

SKRIPSI

KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT)* UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN DIRI SANTRI TERHADAP KEBERSIHAN LINGKUNGAN

**(studi kasus warga asrama al-uluwiyah Pondok Pesantren Darussalam
Blokagung Banyuwangi)**



**Oleh :
ALFAN NURROSIDI
NIM : 2012211020**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2024**

SKRIPSI

KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT)* UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN DIRI SANTRI TERHADAP KEBERSIHAN LINGKUNGAN (studi kasus warga asrama al-uluwiyah Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi)

Diajukan kepada Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Dalam Menyelesaikan Program Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh :
ALFAN NURROSIDI
NIM : 2012211020

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT)* UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN DIRI SANTRI TERHADAP KEBERSIHAN LINGKUNGAN

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang ujian skripsi
Pada tanggal : 08 Agustus 2024

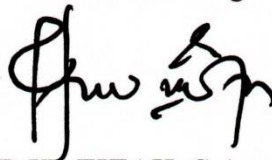
Mengetahui,

Ketua Prodi



HALIMATUS SA'DIAH, S.Psi., M.A
NIDN. 2101019008

Pembimbing



NUR HAFIFAH, S.Ag., M. Sos
NIDN. 2101037201

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi saudara Alfian Nurrosidi telah di munaqosahkan kepada dewan penguji skripsi program studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi pada tanggal :

Rabu, 14 Agustus 2024

Dan diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial dalam Dakwah dan Komunikasi Islam Studi Bimbingan Konseling Islam.

Tim Penguji :

Ketua



NUR HAFIFAH, S.Ag., M. Sos
NIDN. 2101037201

Penguji 1



HALIMATUS SA'DIAH, S.Psi., M.A
NIDN. 2101019008

Penguji 2



ABDUL KARIM, S.Sos., M.A
NIDN. 2111069702

Dekan



AGUS BAIHAQI, S.Ag., M.I.Kom
NIDN. 2128107201

MOTTO

مَنْ أَرَادَ الدُّنْيَا فَعَلَيْهِ بِالْعِلْمِ ، وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ فَعَلَيْهِ بِالْعِلْمِ ، وَمَنْ أَرَادَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ فَعَلَيْهِ بِالْعِلْمِ

“Barangsiapa yang menginginkan dunia maka hendaklah dengan ilmu, barangsiapa yang menginginkan akhirat, maka hendaklah dengan ilmu, barangsiapa yang menginginkan keduanya, maka hendaklah dengan ilmu”.

Ilmu pengetahuan adalah alat untuk mencipta kebahagiaan dunia, dan perangkat untuk mewujudkan kebahagiaan di akhirat. Persoalannya adalah ukuran atau parameter kebahagiaan dunia dan keyakinan adanya akhirat (pertanggungjawaban) tentu berbeda-beda antar orang, kelompok, komunitas, hingga sebuah bangsa, bahkan antaragama tentu berbeda.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil ‘alamin, puji syukur sebesar-besarnya kepada Allah SWT yang selalu memberikan rahmat dan hidayahnya sehingga dapat merampungkan skripsi ini dengan bahagia. Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Dr. H. Ahmad Munib Syafaat, Lc., M.E.I. selaku Rektor Universitas KH. Mukhtar Syafaat
2. Agus Baihaqi S. Ag., M.I.Kom. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.
3. Halimatus Sa’diah, S.Psi selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam.
4. Ibu Nur Hafifah, S.Ag., M. Sos Selaku dosen pembimbing dalam kepenulisan skripsi Ini yang selalu sabar, baik hati dalam membimbing kami.
5. Seluruh Dosen Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi.
6. Keluarga besarku yang selalu mendoakanku, mendukung apapun keinginanku, motivator terbesar dalam hidupku hingga akhirnya dapat menyelesaikan tugas akhir perkuliahan ini. Semoga selalu diberi kesehatan dan umur panjang amin.
7. Sahabat BKI 2020 A & B seperjuangan terimakasih sudah bertahan bersama saya hingga kita dapat menyelesaikan pendidikan S1 dan selalu solid dalam keadaan apapun.
8. Dan semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung telah menyumbangkan tenaga, pikiran dan perasaan demi terselesaikanya penulisan skripsi ini.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ALFAN NURROSIDI

NIM : 2012211020

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam (BKI)

Judul Skripsi : Konseling kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Santri Terhadap Kebersihan Lingkungan (studi kasus warga asrama al-uluwiyah Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi).

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Banyuwangi, 03 Juli 2024

Saya menyatakan,



ALFAN NURROSIDI
NIM. 2012211020

ABSTRAK

Nurrosidi, Alfian, 2024. Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Santri Terhadap Kebersihan Lingkungan (studi kasus warga asrama al-uluwiyyah Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi). Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Universitas KH. Mukhtar syafaat Blokagung Banyuwangi. Pembimbing : Nur Hafifah, S.Ag., M. Sos.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penggunaan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sebagai peningkatan kesadaran diri santri terhadap lingkungan di asrama al-uluwiyyah Pondok Pesantren Darussalam Blokagung. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui proses pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Santri Terhadap Kebersihan Lingkungan di Asrama Al-uluwiyyah Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk melihat langsung perilaku santri selama di asrama, sedangkan wawancara dilakukan dengan santri atau warga asrama, kepala asrama, dan para pengurus asrama untuk mendapatkan pandangan yang lebih mendalam tentang perubahan kesadaran diri terhadap kebersihan lingkungan. Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data pendukung seperti pada saat wawancara dan laporan kegiatan warga asrama al-uluwiyyah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *CBT* efektif dalam meningkatkan kesadaran diri pada santri. Terjadi perubahan sikap yang positif terhadap kebersihan lingkungan, santri yang sebelumnya cuek atau tidak peduli mulai menunjukkan kepedulian yang lebih tinggi. Mereka lebih sering terlihat membersihkan lingkungan sekitar dan menjaga kebersihan fasilitas yang digunakan bersama.

Kata kunci : Konseling kelompok, teknik *cognitiv behavior therapy*, kesadaran diri

ABSTRACT

Nurrosidi, Alfian, 2024. Group Counseling with a Cognitive Behavior Therapy (CBT) Approach to Increase Self-Awareness of Students Regarding Environmental Cleanliness (case study of residents of the Al-Uluwiyyah dormitory, Darussalam Islamic Boarding School, Blokagung, Banyuwangi). Islamic Guidance and Counseling Study Program, University KH Mukhtar Syafaat, Blokagung, Banyuwangi. Advisor: Nur Hafifah, S.Ag., M. Sos.

This study aims to explore the use of Cognitive Behavior Therapy (CBT) techniques as an increase in students' self-awareness of the environment in the Al-Uluwiyyah dormitory, Darussalam Islamic Boarding School, Blokagung. The purpose of this study was to determine the process of implementing group counseling with a Cognitive Behavior Therapy (CBT) approach to Increase Self-Awareness of Students Regarding Environmental Cleanliness in the Al-Uluwiyyah Dormitory, Darussalam Islamic Boarding School, Blokagung, Banyuwangi.

This study uses a qualitative approach with data collection techniques through observation, interviews, and documentation. Observations were conducted to directly observe the behavior of students while in the dormitory, while interviews were conducted with students or dormitory residents, dormitory heads, and dormitory administrators to gain a deeper insight into changes in self-awareness of environmental cleanliness. Documentation was used to collect supporting data such as during interviews and reports of activities of al-uluwiyyah dormitory residents.

The results of the study showed that group counseling with CBT techniques was effective in increasing self-awareness in students. There was a positive change in attitude towards environmental cleanliness, students who were previously indifferent or did not care began to show greater concern. They were more often seen cleaning the surrounding environment and maintaining the cleanliness of facilities used together.

Keywords : Group counseling, cognitive behavior therapy techniques, self-awareness

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufik serta hidayahnya sehingga kami dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Santri Terhadap Kebersihan Lingkungan”

Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada baginda Rasulullah SAW. yang telah memberikan syafa'atnya sehingga proposal ini bisa selesai tepat pada waktunya, meskipun banyak hambatan dan rintangan dalam proses pengerjaannya. tak lupa, kami mengucapkan terimakasih kepada :

1. KH. Ahmad Hisyam Syafaat, S.Sos., M.H., KH. Muhammad Hasyim Syafaat Pengasuh Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi
2. Dr. KH. Abdul Kholiq Syafaat, M.A., senat Universitas KH. Mukhtar Syafa'at
3. Dr. KH. Ahmad Munib Syafaat, Lc., M.E.I. selaku Rektor Universitas KH. Mukhtar Syafaat
4. Agus Baihaqi S. Ag., M.I.Kom. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.
5. Halimatus Sa'diah, S.Psi selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam.
6. Ibu Nur Hafifah, S.Ag., M. Sos Selaku dosen pembimbing dalam kepenulisan skripsi Ini yang selalu sabar, baik hati dalam membimbing kami
7. Seluruh Dosen Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi.
8. Keluarga besarku yang selalu mendoakanku, mendukung apapun keinginanaku, motivator terbesar dalam hidupku hingga akhirnya dapat menyelesaikan tugas akhir perkuliahan ini. Semoga selalu diberi kesehatan dan umur panjang amin.
9. Sahabat BKI 2020 A & B seperjuangan terimakasih sudah bertahan bersama saya hingga kita dapat menyelesaikan pendidikan S1 dan selalu solid dalam keadaan apapun.

10. Dan semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung telah menyumbangkan tenaga, pikiran dan perasaan demi terselesaikannya penulisan skripsi ini.

Kami juga mengucapkan terimakasih kepada teman-teman serta pihak-pihak lainnya yang telah memberikan kontribusi dalam pembuatan skripsi ini. Kami menyadari bahwa dalam menyusun skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun supaya dalam penyusunan karya-karya selanjutnya bisa lebih baik dan bermanfaat bagi penyusun dan pembaca pada umumnya.

Banyuwangi, 13 Juni 2024

ALFAN NURROSIDI
NIM. 2012211020

DAFTAR ISI

COVER	
JUDUL SKRIPSI	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Definisi Istilah	7
B. Kajian Pustaka	10
C. Alur Fikir Penelitian	25
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	26
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	26
C. Kehadiran Peneliti	26
D. Informan Peneliti	27
E. Sumber Data	27
F. Teknik Pengumpulan Data	29
G. Analisis Data	30
H. Keabsahan Data	32
I. Tahapan-tahapan Penelitian	34
BAB IV PAPARAN DAN DATA ANALISIS	
A. Gambaran Umum Tempat Penelitian	37
B. Verifikasi Data Lapangan	39
BAB V PEMBAHASAN	
A. Penerapan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Dantri Terhadap Kebersihan Lingkungan	49
B. Hasil Akhir Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Dantri Terhadap Kebersihan Lingkungan	52
BAB VI PENUTUP	

A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	59

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesadaran akan kepedulian adalah keadaan di mana seseorang merasakan pemahaman terhadap situasi di sekitarnya. Kepedulian ini sering kali ditunjukkan melalui kasih sayang, bantuan, dan perhatian terhadap orang lain serta kondisi sosial di lingkungan sekitar. Memiliki rasa peduli merupakan salah satu karakter penting yang harus dimiliki oleh individu, karena kepedulian merupakan bagian dari sifat kemanusiaan. Agar terjalin hubungan harmonis antara individu dengan orang lain, maka seorang individu harus mempunyai kepedulian, serta kepedulian dapat melatih individu untuk melatih sifat peduli sesama manusia maupun dilingkungan sekitarnya.

Asrama dan kamar yang bersih, teratur, dan menarik merupakan elemen penting dalam pendidikan di pondok untuk menciptakan suasana belajar yang nyaman dan kondusif. Oleh karena itu, penting bagi seorang santri untuk menanamkan kebiasaan menjaga kebersihan lingkungan. Pada umumnya santri di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung lebih tepatnya warga asrama Al-uluwiyah kurang memperdulikan kebersihan lingkungan di asramanya.

Padahal salah satu hadist mengatakan bahwa *النَّظَافَةُ مِنَ الْإِيمَانِ* yang artinya, “kebersihan sebagian dari iman” (H.R. Ahmad). Padahal hadist ini masyhur dikalangan Pondok Pesantren Darussalam, bahkan didinding asrama terpasang pamflet hadist tersebut, serta anjuran untuk tidak membuang sampah sembarangan. Tetapi hal ini para santri masih tidak memperdulikan kebersihan dilingkungan sekitar asramanya.

Berdasarkan hasil wawancara kepada kepala asrama, para warga asrama Al-uluwiyah menganggap bahwa membuang sampah tidak pada tempatnya, meludah sembarangan di halaman asrama, meletakkan baju kotor sembarangan, itu sudah hal yang lumrah, sebab nantinya akan ada yang membersihkan, sehingga perilaku mereka sehari-hari kurang bersih bahkan bisa dikatakan jorok.¹ Hal ini juga mempengaruhi perilaku mereka terhadap keseharian mereka yang hidup di lingkungan kurang bersih dan perilaku yang buruk ini harus di benahi, terutama yang berpengaruh adalah pengurus asrama.

Upaya kepala Asrama, dan pengurus kebersihan asrama yang membawahi kebersihan di Asrama Al-uluwiyah berusaha untuk meningkatkan kebersihan

¹ Hasil wawancara kepada kepala asrama pada tanggal 10 Februari 2024

lingkungan asrama melalui piket asrama setiap pagi dan sore hari, mengepel setiap hari jum'at, Meskipun diadakan lomba kebersihan antar kamar, hal ini ternyata belum memberikan dampak positif yang signifikan bagi seluruh santri untuk meningkatkan daya kepedulian terhadap lingkungan sekitar asrama, dan masih banyak santri yang tetap membuang sampah sembarangan.

Dalam praktik sehari-hari berbagai kendala dihadapi oleh pengurus kebersihan dan ketua asrama. Berbagai metode telah diterapkan untuk mengatasi masalah tersebut. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti dan melakukan wawancara terhadap ketua asrama Al-uluwiyyah Pondok Pesantren Darussalam Blokagung dalam mengetahui seberapa pedulinya warga asrama al-uluwiyyah dalam menjaga kebersihan lingkungan asrama ternyata Masih terdapat kekurangan dalam pemahaman mengenai perilaku hidup bersih dan sehat, hal ini terlihat dari kondisi lingkungan yang masih kotor, warga asrama masih membiarkan baju yang kotor didepan asrama yang seharusnya dicuci, tidak membersihkan tempat yang digunakan untuk makan, menumpuk sampah yang sudah penuh disudut asrama, dan masih banyak sampah yang ditemukan disekitar asrama walaupun sudah ada jadwal untuk kebersihan asrama dan kamar, bahkan sudah disediakan tempat sampah di sekitar asrama, tetapi masih juga membuang sampah sembarangan di sekitar asrama.

Berdasarkan hasil wawancara juga ditemukan bahwa kesadaran santri untuk menjaga kebersihan asrama masih rendah. Hal ini disebabkan karena pengelola tidak membantu siswa memahami pentingnya menjaga kebersihan asrama, dan tulisan tentang membuang sampah pada tempatnya memiliki kualitas yang pas-pasan sehingga kurang efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap masalah ini. Selain itu, siswa cenderung kurang sadar akan akibat tinggal di asrama yang kotor. Berkenaan dengan permasalahan tersebut di atas, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan pemahaman penghuni Asrama Al-uluwiyyah mengenai kebersihan yang baik melalui pendekatan atau strategi yang dianggap dapat membantu menyelesaikan permasalahan yang ada, termasuk terapi kelompok.²

Pengelola pondok pesantren yang baik harus senantiasa mengarahkan, mendisiplinkan, dan memperhatikan perilaku santri sehari-hari, terutama dalam menjaga kebersihan sekolah. Hal ini penting karena, khususnya di pesantren, anak memerlukan lingkungan pengasuhan untuk mengembangkan perilaku positif. Pengurus pesantren masih harus meningkatkannya terhadap kebersihan lingkungan dan kesehatan jasmani, hal ini terlihat dari buruknya kualitas hidup mereka.

Maka untuk meningkatkan kesadaran santri terhadap lingkungan, Pedoman konseling Islami sangat diperlukan, salah satu pedoman tersebut adalah penerapan

² Hasil observasi yang dilakukan pada hari Senin tanggal 13 November 2023

terapi perilaku kognitif. Teori ini mengambil suatu pengertian pendekatan yang Terkait dengan kondisi emosional, perilaku, dan aspek psikologis serta terfokus pada proses mental. Prinsip inti dari terapi perilaku kognitif (*CBT*) adalah bahwa seseorang dapat mengubah proses kognitifnya, dan akibatnya, cara berpikirnya memengaruhi kesehatan kognitifnya.

Pendekatan *CBT* dalam konseling kelompok dipilih karena pendekatan ini efektif dalam membantu individu mengubah pola pikir dan perilaku yang kurang adaptif menjadi lebih positif dan sehat. *CBT* berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, di mana dalam konteks kebersihan lingkungan, santri dapat diajarkan untuk mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran negatif atau keliru yang mungkin menghalangi mereka untuk menjaga kebersihan. Misalnya, keyakinan bahwa membersihkan lingkungan adalah tugas orang lain atau bahwa lingkungan yang kotor tidak menjadi masalah besar dapat diubah melalui teknik-teknik *CBT* menjadi pemahaman yang lebih bertanggung jawab dan proaktif.

Dalam kelompok, konseling *CBT* menjadi lebih dinamis dan efektif karena memungkinkan para santri untuk saling berbagi pengalaman, mendukung satu sama lain, dan belajar dari interaksi sosial. Proses ini tidak hanya memperkuat pemahaman individu, tetapi juga menciptakan komitmen bersama dalam menjaga kebersihan lingkungan, yang pada akhirnya dapat memperbaiki kebiasaan kebersihan secara kolektif.

