

## Pendekatan Konseling Kelompok dalam Pembentukan Kedisiplinan Santri: Studi Explanatory Sequential di Pondok Pesantren Sunan Drajat Lamongan

Ahmad Maujuhan Syah  
Universitas Sunan Drajat Lamongan  
[maujuhansyah@unsuda.ac.id](mailto:maujuhansyah@unsuda.ac.id)

M. Fachruddin Ar Rozi  
Universitas Sunan Drajat Lamongan  
[arrozir@gmail.com](mailto:arrozir@gmail.com)

---

Received: 30-01-2026

Revised: 05-02-2025

Accepted: 30-04-2026

---

### Abstract

*This study aimed to evaluate the implementation of group counseling in improving students' discipline at Sunan Drajat Islamic Boarding School (Pondok Pesantren Sunan Drajat), Lamongan. The study employed a mixed-methods approach with an explanatory sequential design: quantitative measurement using a one-group pretest–posttest design, followed by qualitative exploration through observations of group processes and facilitator field notes to explain the observed changes. The group counseling intervention was conducted in six sessions (60–90 minutes per session) across the stages of formation (Session 1), transition (early Session 2), working (Sessions 2–5), and termination (Session 6). The facilitator fostered a sense of safety through a group contract covering confidentiality, mutual respect, and a commitment to punctual attendance. Results of a paired-samples *t*-test involving 10 students indicated a significant increase in discipline scores from the pretest ( $M = 81.60$ ) to the posttest ( $M = 93.30$ ),  $t(9) = 8.66$ ,  $p < .001$ , with a mean difference of 11.70 points. Qualitative findings suggested that changes in disciplined behavior were influenced by reinforcing the meaning of rules as a form of worship, understanding time-management strategies, peer support, and self-control exercises practiced in the dormitory setting. The study's implications emphasize that structured group counseling aligned with pesantren culture has the potential to serve as a guidance and counseling strategy for improving students' discipline.*

**Keywords:** *Group Counseling, Behavior Contract, Discipline, Santri*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengevaluasi implementasi konseling kelompok dalam meningkatkan kedisiplinan santri di Pondok Pesantren Sunan Drajat, Lamongan. Pendekatan yang digunakan adalah *mixed methods* dengan desain explanatory sequential: pengukuran kuantitatif melalui desain satu kelompok pretes-postes, dilanjutkan dengan pendalaman kualitatif melalui observasi proses kelompok dan catatan lapangan fasilitator untuk menjelaskan perubahan yang terjadi. Intervensi konseling kelompok dilaksanakan dalam 6 sesi (60–90 menit per sesi) melalui tahapan pembentukan (sesi 1), peralihan (awal sesi 2), kerja (sesi 2–5), dan terminasi (sesi 6). Fasilitator membangun rasa aman melalui

## Pendekatan Konseling Kelompok dalam Pembentukan Kedisiplinan Santri: Studi Explanatory Sequential di Pondok Pesantren Sunan Drajat Lamongan

kontrak kelompok (kerahasiaan, saling menghormati, dan komitmen hadir tepat waktu). Hasil uji t berpasangan pada 10 santri menunjukkan adanya peningkatan skor kedisiplinan yang signifikan dari pretes ( $M=81,60$ ) ke postes ( $M=93,30$ ),  $t(9)=8,66$ ,  $p<0,001$ , dengan selisih rata-rata 11,70 poin. Temuan kualitatif menunjukkan perubahan perilaku disiplin dipengaruhi oleh penguatan makna aturan sebagai nilai ibadah, pemahaman strategi manajemen waktu, dukungan teman sebaya, serta latihan kontrol diri yang dipraktikkan di asrama. Implikasi penelitian menegaskan bahwa konseling kelompok yang terstruktur dan selaras dengan kultur pesantren berpotensi menjadi strategi layanan bimbingan konseling untuk meningkatkan kedisiplinan santri.

**Kata Kunci :** *Konseling Kelompok, Kontrak Perilaku, Kedisiplinan, Santri*

### PENDAHULUAN

Kedisiplinan santri merupakan fondasi utama keberhasilan pendidikan pesantren karena tata kehidupan berasrama menuntut kepatuhan terhadap jadwal ibadah, belajar, kebersihan, serta tata tertib sosial yang berjalan 24 jam. Dalam praktiknya, dinamika remaja, perbedaan latar belakang keluarga, serta tuntutan akademik dapat memunculkan perilaku indisipliner seperti keterlambatan mengikuti kegiatan, pelanggaran aturan asrama, dan rendahnya konsistensi dalam menyelesaikan tugas.<sup>1</sup>

Permasalahan-permasalahan pada santri baru adalah pada adaptasi dari kebiasaan yang ada di rumah dengan kebiasaan baru yang ada di pesantren. Santri-santri baru tentu mengalami kesusahan dalam menjalankan tugas santrinya di awal-awal masuk pesantren, termasuk dalam hal kedisiplinan. Di rumah ketika tidak disiplin hanya orang tua yang akan menasehati, namun ketika sudah di pesantren maka ada sebuah bentuk pendisiplinan berupa hukuman bagi yang melanggar.

Pondok Pesantren Sunan Drajat, Lamongan, memiliki sistem pengasuhan dan aturan yang mengatur jadwal harian santri, mulai dari bangun tidur, shalat berjamaah, kegiatan belajar, kebersihan kamar, hingga aturan kehadiran dan ketertiban dalam kegiatan pondok. Namun, sebagaimana lembaga pendidikan lainnya, dinamika perkembangan remaja, adaptasi tinggal di asrama, pengaruh teman sebaya, serta tekanan akademik dapat memunculkan perilaku kurang disiplin, seperti terlambat mengikuti kegiatan, kurang konsisten menjalankan tugas piket, atau kurang patuh pada ketentuan penggunaan waktu.

---

<sup>1</sup> M Anwar et al., "Manajemen pendidikan Islam dalam peningkatan kedisiplinan santri di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadiin Jati Agung Lampung Selatan," *Jurnal An-Nur: Kajian Ilmu-Ilmu Pendidikan dan Keislaman* 8, no. 2 (2022): 44–75, <https://journal.an-nur.ac.id/index.php/annur/article/view/286>; D Noviani dan M Azkar, "Student disciplinary practices in a boarding school environment: A sociological review," *Tajkir: Interdisciplinary Journal of Islamic Education* 5, no. 3 (2024): 391–99, <https://doi.org/10.31538/tjje.v5i3.1081>.

