

Efektivitas Konseling Kelompok Realita untuk Meningkatkan Regulasi Diri Santri

(Studi Eksperimen Pada Santri *Tahfidz* Yayasan Ali Maksum Pondok
Pesantren Krapyak Yogyakarta)

Muslimah¹✉

¹Institut Agama Islam Bunga Bangsa Cirebon

Email : muslimahbki@gmail.com¹

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui regulasi diri santri *tahfidz* dan menguji efektivitas konseling kelompok realita terhadap peningkatan regulasi diri santri *tahfidz* di yayasan Ali Maksum pondok pesantren Krapyak. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, dengan penentuan subjek penelitian menggunakan *purposive sampling* berdasarkan skor skala regulasi diri dengan kategori rendah sejumlah sepuluh orang santri puteri, terbagi menjadi dua kelompok yaitu 5 (lima) orang santri sebagai kelompok eksperimen dan 5 (lima) orang santri sebagai kelompok kontrol. Analisis data menggunakan uji *Mann Whitney & Wilcoxon*. Pengumpulan data dengan menggunakan Skala Regulasi Diri, Observasi, Angket, dan Interview. Hasil penelitian menunjukkan regulasi diri sebelum diberikan *treatment* dilihat dari intra-personal yaitu santri *tahfidz* belum mampu membuat perencanaan tujuan, motivasi menurun, kurang disiplin, suasana hati terganggu akibat faktor menunda-nunda pekerjaan, rasa malas, merasa jenuh dan bosan. Regulasi diri interpersonal yaitu para santri *tahfidz* ini mempunyai hubungan yang baik dengan teman, keluarga dan guru yang ada di pondok pesantren. Regulasi diri meta-personal yaitu santri *tahfidz* mampu meluruskan niat menghafal Al-Quran semata-mata untuk beribadah kepada Allah. Regulasi diri santri *tahfidz* setelah diberikan *treatment* mengalami perubahan. Hal ini bisa terlihat dari santri *tahfidz* yang mampu membuat perencanaan tujuan, motivasi semakin meningkat, lebih fokus dalam mencapai tujuan, lebih disiplin dalam menjalani kegiatan, dan mulai terbiasa dengan kondisi lingkungan pondok pesantren. Konseling kelompok realita efektif untuk meningkatkan regulasi diri santri *tahfidz* yayasan Ali Maksum pondok pesantren Krapyak. Hal tersebut dapat dilihat pada *out-put* perhitungan statistik nonparametrik uji *Wilcoxon* dengan hasil $Asymp\ Sig.(2-tailed) = 0,039 < 0,05$ dan $Z = -2,060a$, artinya bahwa skor regulasi diri mengalami peningkatan setelah diberikan *treatment*. Sementara itu pada kelompok kontrol tidak ada peningkatan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* dalam regulasi diri. Hal tersebut dapat dilihat pada *out-put* perhitungan statistik dengan hasil $Asymp\ Sig.(2-tailed) = 0,853 > 0,05$.

2 | Efektivitas Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Santri

Kata kunci: *Konseling Kelompok Realita; Regulasi Diri; Santri Tahfidz.*

Abstract

This study aims to determine the self-regulation of students of tahfidz and examine the effectiveness of group counseling on the improvement of self-regulation of students of tahfidz at the Ali Maksum foundation in the Krapyak boarding school.

This research is an experimental study, with the determination of research subjects using purposive sampling based on self-regulation scale scores with a low category of ten female students, divided into two groups, namely 5 (five) students as an experimental group and 5 (five) students as a group control. Data analysis using the Mann Whitney & Wilcoxon test. Data collection using Self Regulatory Scale, Observation, Questionnaire, and Interview. The results showed that self-regulation before being given treatment was seen from intra-personal namely students of Tahfidz had not been able to make planning goals, decreased motivation, lack of discipline, disturbed mood due to factors delaying work, feeling lazy, feeling bored and bored. Interpersonal self-regulation is that the students of Tahfidz have a good relationship with friends, family and teachers in the boarding school. The meta-personal self-regulation that is santri tahfidz is able to straighten the intention to memorize the Koran solely to worship God. The self-regulation of students of tahfidz after being given treatment has changed. This can be seen from the students of Tahfidz who are able to make planning goals, motivation is increasing, more focused in achieving goals, more disciplined in carrying out activities, and getting accustomed to the condition of the boarding school environment. Reality group counseling is effective for improving students' self-regulation tahfidz the Ali Maksum foundation of the Krapyak boarding school. This can be seen in the non-parametric statistical calculation output Wilcoxon test with Asymp Sig results (2-tailed) = 0.039 < 0.05 and Z = -2.060a, meaning that the self-regulation score has increased after being given treatment. Meanwhile in the control group there was no significant increase between pre-test and post-test scores in self-regulation. This can be seen in the out-put statistical calculations with the results of Asymp Sig. (2-tailed) = 0.853 > 0.05.

