EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL BERBASIS PSIKOTERAPI ISLAM UNTUK MENINGKATKAN KONTROL DIRI SISWA DI MTS AL USWAH BERGAS KABUPATEN SEMARANG

Khusnul Maqfiroh¹, Widayati Lestari²

^{1,2} IAIN Salatiga

Informasi Artikel

Penulis Korespondensi:

Khusnul Maqfiroh

Email:

qusnulmaqfira@gmail.com

ABSTRACT

Self-control is a person's ability to control himself from various aspects such as behavior, feelings and social skills in this case can be done by inculcating spiritual values, emotional mental and good morals in each individual. This study aims to determine the effectiveness of Islamic Psychotherapy-based Classical Guidance services to improve student self-control at MTs Al Uswah Bergas. The method used is quantitative using one group pre-test post-test by doing tests before and after the treatment is given. Data was collected through the distribution of questionnaires and subject documentation. The subjects in this study were class VIII students of MTs Al Uswah Bergas with a population of 124 students and a sample of 31 students. The data from this study were obtained with the help of SPSS for Windows Version 25.0. The results of this study indicate that prior to the implementation of Islamic psychotherapy-based classical guidance, self-control students obtained an average of 86.97 or in the percentage of 58%, which means that they are in the low category. Meanwhile, after being given classical guidance services based on Islamic psychotherapy, the average score was 127.1 or in the percentage of 85%, which means that it is in the high category. This is evidenced by the simple paired t-test which obtained the value of sig. (2-tailed) of $0.000 < 0.05$, so it can be concluded that the alternative is accepted.

Keyword: Classical Guidance; islamic psychotherapy; self-control; student

ABSTRAK

Kontrol diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri dari berbagai aspek seperti perilaku, perasaan serta kemampuan dalam bersosial dalam hal ini dapat dilakukan dengan penanaman nilai spiritual emosional mental serta akhlak yang baik pada tiap individunya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektifitas layanan Bimbingan Klasikal berbasis Psikoterapi Islam untuk meningkatkan kontrol diri siswa di MTs Al Uswah Bergas. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan menggunakan *one group pre-test post-test* dengan melakukan tes sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket dan dokumentasi subjek. Subjek dalam penelitian ini siswa kelas VIII MTs Al Uswah Bergas dengan populasi 124 siswa dan sampel sebanyak 31 siswa. Data hasil penelitian ini diperoleh dengan bantuan *SPSS for windows Version 25.0*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum dilaksanakannya bimbingan klasikal berbasis psikoterapi Islam kontrol diri pada siswa

memperoleh rata-rata 86,97 atau dalam presentase 58% yang artinya masuk dalam kategori rendah. Sedangkan setelah diberikan layanan bimbingan klasikal berbasis psikoterapi Islam memperoleh nilai rata-rata 127,1 atau dalam presentase 85% yang artinya masuk dalam kategori tinggi. Hal ini dibuktikan melalui uji simple paired t-test yang diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa alternatif diterima.

Kata kunci: Bimbingan klasikal; psikoterapi islam; kontrol diri; siswa

PENDAHULUAN

Proses pendidikan tidak luput dari peran keluarga, teman, masyarakat dan terkhususnya peran guru di sekolah. Perhatian guru disekolah sangatlah diperlukan untuk perkembangan emosional seorang anak, peran guru mata pelajaran sebagai pengembangan potensi siswa secara akademik harus beriringan dengan potensi siswa dalam hal spiritual dan emosional, dalam hal ini peran guru bimbingan dan konseling sangatlah diperlukan agar siswa tidak terjerumus pada pergaulan bebas.

Bimbingan dan konseling merupakan layanan bantuan peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok, agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal, dalam bidang pengembangan kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kemampuan belajar, dan perencanaan karir, melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung, berdasarkan norma-norma yang berlaku (Hikmawati, 2016). Dari berbagai layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling salah satunya yaitu layanan bimbingan klasikal.

