
Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih Santriwati

Fatimatuzzahroh

(201520122.fatimatuzzahroh@uinbanten.ac.id)

Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia

Hilda Rosida

(hilda.rosida@uinbanten.ac.id)

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia

Yogi Damai Syaputra

(hilda.rosida@uinbanten.ac.id)

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia

Article History

Submitted: 06-02-2024; Reviewed: 07-03-2024; Approved: 12-04-2024

URL: <http://e-journal.uingsdur.ac.id/index.php/jousip/article/view/8432>

DOI: <https://doi.org/10.28918/10.28918/jousip.v4i1.8432>

Abstract

Poor cleanliness is a problem that often occurs in Islamic boarding schools. In fact, cleanliness has a big impact on the comfort and health of students. This research aims: 1) To determine the level of santriwati's clean living behavior before and after being given group guidance using self-management techniques, 2) To determine the effect of group guidance using self-management techniques to improve santriwati's clean living behavior. This research uses a quantitative method, a pre-experimental approach with a one group pretest-posttest design. The population of this study were female students in classes X and XI at the Al-Fath Cilegon Islamic Boarding School. The sample for this research consisted of 10 female students who had low hygiene behavior by taking samples using a purposive sampling technique. This research instrument uses a clean living behavior scale. Data were analyzed using descriptive analysis and Wilcoxon analysis. The results of this research are: 1) The level of santriwati's clean living behavior before being given group guidance treatment using self-management techniques is in the low category. After being given treatment, the female students' level of clean living behavior was in the high and very high categories. 2) Asymp value. Sig. (2-tailed) female students' clean living behavior before and after treatment obtained a score of 0.005 ($0.005 < 0.05$), which means H_0 was rejected and H_a was accepted. These results indicate that group guidance with self-management techniques has an effect on improving female students' clean living behavior.

Keywords: Group guidance, Self-management technique, Clean living behavior

Abstrak

Kebersihan yang masih kurang baik menjadi masalah yang masih sering terjadi di pondok pesantren. Padahal, kebersihan berdampak besar terhadap kenyamanan dan kesehatan santri. Penelitian ini bertujuan: 1) Untuk mengetahui tingkat perilaku hidup bersih santriwati sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik self management, 2) Untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik self management untuk meningkatkan perilaku hidup bersih santriwati. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif pendekatan pre-eksperimental dengan one group pretest-posttest design. Populasi penelitian ini adalah santriwati kelas X dan XI Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon. Sampel penelitian ini berjumlah 10 orang santriwati yang mempunyai perilaku hidup bersih rendah dengan pengambilan sampel menggunakan teknik sampling purposive. Instrumen penelitian ini menggunakan skala perilaku hidup bersih. Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan analisis wilcoxon. Hasil penelitian ini yaitu: 1) Tingkat perilaku hidup bersih santriwati sebelum diberikan treatment bimbingan kelompok dengan teknik self management berada dalam kategori rendah. Setelah diberikan treatment, tingkat perilaku hidup bersih santriwati berada dalam kategori tinggi dan sangat tinggi. 2) Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) perilaku hidup bersih santriwati sebelum dan setelah treatment memperoleh skor 0,005 ($0,005 < 0,05$) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik self management berpengaruh dalam meningkatkan perilaku hidup bersih santriwati.

Kata Kunci: Bimbingan kelompok, Teknik Self-management, Perilaku hidup bersih

PENDAHULUAN

Pondok pesantren adalah lembaga pendidikan yang sudah ada sejak zaman Nabi Muhammad saw. masih hidup sehingga dikenal sebagai instansi pendidikan paling tua dengan kekhasan sendiri yang berbentuk asrama. Asal mula kata pondok yaitu dari kata *funduunq*, dalam bahasa Arab artinya tempat tinggal sebagai penginapan. Adapun asal mula kata pesantren yaitu dari kata pe-santri-an yang dalam bahasa Jawa santri adalah murid. Pesantren sudah ada sejak periode atau abad ke 13 hingga 17 di Nusantara. Namun, di pulau Jawa pesantren ada berbarengan dengan masuknya ajaran islam di Indonesia tepatnya pada periode atau abad ke 15 hingga 16. Para santri dididik dan diajarkan mengenai ilmu-ilmu agama dan pembentukan moral di pesantren (Syafe'i, 2017, hal. 64).

Pondok pesantren pada umumnya terdiri dari dua jenis yaitu pondok pesantren berbasis tradisional atau yang biasa disebut dengan salafi dan khalafi atau modern (Rahmawati, 2015, hal. 3). Pondok pesantren yang berbasis tradisional atau salafi, para santri diajarkan mengenai kitab-kitab islam klasik dan tidak diajarkan mengenai ilmu pengetahuan umum. Adapun pondok pesantren yang berbasis khalafi atau modern, mereka diajarkan mengenai ilmu pengetahuan umum yang berada dalam lingkungan pondok

pesantren dengan sistem pendidikan tradisional. Pondok pesantren baik salafi maupun modern terdapat kyai, ustadz, pimpinan pondok pesantren, dan pengasuh yang menjadi figur atau panutan para santrinya. Pondok pesantren mempunyai beberapa fungsi didalamnya.