Berbagai pesantren telah menerapkan pembinaan disiplin melalui perencanaan aturan, sistem sanksi, pengawasan langsung dan tidak langsung, serta evaluasi berkala. Namun, pendekatan yang terlalu berfokus pada kontrol eksternal (aturan dan hukuman) berpotensi menghasilkan kepatuhan sesaat dan kurang menguatkan pengendalian diri (self-regulation) yang dibutuhkan santri untuk menjaga disiplin secara mandiri.<sup>2</sup> Termasuk Pondok Pesantren Sunan Drajat Lamongan. Pesantren Sunan Drajat sendiri sudah menggunakan berbagai metode sejak dulu hingga saat ini untuk mengubah perilaku santri yang dulunya tidak terkontrol kini menjadi terkontrol. Salah satu metode yang digunakan dalam Pondok Pesantren Sunan Drajat adalah memaksimalkan peran bimbingan dan konseling dalam menangani kedisiplinan santri.

Bimbingan dan konseling di pesantren dapat mengambil bentuk layanan kelompok yang relevan dengan kultur kolektif santri. Konseling kelompok memfasilitasi interaksi yang aman, saling dukung, serta belajar melalui pengalaman orang lain. Melalui dinamika kelompok, anggota dapat mengembangkan kesadaran diri, kemampuan mengelola emosi, keterampilan sosial, dan komitmen terhadap perubahan perilaku.

Layanan bimbingan dan konseling di lingkungan pendidikan, termasuk pesantren, dapat menjadi strategi pendukung pembinaan disiplin melalui intervensi psikopedagogis yang menekankan kesadaran, tanggung jawab, dan perubahan perilaku yang terencana. Konseling kelompok secara khusus relevan karena memungkinkan santri belajar dari pengalaman sebaya, memperoleh umpan balik sosial, serta membangun komitmen perubahan melalui norma kelompok yang disepakati bersama.<sup>3</sup> Konseling kelompok yang dilakukan di Pondok Pesantren Sunan Drajat sudah berjalan sejak lima tahun yang lalu untuk menangani kedisiplinan santri baru.

Sejumlah studi menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik berbasis perilaku (*behavior contract*) maupun *self management* efektif meningkatkan disiplin belajar dan mengurangi perilaku terlambat, baik pada konteks sekolah maupun konteks lembaga berasrama. Temuan ini membuka peluang penguatan disiplin santri melalui desain konseling kelompok yang terstruktur, kontekstual, serta terintegrasi dengan nilai-nilai kepesantrenan.<sup>4</sup> Dari beberapa

---

<sup>2</sup> Anwar et al., "Manajemen pendidikan Islam dalam peningkatan kedisiplinan santri di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadiin Jati Agung Lampung Selatan"; Noviani dan Azkar, "Student disciplinary practices in a boarding school environment: A sociological review."

<sup>3</sup> M Samsul Hady et al., "Strategies for Fostering Prosocial Behavior: A Mixed Methods Study in Indonesian Islamic Schools," *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 22, no. 1 (2025), <https://doi.org/https://doi.org/10.14421/jpai.v22i1.10668> Strategies; Rizki Lailatin Istiqomah, Muhimmatul Hasanah, dan Ahmad Maujuhan Syah, "Efektivitas layanan konseling sebaya (peer counseling) untuk meningkatkan kedisiplinan santri di Pondok Pesantren Sunan Drajat Paciran Lamongan," *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 3, no. 1 (2023): 20–31, <https://doi.org/10.55352/bki.v3i1.176>.

<sup>4</sup> Maretha Dewi Anggraeni et al., "Perkembangan Teknologi Dan Komunikasi Dalam Pendidikan," *FKIP e-PROCEEDING*, 2023, 1–5; Ida Bagus Putu Wibawa Ganda Manuaba, Putu Ari Dharmayanti, dan Luh Putu Sri

## Pendekatan Konseling Kelompok dalam Pembentukan Kedisiplinan Santri: Studi Explanatory Sequential di Pondok Pesantren Sunan Drajat Lamongan

penjelasan di atas maka penelitian kami mencoba untuk menggali dan mengukur dampak dari konseling kelompok berbasis perilaku dan manajemen diri.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *mixed-method* dengan model *embedded*, yaitu kuantitatif untuk mengukur perubahan disiplin (*pretest–posttest*) dan kualitatif untuk mendeskripsikan proses implementasi serta pengalaman santri selama mengikuti konseling kelompok. Secara kuantitatif digunakan rancangan *one group pretest dan posttest*, sedangkan secara kualitatif digunakan observasi partisipatif dan wawancara semi terstruktur.<sup>5</sup>

Lokasi penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Sunan Drajat Lamongan. Penelitian dilaksanakan selama 6-8 minggu, mencakup tahap asesmen awal, pelaksanaan 6 sesi konseling kelompok, dan evaluasi pascaintervensi. Sementara, subjek penelitian adalah santri (usia remaja) yang teridentifikasi memiliki kedisiplinan rendah berdasarkan: (1) skor pretest skala disiplin berada pada kuartil terbawah, dan/atau (2) catatan pelanggaran tata tertib asrama dalam satu bulan terakhir. Pemilihan subjek menggunakan *purposive sampling* dengan mempertimbangkan kesediaan mengikuti sesi secara penuh.<sup>6</sup> Jumlah anggota kelompok direkomendasikan 6–10 santri agar dinamika kelompok efektif dan fasilitator dapat memonitor perkembangan setiap anggota.

Adapun teknik dan instrumen pengumpulan data sebagai berikut:

1. Skala Kedisiplinan Santriwan (Likert 1–5) yang memuat indikator: ketepatan waktu, kepatuhan aturan, tanggung jawab tugas, kebersihan, dan kontrol diri.
2. *Checklist* catatan pelanggaran (rekap asatiz): keterlambatan kegiatan, pelanggaran tata tertib, dan ketidakpatuhan jadwal.
3. Lembar observasi perilaku selama kegiatan harian dan selama sesi konseling kelompok.
4. Wawancara semi-terstruktur dengan santriwan, pengurus asrama, dan fasilitator (guru BK/ustaz pembina).

---

Lestari, “Pengembangan konseling behavioral teknik kontrak perilaku untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa SMP,” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia* 7, no. 1 (2022), [https://doi.org/10.23887/jurnal\\_bk.v7i1.1266](https://doi.org/10.23887/jurnal_bk.v7i1.1266); M A Monica, N Erlina, dan P R Rahmانيar, “Penerapan konseling behavioral menggunakan teknik kontrak perilaku dalam meningkatkan kedisiplinan belajar,” *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 4, no. 1 (2022): 49–54, <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.146>.

<sup>5</sup> Muhammad Khoiruddin, “Penggunaan teknik self management dalam konseling kelompok untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik, seberapa efektifkah?,” *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* 6, no. 3 (2023): 393–414, <https://doi.org/10.59027/alisyraq.v6i3.334>.

<sup>6</sup> Hady et al., “Strategies for Fostering Prosocial Behavior: A Mixed Methods Study in Indonesian Islamic Schools.”

