diri, perencanaan aktivitas, dan tanggung jawab personal, dipadukan dengan konsep-konsep spiritual seperti *mujahadah an-nafs* (pengendalian hawa nafsu), pembiasaan amal, evaluasi diri (*muhasabah*), dan *istiqamah* (ketekunan dalam kebaikan) yang menjadi inti ajaran etika Islam menurut Al-Ghazali. Integrasi ini diimplementasikan dalam layanan konseling individu guna meningkatkan kedisiplinan santri dalam menghafal kitab kuning, khususnya *Al-'Awamil*, di lingkungan pesantren salafiyah. Dengan demikian, pendekatan ini tidak hanya berorientasi pada efektivitas psikologis, tetapi juga relevan secara spiritual dan kultural dalam pendidikan pesantren.

Pendekatan integratif ini diharapkan dapat memperkaya model konseling Islami dengan menghadirkan kerangka kerja *self-management* yang kontekstual dan spiritual, sesuai dengan kebutuhan pembinaan karakter santri di lingkungan pesantren salafiyah.

Kemampuan mengelola waktu dan mengatur diri secara efektif menjadi keterampilan kunci dalam mendukung kedisiplinan santri, khususnya dalam menjalani peran ganda sebagai santri dan mahasiswa. Perencanaan aktivitas yang realistis dan terstruktur diperlukan agar santri mampu menjalankan kewajiban akademik di kampus dan aktivitas pesantren secara seimbang.

Berdasarkan uraian tersebut, fokus penelitian ini adalah efektivitas layanan konseling individu dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan kedisiplinan santri dalam menghafal kitab *Al-'Awamil* di Pondok Pesantren Miftahussolawat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling individu dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan kedisiplinan menghafal kitab *Al-'Awamil* santri. Secara teoritis penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan pendekatan konseling Islami melalui integrasi teknik *self-management* modern dan nilai-nilai spiritual Islam dari pemikiran Al-Ghazali. Secara praktis, pendekatan ini menjadi alternatif layanan konseling individu yang aplikatif untuk meningkatkan kedisiplinan santri dalam menghafal kitab *Al-'Awamil*. Kontribusi akademik dari penelitian ini terletak pada penguatan dasar konseptual bagi pengembangan teori konseling Islami berbasis *self-management* yang relevan dengan karakteristik dan kebutuhan pendidikan pesantren salafiyah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen. Menurut Sugiyono (2019), metode eksperimen merupakan metode kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (*treatment* atau perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalkan. Penelitian ini berfokus pada pengujian efektivitas layanan konseling individu menggunakan teknik *self-management* dalam meningkatkan kedisiplinan santri dalam menghafal kitab *Al-'Awamil* di Pondok Pesantren.

Desain eksperimen yang diterapkan adalah *pre-experimental* dengan model *One Group Pretest-Posttest Design*. Peneliti memberikan pengukuran awal (*pretest*) berupa angket kedisiplinan untuk menilai tingkat kedisiplinan santri sebelum pemberian perlakuan.

Selanjutnya, subjek menerima layanan konseling individu dengan teknik *self-management*, yang terdiri atas beberapa tahapan, yaitu penetapan tujuan (*goal setting*), pemantauan diri (*self-monitoring*), pengendalian stimulus (*stimulus control*), dan evaluasi diri (*self-evaluation*). Setelah perlakuan selesai, dilakukan pengukuran ulang (*posttest*) untuk mengetahui perubahan tingkat kedisiplinan.

Pengumpulan data dilakukan melalui angket kedisiplinan berbentuk skala Likert 1–5 yang terdiri dari 20 pernyataan. Instrumen ini dikembangkan berdasarkan empat aspek kedisiplinan menurut perspektif Al-Ghazali, yaitu pengendalian diri, pembiasaan amal, *muhasabah* (evaluasi diri), dan *istiqamah* (ketekunan).