Fungsi dari pondok pesantren yaitu meliputi: Pertama, fungsi tafaqquh fi al din yaitu fungsi pondok pesantren yang memberikan pendalaman pengetahuan kepada para santri mengenai agama islam. Kedua, fungsi tarbiyah al akhlaq yaitu fungsi mengenai pembentukan kepribadian santri yang bermoral atau beretika. Ketiga, fungsi untuk mengembangkan masyarakat atau pusat rehabilitasi sosial (Wahidah, 2016, hal. 189). Fungsi-fungsi tersebut sangat melekat dalam pondok pesantren yang membedakan dengan instansi pendidikan yang lain seperti sekolah umum. Karena, di pondok pesantren pengajaran ilmu agama dan pembentukan akhlak jauh lebih mendalam dibandingkan dengan sekolah umum.

Pendidikan atau pengajaran di dalam pondok pesantren bukan untuk mengejar hal-hal yang bersifat dunia. Namun, di dalam pesantren para santri diajarkan bahwa belajar merupakan salah satu keharusan bagi seorang muslim dan sebagai bentuk penghambaan kepada Allah Swt. Salah satu bentuk pendidikan di pondok pesantren adalah penanaman pendidikan karakter. Pendidikan karakter ini dilakukan untuk membentuk karakter para santri supaya mereka menjadi pribadi yang bermoral dan berakhlak mulia. Sehingga tidak sedikit masyarakat yang memandang pondok pesantren sebagai instansi dengan memiliki suatu keunggulan dan ciri khas tersendiri. Terutama dalam mengajarkan para santrinya akan pendidikan karakter agar bisa menjadi penerus dan penegak budaya, agama, dan bangsa.

Hal itu sejalan dengan pendapat Baharun dalam (Bali, 2017, hal. 2) bahwa nilai-nilai keislaman yang memiliki peran penting dalam hal pembentukan karakter seorang santri meliputi berakhlakul karimah, pertemanan atau solidaritas, ketulusan, kemandirian, dan gotong royong jauh lebih tertanam dan diterapkan di pondok pesantren dibandingkan dengan lembaga pendidikan lainnya. Nilai-nilai tersebut pertama, berakhlakul karimah dimana para santri dididik dan diajarkan mengenai akhlak atau adab yang terpuji baik kepada kiai, ustaz, maupun kepada santri lainnya.

Kedua solidaritas atau ukhuwah, para santri tinggal dengan berbagai karakter yang berbeda dan diharapkan mereka bisa membangun ukhuwah baik di dalam maupun di luar pondok pesantren. Sehingga ukhuwah seorang santri di pondok pesantren sangat tinggi

seperti sikap saling menghormati, mencintai, dan mendukung satu sama lain. Ketiga ketulusan, ketika seorang santri diberikan suatu perintah oleh seorang kiai ataupun ustaz maka mereka senantiasa melakukannya dengan segala ketulusan tanpa adanya rasa keberatan. Hal itu karena dari sebuah contoh yang diberikan oleh kiai yang mendirikan dan menjalankan sebuah pondok pesantren dengan rasa tulus dan ikhlas tanpa menginginkan apapun yang bersifat duniawi.

Keempat kemandirian, para santri dituntut mandiri dalam segala hal salah satunya yaitu mengurus dirinya sendiri seperti menjaga kebersihan diri. Kelima gotong royong, yaitu aktivitas yang dijalankan dengan cara bahu-membahu misalnya kegiatan menjaga kebersihan lingkungan pondok pesantren. Umumnya gotong royong dilaksanakan pada hari jumat atau di hari libur, para santri memiliki tugas masing-masing sesuai dengan jadwalnya, seperti membersihkan halaman, kamar tidur, kamar mandi, dan lain sebagainya.

Kebersihan adalah sebagian dari iman yang dalam agama Islam umat manusia diperintahkan untuk berperilaku hidup bersih. Masalah mengenai kebersihan adalah masalah yang kerap terjadi di lingkungan masyarakat salah satunya yaitu di pondok pesantren. Kemajuan dan kesuksesan akan pendidikan agama sebagian besar berasal dari peran yang diberikan oleh pondok pesantren, salah satu peranan pentingnya yaitu dalam menumbuhkan atau menanamkan perilaku hidup bersih (Setiawan et al., 2020, hal. 119). Para santri menghabiskan waktu sehari-harinya di pondok pesantren yang tinggal berdampingan dengan banyaknya orang dari background dan kepribadian bermacam-macam. Sehingga pondok pesantren mengutamakan kebersihan para santrinya yang mana perilaku hidup bersih adalah salah satu perilaku yang harus diterapkan oleh setiap santri ataupun orang-orang yang tinggal di dalamnya agar bisa menjadi suatu habit dalam kehidupan sehari-hari.

Perilaku hidup bersih terdiri dari kata perilaku dan hidup bersih. Perilaku adalah suatu bentuk tingkah laku seseorang yang menyangkut dengan seluruh kegiatannya dari segi fisik baik itu hubungan yang dilakukan antara manusia dengan manusia maupun dengan lingkungannya (Laurens, 2004, hal. 1). Menurut Imron Mashadi (2022, hal. 14), hidup bersih merupakan hidup dengan kondisi yang bebas dari segala macam kotoran baik yang memuat berbagai penyakit atau yang merusak keindahan.

Peneliti juga mengambil teori hidup bersih dari Hindun Anwar yang mengatakan bahwa orang yang hidup bersih merupakan ia yang hidup dengan memelihara atau menjaga

dirinya supaya tidak kotor (Anwar, hal. 31.). Peneliti menyimpulkan dari beberapa pendapat para ahli tersebut bahwa perilaku hidup bersih merupakan suatu perbuatan atau perilaku seseorang yang menerapkan kebersihan dikehidupan sehari-harinya baik kebersihan diri ataupun lingkungan sekitar yang dilakukan secara sadar atas kemauan pribadi.

