

Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Control* Dalam menumbuhkan Rasa Malu (*Haya'*) Remaja Di Desa Pedamaran

^aWenni Lestarina, ^bAbdurrazzaq, ^cZhila Jannati

^a Bimbingan Penyuluhan Islam, Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang E-mai : lestarinaw@gmail.com

^b Bimbingan Penyuluhan Islam, Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang E-mai : abdurrazzaq_uin@radenfatah.ac.id

^c Bimbingan Penyuluhan Islam, Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang E-mai : zhila_jannati10@radenfatah.ac.id

ABSTRAK

Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Control* Dalam Menumbuhkan Rasa Malu (*Haya'*) Remaja Di Desa Pedamaran penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *self control* dalam menumbuhkan rasa malu (*haya'*) terhadap remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif *eksperimen one-group*. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling non random*, teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner (angket), observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan *Microsoft Excel 2007*, *SPSS Versi 25* dan *Uji Wilcoxon*. Data taraf uji validitas 0,632 dan tahap uji reliabilitas 0,932. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat rasa malu (*haya'*) mengalami peningkatan setelah dilakukan bimbingan kelompok dengan teknik *self control*. Dilihat dari perolehan nilai rata-rata *pretest* sebesar 99 dan meningkat setelah diberikan *posttest* diperoleh nilai rata-rata sebesar 106 dengan menggunakan pedekatan *eksperimen one-group*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self control* efektif dalam menumbuhkan rasa malu (*haya'*) remaja di desa Pedamaran.

Kata kunci : *Bimbingan Kelompok, Self Control, Rasa Malu (Haya')*

ABSTRACT

Group Guidance Using Self-Control Techniques in Growing Shyness (Haya') of Adolescents in Pedamaran Village This research aims to find out the effectiveness of i-group guidance with self-control techniques in growing a sense of shyness (haya') towards adolescents. This research uses a quantitative approach to the ion-group experiment. The sample technique used in this research used the random sampling technique in Iran, the data collection technique used the questionnaire (questionnaire), observation and documentation. iData analysis technique iusing iMicrosoft iExcel i2007, iSPSS iVersion i25 and iWilcoxon test. i. Data iteration test ivalidity i0.632 i and i stage test irreliability i0.932. The results of this study show that the level of shyness (feeling) has increased after being guided by the group with the self-control technique. If seen from i, the mean value of ipretest is i99 and it increases iafter ipostest is given, i get an average value i106 i, by using ione-group experiment approach. The results of this study show that i-group guidance with self-control techniques is effective in growing a sense of embarrassment (haya') i-teenagers in iPedamaran's ideas.

Keywords: *Group Guidance, Self Control, Shame (Haya')*

PENDAHULUAN

Sebagai makhluk yang beriman kepada Allah SWT, hendaknya manusia memiliki akhlak yang terpuji (akhlakul karimah) sebagai bukti bahwa ia takut dan patuh kepada Allah SWT. Dalam hal ini, Rasulullah SAW juga telah mengajarkan banyak hal tentang akhlak-akhlak terpuji yang harus dimiliki oleh manusia sehingga ia dapat memperoleh banyak pahala disisi Allah SWT. Salah satu akhlak terpuji yang harus dimiliki oleh manusia ialah rasa malu.

Rasa malu dalam bahasa arab adalah *haya'*, yang secara etimologis berarti taubat dan menahan diri. Dengan adanya rasa malu maka akan mendorong seseorang untuk bertaubat dan menahan seseorang untuk melakukan hal yang buruk, baik dalam pandangan manusia maupun Allah. Sedangkan pendapat Al Jurjani mengatakan bahwa *haya'* berarti menahan diri dari segala sesuatu atau meninggalkannya karena takut akan timbulnya

celaan.¹ Jadi dapat dipahami bahwa rasa malu (*haya'*) adalah sifat yang dimiliki oleh seseorang untuk menahan diri dari keburukan dan pandangan karena takut mendapatkan celaan.