Pendekatan Terapi perilaku kognitif adalah suatu pendekatan dalam psikoterapi yang menggabungkan prinsip-prinsip dari teori kognitif dan perilaku untuk membantu individu mengatasi berbagai masalah psikologis. Meskipun teori *cognitive behaviour therapy* umumnya digunakan untuk mengatasi gangguan mental seperti depresi dan kecemasan, penerapannya juga sudah meluas ke berbagai bidang lain, termasuk peningkatan kesadaran lingkungan.

CBT dapat digunakan untuk mengubah pola pikir individu tentang pentingnya perilaku ramah lingkungan. Misalnya, dengan mengeksplorasi dan menggantikan keyakinan irrasional atau negative tentang dampak dari tindakan mereka terhadap lingkungan dengan keyakinan yang lebih positif dan realistis. Salah satu komponen utama *CBT* adalah pembentukan kebiasaan baru yang lebih sehat dalam konteks kesadaran lingkungan, ini bisa berarti menggantikan kebiasaan yang merusak lingkungan dengan yang lebih berkelanjutan, seperti mendaur ulang, Mengurangi penggunaan plastik dan tidak membuang sampah sembarangan.

CBT juga dapat diterapkan dalam konteks kelompok atau komunitas untuk meningkatkan kesadaran dan tindakan kolektif terhadap isu-isu lingkungan. Program-program Pendidikan lingkungan yang memanfaatkan prinsip-prinsip *CBT* dapat mengubah norma sosial dan meningkatkan komitmen komunitas terhadap

praktik berkelanjutan. Banyak orang mungkin tidak memiliki dampak yang berarti terhadap masalah lingkungan global, CBT dapat mengatasi perasaan tidak berdaya ini dengan mengubah cara berfikir individu dan memperkuat keyakinan bahwa tindakan individu memang memiliki dampak positif.

Landasan teoritis terapi perilaku kognitif, atau CBT, adalah gagasan bahwa persepsi dan pengorganisasian individu terhadap peristiwa mereka sendiri membentuk perasaan dan perilaku mereka. Landasan teoretis dari konseling CBT adalah bahwa pandangan klien memiliki makna pribadi yang mendalam yang dapat mereka ungkapkan sendiri melalui penemuan diri atau interpretasi, dan bahwa komunikasi internal manusia dapat diakses melalui introspeksi.³

Dengan diterapkannya bimbingan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behaviour therapy*, peneliti mengharapkan dapat membantu konseli agar mengubah perilaku hidup bersih dan sehat di asrama, agar kegiatan belajar mengajar dalam pondok pesantren bertambah nyaman dan klien sadar bahwa kebersihan dalam lingkungan itu penting karena kedepannya akan berpengaruh pada kesehatan.

Dengan demikian peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT)* UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN DIRI SANTRI TERHADAP LINGKUNGAN.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penelitian ini difokuskan pada peningkatan kesadaran diri santri terhadap kebersihan lingkungan melalui bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. Penelitian ini akan menggunakan analisis data untuk mengevaluasi dampak teknik CBT dalam mencapai tujuan peningkatan kesadaran diri santri.

C. Rumusan Masalah

Hal ini didasarkan pada deskripsi masalah yang terjadi. Seperti yang telah disebutkan pada bagian sebelumnya, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana Proses pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behaviour therapy* untuk meningkatkan kesadaran diri santri terhadap lingkungan ?

³ Esi Zarisman and Yeni Karneli, "Layanan Konseling Kelompok dengan Menggunakan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri pada Siswa SMA" 1, no. 2 (2023): 427.

2. Bagaimana hasil akhir dari pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behaviour therapy* untuk meningkatkan kesadaran diri santri terhadap lingkungan ?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui proses pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behaviour therapy* untuk meningkatkan kesadaran diri santri terhadap lingkungan.
2. Untuk mengetahui hasil akhir dari proses konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behaviour therapy* untuk meningkatkan kesadaran diri santri terhadap lingkungan.

E. Manfaat Penelitian

Berikut ini adalah beberapa manfaat yang dapat diberikan oleh penelitian ini:

1. Manfaat teoritis
 - a. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai data pelengkap untuk memperdalam dan memperluas pemahaman peneliti, khususnya terkait permasalahan mengenai konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan terapi perilaku kognitif untuk meningkatkan kesadaran santri terhadap lingkungan sekitar dalam konteks pendidikan pesantren.
 - b. Peneliti juga dapat memanfaatkan penelitian ini untuk menyempurnakan pengetahuan yang telah dipelajarinya di perkuliahan dan membandingkan temuan dengan teori.
2. Manfaat praktis
 - a. Bagi para santri diharapkan untuk mampu peduli terhadap lingkungan sekitar, terutama lingkungan asrama.
 - b. Bagi pihak pengurus asrama diharapkan untuk menerapkan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behaviour therapy* untuk meningkatkan kesadaran diri santri terhadap lingkungan.
 - c. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan, serta wawasan pengetahuan dalam dunia Bimbingan dan Konseling Islam.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Definisi Istilah

1. Konseling Kelompok

Secara etimologis, bimbingan konseling berasal dari kata "Guidance," yang merupakan bentuk kata kerja "to guide" yang berarti menunjukkan, membimbing, menuntun, atau membantu. Dengan demikian, bimbingan secara umum dapat diartikan sebagai suatu bentuk bantuan atau panduan. Dalam istilahnya, bimbingan adalah proses yang membantu individu untuk secara mandiri menentukan dan mengembangkan kemampuannya guna mencapai kebahagiaan pribadi dan manfaat sosial.⁴

Konseling kelompok adalah salah satu cara untuk membantu siswa secara individu melalui kegiatan kelompok adalah melalui terapi kelompok. Diharapkan setiap siswa akan memperoleh sesuatu dari pengalaman pendidikan ini, dan salah satu cara untuk memastikan bahwa mereka memperolehnya adalah melalui kepemimpinan kelompok. Lebih lanjut Sukardi menjelaskan, konseling kelompok merupakan salah satu jenis layanan konseling yang dapat ditawarkan. Berbagai sumber daya disediakan kepada siswa secara kolektif oleh beberapa penyedia, khususnya tutor dan konselor.⁵

Konseling kelompok adalah bentuk konseling yang memanfaatkan interaksi dalam kelompok untuk memberikan dukungan, umpan balik, dan pengalaman belajar. Dalam prosesnya, konseling kelompok menerapkan prinsip-prinsip dinamika kelompok.⁶

Konseling kelompok merupakan bentuk konseling yang melibatkan sejumlah individu dalam satu kelompok dengan dipandu oleh satu atau lebih konselor. Dalam setting ini, konseling individu dipraktikkan dalam konteks kelompok. Konselor berperan memfasilitasi interaksi antar anggota kelompok yang bertujuan untuk mengeksplorasi dan mengatasi masalah-masalah pribadi. Kelompok ini terdiri dari

⁴ Hilyas Hibatullah, "Implementasi Bimbingan Konseling dalam Pendidikan Islam," *Jurnal At-Tadbir : Media Hukum dan Pendidikan* 32, no. 1 (January 31, 2022): 1–11

⁵ Annisa Arrumaisyah Daulay et al., "EFEKTIFITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN KEDISIPLINAN SISWA DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 MEDAN," *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia* 9, no. 1 (April 27, 2023): 136

⁶ Rasimin & hamid muhamad. 2018 . Buku bimbingan dan konseling kelompok : sinar grafika offset

dua atau lebih klien yang saling berinteraksi dan mendukung satu sama lain selama sesi konseling.

Menurut Gazda mengemukakan bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok peserta didik untuk membantu mereka Menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Gazda juga menyebutkan bahwa bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial. Dengan demikian jelas bahwa kegiatan bimbingan kelompok adalah pemberian informasi untuk keperluan tertentu bagi para anggota kelompok.⁷

Winkel mengemukakan bimbingan kelompok mengupayakan perubahan dalam sikap dan perilaku secara tidak langsung, melalui penyajian informasi yang menekankan pengolahan kognitif oleh para peserta didik sehingga mereka dapat menerapkan sendiri. Dengan adanya kegiatan bimbingan kelompok diharapkan akan terjadi suatu pengolahan kognitif tentang informasi yang diberikan kepada anggota kelompok, sehingga akan terjadi suatu perubahan dalam sikap dan tingkah lakunya secara tidak langsung.⁸

Menurut Prayitno & Amti menjelaskan bahwa bimbingan kelompok adalah layanan yang diberikan oleh konselor terhadap konseli berupa penyampaian berbagai informasi yang berkaitan dengan diri konseli dalam suasana kelompok. Informasi yang didapatkan oleh konseli setelah terlaksananya sebuah layanan bimbingan kelompok dapat memberikan hal-hal baru, seperti pemahaman diri, pengembangan pribadi secara sosial.⁹

Menurut Dewa Ketut Sukardi, konseling kelompok adalah jenis konseling yang dilakukan dalam konteks kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang ada. Masalah yang dibahas adalah masalah individual yang muncul dalam lingkungan kelompok tersebut, mencakup berbagai aspek bimbingan seperti bimbingan pribadi, sosial, akademis, dan karier.

Dalam konseling kelompok, dinamika dan interaksi antar anggota kelompok menjadi alat utama untuk membantu individu dalam mengatasi masalah pribadi mereka. Anggota kelompok didorong untuk saling berbagi pengalaman, memberikan

⁷ Dewa Ketut S, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), 48.

⁸ Winkel Dan Sri Hastuti, *Bimbingan Dan Konseling*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2006), 563.

⁹ Prayitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), 99.

umpan balik, dan mendukung satu sama lain dalam proses pertumbuhan dan penyelesaian masalah.

Tujuan seorang konselor dalam konseling kelompok adalah membantu klien mengembangkan kepribadian, minat, dan kemampuannya ke arah yang lebih positif dengan menawarkan bimbingan dan konseling.¹⁰

Dengan demikian, konseling kelompok adalah proses di mana seorang konselor memberikan bantuan kepada klien baik secara individu maupun melalui aktivitas kelompok. Masalah-masalah yang dibahas adalah masalah pribadi yang muncul dalam konteks kelompok, dengan tujuan untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh klien.

2. Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*

Aaron T. Beck menciptakan teknik yang dikenal sebagai terapi perilaku kognitif (*CBT*) pada tahun 1976. Ide dasar di balik terapi perilaku kognitif (*CBT*) adalah gagasan bahwa pola pikir manusia diciptakan oleh serangkaian rangsangan, kognisi, dan respons (*SKR*) peristiwa, yang masing-masing digabungkan untuk membangun jaringan saraf di otak.

Dalam proses ini, kognisi atau pola pikir seseorang berperan sebagai faktor kunci yang menjelaskan cara seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak. Terapi Perilaku Kognitif (*CBT*) adalah salah satu pendekatan yang digunakan untuk memodifikasi perilaku. Tujuan dari modifikasi ini adalah untuk mencapai perilaku baru yang diinginkan. Dasar asumsi dari perspektif *CBT* adalah bahwa banyak masalah terkait dengan perilaku dan kognisi, dan emosi merupakan hasil dari pembelajaran yang salah atau tidak efektif, dan dengan pembelajaran baru, masalah-masalah ini dapat diubah atau diperbaiki.

Dalam praktiknya, *CBT* berfokus pada pengidentifikasian dan perubahan pola pikir negatif atau tidak realistis yang dapat mempengaruhi perilaku dan emosi seseorang. Dengan mengganti pola pikir ini dengan yang lebih positif dan realistis, individu dapat mengembangkan perilaku yang lebih adaptif dan meningkatkan kesejahteraan emosionalnya.¹¹

¹⁰ Dimas Ardika Miftah Farid, "Pengaruh Teknik Restrukturing Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling UNIPA Surabaya Di Masa Pandemi Covid-19," *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan* 17, no. 1

¹¹ Andrio Ramadhan, "Pekerja Sosial Dalam Menangani Kasus Perundungan (Bullying) Terhadap Anak Melalui Cognitive Behavioral Therapy," n.d., 121.

CBT adalah pendekatan terapeutik yang menekankan hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Ini menawarkan pasien teknik dan kemampuan yang berguna untuk mengubah pola pikir seseorang dan perilaku yang tidak membantu. efektif.

Menurut National Association of Cognitive Behavioral Therapists (*NACBT*), Terapi Perilaku Kognitif adalah pendekatan psikoterapi yang menekankan pentingnya peran pikiran dalam mempengaruhi perasaan dan tindakan individu. *CBT* didasarkan pada konsep bahwa mengubah pikiran dan perilaku negatif yang sangat memengaruhi emosi adalah kunci untuk perbaikan. Melalui *CBT*, individu terlibat dalam aktivitas dan partisipasi yang dirancang khusus untuk mereka, termasuk dalam membuat keputusan dan memperkuat strategi yang berfokus pada kontrol diri dan pengaturan diri.¹²

3. Kesadaran diri

Kesadaran diri adalah kemampuan seseorang untuk memahami dan mengenali dirinya sendiri, termasuk perasaan, pikiran, dan motivasi. Ini melibatkan pemahaman yang mendalam tentang diri sendiri dalam berbagai aspek, seperti emosi, keyakinan, kekuatan, kelemahan, nilai-nilai, dan tujuan hidup. Kesadaran diri juga mencakup kemampuan untuk menyadari bagaimana perilaku dan tindakan seseorang mempengaruhi orang lain dan lingkungan sekitar.

B. Kajian Pustaka

1. Kajian Teori

a) Bimbingan Kelompok

Menurut Alwisol, bimbingan kelompok adalah sebuah kegiatan yang melibatkan pemberian informasi dalam konteks kelompok, di mana anggota kelompok bersama-sama menyusun rencana untuk mengambil keputusan yang tepat. Proses ini memanfaatkan dinamika kelompok sebagai sarana untuk mencapai tujuan dari kegiatan bimbingan dan konseling.¹³

Menurut Prayitno, konseling kelompok adalah suatu jenis bantuan dan konseling di mana klien dapat menggunakan dinamika kelompok untuk berdiskusi

¹² Cici Yulia, "Efektivitas Konseling Cognitive Behavior Therapy Dalam Meningkatkan Kontrol Diri Siswa," *Consilium : Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan* 8, no. 1 (July 1, 2021): 11,

¹³ Ulul Azam, *Bimbingan dan Konseling Perkembangan di Sekolah Teori dan Praktik*, (Sleman: Deepublish, 2016) h. 135

dan mengatasi permasalahannya. Dalam konseling kelompok, anggota mendiskusikan masalah masing-masing untuk menghasilkan solusi terbaik.¹⁴

Menurut pendapat Supriatna, konseling kelompok merupakan upaya untuk mendukung siswa dalam lingkungan penyembuhan dan pencegahan, dengan tujuan memudahkan mereka untuk tumbuh dan berkembang.¹⁵

Layanan konseling kelompok pada dasarnya melibatkan konseling individu yang dilakukan bersama seorang konselor dan anggota kelompok, yang mungkin mencakup dua orang atau lebih. Melalui proses terapi kelompok, masalah klien dipahami, penyebabnya diselidiki, dan upaya dilakukan untuk memecahkan masalah tersebut, diikuti dengan evaluasi dan tindak lanjut. Berdasarkan perspektif yang disebutkan di atas, terapi kelompok dapat didefinisikan sebagai jenis layanan konseling di mana klien menerima konseling individu dari seorang konselor dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan pemecahan masalah pribadi mereka dan menerima bantuan pencegahan.

Konseling kelompok memiliki struktur tertentu agar layanan tersebut dapat berjalan efektif, salah satunya adalah Aturan yang mengatur jumlah anggota kelompok merupakan salah satu aspek kerangka konseling kelompok yang diikuti untuk memastikan bahwa layanan diberikan secara efisien. Empat hingga dua belas orang membentuk sesi konseling kelompok, menurut Yalom. Berdasarkan temuan penelitian, sesi konseling kelompok dengan peserta kurang dari empat cenderung memiliki suasana yang kurang aktif dan menghasilkan dinamika kelompok yang lebih sedikit. Namun, terapi kelompok kehilangan efisiensi jika pesertanya lebih dari 12 orang karena konselor mungkin kesulitan mengelola kelompok sebesar itu.

1) Tujuan Konseling Kelompok

Secara umum, kegiatan konseling kelompok ini bertujuan untuk mengembangkan tingkat kesadaran santri Pondok Pesantren Darussalam Blokagung terhadap kebersihan lingkungan. Ada sejumlah tujuan yang ingin dicapai oleh anggota kelompok melalui layanan konseling kelompok, yaitu:

- a) Menyusun rencana khusus untuk mengubah perilaku tertentu dan berkomitmen secara penuh serta sadar diri untuk melaksanakan rencana tersebut sepenuhnya.

¹⁴ Dina Hajja Ristianti dan Irwan Fathurrochman, *Penilaian Konseling Kelompok*, (Deepublish: Jakarta, 2020), hal. 10

¹⁵ Niky Anita, dkk. "Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik", *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Jilid 4 Nomor 2, Februari 2019, Hal. 34.

- b) Mengubah pola hidup hanya untuk memenuhi harapan atau keinginan orang lain menjadi hidup yang sesuai dengan harapan diri sendiri dan penuh berkah.
- c) Belajar Memahami Diri Sendiri dan Orang Lain, seperti santri belajar mengenali diri sendiri, memahami perasaan, kebutuhan, dan motivasi mereka, serta belajar memahami orang lain dan berempati terhadap mereka.
- d) Menemukan Berbagai Permasalahan
Mengidentifikasi dan menemukan berbagai alasan mengapa para santri tidak terlalu peduli terhadap kebersihan lingkungan, serta mencari solusi untuk mengatasi masalah tersebut.
- e) Meningkatkan Kemampuan Mengontrol Diri Sendiri
Mengembangkan kemampuan santri untuk mengontrol diri sendiri, meningkatkan kemandirian, dan menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain, khususnya dalam menjaga kebersihan lingkungan.

Dengan demikian, tujuan konseling kelompok adalah untuk meningkatkan rasa percaya diri individu, memotivasi diri mereka, memperluas wawasan dan pemikiran, serta mengembangkan keterampilan dalam berinteraksi sosial. Selain itu, konseling kelompok juga berfungsi untuk melatih individu dalam memecahkan masalah melalui dinamika kelompok.

