

Layanan Bimbingan Klasikal Berbasis Psikoterapi Islam Untuk Meningkatkan Kontrol Diri (Studi Eksperimen pada Siswa MTs Al-Uswah Bergas Semarang)

Khusnul Maqfiroh

(khusnul.maqfiroh@gmail.com)

Institut Agama Islam Negeri Salatiga

Widayati Lestari

(widayati.lestari@gmail.com)

Institut Agama Islam Negeri Salatiga

Wahidin

(weaidin@gmail.com)

Institut Agama Islam Negeri Salatiga

Article History

Submitted: 20-05-2022; Reviewed: 13-06-2022; Approved: 30-06-2022
URL: <http://e-journal.iainpekalongan.ac.id/index.php/jousip/article/view/5498>
DOI: <https://doi.org/10.28918/jousip.v2i1.5498>

Abstract

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

Keywords: *Classical Guidance, Islamic Psychotherapy, Self Control, Students*

Abstrak

Kontrol diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri dari berbagai aspek seperti perilaku, perasaan serta kemampuan dalam bersosial dalam hal ini dapat

dilakukan dengan penanaman nilai spiritual emosional mental serta akhlak yang baik pada tiap individunya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektifitas layanan Bimbingan Klasikal berbasis Psikoterapi Islam untuk meningkatkan kontrol diri siswa di MTs Al Uswah Bergas. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan menggunakan *one group pre-test post-test* dengan melakukan tes sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket dan dokumentasi subjek. Subjek dalam penelitian ini siswa kelas VIII MTs Al Uswah Bergas dengan populasi 124 siswa dan sampel sebanyak 31 siswa. Data hasil penelitian ini diperoleh dengan bantuan *SPSS for windows Version 25.0*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum dilaksanakannya bimbingan klasikal berbasis psikoterapi Islam kontrol diri pada siswa memperoleh rata-rata 86,97 atau dalam presentase 58% yang artinya masuk dalam kategori rendah. Sedangkan setelah diberikan layanan bimbingan klasikal berbasis psikoterapi Islam memperoleh nilai rata-rata 127,1 atau dalam presentase 85% yang artinya masuk dalam kategori tinggi. Hal ini dibuktikan melalui uji *simple paired t-test* yang diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa alternatif diterima.

Kata Kunci: Bimbingan Klasikal, Psikoterapi Islam, Kontrol Diri, Siswa

PENDAHULUAN

Proses pendidikan tidak luput dari peran keluarga, teman, masyarakat dan terkhususnya peran guru di sekolah. Perhatian guru disekolah sangatlah diperlukan untuk perkembangan emosional seorang anak, peran guru mata pelajaran sebagai pengembangan potensi siswa secara akademik harus beriringan dengan potensi siswa dalam hal spiritual dan emosional, dalam hal ini peran guru bimbingan dan konseling sangatlah diperlukan agar siswa tidak terjerumus pada pergaulan bebas. Bimbingan dan konseling merupakan layanan bantuan peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok, agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal, dalam bidang pengembangan kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kemampuan belajar, dan perencanaan karir, melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung, berdasarkan norma-norma yang berlaku (Hikmawati, 2016: 1). Dari berbagai layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling salah satunya yaitu layanan bimbingan klasikal. Pada era saat ini berbagai pelanggaran yang dilakukan oleh siswa di sekolah khususnya pendidikan formal masih kerap dilakukan bahkan pelanggaran yang tidak lazim dilakukan seorang siswa kepada gurunya. Misalnya penganiayaan guru honorer hingga terluka dan menimbulkan korban jiwa yang terjadi di SMA N 1 Torjun, Sampang Madura (Maulana, 2019:92).

Hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMKN 2 Kota Kupang dan beberapa siswa SMKN 2 Kupang menunjukkan bahwa kasus yang sering

terjadi yaitu, tawuran, ketidakhadiran siswa dikelas, bolos, keterlambatan siswa masuk sekolah, dan minum minuman keras dimana dalam satu semester kurang lebih 50 kasus yang ditangani dan selama satu tahun ajaran kurang lebih 139 kasus yang ditangani. Sedangkan wawancara dengan siswa menunjukkan bahwa perilaku nakal yang terjadi pada siswa yaitu membolos, lompat pagar saat akan membolos, berkelahi dengan guru, terlambat masuk sekolah, perkelahian antar sekolah bahkan antar kelas atau jurusan (Laure.dkk, 2020:90-91). Sementara di MTs Al Uswah Bergas menurut wawancara dengan guru bimbingan dan konseling dengan peneliti berbagai permasalahan seperti diatas juga kerap terjadi seperti halnya tidak mengerjakan tugas, membolos, tidak patuh peraturan, menyemir rambut, masuk terlambat, saling berceles yang mengakibatkan *bullying*. Berbagai pelanggaran disebabkan karena kurangnya kontrol diri pada siswa.

Kontrol diri menurut Chalhoun dan Acocella (dalam Fatimah, 2017: 27) merupakan pengaturan proses-proses fisik, psikologis dan perilaku individu, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri, dimana kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk mengatur, menyusun, membimbing serta mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif, kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah direncanakan, atau disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan yang ingin dicapai. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dan melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai dengan orang lain dan menutupi perasaannya, menurut Ghufroon dan Risnawita (dalam Akhmad, dkk. 2019: 81).

Menurut Averil (dalam Marsela dan Mamat, 2019:67) kontrol diri merupakan suatu kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan serta kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini. Kontrol Diri menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perintah yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan. Menurut Averill (Wulandari, 2020:27) aspek-aspek yang ada dalam kontrol diri disebut dengan kontrol personal yaitu kemampuan individu untuk mengontrol dirinya yang meliputi kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*) dan mengontrol

keputusan (*decisional control*). Menurut Ghufron dan Risnawati (Anggraini, 2019: 17) sebagaimana faktor psikologis lainnya, kontrol diri dipengaruhi: Faktor internal yang ikut andil dalam kontrol diri salah satunya adalah usia, semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu. Faktor eksternal yang mempengaruhi suatu individu yaitu dukungan keluarga, pengaruh pergaulan, lingkungan atau masyarakat.

Oleh karena itu, penanaman kontrol diri sangatlah perlu untuk tiap individu dimana kontrol diri mencakup emosional, tingkah laku dan nilai spiritual. Nilai spiritual dapat ditanamkan melalui kegiatan belajar mengajar atau dapat disebut dengan kegiatan berbasis psikoterapi islam. Psikoterapi Islam merupakan proses pengobatan dan penyembuhan melalui pendekatan psikologis dimana istilah psikoterapi mencakup berbagai teknik bertujuan membantu seseorang mengatasi gangguan psikologis atau emosional dengan mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang agar individu mampu mengembangkan dirinya (Wulur, 2017: 1). Dalam hal ini psikoterapi islam dapat dilakukan dengan berbagai macam metode yaitu: Terapi Al Qur'an, Terapi Doa, Terapi Dzikir, Terapi Shalat, Terapi Mandi, Terapi Puasa, metode Hikmah dan metode Tirakat atau Tasawuf (Nurani, Maulana & Purwati, 2022; Subhi, 2020).

Berbagai macam metode atau terapi yang dilakukan dalam penelitian ini terapi yang dilakukan yaitu Terapi shalat Dhuha yang dapat dilakukan pada saat kegiatan belajar mengajar. Shalat dhuha dikerjakan pada waktu matahari mulai naik kurang lebih 7 hasta sejak terbitnya kira-kira pukul 7 pagi hingga waktu dzuhur. Shalat dhuha dilaksanakan dengan minimal 2 rekaat dan maksimal 8 rekaat (Lestari, 2021:35-36). Sedangkan Terapi dzikir juga dapat dilakukan kapan saja dan dapat dilakukan setelah shalat dhuha dengan tujuan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dzikir dilakukan dengan cara (Kamila, 2020: 47-48): a) Membaca Astaghfirullah (*istigfar*) sebanyak 3x, b) Membaca Allahumma antas salam, wa minkassalaam, tabarakta ya dzal dzalaali wal ikraam sebanyak 1x, c) Membaca Allahumma antas salam, wa minkassalaam, tabaraktarabbana ya dzal dzalaali wal ikraam sebanyak 1x, d) Membaca Subhanallah (*tasbih*) sebanyak 33x, e) Membaca Alhamdulillah (*tahmid*) sebanyak 33x, f) Membaca Allahu Akbar (*takbir*) sebanyak 33x dilengkapi dengan Lailaahailallahu wahdahu laa syarikala, lahul mulku walahul hamdu wahuwa 'ala kulli syai'in qadir sebanyak 1x (Mustofa, 2021).