5. Dokumentasi: jadwal kegiatan, tata tertib, dan format sanksi/penguatan yang berlaku.

Validitas isi instrumen kuantitatif diperoleh melalui *expert judgment* (dua ahli BK dan satu pembina asrama). Reliabilitas internal dapat dihitung menggunakan *Alpha Cronbach*.<sup>7</sup>

Teknik Analisis Data dilakukan sebagaimana berikut:

1. Data kuantitatif: uji normalitas (opsional), kemudian uji *Wilcoxon Signed Rank Test* atau uji-t berpasangan untuk membandingkan skor *pretest-posttest*. Efek dapat dilaporkan dengan ukuran efek ( $r$  atau Cohen's  $d$ ).
2. Data kualitatif: analisis tematik melalui tahap transkripsi, pengkodean, kategorisasi tema, dan triangulasi sumber (santri, pengurus, fasilitator).
3. Triangulasi data: menyandingkan skor skala, catatan pelanggaran, observasi, dan kutipan wawancara untuk meningkatkan kredibilitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Prosedur Konseling Kelompok

Pelaksanaan konseling kelompok dilakukan dalam 6 sesi (masing-masing 60-90 menit) dengan urutan tahapan: pembentukan (sesi 1), peralihan (bagian awal sesi 2), kerja (sesi 2-5), dan terminasi (sesi 6). Fasilitator memulai dengan membangun rasa aman melalui kontrak kelompok (kerahasiaan, saling menghormati, dan komitmen hadir tepat waktu).

Secara umum, dinamika kelompok berkembang dari fase saling mengenal menuju kohesi yang lebih kuat. Pada sesi awal, beberapa anggota masih canggung dan cenderung menunggu giliran. Memasuki sesi 3-4, anggota mulai saling memberi umpan balik dan berbagi strategi konkret untuk disiplin, misalnya membuat pengingat jadwal, mengajak teman sekamar saling mengingatkan, serta mengurangi aktivitas yang memicu keterlambatan. Pada sesi 6, anggota dapat merefleksikan perubahan dan kontrol rencana pemeliharaan perilaku.

#### a) Sesi 1

Fokus sesi 1 adalah pembentukan kelompok. Fasilitator melakukan *ice breaking* singkat, menjelaskan tujuan kelompok, membahas aturan atau kontrak kelompok, serta membangun kesepakatan tentang cara berkomunikasi yang aman. Anggota diminta mengungkapkan harapan terhadap kelompok dan mendeskripsikan situasi kedisiplinan mereka di pondok. Hasil sesi ini berupa daftar perilaku target (misalnya: tepat waktu shalat berjamaah, tidak terlambat masuk

---

<sup>7</sup> K S B Manurung dan N Darmayanti, "Penerapan teknik self management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa sekolah menengah atas (SMA): Systematic literature review," *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no. 3 (2024): 1574–90, <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6092>.

## **Pendekatan Konseling Kelompok dalam Pembentukan Kedisiplinan Santri: Studi Explanatory Sequential di Pondok Pesantren Sunan Drajat Lamongan**

kelas, dan konsisten piket). Di akhir sesi, anggota menyepakati satu target kecil yang realistis untuk dipraktikkan hingga sesi berikutnya.

### b) Sesi 2

Sesi 2 dimulai dengan tahap peralihan. Fasilitator mengajak anggota mengevaluasi pengalaman menerapkan target kecil selama sepekan. Beberapa anggota mengungkapkan hambatan seperti rasa malas saat bangun pagi, terbawa ajakan teman, atau lupa jadwal. Fasilitator menormalkan hambatan sebagai bagian dari proses perubahan dan mengarahkan kelompok untuk menyepakati fokus bersama. Memasuki tahap kerja, anggota berlatih *self monitoring*: mencatat kapan dan pada kondisi apa mereka cenderung melanggar disiplin. Latihan ini bertujuan meningkatkan kesadaran pemicu dan pola kebiasaan.

### c) Sesi 3

Sesi 3 berfokus pada manajemen waktu. Kelompok mendiskusikan prioritas kegiatan pondok (ibadah, belajar, mengaji, kebersihan, dan istirahat) serta dampak perilaku menunda. Fasilitator memandu latihan menyusun jadwal harian yang realistis sesuai struktur pondok. Anggota juga membuat strategi antisipasi, misalnya menyiapkan perlengkapan sebelum tidur, mengurangi aktivitas yang tidak mendesak, dan menetapkan batas waktu untuk bercanda di kamar. Diskusi diarahkan agar anggota saling berbagi cara yang berhasil dan saling mendukung.

### d) Sesi 4

Sesi 4 menekankan kontrol diri dan kemampuan menolak godaan yang mengganggu disiplin. Kelompok mengidentifikasi situasi berisiko (misalnya ajakan teman keluar kamar saat waktu persiapan shalat atau belajar) dan emosi yang menyertainya. Fasilitator mengajarkan strategi sederhana: berhenti sejenak, mengingat tujuan, memilih respons, dan meminta dukungan teman yang positif. Anggota berlatih komunikasi asertif melalui *role play*: menyampaikan penolakan dengan sopan tanpa konflik, serta menawarkan alternatif yang tetap sesuai aturan.

### e) Sesi 5

Sesi 5 berfokus pada penguatan komitmen dan dukungan teman sebaya. Kelompok mengevaluasi kemajuan masing-masing anggota berdasarkan catatan *self monitoring* dan pengalaman praktik. Anggota memberikan umpan balik konstruktif dan menyarankan perbaikan strategi. Fasilitator menekankan pentingnya sistem pendukung pasangan teman pengingat (*buddy system*), kesepakatan kamar, dan penguatan sosial ketika ada kemajuan. Sesi ditutup dengan revisi rencana aksi dan indikator keberhasilan yang dapat diobservasi.

f) Sesi 6

Sesi 6 merupakan terminasi. Fasilitator memandu refleksi menyeluruh: perubahan yang paling terasa, strategi yang efektif, dan tantangan yang masih ada. Anggota menyampaikan pesan dan apresiasi satu sama lain, serta kontrol rencana pemeliharaan (*maintenance plan*) selama 2–4 minggu setelah kelompok selesai. Kelompok juga mendiskusikan bagaimana meminta bantuan jika terjadi kemunduran, termasuk memanfaatkan dukungan pengasuh atau guru BK. Penutupan dilakukan dengan rangkuman komitmen bersama, penegasan kembali nilai disiplin sebagai bagian dari akhlak, dan doa penutup sesuai kultur pesantren.