Malu dalam agama Islam adalah bagian dari etika beragama. Bahkan nabi Muhammad SAW menyebut rasa malu sebagian dari iman. Dalam konteks akhlak dan etika, rasa malu dapat menangkal dan mengantisipasi perilaku dan akhlak tidak terpuji serta dapat menjaga dan memelihara seseorang dari perbuatan maksiat.²Rasa malu pada seseorang adalah suatu kehausan budi dan keterbatasan diri, sehingga seseorang yang memiliki rasa malu sangat menjaga dirinya dari segala macam fitnah yang akan terjadi pada dirinya.

Rasa malu dalam Islam sangatlah beragam. Secara umum, ada tiga macam malu dalam pandangan Islam yaitu malu terhadap manusia, malu terhadap diri sendiri dan malu terhadap Allah SWT.³Adapun rasa malu terhadap manusia adalah rasa malu yang mengutamakan orang-orang yang mulia darinya, menghargai ulama dan orang saleh, memuliakan orang tua dan gurunya. Kedua, rasa malu terhadap diri sendiri yaitu malu jika ada orang lain yang melihat perbuatannya. Yang terakhir, rasa malu terhadap Allah SWT adalah rasa malu yang dalam hal ini Rasulullah SAW bersabda

“Malulah kalian kepada Allah dengan sungguh-sungguh rasa malu. Kemudian Nabi ditanya, “bagaimana caranya malu kepada Allah?” dijawab, “siapa yang menjaga kepala dan isinya, peut dan makanannya, meninggalkan kesenangan dunia, dan mengingat mati, maka dia sungguh telah memiliki rasa malu kepada Allah SWT.”⁴

Rasulullah SAW juga telah menguraikan sifat malu ke dalam beberapa hadist. Menurut Rasulullah SAW, malu itu merupakan naikan, baik bagi pelakunya atau bagi masyarakat di sekelilingnya, bahkan merupakan bagian dari keimanan seorang muslim. Hal ini sesuai dengan hadist yang berbunyi :

الإِيمَانُ بِضْعٌ وَسِتُّونَ شُعْبَةً وَالْحَيَاءُ شُعْبَةٌ مِنَ الْإِيمَانِ
(متفق عليه)

Artinya : “Iman terdiri dari enam puluh bagian dan malu adalah salah satu dari bagian iman”. (Muttafaqun ‘Alaih dari Abu Hurairah).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di desa Pedamaran, maka peneliti memperoleh hasil yaitu masih rendahnya sifat malu pada remaja di desa Pedamaran. Hal tersebut dapat diketahui dari beberapa hal seperti sering melakukan maksiat secara terang-terangan, sering memperlihatkan aurat secara sengaja, tidak ada tata krama terhadap orang tua dan lain sebagainya.

Dengan adanya permasalahan ini sangat diperlukan adanya layanan bimbingan konseling untuk mengatasi masalah tersebut. Layanan bimbingan konseling adalah upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan klien, agar klien mampu memahami diri dan lingkungannya serta menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya. Adapun salah satu layanan bimbingan konseling yang dapat menjadi alternatif untuk mengetahui sifat malu remaja adalah layanan bimbingan kelompok.

Pada bimbingan konseling, terdapat banyak pendekatan dengan teknik yang dapat digunakan untuk melakukan kegiatan berupa bimbingan konseling yang mana teknik yang saat ini digunakan adalah *self control*. *Self control* dapat diartikan sebagai proses mengatur perilaku diri yang subjeknya terlibat secara langsung dengan melakukan beberapa kegiatan. Soekardji menjelaskan bahwa *self control* dalam arti luas ialah prosedur dimana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. Pada prosedur ini biasanya subjek terlibat langsung minimal pada beberapa kegiatan atau seluruh kegiatan (komponen) lima dasar yaitu menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih

¹Cintami Farmawati, “Al-Haya’ Dalam Perspektif Psikologi Islam: Kajian Konsep Dan Empiris”, *Jurnal Studia Insania*, Vol. 8, No. 2, 2019, hlm.100

²Abdullah Al Ja’yatsan, “Suami Istri Yang Jahat”, (Jakarta: Mirqat, 2016), hlm.128-129

³Zubaedi, “Desain Pendidikan Karakter Konsepsi dan Aplikasinya dalam Lembaga Pendidikan”, (Jakarta: Kencana, 2011), hlm.122

⁴Aris Abi Syaifullah dkk, “Pendidikan Agama Islam Dan Budi Pekerti Smp/Mts Kelas XI”, (Surabaya : Inffast Publishing, 2021), hlm.59

prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.⁵ Jadi, dengan adanya teknik *self control* ini diharapkan dapat membantu individu untuk dapat mengatur tentang akhlaknya sehingga dapat termasuk tentang akhlak yang terpuji dan tidak merugikan diri sendiri ataupun orang lain.