Sebelum digunakan, angket diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan menggunakan analisis korelasi pearson product moment, dengan jumlah responden uji coba sebanyak 30 orang. Berdasarkan hasil perhitungan, seluruh item memiliki nilai r -hitung $>$ r -tabel (0,361) pada taraf signifikansi 5% dengan $N = 30$, sehingga dinyatakan valid. Sementara itu, hasil uji reliabilitas menggunakan rumus Cronbach's Alpha melalui SPSS IBM versi 26 diperoleh nilai sebesar 0,969, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas yang sangat tinggi dan layak digunakan dalam penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan di **Pondok Pesantren Miftahussholawat Kota Serang, Banten**. Pondok ini merupakan salah satu lembaga pendidikan Islam yang memiliki program pembelajaran kitab kuning secara intensif, termasuk hapalan kitab *Al-'Awamil*. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada observasi awal yang menunjukkan adanya permasalahan kedisiplinan santri dalam menghafal kitab, serta keterbukaan lembaga terhadap pelaksanaan layanan konseling individual.

Populasi penelitian adalah seluruh santriwati Pondok Pesantren Miftahussholawat kota Serang yang berjumlah 30 orang. Sampel penelitian diambil dengan teknik *non-probability sampling* menggunakan metode *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan khusus sesuai dengan kebutuhan penelitian (Sugiyono, 2019). Pendekatan ini juga sesuai dengan penjelasan Arikunto (dalam Imansari & Kholifah, 2023) bahwa *purposive sampling* dilakukan dengan mempertimbangkan tujuan tertentu, bukan secara acak atau berdasarkan strata.

Kriteria sampel dipilih berdasarkan skor *pretest* terendah, dengan alasan bahwa santriwati dengan skor tersebut paling membutuhkan intervensi untuk meningkatkan kedisiplinan menghafal. Oleh karena itu, *purposive sampling* dilakukan untuk memperoleh subjek yang paling relevan dan membutuhkan layanan konseling.

Intervensi konseling individu dengan teknik *self-management* dilakukan selama satu bulan melalui empat tahap. Tahap pertama berupa observasi perilaku santri untuk memperoleh gambaran awal tentang tingkat kedisiplinan dalam menghafal kitab *Al-'Awamil*. Tiga tahap berikutnya merupakan sesi konseling individu dengan menggunakan teknik *self-management*, dengan fokus pada penyusunan tujuan (*goal setting*), pemantauan mandiri (*self-monitoring*), dan evaluasi diri.

Pertemuan pertama difokuskan pada penetapan target hapalan dalam satu minggu (*goal setting*) di mana santri diminta menulis target hapalannya secara mandiri sebagai bentuk latihan *self-monitoring*. Pada pertemuan kedua, santri melakukan evaluasi diri terhadap pencapaian target hapalan pada minggu sebelumnya, selanjutnya menyusun kembali target hapalan baru untuk minggu berikutnya. Pertemuan ketiga, melakukan evaluasi akhir terhadap keseluruhan

proses intervensi serta memberikan penguatan terhadap perubahan perilaku yang dicapai oleh santri.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan menggunakan teknik analisis visual grafik untuk menggambarkan perubahan tingkat kedisiplinan santri pada periode sebelum dan setelah perlakuan. Analisis ini bertujuan untuk memudahkan interpretasi hasil dan memvisualisasikan dampak intervensi layanan konseling.

Selain itu analisis dilengkapi dengan Uji Wilcoxon Signed-Rank secara post-hoc untuk memperkuat temuan deskriptif. Pengambilan keputusan dilakukan berdasarkan tingkat signifikansi 0,05 dimana H_a diterima dan H_0 ditolak apabila nilai $p < 0,05$ sebaliknya, H_a ditolak dan H_0 diterima apabila nilai $p > 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa instrumen utama yang digunakan adalah angket kedisiplinan yang dikembangkan berdasarkan indikator pendidikan akhlak dalam perspektif Imam Al-Ghazali, meliputi: pengendalian diri, pembiasaan amal, evaluasi diri (*muhasabah*), konsisten (*istiqamah*). Angket ini telah divalidasi oleh dosen ahli, dengan hasil validasi menunjukkan bahwa setiap butir soal memiliki tingkat validitas yang baik, sehingga layak digunakan dalam pengambilan data.