Perilaku hidup bersih ini salah satu komponen atau cara yang bisa dilakukan untuk menggapai tingkat kesehatan yang optimal (Khafid et al., 2019, hal. 178). Santri yang tinggal di pondok pesantren harus memiliki perilaku hidup bersih yang dinilai sangat penting, seperti menjaga kebersihan diri dan kebersihan lingkungan pondok pesantren. Apabila diamalkan oleh para santri maka mereka akan jauh dari berbagai ancaman penyakit dan tingkat kesehatanpun akan membaik. Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan perilaku hidup bersih yaitu dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok.

Menurut Prayitno et al., (2017, hal 34), bimbingan kelompok yaitu sebuah aktivitas pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor terhadap sekelompok orang yang membutuhkan dengan memanfaatkan suasana kelompok. Bimbingan kelompok membahas mengenai topik-topik tertentu dan anggota kelompok terlibat secara aktif ketika mendiskusikan topik layanan, seperti mengeluarkan pendapat, menyanggah, menanggapi, dan memberikan masukan. Kemudian mereka bisa mengambil manfaat atas apa yang telah dibahas demi kepentingan pribadi dalam hal pengembangan diri. Bimbingan kelompok dapat dikolaborasikan dengan menggunakan teknik-teknik yang ada di dalam bimbingan dan konseling untuk mencapai dan menunjukkan hasil yang lebih optimal. Salah satunya yaitu teknik self management.

Menurut Cormier & Cormier dalam (Nursalim, 2014, hal. 149), self management merupakan metode guna mengubah perilaku individu yang dalam pelaksanaannya klien sendiri yang mengarahkan untuk melakukan perubahan tersebut melalui satu strategi atau gabungan strategi terapeutik. Terdapat beberapa tahapan dalam teknik self management yang dikatakan oleh Cormier & Cormier dalam M. Nursalim di antaranya meliputi self monitoring atau pemantauan diri, stimulus control atau mengendalikan rangsangan yang ada, dan self reinforcement atau pemberian hadiah ataupun reward terhadap diri sendiri. Teknik self management ini perlu diterapkan kepada santriwati supaya mereka dapat memahami, mengatur, dan mengontrol diri serta bisa mengubah perilaku maladaptif

menjadi adaptif. Proses kegiatannya konseli sendiri yang mengarahkan untuk melakukan perubahan perilakunya agar mereka bisa bertingkah laku hidup bersih di pondok pesantren.

Berdasarkan data yang peneliti dapatkan dari hasil observasi, peneliti menemukan bahwa masih banyak santriwati yang belum memiliki perilaku hidup bersih, seperti kurang menjaga kebersihan lingkungan, membuang sampah di halaman pondok pesantren, di kamar mandi, di kamar tidur santri, dan di laci meja dalam kelas. Sehingga terjadi penumpukan sampah di tempat-tempat tersebut yang menimbulkan dampak negatif, seperti banyak nyamuk dan bau tidak sedap.

Selain itu, personal hygiene dari beberapa santriwati juga masih kurang terawat, seperti jarang mandi pagi, saling bertukar atau berbagi pakaian, pakaian kotor dibiarkan diletakkan di dalam kamar atau bergantung di kamar, jarang mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, dan kasur jarang dijemur. Sehingga terjadi suatu penyakit seperti penyakit kulit. Hal itu dapat mempengaruhi kenyamanan pada saat proses kegiatan menuntut ilmu di pondok pesantren.

Hasil observasi ini diperkuat oleh hasil wawancara kepada Hadiqoh Al-Muslih selaku lurah santriwati dan Sufiyah selaku guru bimbingan konseling. Hasil wawancara didapatkan informasi bahwasanya kebersihan adalah suatu masalah yang masih menjadi sorotan utama di Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon. Santriwati yang memiliki perilaku hidup bersih rendah dikarenakan kebiasaan mereka di rumah seperti baju masih dicuci orang tua, piring dicuci orang tua, dan lain-lain. Sehingga ketika di pondok pesantren mereka belum bisa mandiri bahkan ada santriwati yang bajunya sampai tidak dicuci selama beberapa hari.

Hal itu juga karena fasilitas kebersihan yang kurang memadai. Padahal pihak pondok pesantren dan juga pihak sekolah telah berikhtiar dengan semaksimal mungkin guna mengatasi hal ini. Misalnya dengan memfasilitasi kepada mereka akan alat-alat kebersihan dimana setiap ada perlombaan atau kegiatan apapun hadiahnya berupa alat-alat kebersihan. Namun, para santriwati belum bisa menjaga alat kebersihan tersebut sehingga mudah hilang yang menghambat dalam kegiatan bersih-bersih. Berdasarkan temuan di lapangan, maka peneliti berasumsi bahwa perilaku hidup bersih santriwati rendah.

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

H_a : Terdapat pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan perilaku hidup bersih santriwati.

H_0 : Tidak terdapat pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan perilaku hidup bersih santriwati.

