UIMSYA

SKRIPSI

KONSELING BEHAVIORIS DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENURUNKAN PERILAKU MBOBOL PADA SANTRI DARUSSALAM KANAK-KANAK PUTRA

Laporan Skripsi Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Getar Sarjana

Disusun Oleh:
SAFI' MUBAROK
NIM: 2212211017

2026



www.uimsya.ac.id

SKRIPSI

KONSELING BEHAVIORIS DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMEN UNTUK MENURUNKAN PERILAKU *MBOBOL* PADA SANTRI DARUSSALAM KANAK-KANAK PUTRA



Disusun Oleh :

SAFI' MUBAROK

NIM : 2212211017

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH KOMUNIKASI ISLAM

UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT

BLOKAGUNG BANYUWANGI

2026

HALAMAN PERSYARATAN GELAR

KONSELING BEHAVIORIS DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMEN UNTUK MENURUNKAN PERILAKU KELUAR PONDOK TANPA IZIN PADA SANTRI DARUSSALAM KANAK-KANAK PUTRA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh :

SAFI' MUBAROK

NIM : 2212211017

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH KOMUNIKASI ISLAM

UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT

BLOKAGUNG BANYUWANGI

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Penelitian dengan judul :

KONSELING BEHAVIORIS DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENURUNKAN PERILAKU KELUAR PONDOK TANPA IZIN SANTRI DARUSSALAM KANAK-KANAK PUTRA

Disusun Oleh :

Nama : Safi' mubarok

NIM : 2212211017

Prodi : Bimbingan Dan Konseling Islam

Skripsi ini sudah disetujui oleh dan disahkan

Pada tanggal : 22 Juni 2026

Mengetahui :

Pembimbing	Ketua Prodi
Halimatus sa'diah, S. Psi., M.A	Nurin Baroroh, M.Psi., Psikolog
NIPY : 3151301019001	NIPY : 3152304039301

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi saudara **Safi' Mubarok** telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, Universitas KH. Mukhtar Syafa at Blokagung Banyuwangi

Pada tanggal: 30 Juni 2026

Diterima sebagai salah satu persyaratan untuk mengikuti tahapan selanjutnya.

Mengetahui,

Ketua sidang

Halimatus Sa'diah,S.Psi.,M.A
NIPY. 51012130330824

Penguji I

Masnida,M.Ag
NIPY. 51012170530844

Penguji I

Ahmad Syamsul Muarif, S.Sos.,M.A.,CMH,CHt,CN.NLP
NIPY. 51012210820873

Dekan

Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom.
NIPY. 51012010030794

MOTTO DAN PRASEMBAH

Motto:

لَا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَاۗ

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."

(QS. Al-Baqarah: 286)

Prasembah:

Skripsi ini ku persembahkan kepada kedua orang tua saya yang telah merawat dan membesarkan saya dengan tulus hingga menjadi manusia yang memiliki jati diri. Dan kepada orang terdekat yang selalu memberikan saya support dalam penulisan skripsi ini. Dan kepada Ibu Halimatus sa'diah S.Psi.,M.A yang telah membimbing dan selalu mensuport saya dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini. Dan tak lupa kepada rekan seperjuangan yang telah Bersama sama berjuang dalam empat tahun ini dan selau memberikan dukungan untuk menjadi pribad yang lebih baik.

HALAMAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya :

Nama	: Safi' Mubarok
Nim	: 2212211017
Program Studi	: Bimbingan Dan Konseling Islam
Fakultas	: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam
Alamat Lengkap	: Dsn. Brakas, Rt/Rw:04/02, Desa Brakas, Kec. Dempet, Kab. Demak, Prov. Jawa Tengah

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



Banyuwangi, 15 Juli 2026
Saya yang menyatakan:



SAFI' MUBAROK
NIM : 212211017

ABSTRAK

Perilaku keluar pondok tanpa izin (mbobol) merupakan salah satu bentuk pelanggaran disiplin yang masih ditemukan di lingkungan pesantren dan berpotensi menghambat proses pembinaan karakter santri. Perilaku tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal yang mendorong santri melanggar tata tertib pesantren. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi dan mendeskripsikan faktor-faktor yang melatarbelakangi perilaku keluar pondok tanpa izin pada santri Pondok Pesantren Darussalam Kanak-Kanak Putra; dan (2) mendeskripsikan penerapan serta efektivitas konseling behavioris dengan teknik self-management dalam menurunkan perilaku tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Subjek penelitian adalah santri yang memiliki riwayat perilaku keluar pondok tanpa izin. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, sedangkan analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diperoleh melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku keluar pondok tanpa izin dipengaruhi oleh faktor internal berupa kejenuhan terhadap rutinitas pesantren, tekanan disiplin, serta keterikatan pada aturan pondok yang ketat. Adapun faktor eksternal meliputi pengaruh teman sebaya dan kondisi lingkungan sosial yang memengaruhi perilaku santri. Penerapan konseling behavioris dengan teknik self-management dilaksanakan melalui tahapan self-monitoring, self-evaluation, self-reinforcement, dan self-control. Melalui tahapan tersebut, santri mampu mengenali penyebab munculnya perilaku mbobol, mengevaluasi dampak perilakunya, meningkatkan kemampuan mengelola waktu, emosi, stres, dan tujuan pribadi, serta mengendalikan dorongan untuk keluar pondok tanpa izin. Berdasarkan temuan penelitian, penerapan konseling behavioris dengan teknik self-management dinilai efektif dalam membantu menurunkan perilaku keluar pondok tanpa izin serta meningkatkan kedisiplinan dan kemampuan pengelolaan diri santri di Pondok Pesantren Darussalam Kanak-Kanak Putra.

Kata Kunci: *Konseling Behavioris, Self-Management, Perilaku (Mbobol), Disiplin Santri, Studi Kasus.*

ABSTRACT

Unauthorized leaving of the boarding school (mbobol) is one of the disciplinary violations that is still found in Islamic boarding schools and has the potential to hinder the character-building process of students. This behavior is influenced by various internal and external factors that encourage students to violate the boarding school regulations. This study aims to: (1) identify and describe the factors underlying the behavior of leaving the boarding school without permission among students of Darussalam Islamic Boarding School for Boys; and (2) describe the implementation and effectiveness of behavioral counseling using self-management techniques in reducing such behavior. This study employed a qualitative approach with a descriptive case study design. The research was conducted at Darussalam Islamic Boarding School for Boys. The research subjects were selected using purposive sampling, consisting of students with a history of leaving the boarding school without permission, supported by boarding school administrators as key informants. Data were collected through observation, interviews, and documentation. The data were analyzed using the Miles and Huberman interactive analysis model, which includes data reduction, data display, and conclusion drawing. Data validity was ensured through source triangulation and technique triangulation. The findings revealed that the behavior of leaving the boarding school without permission was influenced by internal factors, including boredom with the boarding school routine, disciplinary pressure, and strict boarding school regulations. Meanwhile, the external factors included peer influence and the social environment that affected students' behavior. The implementation of behavioral counseling using self-management techniques was carried out through the stages of self-monitoring, self-evaluation, self-reinforcement, and self-control. These stages helped students identify the causes of their unauthorized leaving behavior, evaluate the consequences of their actions, improve their ability to manage time, emotions, stress, and personal goals, and control the urge to leave the boarding school without permission. Based on the findings, the implementation of behavioral counseling using self-management techniques was found to be effective in reducing unauthorized leaving behavior while improving students' discipline and self-management skills at Darussalam Islamic Boarding School for Boys.

Keywords:*Behavioral Counseling, Self-Management, Unauthorized (Mbobol), Student Discipline, Case Study.*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT, Skripsi ini hanya bisa selesai semata karena rahmat, ridho dan kasih sayang-nya.

Sholawat dan salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang menjadi teladan bagi umatnya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak, sekripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang tulus dan ikhlas kepada:

1. Prof. Dr. KH. Abdul Kholiq Syafa'at, M.A. Selaku ketua senat Universitas KH. Mukhtar Syafa'at (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi.
2. Dr. KH. Ahmad Munif Syafa'at, Lc.,M.E.I. selaku rektor Universitas KH. Mukhtar Syafa'at (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi.
3. Agus Baihaqi, S.Ag.,M.I.Kom. selaku dekan Fakultas dakwah dan komunikasi islam.
4. Nurin baroroh, M.Psi.,Psikolog, selaku ketua prodi bimbingan dan konseling islam.
5. Halimatus sa'diyah, S.Psi.,M.A, selaku dosen pembimbing dalam penulisan proposal/sekripsi ini.
6. Seluruh dosen Universitas KH. Mukhtar Syafa'at (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi.

Dan semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung telah menyumbangkan tenaga dan fikirannya demi terselesainnya penulisanpropoal sekripsi ini.

Tiada balas jasa yang dapat diberikan oleh penulisan kecualihanya do'a kepada allah yang maha pemurah lagi maha pengasih, semoga kebaikan beliau semua mendapat balasan dari-nya.

Akhirnya kepada Allah Azza Wajalla, penulis kembalikan segala suatunya dengan harapan semoga proposal/sekripsi ini tersusun dengan ridho-nya serta dapat memberikan manfaat, Amin Ya Robbal 'Alamin.

DAFTAR ISI

JUDUL ..... **i**
HALAMAN PERSYARATAN GELAR ..... **ii**
LEMBAR PERSETUJUAN ..... **iii**
MOTTO DAN PRASEMBAH ..... **iv**
HALAMAN KEASLIAN SKRIPSI ..... **v**
ABSTRAK ..... **vi**
KATA PENGANTAR ..... **vii**
DAFTAR ISI ..... **ix**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 5
D. Manfaat Penelitian 5
E. Definisi Istilah 6
BAB II KAJIAN PUSTAKA **8**
2.1 Penelitian Terdahulu 8
2.2 Landasan Teori 10
2.2.1 Teori-Teori yang berkaitan dengan penelitian 10
2.3 Penelitian Terdahulu 18
2.4 Alur Pikir Penelitian 20
BAB III METODE PENELITIAN **22**
3.1 Jenis penelitian 22
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian 23
3.3 Kehadiran Peneliti 24
3.4 Subjek Penelitian (Informan) 25
3.5 Data dan Sumber Data 26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN **31**
4.1 Gambaran Data Lapangan 31
4.2 Verifikasi data lapangan 35
4.3 Pembahasan 49

BAB V PENUTUP 59
5.1 Kesimpulan..... 59
5.2 Keterbatasan penelitian 61
5.3 Saran..... 62
DAFTAR PUSTAKA 64
LAMPIRAN-LAMPIRAN..... 71

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang memiliki peran strategis dalam membentuk karakter, kedisiplinan, dan kepribadian santri. Peran ini menjadi semakin penting ketika pesantren membina santri yang masih berada pada tahap perkembangan emosi, sosial, dan pengendalian diri. Kehidupan pesantren diatur melalui tata tertib yang harus dipatuhi oleh seluruh santri, termasuk larangan keluar dari lingkungan pondok tanpa izin pengasuh atau pengurus. Aturan ini diberlakukan sebagai upaya menjaga ketertiban, keamanan, serta keberlangsungan proses pembinaan santri secara menyeluruh.[1]

Dalam lingkungan pendidikan pesantren yang memiliki jadwal kegiatan padat dan disiplin yang ketat, Dan bagi santri yang belum memiliki keterampilan manajemen diri secara optimal cenderung mengalami tekanan dan kejenuhan. Kondisi tersebut dapat mendorong santri mencari cara cepat untuk mengurangi stres yang dirasakan, salah satunya melalui perilaku pelanggaran aturan, seperti keluar pondok tanpa izin, perilaku menghindar tersebut dapat muncul dalam bentuk keluar pondok tanpa izin sebagai respons terhadap tekanan emosional yang belum mampu dikelola dengan baik.

Berdasarkan pengamatan awal dan informasi dari pengurus pesantren, perilaku santri keluar tanpa izin dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Secara internal sering mengalami rasa jenuh dan tekanan disiplin akibat padatnya aktivitas pesantren serta keterikatan pada aturan yang ketat. Kondisi ini dapat menimbulkan kelelahan emosional yang, apabila tidak terkelola dengan baik,

[1] Balya Ziaulhaq Achmadin and others, 'Reorienting Pesantren Education in East Java: A Critical Analysis of the Thought of Zamakhsyari Dhofier and Abdurrahman Mas'ud', *Al-Fikru: Jurnal Ilmiah*, 18.1 (2024).

mendorong santri untuk mencari pelampiasan di luar lingkungan pondok.[2]

Selain itu, rasa rindu terhadap keluarga (*homesick*) menjadi pengalaman emosional yang kuat, terutama bagi santri yang masih berada jauh dari orang tua dalam waktu lama. Jarak dengan keluarga, keterbatasan komunikasi, serta proses adaptasi terhadap budaya pesantren sering kali memunculkan tekanan psikologis yang berdampak pada perilaku santri.[3] Dalam kondisi tersebut, keluar pondok tanpa izin dipersepsikan sebagai jalan keluar sementara untuk memenuhi kebutuhan emosional.

Dari sisi eksternal, Adanya pengaruh teman sebaya turut berperan dalam mendorong munculnya perilaku mbobol pada santri Tersebut. Maka dari itu Interaksi dengan teman yang telah lebih dulu melanggar aturan dapat membentuk pola perilaku yang ditiru, baik secara sadar maupun tidak sadar. Tekanan kelompok dan solidaritas pertemanan sering kali mengurangi kemampuan santri dalam mengontrol diri dan mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan yang dilakukan.

Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa masih terdapat beberapa santri yang melakukan pelanggaran disiplin berupa keluar pondok tanpa izin termasuk di Pondok Pesantren Darussalam Kanak-kanak Putra. Perilaku tersebut tidak hanya dipahami sebagai pelanggaran aturan semata, tetapi juga sebagai fenomena sosial dan psikologis yang berkaitan dengan pengalaman, perasaan, serta dinamika kehidupan santri, terutama bagi santri di usia dasar yang sedang berada pada masa transisi perkembangan.

Permasalahan tersebut juga mencerminkan adanya kurangnya kontrol diri dan kesadaran terhadap aturan

[2] wahyu Widiantoro dan Romadhon, 'Jurnal-Psikologi-Vol-11-2015d-.Pdf', *Jurnal Psikologi*, 2015, 31–43.
[3] Masyitah Rahmi, Widi Astuti, and Andita Anastasya, Yara, 'Gambaran Homesickness Pada Santri Baru Di Pesantren', *Insight:Jurnal Penelitian Psikologi*, 1.2 (2023), 277–84.

pesantren Bagi sanri yang belum memiliki keterampilan dalam mengelola waktu, emosi, stres, dan tujuan pribadi secara mandiri.[4] Ketidakmampuan dalam mengatur diri ini menyebabkan santri mudah terpengaruh oleh situasi dan dorongan emosional sesaat, sehingga berujung pada perilaku keluar pondok tanpa izin.

Berkaitan dengan kondisi tersebut, pendekatan konseling behavioris dengan teknik *self-management* dipandang relevan untuk dikaji secara kualitatif dalam membantu pada santri Darussakan kanak-kanak putra. Konseling behavioris memandang perilaku sebagai hasil dari proses belajar yang dipengaruhi oleh lingkungan dan kebiasaan. Melalui teknik *self-management*, santri didorong untuk terlibat aktif dalam proses perubahan perilaku dengan cara memahami pola perilakunya, mengatur diri, serta membangun kebiasaan baru yang lebih adaptif.[5]

Dalam penelitian ini, teknik *self-management* difokuskan pada beberapa aspek utama, yaitu manajemen waktu (menyusun jadwal kegiatan dan menentukan prioritas), manajemen stres (melalui kegiatan positif seperti olahraga dan aktivitas relaksasi), manajemen emosi mengelola rasa jenuh, marah, dan rindu keluarga, serta manajemen tujuan (menetapkan tujuan pribadi dan merencanakan langkah pencapaiannya). Melalui proses konseling tersebut, santri anak usia sekolah dasar diharapkan mampu membangun kesadaran diri, meningkatkan kontrol diri, serta memahami makna kepatuhan terhadap aturan pesantren.

---

[4] Mukhamad Dafa Asadin, Abdul Basit, and Khusnul Khotimah, 'Kontrol Diri Santri Putra Dalam Menyikapi Peraturan Di Pondok Pesantren Al Hikmah 1 Benda Sirampog', *Assertive: Islamic Counseling Journal*, 02.2 (2023), 57–70.id/17759/1/Mukhamad Dafa Asadin_Kontrol Diri Santri Putra Dalam Menyikapi Peraturan Di Pondok Pesantren Al Hikmah 1 Benda Sirampog.

[5] Mega Aria Monica and Ruslan Abdul Gani, 'Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016', *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3.2 (2015), 119–32.

Efektivitas konseling behavioris juga didukung oleh keterlibatan lingkungan pondok pesantren sebagai sistem penguatan perilaku.[6] Kerja sama antara konselor, pengasuh, dan Pengurus memungkinkan penerapan penguatan dan kontrol perilaku dilakukan secara terus-menerus, sehingga perubahan perilaku santri tidak bersifat sementara. Hal ini menjadikan konseling behavioris bukan hanya efektif dalam menurunkan perilaku mbobol, tetapi juga dalam membentuk kedisiplinan santri secara jangka panjang.[7]

Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini berupaya menggali secara mendalam pengalaman santri anak usia sekolah dasar, pandangan konselor atau pengurus pesantren, serta proses pelaksanaan konseling behavioris dengan teknik *self-management* dalam menurunkan perilaku santri keluar pondok tanpa izin.[8] Pendekatan ini dipilih karena mampu mengungkap realitas sosial secara utuh, kontekstual, dan bermakna, sehingga hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan layanan konseling di lingkungan pondok pesantren.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana kondisi dan faktor-faktor yang melatarbelakangi perilaku santri keluar pondok tanpa izin di Pondok Pesantren Darussalam Kanak-kanak Putra?
2. Bagaimana pelaksanaan dan efektivitas konseling behavioris dengan teknik self-management dalam menurunkan

[6] Untuk Meningkatkan, Kedisiplinan Santri, and D I Pondok, '1026-Article Text-3031-1-10-20230729', 01.2 (2023).
[7] Asadin, Basit, and Khotimah.
[8] Nazlah Hidayati, 'Layanan Bimbingan Rohani Islam Untuk Mengatasi Perilaku Maladaptif Santri Di Pondok Pesantren Baitul Atiq Sumenep', 3.1 (2022), 2775–2755.php/hudanlinnaas/index.

perilaku santri keluar pondok tanpa izin di Pondok Pesantren Darussalam Kanak-kanak Putra?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk:

a. Mengidentifikasi dan mendeskripsikan gambaran perilaku serta faktor-faktor internal maupun eksternal yang menyebabkan santri di Pondok Pesantren Darussalam kanak-kanak Putra keluar pondok tanpa izin atau mbobol.
b. Mengevaluasi perubahan perilaku dan peningkatan kemampuan kontrol diri santri manajemen waktu, stres, emosi, dan tujuan setelah mendapatkan intervensi teknik self-management.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Santri itu sendiri bisa Membantu meningkatkan kesadaran diri self management dan memiliki keterampilan mandiri untuk mengelola emosi serta perilaku agar lebih adaptif terhadap aturan pesantren.
2. Bagi Pengurus Pesantren, Memberikan wawasan baru bahwa penanganan pelanggaran disiplin tidak hanya bisa dilakukan melalui hukuman, tetapi juga melalui pendekatan konseling yang humanis dan sistematis, yang berfokus pada klien, empati dan penerimaan tanpa syarat, berkolaborasi.
3. Bagi Konselor atau Guru BK, Sebagai panduan atau kerangka kerja dalam memberikan layanan konseling bagi santri yang mengalami kejenuhan atau kesulitan beradaptasi dengan lingkungan asrama.
4. Bagi Lembaga UIMSYA, penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan dalam pengembangan keilmuan, khususnya pada bidang Bimbingan dan Konseling Islam. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat memperkaya literatur kampus serta menjadi bahan pertimbangan bagi mahasiswa dan dosen dalam mengembangkan penelitian

selanjutnya yang relevan dengan penerapan konseling behavioris di lingkungan pesantren.