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

Mengingat bahwa kontrol diri dan psikoterapi islam atau nilai spiritual adalah hal utama yang harus ada pada seorang siswa agar tertata kehidupannya, maka diteliti lebih lanjut tentang “Layanan Bimbingan Klasikal Berbasis Psikoterapi Islam Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Di MTs Al Uswah Bergas Kabupaten Semarang” dalam penelitian ini. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan menggunakan *one group pre-test post-test* dengan melakukan tes sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan. Subjek dalam penelitian ini siswa kelas VIII MTs Al Uswah Bergas dengan populasi 124 siswa dan sampel sebanyak 31 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sample* dimana pengambilan sampel dengan adanya kriteria dan pertimbangan tertentu. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket dan dokumentasi subjek. Data hasil penelitian ini diperoleh dengan bantuan *SPSS for windows Version 25.0*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik (Sugiono, 2017: 107), menggunakan uji *Paired Sample T-Test*.

PEMBAHASAN

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

Tahap kedua Eksperimen, Pada tahap ini subjek penelitian diberikan perlakuan dengan menggunakan layanan bimbingan klasikal berbasis psikoterapi Islam dengan menggunakan terapi shalat dhuha, dzikir serta doa, layanan ini diberikan sebanyak 4 kali,

dengan menggunakan media yang berbeda-beda sesuai RPL dan kondisi yang memungkinkan. Pertemuan pertama menggunakan *Google Classroom* dengan materi kontrol diri, kedua grup whatsapp dengan materi kontrol perilaku positif, ketiga google meet dengan materi meningkatkan nilai spiritual dan yang keempat melalui tatap muka dengan materi pengendalian keputusan.

Setiap pertemuan dilakukan dengan salam, doa sebelum belajar, menanyakan kabar, memberikan semangat, serta menanyakan apakah sudah menjalankan sholat dhuha dan berdzikir atau belum, kemudian diberikan waktu 5-10 menit untuk yang belum melaksanakan dapat menjalankannya namun pada pertemuan terakhir kegiatan shalat dhuha dan dzikir dilaksanakan bersama-sama disekolah, hal ini dilakukan agar peneliti tahu sejauh mana perkembangan kontrol diri dalam konsistensi siswa dalam menjalankan *treatment* yang diberikan. Kemudian disampaikan materi, serta setiap siswa diberikan waktu untuk menyampaikan pendapatnya disetiap pertemuan dan dilanjutkan dengan kesimpulan. Kegiatan ditutup dengan membaca surat al asr dan berdoa sesuai keinginan kemudian dihadiahkan surat alfatihah sebagai pengantarnya dan terakhir ditutup dengan salam.

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

Tahap Pasca Eksperimen, pada tahap ini dilaksanakan pada akhir pertemuan secara tatap muka, dari beberapa pertemuan dan *treatment* yang diberikan kemudian diberikannya angket kembali sebagai nilai *post-test*. Pada data *pre-test* dan *post-test* yang didapatkan dari angket, dapat dilihat hasil perbandingan antara *pre-test* dan *post-test* pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Perbandingan *Pre-test* dan *Post-test* kelas Eksperimen