Keywords: *Reality Group Counseling; Self Regulation ; Santri Tahfidz.*

PENDAHULUAN

Seseorang yang memeluk agama Islam, pegangan agama yang harus menjadi pedoman adalah kitab suci Al-Quran. Sebaik-baik umat muslim adalah mempelajari Al-Quran dan mengamalkannya. Adapun keutamaan membaca dan menghafalkan Al-Quran adalah individu yang mengamalkannya akan menjadi sebaik-baiknya orang, dinaikkan derajatnya oleh Allah, Al-Quran akan memberi syafaat kepada orang yang membacanya.

Proses yang dijalani oleh seseorang untuk menjadi penghafal Al-Quran tidaklah mudah dan sangat panjang. Menghafal Al-Quran bukan semata-mata menghafal dengan mengandalkan kekuatan memori, akan tetapi termasuk serangkaian proses yang harus dijalani oleh penghafal Al-Quran setelah mampu menguasai hafalan secara kuantitas. Penghafal Al-Quran berkewajiban untuk menjaga hafalannya, memahami apa yang dipelajarinya dan bertanggungjawab untuk mengamalkannya.

Oleh karena itu, selain membutuhkan kemampuan kognitif yang memadai, kegiatan menghafal Al-Quran juga membutuhkan kekuatan tekad dan niat yang lurus. Dibutuhkan pula usaha yang keras, kesiapan lahir dan batin, kerelaan dan pengaturan diri yang kuat. Pengaturan diri yang kuat ini dalam istilah psikologi disebut sebagai regulasi diri.

Regulasi diri adalah proses dimana seseorang dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri. Menentukan target dari diri mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target tersebut, dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut. Konstruksi regulasi diri menitikberatkan pada kontrol internal (interpersonal) perilaku kita. Miller dan Brown (Suci, 2015) menjelaskan bahwa *self regulation* sebagai langkah merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku seseorang dengan fleksibel untuk mengubah keadaan.

Individu yang berhasil melakukan regulasi diri terbantu oleh kemampuannya di dalam menetapkan tujuan, membuat perencanaan dan mampu memberi respon efektif terhadap stimulus dari luar dirinya. Kegagalan dalam melakukan pengaturan diri menjadi penghalang utama pencapaian yang ingin diraih oleh seseorang. Kegagalan melakukan pengaturan diri ini juga menyebabkan seseorang kehilangan kontrol terhadap pengalaman personal dan sosialnya. Bahkan sebagian besar permasalahan modern saat ini disinyalir sebagai sebab dari kegagalan meregulasi diri.

Kegiatan menghafal Al-Quran ini tentunya menuntut kemampuan regulasi diri yang baik. Hal ini terkait dengan syarat menghafal Al-Quran yang berat yaitu harus mampu menjaga niat, memiliki kemauan yang kuat,

disiplin dalam menambah hafalan dan menyetorkannya kepada guru serta mampu menjaga hafalannya. Syarat-syarat ini wajib dipenuhi agar tujuan menghafal untuk menguasai hafalan sebanyak 30 juz tercapai. Kegiatan menghafal Al-Quran tidaklah semudah menghafalkan kosa kata bahasa Arab dengan sekali menghafal langsung bisa terekam di memori seseorang. Dalam menghafalkan Al-Quran, seseorang tidak hanya menghafalkan satu kali saja, namun juga perlu mengadakan pengulangan untuk menjaga hafalan agar tidak hilang. Pada kondisi yang sibuk, seorang santri penghafal Al-Quran harus mampu menghafal dirinya. Terlebih bagi santri penghafal yang disibukkan dengan jadwal kuliah dan jadwal pesantren yang serba padat.