E. Definisi Istilah

Untuk memahami Definisi istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka peneliti memberikan penegasan istilah sebagai berikut:

1. Konseling Behavioris : Konseling behavioris adalah pendekatan konseling yang bertujuan membantu seseorang mengubah perilaku yang kurang baik menjadi perilaku yang lebih baik. Pendekatan ini beranggapan bahwa perilaku terbentuk melalui proses belajar, sehingga perilaku yang salah juga dapat diubah melalui latihan, pembiasaan, dan penguatan secara bertahap. Dalam penelitian saya, konseling behavioris digunakan untuk membantu santri mengurangi perilaku keluar pondok tanpa izin dan membentuk kebiasaan yang lebih disiplin.[9]
2. Teknik Self-Management : Self-management adalah teknik dalam konseling behavioris yang mengajarkan individu untuk mengelola dirinya sendiri. Jadi, santri tidak hanya diarahkan oleh konselor, tetapi juga belajar mengenali penyebab perilakunya, mengendalikan keinginannya, mengevaluasi tindakannya, dan mempertahankan perilaku yang sudah baik. Dengan demikian, perubahan perilaku muncul dari kesadaran diri, bukan hanya karena takut terhadap hukuman. Melalui tahapan-tahapan *self-monitoring,* ketika individu mengamati dan mengenali perilakunya sendiri, termasuk kapan perilaku tersebut muncul, apa penyebabnya, dan bagaimana dampaknya. Terus dengan *self-evaluation*, proses menilai perilaku yang telah dilakukan dengan membandingkannya terhadap tujuan atau aturan yang berlaku. *self-control,* emampuan individu mengendalikan dorongan, emosi, atau keinginan yang dapat menyebabkan munculnya perilaku negatif. dan *self-*

[9] A Ekawardani, 'Efektivitas Konseling Behavioristik Untuk Mengurangi Perilaku Membolos', *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling …*, 4.01 (2023), 17–22.

reinforcement, proses memberikan penghargaan kepada diri sendiri setelah berhasil mempertahankan perilaku positif. santri tidak hanya dibantu mengurangi perilaku mbobol, tetapi juga belajar memahami dirinya, mengendalikan dorongan yang muncul, serta membentuk kebiasaan disiplin secara mandiri. Oleh karena itu, perubahan perilaku yang terjadi diharapkan lebih bertahan karena berasal dari kesadaran diri, bukan semata-mata karena pengawasan atau hukuman.

3. Perilaku Keluar Pondok Tanpa Izin (Mbobol) : Istilah ini menjadi fokus permasalahan dalam penelitian. Perilaku mbobol diartikan sebagai tindakan santri meninggalkan lingkungan pondok pesantren tanpa izin dari pengurus atau pengasuh, sehingga termasuk bentuk pelanggaran disiplin pesantren.
4. Menurunkan Perilaku : Frasa ini menunjukkan tujuan penelitian, yaitu mengurangi frekuensi perilaku keluar pondok tanpa izin melalui penerapan konseling behavioris dengan teknik self-management.
5. Santri Darussalam Kanak-kanak Putra : Istilah ini menunjukkan subjek dan lokasi penelitian, yaitu santri putra usia kanak-kanak di Pondok Pesantren Darussalam yang menjadi objek penerapan layanan konseling.

BAB II
KAJIAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian mengenai penerapan konseling behavioris dengan teknik self-management dalam mengatasi perilaku maladaptif pada peserta didik atau santri. Salah satu kajian yang relevan berasal dari pemikiran Gerald Corey yang menjelaskan bahwa konseling behavioris merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada perubahan perilaku individu melalui proses belajar, pembiasaan, penguatan (reinforcement), serta pengendalian perilaku. Dalam pendekatan behavioris, perilaku dipandang sebagai hasil dari interaksi individu dengan lingkungannya, sehingga perilaku negatif dapat diubah menjadi perilaku yang lebih adaptif melalui latihan dan pengondisian yang tepat.

Salah satu teknik yang banyak digunakan dalam konseling behavioris adalah teknik self-management. Teknik ini menempatkan individu sebagai pelaku utama dalam proses perubahan perilaku.[10] Individu dilatih untuk mengenali perilaku yang bermasalah, memahami faktor penyebab munculnya perilaku tersebut, memantau perilaku diri, serta memberikan penguatan terhadap keberhasilan perubahan perilaku yang dicapai. Melalui teknik self-management, individu diharapkan mampu membangun kesadaran diri (self-awareness), meningkatkan kontrol diri, dan memiliki tanggung jawab terhadap perilakunya sendiri.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa teknik self-management efektif digunakan untuk membantu peserta didik mengurangi perilaku melanggar aturan, meningkatkan disiplin,

[10] Rina Kurnia and others, 'Konseling Behaviorisme Dengan Teknik Self Management Dalam Mengatasi Malas Belajar Siswa Ma Unggulan Amanatul Ummah Majalengka', *AL-TARBIYAH: Jurnal Pendidikan (The Educational Journal)*, 31.2 (2021), 139–49 <https://doi.org/10.24235/ath.v31i2.9353>.

serta membentuk kebiasaan positif.[11] Dalam lingkungan pendidikan berasrama seperti pesantren, teknik ini dinilai relevan karena santri dituntut memiliki kemampuan mengatur diri secara mandiri, baik dalam mengelola waktu, emosi, maupun perilaku sehari-hari. Selain itu, penerapan teknik self-management juga dapat membantu santri mengatasi kejenuhan, stres, dan tekanan psikologis akibat padatnya aktivitas serta ketatnya aturan di lingkungan pesantren.

Penelitian lain yang berkaitan menjelaskan bahwa perilaku pelanggaran disiplin pada santri, seperti keluar pondok tanpa izin (mbobol), sering dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal.[12] Faktor internal meliputi kejenuhan, kurangnya kontrol diri, stres, homesick, serta ketidakmampuan santri dalam mengelola emosi dan tekanan lingkungan. Sementara faktor eksternal meliputi pengaruh teman sebaya, solidaritas kelompok, serta lingkungan sosial yang mendukung perilaku pelanggaran aturan. Dalam kondisi tersebut, santri cenderung melakukan perilaku menghindar (avoidance coping) sebagai bentuk pelampiasan terhadap tekanan emosional yang dialami.

Fenomena tersebut diperkuat oleh teori coping stres dari Richard Lazarus dan Susan Folkman yang menyatakan bahwa individu yang tidak mampu mengelola stres secara adaptif cenderung menggunakan strategi coping yang bersifat menghindar, seperti melanggar aturan atau menarik diri dari lingkungan yang dianggap menekan. Dalam konteks pesantren, perilaku keluar pondok tanpa izin dapat dipahami sebagai bentuk respons emosional santri terhadap tekanan disiplin, rasa

[11] Fauzul Adim Ubaidillah, Nur Hasan, and Muhammad Ghiyats Rasyid, 'Peranan Regulasi Diri Terhadap Stres Akademik Santri Tahfidz Al-Qur'an', *Jurnal Multidisiplin Ibrahimy*, 2.2 (2025), 213–22 <https://doi.org/10.35316/jummy.v2i2.6609>.
[12] Indra Wahyudi, Eny Rohyati Romadhon, 'Romadan', *Jurnal Psikologi*, 15.1 (2019), 27–33.

jenuh, maupun kerinduan terhadap keluarga yang belum mampu dikelola dengan baik.[13]

Berdasarkan beberapa penelitian dan kajian tersebut, dapat dipahami bahwa konseling behavioris dengan teknik self-management memiliki relevansi yang kuat dalam membantu menurunkan perilaku keluar pondok tanpa izin pada santri. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan behavioris dan teknik self-management sebagai upaya perubahan perilaku.[14] Sedangkan perbedaannya terletak pada fokus penelitian, yaitu penelitian ini secara khusus mengkaji perilaku mbobol pada santri Darussalam Kanak-kanak Putra dengan pendekatan kualitatif yang menekankan pada pengalaman santri, proses konseling, serta dinamika perubahan perilaku yang terjadi dalam lingkungan pesantren.

2.2 Landasan Teori

2.2.1 Teori-Teori yang berkaitan dengan penelitian

A. Konseling Behavioris

Konseling behavioris merupakan pendekatan konseling yang berakar pada aliran psikologi behaviorisme yang menekankan bahwa perilaku manusia dapat dipelajari, diamati, diukur, dan diubah melalui proses belajar. Pendekatan ini memandang perilaku bukan sebagai hasil dari dorongan bawah sadar semata, melainkan sebagai respons individu terhadap stimulus lingkungan yang diterimanya secara terus-menerus, Dengan demikian perilaku yang tidak diinginkan atau

[13] Eko Sujadi and Yuserizal Bustami, 'Locus of Control Dan Coping Stress Pada Santri Pondok Pesantren', *Indonesian Journal of Counseling & Development*, 02.02 (2020), 156–67.
[14] Aria Monica and Gani. "Efektivitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar pada Peserta Didik." *KONSELI*, 2016.

maladaptif dapat diganti dengan perilaku baru yang lebih adaptif melalui pengalaman belajar yang sistematis.

Konseling behavioris dalam perspektif Islam memiliki kesesuaian dengan ajaran Al-Qur'an dan hadis yang menekankan pentingnya perubahan perilaku serta pengendalian diri. Allah Swt. berfirman dalam QS. Ar-Ra'd ayat 11

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ 11

Artinya :

> *" Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri ".*

Ayat tersebut menunjukkan bahwa perubahan perilaku harus diawali dari kesadaran dan usaha individu. Selain itu, QS. Ali 'Imran ayat 134 menjelaskan pentingnya kemampuan menahan amarah sebagai bentuk pengendalian diri.

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya :

> *"(Yaitu) orang-orang yang berinfak baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mampu menahan amarahnya dan memaafkan orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat baik."*

Ayat ini menjelaskan pentingnya mengendalikan emosi (*self-control*). Dalam teknik self-management, santri diarahkan mengendalikan rasa jenuh, marah, rindu keluarga, dan dorongan keluar pondok tanpa izin sehingga mampu memilih perilaku yang lebih positif. Sejalan dengan hal tersebut, Rasulullah saw. Bersabda dalam hadistnya, bahwa orang yang kuat adalah orang yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah (HR. al-Bukhari No. 6114 dan Muslim No. 2609).

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

Artinya:

> "Orang yang kuat bukanlah orang yang menang dalam bergulat, tetapi orang yang kuat adalah orang yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah." (HR. al-Bukhari No. 6114 dan Muslim No. 2609).[15]

Oleh karena itu, penerapan konseling behavioris dengan teknik self-management dalam penelitian ini tidak hanya memiliki dasar psikologis, tetapi juga memiliki landasan normatif dalam ajaran Islam karena bertujuan membantu santri mengendalikan perilaku, meningkatkan kedisiplinan, dan membentuk kebiasaan yang lebih adaptif.

Dalam konteks Pondok Pesantren Darussalam kanak-kanak Putra, perilaku santri keluar pondok tanpa izin (mbobol) dipandang sebagai perilaku maladaptif yang terbentuk akibat kebiasaan, pengaruh lingkungan, serta lemahnya kontrol diri. Oleh karena itu, konseling behavioris dipandang relevan karena memberikan kerangka kerja yang praktis dan aplikatif dalam mengubah perilaku tersebut.

B. Asumsi Dasar Konseling Behavioris

Pendekatan konseling behavioris didasarkan pada beberapa asumsi utama, antara lain:

1. Perilaku manusia dipelajari melalui interaksi dengan lingkungan, sehingga perilaku menyimpang juga merupakan hasil dari proses belajar.
2. Perilaku dapat diubah dengan menciptakan kondisi lingkungan belajar yang baru dan lebih kondusif.
3. Fokus utama konseling adalah perilaku saat ini, bukan masa lalu individu.

[15] Husnaini R, 'Hadis Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi', *Diroyah: Jurnal Ilmu Hadis*, 4 (1).September (2019).

4. Perubahan perilaku akan lebih efektif jika individu dilibatkan secara aktif dalam proses perubahan.
5. Lingkungan yang konsisten dalam menerapkan aturan dan penguatan akan mempercepat pembentukan perilaku adaptif.

Asumsi-asumsi tersebut selaras dengan kehidupan pesantren yang memiliki sistem aturan, jadwal, dan pembiasaan yang jelas.

C. Tujuan Konseling Behavioris

Tujuan utama konseling behavioris adalah membantu individu mengurangi atau menghilangkan perilaku maladaptif serta membentuk perilaku baru yang lebih adaptif. Secara khusus, tujuan konseling behavioris dalam penelitian ini meliputi:

1. Menurunkan intensitas dan frekuensi perilaku santri keluar pondok tanpa izin.
2. Membantu santri memahami hubungan antara perilaku, konsekuensi, dan aturan pesantren.
3. Mengembangkan kemampuan kontrol diri santri dalam menghadapi tekanan emosi dan sosial.
4. Menumbuhkan kebiasaan disiplin dan tanggung jawab secara bertahap.

D. Prinsip-prinsip Konseling Behavioris

Prinsip-prinsip konseling behavioris yang relevan dengan penelitian ini antara lain:

a. Prinsip penguatan (reinforcement), yaitu perilaku yang diikuti oleh konsekuensi menyenangkan cenderung akan diulang.
b. Prinsip pembiasaan (habit formation), yaitu perilaku baru dibentuk melalui latihan yang berulang dan konsisten.

c. Prinsip pengondisian lingkungan, yaitu pengaturan stimulus lingkungan untuk mendukung perubahan perilaku.
d. Prinsip evaluasi berkelanjutan, yaitu pemantauan perubahan perilaku secara terus-menerus.

E. Teknik Self-Management dalam Konseling Behavioris

1. Pengertian Teknik Self-Management

Teknik self-management merupakan salah satu teknik dalam konseling behavioris yang digunakan untuk membantu santri mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku yang lebih adaptif melalui pengelolaan diri secara mandiri.[16] Dalam teknik ini, santri dilatih untuk mengenali, memantau, mengatur, dan mengevaluasi perilakunya sendiri dengan arahan dan bimbingan dari konselor.

Dalam penelitian yang berjudul "Konseling Behavioris dengan Teknik Self-Management untuk Menurunkan Perilaku Keluar Pondok Tanpa Izin (Mbobol) pada Santri Darussalam Kanak-kanak Putra", teknik self-management digunakan untuk membantu santri mengurangi perilaku keluar pondok tanpa izin dengan cara meningkatkan kesadaran diri, pengendalian diri, serta tanggung jawab terhadap tata tertib pesantren. Teknik ini juga bertujuan membentuk kemandirian santri agar mampu mengontrol perilakunya sendiri tanpa harus selalu bergantung pada pengawasan pengurus pesantren.[17]

2. Landasan Teoretis Self-Management

[16] Aria Monica and Gani. Aria Monica and Gani. "Efektivitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar pada Peserta Didik." *KONSELI*, 2016.

[17] Syukron, Zuhdi & Indah Melani Alif. "Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Santri di Pondok Pesantren.

Secara teoretis, teknik self-management berlandaskan pada teori behaviorisme dan teori belajar sosial yang menekankan bahwa perilaku manusia dapat dipelajari, dibentuk, dan diubah melalui proses pembiasaan serta penguatan perilaku.[18] Dalam pendekatan ini, individu tidak hanya dipandang sebagai objek yang dipengaruhi lingkungan, tetapi juga sebagai subjek aktif yang mampu mengelola dan mengontrol perilakunya sendiri.

Dalam konteks penelitian ini, santri yang memiliki perilaku keluar pondok tanpa izin diarahkan untuk menyadari perilaku pelanggaran yang dilakukan, memahami faktor-faktor penyebab munculnya perilaku tersebut, serta belajar mengganti perilaku maladaptif dengan perilaku yang lebih positif dan sesuai dengan aturan pesantren. Dengan demikian, penerapan teknik self-management diharapkan mampu membantu santri membangun kedisiplinan dan tanggung jawab pribadi secara bertahap.

F. Tahapan Teknik Self-Management

1. Self-control merupakan kemampuan santri dalam mengendalikan dorongan emosional maupun sosial yang dapat memicu perilaku keluar pondok tanpa izin.[19] Dalam tahap ini, santri dilatih untuk menahan respons impulsif dan mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan yang akan dilakukan.

   Dalam penelitian ini, ketika santri merasa jenuh, bosan, marah, atau terpengaruh ajakan teman untuk keluar pondok tanpa izin, santri diarahkan untuk melakukan alternatif perilaku yang lebih positif, seperti berolahraga ringan, membaca Al-Qur'an, mengikuti kegiatan pesantren, atau melakukan aktivitas lain yang telah dijadwalkan. Selain

[18] Siska Novra Elvina, 'Teknik Self Management Dalam Pengelolan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif', *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3.2 (2019), 123 <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1058>.
[19] Asadin, Basit, and Khotimah. *dorongan emosional dan sosial sehingga mampu menaati aturan pesantren.*

itu, santri juga diajarkan untuk mengungkapkan perasaan yang dialami kepada konselor atau pengurus pesantren agar emosi negatif tidak dilampiaskan melalui pelanggaran tata tertib. Melalui latihan yang dilakukan secara berulang, santri diharapkan mampu mengendalikan dirinya dan memilih perilaku yang lebih adaptif.

2. Self-reinforcement merupakan tahap pemberian penguatan positif terhadap diri sendiri atas keberhasilan dalam mengurangi perilaku keluar pondok tanpa izin. Tahap ini bertujuan meningkatkan motivasi santri agar mampu mempertahankan perubahan perilaku yang telah dicapai.

   Dalam penelitian ini, ketika santri berhasil memenuhi target untuk tidak keluar pondok tanpa izin, santri diarahkan untuk memberikan penghargaan kepada dirinya sendiri, seperti menumbuhkan rasa bangga, mencatat keberhasilan yang dicapai, atau melakukan aktivitas yang disukai pada waktu yang diperbolehkan. Selain penguatan dari diri sendiri, konselor dan pengurus pesantren juga memberikan penguatan eksternal berupa pujian, motivasi, perhatian, maupun keteladanan sebagai bentuk apresiasi terhadap perubahan perilaku santri. Penguatan positif tersebut diharapkan dapat memperkuat perilaku disiplin dan membantu santri mempertahankan kepatuhan terhadap aturan pesantren.

3. Landasan Teori Self-Management Secara teoretis, self-management berakar pada teori belajar sosial dan behaviorisme modern yang menekankan peran individu dalam mengatur perilakunya. Individu tidak hanya dipandang sebagai objek pengaruh lingkungan, tetapi juga sebagai subjek aktif yang mampu mengelola respons terhadap stimulus lingkungan. Dalam konteks penelitian ini, santri didorong untuk menyadari pola perilaku Keluar tanpa izin, memahami faktor pemicunya, serta belajar mengganti perilaku tersebut dengan alternatif perilaku yang lebih adaptif.

G. Aspek-aspek Self-Management dalam Penelitian

Sesuai dengan penelitian tersebut, aspek self-management dalam penelitian ini meliputi:

a. Manajemen waktu, yaitu kemampuan santri menyusun jadwal kegiatan, menentukan prioritas, dan memanfaatkan waktu secara efektif.
b. Manajemen stres, yaitu kemampuan santri mengelola tekanan psikologis melalui kegiatan positif seperti olahraga dan relaksasi.
c. Manajemen emosi, yaitu kemampuan santri mengenali dan mengelola emosi negatif seperti jenuh, marah, dan rindu keluarga.
d. Manajemen tujuan, yaitu kemampuan santri menetapkan tujuan pribadi dan memahami konsekuensi perilaku terhadap masa depan dirinya.