Penelitian terdahulu yang relevan pernah dilakukan oleh Ahmad Habibi (2019) dalam *Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling* dengan judul “Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengembangkan Regulasi Diri Siswa Kelas VIII”. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel bebas, yaitu menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management. Adapun perbedaannya terletak pada variabel terikat, dimana penelitian Ahmad Habibi berfokus pada mengembangkan regulasi diri siswa sedangkan penelitian ini berfokus terhadap perilaku hidup bersih santriwati. Selain itu, perbedaannya juga pada metode penelitian dan teknik pengambilan sampel dimana penelitian Ahmad Habibi menggunakan metode penelitian true-experimental desain pretest-posttest control group dengan pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling. Sedangkan peneliti menggunakan metode penelitian pre-experimental desain one group pretest-posttest dengan pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang merupakan suatu metode dengan menggunakan data berwujud angka kemudian dianalisis melalui teknik statistik (Yusuf, 2014, hal. 43). Jenis penelitian yang peneliti gunakan yakni pre-eksperimental design dengan bentuk one group pretest-posttest design. Desain ini yaitu jenis penelitian yang didalamnya hanya ada satu kelompok saja, artinya tidak ada kelompok kontrol dengan diadakan sebuah pretest dan posttest (Yusuf, 2014, hal. 78). Lokasi penelitian yaitu di Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon.

Teknik pengumpulan data yang dipergunakan oleh peneliti yaitu instrumen skala perilaku hidup bersih dengan lima pilihan jawaban, yang dibagikan secara langsung kepada responden tanpa menggunakan perantara guna mendapatkan data mengenai perilaku hidup bersih. Teknik analisis data yang dipergunakan oleh peneliti yaitu analisis statistik deskriptif kuantitatif. Dimana peneliti mendeskripsikan data sampel mengenai tingkat perilaku hidup bersih santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon sebelum dan sesudah diberikan treatment bimbingan kelompok dengan teknik self management. Selanjutnya untuk menguji hipotesis yaitu menggunakan uji wilcoxon dengan bantuan program IBM SPSS versi 26,0. Uji wilcoxon adalah uji nonparametrik guna mengukur nilai signifikansi perbedaan antara dua kelompok data yang berpasangan (Hulu & Kurniawan, 2021, hal. 37).

PEMBAHASAN

Tingkat Perilaku Hidup Bersih Santriwati Sebelum Dan Sesudah Diberikan *Treatment*

Peneliti melaksanakan *pretest* pada hari Selasa, 19 Februari 2024 kepada 84 santriwati kelas X dan XI Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon. *Pretest* dilakukan untuk mengetahui kondisi awal atau tingkat perilaku hidup bersih santriwati sebelum diberikan *treatment* dengan menggunakan skala perilaku hidup bersih. Selain itu, *pretest* juga bertujuan untuk menentukan sampel penelitian dari jumlah populasi berdasarkan karakteristik atau pertimbangan tertentu yang diinginkan oleh seorang peneliti. Penentuan kategori dalam penelitian ini menggunakan rumus kategori jenjang atau ordinal menurut Azwar (Yusrizal, 2015, hal. 182) yang ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rumus Kategorisasi

Interval	Kategori
$X < (\mu - 1,5 \sigma)$	Sangat Rendah
$(\mu - 1,5 \sigma) < X < (\mu - 0,5 \sigma)$	Rendah
$(\mu - 0,5 \sigma) < X < (\mu + 0,5 \sigma)$	Sedang
$(\mu + 0,5 \sigma) < X < (\mu + 1,5 \sigma)$	Tinggi
$(\mu + 1,5 \sigma) < X$	Sangat Tinggi

Keterangan:

X = Nilai yang diperoleh

μ = Mean
 $= \frac{1}{2} (X_{\max} + X_{\min})$

σ = Standar deviasi
 $= \frac{1}{6} (X_{\max} - X_{\min})$

Berdasarkan rumus di atas, maka kategori skala intervalnya ditentukan sebagaimana ditampilkan pada Tabel 2.

Tabel 2 Kategori Skala Perilaku Hidup Bersih

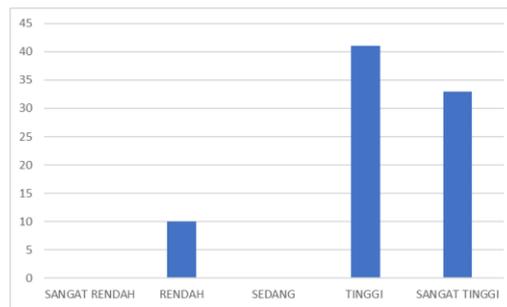
Interval	Kategori
$X < 36$	Sangat Rendah
$36 < X < 48$	Rendah
$48 < X < 60$	Sedang
$60 < X < 72$	Tinggi
$72 < X$	Sangat Tinggi

Hasil pengukuran *pretest* skala perilaku hidup bersih dapat diketahui pada tabel 3.

Tabel 3 Tingkat Perilaku Hidup Bersih Santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X < 36$	Sangat Rendah	0	0%
2	$36 < X < 48$	Rendah	10	12%
3	$48 < X < 60$	Sedang	0	0%
4	$60 < X < 72$	Tinggi	41	49%
5	$72 < X$	Sangat Tinggi	33	39%
Jumlah			84	100%

Berdasarkan data pada tabel 3, dari jumlah populasi sebanyak 84 santriwati, diperoleh 10 santriwati tergolong dalam kategori rendah dengan presentase 12%, 41 santriwati tergolong dalam kategori tinggi dengan presentase 49%, dan 33 santriwati tergolong dalam kategori sangat tinggi dengan presentase 39%. Berikut diagram batang yang menunjukkan tingkat perilaku hidup bersih santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon pada gambar 1.