Jenis layanan konseling kelompok ini memiliki keunggulan dalam melayani sekelompok orang dan menawarkan manfaat atau layanan dalam satu sesi. Oleh karena itu, terapi kelompok dapat dilakukan secara efektif dari segi waktu, tenaga, uang, dan pikiran. Keterlibatan sosial yang intens dan hidup di seluruh layanan merupakan keuntungan tambahan.

2) Tahapan Konseling Kelompok

Corey dan Yalom membagi proses konseling kelompok menjadi enam tahap, yaitu: prakonseling, tahap awal, tahap transisi, tahap kerja, tahap akhir, dan pasca konseling.¹⁶

a) Prakonseling

Langkah sebelum pembentukan kelompok dikenal dengan pra-konseling. Mereka yang terpilih saat ini akan ditambahkan ke keanggotaan yang sama berdasarkan faktor homogenitas. Setelah itu, konselor Membuat kesepakatan bersama di antara anggota kelompok mengenai ekspektasi, tujuan, dan peraturan kelompok untuk memastikan kerja sama yang efektif dan Merancang program atau aktivitas yang sesuai dengan kebutuhan kelompok untuk mencapai tujuan mereka

¹⁶ Namora Lumongga Lubis, Hasnida, *Konseling Kelompok*, (Kencana: Jakarta, 2016), Hal. 62

secara efektif. Konselor harus Memperhatikan pelatihan dan pengembangan keterampilan konselor dalam memfasilitasi kelompok, termasuk kemampuan untuk mengelola kesamaan masalah dan memfokuskan pada inti permasalahan.

b) Tahap Permulaan

Tahap ini ditandai dengan pembentukan struktur kelompok. Tujuan dari pembentukan struktur kelompok adalah agar anggota dapat memahami aturan yang berlaku di dalam kelompok. Mulai dari Klarifikasi tujuan kelompok secara kolektif untuk memastikan semua anggota memiliki pemahaman yang sama mengenai apa yang ingin dicapai serta Pengembangan norma-norma kelompok yang mencakup perilaku yang diharapkan, komunikasi yang efektif, dan cara menangani konflik. Konselor harus Membangun kepercayaan di antara anggota kelompok melalui kegiatan-kegiatan yang mendorong kerjasama dan saling pengertian.

Black menjelaskan secara sistematis langkah-langkah awal dalam tahap permulaan, yaitu pengenalan, pengungkapan tujuan yang ingin dicapai, penjelasan aturan, serta eksplorasi ide dan perasaan. Tahap ini bertujuan agar anggota kelompok dapat saling mempercayai dan menjaga hubungan antar satu sama lain melalui umpan balik, dukungan, toleransi, serta pemberian penguatan positif.

c) Tahap Transisi

Tahap ini dikenal sebagai tahap transisi. Pada tahap ini, sering kali muncul ketidakseimbangan dalam diri masing-masing anggota kelompok. Konselor bertugas membantu mengidentifikasi dan mengatasi masalah yang dihadapi oleh setiap anggota, sehingga masalah tersebut bisa diselesaikan dan penyebabnya dipahami. Pada tahap ini, konselor diharapkan dapat mengarahkan anggota kelompok agar merasa nyaman, sehingga dapat mengurangi kecemasan, konflik, dan keengganan anggota untuk membuka diri.

d) Tahap Kerja

Tahap ini biasanya dikenal sebagai tahap implementasi. Setelah penyebab masalah anggota kelompok diidentifikasi, konselor dapat melanjutkan ke langkah berikutnya, yaitu merancang rencana tindakan. Pada tahap ini, peran konselor adalah memastikan bahwa anggota kelompok berpartisipasi secara aktif dan bekerja sama.

e) Tahap Akhir

Tahap ini adalah fase di mana anggota kelompok mulai menerapkan perilaku baru yang telah mereka pelajari selama sesi kelompok. Ini dianggap sebagai tahap di mana klien berlatih melakukan perubahan. Pada tahap ini, penting untuk memastikan bahwa tujuan konseling kelompok telah tercapai dan masalah yang dihadapi oleh

anggota kelompok telah diselesaikan secara menyeluruh. Jika anggota kelompok merasa bahwa tujuan telah tercapai dan perubahan perilaku telah terjadi, maka proses konseling dapat segera diakhiri.

f) Pasca Konseling

Pada tahap ini, konselor melakukan evaluasi sebagai langkah lanjutan dari konseling kelompok. Evaluasi menjadi sangat penting jika terdapat hambatan atau kendala dalam pelaksanaan proses konseling. Hasil dari proses konseling kelompok diharapkan dapat memberikan peningkatan bagi semua anggota kelompok, karena tujuan utama konseling kelompok adalah mencapai tujuan bersama.

b) Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*

1) Pengertian Teknik *Cognitive Behavior Therapy*

Intervensi psikologis yang disebut terapi perilaku kognitif *CBT* meneliti Hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang. Menurut teori *CBT*, pikiran dan emosi seseorang sangat dipengaruhi oleh perilakunya, oleh karena itu mengubah perilaku juga dapat mengubah pikiran dan perasaan seseorang. Selain itu, terapi perilaku kognitif *CBT* berpendapat bahwa respons, perilaku, dan emosi seseorang dipengaruhi oleh proses kognitif seperti pemikiran, interpretasi, persepsi, dan keyakinan pribadi mengenai situasi yang dihadapinya.¹⁷

Cognitive behavior therapy (CBT) Terapi Perilaku Kognitif menggabungkan terapi kognitif dengan fokus pada mengurangi pemikiran yang menghambat dan terapi perilaku yang menekankan perubahan perilaku. Self-efficacy, yang merupakan keyakinan seseorang dalam mengendalikan situasi dan mencapai hasil positif, adalah elemen krusial dalam pendekatan ini menurut Albert Bandura. Dalam proses terapi ini, penting bagi individu untuk memperkuat keyakinan diri mereka dengan menyatakan "saya bisa melakukannya" dan sejenisnya. Dengan meningkatnya keyakinan diri dan keterlibatan dalam perilaku adaptif, kesuksesan menjadi motivasi intrinsik yang kuat. Ini mengarah pada upaya berkelanjutan dalam mengatasi masalah pribadi, didorong oleh hasil positif yang dipicu oleh self-efficacy.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa Terapi Perilaku Kognitif (*CBT*) merupakan kombinasi teori kognitif dan perilaku yang membantu individu mengubah pikiran-pikiran yang tidak rasional menjadi rasional. Pendekatan ini

¹⁷ Muhammad Ali Adriansyah, Diah Rahayu, and Netty Dyan Prastika, "PENGARUH TERAPI BERPIKIR POSITIF DAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MULAWARMAN" 4, no. 2 (2015): 107–8.

secara tidak langsung juga berpotensi untuk mengubah perilaku dan respons emosional mereka.

2) Proses terapi *Cognitive behavior therapy*

Menurut teori Cognitive Behavior yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck (Oemarjoedi), konseling cognitive behavior biasanya terdiri dari minimal 12 sesi. Setiap tahap dalam proses ini dirancang secara sistematis dan terstruktur. Proses ini dimulai dengan asesmen dan diagnosis yang dilakukan selama dua sesi. Tahap kedua melibatkan pendekatan kognitif, yang biasanya memerlukan dua hingga tiga sesi. Tahap ketiga adalah formulasi status, yang dapat berlangsung selama tiga hingga lima sesi. Tahap keempat berfokus pada konseling intensif, yang biasanya dilakukan dalam empat hingga sepuluh sesi. Tahap kelima melibatkan intervensi perilaku, yang dapat berlangsung lima hingga tujuh sesi. Tahap keenam adalah perubahan keyakinan inti, yang bisa memakan waktu antara delapan hingga sebelas sesi. Langkah terakhir, pencegahan, biasanya dilakukan dalam rentang delapan hingga sebelas sesi.¹⁸

3) Tujuan konseling *Cognitive behavior therapy*

Tujuan dari terapi konseling Cognitive Behavior adalah untuk mendorong konseli menentang pikiran dan emosi yang keliru dengan memperlihatkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Konselor diharapkan dapat membantu konseli menemukan keyakinan dogmatis dalam diri mereka dan berupaya keras untuk menguranginya.

Dalam proses konseling, beberapa ahli *CBT* (*NACBT*, Oemarjoedi) berasumsi bahwa masa lalu tidak perlu menjadi fokus utama dalam konseling. Oleh karena itu, *CBT* lebih menekankan pada kondisi saat ini daripada masa lalu, meskipun tidak mengabaikan masa lalu sepenuhnya. *CBT* tetap menghargai masa lalu sebagai bagian dari kehidupan konseli dan berusaha membantu konseli menerima masa lalunya, sambil mendorong perubahan pola pikir saat ini untuk mencapai perubahan di masa depan. Oleh karena itu, *CBT* lebih banyak bekerja pada status kognitif saat ini untuk mengubahnya dari status kognitif negatif menjadi positif.

4) Teknik Cognitive Behavior Therapy

CBT adalah pendekatan psikoterapeutik yang diterapkan oleh konselor untuk membimbing individu menuju perubahan positif. Teknik-teknik yang digunakan dalam Cognitive Behavior Therapy mencakup perubahan dalam kognisi, emosi, dan perilaku, yang merupakan elemen utama dalam terapi ini. Metode ini terus

¹⁸ Putranto A Kasandra, Aplikasi Cognitive behavior dan behavior Activation dalam Intervensi Klinis, (Jakarta Selatan: Grafindo Books Media, 2016), hlm 190.

berkembang sesuai dengan kebutuhan konseli, dengan konselor yang berperan aktif, direktif, memiliki batasan waktu, terstruktur, dan berfokus pada konseli.

Konselor atau terapis *CBT* umumnya menggunakan berbagai teknik intervensi untuk mencapai kesepakatan dengan konseli mengenai perilaku yang menjadi target. Teknik-teknik yang biasa digunakan oleh para ahli dalam *Cognitive Behavior Therapy* meliputi :

- a. Mengelola keyakinan Irrasional.
- b. Biblioterapi, yaitu menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik daripada sesuatu yang menakutkan.
- c. Mengulangi penggunaan berbagai pernyataan diri dalam role play dengan konselor.
- d. Mencoba menerapkan berbagai pernyataan diri yang berbeda dalam situasi nyata.
- e. Mengukur perasaan, seperti menilai tingkat kecemasan yang dialami pada saat tertentu menggunakan skala 0-100.
- f. Menghentikan pikiran. Konseli belajar untuk mengatasi pikiran negatif dan menggantinya dengan pikiran positif.
- g. Desensitisasi sistematis, Mengganti respons takut dan cemas dengan respons relaksasi dengan cara membahas masalah secara berulang-ulang dan bertahap, mulai dari yang paling menakutkan hingga yang paling ringan, untuk mengurangi intensitas emosional konseli.

5) Kelebihan dan kekurangan *cognitive Behavior Therapy*

Kelebihannya yaitu :

- a. Dapat menilai kemampuan interpersonal dan sosial seseorang.
- b. Mengembangkan keterampilan sosial individu.
- c. Keterampilan komunikasi atau interaksi sosial.
- d. Pelatihan ketegasan.
- e. Keterampilan untuk memperbaiki hubungan.
- f. Pelatihan dalam resolusi konflik dan manajemen agresi.
- g. Tidak hanya berfokus pada satu sisi (misalnya pelaku) tetapi juga pada aspek kognitif seseorang.

Sedangkan kekurangannya adalah hanya mengukur dan mengetahui kondisi pada saat itu saja, serta memerlukan waktu yang cukup lama.

c) Kesadaran diri

1) Pengertian kesadaran diri

Kesadaran Diri (Self Awareness) menurut Daniel Goleman adalah kemampuan seseorang untuk mengetahui kekuatan, kelemahan, dorongan, nilai, dan dampaknya pada orang lain.¹⁹ Singh juga menekankan bahwa kesadaran diri memungkinkan seseorang untuk terhubung dengan perasaan, pikiran, dan tindakannya sendiri, sehingga membantu individu memperoleh pandangan yang lebih jelas tentang tujuan hidupnya dan bekerja dengan kompetensi optimal.

Kesadaran diri merupakan dasar dari perkembangan kecerdasan emosional, yang mencakup kemampuan untuk memahami emosi pribadi dan menyadari dampaknya terhadap pengambilan keputusan, termasuk keputusan karier. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memiliki penilaian diri yang akurat dengan mengetahui kekuatan dan keterbatasan mereka sendiri.²⁰

Memiliki tingkat kesadaran diri yang tinggi memungkinkan seseorang untuk memahami kekuatan, kelemahan, nilai-nilai, dan motivasi mereka sendiri. Individu dengan kesadaran diri yang baik dapat secara akurat menilai suasana hati dan perasaan mereka serta memahami dampaknya terhadap orang lain. Mereka terbuka terhadap umpan balik dari orang lain untuk terus berkembang dan mampu membuat keputusan yang tepat meskipun menghadapi ketidakpastian dan tekanan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesadaran diri adalah kemampuan seseorang untuk mengenali dan memahami dirinya sendiri, termasuk kelebihan dan kelemahan, motivasi, nilai-nilai, serta dampaknya terhadap orang lain. Kemampuan ini membantu individu dalam membuat keputusan yang tepat.

2) Jenis - jenis kesadaran diri

Kesadaran diri dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu kesadaran diri objektif dan kesadaran diri subjektif. Kesadaran diri objektif terjadi ketika individu mengarahkan perhatiannya ke dalam diri sendiri sebagai objek pengamatan.

Sedangkan Kesadaran diri subjektif terjadi ketika individu mengalihkan fokusnya dari diri sendiri ke lingkungan sekitarnya. Konsep ini sejalan dengan pandangan Duval dan Wicklund yang menyatakan bahwa kesadaran diri objektif melibatkan individu yang fokus pada aspek-aspek penting dari dirinya sendiri

¹⁹ Daniel Solomon, Kalaiyarasan, "Importance of Self Awareness in Adolescence – A Thematic Research Paper". IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS). Volume 21, Issue 1, Ver. II, Januari 2016, hlm. 20

²⁰ Magnus Osahon Igbiovvia, "Emotional Self Awareness and Information Literacy Competence as Correlates of Task Performance of Academic Library Personnel". Library Philosophy and Practice (e-journal). 2016, hlm. 4

sebagai objek perhatian, sementara kesadaran diri subjektif melibatkan individu yang lebih memusatkan perhatian pada aspek-aspek penting dari situasi atau lingkungan, sehingga dapat membedakan antara diri sendiri dan lingkungan fisik atau sosial.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat dua jenis kesadaran diri: pertama, kesadaran diri objektif, di mana individu menjadikan dirinya sebagai objek perhatian; dan kedua, kesadaran diri subjektif, di mana individu mengarahkan fokus perhatiannya pada lingkungan sekitarnya.

3) Kemampuan dalam kesadaran diri

Daniel Goleman mengartikan kesadaran diri sebagai kemampuan seseorang untuk mengetahui kekuatan, kelemahan, dorongan, nilai, dan dampaknya pada orang lain. Lebih lanjut Goleman menyebutkan terdapat tiga kemampuan dalam kesadaran diri (*self awareness*) antara lain :²¹

- a. Kemampuan untuk mengenali emosi dan dampaknya. Individu dengan keterampilan ini akan memahami makna dari emosi yang mereka rasakan serta alasan di balik emosi tersebut, menyadari hubungan antara emosi dan pikiran mereka, mengetahui bagaimana emosi mempengaruhi kinerja mereka, dan memiliki kesadaran yang dapat dijadikan panduan untuk nilai-nilai dan tujuan pribadi mereka.
- b. Kemampuan pengakuan diri yang akurat mencakup pemahaman tentang sumber daya internal, kemampuan, dan keterbatasan diri. Individu dengan keterampilan ini menyadari kelebihan dan kelemahan mereka, meluangkan waktu untuk introspeksi, belajar dari pengalaman, menerima umpan balik dan perspektif baru, serta berkomitmen untuk terus belajar dan berkembang. Selain itu, individu tersebut juga menunjukkan rasa humor dan bersedia melihat diri dari berbagai perspektif.
- c. Kemampuan untuk mempercayai diri sendiri, yang meliputi kepercayaan diri dan kesadaran yang kuat mengenai harga diri serta kemampuan pribadi. Individu dengan keterampilan ini berani menyuarakan keyakinannya sebagai bentuk ungkapan eksistensi dirinya, berani menyampaikan pandangan yang berbeda atau tidak umum, serta bersedia berkorban demi kebenaran. Mereka juga tegas dan mampu membuat keputusan yang tepat meskipun dalam situasi yang tidak pasti.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada tiga kemampuan utama dalam kesadaran diri: pertama, kemampuan untuk mengenali

²¹ M. Pitrun Ramdani, "Peningkatan Kemampuan Pemahaman Matematika dan Self Awareness Siswa SMK Melalui Pendekatan Rigorous Mathematical Thinking". Skripsi FKIP UNPAS. 2018, hlm. 20-21.

emosi dan dampaknya; kedua, kemampuan untuk mengakui diri secara akurat, termasuk pemahaman tentang sumber daya internal, kelebihan, dan kekurangan diri; dan ketiga, kemampuan untuk mempercayai diri sendiri, yang mencakup kepercayaan diri, kesadaran akan harga diri, dan kemampuan pribadi.