Santri dengan kesibukan kuliah dan menghafal, harus pandai-pandai membagi waktu, kognisi, dan emosi untuk menstabilkan pola belajar mereka. Individu yang berperan ganda yakni sebagai seorang mahasiswa dan sebagai seorang santri harus pandai-pandai mengatur dirinya dalam melaksanakan proses belajar. Terlebih pada santri penghafal Al-Quran (*tahfidz*) yang setiap harinya harus mengoptimalkan kognisinya untuk menghafal.

Santri penghafal Al-Quran mempunyai problematika baik dari internal maupun eksternal. Remaja yang sedang memasuki masa pubertas menemui banyak kendala dalam proses menghafal Al-Quran. Kendala ini dapat berasal dari diri remaja yang bersangkutan dan dapat pula berasal dari lingkungan di luar remaja itu. Proses yang dijalani oleh remaja-remaja penghafal Al-Quran ini menuntut kemandirian dan kemampuan dalam meregulasi diri, agar apa yang menjadi tujuannya tercapai tanpa mengenyampingkan kodratnya sebagai remaja untuk tetap mengembangkan kehidupan sosial.

Pada saat memasuki masa pubertas terjadi peningkatan rasa malas dan perasaan jenuh menjalankan rutinitas harian sehingga semangat untuk *nderes* (mengulang hafalan) menjadi menurun. Bagi remaja putri, menurunnya semangat menghafal juga dipengaruhi oleh datangnya masa *udzur* (haid). Menurunnya semangat ini juga dikarenakan mulai terpecahnya minat remaja menghafal Al-Quran pada hal-hal lain sehingga lebih banyak menyita waktunya dan membuat remaja tersebut tidak dapat memenuhi target yang ditetapkan, tidak sedikit diantara mereka akhirnya menunda bahkan ada yang akhirnya tidak lagi menyetorkan hafalannya.

Permasalahan yang sama juga dialami oleh santri *tahfidz* yayasan Ali Maksum pondok pesantren Krapyak Yogyakarta. Berdasarkan wawancara dengan salah satu pengurus pondok pesantren bahwa permasalahan yang di

alami oleh santri *tahfidz* ada dua, yaitu permasalahan internal dan permasalahan eksternal. Permasalahan internal diantaranya para santri merasa jenuh dengan kegiatan yang ada di kampus dan kegiatan di pondok.

Permasalahan yang lainnya yaitu kurang bisa membagi waktu dengan baik. Apalagi bagi santri *tahfidz* yang pemula, pengaturan pada diri sendiri itu menjadi problem yang cukup sering dialami. Mereka bingung membagi waktu antara kegiatan menghafal, kegiatan pondok dan kegiatan kuliah. Hal ini terjadi karena mereka belum terbiasa dengan kondisi mereka. Ketika menjelang masa *udzur*, rasa malas muncul pada diri seorang santri. Rasa malas ini mengganggu dalam proses menghafalan AlQuran. Para santri ini malas untuk menambah setoran kepada Bu Nyai.

Permasalahan eksternal yang muncul dan mengganggu konsentrasi bahkan membuat hafalan menjadi lupa adalah konflik dengan teman yang tidak terselesaikan. Terganggunya hubungan pertemanan seringkali dipicu oleh rasa iri yang muncul dari teman yang bukan menghafal Al-Quran dan batasan yang dibuat oleh menghafal itu sendiri karena adanya rasa takut akan kehilangan hafalannya. Penilaian negatif dari teman ini seringkali memunculkan perasaan negatif dan mengganggu konsentrasi dalam menghafal bahkan menjadikan hafalan yang telah tersimpan hilang atau lupa.

Selain itu, kondisi lingkungan pesantren juga berpengaruh terhadap proses menghafal Al-Quran. Lingkungan yang kurang nyaman juga menjadi permasalahan yang dialami oleh santri *tahfidz*. Ada tipe santri yang ketika proses menghafal AlQur'an harus berada di dalam lingkungan yang tenang dan sepi, namun keadaan di pondok ramai. Hal ini dapat mengganggu santri *tahfidz* dalam menghafal Al-Quran.

Permasalahan di atas seringkali terjadi pada santri *tahfidz*, namun selama ini dari pihak pondok pesantren belum ada penanganan secara khusus untuk menangani permasalahan tersebut. Layanan yang diberikan hanya sebatas teguran pada santri tersebut, namun belum mampu mengentaskan permasalahan regulasi diri santri *tahfidz*. Fenomena di atas menginspirasi penulis untuk melakukan penelitian eksperimen tentang bentuk layanan BK yang tepat guna membantu santri yang memiliki regulasi rendah.