Pada era saat ini berbagai pelanggaran yang dilakukan oleh siswa di sekolah khususnya pendidikan formal masih kerap dilakukan bahkan pelanggaran yang tidak lazim dilakukan seorang siswa kepada gurunya. Misalnya penganiayaan guru honorer hingga terluka dan menimbulkan korban jiwa yang terjadi di SMA N 1 Torjun, Sampang Madura (Maulana, 2019).

Hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMKN 2 Kota Kupang dan beberapa siswa SMKN 2 Kupang menunjukkan bahwa kasus yang sering terjadi yaitu, tawuran, ketidakhadiran siswa dikelas, bolos, keterlambatan siswa masuk sekolah, dan minum minuman keras dimana dalam satu semester kurang lebih 50 kasus yang ditangani dan selama satu tahun ajaran kurang lebih 139 kasus yang ditangani. Sedangkan wawancara dengan siswa menunjukkan bahwa perilaku nakal yang terjadi pada siswa yaitu membolos, lompat pagar saat akan membolos, berkelahi dengan guru, terlambat masuk sekolah, perkelahian antar sekolah bahkan antar kelas atau jurusan (Laure et al., 2020).

Sementara di MTs Al Uswah Bergas menurut wawancara dengan guru bimbingan dan konseling dengan peneliti berbagai permasalahan seperti diatas juga kerap terjadi seperti halnya tidak mengerjakan tugas, membolos, tidak patuh peraturan, menyemir rambut, masuk terlambat, saling berceloteh yang mengakibatkan *bullying*. Berbagai pelanggaran disebabkan karena kurangnya kontrol diri pada siswa.

Kontrol diri menurut Chalhoun dan Acocella (dalam Fatimah, 2017) merupakan pengaturan proses-proses fisik, psikologis dan perilaku individu, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri, dimana kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk mengatur, menyusun, membimbing serta mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif, kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah direncanakan, atau disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan yang ingin dicapai. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dan melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai dengan orang lain dan menutupi perasaannya, menurut Ghufon dan Risnawita (dalam Akhmad, dkk., 2019).

Menurut Averil (dalam Marsela dan Mamat, 2019:67) kontrol diri merupakan suatu kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan serta kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini. Kontrol Diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perintah yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.

Menurut Averill (Wulandari, 2020) aspek-aspek yang ada dalam kontrol diri disebut dengan kontrol personal yaitu kemampuan individu untuk mengontrol dirinya yang meliputi kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*) dan mengontrol keputusan (*decisional control*).

Menurut Ghufon dan Risnawati (Anggraini, 2019) sebagaimana faktor psikologis lainnya, kontrol diri dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang ikut andil dalam kontrol diri salah satunya adalah usia, semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu. Faktor eksternal yang mempengaruhi suatu individu yaitu dukungan keluarga, pengaruh pergaulan, lingkungan atau masyarakat.

Oleh karena itu, penanaman kontrol diri sangatlah perlu untuk tiap individu dimana kontrol diri mencakup emosional, tingkah laku dan nilai spiritual. Nilai spiritual dapat ditanamkan melalui kegiatan belajar mengajar atau dapat disebut dengan kegiatan berbasis psikoterapi islam. Psikoterapi Islam merupakan proses pengobatan dan penyembuhan melalui pendekatan psikologis dimana istilah psikoterapi mencakup berbagai teknik bertujuan membantu seseorang mengatasi gangguan psikologis atau emosional dengan mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang agar individu mampu mengembangkan dirinya (Wulur, 2017). Dalam hal ini psikoterapi islam dapat dilakukan dengan berbagai macam metode yaitu: Terapi Al Qur'an. Terapi Doa, Terapi Dzikir, Terapi Shalat, Terapi Mandi, Terapi Puasa, metode Hikmah dan metode Tirakat atau Tasawuf.

Berbagai macam metode atau terapi yang dilakukan dalam penelitian ini terapi yang dilakukan yaitu **Terapi shalat Dhuha** karna dapat dilakukan pada saat kegiatan belajar mengajar. Salat dhuha dikerjakan pada waktu matahari mulai naik kurang lebih 7 hasta sejak terbitnya kira-kira pukul 7 pagi hingga waktu dzuhur. Salat dhuha dilaksanakan dengan minimal 2 rekaat dan maksimal 8 rekaat (Lestari, 2021).