Tingkat kedisiplinan santri dalam menghafal kitab *Al-'Awamil* diukur melalui penyebaran angket kepada 30 santri. Untuk menentukan klasifikasi kategori, digunakan rumus interval menurut Widoyo (2014) sebagai berikut:

$$J_i = (t-r)/j_k$$

Keterangan:

J_i = jarak interval

t = skor tertinggi ideal dalam skala

r = skor terendah ideal dalam skala

J_k = jumlah kelas interval

Penyelesaian:

$$J_i = (t-r)/J_k = (100-20)/5 = 16$$

Selanjutnya, hasil skor dikategorikan ke dalam lima klasifikasi sebagaimana pada tabel 1 berikut:

**Tabel 1: Kategori Penilaian Gambaran Umum
Kedisiplinan Menghafal Kitab *Al-'Awamil***

No	kategori	Interval	Jumlah	Persentase
1.	Sangat tinggi	84-100	-	0%
2.	Tinggi	68-83	15	50%
3.	Sedang	52-67	12	40%
4.	Rendah	36-51	3	10%
5.	Sangat rendah	20-35	-	0%
Jumlah			30	100%

Santri dalam kategori sangat tinggi (84-100) menunjukkan kedisiplinan yang sangat baik, ditandai dengan konsistensi dalam menyetorkan hapalan, kemampuan mengelola waktu, serta penerapan pembiasaan amal dan evaluasi diri secara mandiri. Meskipun dalam penelitian ini tidak terdapat santri dalam kategori ini, klasifikasi tersebut tetap penting sebagai acuan capaian ideal.

Kategori tinggi (68-83) mencerminkan santri dengan kebiasaan belajar yang teratur dan kesadaran diri yang baik. Mereka menunjukkan tanggung jawab terhadap hapalan dan menjalankannya dengan sedikit pengawasan.

Santri dengan kategori sedang (52-67) menunjukkan kedisiplinan yang cukup, namun belum stabil. Konsistensi dalam hapalan masih bergantung pada dorongan eksternal.

Kategori rendah (36-51) menunjukkan santri dengan tingkat kedisiplinan yang lemah, kurang teratur dalam hapalan, dan minim evaluasi diri.

Kategori sangat rendah (20-35) mencerminkan kondisi santri dengan kedisiplinan sangat minim, tidak memiliki keteraturan belajar, serta abai dalam menyetorkan hapalan. Meskipun tidak ditemukan santri dalam kategori ini, klasifikasi tersebut berguna untuk menggambarkan kondisi santri yang membutuhkan intervensi intensif.

Pada tabel 1 memperlihatkan tingkat kedisiplinan santri berdasarkan hasil test awal (*pretest*) pada 30 santri menunjukkan bahwa terdapat 15 santri yang berada pada kategori tinggi, 12 santri yang berada pada kategori sedang, dan 3 santri berada pada kategori rendah. Tiga santri dengan kategori inilah yang kemudian dipilih sebagai subjek untuk menerima layanan konseling individu dengan teknik *self-management* tujuannya untuk meningkatkan kedisiplinan santri dalam menghafal kitab *Al-'Awamil*. Hal ini dilakukan berdasarkan pertimbangan urgensi dan kebutuhan layanan yang paling mendesak, santri dengan kategori rendah menunjukkan kedisiplinan yang sangat minim dan memerlukan intervensi segera. Adapun hasil *pretest* ketiga santri tersebut bisa dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 2: Hasil *Pretest* Kedisiplinan Santri
 Dalam Menghafal Kitab *Al-'Awamil***

No	Nama	Hasil <i>pretest</i>	Kategori
1.	SM	43	Rendah
2.	YR	48	Rendah
3.	HF	49	Rendah
N 3		$\Sigma 140$	
Mean		46.66	

Dari tabel 2 di atas sebelum diberikan perlakuan berupa layanan konseling individu, ketiga subjek menunjukkan hasil skor kedisiplinan yang rendah. Skor kedisiplinan ketiga subjek pada tahap *pretest* masing-masing adalah 43, 48, dan 49. Ketiga skor ini menunjukkan pada kategori rendah.