1. Materi Konseling

Materi konseling kelompok yang disusun merupakan hasil dari kebutuhan santri yang berupa kedisiplinan. Materi-materi tersebut menekankan pada aspek *self management* di mana santri harus membuat jadwal rutin keseharian agar terhindar dari pelanggaran-pelanggaran kedisiplinan. Materi-materi tersebut di antaranya adalah :

- a) *Psychoeducation* disiplin santri: makna, manfaat, dan konsekuensi pelanggaran; keterkaitan disiplin dengan target belajar/ibadah. Santri diberikan pemahaman tentang pentingnya mematuhi peraturan pesantren karena peraturan tersebut bukan bentuk penyiksaan akan tetapi sebuah bentuk pembelajaran agar santri ketika nantinya diterjunkan ke masyarakat tidak menjadi orang yang mengganggu ketenangan orang lain. Santri diberikan pemahaman terkait konsekuensi yang didapat dari perilaku melanggar peraturan.
- b) Analisis perilaku (ABC sederhana): pemicu (*antecedent*), perilaku (*behavior*), dan konsekuensi (*consequence*) dari pelanggaran disiplin. Santri diberikan pemahaman dan contoh konkret dari perilaku melanggar, dan diberikan pemahaman mengenai apa yang menjadi pemicunya kemudian perilaku apa yang muncul dari pemicu tersebut dan konsekuensi apa yang akan didapat jika perilaku tersebut dilakukan. Misalkan pemicu: ajakan teman untuk membolos, perilaku: mengikuti teman membolos, konsekuensi: terkena hukuman oleh pengurus asrama.
- c) Manajemen waktu: pemetaan jadwal pesantren, prioritas, strategi menghadapi distraksi (misal: ngobrol malam, berlama-lama di kamar mandi, penundaan). Dalam materi manajemen waktu santri diberikan contoh modul dalam pembuatan jadwal keseharian. Jadwal harian tersebut memprioritaskan jadwal pesantren dan kegiatan utama yang dilakukan untuk menunjang keberhasilan serta strategi dalam menghadapi distraksi sehari-hari.

## Pendekatan Konseling Kelompok dalam Pembentukan Kedisiplinan Santri: Studi Explanatory Sequential di Pondok Pesantren Sunan Drajat Lamongan

- d) *Self monitoring*: pencatatan harian perilaku target (keterlambatan, ketidakpatuhan) dan pemicu yang menyertainya. Santri diberikan pemahaman tentang perilaku yang menjadi penghambat dalam kedisiplinan, kemudian mencatat dan untuk kemudian akan dievaluasi bersama dalam kelompok yang sudah terbentuk. Dalam materi ini akan diberikan pula cara untuk mengatasi perilaku tersebut yang tentunya menggunakan bantuan teman sebaya.
- e) *Self reinforcement*: strategi penguatan diri yang realistis dan sesuai aturan asrama (misal: waktu istirahat tambahan, aktivitas positif, penghargaan sosial). Dalam materi ini santri diberikan motivasi dan pemahaman mengenai penghargaan diri dalam pencapaian yang didapat. Bukan terkait besaran penghargaan namun pada nilai kebanggaan dan keberhasilan individu. Menggunakan penguatan penghargaan sosial dan penghargaan-penghargaan kecil namun memiliki arti kepada individu.
- f) *Behavior contract*: kesepakatan tertulis perilaku target, indikator, konsekuensi, dan penguatan; disertai evaluasi mingguan. Dalam materi ini santri diajak untuk membuat kesepakatan-kesepakatan kelompok dan individu untuk mendukung dalam keberhasilan konseling kelompok. Kesepakatan tersebut merupakan hasil dari apa yang menjadi tema diskusi bersama dan diimplementasikan ke dalam keseharian.

Implementasi konseling kelompok yang memadukan tahapan pembentukan, kerja, terminasi memungkinkan fasilitator membangun rasa aman dan norma kelompok terlebih dahulu, sebelum masuk pada kontrol perubahan perilaku. Dalam konteks pesantren, penegasan kerahasiaan dan aturan saling menghormati menjadi krusial karena santri hidup bersama dan mudah terjadi pelabelan sosial jika masalah disiplin diumbar.<sup>8</sup> Peran fasilitator atau konselor menjadi penyimpan rahasia santri sehingga santri lebih percaya dan mau berubah untuk dirinya sendiri menjadi lebih baik. Rasa aman yang dirasakan membuat santri saling menjaga satu sama lain dan memiliki komitmen yang kuat.

Temuan proses menunjukkan bahwa dukungan sebaya (*peer support*) merupakan mekanisme penting dalam menjaga komitmen perubahan. Hal ini sejalan dengan studi konseling sebaya yang menegaskan efektivitas pengaruh teman sebaya untuk meningkatkan kedisiplinan

---

<sup>8</sup> Hady et al., "Strategies for Fostering Prosocial Behavior: A Mixed Methods Study in Indonesian Islamic Schools"; Widia Sri Haryani dan Denata Viana da Conceição, "Efficiency of Self-Management Technique as a Therapy to Improve Students' Learning Discipline: Literature Review," *International Journal of Counseling and Psychotherapy* 1, no. 1 (2024): 13–19, <https://ojs.aeducia.org/index.php/ijcp/article/view/82>.

pada santri atau peserta didik.<sup>9</sup> Teknik perilaku membantu siswa lebih memahami topik yang mereka pelajari, yang memberi mereka kemampuan untuk berpikir sendiri dan menemukan cara baru untuk menangani situasi sehari-hari. Sesi konseling kelompok harian juga membantu mewujudkan perubahan positif dalam perilaku mereka.<sup>10</sup>

Kelompok dapat membantu santri mendefinisikan kembali diri mereka sendiri dengan menawarkan ruang di mana anggota menemukan nilai dalam memberi dan menerima dukungan emosional. Kelompok juga membantu santri memahami dan menerima perspektif yang berbeda. Dalam kelompok, anggota sering mengambil peran seperti terapis dan konselor, yang memungkinkan mereka saling mendukung. Karena itu, penting untuk memiliki kesepakatan sebelum memulai konseling kelompok agar semua santri tahu bagaimana memberi dan menerima bantuan dengan benar.<sup>11</sup>

Maka implementasi atau prosedur konseling kelompok memberikan pemahaman lebih mudah terhadap santri, karena kelompok mampu membentuk sebuah wadah yang mana kepercayaan menjadi fokus utama. Sehingga santri lebih memiliki rasa percaya terhadap orang lain dan mampu membentuk perilaku baru yang mendukung keberlangsungan dalam studi yang dilakukan. Teman sebaya juga berfungsi sebagai pengingat alami untuk mengingatkan santri bahwa ada kebutuhan yang lebih penting dari sekadar bermain di dalam pesantren.

### Hasil Kuantitatif Konseling Kelompok

Materi konseling yang menekankan *self-management* membantu santri mengalihkan pembinaan disiplin dari sekadar kepatuhan terhadap aturan menjadi kemampuan mengatur diri. Studi-studi kuasi-eksperimental maupun telaah literatur melaporkan bahwa kontrol *self-management* dalam konseling kelompok berdampak positif pada disiplin belajar melalui pembentukan kebiasaan, pengaturan waktu, dan pemantauan diri.<sup>12</sup>

---

<sup>9</sup> Istiqomah, Hasanah, dan Syah, “Efektivitas layanan konseling sebaya (peer counseling) untuk meningkatkan kedisiplinan santri di Pondok Pesantren Sunan Drajat Paciran Lamongan”; A Khusumadewi et al., “The value-based peer helpers model for strengthening a school resilience system in Indonesian schools,” *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* 9, no. 1 (2024): 59–72, <https://doi.org/10.26740/jbki.v9n1.p59-72>.