H. Perilaku Santri Keluar Pondok Tanpa Izin (Mbobol)

1. Pengertian Perilaku Mbobol, Perilaku keluar pondok tanpa izin atau mbobol merupakan bentuk pelanggaran terhadap tata tertib pesantren yang dilakukan santri dengan meninggalkan lingkungan pondok tanpa persetujuan pengasuh atau pengurus. Perilaku ini termasuk dalam kategori perilaku menyimpang karena bertentangan dengan norma, nilai, dan aturan yang berlaku di lingkungan pesantren.
2. Perilaku Mbobol sebagai Perilaku Maladaptif Dalam perspektif konseling behavioris, perilaku mbobol dipandang sebagai perilaku maladaptif yang terbentuk melalui proses belajar yang tidak tepat. Perilaku ini dapat muncul karena adanya penguatan tertentu, seperti perasaan bebas, kesenangan sementara, atau penerimaan dari teman sebaya.
3. Faktor penyebab perilaku mbobol dapat diklasifikasikan menjadi:

1. Faktor internal, meliputi kejenuhan, kelelahan emosional, homesick, dan rendahnya kemampuan kontrol diri.
2. Faktor eksternal, meliputi pengaruh teman sebaya, tekanan kelompok, serta kurangnya pengawasan dan konsistensi aturan.

Dari Faktor-faktor tersebut saling berinteraksi dan membentuk pola perilaku yang berulang jika tidak ditangani secara tepat.

I. Konseling Behavioris di Lingkungan Pesantren

Lingkungan pesantren yang memiliki aturan, jadwal, dan pola kehidupan terstruktur sangat mendukung penerapan konseling behavioris. Melalui pendekatan ini, proses pembiasaan perilaku disiplin dapat dilakukan secara konsisten dan kontekstual dengan nilai-nilai pesantren. Pendekatan behavioris dengan teknik *self-management* memungkinkan santri tidak hanya patuh karena takut hukuman, tetapi karena memiliki kesadaran dan kemampuan mengelola dirinya sendiri.

2.3 Penelitian Terdahulu

Ahmad aid fitra wahdanan .(2025). Dalam Penelitiannya bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling behavioral dengan teknik self-management dalam mengatasi perilaku membolos santri, melalui tahapan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif jenis studi kasus.[20] Pendekatan ini memandang bahwa perilaku individu terbentuk dari hasil belajar dan pengaruh lingkungan. Oleh karena itu, perilaku pelanggaran disiplin seperti keluar pondok tanpa izin dapat dikurangi melalui pemberian stimulus, penguatan, dan latihan kontrol diri secara bertahap.

[20]Ahmad aid fitra wahdanan .(2025). Efektivitas Konseling Behavioral and others, 'Biodata Penulis'.

Penelitian tentang teknik self-management menjelaskan bahwa teknik ini efektif dalam meningkatkan kemampuan individu untuk mengontrol perilaku, emosi, dan kebiasaan negatif. Self-management dilakukan melalui beberapa tahap, seperti self-monitoring, self-control, self-evaluation, dan self-reinforcement. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang mampu mengatur dirinya sendiri cenderung lebih mudah mengontrol perilaku menyimpang dan meningkatkan kedisiplinan. [21]

Penelitian mengenai kehidupan santri di pondok pesantren menunjukkan bahwa santri usia dasar sering mengalami tekanan psikologis berupa kejenuhan, homesick, kesulitan adaptasi, dan stres akibat padatnya aktivitas pesantren. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya perilaku pelanggaran aturan apabila santri belum memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling diperlukan sebagai upaya membantu santri menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren.

Penelitian lain menjelaskan bahwa pengaruh teman sebaya memiliki hubungan yang kuat terhadap perilaku menyimpang pada anak dan remaja. Berdasarkan teori belajar sosial dari Albert Bandura, perilaku dapat terbentuk melalui proses meniru dan mengamati lingkungan sekitar. Dalam konteks pesantren, santri yang berinteraksi dengan teman yang sering melakukan pelanggaran cenderung lebih mudah terdorong melakukan perilaku mbobol atau keluar pondok tanpa izin.[22]

Penelitian dari Richard S. Lazarus dan Susan Folkman tentang coping stres menjelaskan bahwa individu yang tidak mampu mengelola tekanan emosional secara adaptif cenderung menggunakan perilaku avoidance coping, yaitu perilaku menghindar dari situasi yang dianggap menekan. Dalam kehidupan pesantren, bentuk avoidance coping dapat muncul

[21] Muya Barida and Hardi Prasetiawan, 'Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP', *Jurnal Fokus Konseling*, 4.1 (2018), 27.
[22] Erni Ernilah, Moh Toharudin, and Farhan Saefudin Wahid, 'Pengaruh Lingkungan Keluarga Dan Teman Sebaya', *Jurnal Ilmiah KONTEKSTUAL*, 3.02 (2022), 158–66.

melalui perilaku keluar pondok tanpa izin sebagai usaha sementara untuk mengurangi tekanan emosional, rasa jenuh, maupun kerinduan terhadap keluarga.[23]

Penelitian tentang kedisiplinan santri di pesantren menunjukkan bahwa keberhasilan perubahan perilaku tidak hanya dipengaruhi oleh individu, tetapi juga oleh lingkungan sekitar. Keterlibatan pengasuh, pengurus, dan konselor dalam memberikan pengawasan, penguatan perilaku positif, serta pendampingan secara berkelanjutan menjadi faktor penting dalam membentuk kedisiplinan santri.[24]

2.4 Alur Pikir Penelitian

Penelitian ini berangkat dari fenomena perilaku santri keluar pondok tanpa izin yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Kurangnya kemampuan kontrol diri menyebabkan santri mudah melanggar aturan pesantren.

Melalui penerapan konseling behavioris dengan teknik *self-management*, santri dibimbing untuk mengenali perilaku bermasalah, mengelola waktu, emosi, stres, dan tujuan pribadi. Proses ini diharapkan mampu meningkatkan kontrol diri santri sehingga perilaku keluar pondok tanpa izin dapat berkurang.

Alur pikir penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut: Perilaku Mbobol, Konseling Behavioris dengan Teknik Self-Management, Peningkatan Kontrol Diri, Penurunan Perilaku Keluar Pondok Tanpa Izin.[25]

A. Kerangka Konseptual Penelitian (Pendekatan Kualitatif)

---

[23] Olena Bondarchuk and others, 'Coping with Stressfull Situations Using Coping Strategies and Their Impact on Mental Health', *Multidisciplinary Reviews*, 7.Special Issue (2024).
[24] Dwi Cahyanti Wabula, Nurul Wahyuning Tyas, and Agus Miftakus Surur, 'PERAN PENGURUS PONDOK PESANTREN DALAM MENANAMKAN KEDISIPLINAN SANTRI', *Jurnal Al-Makrifat*, 3.2 (2018), 12–30.
[25] D I Roma and S O C Coop, 'PEMAPARAN METODE PENELITIAN KUALITATIF', 2017, 1–59.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tujuan memahami secara mendalam proses konseling behavioris dan pengalaman subjektif santri. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi terhadap santri, konselor, dan pengurus pesantren.

Fokus penelitian bukan pada pengukuran kuantitatif perubahan perilaku, melainkan pada makna, proses, dan dinamika perubahan kontrol diri santri setelah mengikuti konseling behavioris dengan teknik self-management.[26]

[26] Andreas Lako, 'Rerangka Konseptual Akuntansi Hijau', *Akuntan Indonesia*, 2018, 60–66.

BAB III
METODE PENELITIAN

3.1 Jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif yang berfokus pada penerapan konseling behavioris dengan teknik self-management dalam upaya menurunkan perilaku santri keluar pondok tanpa izin (mbobol). di Pondok Pesantren Darussalam Poncil Putra. Pendekatan kualitatif ini dipilih karena penelitian tidak bertujuan untuk mengukur efektivitas intervensi melalui angka atau statistik, melainkan untuk memahami secara mendalam proses, pengalaman, dan makna yang dirasakan santri selama mengikuti layanan konseling behavioris dengan teknik self-management. Penelitian kualitatif memungkinkan lebih menggali bagaimana santri memaknai perilakunya.[27]

Menurut Moleong (2017), penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami subjek penelitian secara holistic (pendekatan secara menyeluruh), dengan cara mendeskripsikan dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada konteks alamiah. Sejalan dengan hal tersebut, perilaku santri keluar pondok tanpa izin dalam penelitian ini dipahami sebagai fenomena yang tidak dapat dilepaskan dari konteks kehidupan pesantren, tekanan disiplin, relasi sosial, serta kemampuan santri dalam mengelola diri. Dalam Pendekatan kualitatif digunakan karena berupaya untuk menggambarkan secara sistematis dan mendalam diantaranya:

1. Bentuk perilaku santri yang keluar pondok tanpa izin,
2. Faktor-faktor internal dan eksternal yang melatarbelakangi perilaku tersebut,
3. Proses pelaksanaan konseling behavioris dengan teknik self-management,

[27] Rizal Safrudin and others, 'Penelitian Kualitatif', *Journal Of Social Science Research*, 3.2 (2023), 1–15.

4. Perubahan yang dialami santri dalam aspek kontrol diri, seperti manajemen waktu, emosi, stres, dan tujuan hidup.

Dari Teknik self-management dalam penelitian ini diposisikan sebagai bagian dari proses konseling behavioris yang dikaji secara kualitatif, bukan sebagai perlakuan eksperimen. Dan lebih Fokus pada bagaimana teknik self-management diterapkan, bagaimana santri terlibat aktif dalam mengatur dan mengevaluasi perilakunya sendiri, serta bagaimana proses tersebut berkontribusi terhadap penurunan perilaku mbobol. dan hal ini sejalan dengan pendapat Creswell (2014) yang menyatakan bahwa penelitian kualitatif tepat digunakan ketika peneliti ingin mengeksplorasi proses intervensi atau program dalam setting alami dan memahami perspektif partisipan secara mendalam. Dengan demikian, pendekatan kualitatif dengan teknik self-management dianggap paling relevan untuk mengungkap realitas dan dinamika konseling behavioris di lingkungan pesantren.[28]

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di bulan Desember 2025 – Januari 2026 di Pondok Pesantren Darussalam Poncil Putra. Pemilihan lokasi penelitian dilakukan secara purposive (sengaja). dengan pertimbangan akademik bahwa pondok pesantren tersebut memiliki sistem tata tertib yang ketat, termasuk aturan larangan santri keluar pondok tanpa izin, sehingga relevan dengan fokus penelitian.

Selain itu, berdasarkan informasi awal dari pengurus pesantren, masih terdapat ada beberapa santri yang masih melakukan pelanggaran keluar pondok tanpa izin (mbobol). Kondisi ini menjadikan Pondok Pesantren Darussalam Poncil Putra sebagai

[28] Ardiansyah, Risnita, and M. Syahran Jailani, 'IHSAN: Jurnal Pendidikan Islamhttp://Ejournal.Yayasanpendidikandzurriyatulquran.Id/Index.Php/IhsanVolume 1 Nomor 2Juli20231Ardiansyah, Risnita, M.Syahran JailaniTeknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif ', *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1.2 (2023), 1–9.

lokasi yang tepat untuk mengkaji fenomena perilaku pelanggaran disiplin serta proses penanganannya melalui konseling behavioris dengan teknik self-management. Lingkungan pesantren sebagai setting alami memungkinkan penelitian untuk:

1. Mengamati perilaku santri secara langsung dalam kehidupan sehari-hari,
2. Menggali pengalaman santri terkait kejenuhan, tekanan disiplin, dan pengaruh teman sebaya.
3. Memahami proses konseling behavioris dan penerapan teknik self-management secara kontekstual dan menyeluruh.

3.3 Kehadiran Peneliti

Dalam penelitian ini**,** peneliti berperan sebagai instrumen utama yang terlibat secara langsung dalam keseluruhan proses penelitian. Kehadiran peneliti di lapangan bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai fenomena perilaku santri keluar pondok tanpa izin (mbobol) serta proses pelaksanaan konseling behavioris dengan teknik self-management di Pondok Pesantren Darussalam Poncil Putra.[29]

Sebagai instrumen utama, peneliti melakukan observasi langsung terhadap perilaku santri dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan pesantren, khususnya yang berkaitan dengan kepatuhan terhadap tata tertib dan kecenderungan perilaku mbobol. Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara dengan santri, pengurus pesantren, serta pihak yang berperan dalam pelaksanaan konseling guna menggali pengalaman, pandangan, dan makna yang mereka rasakan.

Kehadiran peneliti tidak bersifat mengintervensi secara langsung dalam bentuk pemberian sanksi atau keputusan disipliner, melainkan berfokus pada (pengamatan,

[29] Iryanto Irvan Jaya Rifka Alkhilyatul Ma'rifat (2024), fenomena prilaku santri, Suraharta.

pendampingan, dan penggalian data terkait proses konseling behavioris). Dalam pelaksanaannya, peneliti berupaya membangun hubungan yang baik dengan informan agar tercipta suasana yang terbuka, nyaman, dan saling percaya, sehingga data yang diperoleh lebih jujur dan mendalam.

Peneliti juga menjunjung tinggi etika penelitian**,** seperti menjaga kerahasiaan identitas santri, meminta persetujuan informan kepada kepala pondok sebelum wawancara, serta memastikan bahwa kehadiran peneliti tidak mengganggu aktivitas pesantren. Kehadiran peneliti dilakukan secara berkelanjutan selama proses penelitian untuk memperoleh data dan meningkatkan keabsahan data melalui perpanjangan keikutsertaan di lapangan.

3.4 Subjek Penelitian (Informan)

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah individu-individu yang terlibat dan memiliki keterkaitan langsung dengan fenomena perilaku santri keluar pondok tanpa izin serta proses konseling behavioris dengan teknik self-management di Pondok Pesantren Darussalam Poncil Putra. Penentuan subjek penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling**,** yaitu pemilihan informan secara sengaja berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Adapun subjek penelitian ini meliputi:[30]

1. Santri pondok pesantren Darussalam poncil putra, Santri dipilih sebagai informan utama, khususnya santri yang pernah atau sedang melakukan perilaku keluar pondok tanpa izin (mbobol). Informasi dari santri digunakan untuk menggali pengalaman pribadi, faktor penyebab perilaku mbobol, kondisi psikologis yang dirasakan, serta perubahan perilaku dan kontrol diri setelah mengikuti konseling behavioris dengan teknik self-management.

[30] Ivanovich Agusta, 'Teknik Pengumpulan Dan Analisis Data Kualitatif', *Pusat Penelitian Sosial Ekonomi. Litbang Pertanian, Bogor*, 02.1998 (2003), 1–11.

2. Pengurus Pondok Pesantren Darussalam Poncil Putra, Pengurus pesantren, seperti bagian keamanan Bpk munir, pembimbing santri, atau kepala pondok, dipilih sebagai informan pendukung. karena memiliki karakter yang tegas, disiplin, bertanggung jawab, serta memahami kondisi dan perilaku santri sehari-hari. Informasi dari pengurus digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai aturan pesantren, bentuk pelanggaran yang sering terjadi tingkat kedisiplinan santri, serta pandangan mereka terhadap efektivitas konseling behavioris dalam menangani perilaku santri.

Pemilihan subjek penelitian ini diharapkan mampu memberikan data yang komprehensif, objektif, dan mendalam, sehingga dapat menggambarkan secara utuh dinamika perilaku santri yang cenderung impulsif, mudah terpengaruh lingkungan, kurang mampu mengontrol diri, serta proses penanganannya melalui konseling behavioris dengan teknik self-management yang menekankan pada pembentukan disiplin, pengendalian diri, dan tanggung jawab santri.

3.5 Data dan Sumber Data

Data dalam penelitian ini berupa Data kualitatif yang berbentuk kata-kata, narasi, tindakan, dan dokumen yang berkaitan dengan perilaku santri keluar pondok tanpa izin serta proses pelaksanaan konseling behavioris dengan teknik self-management. Data tersebut dikumpulkan untuk memperoleh gambaran yang utuh mengenai fenomena penelitian dalam konteks kehidupan di pesantren. Dari Sumber data dalam penelitian ini dibedakan menjadi dua, yaitu:

a. Data Primer Data primer merupakan data utama yang diperoleh secara langsung dari subjek penelitian melalui interaksi di lapangan. Data primer dalam penelitian ini meliputi:

1. Hasil wawancara mendalam dengan santri yang pernah atau sedang melakukan perilaku keluar pondok tanpa izin (mbobol), terkait pengalaman pribadi, faktor penyebab,

kondisi emosional, serta perubahan perilaku setelah mengikuti konseling behavioris dengan teknik self-management.

2. Hasil wawancara dengan pengurus pesantren dan konselor mengenai aturan pesantren, bentuk pelanggaran disiplin, proses penanganan santri, serta penerapan teknik self-management dalam layanan konseling.
3. Hasil observasi langsung terhadap perilaku santri, interaksi sosial di lingkungan pesantren, serta situasi yang berkaitan dengan kepatuhan dan pelanggaran tata tertib di pondok pesantren.

b. Data Sekunder Data sekunder merupakan data pendukung yang diperoleh dari sumber tidak langsung, yang berfungsi untuk memperkuat dan melengkapi data primer. Data sekunder dalam penelitian ini meliputi, Dokumen resmi pesantren, seperti tata tertib santri, buku pelanggaran, dan laporan pembinaan, Arsip atau catatan kegiatan konseling dan pembinaan santri.

3.6 Prosedur Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan dengan menggunakan beberapa teknik, yaitu:

a. Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung perilaku santri dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan pesantren, khususnya perilaku yang berkaitan dengan kepatuhan terhadap tata tertib dan kecenderungan keluar pondok tanpa izin. Observasi dilakukan secara non-partisipatif, di mana peneliti tidak terlibat langsung dalam aktivitas santri, tetapi berperan sebagai pengamat.

b. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur kepada santri, pengurus pesantren, Teknik ini digunakan untuk menggali informasi secara mendalam mengenai, Faktor penyebab perilaku mbobol, Pengalaman emosional santri, Proses pelaksanaan konseling behavioris dengan teknik self-

management, Dampak konseling terhadap perubahan perilaku dan kontrol diri santri.

c. Dokumentasi digunakan untuk memperoleh data pendukung berupa dokumen tertulis, foto, atau arsip yang berkaitan dengan aturan pesantren, catatan pelanggaran, serta program pembinaan santri. Data dokumentasi berfungsi untuk memperkuat hasil observasi dan wawancara.

3.7 Keabsahan Data

Dari keabsahan data dalam penelitian "Konseling Behavioris untuk Menurunkan Perilaku Santri Darussalam Poncil Putra Keluar Pondok Tanpa Izin atau (Mbobol)" dijaga agar data yang diperoleh benar-benar sesuai dengan kondisi nyata di lapangan dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Untuk memastikan hal tersebut, peneliti menggunakan empat kriteria keabsahan data, yaitu dengan kemampuan hasil peneliti, dilakukan dengan menyajikan deskripsi penelitian secara jelas dan rinci mengenai kondisi pesantren, karakteristik santri, serta proses konseling behavioris dengan teknik self-management, sehingga hasil penelitian dapat dipahami dan dijadikan rujukan pada konteks pesantren lain yang serupa.[31]

Dengan menerapkan aspek tersebut, data yang diperoleh dalam penelitian ini dinyatakan valid, dapat dipercaya, dan layak digunakan untuk menjelaskan proses serta dampak konseling behavioris dengan teknik self-management dalam menurunkan perilaku santri keluar pondok tanpa izin.

3.8 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data (*data display*), serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Analisis dilakukan secara

[31] Dedi Susanto, Risnita, and M. Syahran Jailani, 'Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah', *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1.1 (2023), 53–61.

berkesinambungan sejak proses pengumpulan data hingga penelitian selesai sehingga peneliti dapat memahami fenomena secara mendalam sesuai dengan fokus penelitian.

Sebelum memasuki tahapan analisis interaktif, penelitian ini juga menggunakan (analisis diagnostic) sebagai langkah awal untuk mengidentifikasi kondisi dan permasalahan yang dialami subjek penelitian. Analisis diagnostik merupakan proses mengkaji berbagai informasi yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi guna mengenali karakteristik perilaku, faktor penyebab, serta kebutuhan konseling yang dimiliki oleh setiap subjek. Dalam penelitian ini, analisis diagnostik digunakan untuk mengidentifikasi perilaku keluar pondok tanpa izin (mbobol), mengetahui faktor internal seperti kejenuhan, tekanan disiplin, dan keterikatan terhadap aturan pondok, serta faktor eksternal seperti pengaruh teman sebaya dan kondisi lingkungan sosial. Hasil analisis diagnostik menjadi dasar dalam memahami permasalahan santri sekaligus menentukan fokus pembahasan mengenai penerapan konseling behavioris dengan teknik *self-management*.