Kemudian subjek diberikan *treatment* berupa layanan konseling individu dengan teknik *self management* sebanyak empat sesi layanan, setelah mendapatkan layanan konseling individu dengan teknik *self-management* sebanyak empat sesi, dilakukan *posttest* dengan instrumen yang sama. Skor yang diperoleh meningkat menjadi 71, 69, dan 72 ketiga skor ini menunjukkan pada kategori tinggi. Hasil *posttest* kedisiplinan subjek dalam menghafal kitab *Al-'Awamil* dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

**Tabel 3: Hasil *Posttest* Kedisiplinan Santri
 Dalam Menghawal Kitab *Al-'Awamil***

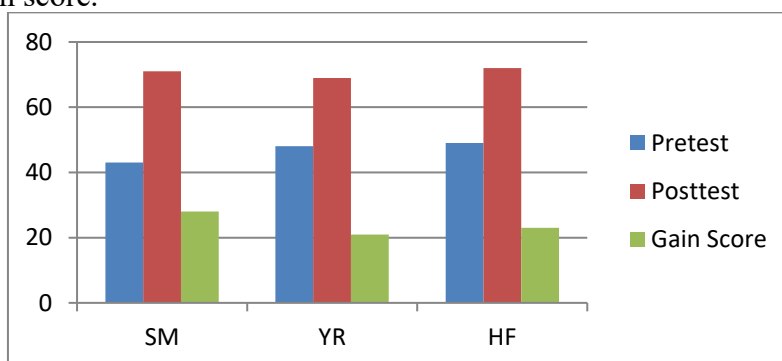
No	Nama	Hasil <i>posttest</i>	Kategori
1.	SM	71	Tinggi
2.	YR	69	Tinggi
3.	HF	72	Tinggi
N 3		$\Sigma 212$	
Mean		70.66	

Berdasarkan tabel 2 dan 3 hasil perhitungan *pretest* tiga subjek tersebut didapatkan rata-rata sebesar 46,66 setelah diberikan konseling individu dengan teknik *self management*, kedisiplinan santri dalam menghawal kitab *Al-'Awamil* meningkat dengan rata-rata *posttest* sebesar 70,66.

Tabel 4 Peningkatan Hasil *Pretest* Dan *Posttest*

No.	Nama	Pretest	kategori	posttest	kategori	Gain score	Persentase peningkatan
1.	SM	43	Rendah	71	Tinggi	28	65,12%
2.	YR	48	Rendah	69	Tinggi	21	43,75%
3.	HF	49	Rendah	72	Tinggi	23	46,94%
N		140		212		72	
Mean		46,66		70,66		24	51,94%

Untuk memperjelas data peningkatan, disajikan grafik perbandingan antara skor *pretest*, *posttest* dan gain score.



Gambar 1. Deskripsi Data *Pretest*, *Posttest*, Gian Score

Dari data dan grafik di atas, tampak bahwa ketiga subjek mengalami peningkatan skor kedisiplinan setelah mengikuti layanan konseling individu. Subjek pertama (SM) mengalami kenaikan sebesar 28 poin, subjek kedua (YR) naik 21 poin, dan subjek ketiga (HF) meningkat 23 poin. Jika dikonversikan ke dalam persentase terhadap skor maksimum (100%), peningkatan berada pada rata-rata sebesar 51,94%. Peningkatan tersebut juga berdampak pada kategori kedisiplinan yang semula berada pada kategori rendah menjadi kategori tinggi setelah *posttest*. Secara deskriptif, hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan

pendekatan teknik *self-management* mampu membawa perubahan positif terhadap perilaku disiplin santri dalam menghafal kitab *Al-'Awamil*.