Terapi dzikir karna dzikir dapat dilakukan kapan saja dan dapat dilakukan setelah shalat dhuha dengan tujuan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dzikir dilakukan dengan cara: 1) Membaca Astaghfirullah (istigfar) sebanyak 3x; 1) Membaca Allahumma antas salam, wa minkassalaam, tabarakta ya dzal dzalaali wal ikraam sebanyak 1x; 3) Membaca Allahumma antas salam, wa minkassalaam, tabaraktarabbana ya dzal dzalaali wal ikraam sebanyak 1x; 4) Membaca Subhanallah (tasbih) sebanyak 33x; 5) Membaca Alhamdulillah (tahmid) sebanyak 33x; 6) Membaca Allahu Akbar (takbir) sebanyak 33x dilengkapi dengan Lailaahailallahu wahdahu laa syarikala, lahul mulku walahul hamdu wahuwa 'ala kulli syai'in qadir sebanyak 1x (Kamila, 2020).

Dilanjutkan membaca doa penutup sebagai **Terapi Doa** karena setiap apa yang kita harapkan ketika kita doakan dan kita pasrahkan kepada Allah semua akan mendapatkan hal baik. Dalam hal ini doa yang dipakai yaitu: 1) doa sebelum belajar agar apa yang kita ikhtiarkan dan kita kerjakan pada pembelajaran dapat mudah kita serap nasihat dan hal-hal manfaatnya; 2) Surah Al Asr agar apa yang dikerjakan menjadi sebuah motivasi kedepannya; dan 3) berdoa sesuai keinginan atau harapan yang akan dicapai kemudian dihadiahkan surah Al Fatihah agar semua yang diharapkan mampu kita ingat dan menjadi motifasi dan senantiasa kita wujudkan dalam kehidupan sehari-hari.

Mengingat bahwa kontrol diri dan psikoterapi islam atau nilai spiritual adalah hal utama yang harus ada pada seorang siswa agar tertata kehidupannya, maka penulis mengangkat judul dalam penelitian ini **“Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Berbasis Psikoterapi Islam Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Di MTs Al Uswah Bergas Kabupaten Semarang”** dalam penelitian ini.

METODE

Metode pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan menggunakan *one group pre-test post-test* dengan melakukan tes sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan. Subjek dalam penelitian ini siswa kelas VIII MTs Al Uswah Bergas dengan populasi 124 siswa dan sampel sebanyak 31 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sample* dimana pengambilan sampel dengan adanya kriteria dan pertimbangan tertentu. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket dan dokumentasi subjek. Data hasil penelitian ini diperoleh dengan bantuan *SPSS for windows Version 25.0*.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket kontrol diri. Dalam penelitian ini terdapat 40 pertanyaan yang kemudian dilakukan validasi Ahli dan validasi menggunakan bantuan *SPSS for windows Version 25.0*, menghasilkan 36 item pertanyaan yang valid serta dapat disebar kepada responden, dimana dalam menjawab pertanyaan ini menggunakan 4 alternatif pilihan jawaban seperti Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), dan Tidak Sesuai (TS), pembuatan skala mengacu pada aspek kontrol diri yaitu mengendalikan diri, mengantisipasi informasi dan mengendalikan keputusan. Koefisien reliabilitas dari skala kontrol diri adalah sebesar 0,856.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif, yang dipergunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan ataupun menggambarkan data yang telah ditemukan tanpa bermaksud membuat kesimpulan secara umum (Sugiono, 2017: 107). Berdasarkan kriteria yang telah dirumuskan perlu menempatkan siswa dalam kelompok-kelompok secara terpisah secara berjenjang sesuai dengan kriteria pengukuran. Menurut Agus Irianto (Siti Habsyah, 2020: 50) dalam melakukan kriteria atau kategorisasi diperlukan rentangan data atau interval data. Dirumuskan sebagai berikut:

$$I = \frac{DT - DR}{K}$$

Keterangan:

I	: Interval	DR	: Data Rendah
DT	: Data Tinggi	K	: Jumlah Kategori Penilaian

Tabel 1. Kategori Penilaian

No	Interval	Kategori
1.	36-63	Sangat Rendah
2	64-90	Rendah
3.	91-117	Sedang
4.	118-144	Tinggi

Instrumen pada penilaian ini terdiri dari 36 butir pertanyaan dengan demikian skor terendah adalah 36, sedangkan skor tertinggi adalah 144. Berdasarkan skor ideal pada variabel kontrol diri tersebut adalah:

$$I = \frac{144-36}{4} = 27$$

Mengacu pada interval diatas, maka kriteria norma dalam kategori dalam penelitian ini pada tabel 1.

Setelah didapatkannya nilai interval maka perlu dilakukan uji normalitas dan hipotesis. Dalam uji normalitas dalam peneitian ini menggunakan aplikasi SPSS versi 25.0 dengan rumus *konglomorov-smirrov* dimana pengambilan keputusan adalah dengan melihat angka signifikasinya. Apabila $\text{sig} > 0,05$ maka data berdistribusi normal. Uji hipotesis menggunakan uji *Paired Sample T-Test* dengan bantuan aplikasi SPSS versi 25.0 untuk mengetahui perbedaan skor sebelum diberikannya *treatmen (pretest)* dan sesudah diberikannya *treatment (posttest)*.

HASIL DAN BAHASAN

Pada penelitian ini terdapat tiga tahap yaitu pra-eksperimen, eksperimen dan pasca eksperimen. Peneliti dalam hal ini, sebelum melakukan *treatment* terlebih dahulu melakukan kegiatan **Pra-eksperiman** yang bertujuan untuk menentukan populasi dan sampel. Kegiatan ini dilakukan dengan menyebar angket dan memperoleh 31 siswa yang memiliki nilai kontrol diri rendah. Kegiatan pra-eksperimen atau *pre-test* didapatkan hasil pada kelas eksperimen dengan skor terendah 75 dan skor tertinggi 97, dengan rata-rata 86,97.

Tahap kedua Eksperimen, Pada tahap ini subjek penelitian diberikan perlakuan dengan menggunakan layanan bimbingan klasikal berbasis psikoterapi Islam dengan menggunakan terapi shalat dhuha, dzikir serta doa, layanan ini diberikan sebanyak 4 kali, dengan menggunakan media yang berbeda-beda sesuai RPL dan kondisi yang memungkinkan. Pertemuan **pertama** menggunakan Google Classroom dengan materi kontrol diri, **kedua** grup whatsapp dengan materi kontrol perilaku positif, **ketiga** google

meet dengan materi meningkatkan nilai spiritual dan yang **keempat** melalui tatap muka dengan materi pengendalian keputusan.

Setiap pertemuan dilakukan dengan salam, doa sebelum belajar, menanyakan kabar, memberikan semangat, serta menanyakan apakah sudah menjalankan sholat dhuha dan berdzikir atau belum, kemudian diberikan waktu 5-10 menit untuk yang belum melaksanakan dapat menjalankannya namun pada pertemuan terakhir kegiatan shalat dhuha dan dzikir dilaksanakan bersama-sama disekolah, hal ini dilakukan agar peneliti tahu sejauh mana perkembangan kontrol diri dalam konsistensi siswa dalam menjalankan *treatment* yang diberikan.

Kemudian disampaikan materi, serta setiap siswa diberikan waktu untuk menyampaikan pendapatnya disetiap pertemuan dan dilanjutkan dengan kesimpulan. Kegiatan ditutup dengan membaca surat al asr dan berdoa sesuai keinginan kemudian dihadiahkan surat alfatihah sebagai pengantarnya dan terakhir ditutup dengan salam.