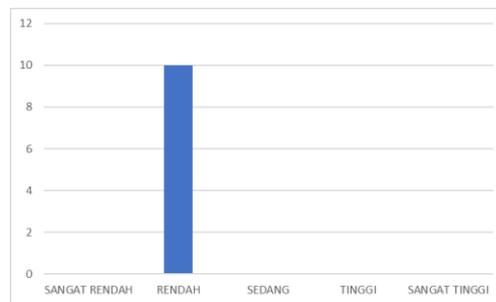
Gambar 1 Tingkat Perilaku Hidup Bersih Santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penyebaran *pretest* skala perilaku hidup bersih, terdapat 10 orang santriwati yang mempunyai tingkat perilaku hidup bersih rendah kemudian dijadikan sampel dalam penelitian ini. Hasil *pretest* sampel bisa dilihat pada tabel 4.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Hasil *Pretest* Sampel Perilaku Hidup Bersih Santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X < 36$	Sangat Rendah	0	0%
2	$36 < X < 48$	Rendah	10	100%
3	$48 < X < 60$	Sedang	0	0%
4	$60 < X < 72$	Tinggi	0	0%
5	$72 < X$	Sangat Tinggi	0	0%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan pada tabel 4 di atas, diperoleh 10 orang santriwati tergolong pada kategori perilaku hidup bersih rendah dengan persentase 100%. Berikut diagram batang hasil *pretest* sampel perilaku hidup bersih santriwati.



Gambar 2 Hasil *Pretest* Sampel Perilaku Hidup Bersih Santriwati

Santriwati yang mempunyai tingkat perilaku hidup bersih rendah artinya mereka belum sepenuhnya mempunyai atau menerapkan indikator-indikator perilaku hidup bersih. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menemukan bahwasanya santriwati masih sering membuang sampah sembarangan, jarang mandi pagi, jarang mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, jarang menggosok gigi sebelum tidur, tidak pernah menjemur kasur, dan sering meminjam pakaian teman. Faktor yang menyebabkan rendahnya perilaku hidup bersih yaitu karena sikap santriwati yang kurang peduli terhadap kebersihan, kurang tersedianya sarana dan prasarana.

Sikap santriwati yang kurang peduli akan kebersihan lingkungan menyebabkan banyaknya sampah yang berserakan di lingkungan pondok pesantren khususnya di depan kamar tidur, halaman pondok pesantren, kamar mandi dan laci meja. Selain itu juga kebersihan diri yang kurang terawat sehingga terjadinya penyakit kulit seperti gatal-gatal. Santriwati sudah memahami dan mengetahui sesuatu yang baik bagi kesehatannya, namun untuk merealisasikan ke dalam bentuk perilaku masih kurang baik. Penyebabnya yaitu karena rasa malas, adanya pengaruh orang lain atau mengikuti kebiasaan orang lain, dan kondisi lingkungan.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Patmawati dan Sumardi tahun 2020 tentang “Hubungan Pengetahuan dan Sikap terhadap Hygiene Perseorangan Santri di Pondok Pesantren”, bahwasannya ada hubungan antara sikap dengan hygiene perseorangan santri dimana hasil dari analisis chi-Square diperoleh nilai p value lebih kecil dari nilai α yaitu ($0,000 < 0,05$) (Patmawati & Sumardi, 2020, hal. 187). Selain itu juga sejalan dengan

penelitian Yulia dkk tahun 2023 tentang “Analisis Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Santri dalam Menjaga Kebersihan Lingkungan”, bahwa adanya hubungan antara sikap dan perilaku santri dalam menjaga kebersihan lingkungan yang dibuktikan dengan perolehan p value $0.002 < 0.05$ (Fatmilarini et al., 2023, hal. 198).

Selanjutnya yaitu kurang tersedianya sarana dan prasarana seperti tidak adanya tempat untuk menjemur kasur, minimnya tempat sampah terutama di kamar mandi dan di depan kelas, peralatan kebersihan yang sedikit, dan tidak tersedianya setrika sehingga menyebabkan santriwati sulit untuk berperilaku hidup bersih. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Zakiudin & Zahroh Shaluhiah tahun 2016 tentang “Perilaku Kebersihan Diri (Personal Hygiene) Santri di Pondok Pesantren Wilayah Kabupaten Brebes akan Terwujud jika Didukung dengan Ketersediaan Sarana Prasarana”. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketersediaan sarana prasarana dengan perilaku kebersihan diri santri di pondok pesantren wilayah Brebes. Hal ini dibuktikan dari hasil uji statistik dengan diperoleh p value 0.000, dimana p value $< \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima (Zakiudin & Shaluhiah, 2016, hal. 72).