Selanjutnya, data dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman melalui tahapan berikut.

1. Pengumpulan Data, Pada tahap ini, peneliti mengumpulkan data melalui:

   a. Observasi, yaitu mengamati secara langsung perilaku santri di lingkungan pesantren, terutama kebiasaan melanggar aturan dan perubahan perilaku setelah konseling.
   b. Wawancara, dilakukan dengan santri, pengurus pesantren, dan konselor untuk mengetahui alasan santri keluar pondok tanpa izin, pengalaman mereka selama konseling, serta dampak yang dirasakan.
   c. Dokumentasi, berupa aturan pesantren, data pelanggaran santri, dan catatan konseling.

   Data yang diperoleh masih bersifat mentah, tetapi sudah memberikan gambaran awal tentang permasalahan penelitian.

2. Reduksi Data,

Reduksi data merupakan proses memilih, memusatkan perhatian, menyederhanakan, serta mengorganisasikan data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Pada tahap ini peneliti mengelompokkan data sesuai fokus penelitian, yaitu faktor-faktor penyebab perilaku keluar pondok tanpa izin, proses pelaksanaan konseling behavioris dengan teknik *self-management*, serta perubahan perilaku santri setelah mengikuti proses konseling.

3. Penyajian Data

Penyajian data dilakukan dengan menyusun data secara sistematis dalam bentuk uraian naratif sehingga hubungan antarkategori dapat dipahami dengan jelas. Data yang telah direduksi disajikan berdasarkan tema-tema penelitian, seperti faktor internal dan eksternal penyebab perilaku mbobol, tahapan penerapan *self-management* (*self-monitoring, self-evaluation, self-reinforcement,* dan *self-control*), serta perubahan perilaku yang dialami santri.

4. Penarikan Kesimpulan

Tahap terakhir adalah menarik kesimpulan berdasarkan pola, hubungan, dan makna yang ditemukan selama proses analisis. Kesimpulan tidak hanya disusun pada akhir penelitian, tetapi terus diverifikasi melalui pengecekan ulang terhadap hasil observasi, wawancara, dokumentasi, dan triangulasi sumber maupun teknik sehingga menghasilkan temuan yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan. Melalui tahapan ini diperoleh gambaran mengenai faktor-faktor yang melatarbelakangi perilaku keluar pondok tanpa izin serta efektivitas penerapan konseling behavioris dengan teknik *self-management* dalam membantu menurunkan perilaku tersebut.

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Data Lapangan

1. Deskripsi tempat penelitian

Pondok Pesantren Darussalam Kanak-kanak Putra merupakan forum pendidikan Islam yang berfokus pada pembinaan santri usia sekolah dasar melalui pendidikan keagamaan, pembentukan karakter, serta penanaman nilai-nilai kedisiplinan. Pondok pesantren ini berdiri pada tahun 1991 dan berada di bawah pengasuhan KH. Aly Asyiqin. Sejak awal berdirinya, pondok pesantren berkomitmen membentuk santri yang memiliki akhlak baik, disiplin, mandiri, serta mampu menjalankan ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari.

Pelaksanaan pendidikannya, Pondok Pesantren Darussalam Kanak-kanak Putra menerapkan sistem pendidikan yang memadukan kegiatan ibadah, pembelajaran agama, pendidikan formal, dan pembinaan karakter. Seluruh aktivitas santri dilaksanakan berdasarkan jadwal yang telah ditentukan oleh pihak pesantren sehingga kehidupan santri berlangsung secara teratur dan disiplin.

Pesantren kanak-kanak ini menjadi menjawab kekhawatiran orang tua tentang pergaulan bebas dan kesibukan yang menghambat Pendidikan anak, secara linghkungan juga sangat mendukung tumbuh kembang santri anak-anak dengan fasilitas yang sangat spesifik. Santri aman secara fisik, emosional, dan spsikologis anak agar santri nyaman dalam melakukan akifitas. Dengan menitipkan anakdilingkungan yang mengedepankan nilai-nilai luhur islam. Maka dari itu orang tua tidak perlu khawatir tentang masa depan anak-anaknya.

Saat penelitian dilakukan, jumlah santri yang menetap di Pondok Pesantren Darussalam Kanak-kanak Putra sebanyak (91 santri). Seluruh santri tinggal di lingkungan pondok dan mengikuti berbagai kegiatan yang telah ditetapkan oleh

pengasuh serta pengurus pesantren. Kehidupan beserta lingkungan pesantren, sarana bagi santri untuk belajar mandiri, bertanggung jawab, serta membangun hubungan sosial dengan sesama santri.

2. Profil Kamar Hidayatul Mubtadi'in (HM.6)

Kamar HM.6 ialah salah satu kamar asrama santri yang berada di lingkungan Pondok Pesantren Darussalam Kanak-kanak Putra. Kamar ini menjadi lokasi utama penelitian karena terdapat beberapa santri yang pernah melakukan pelanggaran berupa keluar pondok tanpa izin. Kamar HM.6 adalah salah satu kamar besar dipesantren kanak-kanak yang dihuni sekitar 13 santri, para penghuni kamar ini berasal dari beberapa wilayah dengan tingkat Pendidikan yang sama yaitu kelas 4 SD, dikarenakan sistem dari pesantren mewajibkan untuk mengelompokan santri sesuai dengan Pendidikan masing-masing. Maka setiap kamar mempunyai Pendidikan yang sama berdasarkan tingkatannya. Kamar ini menjadi tempat santri beradaptasi dan berinovasi dimana para santri belajar dan saling memahami antar sesama buat membangun rasa empati terhadap teman teman sebaya agar bisa menciptakan rasa kepedulian yan tinggi dan meningkatkan perkembangan santri.

3. Karasteristik responden

Dari pendekatan metode fenomenologi yang digunakan penelitian ini merupakan metode kualitatif yang menitikberatkan pada pemahaman mendalam mengenai pengalaman hidup individu serta cara mereka memberi makna pada suatu fenomena tersebut. Fokus utama penelitian ini adalah menggali dan memahami makna subjektif dari dukungan sosial sebagaimana dialami, dipahami, dan ditafsirkan oleh para santri dan tokoh pendukung di pesantren kanak-kanak darussalam putra. Penelitian ini tidak hanya menyoroti aktivitas kegiatan yang dilakukan, tetapi lebih menekankan pada bagaimana para informan merasakan dan menghayati setiap dukungan sosial pada kehidupan sehari-hari

mereka di dalam pesantren. Pemilihan informan dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu memilih secara sengaja berdasarkan tujuan tertentu. Kriteria pemilihan ini pula mempertimbangkan tingkat keterlibatan mereka untuk mengakses well-being (kondisi sejatera dimana seorang merasa Bahagia). sehingga dapat memberikan beragam perspektif dan pengalaman yang kaya.

Berikut di bawah ini para informan utama yang terlibat dalam penelitian ini adalah:

Mengenai kondisi santri yang melakukan perilaku mbobol menunjukkan adanya kecenderungan merasa jenuh terhadap rutinitas pesantren, sulit menyesuaikan diri dengan jadwal kegiatan yang padat, serta mengalami tekanan ketika harus mematuhi aturan yang ketat. Beberapa santri mengaku muncul keinginan keluar pondok ketika merasa bosan, rindu keluarga, atau melihat teman lain melakukan pelanggaran serupa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku mbobol tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan berkembang dari akumulasi pengalaman emosional dan sosial yang dialami santri selama tinggal di pesantren.

Santri yang kurang mendapat dukungan sosial, pada penelitian ini peneliti mengambil sample atau responden santri dengan dilatar belakangi kurang dukungan keluarga dan sering menunjukkan rasa tidak aman yang mendalam. Mereka takut ditinggalkan, takut tidak dicintai, dan takut tidak cukup baik. Ketika ustadz atau pembimbing marah atau ketika mereka menerima esekusi hukuman, mereka langsung merasa bahwa mereka tidak disukai atau tidak berharga. Mereka cenderung tidak memiliki teman dekat atau sangat sedikit teman yang bisa dipercaya, Maka dari itu yang bisa menyebabkan santri bisa keluar pondok. Ketika diajak ngobrol, mereka menjawab dengan singkat, tidak antusias, dan sering kali menghindar. Mereka tidak berbagi cerita pribadi, tidak menceritakan

masalah yang dihadapi, dan tidak meminta bantuan ketika kesulitan, yang dihadapinya.[32]

Santri yang menerima dukungan sosial, Santri ini cenderung mempunyai nyali yang tinggi saat melakukan aktifitas, karena mereka sangat mendapatkan dukungan sosial dari keluarganya untuk tidak membuat malu buat bertanya suatu hal kebaikan atau hal-hal yang positif, dan mereka menggambarkan tentang pengalaman yang didapat dari dukungan sosial yang memadai atau dialaminya.[33]

Dari kepala pesantren pemimpin memutuskan visi dan misi organisasi dan taktik untuk mencapainya. Mereka menghasilkan keputusan taktis dan mengarahkan sumber daya secara maksimal. Serta mengintegrasikan semua aktivitas organisasi agar tetap fokus pada satu tujuan, yaitu pencapaian visi. Mereka juga mengintegrasikan anggota kelompok agar tidak mudah terjadi pemisahan yang menghambat tujuan.

Pengurus kamar atau pembimbing kamar, begitu pula Pembimbing kamar adalah seseorang yang bertanggung jawab atas semua keperluan dan pendidikan santri di pesantren seperti dari keperluan sehari-hari, menjaga kesehatan santri, perilaku, dan masih banyak lagi. Peran pembimbing disini sangatlah penting dalam pertumbuhan di santri. pembimbing kamar berperan dalam membentuk moral dan kedisiplinan santri melalui pengawasan langsung setiap hari agar tidah mudah melakukan suatu hal-hal yang negatif atau mudah keluar pondok tanpa izin, maka dari pondok pesantren menciptakan sebuah lingkungan Islami yang baik, dan menanamkan nilai-nilai karakter religius. Dan Mereka bukan hanya sekedar menemani saja tapi pula menjadi sebagai pengawas, dan

[32] Muhammad Jalu Bagas Putra and Khotim Fadhli, 'Pengaruh Konformitas Teman Sebaya Dan Gaya Hidup Terhadap Perilaku Konsumtif Santri Pondok Pesantren An-Najah Denanyar Jombang', *JoEMS (Journal of Education and Management Studies)*, 8.1 (2025), 32–39 <https://doi.org/10.32764/joems.v8i1.1436>.
[33] Dian Pitaloka Priasmoro, 'Korelasi Dukungan Sosial Dengan Kesehatan Jiwa Santri Putra Di Pondok Pesantren Lumajang', *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8.3 (2020), 424 <https://doi.org/10.33366/jc.v8i3.1941>.

panutan yang berinteraksi langsung dengan aktivitas harian santri. Serta menggantikan peran sebagai orang tua.

Wali santri, adalah orang tua atau pihak yang bertanggung jawab atas seorang santri yang mondok di pesantren. Istilah ini merujuk pada orang yang menitipkan anaknya untuk dididik di pesantren. kiprah orang tua atau walisantri sangatlah penting pada perkembangan santri, sebab tanpa dukungan orang tua santri akan merasa kurang kepercayaan diri dalam menempuh pendidikan dipesantren, dan membesarkan hati anak terutama saat anak mengalami masalah dengan peraturan pesantren, bukan malah menciutkan hati atau mendukung tindakan anak yang melawan guru atau simple keluar pondok tapa izin.

4.2 Verifikasi data lapangan

Dari beberapa sub bab verifikasi data lapangan sebaiknya disesuaikan dengan fokus penelitian, yaitu perilaku mbobol, faktor penyebabnya dari sisi internal serta eksternal, pelaksanaan konseling behavioris menggunakan teknik self-management, serta perubahan sikap santri setelah mendapatkan layanan konseling, akan dijelaskan di bawah ini :

A. Faktor-faktor internal penyebab santri keluar pondok tanpa izin.

Rasa jenuh, di pondok pesantren suatu hal yang sangat lumrah. Hal ini biasanya disebabkan oleh rutinitas yang padat dari bangun tidur hingga malam, aturan yang ketat, kerinduan pada keluarga (*homesick*), serta kejenuhan dalam kegiatan belajar. Yang mana disitu dikuatkan degan pembimbing kamar (AM) dalam wawancara mendalam, beliau menjelaskan :[34]

> *"Emmmhh…Saya terkadang melihat anak saya memang sempat mengalami kejenuhan selama tinggal di kamar HM. 06. Biasanya dia terlihat*

[34] Wulan Herawati Putri and Sri Mulyanti, 'Kaitan Metode Praktikum Sederhana Pada Materi Laju Reaksi Dengan Rasa Jenuh Peserta Didik Dalam Menentukan Orde Reaksi', *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series*, 7.2 (2024), 240–45.

kurang bersemangat mengikuti kegiatan, sering mengeluh bosan dengan rutinitas pondok, dan kadang lebih memilih menyendiri. yang saya amati, dari anak saya rasa jenuh itu muncul karena kegiatan yang padat dan berlangsung hampir setiap hari dengan pola yang sama. Selain itu, dia juga beberapa kali mengaku rindu keluarga dan ingin merasakan suasana di luar pondok. Namun, kami terus memberikan arahan, motivasi, dan perhatian agar dia tetap bisa mengikuti kegiatan dengan baik dan tidak mengambil keputusan yang melanggar aturan pondok."[35]

Dalam konteks penelitian ini menunjukan bahwa santri di kamar HM. 06 pernah mengalami kondisi kejenuhan selama menjalani kehidupan di pondok pesantren. Kejenuhan itu terlihat dari perubahan perilaku santri, seperti berkurangnya semangat saat mengikuti kegiatan, sering mengeluhkan saat rutinitas yang dirasa membosankan, dan cenderung menyendiri. Menurut pembimbing, kondisi ini muncul karena santri harus menjalani aktivitas yang padat dan berulang setiap hari sehingga menimbulkan rasa bosan. Selain itu, faktor kerinduan terhadap keluarga serta keinginan untuk merasakan suasana di luar pondok turut memperkuat munculnya perasaan jenuh tersebut.

Tekanan disiplin, di pondok pesantren merupakan syarat di mana santri menghadapi stresor akibat padatnya rutinitas, aturan ketat, serta hukuman. Hal ini bertujuan untuk membentuk kemandirian, karakter akhlak mulia, dan kedewasaan spiritual, meski sering kali memicu kejenuhan psikologis. Hal ini didukung dari informan yang berinisial AM yang menjadi pembimbing kamar beliau berkata :[36]

[35] Wawancara dengan pembimbing kamar (AM), mengenai Rasa jenuh santri di pondok pesantern, di kamar HM.6. pada hari rabu, 18 juni (2026)
[36] Pebi Ajria, Suci Hartati, and Ratika Novianti, 'Peran Pengurus Pondok Pesantren Dalam Membina Karakter Disiplin Santri Putri Di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadiin Jati Agung Lampung Selatan', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3.4 (2025), 4351–60.

> *"Selama saya mendampingi santri di kamar HM. 06, saya melihat bahwa salah satu santri pernah mengalami tekanan dalam menjalani aturan dan kedisiplinan yang berlaku di pondok. Hal tadi terlihat waktu santri merasa kesulitan beradaptasi menggunakan jadwal kegiatan yang padat dan harus dilaksanakan secara teratur setiap hari. Terkadang ia mengeluh merasa lelah karena harus mengikuti berbagai kegiatan mulai dari bangun pagi, sekolah, mengaji, hingga kegiatan malam yang sudah ditentukan oleh pondok. Selain itu, santri juga terlihat khawatir ketika melakukan kesalahan karena adanya aturan dan sanksi yang harus dipatuhi. Dari pengamatan saya, kondisi tersebut membuat santri merasa tertekan dan kurang nyaman pada awalnya. Namun seiring berjalannya waktu, melalui bimbingan, arahan, dan pembiasaan yang diberikan oleh pengurus serta pembimbing kamar, santri mulai mampu beradaptasi dengan kehidupan pondok dan memahami bahwa kedisiplinan tersebut bertujuan untuk membentuk tanggung jawab, kemandirian, serta akhlak yang baik."*[37]

Dari temuan tersebut dapat dipahami bahwa tekanan disiplin merupakan salah satu faktor internal yang memengaruhi kondisi psikologis santri. Padatnya jadwal kegiatan, tuntutan kepatuhan terhadap aturan, dan kekhawatiran terhadap sanksi dapat menimbulkan rasa tertekan pada santri, terutama pada tahap awal tinggal di pondok. Kondisi ini berpotensi memunculkan keinginan untuk menghindari rutinitas atau mencari kebebasan di luar lingkungan pesantren, yang dapat menjadi salah satu pemicu sikap keluar pondok tanpa izin (mbobol). Akan tetapi, melalui pendampingan serta pelatihan yang konsisten, santri dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan pondok sehingga tekanan disiplin tersebut berubah

[37] Wawancara dengan pembimbing kamar (AM), mengenai tekanan disiplin pada santri kanak-kanak putra, di kamar HM.6. pada hari rabu, 18 juni (2026)

menjadi sarana pembentukan karakter, kedisiplinan, maupun tanggung jawab.

Keterikatan dihukum ketat di pondok pesantren bertujuan untuk pembentukan karakter keseluruhan (disiplin, kemandirian, dan moral agama). Sistem pesantren 24 jam ini membiasakan santri hidup yang teratur serta bertanggung jawab. Berikut adalah rincian tujuan, implementasi, serta akibat hukuman tadi. Bedasarkan wawancara mendalam kepala pondok beliau mengungkapkan bahwa :[38]

> *" jadi yang namannya keterikatan pada aturan yang ketat di pondok pesantren kanak-kanak putra itu, kami bermaksud bertujuan untuk mendisiplinkan santri, atau membentuk kemandirian, dan menanamkan nilai-nilai moral keagamaan yang baik. Maka dari itu Aturan ini mengikat selama 24 jam penuh di pondok pesntren, yang mencakup jadwal ibadah, kegiatan sekolah formal, hingga pergaulan yang baik, yang diawasi langsung oleh pengurus atau pembimbing kamar."*[39]

Jadi kepala pondok juga menegaskan bahwa aturan tadi berlaku selama 24 jam penuh karena kehidupan santri di pesantren merupakan bagian dari proses pendidikan yang berlangsung secara terus-menerus. Oleh karena itu, seluruh aktivitas santri, mulai dari ibadah, kegiatan belajar di sekolah formal, kegiatan kepesantrenan, hingga interaksi sosial dengan teman sebaya, diatur dan diawasi oleh pengurus maupun pembimbing kamar. Pengawasan ini dilakukan untuk memastikan bahwa santri menjalankan aktivitas sesuai dengan tata tertib yang telah ditetapkan serta terhindar dari perilaku yang dapat menghambat proses pembinaan.