4) Indikator kesadaran diri

Indikator kesadaran diri dalam penelitian ini dikembangkan berdasarkan penjelasan Daniel Goleman tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki oleh individu dengan kesadaran diri. Beberapa indikator kesadaran diri yang didasarkan pada uraian Daniel Goleman tentang kemampuan ini antara lain:²²

- a. Mengenal perasaan dan perilaku diri sendiri
Individu dapat mengidentifikasi perasaan yang sedang dialaminya, memahami penyebab munculnya perasaan tersebut, mengetahui perilaku yang dilakukan, dan menyadari dampaknya terhadap orang lain.
- b. Mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri
Individu mampu mengenal atau mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan dirinya.
- c. Mempunyai sikap mandiri
Individu memiliki sikap mandiri dan tidak bergantung pada orang lain, yang mencerminkan dorongan atau motivasi untuk melakukan sesuatu berdasarkan keyakinan pada kemampuan diri sendiri.
- d. Dapat membuat keputusan dengan tepat
Individu mampu membuat keputusan yang tepat, terutama dalam hal perencanaan karier.
- e. Terampil dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, pendapat, dan keyakinan.
Individu menunjukkan keberanian dan kesadaran dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, pendapat, dan keyakinan pribadi mereka, yang mencerminkan nilai-nilai mereka sendiri.
- f. Dapat mengevaluasi diri
Individu dapat mengevaluasi, menilai, atau memperbaiki diri, belajar dari pengalaman, dan menerima umpan balik dari orang lain mengenai dirinya.

Berdasarkan penjelasan di atas, terdapat enam indikator kesadaran diri yang mencakup: mengenal perasaan dan perilaku diri sendiri, memahami kelebihan dan kekurangan pribadi, memiliki sikap mandiri, mampu membuat keputusan yang tepat, terampil dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, pendapat, dan keyakinan, serta kemampuan untuk mengevaluasi diri.

²² Salis Daliana, "Deskripsi Self Awareness dan Kemampuan Penalaran Matematis Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Sokaraja". Thesis Universitas Muhammadiyah Purwokerto. 2016, hlm. 14

d) Santri

Gufron mengemukakan dua teori mengenai asal-usul kata "santri." Kata tersebut diambil dari kata "shastri" dan "cantrik" dalam bahasa Sanskerta, yang berarti seseorang yang selalu mengikuti seorang guru.²³

Pendapat lain menyatakan bahwa santri adalah orang-orang yang sedang menuntut ilmu di pondok pesantren. Santri ini bisa berasal dari daerah yang jauh atau dekat dengan pesantren.²⁴ Hal ini juga dikemukakan oleh Merti dkk. Santri adalah peserta didik yang belajar atau menuntut ilmu di pesantren.²⁵ Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang sedang menuntut ilmu di suatu tempat dengan mengikuti ajaran seorang guru atau kyai bertujuan untuk mendalami ilmu agama dan pengetahuan terkait agama atau syariat.

Jika Dalam konteks pesantren, terdapat dua kelompok santri: pertama, santri kalong, yaitu peserta didik yang tinggal di sekitar pondok pesantren dan hanya datang untuk belajar pada waktu-waktu tertentu tanpa tinggal di pesantren. Kedua, santri mukim, yaitu santri yang berasal dari daerah jauh dan menetap di pesantren, biasanya membentuk kelompok tersendiri dan memikul tanggung jawab dalam mengurus kepentingan yang terkait dengan pondok pesantren.

2. Penelitian Terdahulu

Dalam membahas kesadaran diri dalam menjaga lingkungan sangat banyak buku ataupun literasi yang bisa menjadi rujukan, dan sudah banyak peneliti yang menjadikan objek yang sudah di publikasikan oleh kampus ataupun belum. Diantaranya banyak penelitian yang sudah ada, peneliti memilih beberapa penelitian yang relevan dengan judul yang digunakan peneliti diantaranya :

Pertama penelitian yang dilakukan oleh Riska Noviyanti pada tahun 2022. Penelitian ini berjudul **“Bimbingan kelompok dengan Teknik Self Management untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat Di Pondok Pesantren Miftahul Falah Gungung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat”**.

Perbedaan pada jenis konseling yang diberikan yaitu menggunakan teknik Self Management dan arah yang dituju dalam penelitian ini adalah meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat. Sedangkan kesamaannya yaitu sama-sama menggunakan bimbingan kelompok.

²³ Gufron, I. A.(2019). Santri dan Nasionalisme. Islamic insight jaournal, 1(1), 41-45

²⁴ Fitriysh, W., & Muali, C.(2018). Eksistensi Pesantren dalam pembentukan kepribadian santri. *Palapa*, 6(2), 155-173

²⁵ Megawaty, M., & Saputra, Rb(2021). SISTEM INFORMASI SANTRI DI PONDOK PESANTREN DARUL MUHTADIN. *Fotech (Jurnal Teknik Informasi)*, 5(2), 18-22.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *selfmanagement* untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat di Pondok Pesantren Miftahul Falah Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat belum dilaksanakan dengan baik, namun sebagian berada dikategori baik. Santri asrama putri Pondok Pesantren Miftahul Falah mayoritas belum memiliki kesadaran untuk berperilaku hidup bersih dan sehat. Hal ini dikarenakan santri kurang memiliki pengetahuan, kesadaran, dan contoh untuk berperilaku hidup bersih dan sehat di Pesantren. Masalah lainnya karena santri berasal dari daerah yang berbeda-beda membuat beberapa santri sulit untuk melakukan adaptasi dengan santri lainnya. Masalah yang paling pokok adalah dikarenakan didalam asrama tidak ada jadwal piket yang ditempel dan hanya sebagian santri yang mengingat kapan melaksanakan kegiatan piket asrama dan membuat santri tidak melaksanakan tugas kebersihan didalam asrama. Setiap pagi santri hannya membersihkan kamar masing-masing dan tidak membersihkan ruang belajar, dapur, halaman dan tidak rutin membuang sampah. Bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat di Pondok Pesantren Miftahul Falah Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat terdiri dari beberapa tahapan yaitu: tahap persiapan, tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap akhir. konseling dengan Teknik *Self Management* efektif, karena dengan metode ini santri akan merasa nyaman untuk lebih meningkatkan hidup lebih bersih.

Kedua penelitian yang dilakukan oleh Hafizhatul Husna Sy pada tahun 2019. Penelitian ini berjudul **“Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Kepedulian Lingkungan Sekolah Di Smp Negeri 19 Medan”**.

Perbedaan dalam penelitian ini yang memberi bimbingan konseling adalah guru dari sekolah Smp Negri 19 Medan, peneliti hanya mencari informasi bagaimana Upaya guru bimbingan konseling di sekolah Smp Negeri 19 Medan untuk meningkatkan kepedulian lingkungan di sekolah. Sedangkan kesamaannya yaitu sama-sama menggunakan bimbingan kelompok.

Hasil penelitian adalah Upaya yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kepedulian terhadap lingkungan sekolah di SMP Negeri 19 Medan melibatkan memberikan bimbingan kepada siswa serta secara konsisten menegur dan mengingatkan mereka agar lebih peduli terhadap lingkungan sekitar dan menjalankan tugas piket mereka.

Pelaksanaan bimbingan dan konseling di SMP Negeri 19 Medan sudah berjalan dengan baik, namun belum maksimal dikarenakan kurangnya tenaga guru BK di SMP Negeri 19 Medan yang seharusnya 150 siswa dibimbing oleh 1 guru BK namun karena kurangnya tenaga guru BK di SMP Negeri 19 Medan jadi 2 guru BK mebimbing 838 siswa, kemudian terbatasnya tempat dan waktu untuk melaksanakan

konseling sehingga pemberian layanan menjadi kurang produktif, karena guru BK tidak memiliki jam untuk masuk kelas dan tidak adanya ruang BK.

Upaya yang dilakukan guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kepedulian lingkungan sekolah di SMP Negeri 19 Medan dengan memberi bimbingan kepada siswa dan tidak bosan-bosan menegur dan mengingatkan siswa untuk peduli dengan lingkungannya dan mengingatkan mereka untuk piket.

Ketiga penelitian yang dilakukan oleh Alvionita Rizqi Aulia pada tahun 2019. Penelitian ini berjudul **“Pengaruh Kesadaran Lingkungan Terhadap Perilaku Masyarakat Dalam Mengurangi Sampah Plastic Di Kelurahan Pondok Labu”**.

Perbedaan Jenis konseling yang diterapkan menggunakan metode penelitian survei, dengan tujuan penelitian ini adalah untuk mengurangi sampah plastik di Kelurahan Pondok Labu.

Hasil penelitian menunjukkan hipotesis bahwa kesadaran terhadap lingkungan berpengaruh untuk mengurangi sampah plastik di Kelurahan Pondok Labu. Kemudian dalam pelaksanaan kegiatan layanan guru BK membutuhkan kerjasama dengan guru lain seperti wali kelas, kepala sekolah dan siswa, agar pelaksanaan upaya dalam meningkatkan kepedulian lingkungan sekolah tersebut berjalan dengan efektif. Guru BK berkoordinasi dengan wali kelas dan guru mata pelajaran. Apakah ada perubahan perilaku siswa tersebut setelah diberikan layanan. Selain itu dilihat dari keseharian siswa bersikap dan peduli terhadap lingkungannya apakah mengalami perubahan ke arah yang lebih baik. Selanjutnya, diberikan penilaian atau evaluasi guna untuk mengetahui sejauh mana suatu kegiatan tersebut telah dicapai serta bagaimana manfaat yang telah dikerjakan itu.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Saripah Ainin Dalimunthe pada tahun 2021. Penelitian ini berjudul Peran Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kebersihan Lingkungan Sekolah Pada Siswa Sma Negeri 2 Kotapinang

Perbedaan terletak pada cara pemberian konseling tidak mencantumkan metode apa yang di gunakan. Sedangkan kesamaannya yaitu sama-sama menggunakan bimbingan kelompok.

Hasil penelitian Setelah dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok, terdapat peningkatan yang nyata pada kedisiplinan siswa dalam menjaga lingkungan sekolah siswa SMA Negeri 2 Kotapinang antara siklus I dan siklus II. Pada tingkat 80%, metrik pemahaman diri masuk dalam kategori “sangat baik”. Kedisiplinan dalam menjaga kebersihan lingkungan sekolah pada siswa XIIPS2 SMA Negeri 2 Kotapinang sebelum melaksanakan layanan bimbingan kelompok masih terbilang

kurang efektif karena masih banyak siswa yang kurang memahami apa itu bimbingan kelompok dan apa itu kedisiplinan dalam menjaga lingkungan yang ada di sekolah. Hal ini terlihat dari hasil observasi dengan menggunakan Chek list bahwa kedisiplinan siswa masih di bawah 50%. Kedisiplinan siswa dalam menjaga lingkungan sekolah siswa kelas VIIIPS2

SMA Negeri 2 Kotapinang setelah melaksanakan layanan bimbingan kelompok mengalami sebuah peningkatan secara signifikan antara kondisi siklus I dan siklus II. Pada indikator paham diri dikategorikan “sangat baik” dengan persentase 80%,

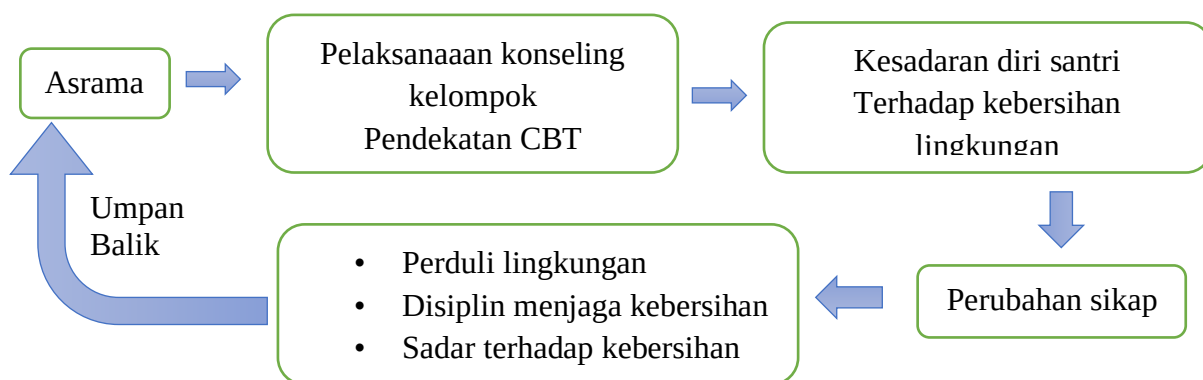
Kelima penelitian yang dilakukan oleh Karyawati pada tahun 2021. Penelitian ini berjudul **“Penerapan Konseling Gestalt Profetik Untuk Meningkatkan Self Awareness Dalam Kebersihan Lingkungan (Studi Di Asrama Daar El-Rahmah Sumur Pecung Serang-Banten)”**.

Perbedaan metode bimbingan konseling yang digunakan dalam penelitian ini adalah konseling gestalt.

Hasil penelitian Konseling dengan pendekatan gestalt profetik adalah metode yang efektif untuk mengubah sikap dan meningkatkan kesadaran diri terhadap kebersihan lingkungan.

Para santri dalam *self awareness* dalam kebersihan lingkungan asrama Daar El-Rahmah ialah masih rendah, seperti masa bodo, harus menunggu untuk disuruh dan juga harus menunggu mood yang bagus. Konseling gestalt profetik merupakan cara yang tepat untuk perubahan sikap dalam meningkatkan *self awareness* terhadap kebersihan lingkungan.

C. Alur Fikir Penelitian



Bagan di atas menjelaskan bagaimana pengaruh pelaksanaan konseling kelompok dengan metode *Cognitive Behavior Therapy* terhadap kesadaran diri santri untuk peduli terhadap lingkungan. Dimana para santri akan diberi pemahaman bagaimana pentingnya untuk menjaga kebersihan lingkungan secara konsisten.

Dalam diri seseorang terdapat kesadaran yang mencakup sikap, persepsi dan juga pengetahuan yang menjadi acuan untuk sebuah tindakan. Dalam hal ini kesadaran lingkungan menjadi acuan dalam pembentukan perilaku pro lingkungan. Oleh karena itu dalam pelaksanaan kegiatan konseling diharapkan dapat memberikan sebuah pemahaman kepada para santri terkait permasalahan dan penyebab pada lingkungan sehingga paham tindakan yang tepat untuk mengatasinya.

Pemahaman nilai yang positif terhadap lingkungan akan menghasilkan nilai yang positif dimana para santri akan memiliki karakter-karakter atau sikap yang menunjukkan peduli terhadap lingkungan.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif studi kasus. Jenis penelitian ini merupakan salah satu metode penelitian yang mencakup studi tentang suatu kasus dalam kehidupan nyata, dalam konteks atau setting kontemporer. Metode ini biasanya digunakan seseorang Ketika akan meneliti terkait dengan masalah sosial dan budaya.²⁶

Menurut Sugiyono, mengatakan bahwa metode penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang masih alamiah (*natural setting*).²⁷

B. Lokasi Dan Waktu Penelitian

Lokasi dan waktu penelitian akan menjadi hal yang penting karena peneliti harus mampu menentukan waktu yang efektif untuk melakukan kegiatan penelitian dan tempat yang didalamnya terjadi sebuah interaksi dimana situasi kegiatan bimbingan dan konseling yang dimaksud sedang berlangsung.

Adapun lokasi Penelitian yang peneliti ambil ini bertempat di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi, dan tepatnya di asrama Aluluwiyah dan dilakukan setiap selesai melakukan kegiatan mengaji dengan memanfaatkan waktu luang selain jam mengaji.

C. Kehadiran Peneliti

Penelitian kualitatif adalah sebuah penelitian dimana peneliti menjadi instrumen utama dalam sebuah penelitian, Sebagai alat penelitian dalam pendekatan kualitatif, peneliti menetapkan fokus studi, memilih informan sebagai sumber data, mengumpulkan data, mengevaluasi keandalan data, menganalisis data, menginterpretasi temuan, dan menghasilkan kesimpulan akhir.²⁸

Peneliti dalam sebuah penelitian adalah suatu hal yang paling penting, karena peneliti akan menentukan keberhasilan dari sebuah penelitian tersebut, dalam penelitian ini peneliti mengkonfirmasi kepada Objek Penelitian yang terkait dengan

²⁶ John W Cresweel, Penelitian Kualitatif Dan Desain Riset, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2015). Hal 298

²⁷ Sugiyono.2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RND Bandung : Alfabeta

²⁸ Sugiyono, *metode penelitian kuantitatif,kualitatif da R&D* (bandung:alfa beta 2017) 222

tujuan data yang di peroleh lebih Riil dan tentunya dapat lebih dipertanggung jawabkan.

D. Informan Peneliti

Informan penelitian dalam penelitian kualitatif bisa di tentukan dengan 2 cara yaitu: purposive sampling dan snowball sampling²⁹. Informan pada penelitian ini adalah beberapa santri putra Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi lebih tepatnya santri yang menetap di asrama Al-uluwiyah.

Perbedaan utama antara purposive sampling dan snowball sampling terletak pada cara pemilihan sampelnya. Dalam purposive sampling, peneliti secara aktif memilih partisipan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, sementara dalam snowball sampling, peneliti bergantung pada rekomendasi dari partisipan awal untuk mengidentifikasi partisipan selanjutnya.

Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan cara purposive sampling, teknik ini di ambil peneliti karena peneliti memilih partisipan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan dan memahami tentang subjek dari penelitian ini.

E. Sumber Data

Seorang peneliti memulai dengan asumsi bahwa penelitian kualitatif berkaitan erat dengan faktor-faktor yang bersifat kontekstual, sehingga informan dalam penelitian ini diharapkan dapat menjaring sebanyak mungkin sebuah informasi dari berbagai pihak yang memang memuat berbagai macam sumber.³⁰

a) Jenis Data

Jenis data yang di ambil dari pada penelitian ini terdapat 2 jenis data yaitu jenis data primer dan jenis data sekunder, adapun jenis-jenis data tersebut adalah sebagai berikut :

1) Jenis Data Primer

Yaitu data yang langsung diambil dari sumber pertama di lapangan.³¹ Jenis data yang ada dalam penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan Informasi mengenai latar belakang dan masalah yang ada di lapangan, perilaku para Siswa, dampak yang dialaminya, pelaksanaan proses pengembangan kedisiplinan, serta hasil yang didapatkan oleh siswa setelah mereka mendapatkan pendidikan dengan

²⁹Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung:Alfabeta)h.309

³⁰ Lexy, J.Moleong. 2018. *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung. Rosda. 157

³¹Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*,(Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), 128.

menggunakan teknik *CBT*. Data primer adalah sumber data yang diperoleh dan digali langsung dan sumber utama yaitu langsung dari lokasi penelitian yaitu para warga dan pengurus Asrama Al-Uluwiyah Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi.