Untuk mengetahui apakah perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest* signifikan secara statistik, digunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test. Uji ini dipilih karena jumlah sampel kecil ($n = 3$) dan data bersifat berpasangan (*pretest* dan *posttest*).

Berdasarkan analisis Uji Wilcoxon Signed-Rank menggunakan SPSS IBM versi 26 pada tiga subjek menunjukkan nilai Z_{hitung} sebesar -1,604 dengan Asymp. Sig (2-tailed) = 0,109. Karena nilai p ini lebih besar dari tingkat signifikansi 0,05, maka H_0 diterima artinya tidak terdapat perbedaan kedisiplinan yang signifikan secara statistik antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, layanan konseling individu dengan teknik *self-management* menunjukkan adanya peningkatan kedisiplinan santri dalam menghafal kitab *Al-'Awamil* pada ketiga subjek. Namun, berdasarkan hasil Uji Wilcoxon Signed-Rank, intervensi tersebut tidak terbukti efektif secara statistik untuk meningkatkan kedisiplinan santri di Pondok Pesantren Miftahussolawat. Meskipun tidak mencapai signifikansi statistik, temuan deskriptif menunjukkan adanya peningkatan praktis yang berarti. Dengan demikian layanan konseling ini tetap memiliki nilai efektivitas dalam konteks sampel terbatas (n kecil), meskipun hasilnya perlu dikonfirmasi lebih lanjut dengan penelitian yang melibatkan jumlah subjek yang lebih besar.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, tiga subjek menunjukkan peningkatan skor kedisiplinan yang cukup signifikan secara deskriptif setelah mendapatkan layanan konseling individu dengan teknik *self-management*. Hal ini ditunjukkan dengan berpindahnya kategori dari rendah ke tinggi, yang mencerminkan adanya perubahan perilaku yang nyata.

Meski peningkatan belum signifikan secara statistik karena keterbatasan jumlah sampel, perubahan yang terjadi secara deskriptif tetap menunjukkan adanya efek positif dari layanan yang diberikan.

Peningkatan kedisiplinan ini diperoleh melalui proses konseling yang sistematis, terdiri atas empat sesi masing-masing subjek. Setiap sesi konseling dirancang berdasarkan teknik *self-management* menurut (Nursalim, 2014), yaitu:

1. *Self Monitoring*

Santri diminta mencatat aktivitas harian terkait hafalan kitab dan mencermati waktu-waktu lalai atau tidak disiplin. Tahap ini membantu menumbuhkan kesadaran diri dan mencerminkan praktik *muhasabah* sebagaimana diajarkan dalam islam.

2. *Goal Setting*

Santri menyusun target hafalan harian/mingguan yang realistis dan spesifik. Penetapan target ini mencerminkan sikap *istiqomah* dan tanggung jawab terhadap kewajiban belajar, serta memperkuat motivasi internal.

3. *Stimulus Control*

Konselor membantu santri mengidentifikasi faktor pengganggu yang dapat mempengaruhi proses menghafal kitab, serta kesulitan yang dialami. Santri dibimbing untuk menciptakan suasana belajar yang kondusif. Tahap ini erat kaitannya dengan konsep *mujahadah an-nafs* (melawan hawa nafsu).

4. *Self Reinforcement*

Santri diberi kesempatan untuk memberikan penghargaan kepada dirinya sendiri setiap kali target tercapai. Diakhir proses, santri diajak mengevaluasi kembali kemajuan, hambatan, dan strategi yang berhasil. Ini merupakan bentuk implementasi prinsip itqan dan penguatan *muhasabah*.

Integrasi teknik ini tidak hanya membentuk pengelolaan perilaku mandiri, tetapi juga menginternalisasi nilai-nilai akhlak mulia sebagaimana ditegaskan oleh Imam Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* (2019). Penelitian ini selaras dengan temuan So'imah dan Hasanah (2022) yang menyatakan bahwa *self-management* efektif meningkatkan kedisiplinan dan kesadaran diri santri. Namun, penelitian ini menambah cakupan dengan fokus pada konseling individu dan pembelajaran kitab kuning, yang masih jarang dikaji sebelumnya (Mahesa et al., 2024; Maesaroh, 2022).

