

KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN QUR'ANI TEKNIK TERAPI PENJANGKIT SUKSES UNTUK MENINGKATKAN *SELF REGULATION* ISLAMI SISWA KELAS AKSELERASI

Martina Widia Astuti¹⁾, Ridwan²⁾, Musifuddin³⁾

SMA Islam MT Pringgabaya

email: martinawidiaastuti@gmail.com

²Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Hamzanwadi

³Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Hamzanwadi

email: shief70@gmail.com

Abstract

Martina Widia Astuti “Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Qur’ani, Teknik Terapi Penjangkit Sukses untuk Meningkatkan *Self Regulation* Islami Siswa Kelas Akselerasi di SMAN 1 Pringgabaya” Program Studi Bimbingan dan Konseling 2023.

Self Regulation merupakan kemampuan individu secara aktif mengatur dirinya, baik mengatur pikiran, emosi, perasaan, dan kondisi serta tuntunan sosial yang berdasar pada kematangan berpikir untuk mencapai tujuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana efektivitas penerapan konseling Qur’ani dengan menggunakan terapi penjangkit sukses untuk meningkatkan *self regulation* islami siswa kelas akselerasi di SMAN 1 Pringgabaya. Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain penelitian A-B-A subjek Tunggal. Subjek penelitian ini adalah seorang siswa kelas Akselerasi. Teknik pengumpulan data menggunakan skala regulasi diri dan analisis menggunakan data kuantitatif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa data fase awal intervensi (A1) sebelum diberikan perlakuan (pretest) berupa konseling Qur’ani dengan terapi penjangkit sukses memperoleh skor 68 dengan mean rata-rata 13,6 yang menunjukkan regulasi diri siswa dalam kategori cukup rendah. Pada fase baseline (B) skornya meningkat menjadi 74 dengan mean rata-rata 14,8, menunjukkan kategori sedang. Kemudian setelah diberikan baseline (B) berupa konseling Qur’ani dengan terapi penjangkit sukses skornya meningkat menjadi 80, dengan mean rata-rata 16, yang menunjukkan regulasi diri siswa menjadi meningkat.

Keywords: Regulasi Diri, Konseling Qur’ani, Terapi Penjangkit Sukses.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan sangat sulit dipisahkan dari kehidupan manusia, sebab pendidikan merupakan bagian dari kebutuhan hidup manusia. Untuk mendapatkan suatu pendidikan yang berkualitas, manusia membutuhkan proses belajar yang efektif. Menurut Alsa (dalam Novitaria 2016), belajar yang berkualitas adalah belajar dengan menggunakan regulasi diri. Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur dirinya sendiri mulai dari kemampuan berfikir, pengaturan waktu, dan kematangan emosi untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Secara umum, peserta didik yang berprestasi dapat dikatakan telah memiliki regulasi diri, hal itu dapat dibuktikan dengan adanya pencapaian prestasi yang telah berhasil di raih. Namun, tidak semua siswa berprestasi dapat dipastikan telah memiliki regulasi diri yang baik. Sebab regulasi diri tidak hanya terletak pada kemampuan pengelolaan pikiran, tetapi juga terletak pada pengelolaan emosi. Fakta yang terjadi dilapangan, banyak dari anak-anak berprestasi yang kemampuan pengelolaan emosinya masih lemah, hal ini dibuktikan dengan sikap dan kebiasaan sehari-hari di sekolah. Siswa berprestasi cenderung memiliki ambisius yang tinggi, sikap persaingan masih tertanam kuat, bahkan sikap ingin menang sendiri kerap terjadi. Akibatnya, perilaku itu justru akan menimbulkan sikap egois bahkan sombong.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru BK di SMAN 1 Pringgabaya, dapat diperoleh informasi bahwa anak-anak berprestasi di kelas akselerasi rata-rata sudah memiliki prestasi yang baik secara akademik. Mereka sudah memiliki manajemen waktu belajar yang cukup efektif, dan kematangan berfikir yang aktif. Namun secara emosional, anak-anak berprestasi belum dipastikan telah memiliki pengelolaan emosi yang baik, karena beberapa dari anak-anak berprestasi masih belum mampu dalam mengelola dan mengontrol emosi mereka. Sebagai contoh dari kasus salah satu anak dari kelas akselerasi yang saat itu mendapat candaan dari temannya yang sedikit menyinggung, saat itu juga emosi anak tersebut meledak, meluap-luap dan bahkan sampai tidak terkontrol. Padahal secara akademik dan prestasi, anak ini adalah anak yang sangat aktif ketika belajar di kelas. Selain itu, siswa berprestasi masih cenderung memiliki sikap egoisme yang tinggi, sikap persaingan masih tertanam kuat dan perilaku menang sendiri masih kerap terjadi. Secara sosial, anak-anak berprestasi cenderung kurang bergaul, mereka lebih senang sendiri. Kalaupun bergaul, siswa berprestasi cenderung memilih teman belajar, mereka cenderung memilih teman yang selevel dengan mereka, yang sama-sama berprestasi dan berIQ tinggi.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya masalah di atas dilatarbelakangi karena prestasi tidak dilandasi dengan prinsip ketuhanan. Peserta didik cenderung melakukan sesuatu dengan dasar atas kemampuan diri, bukan pada kemampuan Tuhan. Akhirnya secara emosi, jiwanya menjadi kering, akibatnya mereka menjadi mudah marah, tersinggung, bahkan tidak memiliki rasa menerima. Selain itu masih adanya sifat individualisme, yaitu sikap ingin sendiri dan ambisi yang tinggi untuk menang. Hal itu justru akan berdampak negatif karena akan menimbulkan sifat iri dan tidak menerima. Dalam kacamata Islam, hal di atas terjadi karena tidak dilandasi dengan keimanan yang tinggi, bahwa segala sesuatu yang diperoleh merupakan kehendak dari Allah yang harus diterima secara lapang. Dalam Islam, manusia dibolehkan untuk berlomba-lomba dalam mengejar kebaikan, atau yang disebut dengan *fastabiqul khoirot*, namun jika di dalam persaingan hanya akan menimbulkan sifat keiri dengki maka Islam secara keras akan melarang hal itu.