2) Jenis Data Sekunder

Data tambahan dari sumber kedua digunakan untuk melengkapi data primer, memberikan informasi tambahan mengenai lokasi penelitian, kondisi lingkungan, riwayat pendidikan, dan perilaku sehari-hari siswa. Data sekunder adalah data yang bersumber dari bahan-bahan bacaan seperti buku, hasil penelitian, dan lain sebagainya yang dapat mendukung data primer. Sumber data sekunder yang peneliti gunakan berasal dari jurnal bimbingan konseling atau referensi yang berhubungan dengan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitiv behafiouir teraphy* untuk meningkatkan kesadaran santri terhadap kebersihan lingkungan.

b) Sumber Data

Sumber data yaitu data yang diperoleh langsung dari objek yang akan diteliti (responden/ informan),³² Suharsimi Arikunto Mengatakan bahwa yang dimaksud dengan sumberdata dalam penelitian adalah subjek.³³ Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini sama sebagaimana jenis penelitian di atas dimana ada sumber data primer dan sekunder adapun sumber data adalah sebagai berikut:

1) Sumber Data Primer

Sumber data utama atau primer biasanya diperoleh melalui wawancara atau pengamatan berperan sehinggamerupakan hasil utama gabungan dari kegiatan melihat, mendengar dan bertanya.³⁴ Sumber data dalam penelitian ini yaitu data yang diperoleh secara langsung dari para Santri dan lingkungannya yang dilakukan melalui Wawancara, Observasi dan pemberian angket kepada para Santri. dalam hal ini data primer bersumber dari Kepala Asrama Al-Uluwiyah Blokagung Banyuwangi.

2) Sumber Data Sekunder

Yaitu data yang diperoleh dari lembaga atau institusi tertentu.³⁵ Data dalam penelitian ini berasal dari sumber-sumber seperti bahan bacaan dan berbagai sumber

³²Bagong Suyanto dan Sutina, *Metode Penelitian Berbagai Alternatif Pendekatan* (Cet. III; Jakarta: Kencana, 2007), 166

³³Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan dan Praktek* (Edisi Revisi V; Jakarta: Rineka Cipta, 2002), 59

³⁴Lexy Moleong, *Metodologi Penelitian* (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2002), 157

³⁵Lexy Moleong, *Metodologi Penelitian* (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2002), h. 158

lainnya, termasuk data yang tersedia dan diperoleh peneliti melalui pembacaan, observasi, atau pendengaran. Peneliti mengumpulkan informasi dari buku profil pramuka, literatur tentang pramuka, rekaman video kegiatan, serta dokumen lain yang relevan.

F. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan salah satu langkah awal yang harus ditempuh oleh seorang peneliti dalam sebuah penelitian. Pada hakikatnya penelitian adalah mengumpulkan data yang sesungguhnya secara objektif. Pengumpulan data penulis menggunakan :³⁶

1) Observasi

Observasi merupakan kegiatan dengan menggunakan pancaindera, bisa penciuman, penglihatan, pendengaran, untuk memperoleh informasi yang diperlukan untuk menjawab masalah penelitian. Hasil observasi berupa aktivitas, kejadian, peristiwa, objek, kondisi, atau suasana tertentu, dan perasaan emosi seseorang.

Menurut Prof. Dr. Lexy J. Moleong adalah seorang ahli metodologi penelitian. Menurutnya, observasi adalah suatu cara pengumpulan data dengan mengamati dan mencatat secara sistematis perilaku, kegiatan, atau objek tertentu tanpa mengubah kondisi aslinya. Metode observasi dapat digunakan dalam penelitian kualitatif maupun kuantitatif untuk memperoleh informasi mengenai suatu Fenomena.³⁷

2) Wawancara

Metode wawancara merupakan suatu proses interaksi dan komunikasi dengan tujuan mendapatkan informasi penting yang diinginkan. Dalam kegiatan wawancara terjadi hubungan antara dua orang atau lebih, dimana keduanya berberilaku sesuai dengan status dan peranan mereka masing-masing. Metode wawancara ini digunakan untuk mendapatkan informasi dari warga asrama Al-uluwiyah Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi.

Prof. Dr. Lexy J. Moleong mengartikan wawancara sebagai suatu bentuk interaksi komunikasi antara peneliti dan responden dengan tujuan untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian. Wawancara dapat dilakukan

³⁶ Lexy, J.Moleong. 2018. *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung. Rosda. 163

³⁷ Moeleong lexy j., *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung:PT.Remaja Rosdakarya, 2019), hal. 174

dalam bentuk struktur (pertanyaan terstruktur) atau tidak struktur (pertanyaan terbuka), tergantung pada pendekatan penelitian yang diambil.³⁸

3) Dokumentasi

Bentuk data dokumentasi sebagian besar tersedia dalam bentuk surat-surat, catatan harian, laporan dan sebagainya. Pada penelitian ini dokumentasi diambil dari obyek lapangan yaitu di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung khususnya di asrama Al-uluwiyah.

Menurut Prof. Dr. Lexy J. Moleong, dokumentasi dalam konteks penelitian adalah kegiatan pengumpulan data dengan mencatat, merekam, atau menyimpan informasi tertulis, visual, atau audio mengenai suatu fenomena atau obyek penelitian. Dokumentasi mencakup berbagai bentuk seperti catatan, dokumen, foto, atau rekaman yang dapat digunakan sebagai sumber data dalam proses analisis dan interpretasi penelitian.

G. Analisis data

Analisis data adalah proses mengolah data sehingga menghasilkan informasi baru yang lebih mudah dipahami dan bermanfaat untuk menyelesaikan masalah, khususnya dalam konteks penelitian. Dalam proses ini, data diinterpretasikan, diorganisir, dan dievaluasi untuk mengungkap pola atau hubungan yang dapat digunakan untuk memperdalam pemahaman terhadap fenomena yang diteliti.³⁹

Langkah-langkah penelitian yang dikemukakan oleh spradley terkait analisis data menyebutkan bahwa pelaksanaan analisis data didapat dari pengumpulan data langsung di lapangan secara bersama-sama. Tahapan analisis data juga diselingi dengan pengumpulan data yaitu: a) analisis domain, b) analisis taksonomi, c) analisis komponen, dan d) analisis tema.

1) Analisis Domain

Analisis domain adalah analisis umum atau menemukan gambaran umum realitas sosial budaya, sehingga belum terinci, Analisis domain merupakan langkah pertama yaitu memperoleh gambaran umum dan menyeluruh dari obyek penelitian.⁴⁰ Kata Spradley, sebuah domain adalah sebuah kategori, tetapi sebuah kategori umum yang mencakup berbagai hal yang terperinci.

³⁸ Moeleong lexj j., *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung:PT.Remaja Rosdakarya, 2019), hal. 186

³⁹ Dr. Drs. Ismail Nurdin, M.Si, Dra. Sri Hartati, M.Si, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Surabaya:Media Sahabat Cendekia, 2019), hal.203

⁴⁰ Safarudin Rizal,Zulfamanna,Martin Kustati,Nana Sepriyanti, "Penelitian Kualitatif", *Innovative: Journal Of Social Science Research*, Volume 3 Nomor 2 Tahun 2023.

2) Analisis Taksonomi

Analisis taksonomi adalah pengelompokan materi dengan ciri-ciri tertentu. analisis taksonomi adalah analisis rinci dari domain-domain yang telah ditemukan. Analisis data taksonomi membantu memperoleh wawasan lebih dalam mengenai pola dan struktur data kualitatif, sehingga memungkinkan Anda memperoleh pemahaman lebih mendalam tentang fenomena yang di pelajari.⁴¹

Analisis data penelitian kualitatif taksonomi adalah pendekatan sistematis untuk memahami dan mengorganisasikan data kualitatif ke dalam kategori atau dimensi yang lebih tinggi. Analisis klasifikasi data penelitian kualitatif membantu merinci struktur konseptual data kualitatif, memperdalam pemahaman fenomena yang diamati, dan menyajikan hasil secara sistematis.

3) Analisis Komponen

Analisis data komponen kualitatif melibatkan pendekatan untuk memahami, mengidentifikasi, dan mengelompokkan komponen atau elemen kunci dari data kualitatif.

Analisis data komponen kualitatif memungkinkan peneliti untuk mendalam ke dalam struktur dan hubungan di dalam data, membantu membentuk pemahaman yang kaya dan kontekstual terhadap fenomena yang diteliti.

Elemen-elemen dalam metode penelitian kualitatif termasuk pertimbangan untuk menggunakan pendekatan kualitatif, lokasi atau konteks penelitian, instrumen penelitian yang digunakan, informan dan sumber data, teknik pengumpulan data, analisis data, serta strategi untuk memvalidasi keabsahan data.

4) Analisis Tema

Analisis tema adalah metode penelitian kualitatif yang melibatkan identifikasi, pencatatan, dan interpretasi tema atau pola tematik yang muncul dari data. Analisis tema memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi dan memahami pola atau tema tematik yang muncul dari data kualitatif. Hal ini dapat memberikan wawasan mendalam tentang pengalaman atau perspektif partisipan dalam penelitian.

Analisis tema dalam penelitian kualitatif memungkinkan peneliti untuk menyelidiki dan memahami pola atau tema tematik yang muncul dari data. Dengan mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menginterpretasi tema-tema ini, peneliti dapat mendapatkan wawasan mendalam tentang pengalaman atau perspektif partisipan dalam penelitian. Dengan memanfaatkan analisis tema, peneliti dapat

⁴¹ Ulfah, Opan Arifudin, "Analisis Teori Taksonomi Bloom Pada Pendidikan Di Indonesia" Jurnal Al-Amar (JAA), Vol. 4, No. 1, Januari 2023, Hal. 14

menggali makna yang lebih dalam dari data kualitatif dan memperkaya pemahaman terhadap realitas yang diamati.

H. Keabsahan data

Keabsahan Data adalah Pemeriksaan terhadap data, dimana dalam sebuah penelitian harus di uji datanya dalam bebarapa kriteria, adapun jika penelitian Kualitatif uji keabsahan data meliputi kriteria Uji *Credibility* (Kepercayaan), *Tranfersability*, (Keteralihan), *Dependability* (Kebergantungan), dan *Confirmability* (Kepastian).⁴²

1) Uji *Credibility* (Kepercayaan)

Prof. Dr. Lexy J. Moleong merujuk pada uji kredibilitas sebagai suatu langkah dalam menilai keandalan data atau temuan penelitian. Uji kredibilitas dapat mencakup penggunaan metode triangulasi, yaitu menggabungkan berbagai sumber data atau metode pengumpulan data untuk memastikan keabsahan temuan. Ini bertujuan untuk meningkatkan keyakinan terhadap hasil penelitian dan mengurangi potensi bias atau kesalahan interpretasi.

2) *Tranfersability* (Keteralihan)

Prof. Dr. Lexy J. Moleong dalam konteks penelitian sebagai kemampuan untuk mentransfer temuan atau hasil penelitian ke situasi atau konteks lain dengan relevansi yang tinggi. Ini berarti bahwa temuan penelitian dapat diterapkan atau digunakan dalam konteks serupa atau sejenis, menunjukkan generalisabilitas atau relevansi luar terhadap konteks awal penelitian.

3) *Dependability* (Kebergantungan)

Dependability (keandalan) dalam konteks penelitian menurut Prof. Dr. Lexy J. Moleong mencakup sejauh mana kehandalan atau kestabilan suatu penelitian. Ini melibatkan konsep bahwa penelitian harus dapat diandalkan atau diulang untuk mendapatkan hasil yang konsisten jika dilakukan dalam kondisi yang sama. Langkah-langkah yang meningkatkan dependabilitas termasuk kejelasan dalam proses penelitian, dokumentasi yang baik, dan transparansi terhadap langkah-langkah penelitian yang diambil untuk memastikan hasil yang konsisten dan dapat diandalkan.

4) *Confirmability* (Kepastian)

⁴² Moeleong lexy j., *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung:PT.Remaja Rosdakarya, 2019), hal. 324

Confirmability, dalam konteks metodologi penelitian Prof. Dr. Lexy J. Moleong, menunjukkan sejauh mana hasil penelitian bebas dari bias dan reflektif terhadap data yang dikumpulkan. Konsep ini menekankan bahwa penelitian harus dapat dikonfirmasi atau diverifikasi oleh pihak lain untuk menjamin keobjektifan.

Dalam penelitian kualitatif lebih diartikan sebagai konsep intersubjektivitas atau konsep transparansi, yaitu kesediaan peneliti mengungkapkan secara terbuka tentang proses dan elemen-elemen penelitiannya sehingga memungkinkan pihak lain atau peneliti lain melakukan penilaian tentang hasil-hasil temuannya.⁴³

Langkah-langkah untuk meningkatkan confirmability termasuk dokumentasi yang cermat, penggunaan metode triangulasi, dan transparansi dalam proses penelitian. Dengan cara ini, penelitian dapat dianggap sah, dan hasilnya dapat diyakini oleh pihak lain yang ingin mengonfirmasi temuan penelitian tersebut.

I. Tahapan-tahapan Penelitian

Sebuah penelitian tentu memiliki tahapan-tahapan yang perlu di capai. Tahapan ini terdiri atas tahapan pra lapangan, tahapan pekerjaan, tahapan analisis data.⁴⁴

a) Tahapan Pra Lapangan

Dalam penelitian kualitatif, tahapan pra lapangan Moeleong Lexy J digunakan sebagai panduan untuk memastikan bahwa penelitian dilakukan dengan baik dan terorganisir. Beberapa tahap yang terdapat dalam pra lapangan Moeleong Lexy J dapat mencakup:

1) Menentukan tujuan penelitian:

Menyusun gambaran umum tentang apa yang ingin dicapai dalam penelitian, termasuk pertanyaan penelitian dan tujuan yang ingin dicapai.

2) Membaca dan mempelajari literatur:

Melakukan tinjauan literatur mengenai topik penelitian yang sudah ada sebelumnya. Hal ini bertujuan untuk memahami konteks penelitian dan memperoleh wawasan yang dapat membantu dalam desain penelitian.

⁴³ Susanto Dedi, Risnita, M. Syahrani Jailani, "Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah", Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora, Volume 1 Nomor 1 Mei 2023

⁴⁴ Moeleong Lexy J., *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2019), hal. 127

3) Membentuk kerangka konseptual:

Membuat kerangka konseptual yang akan menjadi landasan teoritis bagi penelitian. Kerangka konseptual ini akan membantu dalam menyusun panduan wawancara atau observasi serta memandu pemahaman terhadap data yang dikumpulkan.

4) Menentukan metode pengumpulan data:

Memilih metode pengumpulan data yang sesuai dengan tujuan penelitian, seperti wawancara mendalam, observasi partisipatif, atau studi kasus. Menentukan pula teknik analisis data yang akan digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian.

5) Membuat proposal penelitian:

Menyusun proposal penelitian yang berisi latar belakang, tujuan penelitian, metode, dan rencana pelaksanaan. Proposal ini biasanya akan diajukan ke institusi atau pihak yang berkepentingan sebelum memulai penelitian.

Tahapan pra lapangan Moeleong Lexy J membantu peneliti dalam merencanakan penelitian kualitatif secara sistematis dan terstruktur. Dengan melakukan tahapan pra lapangan yang baik, peneliti dapat memastikan bahwa penelitian dilakukan dengan fokus yang jelas dan pengumpulan data yang terarah.

b) Tahapan Pekerjaan

Moeleong Lexy J adalah penulis buku "Metodologi Penelitian Kualitatif", yang berisi panduan mengenai tahapan pekerjaan dalam penelitian kualitatif. Tahapan pekerjaan ini adalah sebagai berikut:

1) Perencanaan Penelitian:

Tahap ini melibatkan pemilihan topik penelitian, merumuskan pertanyaan penelitian, dan menentukan tujuan penelitian. Selain itu, peneliti juga harus menentukan lingkup penelitian, populasi atau subjek penelitian, serta sumber data yang akan digunakan.

2) Pendalaman Literatur :

Pada tahap ini, peneliti melakukan kajian literatur tentang topik penelitian yang terkait. Tujuannya adalah untuk memahami konteks penelitian dan mengetahui penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan.

3) Desain Penelitian:

Tahap ini melibatkan pemilihan metode-metode yang akan digunakan untuk mengumpulkan data, seperti wawancara mendalam, observasi, atau studi kasus. Peneliti juga harus merencanakan teknik analisis data yang akan digunakan.

4) Pengumpulan Data :

Tahap ini melibatkan pengumpulan data dari sumber yang relevan. Metode-metode pengumpulan data yang umum digunakan dalam penelitian kualitatif antara lain observasi, wawancara, dan analisis dokumen.

5) Analisis Data:

Setelah data terkumpul, tahap ini melibatkan proses merapikan, mengorganisir, dan menganalisis data yang telah dikumpulkan. Analisis data kualitatif melibatkan proses kodifikasi, pengelompokan temuan, dan mencari pola atau tema yang muncul dari data.

6) Interpretasi Temuan:

Pada tahap ini, peneliti membuat interpretasi terhadap temuan yang telah ditemukan melalui analisis data. Interpretasi ini melibatkan memberikan makna terhadap temuan dan menjelaskan implikasi penelitian terhadap teori atau konteks yang lebih luas.

7) Penyusunan Laporan Penelitian:

Tahap terakhir adalah penyusunan laporan penelitian yang disusun berdasarkan urutan logis. Laporan penelitian harus mencakup latar belakang, tujuan penelitian, metodologi, temuan, dan interpretasi. Laporan ini juga harus memperhatikan etika penelitian dan prinsip keabsahan serta keandalan data.