Kedisiplinan yang meningkat juga mencerminkan aspek pengendalian diri (*mujahadah an-nafs*), *muhasabah*, dan *istiqamah* dalam konteks spiritual dan akademik. Hal ini sejalan dengan konsep *self-regulated learning (SRL)* dalam psikologi pendidikan yang menekankan pengelolaan diri secara sadar untuk mencapai tujuan belajar secara bertanggung jawab dan reflektif (Zimmerman, 2000; Panadero, 2017). Teknik *self-management* yang digunakan dalam layanan konseling ini mendorong santri tidak hanya disiplin secara eksternal, tetapi juga internal, yang memperkuat fondasi karakter dan pembelajaran berkelanjutan berbasis kesadaran diri.

Penelitian ini juga mendukung hasil studi Hafifah & Sul Asari (2021) dan Saputra & Sutarman (2022) yang menekankan pentingnya pendekatan konseling berbasis *self-management* dalam membentuk perilaku disiplin dan meningkatkan fokus belajar di lingkungan pesantren. Hal ini menunjukkan bahwa teknik ini relevan dan aplikatif dalam konteks pesantren salafiyah, khususnya dalam mengatasi tantangan pengelolaan waktu dan konsistensi hapalan kitab.

Santri menunjukkan peningkatan kemampuan mengendalikan diri, melakukan evaluasi diri, dan mempertahankan konsistensi dalam hapalan, yang mencerminkan sikap *istiqamah*. Keempat aspek tersebut menjadi indikator perkembangan positif dalam kedisiplinan, selaras dengan nilai pendidikan spiritual yang diajarkan oleh Al-Ghazali.

Keberhasilan layanan konseling individu dengan teknik *self-management* tidak hanya tercermin dari peningkatan skor kedisiplinan, tetapi juga dari perubahan perilaku dan kesadaran diri santri dalam menjalankan tanggung jawab akademik dan spiritual. Pendekatan ini terbukti efektif mendukung kedisiplinan santri yang memiliki peran ganda sebagai mahasiswa dan santri, karena memadukan prinsip psikologi modern dengan nilai-nilai keislaman secara holistik, sehingga perubahan perilaku yang dihasilkan bersifat menyeluruh tidak hanya teknis tetapi juga spiritual dan etis.

Meskipun secara deskriptif terjadi peningkatan skor kedisiplinan, hasil analisis statistik menunjukkan bahwa perubahan tersebut belum signifikan secara kuantitatif. Hal ini diduga disebabkan oleh jumlah subjek yang terbatas, yakni hanya tiga orang santri, sehingga tidak memenuhi prasyarat untuk menarik kesimpulan statistik yang kuat. Selain itu, durasi pelaksanaan layanan yang hanya terdiri atas empat sesi per individu kemungkinan belum cukup untuk menimbulkan perubahan perilaku yang stabil dan terukur secara statistik. Faktor lain yang turut memengaruhi adalah tingkat kedisiplinan awal santri yang cenderung sudah berada pada kategori sedang, sehingga ruang perubahan secara kuantitatif menjadi lebih sempit.

Temuan ini memberikan implikasi bahwa efektivitas pendekatan konseling individu berbasis *self-management* dalam konteks pesantren perlu dikaji lebih lanjut, terutama dari sisi desain intervensi dan instrumen pengukuran. Secara teoretis, hasil ini menunjukkan bahwa penggabungan teknik *self-management* dengan nilai-nilai spiritual Islam, sebagaimana yang diajarkan oleh Al-Ghazali, belum sepenuhnya memberikan dampak yang kuat dalam jangka pendek apabila tidak disertai dengan sistem pendukung yang memadai. Secara praktis, konselor perlu mempertimbangkan pendekatan yang lebih berkelanjutan, baik dari segi waktu pelaksanaan maupun keterlibatan lingkungan pesantren, agar perubahan perilaku dapat terinternalisasi lebih dalam dan konsisten.