---

[38] Sultan Sultan, Ismail Ismail, and Madalle Agil, 'Efektivitas Tata Tertib Pesantren Dan Sanksi Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri Di Pondok Pesantren Darul Istiqamah Biroro', *Jurnal Al-Ilmi Jurnal Riset Pendidikan Islam*, 6.1 (2025),24–35.
[39] Wawancara dengan kepala pondok (BK) , mengenai tekanan disiplin pada santri kanak-kanak putra, di kamar HM.6. pada hari selasa, 17 juni (2026)

B. Faktor-faktor eksternal penyebab santri keluar pondok tanpa izin.

Pengaruh teman sebaya, itu sangat memengaruhi kehidupan pada santri karena mereka hidup bersama 24 jam dipesantren. Hal ini berdampak berpengaruh pada penyesuaian diri**,** motivasi belajar, dan pembentukan kepribadian santri**.** Pengaruh ini bisa bersifat membangun maupun menjadi tantangan bagi santri, bergantung pada pembentukan kelompok dan dukungan sosial di lingkungan pesantren itu sendiri. Hal ini sebagaimna juga disampaikan oleh pembimbing kamar (AM), beliau menjelaskan bahwa :[40]

> *"Ya….Selama saya mendampingi santri di kamar HM. 06, saya terkadang melihat salah satu santri atau anak saya yang mudah terpengaruh oleh teman-teman sebayanya khusunnya teman sekolah formal dari desa saat hendak sekolah. Awalnya santri itu termasuk cukup disiplin dan aktif mengikuti kegiatan pondok. Namun, setelah lebih sering bergaul dengan beberapa teman yang memiliki kecenderungan kurang patuh terhadap aturan, maka perilakunya mulai mengalami perubahan atau goyah. Maka dia sering mengeluh tentang aturan pondok, kurang bersemangat mengikuti kegiatan, dan beberapa kali menunjukkan keinginan untuk mengikuti ajakan teman-temannya melakukan aktivitas yang tidak sesuai atau melanggar dengan tata tertib pondok pesantren."*[41]

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, pembimbing kamar HM. 06 (AM), menjelaskan bahwa santri yang menjadi subjek atau perhatian dalam studi kasus ini menunjukkan adanya pengaruh yang cukup besar dari teman sebayanya, khususnya

[40] Arif Al-Wasim Ulya Roudlotul Farichah, 'Interaksi Teman Sebaya Dan Lingkungan Pesantren Terhadap Motivasi Belajar Santri (Studi Di Pptq Asy- Peer Interaction and Pesantren Environment in Toward Students ' Learning Motivation (a Study At Pptq Asy- Syifaa ' Kajen Pekalongan)', 2025, 8700–8706.
[41] Wawancara dengan pembimbing kamar, Tekanan kelompok dan solidaritas pertemanan, dikamar HM.06 pada hari selasa, 16 juni (2026)

teman sekolah formal yang berasal dari desa yang sama. Awalnya, santri tersebut dikenal sebagai santri yang disiplin, aktif mengikuti kegiatan pondok, dan mampu mengetahui aturan yang berlaku. Namun, setelah berinteraksi dengan teman-teman yang memiliki kecenderungan kurang patuh terhadap tata tertib pesantren, dan juga mulai terlihat perubahan pada perilaku santri tersebut.

Tekanan kelompok dan solidaritas pertemanan, Tekanan kelompok atau pengaruh solidaritas pertemanan di pondok pesantren menciptakan dinamika sosial yang cukup mudah berubah. Karena santri berinteraksi selama 24 jam penuh dipesantren, maka ikatan ini menjadi penentu utama bagi kenyamanan dan pembentukan karakter santri, yang bisa memberikan dampak positif maupun negative santri dipesantren. Jadi penryataan diatas didukung dengan wawancara kepada pembimbing kamar (AM), beliau mengatakan :[42]

> *"Jadi begini kang….Santri ini terkadang mengikuti keputusan atau ajakan teman-temannya meskipun ia mengetahui bahwa tindakan tersebut kurang baik dengan aturan pondok. Hal itu terjadi karena ia terkadang merasa tidak enak atau nyaman jika menolak ajakan dari teman-temannya. Selain itu, ia juga khawatir dianggap tidak memiliki teman. Dari pengamatan saya, rasa solidaritas yang tinggi itu di antara* mereka *membuat ia lebih memilih mengikuti kelompok dari pada mengambil keputusan secara mandiri".*[43]

Dalam kasus ini, santri mengalami tekanan kelompok atau pengaruh yang membuatnya merasa tidak nyaman apabila

[42] U I N Palangkaraya, 'Konseling Kelompok Humanistik Untuk Mengatasi Masalah Pertemanan Santri Putri', 8.1 (2026), 70–80.
[43] Wawancara dengan pembimbing kamar, Tekanan kelompok dan solidaritas pertemanan, dikamar HM.06 pada hari kamis, 18 juni (2026)

harus menolak ajakan teman-temannya. Santri khawatir akan kehilangan teman, dijauhi oleh kelompok, atau dianggap tidak memiliki solidaritas terhadap sesama teman. Akibatnya, santri lebih memilih mengikuti keputusan kelompok demi mempertahankan hubungan sosial dan rasa kebersamaan yang telah terbentuk.

C. Analisis Pelaksanaan Konseling Behavioris dengan Teknik Self-Management Berdasarkan Faktor Internal Penyebab Perilaku Keluar Pondok Tanpa Izin

1. Rasa jenuh, Berdasarkan sesuai akibat penelitian, rasa jenuh merupakan salah satu faktor yang mendorong santri untuk keluar pondok tanpa izin. Kejenuhan muncul karena santri harus menjalani aktivitas yang padat dan berulang setiap hari, mulai asal kegiatan ibadah, sekolah formal, mengaji, sampai aktifitas asrama. Selain itu, kerinduan terhadap keluarga dan keinginan buat menikmati suasana di luar pondok turut memperkuat munculnya rasa bosan dan ketidaknyamanan pada diri santri. Adapun beberapa pelaksanaannya, diantarannya :

    a. self-monitoring (pemantauan diri)**,** Dalam mengatasi kondisi tadi, konseling behavioris dengan teknik self-management diawali dengan tahap self-monitoring (pemantauan diri). Pada tahap ini, santri diminta mengidentifikasi dan mencatat situasi yang memunculkan rasa jenuh. Dari hasil pemantauan, diketahui bahwa keinginan untuk keluar pondok biasanya muncul ketika santri merasa lelah mengikuti rutinitas harian, merasa aktifitas pondok monoton, atau ketika teringat tempat tinggal keluarga di rumah.[44]
    b. self-evaluation (evaluasi diri) Setelah santri mampu mengenali sumber kejenuhannya, konselor melanjutkan pada tahap self-evaluation (evaluasi diri). Santri diajak

[44] Hendi Wahyu Pradana, Chadidjah Husain Abdat, and Edy Legowo, 'Pengembangan Panduan Perilaku Melayani Dengan Teknik Self Monitoring Siswa SMA', *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 1.2 (2022), 78 <https://doi.org/10.20961/jpk.v1i2.13032>.

merefleksikan dampak yang mungkin terjadi apabila rasa jenuh tadi diatasi dengan cara keluar pondok tanpa izin. Dalam proses ini, santri menyadari bahwa perilaku mbobol hanya memberikan kesenangan sesaat, tetapi berisiko menimbulkan sanksi, kehilangan kepercayaan dari pengurus, serta menghambat proses pendidikan yang sedang dijalani.[45]

c. Selanjutnya, pada tahap self-reinforcement (penguatan diri), santri diberikan motivasi untuk mempertahankan perilaku positif ketika berhasil mengendalikan keinginan keluar pondok. Penguatan dilakukan melalui apresiasi dari konselor, pembimbing kamar, maupun penghargaan yang diberikan pada diri sendiri atas keberhasilan mengikuti aktifitas pondok dengan baik.[46]
d. Kemudian pada tahap self-control (pengendalian diri), yaitu santri dilatih untuk mengalihkan rasa jenuh ke aktivitas yang lebih positif, seperti mengikuti aktifitas olahraga, membaca buku, memperbanyak interaksi dengan teman yang memberikan pengaruh positif, mengikuti kegiatan keagamaan, atau berdiskusi dengan pembimbing kamar ketika mengalami kesulitan. Melalui proses tadi, santri mulai mampu mengelola kejenuhannya secara lebih adaptif tanpa harus meninggalkan lingkungan pondok.[47]

2. Tekanan disiplin merupakan faktor lain yang ditemukan dalam penelitian ini. Santri merasa stress sebab harus beradaptasi dengan jadwal aktifitas yang padat, hukuman yang ketat, serta adanya sanksi apabila melakukan pelanggaran. Pada awalnya,

[45] Halya Quzwainie Shaieba and Norwinda Nadzmi Akbar, 'Evaluasi Diri Dan Kualitas Pendidikan', 2026.
[46] Rina Savitri, Arbin Janu Setiyowati, and Adi Jatmoko, 'Pengembangan Panduan Bimbingan Kelompok Dengan Strategi Self Reinforcement Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa SMP Muhammadiyah 1 Malang', *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Malang "Arah Kurikulum Program Studi Bimbingan Dan Konseling Indonesia Di Era Merdeka Belajar"*, 0.0 (2020), 23–29.
[47] Xin Li and others, 'No TitleΕΛΕΝΗ', *Chemical Reviews*, 8.5 (2019), 55.

kondisi tersebut menimbulkan rasa lelah, tertekan, bahkan keinginan untuk menghindari rutinitas pondok.[48]

a. self-monitoring**,** yaitu membantu santri mengenali situasi yang menyebabkan dirinya merasa setres. Santri diminta mengamati kapan perasaan setres muncul, aktivitas apa yang paling berat dijalani, dan bagaimana respons yang biasanya ditunjukkan ketika menghadapi tekanan tersebut. Hasil pemantauan memperlihatkan bahwa tekanan paling sering muncul ketika santri harus mengikuti kegiatan yang padat dari pagi hingga malam hari atau ketika merasa takut melakukan kesalahan yang dapat menyebabkan dirinya mendapatkan sanksi. Kesadaran ini membantu santri memahami bahwa sumber tekanan bukan berasal dari individu lain, melainkan dari proses adaptasi terhadap sistem kehidupan pesantren.
b. self-evaluation**,** konselor mengajak santri mengevaluasi cara berpikirnya terhadap aturan dan kedisiplinan pondok. Santri diajak memahami bahwa aturan yang diterapkan bukan bertujuan untuk menghukum, melainkan untuk membentuk karakter, tanggung jawab, dan kemandirian. Melalui evaluasi ini, santri mulai mengubah persepsinya terhadap aturan yang selama ini dianggap membebani.
c. self-reinforcement, di mana santri diberikan penguatan setiap kali mampu menjalankan jadwal kegiatan dengan baik, hadir tepat waktu, serta mampu mematuhi aturan tanpa paksaan. Penguatan tersebut bertujuan meningkatkan motivasi dan keyakinan bahwa dirinya mampu beradaptasi dengan kehidupan pesantren.
d. self-control**,** santri dilatih mengembangkan strategi pengendalian diri ketika merasa tertekan, seperti mengatur waktu dengan lebih baik, beristirahat secara optimal, melakukan refleksi diri, memperbanyak doa dan ibadah, serta berkonsultasi dengan pembimbing kamar ketika menghadapi kesulitan. Melalui proses tersebut, tekanan

[48] Universitas Muhammadiyah Surakarta, 'Kepatuhan Santri Terhadap Aturan DiPondok Pesantren Modern', 2015 .

disiplin yang awalnya dipandang sebagai beban mulai dipahami sebagai bagian dari proses pembentukan diri.

3. Keterikatan terhadap aturan yang ketat, ini juga menjadi faktor yang bisa memengaruhi munculnya perilaku keluar pondok tanpa izin. Sebagian santri merasa bahwa aturan yang mengatur aktivitas selama 24 jam membatasi kebebasan mereka. Perasaan tersebut dapat memunculkan ketidaknyamanan dan keinginan untuk mencari kebebasan di luar lingkungan pesantren.
    1. self-monitoring Untuk mengatasi kondisi tersebut, konselor terlebih dahulu menerapkan self-monitoring dengan meminta santri mengenali aturan-aturan yang paling sering menimbulkan ketidaknyamanan. Dari hasil identifikasi diketahui bahwa santri merasa kurang nyaman karena hampir seluruh aktivitas sehari-hari telah diatur dan diawasi oleh pengurus maupun pembimbing kamar.
    2. self-evaluation, santri diajak mengevaluasi tujuan dari aturan-aturan yang diterapkan di pondok. Konselor membantu santri memahami bahwa aturan tersebut dibuat untuk membentuk kedisiplinan, kemandirian, tanggung jawab, dan akhlak yang baik. Melalui proses ini, santri mulai menyadari bahwa aturan yang selama ini dianggap sebagai pembatas sebenarnya merupakan bagian dari sistem pendidikan pesantren.
    3. Selanjutnya, pada tahap self-reinforcement**,** santri diberikan penghargaan setiap kali mampu menjalankan aturan secara konsisten. Penguatan dilakukan melalui pujian, pengakuan atas perubahan perilaku, serta perasaan bangga terhadap kemampuan diri dalam menaati tata tertib pondok.
    4. self-control, santri dilatih untuk mengubah pola pikir negatif atau yang kurang baik terhadap aturan menjadi pola pikir yang lebih positif atau baik. Ketika muncul keinginan untuk melanggar aturan atau keluar pondok tanpa izin, santri diarahkan untuk mengingat tujuan pendidikan di pesantren, harapan orang tua, serta manfaat jangka panjang yang akan diperoleh apabila mampu mematuhi aturan. Dengan demikian, santri secara bertahap mampu menerima aturan

sebagai bagian dari proses pembentukan karakter, bukan sebagai bentuk pembatasan kebebasan.

D. Analisis Pelaksanaan Konseling Behavioris dengan Teknik Self-Management Berdasarkan Faktor Eksternal Penyebab Perilaku Keluar Pondok Tanpa Izin

1. Pengaruh teman sebaya, Bedasarkan hasil penelitian ini, salah satu faktor elsternal yang menyebabkan santri bisa keluar pondok tanpa izin (mbobol), adalah pengaruh teman sebaya. Dari teman sebaya itu sendiri memiliki peran yang sangat besar dalam kehidupan santri karena mereka hidup Bersama dalam 24 jam selamannya di lingkungan pondok pesantren. Dan juga interaksi yang tinggi yang bisa menyebabkan santri mudah meniru sikap, prilaku, maupun pola piker temannya. Dalam studi kasus ini, santri yang awalnya displin dan aktif mengikuti kegiatan pembelajaran di pondok, mulai menunjukan perubahan perilaku setelah bergaul dengan teman-temannya yang kurang patuh terhadap aturan pondok pesantren. Dari beberapa pelaksanaan konseling behavior dengan Teknik self management berdasarkan faktor eksternal diantarannya:[49]

    a. self-monitoring (pemantauan diri). Untuk mengatasi permasalahan tersebut, konseling behavioris dengan teknik self-management diawali dengan tahap self-monitoring (pemantauan diri). Pada tahap ini, konselor membantu santri untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk pengaruh teman sebaya yang dialaminya. Maka Santri diminta untuk megungkapkan situasi ketika dirinya mulai mengikuti ajakan teman-temannya yang bertentangan dengan aturan

[49] Yuli Yanti and Marimin, 'Economic Education Analysis Journal PENGARUH MOTIVASI, LINGKUNGAN KELUARGA, DAN TEMAN SEBAYA TERHADAP KEDISIPLINAN SISWA Info Artikel', *Economic Education Analysis Journal*, 6.2 (2017), 329–38.

pondok pesantren, seperti mengeluh terhadap aturan pesantren, menunda mengikuti kegiatan belajar atau mengaji, atau munculnya keinginan untuk keluar pondok tanpa izin tanpa alasan. Maka dari itu mulailah proses pemantauan diri, santri mulai menyadari bahwa perubahan perilakunya tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh lingkungan pergaulan yang kurang mendukung kedisiplinan. Santri juga mulai memahami bahwa dirinya sering mengikuti perilaku kelompok karena ingin diterima dan merasa nyaman dalam lingkungan pertemanannya.

b. Selanjutnya pada tahap self-evaluation (evaluasi diri), konselor mengajak santri mengevaluasi dampak dari pergaulan yang memberikan pengaruh negatif atau kurang baik. Santri diajak membandingkan perilaku dirinya sebelum dan sesudah terpengaruh oleh teman sebaya. Dalam proses ini, santri menyadari bahwa sejak mengikuti pola perilaku kelompok tertentu, motivasi mengikuti kegiatan pondok menurun, kepatuhan terhadap aturan berkurang, dan muncul kecenderungan untuk melakukan pelanggaran. Begitu juga Santri juga diajak mempertimbangkan konsekuensi yang dapat diterima apabila terus mengikuti pengaruh negatif teman sebayanya, seperti mendapatkan sanksi atau hukuman dari pondok, kehilangan kepercayaan dari pembimbing kamar, serta terhambatnya proses pembentukan karakter yang menjadi tujuan Pendidikan utama di pesantren.
c. Tahap berikutnya adalah self-reinforcement (penguatan diri). Pada tahap ini, santri diberikan penguatan ketika berhasil menunjukkan perilakunya yang lebih mandiri dan tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan pergaulan yang negative atau kurang baik. Penguatan ini diberikan dalam bentuk apresiasi dari konselor, pembimbing kamar, maupun penghargaan yang diberikan kepada diri sendiri atas keberhasilannya mengikuti kegiatan pondok secara disiplin dan mampu menolak ajakan yang bertentangan dengan aturan. Selain itu, santri juga didorong untuk memperluas pergaulan dengan teman-teman yang

memiliki perilaku positif sehingga memperoleh dukungan sosial yang lebih baik dalam menjalankan aktifitas kehidupan di pesantren.

d. self-control (pengendalian diri), pada tahap ini santri dilatih untuk mengembangkan kemampuan mengendalikan perilaku ketika menghadapi pengaruh dari teman sebaya. Konselor membantu santri menyusun strategi yang dapat dilakukan ketika menerima ajakan yang bertentangan dengan aturan pondok, seperti menolak secara sopan, menghindari situasi yang berpotensi menimbulkan pelanggaran, atau mencari teman yang dapat memberikan pengaruh positif atau yang baik. Untuk melalui proses tersebut, santri mulai mampu bisa mempertimbangkan konsekuensinya dari setiap tindakan yang akan dilakukan dan tidak lagi mudah mengikuti ajakan teman tanpa mempertimbangkan dampaknya terhadap dirinya maupun lingkungan pesantren.

2. Tekanan kelompok dan solidaritas pertemanan, Selain pengaruh teman sebaya, faktor eksternal lain yang ditemukan dalam penelitian ini adalah tekanan kelompok dan solidaritas pertemanan. Berdasarkan hasil wawancara, santri sering kali mengikuti keputusan kelompok meskipun mengetahui bahwa tindakan tersebut tidak sesuai dengan aturan pondok. Hal ini terjadi karena santri merasa tidak enak apabila menolak ajakan teman-temannya serta khawatir kehilangan teman atau dianggap tidak memiliki solidaritas terhadap kelompok. Dalam pelaksanaan konseling behavioris dengan teknik self-management tahap pertama yang dilakukan :[50]

   a. self-monitoring Pada tahap ini, santri diajak mengenali situasi-situasi ketika dirinya mengalami tekanan kelompok. Santri diminta mencatat kapan ia merasa sulit menolak ajakan teman, alasan mengikuti kelompok, serta perasaan yang muncul ketika harus memilih antara mengikuti aturan pondok atau mengikuti teman-

[50] Palangkaraya.

temannya. Hasil pemantauan ini menunjukkan bahwa santri cenderung mengikuti kelompok karena ingin mempertahankan hubungan sosial dan menghindari penolakan dari teman-temannya. Kesadaran ini menjadi langkah awal bagi santri untuk memahami bahwa perilaku yang dilakukan tidak sepenuhnya berasal dari keinginan pribadi, tetapi juga dipengaruhi oleh tekanan sosial yang ada dalam kelompok pertemanan.

b. self-evaluation**,** santri diajak mengevaluasi dampak dari perilaku mengikuti kelompok secara berlebihan. Konselor membantu santri memahami bahwa solidaritas dan kebersamaan merupakan nilai yang baik, tetapi tidak boleh mengarah pada perilaku yang melanggar aturan atau merugikan diri sendiri. Dalam proses ini, santri mulai menyadari bahwa mengikuti setiap keputusan kelompok tanpa pertimbangan pribadi dapat mengurangi kemampuan dirinya dalam mengambil keputusan secara mandiri.
c. self-reinforcement Yaitu memberikan penguatan kepada santri ketika berhasil mengambil keputusan berdasarkan pertimbangan pribadi yang sesuai dengan aturan pondok. Setiap keberhasilan dalam menolak ajakan negatif atau mempertahankan perilaku disiplin diberikan apresiasi sebagai bentuk penghargaan atas usaha yang telah dilakukan. Penguatan ini bertujuan meningkatkan rasa percaya diri santri sehingga tidak selalu bergantung pada penerimaan kelompok dalam menentukan perilakunya.
d. self-control**,** santri dilatih untuk mengembangkan keterampilan asertif, yaitu kemampuan menyampaikan pendapat atau menolak ajakan teman dengan cara yang baik tanpa menimbulkan konflik. Konselor memberikan latihan-latihan sederhana mengenai cara menolak ajakan yang bertentangan dengan aturan pondok, cara mempertahankan pendirian, serta cara memilih lingkungan pertemanan yang mendukung perkembangan dirinya. Selain itu, santri diarahkan untuk lebih fokus pada tujuan pribadinya selama berada di pesantren, seperti meningkatkan ilmu agama, memperbaiki akhlak, dan

membentuk karakter yang lebih baik. Dengan memiliki tujuan yang jelas, santri menjadi lebih mampu mengendalikan diri ketika menghadapi tekanan dari kelompok pertemanan.