Tahapan pekerjaan menurut Moeleong Lexy J ini memberikan panduan yang sistematis dalam melakukan penelitian kualitatif. Namun, perlu dicatat bahwa setiap penelitian memiliki karakteristik dan persyaratan yang berbeda, sehingga peneliti perlu menyesuaikan tahapan ini dengan kebutuhan penelitian mereka.

c) Tahapan Analisis Data

Tahapan analisis data dalam metode penelitian kualitatif melibatkan beberapa langkah. Pertama, pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, atau studi dokumen. Selanjutnya, data tersebut di-transkripsi atau diolah menjadi bentuk yang dapat dianalisis. Kemudian, peneliti melakukan pemilihan tema atau pola yang muncul dari data. Setelah itu, dilakukan pengkodean, di mana data dibagi menjadi unit-unit kecil dan diberi label sesuai dengan tema atau konsep tertentu. Analisis kemudian dilakukan melalui identifikasi hubungan antar-kode atau

pengembangan teori. Akhirnya, hasil analisis diinterpretasikan dan disajikan dalam laporan penelitian.

BAB IV

PAPARAN DAN DATA ANALISIS

A. Gambaran Umum Penelitian

1. Sejarah Pondok Pesantren Darussalam

Pondok Pesantren Darussalam adalah sebuah lembaga pendidikan pondok pesantren yang terletak di Banyuwangi Selatan, Provinsi Jawa Timur. Lokasinya berada sekitar 12 km dari kota Genteng dan Jajag, serta sekitar 45 km dari pusat Kabupaten Banyuwangi. Area di sekelilingnya memiliki tanah yang subur. Di sebelah barat, lokasi ini dibatasi oleh Sungai Kali Baru, di sebelah selatan dikelilingi oleh area persawahan, di sebelah timur merupakan daerah pedesaan, dan di sebelah utara juga dikelilingi oleh persawahan.

KH. Mukhtar Syafa'at Abdul Ghofur adalah tokoh utama pendiri Pondok Pesantren Darussalam Blokagung. Beliau berasal dari Desa Ploso, Klaten, Kediri, Jawa Timur. Setelah menyelesaikan pendidikan umum, beliau melanjutkan studi di Pondok Pesantren Tebu Ireng, Jombang, Jawa Timur, serta di Pondok Pesantren Jalen, Genteng, Banyuwangi. Selama kurang lebih 23 tahun, beliau belajar di kedua pondok pesantren tersebut.

Pada tahun 1949, KH. Mukhtar Syafa'at Abdul Ghofur menikah dengan Nyai Maryam, putri dari Bapak Karto Diwiryono yang berasal dari Desa Margo Katon, Sayegan, Sleman, Yogyakarta. Namun, saat itu Nyai Maryam sudah pindah ke Dusun Blokagung, Desa Karangdoro, Kecamatan Gambiran (sekarang Kecamatan Tegalsari), Kabupaten Banyuwangi, Provinsi Jawa Timur.

Selama enam bulan tinggal di daerah baru tersebut, KH. Mukhtar Syafa'at Abdul Ghofur menerima kunjungan dari para sahabatnya yang pernah belajar di pondok pesantren bersamanya. Kehadiran mereka menunjukkan bahwa pengalaman dan ilmu yang diperoleh dari pondok pesantren sangat bermanfaat dan berharga.

Pada masa itu, masyarakat sekitar masih kurang memahami agama, yang sempat mengancam perkembangan Pondok Pesantren Darussalam. Menghadapi situasi ini, KH. Mukhtar Syafa'at Abdul Ghofur menunjukkan kesabaran dan kasih sayang, sambil berdoa, "Ya Allah, Tuhan kami, berilah petunjuk kepada kaum ini, karena sesungguhnya mereka belum tahu." Karena kebutuhan yang mendesak, beliau merasa terdorong untuk mendirikan sebuah lembaga pendidikan permanen sebagai tempat untuk mengajar dan mendidik para sahabat serta masyarakat sekitar yang belum mengenal agama.

Pada tanggal 15 Januari 1951, didirikanlah sebuah bangunan kecil berupa musholla yang sangat sederhana, terbuat dari bambu dan ilalang dengan ukuran 7 × 5 meter persegi. Musholla ini dinamai "Darussalam" dengan harapan agar tempat tersebut menjadi pusat pendidikan masyarakat yang terus berlanjut hingga akhir zaman.

Pembangunan ini dikerjakan sendiri dan dibantu oleh santrinya, selama Pembangunan berjalan, bapak Kyai selalu memberikan bimbingan dalam praktik pertukangan dan dorongan, bahwa setiap Pembangunan apa saja supaya dikerjakan sendiri semampunya. Apabila sudah tidak mampu barulah meminta / meminta bantuan kepada orang lain yang ahli, agar kita dapat belajar dari padanya untuk bekal nanti terjun di Masyarakat, kita sudah terampil mengerjakan sendiri.

Pada awalnya musholla tersebut digunakan untuk mengaji dan untuk tidur para santri bersama Kyainya, namun dalam perkembangan selanjutnya, kemashuran dan kealimannya semakin jelas sehingga timbul keinginan Masyarakat luas untuk ikut serta menitipkan putra putrinya untuk dididik di tempat ini. Sehingga musholla darussalam tidak muat untuk menampung santri, sehingga timbullah gagasan Kyai untuk mengumpulkan wali santri untuk di ajak mendirikan bangunan yang baru, bergotong royong membangun tanpa ada tekanan dan paksaan.

Pelaksanaan Pembangunan dipimpin langsung oleh bapak Kyai sendiri, sehingga dalam waktu yang relatif singkat, Pembangunan itu pun selesai dan di manfaatkan untuk menampung para santri yang berdatangan. Akhirnya hingga sekarang ini menjadi tempat yang ramai untuk belajar. Dan santri yang datang dari seluruh penjuru tanah air Indonesia.

Adapun pesantren secara resmi berbadan hukum dan berbentuk Yayasan yaitu denga nama **“YAYASAN PONDOK PESANTREN DARUSSALAM”** dengan akte notaris Soesanto adi Purnomo, SH. Nomor 31 tahun 1978.

Dengan perjalanan Panjang KH. Mukhtar Syafa’at Abdul Ghofur memimpin pondok pesantren Darussalam blokagung, beliau adalah orang yang arif dan bijaksana, dikagumi Masyarakat dan diikuti semua fatwanya, sehingga hal ini menambah keharuman nama beluai yang mulia dikalangan masyarakat.

Akhirnya pada hari jum’at malam sabtu tanggal 17 Rojab 1411 H / 02 Februari 1991 jam 02:00 malam beluai pulang ke Rohmatullah dalam usia 72 tahun. Dan setiap tanggal 17 Rojab dilaksanakan Haul untuk mengenang jasa-jasa beliau. Untuk perkembangan pesantren selanjutnya diteruskan oleh putra pertama beliau yaitu **KH. AHMAD HISYAM SYAFA’AT** dan dibantu oleh adik-adiknya.

Pondok pesantren Darussalam berada di kawasan paling ujung timur pulau Jawa, yaitu tepatnya di daerah Banyuwangi selatan, $\pm$ 5 Km dari kecamatan Tegalsari, $\pm$ 45 Km dari kota Banyuwangi dan $\pm$ 285 Km dari kota Provinsi Surabaya. Keadaan lokasi daerah tanahnya subur dan di sebelah barat dibatasi oleh Sungai Kali Baru dan pedesaan, sebelah Selatan merupakan tanah persawahan, di sebelah timur daerah pedesaan dan di sebelah utara persawahan. Pondok pesantren Darussalam merupakan pondok yang mempunyai santri yang menetap paling banyak di kawasan Banyuwangi yang datang dari berbagai penjuru Nusantara.

I. Struktur Pengurus Pondok Pesantren Putra

Kepala pondok	: ACHMAD ANSOR
Sekretaris	: MUHAMMAD SYIFAUN NI'AM
Bendahara	: IKHSAN HUZALI
Ketua I	: DIMAS ARISANDI
Ketua II	: RONI TRI LAKSONO, S.Sos
Ketua III	: TONI ARIANTO
Ketua IV	: AZKIYA ALFARISI
Ketua V	: ZAKY AL UMAM
Kepala keamanan dan ketertiban	: ANGGIT SETIAWAN

B. Verifikasi Data lapangan

Penelitian ini bertujuan untuk memverifikasi data lapangan terkait penggunaan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* untuk meningkatkan kesadaran diri santri terhadap kebersihan lingkungan di Asrama Aluluwiyah PP Darussalam Blokagung. Verifikasi data lapangan penting untuk memastikan validitas dan reliabilitas temuan penelitian.

Verifikasi data lapangan menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam meningkatkan kesadaran diri santri terhadap kebersihan lingkungan diterapkan secara efektif dalam kegiatan keseharian santri. Teknik ini membantu dalam perubahan sikap santri yang menjadi lebih konsisten dalam menjaga kebersihan lingkungan. Temuan ini didukung oleh data observasi, wawancara, dan dokumentasi yang menunjukkan peningkatan kedisiplinan santri yang ikut serta dalam bimbingan konseling.

1. Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Santri Terhadap Kebersihan Lingkungan

Penelitian ini berfokus pada penerapan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* untuk meningkatkan kesadaran diri santri

terhadap kebersihan lingkungan dan hal yang mengenai pentingnya kebersihan lingkungan. Mengingat pentingnya kesadaran dan perilaku lingkungan yang bersih dalam kehidupan sehari-hari, pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dipilih karena dapat mengubah pola pikir dan perilaku secara efektif.

Para peneliti mencatat data dari responden yang menunjukkan kesadaran diri rendah terhadap kebersihan lingkungan. Data ini diperoleh melalui observasi dan wawancara yang dilakukan terhadap empat Informan dengan kesadaran rendah tentang kebersihan lingkungan di Asrama Al-uluwiyyah Pondok Pesantren Darussalam Blokagung.

a) Informan AN

AN adalah anak kedua dari tiga bersaudara. Dia lahir di Banyuwangi pada 18 November 2008. AN adalah siswa kelas IX MIPA di SMA Darussalam Blokagung dan telah menjadi santri sejak tahun 2020. Di asrama, AN dikenal sebagai seorang yang sangat pendiam. Meskipun demikian, AN mampu menghafal beberapa Hafalan Nadzom dengan cepat, melebihi teman-teman seasramanya. AN cukup cuek terhadap hubungan di lingkungan sekitar, tetapi ia memiliki sedikit kepedulian dan kepekaan terhadap kebersihan lingkungan.

b) Informan MB

MB adalah anak kedua dari empat bersaudara dan lahir di Lampung pada 4 November 2006. Dia adalah santri sekaligus siswa kelas XII jurusan Teknik Kendaraan Ringan di SMK Darussalam Blokagung. MB dikenal sebagai orang yang ceria dan aktif, namun kurang peduli terhadap kebersihan lingkungan. Meskipun demikian, dia cukup baik dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya. MB merasa bahwa menjaga lingkungan sendirian tidak ada gunanya jika orang-orang di sekitarnya tidak turut peduli.

c) Informan BN

BN adalah anak ke 2 dari 2 bersaudara, BN lahir di Banyuwangi pada tanggal 17 Maret 2007. Ia seorang santri di Asrama Al-uluwiyyah dan juga siswa SMA Darussalam kelas X. BN sudah 4 tahun berada di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung, BN merupakan salah seorang yang kurang peduli terhadap kebersihan lingkungan sekitar.

d) Informan MF

MF adalah anak ke 1 dari 3 bersaudara, MF lahir di Lamongan pada tanggal 03 Januari 2004. Ia seorang mahasiswa Universitas KH Mukhtar Syafaat Blokagung. Dan ia juga merupakan salah seorang santri di Asrama Al-uluwiyyah Darussalam Blokagung. Ia merupakan salah seorang yang kurang peka akan kebersihan lingkungan.

a) Permasalahan Informan

1. Informan AN

Hubungan AN dengan lingkungan sekitarnya kurang baik karena dia kesulitan bersosialisasi. Dia hanya berkomunikasi jika ada yang bertanya dan tidak pernah memulai percakapan karena merasa malu. AN adalah seseorang yang cukup peka terhadap kebersihan lingkungan asrama. Saat orang lain tidak peduli dengan kebersihan, dia lebih sering mengambil inisiatif untuk membersihkannya. Seperti yang dia katakan saat wawancara, "Jika saya bisa dan memiliki inisiatif, kenapa tidak. Saya juga melihat dulu dari mana harus memulai. Tapi terkadang, saya masih menunggu ada yang menyuruh terlebih dahulu."

2. Informan MB

MB adalah anak yang sangat ceria dan aktif. Hubungannya dengan lingkungan sekitarnya cukup baik, tetapi dia kurang memperhatikan kebersihan. Dia cenderung menunggu perintah untuk membersihkan. MB pernah menyatakan, "Jika saya peduli dengan kebersihan lingkungan, tetapi hanya saya yang melakukannya, maka santri lain akan merasa nyaman karena selalu ada yang membersihkan." Dari pernyataan tersebut, tampak bahwa sikap kurang peduli MB dapat berubah jika dia benar-benar berkeinginan untuk memperbaiki diri dan menanamkan kesadaran diri.

3. Informan BN

BM adalah salah satu santri yang kurang memperhatikan kebersihan lingkungan sekitar. Dia mengungkapkan, "Jika saya melihat lingkungan kotor, saya termasuk orang yang tidak terlalu peduli terhadap kebersihan. Saya menunggu perintah terlebih dahulu sebelum mulai membersihkan." Pernyataan ini menunjukkan bahwa BM memiliki sikap kurang peduli terhadap kebersihan, namun sikap tersebut dapat berubah jika BM benar-benar ingin memperbaikinya.

4. Informan MF

Hubungannya dengan lingkungan asrama cukup baik, tetapi tingkat kesadaran atau kepeduliannya terhadap kebersihan lingkungan asrama masih rendah. Ini disebabkan oleh kemalasan dan keadaan lingkungan sekitar. Seperti yang diungkapkan MF dalam wawancara, "Saat saya melihat lingkungan asrama kotor atau berantakan, saya tidak segera membersihkannya." Saya menunggu hingga mood saya baik. Jika mood saya sedang baik, saya langsung membersihkan meskipun itu bukan tugas saya. Namun, jika mood saya tidak baik, saya membiarkannya berantakan."

MF mampu dengan cepat mengendalikan suasana hatinya, yang membantu meningkatkan kesadaran diri. Hubungannya yang erat dengan lingkungan sekitar menjadi salah satu motivasi utama baginya untuk berkembang menjadi lebih baik.

Hubungan MF dengan orang-orang di sekitarnya juga sangat baik, memberikan dorongan ekstra untuk terus memperbaiki diri, termasuk mengatasi ketidakpeduliannya terhadap kebersihan lingkungan.

Dari berbagai permasalahan yang disebutkan, dapat disimpulkan bahwa keempat responden tersebut memiliki kesamaan, yaitu kurangnya kepedulian dan kecenderungan untuk hanya menunggu instruksi. Hal ini disebabkan oleh kondisi lingkungan sekitar mereka.

Adapun pelaksanaan layanan konseling menggunakan pendekatan *CBT*. Berikut salah satu proses konseling *CBT*:

Informan MF

Informan: Tok..tok..tok Assalamu'alaikum (*mengetuk pintu tempat dimana konselor berada*)

Konselor: Ya silahkan masuk (*berhenti beraktivitas dan bersikap attending*)

Informan: (*membuka pintu dan memandang konselor sebelum masuk ke dalam ruangan*).

Konselor: Oh MF! Ayo masuk jangan berdiri di situ.

Informan: (*mengangguk dan berjalan masuk ke ruangan*)

Konselor: (*Berdiri dan menyambut kedatangan UH dengan senyum hangat*)

Nah MF, coba kamu ingin duduk dimana yang kamu suka?

Informan: Di sini saja Ka (*Sambil memilih salah satu tempat duduk paling nyaman menurutnya*).

Konselor: Baiklah (*Ikut duduk di kursi samping responden*).

Oh iyah, jadi ada sesuatu yang penting kah yang ingin kamu bicarakan kepada saya sehubungan dengan kedatangan kamu kesini? Kalau memang ada, bicarakanlah.

Informan: Terus terang saja memang ada yang ingin saya bicarakan Ka. Untuk itu saya datang menemui Kakak.

Konselor : Nah, bicaralah. Saya akan mendengarkanmu, mendengarkan cerita dan akan membantu kamu supaya kamu bisa menemukan solusi sendiri atas masalah yang mungkin kamu hadapi saat ini.

Sudah tugas saya untuk membantu menemukan solusi atas masalah yang dihadapi.

Informan: (*Menghela nafas Panjang*)

Konselor : (*Terdiam, membiarkan responden berfikir sejenak*)

Informan: Saya ada masalah dengan orang sekitar asrama

Konselor : Lalu..

Informan : Sebenarnya saya termasuk memiliki inisiatif yang tinggi untuk masalah kebersihan. Akan tetapi ketika orang lain merasa bodo amat dan bahkan tidak peduli sama sekali.

Konselor : (*Mengangguk-angguk*)

Informan : Akhirnya saya terbawa oleh lingkungan sekitar dan terkadang masih menunggu untuk disuruh membersihkan lingkungan yang kotor. Padahal saya awalnya memiliki inisiatif yang tinggi.

Konselor : Nah, kalau memang awalnya kamu sudah memiliki inisiatif dan rasa peduli yang tinggi kenapa masih mengikuti orang sekitar?

Informan : Selama ini saya masih ngikutin inisiatif sendiri, tapi ternyata masih banyak yang lain yang masa bodo akan kebersihan lingkungan.

Konselor : Dari cerita kamu tadi, saya rasa kamu mudah terbawa oleh lingkungan sekitar.

Informan : Bagaimana saya tidak terbawa oleh lingkungan sekitar. Kebanyakan yang masa bodo dari pada yang peduli.

Konselor : MF, jika saya di posisi kamu saat ini mungkin saja saya juga kan cepat terbawa oleh lingkungan sekitar.

Informan : Saya datang kesini, untuk minta pertolongan Kakak. Saya ingin berubah.