Peneliti melaksanakan posttest pada hari Sabtu, 16 Maret 2024 di Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon. Posttest dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah ada perubahan peningkatan perilaku hidup bersih pada santriwati setelah diberikan treatment bimbingan kelompok dengan teknik self management. Posttest diberikan kepada 10 orang santriwati yang sudah diberikan treatment sebanyak 4 kali pertemuan. Hasil posttest sampel bisa dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil *Posttests* Sampel Perilaku Hidup Bersih Santriwati

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X < 36$	Sangat Rendah	0	0%
2	$36 < X < 48$	Rendah	0	0%
3	$48 < X < 60$	Sedang	0	0%
4	$60 < X < 72$	Tinggi	1	10%
5	$72 < X$	Sangat Tinggi	9	90%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan data pada tabel 5 di atas, diperoleh 1 orang santriwati termasuk kategori tinggi dengan presentase 10% dan 9 orang santriwati termasuk kategori sangat tinggi dengan presentase 90%. Hal itu menunjukkan bahwa terdapat perubahan perilaku hidup bersih pada 10 orang santriwati yang sudah diberikan *treatment*. Perubahan tersebut

yaitu dimana kondisi awal perilaku hidup bersih berada pada kategori rendah, kemudian setelah diberikan *treatment* mengalami peningkatan berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Berikut diagram batang hasil *posttest* sampel perilaku hidup bersih santriwati ditampilkan pada gambar 3.



Gambar 3 Hasil *Posttest* Sampel Perilaku Hidup Bersih Santriwati

Santriwati mengalami suatu perubahan secara signifikan setelah diberikan *treatment* bimbingan kelompok dengan teknik *self management*, sehingga terdapat peningkatan perilaku hidup bersih. Adanya perubahan perilaku hidup bersih tersebut yaitu karena mereka mempunyai niat dan komitmen yang tinggi untuk melakukan perubahan perilaku. Selain itu juga karena adanya dukungan dari teman dengan cara memberi tahu ataupun saling menasehati satu sama lain. Dimana teman adalah salah satu faktor yang mempunyai peran penting yang bisa memberikan pengaruh positif dalam hal membentuk jati diri atau melakukan perubahan perilaku seseorang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wanda Widiya dan Ahmad Syarqawi tahun 2023 tentang “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan *Self Regulated Learning* pada Santri”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self regulated learning* santri pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Dimana santri yang *self regulated learning* dalam kategori rendah meningkat menjadi kategori tinggi setelah diberikan *treatment*. Hal ini karena menurut Heriansyah & Kurniawan dalam Wanda Widiya dan Ahmad Syarqawi, melalui kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*, mengajarkan para santri untuk lebih bertanggung jawab atas pendidikannya (Widiya & Syarqawi, 2023, hal. 5-6). Adapun hasil analisis deskriptif perilaku hidup bersih dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Analisis Deskriptif Perilaku Hidup Bersih Santriwati

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PRETEST	10	39	41	40.50	.707
POSTTEST	10	65	84	76.90	5.216
Valid N (listwise)	10				

Berdasarkan pada tabel 6, menunjukkan bahwa sebelum diberikan *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dengan jumlah sampel sebanyak 10 santriwati, diperoleh nilai rata-rata *pretest* sebesar 40,50 dengan standar deviasi sebesar 0.707. Selanjutnya setelah diberikan *treatment* diperoleh nilai rata-rata *posttest* sebesar 76,90 dengan standar deviasi sebesar 5.216. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan perilaku hidup bersih santriwati sebelum dan sesudah diberikan *treatment* dengan peningkatan sebesar 4.509.

Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih Santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon

Uji hipotesis dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji *wilcoxon* dengan bantuan program *IBM SPSS versi 26,0*. Sebelum dilakukan uji *wilcoxon*, peneliti terlebih dahulu melakukan uji prasyarat analisis. Uji prasyarat yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu uji normalitas. Uji normalitas adalah suatu pengujian yang dilakukan agar mengetahui apakah sampel yang digunakan oleh peneliti berasal dari populasi dengan berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang dipergunakan yakni uji *shapiro wilk*, karena untuk menguji normalitas data sampel yang kurang dari lima puluh dengan bantuan program *IBM SPSS* versi 26,0. Keputusan uji normalitas *Shapiro Wilk* menurut Marwan et al., (2023, hal. 54) yaitu jika Sig. < 0,05, maka data tidak berdistribusi normal, jika Sig. > 0,05, maka data berdistribusi normal.

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	.360	10	.001	.731	10	.002
POSTTEST	.189	10	.200*	.910	10	.282

*. This is a lower bound of the true significance.

 a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan pada tabel 7, menunjukkan bahwa nilai Sig. *pretest* dengan sampel berjumlah 10 yaitu sebesar $0,002 < 0,05$ yang artinya data pada *pretest* tidak berdistribusi normal. Adapun nilai Sig. *posttest* dengan sampel berjumlah 10 yaitu sebesar $0,282 > 0,05$ yang artinya data pada *posttest* berdistribusi normal. Hasil uji *wilcoxon* dapat dilihat dalam tabel 8.

Tabel 8 Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank*

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTTEST - PRETEST	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	10 ^b	5.50	55.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		
a. POSTTEST < PRETEST				
b. POSTTEST > PRETEST				
c. POSTTEST = PRETEST				

Berdasarkan data pada tabel 8 di atas, diperoleh nilai *negative ranks* perilaku hidup bersih antara *pretest* dan *posttest* yaitu 0 baik pada nilai N, *mean rank* ataupun *sum of ranks*. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada penurunan nilai dari *pretest* ke *posttest*. Selanjutnya diperoleh nilai *positive ranks* perilaku hidup bersih antara *pretest* dan *posttest* yaitu terdapat 10 data positif (N) yang bisa diartikan bahwa 10 orang santriwati mengalami peningkatan perilaku hidup bersih dari *pretest* ke *posttest*, nilai *mean rank* ataupun nilai rata-rata peningkatan yaitu sebesar 5,50 dan nilai *sum of ranks* atau jumlah ranking positif yaitu sebesar 55,00. Adapun nilai *ties* atau kesamaan nilai antara *pretest* dan *posttest* yaitu 0, artinya tidak ada nilai yang sama pada *pretest* dan *posttest*.