4.3 Pembahasan

A. Gambaran Kondisi santri yang keluar pondok tanpa izin

Santri yang keluar pondok tanpa izin (*kabur atau mbobol*) dikategorikan sebagai pelanggaran tata tertib pondok pesantren. Pembahasan ini biasanya berfokus pada evaluasi motif, sistem hukuman (*ta'zir*), peran orang tua, hingga dampak psikologis atau sosial bagi santri itu sendiri.[51] Fokus pembahasan ini adalah menggambarkan kondisi psikososial Santri yang memiliki permasalahan keluar pondok tanpa izin di Pondok Pesantren Darussalam kanak-kanak putra. Berdasarkan pembahasan ini dijelaskan dari sisi internal diantarannya :

Rasa jenuh, Berdasarkan hasil wawancara kepada pembimbing kamar (AM), dapat disimpulkan bahwa rasa jenuh merupakan salah satu faktor internal yang berkontribusi terhadap munculnya sikap keluar pondok tanpa izin (mbobol) pada santri. Kejenuhan tersebut terlihat dari menurunnya semangat santri dalam mengikuti kegiatan pondok, sering mengeluhkan rutinitas yang monoton, serta kesamaan untuk menyendiri. Kondisi ini muncul karena santri harus menjalani aktivitas yang padat dan berulang setiap hari, mulai dari kegiatan ibadah, pembelajaran formal, hingga kegiatan kepesantrenan. Selain itu, kerinduan terhadap keluarga (homesick) dan keinginan untuk merasakan suasana di luar lingkungan pondok turut memperkuat perasaan jenuh yang dialami santri. Apabila kondisi tersebut tidak dikelola dengan

[51] Jatiagung Lampung and Selatan Tahun, 'Pesantren Hidayatul Mubtadiin Sidoharjo', 01.04 (2022), 74–82.

baik, maka dapat memunculkan dorongan buat mencari pelarian atau suasana baru di luar pondok, sehingga berpotensi menyebabkan sikap keluar pondok tanpa izin.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amria dan Aulia (2023) yang menjelaskan bahwa kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan lelah, bosan, kurang bersemangat, dan menurunnya minat dalam mengikuti kegiatan belajar akibat tuntutan aktivitas yang tinggi. Pada lingkungan pesantren, kejenuhan dapat muncul karena padatnya jadwal kegiatan, rutinitas yang berlangsung secara terus-menerus, serta tuntutan untuk mengikuti berbagai aktivitas yang telah ditetapkan. Kondisi tersebut dapat menyebabkan santri mengalami penurunan motivasi, kurang antusias dalam mengikuti kegiatan, dan munculnya keinginan untuk menghindari aktivitas yang dianggap membosankan.[52]

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang relevan, dapat dipahami bahwa rasa jenuh yang dialami santri merupakan bentuk respons psikologis terhadap tuntutan kehidupan pesantren yang padat, terstruktur, dan berlangsung secara berulang. Kondisi kejenuhan yang ditunjukkan melalui menurunnya semangat mengikuti kegiatan, munculnya keluhan terhadap rutinitas pondok, serta kecenderungan menyendiri menunjukkan adanya kelelahan emosional dan kesulitan penyesuaian diri sebagaimana dijelaskan dalam teori burnout dan teori penyesuaian diri. Faktor homesick dan keinginan untuk merasakan suasana di luar pondok semakin memperkuat kondisi tersebut. Dengan demikian, rasa jenuh dapat dipahami sebagai faktor internal yang berpotensi mendorong santri untuk mencari kenyamanan atau kebebasan di luar lingkungan pesantren, termasuk melalui perilaku keluar pondok tanpa izin (mbobol). Oleh karena itu, diperlukan pendampingan, motivasi, dan perhatian dari pembimbing maupun pengurus pondok agar

[52] Serly Amria and Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia, 'Dampak Efikasi Diri Terhadap Kejenuhan Belajar Pada Santri', *Journal Of Gender Equality And Social Inclusion (Gesi)*, 2.1 (2023), 52–61.

santri mampu mengelola kejenuhan yang dialaminya dan tetap beradaptasi secara positif dengan kehidupan pesantren.

Tekanan Disiplin, Berdasarkan hasil penelitian, tekanan disiplin merupakan salah satu faktor internal yang memengaruhi munculnya perilaku keluar pondok tanpa izin (mbobol) pada santri. Tekanan tersebut muncul karena santri harus menyesuaikan diri dengan jadwal kegiatan yang padat, aturan yang ketat, serta adanya sanksi apabila melakukan pelanggaran. Pada awalnya, kondisi ini menimbulkan perasaan lelah, tertekan, dan keinginan untuk menghindari rutinitas pondok.[53] Namun, setelah diberikan konseling behavioris dengan teknik self-management, santri mulai mampu mengenali sumber tekanan yang dialaminya melalui self-monitoring, mengevaluasi cara pandangnya terhadap aturan melalui self-evaluation, meningkatkan motivasi melalui self-reinforcement, serta mengembangkan kemampuan mengendalikan diri melalui self-control. Hasilnya, santri dapat memahami bahwa tekanan yang dirasakan bukan semata-mata berasal dari aturan pesantren, melainkan dari proses adaptasi terhadap kehidupan pondok yang menuntut kedisiplinan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa disiplin di pesantren diterapkan melalui tata tertib, pembiasaan, pengawasan, dan sistem sanksi untuk membentuk tanggung jawab serta pengendalian diri santri. Dalam prosesnya, sebagian santri memerlukan waktu untuk beradaptasi sehingga dapat mengalami tekanan psikologis sebelum akhirnya mampu menerima dan menjalankan aturan secara sadar.[54]

Menurut disiplin adalah upaya untuk mengikuti dan menaati peraturan, nilai, serta hukum yang berlaku yang muncul karena adanya kesadaran diri bahwa kepatuhan tersebut bermanfaat bagi kebaikan dan keberhasilan dirinya. Disiplin tidak hanya dipahami sebagai bentuk kepatuhan

[53] Fakultas Ushuluddin and others, '(Peer Pressure) Dan Iklim Sekolah Dengan Kedisiplinan Belajar Hubungan Tekanan Teman Sebaya (Peer Pressure) Dan Iklim Sekolah', 2024.
[54] Abdurahman Abdurahman, 'Budaya Disiplin Dan Ta'Zir Santri Di Pondok Pesantren', *Al-Riwayah: Jurnal Kependidikan*, 10.1 (2018), 29–57.

terhadap aturan, tetapi juga sebagai proses pembentukan tanggung jawab, pengendalian diri, dan karakter individu. Dalam prosesnya, individu sering menghadapi tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan berbagai aturan dan tata tertib yang berlaku sehingga dapat menimbulkan tekanan psikologis, terutama ketika kemampuan adaptasinya masih rendah. Namun, melalui pembiasaan dan pengendalian diri yang baik, individu akan mampu menerima aturan sebagai kebutuhan untuk perkembangan dirinya.[55]

Berdasarkan hasil penelitian dan teori self-management, dapat dipahami bahwa tekanan disiplin yang dialami santri merupakan respons psikologis yang muncul akibat tuntutan penyesuaian diri terhadap sistem kehidupan pesantren yang terstruktur dan penuh aturan. Pada awalnya, santri memandang jadwal yang padat, aturan yang ketat, dan sanksi sebagai sumber tekanan yang menimbulkan rasa lelah dan ketidaknyamanan. Namun, melalui penerapan teknik self-management, santri belajar mengenali penyebab munculnya tekanan, mengevaluasi cara berpikir yang kurang tepat terhadap aturan pondok, memberikan penguatan terhadap keberhasilan yang dicapai, serta mengembangkan kemampuan mengendalikan diri ketika menghadapi situasi yang sulit. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mengelola diri berperan penting dalam membantu santri beradaptasi dengan kehidupan pesantren. Dengan meningkatnya kesadaran diri dan kontrol diri, tekanan disiplin yang semula menjadi faktor pendorong munculnya perilaku mbobol dapat berubah menjadi sarana pembentukan karakter, tanggung jawab, dan kemandirian sesuai dengan tujuan pendidikan pesantren.

keterikatan pada aturan yang ketat, yaitu merupakan salah satu faktor internal yang memengaruhi munculnya perilaku keluar pondok tanpa izin (mbobol) pada santri. Sebagian santri merasa bahwa aturan yang mengatur aktivitas selama 24 jam penuh membatasi kebebasan dirinya sehingga

[55] 2013 : 276 Usman, 'Bab Ii Landasan Teori', 2013, 9–33.

menimbulkan ketidaknyamanan dalam menjalani kehidupan di pesantren. Perasaan tersebut muncul karena hampir seluruh aktivitas santri, mulai dari ibadah, belajar, hingga interaksi sosial, telah diatur dan diawasi oleh pengurus maupun pembimbing kamar. Namun, sistem aturan tersebut sebenarnya diterapkan sebagai bagian dari proses pendidikan untuk membentuk karakter disiplin, tanggung jawab, dan kemandirian santri. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menjelaskan bahwa kehidupan santri di pesantren berlangsung dalam sistem pendidikan berasrama selama 24 jam dengan pengawasan dan tata tertib yang ketat guna membentuk karakter disiplin dan kepatuhan terhadap nilai-nilai pesantren.[56]

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori disiplin yang dikemukakan oleh Tulus Tu'u (2004), yang menyatakan bahwa disiplin merupakan upaya sadar individu untuk menaati aturan, norma, dan tata tertib yang berlaku sebagai bentuk tanggung jawab terhadap dirinya sendiri maupun lingkungannya. Menurut Tu'u, proses pembentukan disiplin tidak terjadi secara instan, melainkan melalui pembiasaan, pengawasan, pengendalian diri, dan kesadaran individu terhadap manfaat aturan yang diterapkan. Pada tahap awal, individu sering kali memandang aturan sebagai bentuk pembatasan kebebasan sehingga dapat menimbulkan ketidaknyamanan atau penolakan. Namun, apabila individu mampu memahami tujuan dan manfaat aturan tersebut, maka akan tumbuh kesadaran untuk menaati aturan secara sukarela. Dengan demikian, disiplin bukan hanya sekadar kepatuhan terhadap aturan, tetapi juga merupakan proses pembentukan karakter, tanggung jawab, dan pengendalian diri.[57]

---

[56] La Hadisi and others, 'Peran Pesantren Dalam Pembentukan Karakter Kedisiplinan Santri Di Pondok Pwsantren Modern Gontor 7', *Jurnal Pendidikan Islam*, 11 (2022), 1213–28.

[57] Budiani Budiani Budiani and Ni'matush Sholikhah Sholikhah, 'Pengaruh Pembentukan Karakter Disiplin Dan Tanggung Jawab Terhadap Hasil Belajar Ekonomi Persamaan Dasar Akuntansi', *Jurnal Pendidikan Karakter*, 10.2 (2020), 263–73.

Berdasarkan sisi eksternalnya dianyatanya :

tekanan kelompok atau solidaritas pertemanan menjadi salah satu faktor internal yang memengaruhi perilaku santri dalam mengambil keputusan. Santri cenderung mengikuti ajakan teman-temannya meskipun mengetahui bahwa tindakan tersebut bertentangan dengan aturan pondok. Kondisi ini terjadi karena adanya kebutuhan untuk diterima dalam kelompok, menjaga hubungan pertemanan, dan menghindari penolakan sosial. Rasa tidak enak untuk menolak ajakan teman serta kekhawatiran dianggap tidak memiliki solidaritas menyebabkan santri lebih memilih mengikuti keputusan kelompok daripada mempertahankan keputusan pribadinya. Temuan ini sejalan dengan penelitian Apriani yang menunjukkan bahwa teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap proses penyesuaian diri santri di pesantren karena hubungan pertemanan menjadi sumber dukungan sosial, rasa aman, dan penerimaan kelompok yang memengaruhi perilaku santri dalam kehidupan sehari-hari.

konformitas adalah perubahan perilaku dan keyakinan seseorang agar sama dengan orang lain yang disebabkan oleh adanya tekanan dari individu maupun kelompok. Seseorang cenderung menyesuaikan perilakunya dengan norma kelompok untuk memperoleh penerimaan sosial, menghindari penolakan, dan mempertahankan hubungan dengan anggota kelompok. Dalam konteks remaja, kebutuhan untuk diterima oleh teman sebaya sering kali membuat individu mengikuti keputusan kelompok meskipun bertentangan dengan keinginan pribadi atau aturan yang berlaku.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori konformitas, dapat dipahami bahwa perilaku santri yang mengikuti ajakan teman-temannya meskipun bertentangan dengan aturan pondok merupakan bentuk konformitas terhadap kelompok sebaya. Santri merasa bahwa mempertahankan hubungan sosial, memperoleh penerimaan dari kelompok, dan menjaga solidaritas pertemanan lebih penting daripada menolak ajakan

yang dianggap melanggar aturan. Kondisi ini menyebabkan santri mengalami konflik antara keinginan untuk mematuhi aturan pondok dengan kebutuhan untuk tetap diterima oleh kelompoknya. Dengan demikian, tekanan kelompok dan solidaritas pertemanan dapat menjadi faktor internal yang memengaruhi proses pengambilan keputusan santri serta meningkatkan risiko terjadinya perilaku keluar pondok tanpa izin (mbobol). Oleh karena itu, diperlukan penguatan kemampuan kontrol diri, ketegasan dalam mengambil keputusan, serta pembinaan karakter agar santri mampu mempertahankan perilaku yang sesuai dengan aturan meskipun menghadapi tekanan dari kelompok pertemanannya.

4.4 Efektifitas pendekatan konseling behavioris melalui self management dalam mengurangi kebiasaan santri keluar pondok tanpa izin

1. Self-Monitoring dalam Mengidentifikasi Akar Masalah di mana Kebiasaan Mbobol. Maka dari itu hasil Temuan di lapangan menunjukkan bahwa fase self-monitoring (pemantauan diri) memegang peranan krusial dalam menuntun santri untuk menyadari apa yang sebenarnya memicu mereka kabur dari pondok. Di tahap ini, santri diajak mengobservasi kondisi internal mereka seperti tekanan emosi, pola pikir, dan situasi spesifik yang biasanya mendahului munculnya niat untuk melanggar aturan. Melalui observasi mandiri ini, mereka mulai paham bahwa tindakan mbobol bukanlah aksi spontan, melainkan akumulasi dari kondisi-kondisi sebelumnya.[58]

   Akibat riset mengonfirmasi bahwa para santri akhirnya mampu memetakan berbagai faktor pendorongnya, mulai dari rasa jenuh terhadap rutinitas harian, stres menghadapi aturan ketat, rasa kurang nyaman dengan tingkat kedisiplinan, hingga provokasi dari teman sebaya. Kesadaran ini menjadi pijakan awal yang sangat penting.

[58] Self Monitoring Pemantauan, Mandiri Pola, and Hidup Sehat, 'Modul'.

Dengan mengetahui akar masalahnya, santri menjadi lebih mudah merancang strategi antisipasi guna menahan diri apabila pemicu-pemicu serupa muncul kembali di kemudian hari.

2. Manfaat Self-Evaluation untuk Menyadarkan Santri akan Dampak Tindakannya Melalui tahap *self-evaluation* (evaluasi diri), santri dibimbing untuk mengkaji ulang perbuatan mereka di masa lalu sekaligus merenungkan risiko yang ditimbulkannya. Pada proses ini, santri diajak membandingkan tindakan pelanggaran yang mereka lakukan dengan tujuan awal mereka masuk pesantren, tata tertib yang berlaku, serta ancaman sanksi yang membayangi.

   Fakta dari penelitian memperlihatkan bahwa santri perlahan sadar jika kebiasaan keluar pondok tanpa izin tidak sekadar merugikan diri mereka sendiri. Tindakan tersebut juga dapat mengikis kepercayaan orang tua dan pengurus, serta menghambat kelancaran proses belajar mereka. Pemahaman inilah yang membuat mereka jauh lebih menghargai aturan dan berpikir dua kali sebelum bertindak. Setelah sukses mengevaluasi diri, santri tampak lebih matang, bertanggung jawab, dan penuh pertimbangan ketika hasrat untuk melanggar tata tertib kembali memengaruhi mereka.

3. Pengaruh Self-Reinforcement dalam Menumbuhkan Motivasi Internal untuk Berubah Tahap self-reinforcement penguatan diri, bertindak sebagai bentuk apresiasi atas kemajuan positif yang berhasil dicapai santri. Di fase ini, santri dilatih untuk menghargai atau memberi *reward* mental kepada diri mereka sendiri setiap kali sukses membendung dorongan mbobol, patuh pada aturan, serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan pondok. Data penelitian memaparkan bahwa pemberian penghargaan pada diri sendiri sukses memompa semangat santri untuk konsisten mempertahankan perilaku baik

yang mulai terbentuk. Mereka menjadi lebih percaya diri dalam menaklukkan berbagai tekanan yang dulu kerap dijadikan dalih untuk kabur. Lebih dari itu, pencapaian-pencapaian kecil selama sesi konseling terus memotivasi mereka untuk berbenah. Hal ini membuktikan bahwa metode penguatan mandiri sangat efektif dalam membangun motivasi dari dalam diri (internal), sehingga perubahan sikap tersebut dapat bertahan dalam jangka waktu yang lebih berkesinambungan, bukan sekadar perubahan sesaat.

4. Pentingnya Self-Control dalam Memperkuat Daya Tahan dan Pengendalian Diri Di antara semua langkah self-management, self-control (pengendalian diri) merupakan tahap yang dampaknya paling nyata terlihat pada perubahan perilaku santri. Pada fase ini, santri benar-benar mempraktikkan cara menahan impuls dan hasrat yang kerap berujung pada aksi *mbobol*. Mereka juga berlatih menahan ego saat berada di situasi yang tidak nyaman serta mulai mencari alternatif penyelesaian masalah yang lebih positif.

BAB V
PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan konseling behavioris dengan teknik self-management untuk menurunkan perilaku keluar pondok tanpa izin (mbobol) pada santri Pondok Pesantren Darussalam Kanak-Kanak Putra, dapat disimpulkan Bahwasanya, gambaran perilaku keluar pondok tanpa izin (mbobol) pada santri dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Mengenai Faktor internal meliputi rasa jenuh terhadap rutinitas pondok pesantren yang padat, tekanan disiplin akibat tuntutan kepatuhan terhadap jadwal dan tata tertib di pondok pesantren, serta keterikatan pada aturan yang ketat sehingga sebagian santri merasa kebebasannya sangat terbatas. Dari sisi, faktor eksternal yang memengaruhinya yaitu munculnya perilaku mbobol adalah pengaruh teman sebaya serta tekanan kelompok dan solidaritas pertemanan, terutama solidaritas teman sekolah formal. Atau interaksi yang tinggi dalam lingkungan pesantren yang menyebabkan santri mudah terpengaruh oleh ajakan teman, bahkan ketika tindakan tersebut bertentangan dengan aturan pondok pesantren.

Pelaksanaan konseling behavioris dengan teknik self-management dilakukan melalui empat tahapan, yaitu self-monitoring, self-evaluation, self-reinforcement, dan self-control. Pada tahap self-monitoring, santri dibimbing untuk mengenali dan mencatat situasi yang memicu keinginan keluar pondok tanpa izin. Pada tahap self-evaluation, santri diajak mengevaluasi dampak negatif dari perilaku mbobol serta memahami tujuan aturan yang diterapkan di pesantren. Tahap self-reinforcement dilakukan dengan memberikan penguatan dan penghargaan terhadap setiap perubahan perilaku positif yang ditunjukkan santrikanak-kanak putra. Selanjutnya, pada tahap self-control, santri dilatih untuk mengendalikan dirinya, mengelola emosi, menolak pengaruh negatif teman sebaya,

serta mengembangkan perilaku yang sesuai dengan tata tertib di pondok pesantren.