Dalam penelitian ini peneliti juga memberikan pemahaman terkait psikoterapi islam melalui materi yang disampaikan, seperti mengkaitkan materi yang disampaikan dengan nilai spiritual, contohnya ketika dihadapkan masalah siswa berusaha dengan maksimal mencari jalan keluar dan mengambil keputusan seperti aspek kontrol diri, disisi lain siswa tetap berdoa dan memasrahkan diri kepada sang pencipta.

Tahap Pasca Eksperimen, pada tahap ini dilaksanakan pada akhir pertemuan secara tatap muka, dari beberapa pertemuan dan *treatment* yang diberikan kemudian diberikannya angket kembali sebagai nilai *post-test*.

Pada data *pre-test* dan *post-test* yang didapatkan dari angket, maka dapat kita lihat hasil perbandingan antara *pre-test* dan *post-test* pada tabel 2.

Tabel 2. Perbandingan *Pre-test* dan *Post-test* kelas Eksperimen

No.	Nama	Pre-test	Post-test
1	AT	93	134
2	AZN	76	119
3	AF	86	121
4	ARF	90	126
5	AW	75	118
6	AST	95	134
7	AA	88	123
8	AADR	96	134
9	ADL	79	120
10	DZF	93	128
11	DTD	84	121
12	DDF	86	124

13	DA	97	133
14	EK	87	126
15	EPP	91	118
16	HI	94	132
17	JDW	93	131
18	MDGP	80	122
19	MKN	95	135
20	MFA	76	120
21	MKM	89	137
22	MMF	79	121
23	PZA	84	138
24	RAPS	86	123
25	RH	83	134
26	RBA	81	134
27	RRWS	76	119
28	SH	94	136
29	TN	91	128
30	VAA	86	122
31	VDS	93	129
Σ		2603	3811
Mean		86,97	127,1
Frekuensi		58%	85%
Minimum		75	118
Maximum		97	138

Dari tabel diatas terdapat perbedaan yang signifikan dari kelas eksperimen. Skor *pre-test* yang semula rendah dan sedang menjadi tinggi pada *post-test*nya.

Setelah data penelitian didapatkan, peneliti melakukan uji hipotesis sesuai dengan ketentuan yang ditetapkan dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan sebelum melakukan uji hipotesis, uji normalitas ini dilakukan dengan tujuan mengetahui data yang sudah didapatkan peneliti berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan SPSS versi 25.0 dengan menggunakan pengujian *Kolmogrov Smirnov*. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas ini adalah apabila $\text{sig.} > 0,05$, maka data berdistribusi normal. Namun apabila $\text{sig.} < 0,05$, maka data berdistribusi tidak normal. Hasil perhitungan uji normalitas pada tabel 3. Berdasarkan data uji normalitas, diperoleh hasil signifikansi pada kelas *pre-test* eksperimen sebesar $0,139 > 0,05$, dan nilai signifikansi kelas *post-test* eksperimen $0,059 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwasanya data yang diperoleh peneliti berdistribusi normal.

Tabel 3. Tests of Normality

Kelas		Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statistic	df	Sig.
Hasil Belajar Siswa	Pre-test Eksperimen	.138	31	.139
	Post-test Eksperimen	.154	31	.059

Tabel 4. Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre-test Eksperimen	88.26	31	6.683	1.200
Post-test Eksperimen	127.10	31	6.539	1.174

Tabel 5. Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pre-test Eksperimen - Post-test Eksperimen	-38.839	2.956	.531	-39.923	-37.754	-73.147	30	.000

2. Uji Hipotesis

Peneliti dalam uji hipotesis ini menggunakan uji *paired sample t-test*. Dalam hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan rata-rata dua sampel yang saling berpasangan. Uji ini merupakan bagian dari uji statistik parametrik, dimana syarat sebelum menggunakan uji ini, data harus berdistribusi normal.

Menurut Santoso (2014:265) pedoman pengambilan keputusan dalam uji *paired sample t-test* yaitu jika nilai $\text{sig.} < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sedangkan jika nilai $\text{sig.} > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Dalam pengujian ini peneliti menggunakan SPSS versi 25.0. dari pengujian yang dilakukan didapatkan hasil pada tabel 4.