<sup>10</sup> Miftakhul Ghonimah dan Siswanto, “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Behavioral Terhadap Motivasi Belajar Santri Asrama Al-Hidayah Pondok Pesantren Sunan Drajat,” *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 01, no. 02 (2021): 101–8.

<sup>11</sup> Tuffahatii Fadhilah dan Nurus Sa’adah, “Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Harga Diri pada Remaja,” *Innovative: Journal Of Social Science Research* 4 (2024): 1518–32, <https://j-innovative.org/index.php/Innovative%0AKonseling>.

<sup>12</sup> R Ellis, C Holimombo, dan Y Wenno, “Influence of group counseling services self management techniques on the discipline of students in junior high school,” *Journal of Health and Behavioral Science* 6, no. 2 (2024): 148–59, <https://doi.org/10.35508/jhbs.v6i2.15363>; Manurung dan Darmayanti, “Penerapan teknik self management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa sekolah menengah atas (SMA): Systematic literature review”; O Yasa, M Mahaardhika, dan D A Purba Dharma Tari, “Implementasi konseling behavior dengan teknik kontrak perilaku

## Pendekatan Konseling Kelompok dalam Pembentukan Kedisiplinan Santri: Studi Explanatory Sequential di Pondok Pesantren Sunan Drajat Lamongan

Disiplin diri pada siswa membantu mereka mengerjakan tugas atau aktivitas tepat waktu sesuai rencana yang telah ditetapkan, yang membuat mereka lebih fokus, terutama selama kelas. Kontrak perilaku adalah kesepakatan antara dua orang atau lebih, seperti konselor dan siswa, untuk mengubah perilaku tertentu. Konselor memilih perilaku yang realistis dan dapat diterima oleh kedua belah pihak. Ketika siswa menunjukkan perilaku yang diinginkan sesuai kesepakatan, mereka mendapatkan hadiah. Dalam metode ini, memberikan hadiah positif untuk perilaku baik lebih baik daripada menggunakan hukuman jika kontrak perilaku tidak berhasil. Teknik ini membantu siswa membuat rencana yang lebih baik untuk membuat pilihan yang baik, yang memiliki efek positif pada mereka dan dapat membantu mengubah perilaku buruk di kemudian hari.<sup>13</sup>

Penggunaan *behavior contract* memperkuat komponen komitmen perilaku karena tujuan dibuat spesifik, terukur, dan memiliki konsekuensi/penguatan yang disepakati. Temuan penurunan pelanggaran yang sifatnya kontrol (keterlambatan, kelalaian) konsisten dengan penelitian tentang kontrak perilaku yang efektif meningkatkan disiplin dan mengurangi keterlambatan.<sup>14</sup> Dalam pesantren, kontrak perilaku juga dapat diselaraskan dengan nilai-nilai kepesantrenan (amanah, ittiba' aturan, muhasabah) sehingga motivasi berubah tidak hanya bersifat instrumental, tetapi juga bernilai (value-based). Model *peer helpers* berbasis nilai menunjukkan relevansi penguatan sistem dukungan yang selaras dengan nilai sekolah/Lembaga.<sup>15</sup>

Data kuantitatif diperoleh dari hasil angket kedisiplinan pada 10 santri (pretes dan postes). Tabel berikut menyajikan skor tiap responden.

---

untuk meningkatkan perilaku disiplin siswa di sekolah menengah atas,” *Jurnal Bimbingan dan Konseling: Kajian dan Aplikasi* 3, no. 1 (2024): 6–13, <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jbk/article/view/3929>.

<sup>13</sup> S Fitriani, “Behavior contract and class routine for primary students: A case study in non-formal English institution,” *Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar* 4, no. 1 (2018): 1–12; H Lustick, “Restorative justice or restoring order? Restorative school discipline practices in urban public schools,” *Urban Education* 56, no. 8 (2021): 1269–96; Monica, Erlina, dan Rahmian, “Penerapan konseling behavioral menggunakan teknik kontrak perilaku dalam meningkatkan kedisiplinan belajar”; A S Purnama, A Mursidi, dan K A Trisnawati, “Behavioral Counseling Effectiveness Behavior Contract Technique to Decrease Behavior Academic Procrastination of Students,” *International Journal for Educational and Vocational Studies* 1, no. 7 (2019): 760–64.

<sup>14</sup> L Anggraini dan N Daulay, “Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self-management untuk meningkatkan disiplin belajar siswa,” *Jurnal Pendidikan Edutama* 10, no. 2 (2023): 145–56, <https://doi.org/10.30734/jpe.v10i2.3200>; Yasa, Mahaardhika, dan Purba Dharma Tari, “Implementasi konseling behavior dengan teknik kontrak perilaku untuk meningkatkan perilaku disiplin siswa di sekolah menengah atas.”

<sup>15</sup> Noviani dan Azkar, “Student disciplinary practices in a boarding school environment: A sociological review”; L T Prakarsari, “Studi literatur: Penerapan konseling kontrak perilaku (behavior contract) pada siswa sekolah menengah,” *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan* 4, no. 6 (2024), <https://jptam.org/index.php/jptam/article/download/24667/16794/41845>.

Tabel.1.0

No	Pretes	Postes	Selisih
1	87	93	6
2	91	95	4
3	73	90	17
4	83	94	11
5	85	95	10
6	77	92	15
7	75	91	16
8	81	93	12
9	85	96	11
10	79	94	15

Statistik deskriptif skor kedisiplinan pretes dan postes ditampilkan pada Tabel berikut.

Tabel.1.1

Variabel	N	Mean	SD	Min–Maks
Pretes	10	81,60	5,66	73–91
Postes	10	93,30	1,89	90–96
Selisih (Postes– Pretes)	10	11,70	4,27	4–17

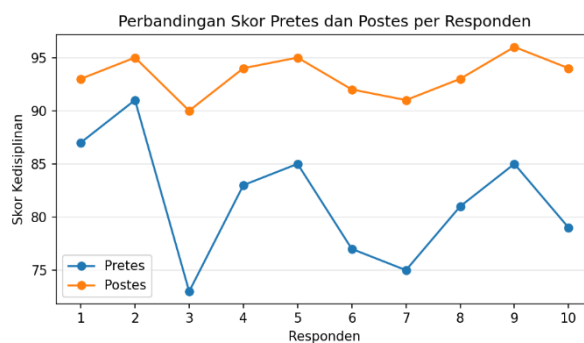
Hasil uji t berpasangan untuk menguji perbedaan rata-rata skor pretes dan postes disajikan berikut.