Tabel 9 Hasil Tes Statistik Uji *Wilcoxon*

Test Statistics ^a	
POSTTEST - PRETEST	
Z	-2.812 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Berdasarkan data pada tabel 9, diperoleh nilai Asymp.Sig. (2-tailed) yaitu sebesar 0,005, yang artinya nilai Asymp.Sig. (2-tailed) < 0,05. Maka H₀ ditolak dan H_a diterima.

Adapun pengambilan keputusannya yaitu sebagai berikut, Jika nilai probabilitas Asymp. Sig. (2-tailed) > 0,05, maka H_0 diterima dan H_a ditolak yang artinya tidak terdapat pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan perilaku hidup bersih santriwati pondok pesantren Al-Fath Cilegon. Sedangkan jika nilai probabilitas Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan perilaku hidup bersih santriwati pondok pesantren Al-Fath Cilegon. Berdasarkan data tersebut maka dapat disimpulkan bahwasannya terdapat pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan perilaku hidup bersih santriwati pondok pesantren Al-Fath Cilegon yang diketahui dari nilai probabilitas Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,05.

Perilaku hidup bersih yang terjadi pada santriwati mengalami peningkatan dari rendah menjadi tinggi dan sangat tinggi. Adanya peningkatan tersebut dikarenakan pada diri santriwati yang mengikuti *treatment* terdapat sebuah tanggung jawab dan motivasi yang tinggi dalam melakukan perubahan perilaku. Selain itu juga, karena adanya semangat yang dimiliki oleh para anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik self management. Karena dalam penerapannya, para anggota kelompok diberikan tugas terkait target-target yang ingin dicapai supaya mereka dapat membiasakan perilaku hidup bersih di pondok pesantren.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ipung Hananto tahun 2019 tentang “Keefektifan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Problem Solving dan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Self Efficacy Peserta Didik” bahwasanya layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving dan self management efektif untuk meningkatkan self efficacy dimana peningkatan tersebut karena adanya keikutsertaan peserta didik yang sungguh-sungguh dan aktif ketika melakukan bimbingan kelompok dengan teknik self management (Hananto, 2019, hal. 259).

Para anggota kelompok sudah mampu membiasakan untuk menerapkan kebersihan diri seperti mandi dua kali dalam sehari, menggosok gigi dua kali sehari, mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, mengganti pakaian dua hari sekali, mengurangi untuk bertukar pakaian dengan teman, dan membersihkan telinga secara rutin. Mereka juga sudah mulai membiasakan untuk menjaga kebersihan lingkungan dengan membuang sampah pada tempatnya, mengutip sampah yang berserakan, membersihkan kamar tidur, dan kamar mandi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Masnurrima Heriansyah & Dydik Kurniawan tahun 2017 tentang “Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Mahasiswa”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan tanggung jawab belajar mahasiswa yang disebabkan oleh diadakannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management. Peningkatan tersebut bisa diketahui dari hasil yang didapatkan pada saat pretest dan posttest Dimana hasil pretest yaitu sebesar 31,7% dengan kategori rendah, kemudian mengalami peningkatan pada hasil posttest yaitu sebesar 71,8% dengan kategori tinggi. Dimana mahasiswa sudah mulai mampu untuk mengatur waktu belajar, mampu untuk menyusun metode belajar sesuai dengan yang disukai, mampu untuk menyusun strategi dalam mengerjakan tugas dan mempunyai komitmen tinggi dalam menghargai peraturan yang ada (Heriansyah & Kurniawan, 2017, hal. 3-4). Perilaku hidup bersih juga erat kaitannya dengan kontrol diri seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Maqfiroh dkk (2022) menunjukkan bahwa bimbingan klasikal efektif untuk meningkatkan kontrol diri siswa.

SIMPULAN

Tingkat perilaku hidup bersih santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon sebelum diberikan treatment bimbingan kelompok dengan teknik self management berada dalam kategori rendah. Kemudian setelah diberikan treatment, tingkat perilaku hidup bersih santriwati berada dalam kategori tinggi dan sangat tinggi. Hal ini dilihat dari skor yang mereka dapatkan pada saat pretest dan posttest.

Berdasarkan hasil uji hipotesis wilcoxon diperoleh nilai Asymp.Sig. (2-tailed) perilaku hidup bersih santriwati yaitu sebesar 0,005, dimana nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,005 < 0,05$) yang dapat diartikan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik self management untuk meningkatkan perilaku hidup bersih santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon.