Pada tabel 4. dapat dipaparkan secara singkat statistik deskriptif dari kedua sample *pre-test* dan *post-test*. Dari data diatas didapatkan skor rata-rata *pre-test* 88,26 dan *post-test* 127,10. Dalam penelitian ini jumlah responden yang digunakan berjumlah 31 siswa. Nilai *std. deviation* pada *pre-test* sebesar 6,683 dan *post-test* sebesar 6,539. Pada data diatas *Std. error mean* didapatkan 1,200 untuk *pre-test* dan 1,174 untuk *post-test*.

Dapat dilihat dari tabel 4 rata-rata kontrol diri pada *pre-test* 88,26 < *post-test* 127,10. Maka secara deskriptif dapat dilihat perbedaan antara skor rata-rata *pre-test* dan *post-test*.

Selanjutnya untuk membuktikan apakah perbedaan tersebut signifikan atau tidak, maka perlu menafsirkan hasil uji *paired t-test* pada tabel 5.

Dari tabel 5 dapat diketahui nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat diketahui bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest yang artinya layanan bimbingan klasikal berbasis psikoterapi Islam dapat meningkatkan kontrol diri pada siswa kelas VIII MTs Al Uswah Bergas.

Teori Averil menjelaskan bahwa aspek-aspek yang mempengaruhi kontrol diri meliputi mengontrol diri atau kontrol perilaku yang merupakan kesiapan atau tersedianya respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi satu keadaan yang tidak menyenangkan, menerima dan mengolah informasi dengan cara menginterpretasikan informasi yang didapat serta mengontrol keputusan yang kita ambil sesuai yang kita yakini.

Kemudian di dalam penelitian ini juga telah membuktikan bahwa kontrol diri tidak dapat dilihat hanya dengan faktor eksternal seperti lingkungan sekolah, keluarga lingkungan bermain namun juga pada faktor internal seperti usia dan kemauan yang ada dalam diri dalam mengontrol dirinya.

Dari data diatas Peneliti dalam mengetahui efektif atau tidaknya layanan bimbingan klasikal berbasis psikoterapi Islam, melakukan langkah membandingkan nilai *pre-test* dan *post-test* dari nilai yang telah diolah dengan menggunakan SPSS 25.0. setelah diberikannya layanan, siswa yang sebelumnya memiliki nilai kontrol diri rendah dan sedang dengan rata-rata 86,97 mengalami peningkatan dan memperoleh skor rata-rata 127,1 dimana skor tersebut masuk dalam kategori tinggi.

Pada setiap pertemuan peneliti juga menanyakan bagaimana kabar dan apa yang sudah mereka kerjakan setelah diberikan layanan sebelumnya. Para siswa menjawab bahwa merasa lebih percaya diri, yang semula malu mampu mengontrol dirinya agar tidak malu, yang semula tidak punya harapan apalagi dalam kondisi pandemi mereka menjadi ingin selalu mendekatkan diri kepada sang pencipta dan mewujudkan cita-citanya, yang semula selalu mengandalkan temannya dalam mengerjakan tugas menjadi lebih bersemangat dan berusaha untuk menyelesaikannya sendiri dengan penuh tanggung jawab. Yang semula emosional ketika mendengar pernyataan teman tentang diri mereka sekarang menjadi lebih dijadikan motivasi.

Dilihat dari hal tersebut adanya peningkatan kontrol diri siswa dalam tindakan, cara berfikir dan dalam mengambil keputusan untuk dirinya sendiri. Hal ini sesuai dengan teori Averil (Marsela dan Mamat, 2019) dimana siswa dikatakan memiliki kontrol diri yang baik