Rendahnya regulasi diri baik bersifat internal maupun eksternal, menyebabkan kurang bersemangatnya santri *tahfidz* dalam menghafal Al-Quran. Upaya untuk membantu santri *tahfidz* yang memiliki regulasi diri rendah yaitu dengan layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok, yang memungkinkan santri memperoleh kesempatan bagi

pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok.

Konseling kelompok berfokus pada eksplorasi dan resolusi terhadap masalah-masalah yang mengganggu, sehingga siswa yang terlibat dapat memodifikasi keyakinan, sikap, serta perilaku mereka. Konseling kelompok juga bermanfaat dalam mencegah masalah perkembangan. Anggota konseling kelompok memiliki kesempatan untuk *sharing* atas pengalaman, pemikiran, dan perasaan pribadi mereka, serta mendapatkan dorongan, dan umpan balik yang ada kaitannya dengan berbagai masalah, sehingga anggota kelompok dapat menemukan lebih banyak hal dalam dirinya.

Pelaksanaan konseling kelompok yang sesuai untuk membantu santri *tahfidz* dalam meningkatkan regulasi diri adalah menggunakan pendekatan realita. Terapi realita didasarkan kepada “teori pilihan” yang dikemukakan oleh William Glasser, bertumpu pada prinsip bahwa semua motivasi dan perilaku manusia adalah dalam rangka memuaskan salah satu atau lebih dari lima kebutuhan universal manusia, dan bahwa manusia bertanggungjawab. Teori William Glasser berfokus pada peningkatan tanggungjawab, dan menyadarkan kepada santri bahwa mereka berada dalam kontrol diri. Hal ini lah dapat meningkatkan regulasi diri santri *tahfidz* (Palmer, 2011: 525). Dengan demikian rendahnya regulasi diri santri *tahfidz* yayasan Ali Maksum pondok pesantren Krpyak Yogyakarta dapat ditingkatkan melalui konseling kelompok menggunakan pendekatan realita William Glasser.

Konseling realita dapat digunakan oleh konseling individual, kelompok, dan konseling perkawinan. Konseling kelompok dapat menjadi agen yang kuat untuk membantu konseli dalam melaksanakan rencana dan komitmennya. Menurut Corey (2010: 280) keuntungan yang diperoleh dari konseling realita adalah jangka waktu konseling yang relatif pendek dan berurusan dengan masalah-masalah tingkah laku sadar. Hal tersebut berkaitan dengan masalah regulasi diri santri *tahfidz* yang rendah.

Latipun (2011: 129) berpendapat bahwa konseling kelompok realita adalah pendekatan yang didasarkan pada anggapan tentang adanya satu kebutuhan psikologis pada seluruh kehidupan. Konseling kelompok dapat menjadi agen yang kuat untuk membantu konseli dalam melaksanakan rencana dan komitmennya. Para anggota kelompok diminta menuliskan kontrak-kontrak khusus dan membacakan dihadapan kelompok. Keterlibatan dengan para anggota lain dengan cara yang bermakna merupakan perangsang

untuk tetap komitmen yang telah dibuat. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, perlu adanya penelitian tentang regulasi diri santri *tahfidz* yayasan Ali Maksum pondok pesantren Krapyak dan menemukan layanan bimbingan dan konseling yang tepat bagi santri yang memiliki regulasi rendah, sehingga santri mampu mencapai target yang diinginkan.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Desain penelitian eksperimen ini menggunakan *Quasi Experimental Design-The Nonequivalent Control Group Design*. Pada desain ini terdapat dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang dibentuk berdasarkan hasil tes skala regulasi diri. Dengan desain ini, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dibandingkan, kendati kelompok tersebut dipilih dan ditempatkan tanpa melalui randomisasi. Kedua kelompok diberi *pre-test*, kemudian diberi perlakuan (untuk kelompok eksperimen), dan terakhir diberikan *post-test*.

Populasi dalam penelitian ini adalah santri *tahfidz putri* yayasan Ali Maksum pondok pesantren Krapyak Yogyakarta kompleks Hindun Anisah sekaligus sebagai mahasiswa yang berjumlah 25 santri. Sampel penelitian ini adalah santri yang memiliki skor terendah dari hasil *pre-test* skala regulasi diri yaitu berjumlah sepuluh (10) orang santri terbagi menjadi dua kelompok yaitu 5 (lima) orang santri putri dijadikan kelompok eksperimen untuk diberikan perlakuan berupa konseling kelompok realita, dan 5 (lima) orang santri yang lain dijadikan sebagai kelompok kontrol yaitu kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan seperti pada kelompok eksperimen.

Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah skala, observasi, wawancara dan angket. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ada dua. Yaitu pertama, analisis statistik non-parametrik dengan teknik Mann-Whitney dan Wilcoxon. Untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok realita terhadap regulasi diri santri. Kedua, Analisis data pendukung untuk mengungkapkan keadaan perkembangan psikologis konseli selama proses konseling. Analisis terhadap data yang dimaksud adalah dengan menggunakan metode observasi, angket dan interview terhadap subjek penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang meningkatkan regulasi diri santri *tahfidz* yayasan Ali Maksum pondok pesantren Krapyak Yogyakarta dapat diketahui bahwa secara empiris ada peningkatan regulasi diri santri *tahfidz*. Analisis data menunjukkan bahwa konseling kelompok realita dapat meningkatkan regulasi diri santri *tahfidz* yayasan Ali Maksum pondok pesantren Krapyak Yogyakarta. Sebelum diberikan konseling kelompok realita rata-rata regulasi diri santri *tahfidz* yaitu 67,40, sesudah diberikan konseling kelompok realita rata-rata regulasi diri santri *tahfidz* yaitu 74,40. Dengan demikian terjadi peningkatan sebesar 7,00. Awalnya sebelum santri diberi perlakuan berupa konseling kelompok realita kemampuan regulasi diri mereka belum optimal sehingga perlu ditingkatkan. Setelah diberi perlakuan berupa konseling kelompok realita kemampuan regulasi diri santri menjadi meningkat. Peningkatan tersebut dikarenakan adanya pemberian perlakuan yaitu konseling kelompok realita sehingga terjadi peningkatan yang signifikan.

Terjadi peningkatan pada masing-masing anggota konseling kelompok karena pada saat pelaksanaan *treatment* para santri ini mengikuti konseling kelompok ini dengan penuh antusias. Masing-masing konseli mengungkapkan ide, gagasan dan pikiran mereka untuk membahas tentang regulasi diri santri *tahfidz*. Seluruh responden mengalami peningkatan skor karena pada saat pelaksanaan konseling kelompok realita ini konseli menerima pendapat dari orang lain, akan mempertimbangkan sesuatu secara matang terhadap tindakan yang akan dilakukan, berpikir secara rasional. Keterlibatan anggota konseling kelompok membuat topik pembahasan menjadi lebih mendalam dan berdampak pada peningkatan regulasi diri santri *tahfidz*.

Konseling kelompok realita dalam penelitian ini merupakan upaya pemberian bantuan kepada santri secara kelompok untuk mengambil keputusan yang tepat dan mandiri dalam dinamika kelompok untuk mendapatkan informasi tentang regulasi diri santri *tahfidz* sehingga santri mampu meningkatkan regulasi diri meskipun dalam pencapaian tujuan menemui berbagai kesulitan. Menurut Prayitno (2013: 307) konseling kelompok dapat digunakan untuk mengubah dan mengembangkan sikap dan perilaku yang tidak efektif menjadi lebih efektif. Dalam hal ini lingkup kelompok memberikan motivasi kepada masing-masing anggota agar dapat

memahami kesulitan yang dihadapi sebagai salah satu langkah untuk mewujudkan apa yang dicita-citakan.

Menurut Prayitno (1998: 111) layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok, yang memungkinkan santri memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok. Teori realita menegaskan bahwa manusia bertanggungjawab atas perilaku yang dilakukannya. Dengan adanya rasa tanggungjawab yang tinggi ini, seorang santri *tahfidz* lebih bisa bertanggung jawab atas keputusan yang diambil untuk menghafalkan Al-Quran dan harus siap menerima segala konsekuensinya.