Oleh sebab itu, pendekatan Qur’ani teknik teraphi pnjangkit sukses melalui layanan kelompok ini bertujuan untuk meningkatkan regulasi diri siswa berprestasi, yang dimana devinisi regulasi diri yang dimaksudkan disini adalah adanya keseimbangan antara kognitif dan afektif (akal dan hati), sehingga siswa berprestasi dapat menyadari secara penuh bahwa prestasi yang diraih adalah prestasi yang dilandasi dengan ketuhanan, prestasi yang dapat membawa mnafaat untuk dirinya ataupun untuk orang disekitarnya. Sehingga indivdu akan menjadi manusia yang pinar dan benar. Pintar karena telah masuk dalam proses yang sesuai dengan syariat islam.

Dengan adanya latar belakang masalah diatas membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang layanan konseling dengan pendekatan qur’ani teknik teraphy penjangkit sukses kelas akselerasi di SMAN 1 Pringgabaya, melihat masih banyak dari anak anak berprestasi yang regulasi dirinya masih rendah dan perlu ditingkatkan, sehingga dengan dilaukannya penelitian ini, akan adanya penigkatakan regulasi diri dari siswa siswa berprestasi, yang tentunta regulasi ini tidak terletak pada kemampuan berfikir, namun juga kemampuan mengolah emosi.

2. METODE PENELITIAN

Dalam penenlitan ini, pendekatan eksperimen digunakan dengan menggunakan metode *Single Subjeck Quantitatif Desaign* (SSQD). Desain penelitian yang digunakan adalah desain A-B-A. Menurut Sunanto, Koji, dan Hideo (2005:59), desain A-B-A merupakan salah satu pengembangan dari desain A-B, dan desain ini telah menunjukkan hubungan sebab akibat antara variabel terikat dan variabel bebas. Subjek penelitian menggunakan siswa sebagai subjek penelitian yang mengalami *self regulation* Islami yang rendah. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan skala regulasi diri, wawancara, dan dokumentasi. Menurut Sugiyono (2021:166-167) bahwa skala adalah kesepakatan yang digunakan sebagai referensi untuk menentukan rentang interval yang terdapat dalam instrument pengukuran

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat dilihat adanya perubahan pada kondisi subjek. Perubahan tersebut dapat dilihat dengan terjadinya peningkatan skor pada setiap fase.

1. Kondisi *Baseline* (A-1)

Sesi	Subyek	Skor Regulasi Diri Siswa	Skor Max & Min
1	BHA (Nama Inisial)	23	Skor Max = 40 Skor Min = 10
2		23	
3		22	
Jumlah		68	
Rata-Rata		22,6	

2. Kondisi *Intervensi* (B)

Tabel 4.4 Kondisi Intervensi Regulasi Diri Siswa (BHA)			
Sesi	Subyek	Skor Regulasi Diri Siswa	Skor Max & Min
1	BHA (Nama Inisial)	25	Skor Max = 40 Skor Min = 10
2		24	
3		25	
Jumlah		74	
Rata-Rata		24,6	

3. Kondisi Baseline (A-2)

Sesi	Subyek	Skor Regulasi Diri Siswa	Skor Max & Min
1	BHA (Nama Inisial)	27	Skor Max = 40 Skor Min = 10
2		26	
3		27	
Jumlah		80	
Rata-Rata		26,6	

Berdasarkan hasil skala subjek Tunggal pada fase awal (baseline A1) konseling dengan skor (fase baseline) skor tertinggi 23 dan skor terendah 22 dengan total skor 68. Sedangkan pada saat diberikan layanan konseling Qur’ani dalam bentuk terapi penjangkit sukses (fase intervensi) skor tertingginya 25 dan skor terendah 24, total skor 74. Setelah diberikan fase akhir (Baseline A2) skor tertinggi 27 dan skor terendah 26, total skornya meningkat menjadi 80.