Penerapan konseling behavioris dengan teknik self-management menunjukkan adanya perubahan perilaku yang positif pada santri kanak-kanak putra. Setelah mengikuti proses konseling, santri menjadi lebih mampu mengenali faktor-faktor yang memicu keinginan keluar pondok tanpa izin, serta memahami konsekuensi dari perilaku tersebut, serta mengembangkan kemampuan pengendalian diri yang lebih baik. Santri juga menunjukkan peningkatan dalam menaati aturan pondok pesantren, mengelola rasa jenuh, menghadapi tekanan disiplin, serta mengurangi ketergantungan terhadap pengaruh negatif teman sebaya dan tekanan kelompok solidaritas pertemanan. Dengan demikian, konseling behavioris dengan teknik self-management bisa terbukti membantu menurunkan kecenderungan perilaku keluar pondok tanpa izin (mbobol) pada santri Pondok Pesantren Darussalam Kanak-Kanak Putra.

Secara keseluruhan, keberhasilan penerapan teknik self-management tidak hanya ditunjukkan melalui berkurangnya perilaku mbobol, tetapi juga melalui meningkatnya kesadaran diri, tanggung jawab, kedisiplinan, dan kemampuan santri dalam mengatur perilaku secara mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa teknik self-management dapat menjadi salah satu strategi konseling yang efektif dalam membantu pembentukan karakter dan penguatan kontrol diri santri di lingkungan pondok pesantren kanak-kanak putra.

Efektivitas Konseling Behavioris Self-Management dalam Mengatasi Perilaku Mbobol Secara garis besar, riset ini membuktikan bahwa pendekatan konseling behavioris melalui teknik self-management sangat manjur dalam menekan angka pelanggaran keluar pondok tanpa izin di Pondok Pesantren Darussalam Kanak-Kanak Putra. Keberhasilan ini terindikasi jelas dari adanya transformasi nyata pada pola pikir, mentalitas, dan tindak-tanduk santri pasca-mengikuti layanan konseling.

Berkat penerapan langkah berjenjang dari self-monitoring, self-evaluation, self-reinforcement, hingga self-control, santri kini lebih peka mengenali pemicu kebiasaan *mbobol*, sadar penuh akan konsekuensi perbuatannya, memiliki dorongan kuat untuk berubah, serta mampu mengontrol diri saat dihadapkan pada godaan pelanggaran. Tak hanya itu, ketahanan santri dalam menghadapi faktor pemicu baik dari aspek internal kebosanan dan tekanan aturan, maupun eksternal pengaruh pergaulan.

5.2 Keterbatasan penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam memahami hasil penelitian yang diperoleh diantarannya :

1. Penelitian ini menggunakan studi kasus sehingga focus pada penelitian yang dilakukan secara mendalam pada subjek dan konteks di pondok pesantren Darussalam kanak-kanak putra. Khususnya pada santri yang memiliki pengalaman permasalahan keluar pondok tanpa izin (mbobol).
2. Data penelitian diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi yang sangat bergantung pada keterbukaan informan dan juga dalam memberikan informasinya. Dalam prosesnya, terdapat kemungkinan bahwa beberapa informan tidak sepenuhnya mengungkapkan pengalaman atau kekhawatiran terhadap konsekuensi tertentu.
3. Dan juga Penelitian ini dilaksanakan dalam rentang waktu yang terbatas sehingga belum bisa mengamati perubahan perilaku santri dalam jangka Panjang setelah mendapatkan layanan konseling behavioris dengan teknik self-management. Oleh karena itu, keberlanjutan perubahan perilaku santri setelah penelitian berakhir belum dapat diketahui secara lebih mendalam.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang ada beberapa saran yang dapat diajuakan adalah :

1. Pihak pesantren diharapkan dapat terus memperkuat sistem pembinaan dan pendampingan pada santri, khususnya bagi santri yang sedang mengalami kesulitan beradaptasi dengan kehidupan pondok pesantren. Selain itu, pesantren dapat mengembangkan program pembinaan yang lebih variatif dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan santri agar dapat mengurangi rasa jenuh serta meningkatkan kenyamanan santri selama menjalani kehidupan di pondok pesantren. Dan juga Pengawasan dan komunikasi yang baik antara pengurus, pembimbing kamar, dan santri juga perlu terus ditingkatkan sebagai langkah-langkah terhadap munculnya perilaku keluar pondok tanpa izin (mbobol).
2. Pembimbing kamar maupun konselor diharapkan dapat lebih aktif melakukan pemantauan terhadap kondisi psikologis santri, terutama santri yang sering mengalami kejenuhan, kesulitan beradaptasi, atau kecenderungan mengikuti pengaruh negatif teman sebaya. Pendekatan yang bersifat bertujuan untuk membujuk atau meyakinkan yang penuh perhatian, dan berkesinambungan yang perlu dikedepankan agar santri merasa nyaman untuk menyampaikan permasalahan yang dihadapinya. Selain itu, teknik self-management dapat dijadikan salah satu alternatif layanan konseling yang diterapkan secara berkelanjutan dalam membantu santri serta mengembangkan kemampuan pengendalian diri dan tanggung jawab pribadi.
3. Santri diharapkan mampu meningkatkan kesadaran diri terhadap tujuan utamanya serta menempuh pendidikan di pesantren serta lebih bijaksana dalam

menghadapi berbagai tantangan yang muncul selama proses pembelajaran dipesantren. Dan Santri juga diharapkan dapat mengembangkan kemampuan mengelola emosi, mengendalikan dorongan untuk melakukan pelanggaran, serta memilih lingkungan pertemanan yang memberikan pengaruh positif atau yang baik. Dengan demikian, santri dapat membangun sikap disiplin, mandiri, dan bertanggung jawab dalam menjalani kehidupan di pesantren.

4. Serta orang tua atau wali santri diharapkan tetap bisa memberikan dukungan moral, perhatian, dan motivasi kepada anak selama menjalani pendidikan di pondok pesantren. Komunikasi yang sehat antara orang tua dan anak perlu terus dijaga agar santri merasa mendapatkan dukungan emosional yang cukup meskipun berada jauh dari keluarga. Keterlibatan orang tua dalam bekerja sama dengan pihak pesantren juga menjadi faktor penting dalam membantu mengatasi berbagai permasalahan yang dialami oleh santri.
5. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena berfokus pada studi kasus dengan jumlah subjek yang terbatas. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan melibatkan jumlah partisipan yang lebih banyak, lokasi penelitian yang berbeda, atau menggunakan pendekatan dan teknik konseling lainnya sebagai bahan perbandingan. Selain itu, penelitian lanjutan dapat dilakukan untuk mengkaji efektivitas teknik self-management dalam jangka waktu yang lebih panjang sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai keberlangsungan perubahan perilaku santri setelah mengikuti layanan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.

strategi *avoidance coping* atau perilaku menghindar santri.

Prayitno & Amti, E. (2015). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

landasan layanan bimbingan di institusi pendidikan/pesantren.

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive Psychology*. Thousand Oaks: Sage. Perilaku

pelarian/*escape behavior* akibat tekanan psikologis.

Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont: Brooks/Cole.

definisi dan tujuan konseling behavioris.

Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2018). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.

Menjelaskan prosedur teknis *self-management* secara praktis.

Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. New York: Macmillan. menjelaskan bahwa

perilaku *mbobol* adalah hasil dari pengkondisian lingkungan/operan).

Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods*

Approaches. Thousand Oaks: Sage Publications. Alasan pemilihan pendekatan kualitatif

pada fenomena sosial.

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2014). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*.

Thousand Oaks, CA: Sage Publications. panduan teknik analisis data: Kondensasi,

Penyajian, dan Verifikasi.

Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Definisi penelitian kualitatif dan latar alamiah.

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta. teknik pengumpulan data,

observasi, dan uji keabsahan data/triangulasi.

Fitriani, R., & Hidayat, D. R. (2020). "Penerapan Konseling Behavioristik untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa." *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 123–130.

Kazdin, A. E. (2013). *Behavior Modification in Applied Settings*. Belmont: Wadsworth.

Cormier, S., Nurius, P., & Osborn, C. (2013). *Interviewing and Change Strategies for Helpers*. Brooks/Cole.

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). *Self-Regulation*. New York: Guilford Press.
Zimmerman, B. J. (2000). *Self-Regulated Learning*. New York: Academic Press.
Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. New Jersey: Prentice Hall.
Yusuf, S. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
Thurber, C. A., & Walton, E. A. (2012). *Homesickness and Adjustment*. Journal of American College Health.
Santrock, J. W. (2018). *Life-Span Development*. New York: McGraw-Hill
Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
Yusuf, S. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya

Balya Ziaulhaq Achmadin and others, 'Reorienting Pesantren Education in East Java: A Critical Analysis of the Thought of Zamakhsyari Dhofier and Abdurrahman Mas'ud', Al-Fikru: Jurnal Ilmiah, 18.1 (2024), 41–63 <https://doi.org/10.51672/alfikru.v18i1.415>.

Lincoln Quillian and Ole Hexel, 'Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Coping Stress Terhadap Psychological Distress Pada Remaja', 4.June (2016).

wahyu Widiantoro dan Romadhon, 'Jurnal-Psikologi-Vol-11-2015d-.Pdf', Jurnal Psikologi, 2015, 31–43.

Masyitah Rahmi, Widi Astuti, and Andita Anastasya, Yara, 'Gambaran Homesickness Pada Santri Baru Di Pesantren', Insight:Jurnal Penelitian Psikologi, 1.2 (2023), 277–84 <https://doi.org/10.2910/insight.v1i2.10708>.

Mukhamad Dafa Asadin, Abdul Basit, and Khusnul Khotimah, 'Kontrol Diri Santri Putra Dalam Menyikapi Peraturan Di Pondok Pesantren Al Hikmah 1 Benda Sirampog', Assertive: Islamic Counseling Journal, 02.2 (2023), 57–70.id/17759/1/Mukhamad Dafa Asadin_Kontrol Diri Santri Putra Dalam Menyikapi Peraturan Di Pondok Pesantren Al Hikmah 1 Benda Sirampog.

Mega Aria Monica and Ruslan Abdul Gani, 'Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016', KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal), 3.2 (2015), 119–32.

Untuk Meningkatkan, Kedisiplinan Santri, and D I Pondok, '1026-Article Text-3031-1-10-20230729', 01.2 (2023).

Asadin, Basit, and Khotimah.

Nazlah Hidayati, 'Layanan Bimbingan Rohani Islam Untuk Mengatasi Perilaku Maladaptif Santri Di Pondok Pesantren Baitul Atiq Sumenep', 3.1 (2022), 2775–2755.php/hudanlinnaas/index.

Jurnal Bimbingan and others, 'Pengaruh Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Dalam Mengatasi Perilaku Membolos Peserta Didik Pendahuluan', 7.1 (2022), 1–6.

Indra Wahyudi, Eny Rohyati Romadhon, 'Romadan', Jurnal Psikologi, 15.1 (2019), 27–33.

Rina Kurnia and others, 'Konseling Behaviorisme Dengan Teknik Self Management Dalam Mengatasi Malas Belajar Siswa Ma Unggulan Amanatul Ummah Majalengka', AL-TARBIYAH: Jurnal Pendidikan (The Educational Journal), 31.2 (2021), 139–49 <https://doi.org/10.24235/ath.v31i2.9353>.

Fauzul Adim Ubaidillah, Nur Hasan, and Muhammad Ghiyats Rasyid, 'Peranan Regulasi Diri Terhadap Stres Akademik Santri Tahfidz Al-Qur'an', Jurnal Multidisiplin Ibrahimy, 2.2 (2025), 213–22 <https://doi.org/10.35316/jummy.v2i2.6609>.

Indra Wahyudi, Eny Rohyati Romadhon.

Eko Sujadi and Yuserizal Bustami, 'Locus of Control Dan Coping Stress Pada Santri Pondok Pesantren', Indonesian Journal of Counseling & Development, 02.02 (2020), 156–67.

Aria Monica and Gani. "Efektivitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar pada Peserta Didik." KONSELI, 2016.

Aria Monica and Gani. Aria Monica and Gani. "Efektivitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar pada Peserta Didik." KONSELI, 2016.

Syukron, Zuhdi & Indah Melani Alif. “Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Santri di Pondok Pesantren.

Siska Novra Elvina, ‘Teknik Self Management Dalam Pengelolan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif’, Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 3.2 (2019), 123 <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1058>.

Asadin, Basit, and Khotimah. dorongan emosional dan sosial sehingga mampu menaati aturan pesantren.

Ahmad aid fitra wahdanan .(2025). Efektivitas Konseling Behavioral and others, ‘Biodata Penulis’.

Muya Barida and Hardi Prasetiawan, ‘Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP’, Jurnal Fokus Konseling, 4.1 (2018), 27.

Erni Ernilah, Moh Toharudin, and Farhan Saefudin Wahid, ‘Pengaruh Lingkungan Keluarga Dan Teman Sebaya’, Jurnal Ilmiah KONTEKSTUAL, 3.02 (2022), 158–66.

Olena Bondarchuk and others, ‘Coping with Stressfull Situations Using Coping Strategies and Their Impact on Mental Health’, Multidisciplinary Reviews, 7.Special Issue (2024).

Dwi Cahyanti Wabula, Nurul Wahyuning Tyas, and Agus Miftakus Surur, ‘PERAN PENGURUS PONDOK PESANTREN DALAM MENANAMKAN KEDISIPLINAN SANTRI’, Jurnal Al-Makrifat, 3.2 (2018), 12–30.

D I Roma and S O C Coop, ‘PEMAPARAN METODE PENELITIAN KUALITATIF’, 2017, 1–59.

Andreas Lako, ‘Rerangka Konseptual Akuntansi Hijau’, Akuntan Indonesia, 2018, 60–66.

Rizal Safrudin and others, ‘Penelitian Kualitatif’, Journal Of Social Science Research, 3.2 (2023), 1–15.

Ardiansyah, Risnita, and M. Syahran Jailani, ‘IHSAN: Jurnal Pendidikan

Islamhttp://Ejournal.Yayasanpendidikandzurriyatulquran.Id/Index.Php/Ihsan Volume 1 Nomor 2Juli20231Ardiansyah, Risnita, M.Syahran JailaniTeknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif ', Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam, 1.2 (2023), 1–9.

Iryanto Irvan Jaya Rifka Alkhilyatul Ma'rifat (2024), fenomena prilaku santri, Suraharta.

Ivanovich Agusta, 'Teknik Pengumpulan Dan Analisis Data Kualitatif', Pusat Penelitian Sosial Ekonomi. Litbang Pertanian, Bogor, 02.1998 (2003), 1–11.

Dedi Susanto, Risnita, and M. Syahran Jailani, 'Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah', Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora, 1.1 (2023), 53–61.

Putri Mustiningtyas, Wahono, and Naili Sa'ida, 'Hubungan Keterampilan Menyimak Cerita Pada Anak Usia Dini Dengan Penggunaan Media Animasi Audio Visual Dalam Pembelajaran Di Kb. At-Taqwa Tahun Pelajarn 2021/2022', INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research, 3.2 (2022), 6469–77.

Muhammad Jalu Bagas Putra and Khotim Fadhli, 'Pengaruh Konformitas Teman Sebaya Dan Gaya Hidup Terhadap Perilaku Konsumtif Santri Pondok Pesantren An-Najah Denanyar Jombang', JoEMS (Journal of Education and Management Studies), 8.1 (2025), 32–39 <https://doi.org/10.32764/joems.v8i1.1436>.

Dian Pitaloka Priasmoro, 'Korelasi Dukungan Sosial Dengan Kesehatan Jiwa Santri Putra Di Pondok Pesantren Lumajang', Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan, 8.3 (2020), 424 <https://doi.org/10.33366/jc.v8i3.1941>.

Wulan Herawati Putri and Sri Mulyanti, 'Kaitan Metode Praktikum Sederhana Pada Materi Laju Reaksi Dengan Rasa Jenuh Peserta Didik Dalam Menentukan Orde Reaksi', Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series, 7.2 (2024), 240–45.

Wawancara dengan pembimbing kamar (AM), mengenai Rasa jenuh santri di pondok pesantern, di kamar HM.6. pada hari rabu, 18 juni (2026)

Pebi Ajria, Suci Hartati, and Ratika Novianti, 'Peran Pengurus Pondok Pesantren Dalam Membina Karakter Disiplin Santri Putri Di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadiin Jati Agung Lampung Selatan', Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan, 3.4 (2025), 4351–60.

Wawancara dengan pembimbing kamar (AM), mengenai tekanan disiplin pada santri kanak-kanak putra, di kamar HM.6. pada hari rabu, 18 juni (2026)

Sultan Sultan, Ismail Ismail, and Madalle Agil, 'Efektivitas Tata Tertib Pesantren Dan Sanksi Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri Di Pondok Pesantren Darul Istiqamah Biroro', Jurnal Al-Ilmi Jurnal Riset Pendidikan Islam, 6.1 (2025),24–35.

Wawancara dengan kepala pondok (BK) , mengenai tekanan disiplin pada santri kanak-kanak putra, di kamar HM.6. pada hari selasa, 17 juni (2026)

Arif Al-Wasim Ulya Roudlotul Farichah, 'Interaksi Teman Sebaya Dan Lingkungan Pesantren Terhadap Motivasi Belajar Santri (Studi Di Pptq Asy- Peer Interaction and Pesantren Environment in Toward Students ' Learning Motivation (a Study At Pptq Asy- Syifaa ' Kajen Pekalongan)', 2025, 8700–8706.

Wawancara dengan pembimbing kamar, Tekanan kelompok dan solidaritas pertemanan, dikamar HM.06 pada hari selasa, 16 juni (2026)

U I N Palangkaraya, 'Konseling Kelompok Humanistik Untuk Mengatasi Masalah Pertemanan Santri Putri', 8.1 (2026), 70–80.

Wawancara dengan pembimbing kamar, Tekanan kelompok dan solidaritas pertemanan, dikamar HM.06 pada hari kamis, 18 juni (2026)

Hendi Wahyu Pradana, Chadidjah Husain Abdat, and Edy Legowo, 'Pengembangan Panduan Perilaku Melayani Dengan Teknik Self Monitoring Siswa SMA', Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling, 1.2 (2022), 78 <https://doi.org/10.20961/jpk.v1i2.13032>.

Halya Quzwainie Shaieba and Norwinda Nadzmi Akbar, 'Evaluasi Diri Dan Kualitas Pendidikan', 2026.

Rina Savitri, Arbin Janu Setiyowati, and Adi Jatmoko, 'Pengembangan Panduan Bimbingan Kelompok Dengan Strategi Self Reinforcement Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa SMP

Muhammadiyah 1 Malang', Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Malang "Arah Kurikulum Program Studi Bimbingan Dan Konseling Indonesia Di Era Merdeka Belajar", 0.0 (2020), 23–29. Xin Li and others, 'No TitleΕΛΕΝΗ', Chemical Reviews, 8.5 (2019), 55.

Universitas Muhammadiyah Surakarta, 'Kepatuhan Santri Terhadap Aturan DiPondok Pesantren Modern', 2015 .

Yuli Yanti and Marimin, 'Economic Education Analysis Journal PENGARUH MOTIVASI, LINGKUNGAN KELUARGA, DAN TEMAN SEBAYA TERHADAP KEDISIPLINAN SISWA Info Artikel', Economic Education Analysis Journal, 6.2 (2017), 329–38.

U I N Palangkaraya, 'Konseling Kelompok Humanistik Untuk Mengatasi Masalah Pertemanan Santri Putri', 8.1 (2026), 70–80.

Jatiagung Lampung and Selatan Tahun, 'Pesantren Hidayatul Mubtadiin Sidoharjo', 01.04 (2022), 74–82.

Serly Amria and Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia, 'Dampak Efikasi Diri Terhadap Kejenuhan Belajar Pada Santri', Journal Of Gender Equality And Social Inclusion (Gesi), 2.1 (2023), 52–61.