Konseling kelompok realita memberikan kontribusi dalam peningkatan regulasi diri santri *tahfidz*. Dalam konseling kelompok realita didalamnya berisi materi tentang pengertian regulasi diri, proses regulasi diri, aspek regulasi diri dan karakteristik regulasi diri. Materi tersebut disampaikan agar santri sebagai anggota kelompok mampu memahami tentang regulasi diri santri *tahfidz*. Dalam konseling kelompok realita ini para anggota kelompok menyampaikan tentang regulasi diri mereka. Kemudian para anggota kelompok ini saling bertukar pendapat, memberikan gagasan tentang permasalahan-permasalahan santri *tahfidz* yang berkaitan dengan regulasi diri. Dengan sikap saling terbuka, empati, saling memberikan masukan antar anggota kelompok, hal ini dapat membangun semangat pada diri masing-masing anggota kelompok agar bisa menyelesaikan segala problematika yang mereka hadapi terkait dengan regulasi diri ini. Selain itu anggota kelompok lebih bertanggungjawab terhadap keputusan yang telah mereka tentukan.

Untuk dapat menguji hipotesis dalam penelitian ini yaitu mengetahui bahwa konseling kelompok realita merupakan upaya dalam meningkatkan regulasi diri santri *tahfidz*, digunakan uji statistik Mann Whitney Wilcoxon. Analisis Wilcoxon tentang upaya meningkatkan regulasi diri santri *tahfidz* berdasarkan hasil uji dimana $Asymp\ Sig.(2-tailed) = 0,043 < 0,05$ dan $Z = -2.023a$, dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil tersebut menunjukkan regulasi diri santri *tahfidz* meningkat setelah memperoleh layanan konseling kelompok realita. Dengan kata lain, regulasi diri santri *tahfidz* dapat meningkat setelah mendapatkan layanan konseling kelompok realita.

Berdasarkan analisis diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok realita berpengaruh terhadap regulasi diri santri *tahfidz* yayasan

Ali Maksum pondok pesantren Krapyak Yogyakarta. Dengan kata lain, konseling kelompok realita efektif dalam meningkatkan regulasi diri santri *tahfidz* di yayasan Ali Maksum pondok pesantren Krapyak Yogyakarta.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian statistik non parametrik, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Artinya konseling kelompok realita efektif digunakan untuk meningkatkan regulasi diri santri *tahfidz* di yayasan Ali Maksum pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta. Hal itu dapat dilihat dari hasil pengujian skor *pre-test* dengan *post-test* pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan. Hal ini membuktikan bahwa peningkatan yang terjadi benar-benar berasal dari perlakuan atau manipulasi yang diberikan selama sesi konseling.

Hasil penelitian menunjukkan regulasi diri sebelum diberikan *treatment* dilihat dari intra-personal yaitu santri *tahfidz* belum mampu membuat perencanaan tujuan, motivasi menurun, kurang disiplin, suasana hati terganggu akibat faktor menunda-nunda pekerjaan, rasa malas, merasa jenuh dan bosan. Regulasi diri inter-personal yaitu para santri *tahfidz* ini mempunyai hubungan yang baik dengan teman, keluarga dan guru yang ada di pondok pesantren. Regulasi diri meta-personal yaitu santri *tahfidz* mampu meluruskan niat menghafal Al-Quran semata-mata untuk beribadah kepada Allah.

Regulasi diri santri *tahfidz* setelah diberikan *treatment* mengalami perubahan. Hal ini bisa terlihat dari santri *tahfidz* yang mampu membuat perencanaan tujuan, motivasi semakin meningkat, lebih fokus dalam mencapai tujuan, lebih disiplin dalam menjalani kegiatan, dan mulai terbiasa dengan kondisi lingkungan pondok pesantren.

Konseling kelompok realita memberikan kontribusi dan berpengaruh dalam peningkatan regulasi diri santri *tahfidz*. Dengan konseling kelompok realita ini para anggota kelompok mampu bertukar pendapat tentang regulasi diri dan memberikan gagasan tentang permasalahan-permasalahan santri *tahfidz* yang berkaitan dengan regulasi diri. Dengan sikap saling terbuka, empati, saling memberikan masukan antar anggota kelompok, hal ini dapat membangun semangat pada diri masing-masing anggota kelompok dan anggota kelompok lebih bertanggungjawab terhadap keputusan yang telah mereka tentukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, G. (2010). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama. Hal 280.
- Latipun. (2011). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press. Hal 129
- Palmer, S. (2011). *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Hal. 525
- Prayitno & Amti, E. (2013). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, Hal 307.
- Prayitno. (1998). *Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Ikrar Mandiri Abadi. Hal 111.
- Suci, R. R., “*Perbedaan Self Regulatin pada Mahasiswa yang Bekerja dan Mahasiswa yang Tidak Bekerja*”, Artikel, hlm.36, diakses tanggal 07 Mei 2015, pukul 21.00.