Tabel.1.2

N	df	t	Sig. (p)	95% CI selisih	Effect size (dz)
10	9	8,665	0,000012	[8,65; 14,75]	2,74

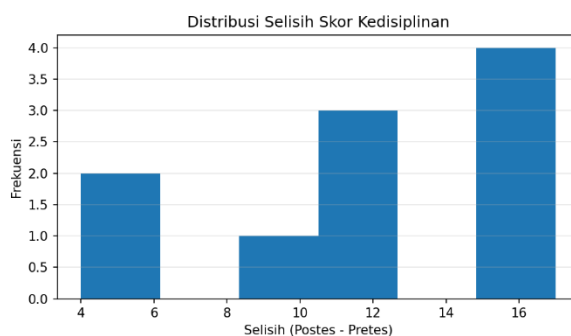
Berdasarkan kontrol di atas, rata-rata skor kedisiplinan meningkat dari 81,60 pada pretes menjadi 93,30 pada postes (kenaikan rata-rata 11,70 poin atau sekitar 14,34%), Hasil uji t berpasangan menunjukkan  $t(9) = 8,66$  dengan  $p = 0,00001$  ( $p < 0,05$ ), Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima: implementasi konseling kelompok efektif meningkatkan kedisiplinan santri, uji normalitas selisih menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan  $p = 0,444$ , sehingga asumsi normalitas selisih terpenuhi, Ukuran efek (Cohen’s dz) sebesar 2,74 menunjukkan dampak yang sangat besar.

## Pendekatan Konseling Kelompok dalam Pembentukan Kedisiplinan Santri: Studi Explanatory Sequential di Pondok Pesantren Sunan Drajat Lamongan



Gambar.1.0  
Perbandingan skor pretes dan postes per responden

Distribusi selisih skor (postes–pretes) ditampilkan untuk memberikan gambaran variasi perubahan antar anggota.



Gambar.1.1  
Distribusi selisih skor kedisiplinan (postes–pretes)

### Dampak Konseling Kelompok Terhadap Kedisiplinan Santri

Analisis catatan lapangan dan observasi proses kelompok menghasilkan beberapa tema utama yang menjelaskan peningkatan kedisiplinan. Tema-tema berikut tidak berdiri sendiri, melainkan saling terkait dan berkembang sepanjang sesi 1 sampai dengan 6.

Tema 1: *Reframing* aturan sebagai nilai ibadah dan tanggung jawab.

Santri mulai memaknai jadwal pondok bukan sekadar kewajiban, tetapi kontrol akhlak dan ketaatan. *Reframing* ini tampak ketika anggota mengaitkan ketepatan waktu dengan adab dan penghormatan terhadap jamaah serta ustaz. Internalisasi aturan, santri mulai mengaitkan disiplin dengan tujuan personal (hafalan, prestasi, amanah) bukan hanya takut sanksi. Santri tidak lagi merasa takut atau tertekan akan adanya peraturan, melainkan merubah itu sebagai bentuk untuk membuat diri lebih baik lagi.

Tema 2: Strategi manajemen waktu yang konkret.

Santri mempelajari cara kontrol prioritas, menyiapkan kebutuhan sejak malam, serta membuat pengingat sederhana. Beberapa anggota mengubah kebiasaan menunda dengan memecah tugas menjadi langkah kecil. Peningkatan manajemen waktu, santri melaporkan lebih mudah bangun tepat waktu karena menyiapkan perlengkapan malam hari dan membuat pengingat. Manajemen waktu membuat santri mampu menyingkirkan distraksi kecil yang membuat tugas menjadi tertunda. Santri juga lebih mudah dalam memberikan laporan harian dan mingguan untuk kemudian dievaluasi bersama.

Tema 3: Dukungan teman sebaya dan kontrol sosial positif.

Kohesi kelompok mendorong anggota saling mengingatkan dan memberi contoh. Konsep *buddy system* (teman pengingat) menjadi strategi yang sering disebut membantu menjaga konsistensi. Dukungan sebaya, adanya *buddy system* dan komitmen kelompok membuat santri saling mengingatkan tanpa merasa digurui. Dukungan teman sebaya membuat santri lebih percaya diri dan lebih bisa menerima masukan-masukan dari teman. Teman sebaya berfungsi sebagai alarm alami yang akan terus mengingatkan komitmen yang telah disepakati sehingga santri masih tetap terkontrol tanpa merasa tertekan.

Tema 4: Kontrol diri dan komunikasi asertif.

Melalui *roleplay*, santri berlatih menolak ajakan yang mengganggu jadwal dengan cara yang sopan. Keterampilan ini mengurangi tekanan konformitas kontrol dan meningkatkan kemampuan memilih perilaku sesuai tujuan. Kejelasan konsekuensi berupa kontrak perilaku membuat indikator disiplin lebih konkret dan terukur, sehingga santri tahu apa yang harus diperbaiki. Santri lebih mampu untuk memilah mana yang mendukung keberlangsungan studinya mana yang membuang waktu dengan percuma. Namun santri tetap bisa bersosialisasi dengan baik di lingkungan pesantren.

Tema 5: Komitmen, monitoring, dan evaluasi diri.

Self-monitoring membantu santri menyadari pola pelanggaran disiplin. Evaluasi berkala pada awal sesi meningkatkan rasa akuntabilitas dan memperkuat komitmen terhadap rencana aksi. Hambatan berupa kelelahan, konflik interpersonal, dan jadwal padat menjadi pemicu kambuh (relaps) pada sebagian santri. Hambatan-hambatan tersebut menjadi catatan bersama dan akan dicarikan solusi bersama-sama sehingga santri lebih mudah dalam mengevaluasi diri. Sesi ini memberikan dampak bahwa santri menjadi memiliki komitmen kuat untuk merubah diri menjadi pribadi yang disiplin dan bertanggungjawab.

## Pendekatan Konseling Kelompok dalam Pembentukan Kedisiplinan Santri: Studi Explanatory Sequential di Pondok Pesantren Sunan Drajat Lamongan

Tabel berikut menyajikan ringkasan keterkaitan tahapan sesi dengan tema perubahan yang dominan.