No.	Nama	Pre-test	Post-test	No.	Nama	Pre-test	Post-test
1	AT	93	134	19	MKN	95	135
2	AZN	76	119	20	MFA	76	120
3	AF	86	121	21	MKM	89	137
4	ARF	90	126	22	MMF	79	121
5	AW	75	118	23	PZA	84	138
6	AST	95	134	24	RAPS	86	123
7	AA	88	123	25	RH	83	134

8	AADR	96	134	26	RBA	81	134
9	ADL	79	120	27	RRWS	76	119
10	DZF	93	128	28	SH	94	136
11	DTD	84	121	29	TN	91	128
12	DDF	86	124	30	VAA	86	122
13	DA	97	133	31	VDS	93	129
14	EK	87	126		Σ	2603	3811
15	EPP	91	118		Mean	86,97	127,1
16	HI	94	132		Frekuensi	58%	85%
17	JDW	93	131		Minimum	75	118
18	MDGP	80	122		Maximum	97	138

Dari tabel diatas terdapat perbedaan yang signifikan dari kelas eksperimen. Skor *pre-test* yang semula rendah dan sedang menjadi tinggi pada *post-test*nya. Setelah data penelitian didapatkan, peneliti melakukan uji hipotesis sesuai dengan ketentuan yang ditetapkan. Peneliti dalam uji hipotesis ini menggunakan uji *paired sample t-test*. Dalam hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan rata-rata dua sampel yang saling berpasangan. Uji ini merupakan bagian dari uji statistik parametrik, dimana syarat sebelum menggunakan uji ini, data harus berdistribusi normal. Pedoman pengambilan keputusan dalam uji *paired sample t-test* yaitu jika nilai $\text{sig.} < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sedangkan jika nilai $\text{sig.} > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak (Santoso, 2014: 265). Pengujian menggunakan SPSS versi 25.0., dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Paired Samples Statistics

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

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

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

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

Tabel 3. Paired Samples Test

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

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

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

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

Berdasarkan hasil yang didapat sesuai dengan teori Averil (wulandari, 2020: 27) bahwa aspek-aspek yang mempengaruhi kontrol diri meliputi mengontrol diri atau kontrol perilaku yang merupakan kesiapan atau tersedianya respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi satu keadaan yang tidak menyenangkan, menerima dan

mengolah informasi dengan cara menginterpretasikan informasi yang didapat serta mengontrol keputusan yang kita ambil sesuai yang kita yakini.

Kemudian di dalam penelitian ini juga telah membuktikan bahwa kontrol diri tidak dapat dilihat hanya dengan faktor eksternal seperti lingkungan sekolah, keluarga lingkungan bermain namun juga pada faktor internal seperti usia dan kemauan yang ada dalam diri dalam mengontrol dirinya hal ini sesuai dengan faktor-faktor kontrol diri menurut Ghufroon dan risnawati (Anggraini, 2019: 17).

Dilihat dari hal tersebut adanya peningkatan kontrol diri siswa dalam tindakan, cara berfikir dan dalam mengambil keputusan untuk dirinya sendiri. Hal ini sesuai dengan teori Averil (Marsela dan Mamat, 2019: 16) dimana siswa dikatakan memiliki kontrol diri yang baik ketika aspek-aspek kontrol diri terpenuhi yaitu seperti mampu mengendalikan diri, mampu mengantisipasi informasi, dapat mengendalikan keputusan dimana semua aspek tersebut menyangkut perilaku, kognitif dan keputusan. Hal ini dibuktikan dari hasil eksperimen, sebelum dilakukannya layanan bimbingan Klasikal kontrol diri pada siswa MTs Al Uswah Bergas mendapatkan nilai rata-rata 86,97 masuk dalam kategori rendah dan setelah diberikannya layanan nilai rata-rata menjadi 127,1 termasuk dalam kategori tinggi dimana jumlah skor tersebut merupakan jumlah atau akumulasi dari semua aspek kontrol diri menurut Averil sesuai dengan indikator *judgement* instrumen kontrol diri. Serta pemberian layanan bimbingan klasikal berbasis psikoterapi Islam dengan menggunakan terapi sholat dhuha, dzikir setelah shalat duha serta berdoa sebelum dan sesudah belajar dirasa efektif dalam meningkatkan kontrol diri siswa.