Jadi, dengan adanya bimbingan kelompok dengan teknik *self control* diharapkan dapat berpengaruh terhadap rasa malu (*haya'*) pada remaja di desa Pedamaran. Dari penjelasan di atas, maka peneliti tertantang untuk melakukan penelitian dengan judul "Efektivitas Bimbingan Kelompok Dalam Menumbuhkan Rasa Malu (*Haya'*) Remaja dengan Teknik *Self Control* Di Desa Pedamaran".

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan jenis metode penelitian eksperimen *one-group pretest-pesttest design* yang mana pada eksperimen ini kalau pada desain "a" tidak ada *pretest*, maka pada desain ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.⁶ Dalam penelitian ini, peneliti akan melihat adakah efektivitas bimbingan kelompok dalam menumbuhkan rasa malu (*haya'*) remaja dengan teknik *self control* di desa Pedamaran. Adapun populasi dari penelitian ini ialah remaja di desa Pedamaran dengan rentan usia 19-21 tahun dengan jumlah 119 orang. Teori dalam penarikan sampel ini menggunakan teori Arikunto dimana jika jumlah populasinya kurang dari 100 orang, maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan, tetapi jika populasinya lebih dari 100 orang, maka bisa diambil 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasi.⁷ Pada penelitian ini mengambil 10% dari jumlah populasi yang ada yaitu 10 orang. Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* (pengambilan sampel acak).⁸ Pada analisis data peneliti menggunakan Uji Wilcoxon menggunakan *SPSS Versi 25* untuk mengetahui eksperimen perubahan yang terjadi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang diteliti peneliti yaitu efektivitas bimbingan kelompok dalam menumbuhkan rasa malu (*haya'*) remaja dengan teknik *self control* di desa Pedamaran. Penelitian ini dilakukan di desa Pedamaran IV adalah desa yang berada disalah satu wilayah yang berkecamatan pada desa Pedamaran yang berkabupaten di Ogan Komering Ilir provinsi Sumatera Selatan.

1. Gambaran Tingkat Rasa Malu (*Haya'*) Remaja Di Desa Pedamaran Sebelum Dan Sesudah diberikan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Control*

Hasil perhitungan *pretest* dan *posttest* sebelum dan sesudah diterapkan bimbingan kelompok dengan teknik *self control*

No	Inisial Nama	Pretest	%	Kategori	Posttest	%	Kategori
1	YA	98	10%	Sedang	108	10%	Sedang
2	RF	101	10%	Sedang	105	10%	Sedang
3	AS	89	9%	Rendah	99	11%	Sedang
4	MY	106	11%	Tinggi	110	10%	Sedang
5	SA	94	10%	Sedang	104	10%	Sedang
6	YM	92	9%	Rendah	102	10%	Sedang
7	DA	103	10%	Sedang	113	9%	Tinggi
8	KH	105	11%	Sedang	109	10%	Sedang
9	DR	91	9%	Rendah	100	11%	Sedang
10	AP	107	11%	Tinggi	115	9%	Tinggi
	Jumlah	986	100%		1.065	100%	

Dari tabel diatas dapat dilihat dari eksperimen *one group* mengalami perubahan peningkatan tingkat rasa malu (*haya'*) semua mengalami peningkatan pada kategori sedang. Dengan selisih mean rata-rata dari *pretest* dan *posttest* adalah 7.