Sesi/Tahap	Fokus Kegiatan	Tema Dominan yang Muncul
Sesi 1 (Pembentukan)	Kontrak kelompok, identifikasi masalah, target kecil	Rasa aman; kesadaran awal; makna disiplin
Sesi 2 (Peralihan–Kerja)	Evaluasi target; self-monitoring; pemicu pelanggaran	Monitoring diri; akuntabilitas; dukungan awal
Sesi 3 (Kerja)	Manajemen waktu; penyusunan jadwal; antisipasi hambatan	Strategi waktu; prioritas; reframing aturan
Sesi 4 (Kerja)	Kontrol diri; <i>role-play</i> asertif; mengatasi godaan	Kontrol diri; komunikasi asertif; menolak ajakan
Sesi 5 (Kerja)	Penguatan komitmen; buddy system; evaluasi rencana aksi	Dukungan teman; komitmen; penguatan kebiasaan
Sesi 6 (Terminasi)	Refleksi; rencana pemeliharaan; penutupan	Generaliasi; rencana <i>maintenance</i> ; nilai akhlak

Tabel.1.3

Melihat dari data kualitatif yang sudah ada maka beberapa faktor pendukung utama adalah meliputi dukungan pengasuh/ustaz, keberfungsian norma kelompok, dan ketersediaan catatan pelanggaran yang rapi. Sedangkan faktor penghambat mencakup ketidakhadiran anggota pada beberapa sesi, resistensi awal terhadap keterbukaan, serta keterbatasan waktu karena jadwal pesantren yang padat.

Hasil uji t berpasangan menunjukkan peningkatan kedisiplinan yang signifikan setelah santri mengikuti konseling kelompok. Secara praktis, temuan ini mengindikasikan bahwa masalah disiplin yang sebelumnya tampak sebagai persoalan perilaku sehari-hari dapat ditangani melalui intervensi psikopedagogis yang memadukan aspek kognitif, afektif, sosial, dan perilaku. Kenaikan skor yang tinggi disertai ukuran efek besar menunjukkan perubahan yang kuat pada kelompok kecil yang dibina. Walaupun desain penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, bukti kuantitatif memberikan indikasi kuat adanya perbedaan sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini sejalan dengan teori bahwa format kelompok menyediakan faktor terapeutik yang tidak mudah diperoleh melalui layanan individual, seperti kohesi, modeling, dan umpan balik interpersonal.<sup>16</sup>

<sup>16</sup> Irvin D Yalom dan Melyn Leszcz, *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*, 6 ed. (New York, NY: Basic Books, 2020).

Peningkatan skor disiplin dan penurunan pelanggaran menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat menjadi intervensi pendamping yang efektif bagi sistem pembinaan disiplin pesantren. Temuan ini sejalan dengan penelitian konseling kelompok pada konteks pesantren yang melaporkan peningkatan kedisiplinan santri setelah mengikuti layanan konseling kelompok.<sup>17</sup> Namun, perubahan kecil pada indikator kontrol diri mengisyaratkan bahwa beberapa aspek disiplin (misalnya regulasi emosi dan dorongan kontrol) membutuhkan intervensi yang lebih intensif atau jangka waktu yang lebih panjang. Hal ini konsisten dengan temuan bahwa proses internalisasi perilaku memerlukan kontrol berulang, penguatan konsisten, serta dukungan lingkungan yang stabil.<sup>18</sup>

Tema reframing aturan sebagai nilai ibadah menunjukkan adanya pergeseran motivasi dari eksternal menuju internal. Dalam konteks pesantren, perubahan perilaku lebih mudah bertahan ketika dikaitkan dengan nilai dan makna religius. Konseling kelompok memberi ruang bagi santri untuk menafsir ulang pengalaman disiplin: bukan sekadar takut sanksi, melainkan kontrol adab dan tanggung jawab. Tema manajemen waktu dan kontrol diri berkaitan dengan keterampilan self-regulation. Ketika santri belajar menetapkan tujuan, memantau perilaku, dan mengevaluasi hasil, mereka memiliki peta praktis untuk mengubah kebiasaan. *Roleplay* asertif membantu anggota menghadapi tekanan sosial secara adaptif, yang penting pada masa remaja.

Tema dukungan teman sebaya menunjukkan bahwa perubahan disiplin berlangsung dalam ekosistem sosial. Di asrama, perilaku disiplin mudah terpengaruh oleh kebiasaan kelompok kamar. Dengan adanya *buddy system* dan komitmen bersama, kontrol sosial positif terbentuk dan memperkuat konsistensi. Self-regulation menjelaskan bagaimana individu mengatur tujuan dan perilaku melalui proses pemantauan serta evaluasi diri.<sup>19</sup>

## KESIMPULAN

Implementasi konseling kelompok dalam 6 sesi efektif meningkatkan kedisiplinan santri Pondok Pesantren Sunan Drajat Lamongan. Hal ini dibuktikan oleh peningkatan skor angket

---

<sup>17</sup> A Samsul, M Jumarin, dan Wagiman, "Layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavior untuk meningkatkan kedisiplinan santri PPDQ Imam Asy-Syafi'i," *LEARNTECH: Jurnal Teknologi Pendidikan* 1, no. 2 (2025), <https://jurnal.mifandimandiri.com/index.php/learntech/article/view/383>; K Umniyah et al., "Group-based interventions for discipline: Strengthening time management in Islamic boarding school education," *Education: Journal of Education Research and Review* 3, no. 2 (2025): 333–41, <https://doi.org/10.59397/edu.v3i2.107>.

<sup>18</sup> Haryani dan da Conceição, "Efficiency of Self-Management Technique as a Therapy to Improve Students' Learning Discipline: Literature Review"; Christy Lai Ming Hui, "Group-based Low-intensity Cognitive Behavioral Therapy for Young People With Moderate Mental Distress: An Open-label Waitlist Randomized Controlled Trial," *Journal of Adolescent Health* 77, no. 5 (2025): 876–83, <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2025.06.033>.

<sup>19</sup> Barry J Zimmerman, "Attaining self-regulation: A social cognitive perspective," in *Handbook of Self-Regulation*, ed. oleh Monique Boekaerts, Paul R Pintrich, dan Moshe Zeidner (San Diego, CA: Academic Press, 2000), 13–39.

## Pendekatan Konseling Kelompok dalam Pembentukan Kedisiplinan Santri: Studi Explanatory Sequential di Pondok Pesantren Sunan Drajat Lamongan