ketika aspek-aspek kontrol diri terpenuhi yaitu seperti mampu mengendalikan diri, mampu mengantisipasi informasi, dapat mengendalikan keputusan dimana semua aspek tersebut menyangkut perilaku, kognitif dan keputusan. Sebelum dilakukannya layanan bimbingan Klasikal, kontrol diri pada siswa MTs Al Uswah Bergas mendapatkan nilai rata-rata 86,97 masuk dalam kategori rendah dan setelah diberikannya layanan nilai rata-rata menjadi 127,1 termasuk dalam kategori tinggi dimana jumlah skor tersebut merupakan jumlah atau akumulasi dari semua aspek kontrol diri menurut Averil sesuai dengan indikator *judgement* instrumen kontrol diri. Serta pemberian layanan bimbingan klasikal berbasis psikoterapi Islam dengan menggunakan terapi sholat dhuha, dzikir setelah shalat duha serta berdoa sebelum dan sesudah belajar dirasa efektif dalam meningkatkan kontrol diri siswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menghasilkan jawaban atau suatu hipotesis yang menyatakan bahwa Layanan bimbingan klasikal berbasis psikoterapi Islam efektif untuk meningkatkan kontrol diri siswa MTs Al Uswah Bergas Kabupaten Semarang. Hasil ini diperoleh menggunakan *Paired Sample T-Test* diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Rekomendasi penelitian ini diperuntukkan bagi: 1) Bagi peserta didik diharapkan untuk selalu meningkatkan kontrol diri, agar individu mampu mengendalikan diri, mampu mengontrol perilaku positif, mampu menilai semua permasalahan yang terjadi secara positif, mampu mengendalikan keputusan, serta mampu mengambil keputusan secara positif; 2) Bagi guru bimbingan dan konseling diharapkan layanan bimbingan klasikal berbasis psikoterapi ini dapat dipergunakan dalam memberikan layanan kepada peserta didik untuk meningkatkan kontrol diri dari segi perilaku, kognitif serta dalam pengambilan keputusan; dan 3) Bagi lembaga diharapkan menjadi salah satu alternatif pemberian layanan bimbingan klasikal berbasis psikoterapi Islam bagi siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Akhmad, dkk. (2019). Efektivitas Terapi Shalat Dan Dzikir Terhadap Kontrol Diri Klien Penyalahgunaan NAPSA. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 11(2), 77-90.
- Anggraini, I. (2019). *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Konsumtif Online Shopping pada Wanita Usia Dewasa Awal*. (Unpublished Thesis) Universitas UIN Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, Indonesia.
- Fatimah, N. (2017). Layanan bimbingan Klasikal dalam Meningkatkan Self Control siswa SMP Negeri 5 Yogyakarta. *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 14(1), 25-37.
- Hikmawati, F. (2016). *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rajawali Pers.

- Kamila, A. (2020). Psikoterapi Dzikir dalam Menangani Kecemasan. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1), 1-12.
- Laure, S.H.A.I., Damayanti, Y., Benu, J.M.Y., Ruliati, L.P. (2020). Kesejahteraan Sekolah dan Kenakalan Remaja Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(2), 88-104.
- Lestari, E. P. (2021). *Pembiasaan Salat Tahajud dan Salat Dhuha dalam Menurunkan Tingkat Kecerdasan Santri Putri di Pondok Pesantren Al Barokah Mangunsuman Siman Ponorogo Tahun 2020/2021*. (Unpublished Thesis) IAIN Ponorogo, Ponorogo, Indonesia.
- Marsela, R. D. & Supriatna, M. (2019). Kontrol diri: Definisi dan Faktor. *Journal Of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65-69.
- Maulana, M. A. (2019). Studi kasus Kenakalan Remaja Tingkat Sekolah Menengah Pertama di Kota Sukoharjo. *Edudikara: Jurnal pendidikan dan pembelajaran*, 4(2), 91-98.
- Siregar, S. H. (2020). *Efektivitas Teknik Homeroom dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa SMP IT Al-Ikhsan Boarding School Kecamatan Siak Hulu*. (Unpublished thesis) Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Riau, Indonesia.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wulandari, A. (2020). *Hubungan Kontrol Diri dengan FEAROF MISSING OUT Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial*. (Unpublished thesis) UIN Raden Intan Lampung, Lampung, Indonesia.
- Wulur, M. B. (2017). *Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Deepublish.