REFERENSI

- Anwar, Hindun. *Agama Islam: Ayo Mengenal Allah Lebih Dekat untuk SD Kelas 1*. Jakarta: Grasindo.
https://www.google.co.id/books/edition/Agama_Islam_Ayo_Mengenal_Allah_Lebih_Dek/ai55CvemRjoC?hl=en&gbpv=1&dq=Anwar,+Hindun.+Agama+Islam:+Ayo+Mengenal+Allah+Lebih+Dekat+untuk+SD+Kelas+1.+Jakarta:+Grasindo.&pg=PR2&printsec=frontcover

- Bali, Muhammad Mushfi El Iq. (2017). Perguruan Tinggi Islam Berbasis Pondok Pesantren. dalam *Al-Tanzim: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 1(2), 1-14. <https://doi.org/10.33650/al-tanzim.v1i2.109>
- Fatmilarini, Yulia Putri dkk. (2023). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Santri dalam Menjaga Kebersihan Lingkungan. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan (JURRIKES)*, 2(2), 192-204. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v2i2.1753>
- Habibi, Ahmad. (2019). Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengembangkan Regulasi Diri Siswa Kelas VIII. *Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 9-20. <https://doi.org/10.26877/empati.v6i2.4275>
- Hananto, Ipung. (2019). Keefektifan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Problem Solving dan *Self Management* untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Peserta Didik. *Edusaintek*, 3. <https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/edusaintek/article/view/239>
- Heriansyah, Masnurrima dan Dydik Kurniawan. (2017). Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 2(2). <http://i-rpp.com/index.php/jpp/article/view/764>
- Hulu, Victor Trismanjaya dan Robert Kurniawan. (2021). *Memahami dengan Mudah Statistik Nonparametrik Bidang Kesehatan: Penerapan Software Spss dan Statcal*. Jakarta: Prenada Media. https://www.google.co.id/books/edition/Memahami_dengan_Mudah_Statistik_Nonparam/4lfBEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=0
- Khafid, Muhammad dkk. (2019). Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Pondok Pesantren Nurul Huda Surabaya. *The Indonesian Journal of Health Science*, 11(2), 177-181. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v11i2.2960>
- Laurens, Joice Marcell. (2004). *Arsitektur dan Perilaku Manusia*. Jakarta: PT Grasindo. https://www.google.co.id/books/edition/Arsitektur_Perilaku_Manusia/Ltvj89G2AP4C?hl=en&gbpv=0
- Maqfiroh, K., Lestari, W., & Wahidin, W. (2022). Layanan Bimbingan Klasikal Berbasis Psikoterapi Islam Untuk Meningkatkan Kontrol Diri: Studi Eksperimen pada Siswa MTs Al-Uswah Bergas Semarang. *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2(1), 45-54. <https://doi.org/10.28918/jousip.v2i1.5498>
- Marwan, dkk. (2023). *Analisis Jalur dan Aplikasi SPSS Versi 25: Edisi Kedua*. Medan: Merdeka Kreasi Group. https://www.google.co.id/books/edition/Analisis_Jalur_dan_Aplikasi_SPSS_Versi_2/D5jCEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=0
- Mashadi, Imron. (2022). Pendidikan dan Pengetahuan Hidup Bersih dan Sehat dalam Perspektif Islam. dalam *JIPKIS: Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Keislaman*, 2(1), 11-21. <https://doi.org/10.55883/jipkis.v2i1.20>
- Nursalim, Mochamad. (2014). *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Pertama.

- Patmawati dan Sumardi. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Hygiene Perseorangan Santri di Pondok Pesantren. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(2), 180-190. <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i2.599>
- Prayitno dkk. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok yang Berhasil*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Rahmawati, Anita Dewi. (2015). Kepatuhan Santri terhadap Aturan di Pondok Pesantren Modern. (*Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*). <https://eprints.ums.ac.id/33929/>
- Setiawan, Henri dkk. (2020). Pendidikan Kesehatan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat di Pondok Pesantren. *Madaniya*, 1(3), 118-125. <https://doi.org/10.47317/dmk.v1i1.138>
- Syafe'i, Imam. (2017). Pondok Pesantren: Lembaga Pendidikan Pembentukan Karakter. dalam *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 61-82. <https://doi.org/10.24042/atjpi.v8i1.2097>
- Wahidah, Evita Yuliatul. (2016). Studi Implementasi Tradisionalisasi dan Modernisasi Pendidikan di Pondok Pesantren. dalam *Muaddib: Studi Kependidikan dan Keislaman*, 5(2), 184-207. <https://journal.umpo.ac.id/index.php/muaddib/article/view/70/0>
- Widiya, Wanda dan Ahmad Syarqawi. (2023). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan *Self Regulated Learning* pada Santri. *GCouns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(01), 1-8. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.4980>
- Yusrizal. (2015). *Tanya Jawab Seputar Pengukuran, Penilaian, dan Evaluasi Pendidikan*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press. [https://www.google.co.id/books/edition/Tanya Jawab Seputar Pengukuran Penilaian/4PHQDwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=Yusrizal.+ \(2015\). +Tanya+Jawab+Seputar+Pengukuran,+Penilaian,+dan+Evaluasi+Pendidikan.+Banda+Aceh:+Syiah+Kuala+University+Press.&pg=PP3&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Tanya+Jawab+Seputar+Pengukuran+Penilaian/4PHQDwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=Yusrizal.+ (2015). +Tanya+Jawab+Seputar+Pengukuran,+Penilaian,+dan+Evaluasi+Pendidikan.+Banda+Aceh:+Syiah+Kuala+University+Press.&pg=PP3&printsec=frontcover)
- Yusuf, Muri. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Zakiudin, Ahmad dan Zahroh Shaluhiah. (2016). Perilaku Kebersihan Diri (*Personal Hygiene*) Santri di Pondok Pesantren Wilayah Kabupaten Brebes akan Terwujud jika Didukung dengan Ketersediaan Sarana Prasarana. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 11(2), 64-83. <https://doi.org/10.14710/jpki.11.2.64-83>