Untuk meningkatkan efektivitas model ini di masa mendatang, beberapa perbaikan dapat dilakukan. Pertama, layanan konseling dapat diperluas menjadi kombinasi antara sesi individu dan kelompok, agar terbentuk dinamika sosial yang mendukung perubahan perilaku. Kedua, perlu dikembangkan modul intervensi yang lebih eksplisit dalam menginternalisasi nilai-nilai spiritual seperti *muhasabah*, *mujahadah*, dan *istiqamah*, tidak hanya sebagai nilai pendukung tetapi sebagai kerangka utama pembinaan karakter. Ketiga, pelaksanaan intervensi sebaiknya dilakukan dalam jangka waktu yang lebih panjang dan terintegrasi dengan kegiatan harian pesantren, agar tercipta proses habituasi yang memperkuat kedisiplinan santri secara berkelanjutan.

Selain keterbatasan metodologis, hasil yang belum signifikan juga dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor eksternal yang belum sepenuhnya dikendalikan selama proses intervensi. Kesibukan akademik santri di perguruan tinggi, aktivitas organisasi kemahasiswaan, serta tuntutan sosial di luar pesantren berpotensi mengganggu fokus dan konsistensi dalam menerapkan teknik *self-management*. Selain itu, tingkat motivasi spiritual antarindividu yang bervariasi turut memengaruhi kesungguhan dalam mengikuti sesi dan melaksanakan strategi yang disepakati. Faktor-faktor ini perlu dipertimbangkan dalam merancang intervensi lanjutan yang lebih adaptif dan kontekstual, misalnya dengan melibatkan **musyrif atau pengurus pesantren** sebagai pendamping dalam monitoring implementasi rencana belajar.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dan praktis yang signifikan dalam pengembangan model Islamic counseling berbasis *self-management* yang kontekstual dan spiritual, relevan dengan karakteristik pesantren salafiyah, serta membuka peluang riset lanjutan yang lebih komprehensif.

Secara teoritis, hasil ini mendukung pentingnya pendekatan kontekstual dalam pengembangan model Islamic counseling berbasis *self-management*. Secara praktis, teknik ini dapat menjadi model awal yang aplikatif di lingkungan pesantren, namun perlu dikembangkan dalam bentuk program jangka panjang yang terstruktur dan didukung oleh sistem pembinaan pesantren.

PENUTUP

Layanan konseling individu dengan teknik *self-management* menunjukkan indikasi positif secara deskriptif dalam meningkatkan kedisiplinan santri dalam menghafal kitab *Al-Awamil*, sebagaimana ditunjukkan oleh kenaikan skor dari kategori rendah menjadi tinggi pada ketiga subjek. Rata-rata peningkatan mencapai 51,94%. Namun demikian, hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa perbedaan tersebut belum signifikan secara statistik pada taraf kepercayaan 5%, yang disebabkan oleh keterbatasan jumlah sampel.

Penerapan teknik *self-management* yang meliputi *self-monitoring*, *goal setting*, *stimulus control*, dan *self-reinforcement* berkontribusi pada munculnya kesadaran diri, tanggung jawab, dan sikap istiqamah dalam menghafal. Perubahan ini mencerminkan internalisasi nilai-nilai akhlak menurut Imam Al-Ghazali, seperti *mujahadah an-nafs*, *muhasabah*, dan *istiqamah*, yang memperkuat dampak spiritual dari pendekatan ini.

Penelitian lanjutan disarankan menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan sampel yang lebih besar, melibatkan kelompok kontrol, serta pendekatan mixed-method untuk mengeksplorasi lebih dalam proses perubahan perilaku dan nilai spiritual yang terinternalisasi. Dengan demikian, efektivitas teknik ini dapat diuji secara lebih komprehensif dan aplikatif dalam pengembangan layanan konseling Islami, khususnya di lingkungan pesantren salafiyah.