PENUTUP

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa Layanan bimbingan klasikal berbasis psikoterapi Islam efektif untuk meningkatkan kontrol diri siswa MTs Al Uswah Bergas Kabupaten Semarang, yang ditunjukkan dengan perolehan nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Rekomendasi penelitian ini diperuntukkan bagi: (1) Bagi peserta didik diharapkan untuk selalu meningkatkan kontrol diri, agar individu mampu mengendalikan diri, mampu mengontrol perilaku positif, mampu menilai semua permasalahan yang terjadi secara positif, mampu mengendalikan keputusan, serta mampu mengambil keputusan secara positif. (2) Bagi guru bimbingan dan konseling diharapkan layanan bimbingan klasikal

berbasis psikoterapi ini dapat dipergunakan dalam memberikan layanan kepada peserta didik untuk meningkatkan kontrol diri dari segi perilaku, kognitif serta dalam pengambilan keputusan. (3) Bagi lembaga diharapkan menjadi salah satu alternatif pemberian layanan bimbingan klasikal berbasis psikoterapi Islam bagi siswa.

REFERENSI

- Akhmad. dkk. 2019. *Efektivitas Terapi Shalat Dan Dzikir Terhadap Kontrol Diri Klien Penyalahgunaan NAPS.A*. Health Information Jurnal Penelitian. 11(2): 81.
- Anggraini, Indri. 2019. *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Konsumtif Online Shopping pada Wanita Usia Dewasa Awal*. Skripsi Universitas Negeri Jakarta.
- Fatimah, Nur. 2017. *Layanan bimbingan Klasikal dalam Meningkatkan Self Control siswa SMP Negeri 5 Yogyakarta*. HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam. 14(01): 27.
- Hikmawati, Fenti. 2016. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Kamila, Aisyatin. 2020. *Psikoterapi Dzikir dalam Menangani Kecemasan*. Happiness. 4(1).
- Laure, Sthepvanny Herlof. Dkk. 2020. *Kesejahteraan Sekolah dan Kenakalan Remaja Siswa Sekolah Menengah Kejuruan*. Journal of Health and Behavioral Science. 2(2).
- Lestari, Eka Puji. 2021. *Pembiasaan Salat Tahajud dan Salat Dhuha dalam Menurunkan Tingkat Kecerdasan Santri Putri di Pondok Pesantren Al Barokah Mangunsuman Siman Ponorogo Tahun 2020/2021*. Skripsi Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.
- Marsela, Ramadona Dwi & Mamat Supriatna. 2019. *Kontrol diri: Definisi dan Faktor*. Journal Of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research.3(2).
- Maulana, Muhammad Arief. 2019. *Studi kasus Kenakalan Remaja Tingkat Sekolah Menengah Pertama di Kota Sukoharjo*. Edudikara: Jurnal pendidikan dan pembelajaran. 4(2).
- Mustofa, A. (2021). *Dzikir sebagai Metode Terapi pada Korban Penyalahgunaan Narkotika di Majelis Alif Lam Mim Gejlig Kajen Pekalongan*. JOUSIP: *Journal of Sufism and Psychotherapy*, 1(1), 85-98.
- Nurani, S., Maulana, L., & Purwati, E. (2022). *Living Qur'an as New Market Trends of Islamic Education in Indonesia*. *Hayula: Indonesian Journal of Multidisciplinary Islamic Studies*, 6(1), 1-18.
- Subhi, M. R. (2020). *Bimbingan Pengembangan Pribadi Rendah Hati Berlandaskan Tasawuf Ulama Mutaakhirin* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Siregar, Siti Habsyah. 2020. *Efektivitas Teknik Homeroom dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa SMP IT Al-Ikhsan Boarding School Kecamatan Siak Hulu*. Skripsi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wulandari, Asri. 2020. *Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial*. Skripsi UIN Raden Intan Lampung.
- Wulur, Meisil B. 2017. *Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Deepublish.