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian maka dibahas secara jelas tentang gambaran regulasi diri siswa kelas akselerasi di SMAN 1 Pringgabaya tahun ajaran 2023/2024. Gambaran regulasi diri siswa kelas akselerasi di SMAN 1 Pringgabaya Tahun Pelajaran 2023/2024 sebelum diberikan konseling Qur’ani dalam bentuk terapi penjangkit sukses (*fase baseline*) dan setelah diberikan konseling Qur’ani dalam bentuk terapi penjangkit sukses (*fase intervensi*).

Pertama : Gambaran regulasi diri siswa kelas akselerasi sudah tergolong cukup baik, namun tidak terdapat keseimbangan regulasi diri antara akal dan hati. Rata rata siswa kelas akselerasi telah memiliki regulasi diri yang baik, hal itu dapat dibuktikan dengan adanya pencapaian prestasi yang telah diraih. Namun ternyata, regulasi diri siswa kelas akselerasi jika dipandang dari segi emosi / hati rata rata siswa kelas akselerasi masih memiliki regulasi diri yang tergolong rendah. Hal itu dilihat dari hasil pengisian angket yang berisi beberapa pernyataan yang berkaitan dengan kemampuan pengelolaan hati. Hal ini sesuai dengan yang diperoleh pada fase baseline (A1) dengan skor 68 dan dengan rata rata 22,6.

Kedua : Gambaran regulasi diri siswa setelah dilakukannya intervensi (layanan konseling Qur'ani melalui terapi penjangkit sukses) dapat dikatakan mengalami peningkatan kearah yang lebih baik. Berdasarkan hasil perhitungan skala yang diberikan, diperoleh skor untuk aspek metakognitif meningkat menjadi 74 dengan rata rata 24,6..

Ketiga : Berdasarkan hasil perhitungan setelah diberikan intervensi, maka dapat diperoleh hasil bahwa gambaran regulasi diri siswa tergolong semakin meningkat dari sebelumnya. Hal ini terlihat jelas berdasarkan hasil perhitungan skala regulasi diri siswa yang mengalami peningkatan yang sangat signifikan dibandingkan pada fase awal (A1), yaitu untuk aspek metakognitif dengan perolehan skor 68 dengan rata rata 22,6 meningkat pada baseline A2 dengan skor 80 dan rata rata 26,6.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Profil regulasi diri siswa (data baseline) pada sesi pertama pemberian insteumen tergolong cukup rendah. Hal ini terlihat jelas berdasarkan hasil perhitungan skala regulasi diri mengalami perubahan yang lebih baik. Semakin meningkat skor yang didapatkan maka tingkat regulasi diri akan semakin baik.

1. Data *baseline* (A1) kondisi awal, diperoleh skor untuk aspek metakognitif 68 dengan rata rata 22,6. Mean rata-rata 13,6 termasuk dalam cukup buruk.
2. Fase *intervensi* (B) proses konseling. Berdasarkan hasil perhitungan skala yang diberikan diperoleh skor untuk aspek metakognitif meningkat menjadi 74, dengan rata-rata 24,6. Mean rata-ratanya 14,8 termasuk dalam kategori sedang.
3. Dan setelah diberikan intervensi (fase A2) perubahan meningkat secara signifikan. Hal ini terlihat jelas berdasarkan hasil perhitungan skala regulasi diri mengalami peningkatan yang sangat signifikan dibandingkan pada fase awal (A1), yaitu untuk aspek metakognitif 68, dengan rata-rata 22,6. Sedangkan pada fase baseline (A2) terjadi peningkatan skor menjadi 80 dengan rata rata 26,6.

Maka berdasarkan data tersebut disimpulkan bahwa pemberian layanan konseling Qur'ani dalam bentuk terapi penjangkit sukses dapat memberikan pengaruh untuk meningkatkan regulasi diri siswa kelas Akselerasi di SMAN 1 Pringgabaya Tahun Pelajaran 2023/2024.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Purwaningrum, Y. P. (2018). *Efektivitas Layanan Konseling untuk meningkatkan regulasi diri*. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Novitaria, Elis (2019). *Pengembangan Lembar Kerja Peserta Didik Untuk Memberdayakan Self Regulation Siswa Kelas XI SMA UIN Raden Intan Lampung*.
- Septina, Ayu (2020). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self Talk dan Self Instruction Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 462–467.
- Alfani, M. H. (2018). Hubungan antara regulasi diri dengan hasil belajar. *Jurnal Islamic*

Banking and Finance.

- Lestari, Dwi (2021). Meningkatkan Regulasi Diri dalam belajar melalui konseling kelompok. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 6(1), 9–16.
- Albari, Moh Misbahusani. (2022). *Konsep Konseling Qur'ani dalam Mengatasi Moral Menurut Ridwan*. Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof.K.HSaifuddin Zuhri. Purwokerto.
- Anisa, Asreya. (2022). *Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan regulasi diri siswa Di Mts Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung*. Uin Raden Intan Lampung.