REFERENSI

- Al-Ghazali. (2019). *Ringkasan ihya' 'ulumuddin*. Mutiara Ilmu.
- Amaliyah, F., Santoso, S., & Sumarwiyah, S. (2022). Penerapan konseling behavioristik teknik self management untuk mengatasi kejenuhan belajar pada santri di Pondok Pesantren An-Anfal Sarang Rembang. *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)*, 1(1), 137–143. <https://doi.org/10.24176/mrgc.v1i1.8603>
- Hafiifah, N., & Sul Asari, H. R. (2021). Penerapan konseling behavioral dengan self management dalam meningkatkan kedisiplinan santri Pondok Pesantren Darussalam Blokagung. *JKaka: Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam*, 1(2), 105–118. <https://doi.org/10.30739/jkaka.v1i2.1128>.
- Husainiah, S. H., Flurentin, E., & Ramli, M. (2020). Keefektifan konseling kelompok behavioral teknik self-management untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa SMA yang tinggal di pondok pesantren. *Teacher in Educational Research*, 2(2), 79–84. <https://doi.org/10.33292/ter.v2i2.97>
- Imansari, N., & Kholifah, U. (2023). *Metodologi penelitian untuk pendidikan kejuruan*. Unipma Press.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2018). *Teori dan teknik konseling*. PT Indeks.
- Maesaroh, S. (2022). Penerapan teknik self management untuk mengatasi kesulitan belajar pada remaja di Pondok Pesantren Manbaul Huda Rengel Tuban (Skripsi). Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Mahesa, R., Suryati, S., & Marianti, L. (2024). Penerapan konseling individu dengan teknik self management untuk mengurangi perilaku konsumtif pada santri. *Journal of Society Counseling*, 1(3), 350–355. <https://doi.org/10.59388/josc.v1i3.378>
- Muhaimin, A. G. (2018). *Pendidikan karakter di pondok pesantren*. Pustaka Pelajar.
- Nursalim, M. (2014). *Strategi dan intervensi konseling*. Akademia Permata.
- Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in Psychology*, 8(APR), 1–28. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>
- Reba, Y. A., Hara, P., Sulistianingsih, Muslimah, Nakhma'ussolikah, & Susanti, D. (2024). *Bimbingan dan konseling belajar di sekolah menengah*. Kaizen Media Publish.
- Romawati, R., Arifah, S., Zalfa, K., & Suryani, L. D. (2021). Efektifitas teknik self management untuk meningkatkan konsentrasi belajar santri. *Cermin : Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 11–2. <https://doi.org/10.52802/crm.v2i1.130>

- Saputra, R., & Sutarman. (2022). Penanaman nilai-nilai pendidikan akhlak terhadap santri dan santriwati Pondok Pesantren Syekh Burhanuddin Kuntu Darussalam di masa pandemi covid-19. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 5(2), 164–168. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v5i2.9986>
- Shihab, M. Q. (2016). *Wawasan Al-Qur'an: tafsir maudhu'i atas pelbagai persoalan umat*. Lentera Hati.
- So'imah, L., & Hasanah, M. (2022). Pengaruh self management terhadap kedisiplinan belajar santri di Pondok Pesantren Sunan Drajat. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 02(02), 31–41. <https://doi.org/10.55352/bki.v2i2.161>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syukron, Z., & Alif, I. M. (2023). Penerapan konseling behavioral dengan teknik self management untuk meningkatkan kedisiplinan santri di pondok pesantren. *Aflah Consilia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(2), 106–112. <https://doi.org/10.56997/aflahconsilia.v1i2.1026>
- Widiya, W., & Syarqawi, A. (2023). Efektifitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management untuk meningkatkan self regulated learning pada santri. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.4980>
- Widoyo, E. P. (2014). *Penelitian hasil pembelajaran di sekolah*. Pustaka Belajar.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. *Academic Press*, 13–39. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>