Konselor : Berubah?

Informan : Saya ingin sekali memiliki inisiatif yang tinggi akan kebersihan lingkungan, tanpa harus ada yang menyuruh dan juga tidak terbawa oleh keadaan lingkungan sekitar.

Konselor : Singkatnya, kamu tidak mau selalu ada yang menyuruh dan ingin memiliki inisiatif dalam kebersihan lingkungan.

Informan : Pikir saja oleh Kakak jika saya selalu menunggu ada yang menyuruh, menghilangkan rasa inisiatif terhadap kebersihan lingkungan. Siapa lagi yang akan peduli.

Konselor : Jika demikian, mari kita coba kaji lebih mendalam, apa sebenarnya yang menyebabkan kamu memiliki kesadaran diri yang rendah terhadap kebersihan lingkungan.

Informan : Sudah saya katakan ka, jika saya memiliki inisiatif sedangkan yang lain saja merasa masa bodo.

Konselor : Hari ini saya akan memberitahu kamu, bagaimana caranya supaya kamu bisa menjadi diri kamu sendiri dan tidak selamanya mengikuti lingkungan sekitar.

Kita akan coba permainan dialog atau yang lebih dikenal dengan *CBT*

Konselor : Benar. Kali ini kamu akan bermain peran dengan dua kursi ini sebagai mediana. Teknik ini sendiri akan kita laksanakan 2 kali. Yang pertama adalah teknik untuk mengetahui apa yang sebenarnya kamu inginkan sehubungan dengan rendahnya kesadaran terhadap kebersihan lingkungan. Dalam pelaksanaan yang pertama ini, kamu tidak perlu menggunakan 2 kursi. Satu kursi saja cukup untuk melaksanakan teknik yang pertama. Kali ini kamu harus membayangkan pertentangan batin sehubungan dengan permasalahanmu. Bisa dimengerti?

Informan: Saya masih bingung dengan apa yang mesti saya lakukan Ka.

Konselor : Baik. Begini, saat ini kamu merasakan dua hal yang saling bertentangan dalam pikiran kamu.

Informan : *(Mengangguk-angguk kepala tanda setuju)*

Konselor : Nah yang akan kamu lakukan sekarang adalah, katakanlah apapun yang ada dalam pikiran kamu saat ini sehubungan dengan permasalahan tersebut. Anggap saja, pikiran yang menyuruh kamu menunggu untuk disuruh adalah posisi under dog kamu, sedangkan pikiran ingin mengikuti lingkungan sekitar adalah posisi top dog kamu. Dari sini kita akan tahu, pikiran mana yang akan kamu menangkan, dan dari sini pula kita akan mengambil tindakan ke depan. Bagaimana? Mengerti?

Informan : Ya Kak, saya mengerti.

Konselor : Baik, siapkan diri kamu sebelum kita benar-benar mulai. Jika sudah siap katakanlah siap!

Informan: Saya siap

Konselor : Baiklah, sekarang pikirkan apa yang sebenarnya kamu inginkan saat ini sehubungan dengan kebersihan lingkungan!

Informan : Saya ingin mengatakan jangan masa bodo kepada orang sekitar.

Konselor : Hanya itu yang kamu pikirkan?

Konseli : Tapi saya tahu itu tidak mungkin.

Konselor : Kata siapa tidak mungkin?

Konseli : Mana mungkin saya mengatakan itu kepada mereka. Karena saya juga tahu memiliki inisiatif itu lebih baik.

Konselor : Ya.. memang itu baik. Apakah kamu akan mengatakannya?

Informan : Tentu saja tidak. Saya tidak akan mengatakannya

Konselor : Tidak ada satupun harapan bagi orang yang takut akan berusaha.

Informan : Tidak mau! Saya harus mempertahankan rasa inisiatif dalam diri saya.

Konselor : Bagus.. Cukup MF

Nah, dari sini kita tahu bahwa sebenarnya kamu percaya akan dirimu. Kamu mengatakan bahwa kamu bisa.

Informan : Betul Kak, hanya saya tidak tahu bagaimana harus mengungkapkan itu semua pada mereka.

Konselor : Nah, di sini kita akan melaksanakan teknik empty chair yang kedua, yang mana kamu akan menjalankan peranmu dan peran mereka dengan bantuan dua buah kursi. Anggap saja kursi yang ada di sebelah kanan mereka adalah kursi top dog, kursi tempat peran mereka. Dan kursi yang sebelah kiri ini sebagai kursi under dog yaitu kamu sendiri.

Kamu harus berperan ganti-ganti menjadi diri kamu sendiri dan menjadi mereka sesuai dengan intruksi saya. Dengan metode ini, semoga bisa menyelesaikan konflik dirinya sehubungan dengan masalah-masalah yang tidak bisa selesai di waktu lalu. Kamu juga akan belajar mengatakan tidak, melalui teknik ini. Bagaimana kamu bersedia mencoba?

Informan : Tentu saja mau Kak.

Konselor : Persiapkan diri kamu dari sekarang. Usahakan untuk rileks, dan silahkan duduk di kursi under dog ini. siap?

Informan : *(Mengangguk-angguk)*

Konselor : Bayangkan ini Asrama tempat dimana kamu tinggal. Dan kamu sedang menyapu lingkungan asrama dan melihat orang lain hanya diam membiarkan lingkungan kotor. Bayangkan saat itu mereka sedang apa, memakai baju apa, dan dandanan seperti apa?

Informan : Ia memakai baju lengan Panjang, dengan memakai rok hitam sambil duduk di teras.

Konselor : Nah bagus. Sekarang coba kamu pindah ke kursi top dog. Dan katakan apa yang mereka bicarakan.

Informan: Kamu ini jangan rajin-rajinlah. Tinggal nunggu disuruh aja sih

Konselor : Lanjutkan dengan kursi under dog mu.

Informan : Tapi kan memiliki inisiatif sendiri lebih bagus.

Konselor : Katakan kata-kata mereka lebih keras

Informan : *(Pindah ke kursi top dog)* Justru karena kamu terlalu rajin makanya orang lain tidak peduli akan kebersihan lingkungan sekitar. 75

Konselor : Lanjutkan dan lakukan sampai kamu bisa mengatakannya pada mereka.

Setelah berbagai penjelasan dan sangkalan dari responden dan lawan bicaranya yang akhirnya berada di penghujung pembahasan.

Informan : Ternyata saya bisa melakukannya.

Konselor : Nah kamu sendiri bisa menyimpulkan? Kalau kamu mau mencoba pasti kamu bisa melakukannya. Jadi kamu harus terus memiliki inisiatif sendiri dalam diri kamu tanpa harus memperdulikan orang lain yang merasa masa bodo akan kebersihan lingkungan asrama.

Informan : Terimakasih Ka..

Konselor : Baiklah sepertinya harus kita akhiri dulu. Ingat harus tetap jadi diri sendiri.

Informan : Baik Kak. Sekali lagi terimakasih.

b) Kesadaran Diri Santri Dalam Kebersihan Lingkungan Di Asrama Al-Uluwiyah

Kesadaran diri para santri di Asrama Al-uluwiyah yang dimaksud adalah sejauh mana pengetahuan santri tentang lingkungan hidup dapat meningkatkan kesadaran mereka untuk peduli terhadap lingkungan.

Perilaku kesadaran terhadap kebersihan lingkungan dapat diartikan sebagai tindakan yang mencerminkan perhatian khusus terhadap lingkungan dalam

kehidupan sehari-hari. Tindakan ini bisa dilakukan secara rutin atau sesekali, dan melibatkan pemeliharaan sumber daya alam serta lingkungan sekitar.

Kesadaran adalah kondisi di mana seseorang memiliki pemahaman mendalam yang tercermin dalam perilaku dan sikapnya. Kesadaran menggambarkan hubungan antara individu dan lingkungannya, menunjukkan sejauh mana lingkungan tersebut relevan bagi individu tersebut. Kesadaran mencakup kemampuan individu untuk mengamati, memahami, dan merenungkan dunia sosial di sekitarnya. Ini adalah pemahaman manusia terhadap pengalamannya sendiri, yang mendorongnya untuk melakukan perubahan atau transformasi diri.

Tujuan utama terapi *CBT* adalah meningkatkan dan mengembangkan kesadaran yang menyeluruh dan bebas. Terapi atau konseling *CBT* mendorong klien untuk mengembangkan kesadaran penuh, agar dapat memahami setiap momen dari pengalaman mereka. Namun, seringkali terdapat kesalahpahaman tentang konsep kesadaran, yang sering disamakan dengan introspeksi. Dalam terapi ini, kesadaran tidak mengacu pada berpikir, refleksi, atau pemantauan diri.

Menurut Yontef, salah satu definisi yang tepat tentang kesadaran adalah bahwa kesadaran merupakan sebuah bentuk pengalaman di mana seseorang sepenuhnya terhubung dengan keberadaan dirinya sendiri. Individu yang memiliki kesadaran memahami apa yang ia lakukan, bagaimana ia melakukannya, berbagai alternatif yang ia pilih, serta pilihan-pilihannya dalam menentukan siapa dirinya sesungguhnya.

Membahas kebersihan lingkungan tidak dapat dipisahkan dari aktivitas manusia. Kondisi dan kelestarian suatu lingkungan sangat bergantung pada tindakan manusia. Masalah kebersihan lingkungan adalah fenomena besar yang memerlukan perhatian khusus dari kita semua, terutama para santri di asrama Al-uluwiyah Pondok Pesantren Darussalam Blokagung. Santri diharapkan untuk berpartisipasi dan bertanggung jawab dalam menjaga kebersihan lingkungan yang kurang terawat.

Perhatian terhadap kebersihan lingkungan tidak terlepas dari peran santri yang peduli terhadap kebersihan. Tidak mudah meluangkan waktu di tengah kesibukan mereka hanya untuk membersihkan area sekitar asrama. Selain itu, tidak mudah bagi santri untuk menumbuhkan kesadaran diri tentang kebersihan lingkungan karena adanya kebiasaan kurang baik dari sebagian santri.

Salah satu faktor utama yang menyebabkan masalah kebersihan lingkungan adalah kurangnya perhatian santri terhadap lingkungan mereka. Kondisi lingkungan yang kurang bersih dapat mempengaruhi kehidupan para santri. Misalnya, jika

terdapat banyak sampah yang tidak dibersihkan, padahal menjaga kebersihan lingkungan adalah tugas dan tanggung jawab santri sebagai bagian dari asrama.

Meskipun asrama telah melakukan berbagai usaha, keberhasilan upaya tersebut sangat bergantung pada kesadaran seluruh penghuni, terutama santri. Santri seharusnya aktif berpartisipasi dan mendukung upaya asrama dalam menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat. Jika santri belum melakukannya, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran mereka tentang kebersihan lingkungan asrama. Dengan demikian, santri diharapkan mulai dari kesadaran diri untuk peduli terhadap kebersihan lingkungan asrama. Apabila mereka melihat lingkungan yang kotor dan berantakan, mereka diharapkan bisa membersihkannya tanpa perlu diinstruksikan. Tindakan kecil seperti ini bisa memotivasi orang lain untuk menyadari pentingnya kesadaran terhadap kebersihan lingkungan.

Dengan semakin modernnya kehidupan, rasa kesadaran santri terhadap makna lingkungan yang bersih cenderung menurun. Dalam kehidupan sehari-hari, sering dijumpai orang-orang yang tidak peduli terhadap kebersihan lingkungan sekitarnya, contohnya adalah membuang sampah sembarangan.

Seiring dengan kemajuan zaman, seharusnya kesadaran tentang kebersihan lingkungan semakin meningkat. Namun, kenyataannya malah seringkali sebaliknya. Hal ini menjadi perhatian penting, meskipun diharapkan setiap orang akan lebih peduli terhadap kebersihan lingkungan. Oleh karena itu, kesadaran santri mengenai pentingnya menjaga kebersihan lingkungan perlu terus ditingkatkan melalui penyuluhan, edukasi, serta pemberian dorongan atau motivasi agar mereka aktif dalam menjaga kebersihan lingkungan.

Tujuan dari peningkatan kesadaran adalah untuk mengintegrasikan kesadaran lingkungan ke dalam kehidupan masyarakat, bukan hanya sekadar memberikan pemahaman tentang isu-isu lingkungan. Fokus utamanya adalah mendorong partisipasi aktif dalam memelihara kelestarian sumber daya lingkungan, termasuk melalui kegiatan yang dapat mempengaruhinya, selain juga menjaga lingkungan secara langsung.

BAB V PEMBAHASAN

A. Penerapan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Santri Terhadap Lingkungan

konseling kelompok ini bertujuan untuk mengembangkan tingkat kesadaran santri Pondok Pesantren Darussalam Blokagung terhadap kebersihan lingkungan. Ada sejumlah tujuan yang ingin dicapai oleh anggota kelompok melalui layanan konseling kelompok, yaitu: Belajar memahami diri sendiri dan orang lain. Menemukan berbagai permasalahan mengapa para santri tidak terlalu peduli terhadap kebersihan lingkungan. Meningkatkan kemampuan mengontrol diri sendiri, kemandirian, dan tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain. Menyusun rencana khusus untuk mengubah perilaku tertentu dan berkomitmen secara penuh serta sadar diri untuk melaksanakan rencana tersebut sepenuhnya. Mengubah pola hidup hanya untuk memenuhi harapan atau keinginan orang lain menjadi hidup yang sesuai dengan harapan diri sendiri dan penuh berkah.

Dengan demikian, tujuan konseling kelompok adalah untuk meningkatkan rasa percaya diri individu, memotivasi diri mereka, memperluas wawasan dan pemikiran, serta mengembangkan keterampilan dalam berinteraksi sosial. Selain itu, konseling kelompok juga berfungsi untuk melatih individu dalam memecahkan masalah melalui dinamika kelompok.

Jenis layanan konseling kelompok ini memiliki keunggulan dalam melayani sekelompok orang dan menawarkan manfaat atau layanan dalam satu sesi. Oleh karena itu, terapi kelompok dapat dilakukan secara efektif dari segi waktu, tenaga, uang, dan pikiran. Keterlibatan sosial yang intens dan hidup di seluruh layanan merupakan keuntungan tambahan.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Santri Terhadap Lingkungan merupakan cara yang tepat untuk perubahan sikap dalam meningkatkan kesadaran diri terhadap kebersihan lingkungan. Untuk mengubah perilaku santri yang memiliki sifat malas, tidak peka, yaitu dengan konseling *Cognitive Behavior Therapy*. Peneliti juga menggunakan konseling kelompok untuk meningkatkan *self awareness* dalam kebersihan lingkungan. Dengan menggunakan konseling kelompok, kemudian para santri dapat mengemukakan permasalahan yang sedang dialami, pendapatnya tentang sesuatu dan membicarakan hal penting dalam meningkatkan *self awareness* serta mengembangkan langkah-langkah untuk mengatasi masalah yang akan dibahas.

Ketika responden mengekspresikan konfliknya dengan orang lain yang dibayangkannya, hal ini akan membantu responden untuk mengalami dan mengerti perasaan itu lebih penuh. Hal ini juga bisa menstimulasi pikiran, cara pandang, emosi, dan tingkah laku responden. Konselor mendorong konseli untuk mengungkapkan perasaannya melalui kata-kata, bahkan melalui cacian pun diperbolehkan, yang paling penting adalah responden dapat menyadari pengalaman-pengalaman yang selama ini tidak diakuinya.

Berdasarkan teori yang sudah dibahas di bab II, Tahapan dalam bimbingan kelompok ada lima yaitu tahap persiapan yaitu dimana pemimpin kelompok dapat menetapkan waktu dan tujuan dalam melaksanakan bimbingan kelompok serta mempersiapkan yang menjadi keperluan dalam kelompok bimbingan, tahap pembentukan yaitu Pemimpin kelompok menyampaikan salam serta do'a untuk memulai proses bimbingan kelompok, pemimpin kelompok menerima semua anggota kelompok dengan penuh keramahan dan keterbukaan, dan pemimpin kelompok dapat menjelaskan tujuan serta pelaksanaan bimbingan kelompok.

Tahap peralihan yaitu Pemimpin kelompok menjelaskan kembali tentang bagaimana pelaksanaan bimbingan kelompok secara singkat, pemimpin kelompok melakukan tanya jawab kepada anggota demi memastikan kesiapan dari anggota dalam kelompok, tahap kegiatan yaitu Pemimpin kelompok menjelaskan topik masalah yang akan dibahas kepada seluruh anggota, pemimpin kelompok meminta kepada seluruh anggota dapat memiliki sikap keterbukaan atas segala permasalahan yang terjadi pada dirinya, dan tahap pengakhiran yaitu Pemimpin kelompok menjelaskan kepada seluruh anggota bahwa bimbingan akan segera berakhir, pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota terkait dengan kemandirian yang tercapai setelah dilakukan proses bimbingan. Berkomitmen untuk menjaga kerahasiaan masalah teman, menyepakati kegiatan layanan bimbingan selanjutnya, dan mengucapkan terimakasih serta do'a untuk mengakhiri pelaksanaan bimbingan kelompok.

Peningkatan kesadaran diri santri terhadap kebersihan lingkungan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *CBT* efektif dalam meningkatkan kesadaran diri santri terhadap kebersihan lingkungan. Peningkatan ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti pemahaman yang lebih baik tentang kebersihan lingkungan melalui sesi konseling, santri mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya kebersihan lingkungan dan dampaknya terhadap kesehatan dan kenyamanan hidup.

CBT membantu santri untuk mengidentifikasi dan mengubah pemikiran negatif atau keliru terkait kebersihan lingkungan menjadi pemikiran yang lebih positif dan rasional. Penerapan teknik *CBT* dalam konseling kelompok teknik-teknik *CBT* seperti cognitive restructuring, role-playing, dan problem-solving digunakan dalam sesi konseling untuk membantu santri mengatasi hambatan dalam menjaga kebersihan lingkungan.