⁵ Damayanti, Nurlela, "Pengaruh Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Bullying

Pada Siswa Tunalaras Di Sib E Prayuwana Yogyakarta", *Jurnal JASSI_Anakku* Vol.20 No.2, 2019. Hal.61

⁶ Sugiono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D", (Bandung: Alfabeta, 2013), Hlm.74

⁷ Suharsimi Arikunto, "Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik", (Jakarta : Rineka Cipta, 2012), hlm.104

⁸ Putri Diana Dkk, "Peran Dan Pengembangan Industri Kreatif Dalam Mendukung Pariwisata Di Desa Mas Dan Desa Peliatan, Ubud", *Jurnal Analisis Pariwisata*, Vol.17, No.2, 2017. Hlm.89

2. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Control* Dalam Menumbuhkan Rasa Malu (*Haya'*) Remaja Di Desa Pedamaran

Kegiatan bimbingan kelompok pada umumnya terdapat empat tahap perkembangan kegiatan kelompok, yaitu : tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.⁹ Pada penelitian ini tahapan layanan bimbingan kelompok dan teknik *self control* dibagi menjadi 7 pertemuan untuk menerapkan layanan dan teknik tersebut. Pada pertemuan ke-1 ini peneliti melakukan pertemuan dan pengenalan terhadap anggota kelompok yang telah sesuai dengan karakter yang diinginkan oleh peneliti. Pada pertemuan ini peneliti melakukan pengenalan secara mendalam mengenai informasi nama, alamat, usia dan sebagainya. Pertemuan ini juga membahas secara singkat mengenai bimbingan kelompok, teknik *self control* dan rasa malu (*haya'*). Pada pertemuan ke 2 peneliti memberikan *pretest* atau kuesioner yang untuk mengetahui tingkatan rasa malu (*haya'*) remaja di desa Pedamaran. Hasil dianalisis dan dikategorikan berdasarkan tingkat rasa malu (*haya'*) yang dimiliki oleh anggota kelompok tersebut. Pada pertemuan ke 3 peneliti memberikan tahapan yang terdapat dalam bimbingan kelompok yaitu tahap pembentukan. Tahap ini merupakan penjelasan maksud dan tujuan rangkaian bimbingan kelompok dengan teknik *self control* dalam menumbuhkan rasa malu (*haya'*). Pertemuan ke-4 ini membahas mengenai tahap peralihan dimana pada tahap ini peneliti melakukan pengulangan untuk melihat kesiapan dan mengasah daya ingat anggota kelompok terhadap informasi layanan bimbingan kelompok, teknik *self control* dan rasa malu (*haya'*). Dimana pada tahapan ini banyak sekali anggota kelompok yang tertekan dan tidak nyaman tentang pemahaman mereka mengenai bimbingan kelompok, teknik *self control* dan rasa malu (*haya'*) tetapi peneliti memastikan agar anggota kelompok tidak mengalami hal tersebut sehingga diberikan beberapa kegiatan untuk membuat suasana agar tidak terlihat tegang. Pertemuan ke-5 peneliti melakukan tahap kegiatan dimana tahapan ini merupakan tahapan inti dalam bimbingan kelompok. Dalam tahap kegiatan ini anggota kelompok mengungkapkan masalah-masalah yang terjadi ketika rasa malu (*haya'*) rendah sehingga mudah melakukan hal-hal negatif. Adapun gambaran disetiap topik dalam layanan bimbingan kelompok, mengutamakan membahas karakteristik yang dapat menumbuhkan rasa malu (*haya'*) remaja, diantaranya:

- 1) Jiwanya telah terkendali dari melakukan kemaksiatan. Karakteristik ini telah mampu menentukan dan memilih perilaku mana yang akan dilakukan dengan pertimbangan baik atau buruknya perilaku tersebut.
- 2) Adanya keinginan untuk meninggalkan atau menjauhi keburukan secara hati-hati. Karakteristik ini sudah diterapkan di dalam diri individu dimana adanya keinginan untuk meninggalkan atau menjauhi keburukan secara hati-hati.
- 3) Merasa tidak nyaman apabila melakukan hal-hal yang dilarang Allah SWT (perbuatan buruk atau maksiat). dalam hal ini individu memiliki rasa tidak nyaman apabila melakukan hal-hal yang dilarang Allah SWT dan merasa gelisah apabila melakukan perbuatan buruk sehingga ia benar-benar ingin menjauhinya.
- 4) Merasa tertekan apabila melakukan hal-hal yang dilarang Allah SWT. Karakteristik ini mampu mengubah perilaku individu menjadi tertekan dan tidak tenang dalam jiwanya apabila melakukan hal-hal yang buruk.