Fakultas Ushuluddin and others, '(Peer Pressure) Dan Iklim Sekolah Dengan Kedisiplinan Belajar Hubungan Tekanan Teman Sebaya (Peer Pressure) Dan Iklim Sekolah', 2024.

Abdurahman Abdurahman, 'Budaya Disiplin Dan Ta'Zir Santri Di Pondok Pesantren', Al-Riwayah: Jurnal Kependidikan, 10.1 (2018), 29–57.

2013 : 276 Usman, 'Bab Ii Landasan Teori', 2013, 9–33.

La Hadisi and others, 'Peran Pesantren Dalam Pembentukan Karakter Kedisiplinan Santri Di Pondok Pwsantren Modern Gontor 7', Jurnal Pendidikan Islam, 11 (2022), 1213–28.

Budiani Budiani Budiani and Ni'matush Sholikhah Sholikhah, 'Pengaruh Pembentukan Karakter Disiplin Dan Tanggung Jawab Terhadap Hasil Belajar Ekonomi Persamaan Dasar Akuntansi', Jurnal Pendidikan Karakter, 10.2 (2020), 263–73.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1.1 penerimaan penelitian

PONDOK PESANTREN KANAK-KANAK PUTRA
"DARUSSALAM"
BLOKAGUNG - BANYUWANGI
AKTE NOTARIS : MENTRI HUKUM DAN HAM RI NO : AHU - 4237.AH.01.04. TAHUN 2010
PO.BOX. 201 JAJAG - BANYUWANGI - JAWA TIMUR. PHONE 0852 3108 4320
OFFICE GEDUNG PONDOK PESANTREN KANAK - KANAK PUTRA LT.1 BLOKAGUNG - BANYUWANGI

Nomor : 51.3.4/057/PKKPA/A.10./XII/2026
Lampiran : 1
Hal : SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

Di –

Tempat

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Yang bertanda tangan di bawah ini kepada pesantren kanak kanak darussalam menerangkan bahwa:

Nama : syafi' mubarok

TTL: Demak, 18 september 2002

Nim: 2212211017

Fakultas : Dakwah dan bimbingan konseling islam

Program study: Bimbingan dan konseling

Alamat: brakas, kec. dempet , Kab. Demak jawa tengah

Telah melaksanakan penelitian di pesantren kanak kanak darussalam dengan judul'' KONSELING BEHAVIORIS DENGAN SELF- MENEGEMENT UNTUK MENURUNKAN PERILAKU SANTRI KANAK KANAK DARUSSALAM PUTRA KELUAR PONDOK TANPA IZIN''

Dengan Demikian surat kami buat untuk dapat di pergunakan sebagai syarat menyelesaikan skripsi.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Blokagung, 2 juni 2026

Mengetahui,
Kepala Pesantren

PENGURUS PONDOK PESANTREN PUTRA KANAK-KANAK DARUSSALAM BLOKAGUNG

MOCH. BUSYROL KARIM

Lampiran 1.2 surat penelitian

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 : 51.2.12/081.42/UIMSYA/FDKI/B.4/V/2026
Lamp. : -
Hal : **SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

Kepada Yang Terhormat:
Kepala Pondok Pesantren Kanak-kanak Putra
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	: SAIT MUBAROK
NIM	: 2212211017
Fakultas	: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat	: Brakas, Dempet, Demak, Jawa Tengah
No HP	: 087828186584
Dosen Pembimbing	: Halimatus Sa'diyah, S.Psi., MA.

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

Adapun judul penelitiannya adalah :

"Konseling Behavioris Dengan Teknik Self-Management Untuk Menurunkan Perilaku Keluar Pondok Tanpa Izin Pada Santri Darussalam Kanak-Kanak Putra"

Atas perkenan dan kerjasamanya yang baik diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Banyuwangi, 26 Mei 2026
Dekan,

Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom
NIY : 3150128107201

Lampiran 1.3 surat plagiasi

UIMSYA

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

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI
Nomor: 51.2.12/097.42/FDKI.UIMSYA/C.3/VI/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi, dengan ini menerangkan bahwa telah dilakukan cek similaritas* terhadap naskah Skripsi/Tesis

Nama	SAIT MUBAROK
NIM	2212211017
Prodi	Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas	Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Jenjang	Sarjana (S 1)

Dengan hasil **3 %**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagai salah satu syarat menempuh ujian Skripsi/Tesis

Banyuwangi, 22 Juni 2026
Dekan

FDKI

Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom
NIY : 315012810720 1

Lampiran 1.4 kartu bimbingan

UIMSYA

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

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama : Safi' mubarok
NIM : 22021107
Program Studi : BKI Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Konseling behaviorm dengan teknik self-management untuk menurunkan prilaku keluar pondok tanpa izin santri Darussalam kanak-kanak putra.

Pembimbing : Halimatus Sa'diah S.Psi., M.A

No.	Topik Pembahasan	Tanggal	Tanda Tangan Pembimbing
1	Hasil dan Pembahasan.	17/06/26	
2	Verifikasi data lapangan.	19/06/26	
3	Pembahasan	19/06/26	
4	Paragraf pembahasan.	19/06/26	
5	Efektifitas penggunaan self mangement	20/06/26	
6	Pelaksanaan Self management sebagai solusi	20/06/26	
7	Mencapatkan langkah-langkah keterkaitan teori yg efektif.	20/06/26	
8	Hasil Pembahasan.	21/06/26	
9	Paragraf pembahasan tok usah angka	22/06/26	
10			
11			
12			

Blokagung, 22 Juni 2026
Ketua Prodi
Bimbingan dan Konseling Islam

Nurin Baroroh, M.Psi. Psikolog
NIP. 3152304039301



Gambar 1.1 wawancara dengan pembimbing kamar



Gambar 1.2 wawancara dengan pengurus berinisial AK



Gambar 1.3 wawancara dengan kepala pesantren



Gambar 1.4 wawancara dengan santri kamar HM.06

Nama informan : Amir Mahmud

Domisili : pengurus pesantren

Aktor : pembimbing kamar HM.06

No	Topik	Pertanyaan Peneliti	Jawaban Informan
1	Prolog/Pembukaan	Assalamualaikum wr.wb Kang Mahmud, apakah bisa saya minta waktu sebentar untuk wawancara terkait penelitian saya?	Waalaikumsalam, bisa kang. Silakan.
2	Rapport Awal	Saya sedang melakukan penelitian tentang perilaku keluar pondok tanpa izin (mbobol) pada santri dan upaya penanganannya melalui konseling behavioris dengan teknik self-management. Apakah Kang bersedia memberikan informasi?	Oh iya kang, saya siap membantu sesuai yang saya ketahui.
3	Gambaran Perilaku Mbobol	Apakah pernah ada santri yang menunjukkan kecenderungan keluar pondok tanpa izin?	Ada kang. Beberapa santri pernah mencoba keluar pondok tanpa izin, biasanya karena merasa bosan, ingin pulang, atau ingin bertemu keluarga tanpa menunggu jadwal yang sudah ditentukan.
4	Faktor Penyebab Perilaku Mbobol	Menurut pengamatan Kang, faktor apa saja yang menyebabkan santri melakukan mbobol?	Yang sering saya lihat karena santri belum bisa beradaptasi dengan kehidupan pondok, merasa jenuh dengan aturan yang

			ada, rindu keluarga, dan terkadang terpengaruh oleh teman yang mengajak keluar pondok.
5	Perilaku Sebelum Mbobol	Apakah ada tanda-tanda tertentu yang biasanya muncul sebelum santri melakukan mbobol?	Biasanya ada kang. Santri terlihat murung, kurang bersemangat mengikuti kegiatan, sering menyendiri, mengeluh ingin pulang, atau membicarakan keinginan keluar pondok dengan teman-temannya.
6	Hambatan Pembinaan	Apa kendala yang dihadapi dalam membina santri yang memiliki kecenderungan mbobol?	Kendalanya karena ada santri yang kurang terbuka kepada pembimbing. Jadi kami kadang kesulitan mengetahui apa yang sebenarnya mereka rasakan atau masalah yang sedang dihadapi.
7	Upaya Penanganan	Upaya apa yang dilakukan untuk mengurangi perilaku mbobol pada santri?	Kami berusaha memberikan pendampingan, mengajak santri berkomunikasi secara intensif, memberikan motivasi, mengingatkan aturan pondok, serta mengajak mereka mengikuti kegiatan yang positif agar tidak terlalu memikirkan keinginan keluar pondok.
8	Pengendalian Diri (Self-Management)	Apakah santri diarahkan untuk belajar	Iya kang. Kami biasanya mengajak santri memahami

		mengendalikan keinginan keluar pondok dan bertanggung jawab terhadap perilakunya sendiri?	konsekuensi dari tindakannya, belajar menaati aturan, mengatur aktivitas sehari-hari, dan berusaha mengendalikan keinginan untuk keluar pondok tanpa izin.
9	Harapan	Apa harapan Kang ke depan terkait santri yang pernah melakukan atau berpotensi melakukan mbobol?	Harapan saya santri bisa lebih disiplin, mampu mengontrol diri, menaati peraturan pondok, dan menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan cara yang baik tanpa harus keluar pondok tanpa izin.
10	Penutup	Terima kasih ya Kang Mahmud atas waktunya.	Baik kang, sama-sama. Semoga penelitiannya lancar dan bermanfaat.

Nama informan : Sulihan

Domisili : jember

Aktor : wali santri dari sample

No	Topik	Pertanyaan Peneliti	Jawaban Informan
1	Prolog/Pembukaan	Assalamualaikum wr.wb Pak, apakah bisa saya minta waktu sebentar untuk wawancara?	Waalaikumsalam, bisa kang. Silakan.
2	Rapport Awal	Saya sedang melakukan penelitian tentang perilaku keluar pondok tanpa izin (mbobol) pada santri dan upaya penanganannya melalui konseling behavioris dengan	Oh iya kang, saya siap membantu.

		teknik self-management. Apakah Bapak bersedia memberikan informasi?	
3	Kondisi Santri Sebelum Masuk Pondok	Bagaimana kondisi anak Bapak sebelum masuk pondok pesantren?	Anak saya sebenarnya cenderung pendiam dan kurang terbuka. Karena saya sibuk bekerja, waktu bersama anak juga terbatas sehingga komunikasi kami tidak terlalu intens.
4	Faktor Penyebab Perilaku Mbobol	Menurut Bapak, apakah kondisi keluarga dapat memengaruhi keinginan anak untuk keluar pondok tanpa izin?	Saya rasa bisa kang. Anak saya sudah lama tidak tinggal bersama ibunya karena kami sudah berpisah. Mungkin kondisi itu membuat anak lebih mudah merasa sedih, kesepian, atau ingin pulang ketika berada di pondok.
5	Tanda-Tanda Perilaku	Apakah Bapak melihat karakter atau perilaku tertentu pada anak yang mungkin berkaitan dengan keinginannya keluar pondok tanpa izin?	Anak saya memang lebih banyak diam dan kurang bergaul. Dari dulu temannya juga tidak terlalu banyak, jadi mungkin ketika menghadapi masalah dia lebih memilih memendam sendiri daripada bercerita kepada orang lain.
6	Dampak Kondisi Keluarga	Bagaimana pengaruh kondisi keluarga terhadap perkembangan perilaku anak?	Sangat berpengaruh kang. Dulu ketika masih sering didampingi ibunya, anak saya lebih ceria dan aktif. Setelah kondisi keluarga

			berubah, saya melihat ada perubahan pada sikap dan perilakunya menjadi lebih pendiam.
7	Upaya Orang Tua	Apa yang sudah Bapak lakukan untuk membantu anak menyesuaikan diri dan mengurangi perilaku yang kurang baik?	Saya berusaha meluangkan waktu untuk berkomunikasi dengan anak, menanyakan kegiatan di pondok, memberikan nasihat, dan mendukungnya agar betah belajar di pesantren walaupun saya akui belum bisa maksimal.
8	Harapan terhadap Pembinaan di Pondok	Apa harapan Bapak terhadap pembinaan yang diberikan pesantren kepada anak?	Saya berharap melalui pembinaan di pesantren, anak bisa menjadi lebih disiplin, mandiri, mampu mengendalikan dirinya, dan tidak lagi memiliki keinginan untuk keluar pondok tanpa izin.
9	Penutup	Terima kasih ya Pak atas waktunya.	Baik kang, sama-sama. Semoga lancar penelitiannya.

Nama informan : Abdul karim

Domisili : Bojonegoro

Aktor : Kepala pesantren

No	Topik	Pertanyaan Peneliti	Jawaban Informan
1	Prolog/Pembukaan	Assalamualaikum wr.wb Pak, apakah bisa saya minta waktu sebentar untuk wawancara?	Waalaikumsalam, bisa kang. Silakan.

2	Rapport Awal	Saya sedang melakukan penelitian tentang perilaku keluar pondok tanpa izin (mbobol) pada santri dan upaya penanganannya melalui konseling behavioris dengan teknik self-management. Apakah Bapak bersedia memberikan informasi?	Oh iya kang, saya siap membantu.
3	Gambaran Perilaku Mbobol	Apakah perilaku keluar pondok tanpa izin pernah terjadi di lingkungan pesantren?	Ya, beberapa santri pernah melakukan atau mencoba keluar pondok tanpa izin. Biasanya hal tersebut terjadi karena santri merasa jenuh dengan aktivitas pondok, rindu keluarga, atau mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren.
4	Faktor Penyebab Perilaku Mbobol	Menurut Bapak, faktor apa yang paling sering menyebabkan santri melakukan mbobol?	Dari pengamatan kami, beberapa faktor yang memengaruhi adalah kurangnya kemampuan beradaptasi, rendahnya kontrol diri, rasa bosan terhadap rutinitas pondok, serta pengaruh teman sebaya. Ada juga santri yang sulit mengelola perasaan rindu kepada orang tua sehingga muncul keinginan untuk pulang tanpa izin.

5	Hambatan dalam Pembinaan	Apa kendala yang dihadapi pesantren dalam membina santri yang memiliki kecenderungan melakukan mbobol?	Kendalanya adalah sebagian santri kurang terbuka kepada pengurus atau pembimbing. Ketika menghadapi masalah mereka lebih memilih diam sehingga pengurus kesulitan mengetahui penyebab yang sebenarnya dan memberikan penanganan yang tepat.
6	Dampak Perilaku Mbobol	Menurut Bapak, apa dampak yang ditimbulkan oleh perilaku keluar pondok tanpa izin?	Perilaku tersebut tentu berdampak pada kedisiplinan santri, mengganggu proses pendidikan, dan dapat memberikan contoh yang kurang baik kepada santri lainnya. Selain itu, keselamatan santri juga menjadi perhatian utama ketika mereka keluar tanpa sepengetahuan pengurus.
7	Upaya Penanganan	Upaya apa yang dilakukan pesantren untuk mengurangi perilaku mbobol pada santri?	Pengurus berupaya melakukan pendekatan personal, memberikan arahan dan motivasi, mengawasi aktivitas santri, membangun komunikasi yang baik, serta membiasakan santri untuk menaati peraturan yang berlaku di pesantren.
8	Penerapan Self-Management	Apakah pesantren mengajarkan santri untuk mengendalikan perilaku dan bertanggung jawab	Ya, santri diarahkan untuk belajar mengontrol keinginan yang dapat melanggar aturan, mengatur

		terhadap dirinya sendiri?	kegiatan sehari-hari dengan baik, memahami konsekuensi dari setiap tindakan, dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang diambil.
9	Harapan	Apa harapan Bapak terkait perkembangan santri ke depan?	Harapan saya seluruh santri memiliki kedisiplinan yang baik, mampu mengendalikan diri, berprestasi dalam bidang akademik maupun non-akademik, serta memiliki karakter yang kuat sehingga tidak lagi melakukan pelanggaran seperti keluar pondok tanpa izin.
10	Penutup	Terima kasih ya Pak atas waktunya.	Baik kang, sama-sama. Semoga lancar penelitiannya.

Nama informan : Misbahul munir

Domisili : sumatra

Aktor : Ketua 4 (keamanan)

No	Topik	Pertanyaan Peneliti	Jawaban Informan
1	Prolog/Pembukaan	Assalamualaikum wr.wb Pak, apakah bisa saya minta waktu sebentar untuk wawancara?	Waalaikumsalam, bisa kang. Silakan.
2	Rapport Awal	Saya sedang melakukan penelitian tentang perilaku keluar pondok tanpa izin (mbobol) pada santri dan upaya penanganannya	Oh iya kang, saya siap membantu.

		melalui konseling behavioris dengan teknik self-management. Apakah Bapak bersedia memberikan informasi?	
3	Gambaran Perilaku Mbobol	Sebagai penanggung jawab keamanan, bagaimana gambaran perilaku santri yang memiliki kecenderungan keluar pondok tanpa izin?	Ada beberapa santri yang menunjukkan keinginan keluar pondok tanpa izin. Biasanya mereka merasa jenuh, memiliki masalah dengan teman sekamar, atau sedang mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan kehidupan pondok.
4	Tanda-Tanda Sebelum Mbobol	Apakah terdapat tanda-tanda tertentu yang muncul sebelum santri melakukan mbobol?	Biasanya ada. Santri terlihat menyendiri, lebih banyak diam, menjauh dari teman-temannya, atau sering berada di sekitar kantor pengurus tanpa tujuan yang jelas. Jika tidak diajak berbicara terlebih dahulu, mereka biasanya tidak mau mengungkapkan masalah yang sedang dihadapi.
5	Hambatan dalam Penanganan	Apa kendala yang dihadapi dalam menangani santri yang berpotensi melakukan mbobol?	Menurut saya tidak terlalu banyak hambatan karena anak-anak biasanya mudah diajak berbicara. Namun yang penting adalah tindak lanjut dari pengurus. Jika setelah bercerita tidak ada solusi atau

			tindakan yang jelas, santri menjadi kurang percaya dan enggan menyampaikan masalahnya kembali.
6	Dampak Pengendalian Diri	Menurut Bapak, bagaimana pengaruh kemampuan mengendalikan diri terhadap perilaku santri?	Santri yang mampu mengendalikan diri biasanya lebih mudah beradaptasi, aktif mengikuti kegiatan, berani menyampaikan masalah kepada pengurus, serta tidak mudah mengambil keputusan yang melanggar aturan, termasuk keluar pondok tanpa izin.
7	Upaya Penanganan dan Pembinaan	Upaya apa yang dilakukan untuk mencegah perilaku keluar pondok tanpa izin?	Kami sering mengajak santri berkomunikasi, mendengarkan keluhan mereka, memberikan arahan, serta melakukan pengawasan terhadap aktivitas sehari-hari. Dengan pendekatan tersebut santri merasa diperhatikan sehingga lebih mudah diarahkan.
8	Self-Management	Apakah santri dibimbing untuk mengelola emosi dan mengontrol perilakunya sendiri?	Iya. Kami mengingatkan santri agar berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak, memahami konsekuensi dari pelanggaran yang dilakukan, serta mencari solusi yang tepat ketika menghadapi masalah tanpa harus keluar pondok.

9	Harapan	Apa harapan Bapak terkait santri yang pernah atau berpotensi melakukan mbobol?	Harapan saya santri dapat lebih terbuka kepada pengurus, mampu mengendalikan dirinya sendiri, menaati aturan pondok, dan menyelesaikan masalah dengan cara yang positif. Selain itu, dukungan dan perhatian dari orang tua juga sangat penting dalam proses perkembangan mereka.
10	Penutup	Terima kasih ya Pak atas waktunya.	Baik kang, sama-sama. Semoga lancar penelitiannya.

UIMSYA

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya" (QS.Al-Baqarah: 286).

Persembahan:

Skripsi ini ku persembahkan kepada kedua orang tua saya yang telah merawat dan membesarkan saya dengan tulus hingga menjadi manusia yang memiliki jati diri. Dan kepada orang terdekat yang saya support dalam penulisan skripsi ini. Dan kepada ibu Halimatus Sa'diah S.Psi., M.A yang telah membimbing dan selalu mensuport saya dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini. Dan tak lupa kepada rekan perjuangan yang yelah bersama-sama berjuang dalam empat tahun ini dan selalu memberikan dukungan untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

SAFI' MUBAROK | SKRIPSI 2026

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2026