Teknik *Cognitive Restructuring (CR)* adalah salah satu teknik yang ada dalam pendekatan *cognitive behavior therapy (CBT)*. Penerapan pendekatan *CBT* ini menekankan proses kognitif dan perilaku, namun ada yang secara murni bekerja pada aspek kognitif.⁴⁵

Cognitive restructuring, misalnya, membantu santri menggantikan pikiran negatif seperti "membersihkan lingkungan itu merepotkan" dengan pikiran positif seperti "membersihkan lingkungan penting untuk kesehatan dan kenyamanan. Penguatan perilaku positif sesi konseling juga fokus pada penguatan perilaku positif melalui reinforcement. Santri diberikan pujian dan penghargaan saat berhasil menjaga kebersihan lingkungan, yang mendorong mereka untuk terus melakukannya. Dukungan kelompok konseling kelompok memberikan dukungan sosial yang penting bagi santri.

Dalam kelompok, santri saling berbagi pengalaman dan memberikan dukungan satu sama lain, yang meningkatkan motivasi mereka untuk menjaga kebersihan lingkungan. Penelitian ini memiliki implikasi praktis yang penting bagi pesantren dan lembaga pendidikan lainnya. Konseling kelompok dengan pendekatan *CBT* dapat diadopsi sebagai metode untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku positif terkait kebersihan lingkungan. Pesantren dapat mengintegrasikan program ini dalam kurikulum mereka untuk menciptakan lingkungan yang lebih bersih dan sehat.

Keterbatasan Penelitian dan saran untuk penelitian lanjutan meskipun penelitian ini menunjukkan hasil yang positif, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, sampel penelitian mungkin terbatas pada satu pesantren sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan ke seluruh pesantren. Kedua, durasi intervensi mungkin belum cukup lama untuk melihat perubahan perilaku yang lebih permanen. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk melakukan studi dengan sampel yang lebih besar dan beragam, serta memperpanjang durasi intervensi untuk mengamati efek jangka panjang dari konseling kelompok dengan pendekatan *CBT*.

⁴⁵ Latifatus Sholekah, Rosalia Dewi Nawantara, and Adi Sancaya, "PENERAPAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA," n.d., 27.

Penelitian ini juga dapat mengeksplorasi penggunaan teknologi, seperti aplikasi mobile, untuk mendukung konseling kelompok dan meningkatkan partisipasi santri.

Kemudian dalam pelaksanaan kegiatan layanan guru BK membutuhkan kerjasama dengan pengurus lain seperti ketua kamar, kepala asrama dan santri itu sendiri, agar pelaksanaan upaya dalam meningkatkan kepedulian lingkungan sekolah tersebut berjalan dengan efektif. Guru BK berkoordinasi dengan kepala asrama dan ketua kamar. Apakah ada perubahan perilaku siswa tersebut setelah diberikan layanan. Selain itu dilihat dari keseharian siswa bersikap dan peduli terhadap lingkungannya apakah mengalami perubahan ke arah yang lebih baik. Selanjutnya, diberikan penilaian atau evaluasi guna untuk mengetahui sejauh mana suatu kegiatan tersebut telah dicapai serta bagaimana manfaat yang telah dikerjakan itu.

B. Hasil Akhir Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Santri terhadap Kebersihan Lingkungan

Peningkatan kesadaran diri santri terhadap kebersihan lingkungan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *CBT* efektif dalam meningkatkan kesadaran diri santri terhadap kebersihan lingkungan. Peningkatan ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti pemahaman yang lebih baik tentang kebersihan lingkungan melalui sesi konseling, santri mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya kebersihan lingkungan dan dampaknya terhadap kesehatan dan kenyamanan hidup.

Setelah menjalani serangkaian sesi konseling kelompok dengan pendekatan *CBT*, santri menunjukkan peningkatan dalam kesadaran diri terhadap kebersihan lingkungan. Santri menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya menjaga kebersihan lingkungan dan dampaknya terhadap kesehatan dan kenyamanan. Mereka mulai menyadari bahwa lingkungan yang bersih tidak hanya memberikan manfaat bagi diri sendiri tetapi juga bagi orang lain di sekitar mereka.

Terjadi perubahan sikap yang positif terhadap kebersihan lingkungan. Santri yang sebelumnya cuek atau tidak peduli mulai menunjukkan kepedulian yang lebih tinggi. Mereka lebih sering terlihat membersihkan lingkungan sekitar dan menjaga kebersihan fasilitas yang digunakan bersama. Santri mulai menerapkan perilaku bersih dalam kehidupan sehari-hari, seperti membuang sampah pada tempatnya, membersihkan kamar, dan menjaga kebersihan toilet dan area umum lainnya. Beberapa santri menunjukkan inisiatif untuk mengajak teman-temannya menjaga kebersihan lingkungan. Mereka mengambil peran sebagai pemimpin dalam kegiatan bersih-bersih, menunjukkan kepedulian dan tanggung jawab yang lebih tinggi.

Dukungan sosial yang terbentuk selama sesi konseling kelompok juga memberikan kontribusi besar terhadap perubahan yang terjadi. Santri saling memberikan dukungan dan motivasi untuk terus menjaga kebersihan lingkungan. Dukungan ini membantu mereka mengatasi hambatan dan tantangan yang mungkin muncul.

Dari wawancara dan observasi, banyak santri menyatakan bahwa mereka merasa lebih termotivasi dan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya kebersihan. Mereka juga melaporkan bahwa teknik-teknik *CBT* yang diajarkan, seperti cognitive restructuring dan problem-solving, membantu mereka mengatasi pikiran negatif dan mengembangkan kebiasaan positif. Pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (*CBT*) berhasil meningkatkan kesadaran diri santri terhadap kebersihan lingkungan. Peningkatan ini terlihat dari perubahan sikap, pemahaman, dan perilaku santri dalam menjaga kebersihan lingkungan. Dukungan sosial dan penerapan teknik-teknik *CBT* memainkan peran penting dalam keberhasilan program ini. Program ini memberikan kontribusi positif yang signifikan dan dapat direplikasi di institusi pendidikan lainnya untuk mencapai hasil yang serupa.

BAB VI PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan pada paparan data dan pembahasan tentang Bimbingan Kelompok Dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Santri Terhadap Kebersihan Lingkungan, maka penelitian bisa mengambil kesimpulan bahwa adanya peningkatan kesadaran diri santri terhadap kebersihan lingkungan. Para santri mulai menunjukkan perubahan positif dalam perilaku sehari-hari, seperti membuang sampah pada tempatnya, menjaga kebersihan asrama, dan saling mengingatkan antar sesama santri. Selain itu, lingkungan pesantren menjadi lebih bersih dan nyaman, yang pada akhirnya mendukung proses belajar mengajar yang lebih baik.

Terdapat perubahan positif dalam perilaku santri. Mereka lebih disiplin dalam menjaga kebersihan, seperti membuang sampah pada tempatnya, menjaga kebersihan asrama, dan saling mengingatkan antar sesama santri. Mereka mulai memahami hubungan antara lingkungan yang bersih dan kesehatan serta kenyamanan dalam menjalani kegiatan sehari-hari di pesantren

Dengan demikian, program bimbingan konseling kelompok dengan pendekatan *CBT* untuk meningkatkan kesadaran diri santri terhadap kebersihan lingkungan dapat dijadikan contoh bagi institusi pendidikan lainnya dalam Upaya menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian skripsi berjudul “Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Santri Terhadap Kebersihan Lingkungan”, terdapat beberapa saran yang ditujukan kepada santri dan pengurus untuk mendukung implementasi dan efektivitas Teknik *CBT* untuk meningkatkan kesadaran diri santri terhadap kebersihan lingkungan.

Disarankan agar program bimbingan konseling dengan pendekatan *CBT* dilakukan secara berkelanjutan. Hal ini penting untuk menjaga konsistensi perubahan perilaku dan kesadaran diri santri terhadap kebersihan lingkungan.

Mengadakan pelatihan lanjutan mengenai teknik-teknik *CBT* dan manajemen kebersihan lingkungan bagi santri dan para pendidik. Ini akan membantu memperdalam pemahaman dan kemampuan mereka dalam menjaga kebersihan.

Pengurus pesantren dan kepala asrama perlu memberikan dukungan penuh, baik berupa fasilitas yang memadai maupun pengawasan yang berkesinambungan, untuk memastikan santri dapat menerapkan perilaku kebersihan dengan baik.

Melakukan evaluasi berkala terhadap program ini untuk mengidentifikasi keberhasilan dan kendala yang dihadapi. Berdasarkan hasil evaluasi, program dapat dikembangkan lebih lanjut agar lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan santri.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, Muhammad Ali, Diah Rahayu, and Netty Dyan Prastika. "PENGARUH TERAPI BERPIKIR POSITIF DAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MULAWARMAN" 4, no. 2 (2015)
- Agustiana Resi. (2020) pelaksanaan konseling kelompok oleh guru bimbingan dan konseling untuk meningkatkan percaya diri peserta didik di smp wiyatama bandar lampung tahun ajaran 2019/2020. *Jurnal bimbingan konseling*.
- Corey, Geral. 2006. *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama. Hal 17
- Daulay, Annisa Arrumaisyah, Arsyad Kamal, Eva Putri Sabrida Saragi, Esti Cahya Ningsih, Ganda Rezeki Siregar, and Siti Rahma Rambe. "EFEKTIFITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN KEDISIPLINAN SISWA DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 MEDAN." *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia* 9, no. 1 (April 27, 2023): 135.
- Dewa Ketut Sukardi. 2010. *Pengertian Bimbingan dan Konseling* (Bandung:PT Rieneka Cipta,). Hal. 67
- Farid, Dimas Ardika Miftah. "Pengaruh Teknik Restrukturing Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling UNIPA Surabaya Di Masa Pandemi Covid-19." *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan* 17, no. 1 (February 23, 2021): 76–83.
- Fitriyish, W., & Muali, C.(2018). Eksistensi Pesantren dalam pembentukan kepribadian santri. *Palapa*, 6(2), 155-173
- Gufron, I. A.(2019). Santri dan Nasionalisme. *Islamic insight jaournal*, 1(1), 41-45
- Hibatullah, Hilyas. "Implementasi Bimbingan Konseling dalam Pendidikan Islam." *Jurnal At-Tadbir : Media Hukum dan Pendidikan* 32, no. 1 (January 31, 2022): 1–11.
- Husni, M.2007. Layanan konseling individual remaja; pendekatan behaviorisme. *AL-IBRAH*, 2(20,55-57.)
- John W Cresweel, *Penelitian Kualitatif Dan Desain Riset*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2015). Hal 298
- Komariyah S,. & Nuryanto,I., L(2019)efektifitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan client centered untuk meningkatkan kepercayaan diri

- siswa kelas VIII SMPN 16 Yogyakarta tahun ajaran 2018/2019. *G-Couns:jurnal bimbingan konseling*, 4(1).
- Megawaty, M., & Saputra, Rb(2021). Sistem Informasi Santri Di Pondok Pesantren Darul Muhtadin. *Fotech (Jurnal Teknik Informasi)*, 5(2), 18-22.
- Mugiarso, Heru, dkkk. 2008. *Bimbingan dan Konseling*. Semarang : UNNES Press
- Pa'o P.A. (2019). Pendekatann client centered untuk membantu mencapai aktualisasi diri peserta didik di SMAN 1 Palangkaraya. *Suluh: jurnal bimbingan dan konseling*, 4 (1)
- Pa,o P.A(2019).Pendekatan clien centered untuk membantu mencapai aktualisasi diri pessenger didik di SMA negri 1 palangkaraya. *Suluh: jurnal bimbingan konseling* ,51, 1: 49-53
- Ramadhan, Andrio. "Pekerja Sosial Dalam Menangani Kasus Perundungan (Bullying) Terhadap Anak Melalui Cognitive Behavioral Therapy," n.d.
- Rofik,a. A.(2017). *Teori dan praktek konseling*. Hal. 12
- Rofiq, *Teori dan Praktek konseling*. Hal. 28
- Rosada, U.D (2016) model pendekatan client centered dan penerapannya dalam praktik. *Counselia: jurnal bimbingan dan konseling*, 2016, 6. 1 : 14-25
- Rosada, U.D (2016) model pendekatan client centered dan penerapannya dalam praktik. *Counselia: jurnal bimbingan dan konseling*, 2016, 6. 1 : 13-20
- Sholekah, Latifatus, Rosalia Dewi Nawantara, and Adi Sancaya. "PENERAPAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA," n.d.
- Sofyan S. Willis, (2013).konseling individu dan praktek,(ALFABETA, Bandung). Hal 63
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan RND* Bandung : Alfabeta
- Sugiyono, *metode penelitian kuantitatif,kualitatif da R&D* (bandung:alfa beta 2017) 222
- Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung:Alfabeta)h.309
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling disekolah dan Madrasah*,(Jakarta:PT Raja Grafindo Persada) Hal. 172

- Yulia, Cici. “Efektivitas Konseling Cognitive Behavior Therapy Dalam Meningkatkan Kontrol Diri Siswa.” *Consilium : Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan* 8, no. 1 (July 1, 2021): 9.
- Zarisman, Esi, and Yeni Karneli. “Layanan Konseling Kelompok dengan Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Teraphy (CBT) untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri pada Siswa SMA” 1, no. 2 (2023).

LAMPIRAN-LAMPIRAN



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung - Banyuwangi

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

Nomor : 51.2.12/007.15/ UIMSYA/FDKI/C.3/III/2024

Lamp. : -

Hal : PENGANTAR PENELITIAN

Kepada Yang Terhormat:

Ketua Prodi BKI UIMSYA

di tempat

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi, memohonkan izin penelitian atas mahasiswa kami:

Nama : ALFAN NUR ROSIDI
NIM : 2012211020
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Songgon, Banyuwangi, Jawa Timur
HP : 085841817984

Untuk dapat diterima/melaksanakan penelitian di lembaga/instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka penyelesaian program skripsi.

Adapun judul penelitiannya adalah:

"Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Santri Terhadap Kebersihan Lingkungan"

Atas perkenan dan kerja samanya yang baik diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.



23 Maret 2024

Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom
NIPY. 3150128107201



ALFAN NURROSIDI 2012211020.docx

ORIGINALITY REPORT

11 %
SIMILARITY INDEX

11 %
INTERNET SOURCES

3 %
PUBLICATIONS

3 %
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.uinbanten.ac.id Internet Source	2 %
2	repository.radenintan.ac.id Internet Source	1 %
3	journal.bungabangsacirebon.ac.id Internet Source	1 %
4	repository.uinsu.ac.id Internet Source	1 %
5	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	<1 %
6	digilib.uinsgd.ac.id Internet Source	<1 %
7	repo.uinsatu.ac.id Internet Source	<1 %
8	maryamsejahtera.com Internet Source	<1 %
9	123dok.com Internet Source	<1 %



مُؤَسَّسَةُ الْمَغْرُورَاتِ السَّلَامِيَّةِ
PONDOK PESANTREN
"DARUSSALAM"

MENTERI HUKUM DAN HAM RI NO : AHU- 4237.AH.01.04. Tahun 2010

website : www.blokagung.net e-mail : ponpes.darussalam1951@gmail.com

UNIT PENDIDIKAN : PESANTREN PUTRA-PUTRI, TAHFIDZ PUTRA-PUTRI, PESANTREN KANAK-KANAK PUTRA-PUTRI, TPQ, MADRASAH DINIYAH TAKMILIYAH, KB, TK, SD, MTs, SMP, SPM WUSTHA, MA, SMA, SMK, SPM ULYA, UIMSYA, AKD DAN MA'HAD ALY

Alamat : Blokagung 02/IV, Karangdoro Tegalsari Banyuwangi Jawa Timur 68485 Telp. (0333) 845972, Fax. (0333) 847124 HP. 0852 8899 1951, 0856 0086 1951

Nomor : 51.3.1/404/PPDSPA/A.08/VIII/2024

Hal : SURAT PERNYATAAN PENELITIAN

Kepada Yang Terhormat

UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFA'AT

Di –

Tempat

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Salam silaturahmi kami sampaikan, semoga kita selalu mendapat taufiq dan hidayah Allah SWT. Sehingga kita dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari, Amin.

Berdasarkan surat yang kami terima perihal permohonan izin penelitian yang diajukan oleh mahasiswa atas nama :

Nama	: ALFAN NURROSYIDI
NIM	: 2012211020
Fakultas	: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam
Program Studi	: Bimbingan Konseling Islam
Alamat	: SRAGI, SONGGON, BANYUWANGI
Judul Penelitian	: "KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN DIRI SANTRI TERHADAP KEBERSIHAN LINGKUNGAN"

Maka kami selaku kepala Pondok pesantren Darussalam Blokagung menerima permohonan izin penelitian dari mahasiswa tersebut untuk menjadi bahan dalam melengkapi data yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas akhir (skripsi) **UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFA'AT**. Demikian surat ini kami buat untuk digunakan sebagai mestinya, terima kasih.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Blokagung, 15 Juli 2024



Kepala Pesantren

ACHMAD ANSOR

Wawancara dengan Kepala Asrama Al-Uluwiyah, Bapak Bagas Setiawan



Wawancara dengan Informan AN



Wawancara dengan Informan MB



Wawancara dengan Informan BN



Wawancara dengan Informan MF



TENTANG PENULIS

Nama Lengkap
Tempat dan Tanggal Lahir
Riwayat Pendidikan

: ALFAN NURROSIDI
: Banyuwangi, 13 September 2002
:
1. TK CERIA 03 Sragi, Songgon,
Banyuwangi
2. SDN 1 KEDUNGRINGIN,
Muncar, Banyuwangi
3. SMPN 4 MUNCAR, Banyuwangi
4. SMK DARUSSALAM,
Blokagung, Banyuwangi
5. UNIVERSITAS KH. MUKHTAR
SYAFAAT Blokagung,
Banyuwangi

Alamat
Nomor Telepon
Instagram

: Rt.004/Rw.002 Sragi Tengah, Sragi, Songgon, Banyuwangi
: 085841817984
: alfanrosidi_13