kedisiplinan dari pretes ( $M=81,60$ ) ke postes ( $M=93,30$ ) dan hasil uji t berpasangan yang signifikan,  $t(9)=8,66$ ,  $p<0,001$ . Proses perubahan kedisiplinan dipengaruhi oleh mekanisme dinamika kelompok dan tema kualitatif: reframing aturan sebagai nilai ibadah, penerapan strategi manajemen waktu, dukungan teman sebaya, kontrol diri dan komunikasi asertif, serta monitoring dan evaluasi diri. Kontrak kelompok (kerahasiaan, saling menghormati, komitmen hadir tepat waktu) berperan sebagai fondasi keamanan psikologis yang memungkinkan anggota terbuka dan konsisten mengikuti proses.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, Maretha Dewi, Roufatul Mucharromah, Bela Zain Taqiyya, Rizka Elan Fadilah, I Ketut Mahardika, dan Firdha Yusmar. "Perkembangan Teknologi Dan Komunikasi Dalam Pendidikan." *FKIP e-PROCEEDING*, 2023, 1–5.
- Anggraini, L, dan N Daulay. "Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self-management untuk meningkatkan disiplin belajar siswa." *Jurnal Pendidikan Edutama* 10, no. 2 (2023): 145–56. <https://doi.org/10.30734/jpe.v10i2.3200>.
- Anwar, M, Ismayani, N Harahap, dan N H Murtafiah. "Manajemen pendidikan Islam dalam peningkatan kedisiplinan santri di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadiin Jati Agung Lampung Selatan." *Jurnal An-Nur: Kajian Ilmu-Ilmu Pendidikan dan Keislaman* 8, no. 2 (2022): 44–75. <https://journal.an-nur.ac.id/index.php/annur/article/view/286>.
- Ellis, R, C Holimombo, dan Y Wenno. "Influence of group counseling services self management techniques on the discipline of students in junior high school." *Journal of Health and Behavioral Science* 6, no. 2 (2024): 148–59. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v6i2.15363>.
- Fadhilah, Tuffahatii, dan Nur Sa'adah. "Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Harga Diri pada Remaja." *Innovative : Journal Of Social Science Research* 4 (2024): 1518–32. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative%0AKonseling>.
- Fitriani, S. "Behavior contract and class routine for primary students: A case study in non-formal English institution." *Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar* 4, no. 1 (2018): 1–12.
- Ghonimah, Miftakhul, dan Siswanto. "Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Behavioral Terhadap Motivasi Belajar Santri Asrama Al-Hidayah Pondok Pesantren Sunan Drajat." *Conseils : Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 01, no. 02 (2021): 101–8.
- Hady, M Samsul, Rahmat Aziz, Fathul Lubabin Nuqul, dan Mohammad Mahpur. "Strategies for Fostering Prosocial Behavior: A Mixed Methods Study in Indonesian Islamic Schools." *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 22, no. 1 (2025).

<https://doi.org/https://doi.org/10.14421/jpai.v22i1.10668> Strategies.

- Haryani, Widia Sri, dan Denata Viana da Conceição. “Efficiency of Self-Management Technique as a Therapy to Improve Students’ Learning Discipline: Literature Review.” *International Journal of Counseling and Psychotherapy* 1, no. 1 (2024): 13–19. <https://ojs.aeducia.org/index.php/ijcp/article/view/82>.
- Hui, Christy Lai Ming. “Group-based Low-intensity Cognitive Behavioral Therapy for Young People With Moderate Mental Distress: An Open-label Waitlist Randomized Controlled Trial.” *Journal of Adolescent Health* 77, no. 5 (2025): 876–83. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2025.06.033>.
- Istiqomah, Rizki Lailatin, Muhimmatul Hasanah, dan Ahmad Maujuhan Syah. “Efektivitas layanan konseling sebaya (peer counseling) untuk meningkatkan kedisiplinan santri di Pondok Pesantren Sunan Drajat Paciran Lamongan.” *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 3, no. 1 (2023): 20–31. <https://doi.org/10.55352/bki.v3i1.176>.
- Khoiruddin, Muhammad. “Penggunaan teknik self management dalam konseling kelompok untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik, seberapa efektifkah?” *Al-Iyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* 6, no. 3 (2023): 393–414. <https://doi.org/10.59027/alisyraq.v6i3.334>.
- Khusumadewi, A, W E Prasetyaningtyas, D M Alfi, dan A Muhid. “The value-based peer helpers model for strengthening a school resilience system in Indonesian schools.” *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* 9, no. 1 (2024): 59–72. <https://doi.org/10.26740/jbki.v9n1.p59-72>.
- Lustick, H. “Restorative justice or restoring order? Restorative school discipline practices in urban public schools.” *Urban Education* 56, no. 8 (2021): 1269–96.
- Manuaba, Ida Bagus Putu Wibawa Ganda, Putu Ari Dharmayanti, dan Luh Putu Sri Lestari. “Pengembangan konseling behavioral teknik kontrak perilaku untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa SMP.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia* 7, no. 1 (2022). [https://doi.org/10.23887/jurnal\\_bk.v7i1.1266](https://doi.org/10.23887/jurnal_bk.v7i1.1266).
- Manurung, K S B, dan N Darmayanti. “Penerapan teknik self management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa sekolah menengah atas (SMA): Systematic literature review.” *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no. 3 (2024): 1574–90. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6092>.
- Monica, M A, N Erlina, dan P R Rahmaniar. “Penerapan konseling behavioral menggunakan teknik kontrak perilaku dalam meningkatkan kedisiplinan belajar.” *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 4, no. 1 (2022): 49–54. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.146>.
- Noviani, D, dan M Azkar. “Student disciplinary practices in a boarding school environment: A sociological review.” *Tafkir: Interdisciplinary Journal of Islamic Education* 5, no. 3 (2024): 391–

## Pendekatan Konseling Kelompok dalam Pembentukan Kedisiplinan Santri: Studi Explanatory Sequential di Pondok Pesantren Sunan Drajat Lamongan

99. <https://doi.org/10.31538/tijie.v5i3.1081>.

Prakarsari, L. T. “Studi literatur: Penerapan konseling kontrak perilaku (behavior contract) pada siswa sekolah menengah.” *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan* 4, no. 6 (2024). <https://jptam.org/index.php/jptam/article/download/24667/16794/41845>.

Purnama, A S, A Mursidi, dan K A Trisnawati. “Behavioral Counseling Effectiveness Behavior Contract Technique to Decrease Behavior Academic Procrastination of Students.” *International Journal for Educational and Vocational Studies* 1, no. 7 (2019): 760–64.

Samsul, A, M Jumarin, dan Wagiman. “Layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavior untuk meningkatkan kedisiplinan santri PPDQ Imam Asy-Syafi’i.” *LEARNTECH: Jurnal Teknologi Pendidikan* 1, no. 2 (2025). <https://jurnal.mifandimandiri.com/index.php/learntech/article/view/383>.

Umniyah, K, N Hermatasiyah, B Alkafi, dan M Billah. “Group-based interventions for discipline: Strengthening time management in Islamic boarding school education.” *Education: Journal of Education Research and Review* 3, no. 2 (2025): 333–41. <https://doi.org/10.59397/edu.v3i2.107>.

Yalom, Irvin D, dan Modyn Leszcz. *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. 6 ed. New York, NY: Basic Books, 2020.

Yasa, O, M Mahaardhika, dan D A Purba Dharma Tari. “Implementasi konseling behavior dengan teknik kontrak perilaku untuk meningkatkan perilaku disiplin siswa di sekolah menengah atas.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling: Kajian dan Aplikasi* 3, no. 1 (2024): 6–13. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jbk/article/view/3929>.

Zimmerman, Barry J. “Attaining self-regulation: A social cognitive perspective.” In *Handbook of Self-Regulation*, diedit oleh Monique Boekaerts, Paul R Pintrich, dan Moshe Zeidner, 13–39. San Diego, CA: Academic Press, 2000.