Setelah melakukan tahapan kegiatan, pertemuan ke-6 peneliti melakukan *posttest* terhadap anggota kelompok untuk menilai adakah peningkatan dari anggota kelompok sebelum dan sesudah dilakukan nya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control*. Pada pertemuan ke-7 ini dilakukan tahapan pengakhiran yang merupakan tahap penutup dari segala rangkaian pertemuan yang dilakukan oleh peneliti dan anggota kelompok. Pada tahap ini peneliti dan anggota kelompok mampu menggunakan informasi untuk memahami tindakan atau reaksi berdasarkan apa yang dialami, memahami dampak dari rendahnya rasa malu (*haya'*) yang dimiliki oleh setiap manusia terutama anggota kelompok tersebut, serta mampu memahami tindakan apa yang perlu diperbaiki setelah dilaksanakannya bimbingan kelompok dengan teknik *self control* ini.

⁹Prayitno. "Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)". (Jakarta: Ghalia Indonesia). 1995. Hlm.

3. Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Control* Dalam Menumbuhkan Rasa Malu (*Haya'*) Pada Remaja Di Desa Pedamaran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, pelaksanaan layanan bimbingan kelompok pada *posstest* yang telah dilakukan dengan diberikan topik pembahasan yang sudah disiapkan oleh peneliti yakni, mengenai rasa malu (*haya'*) serta telah dilakukan tahapan dalam teknik *self control* yaitu:

- Peneliti membantu konseli menemukan sebuah gambaran situasi yang menimbulkan pikiran yang irasional
- Peneliti membantu konseli mengumpulkan pernyataan-pernyataan yang negatif
- Peneliti membantu konseli untuk mengubah pandangannya tentang pernyataan negatif tersebut menjadi pernyataan positif melalui beberapa alat tulis
- Pengumpulan pernyataan positif untuk diri sendiri

Sebanyak 7 kali pertemuan dilakukannya proses bimbingan kelompok dalam kurung waktu kurang lebih 1 bulan, telah berhasil dilakukan dan dapat dilihat jelas hasil *pretest* dan *posstest* dengan selisih nilai rata-rata antara *pretest* dan *posstest* adalah 7. Dari hasil penelitian dapat menyimpulkan bahwa layanan Bimbingan Kelompok Dapat Efektif Digunakan Dalam Menumbuhkan Rasa Malu (*Haya'*) Remaja Dengan Teknik *Self Control* Di Desa Pedamaran.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa 1) Rasa malu (*haya'*) remaja sebelum dilakukan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* masih dalam kategori rendah di mana dapat dilihat dari hasil *pretest* yang dilakukan terhadap remaja di Desa Pedamaran, 2) Pelaksanaan bimbingan kelompok menumbuhkan rasa malu (*haya'*) remaja dengan teknik *self control* di desa pedamaran adalah melalui empat tahapan yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran, 3) Gambaran rasa malu (*haya'*) setelah dilakukan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* yaitu remaja telah mengalami peningkatan yang baik dimana dapat dilihat dari hasil *posttest* yang diberikan kembali seperti lebih menghindari melakukan maksiat, terbiasa menurut aurat karena akan mendapatkan hukuman dari Allah SWT, lebih menghargai orang tua dan lain sebagainya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada seluruh pihak yang membantu dalam pengerjaan skripsi ini, terutama kepada kedua orang tua saya

DAFTAR PUSTAKA

- Al Ja'yatsan, Abdullah. 2016. "Suami Istri Yang Jahat". Jakarta: Mirqat
- Arikunto, Suharsimi. 2012. "Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik". Jakarta: Rineka Cipta
- Diana, Putri Dkk. 2017. "Peran Dan Pengembangan Industri Kreatif Dalam Mendukung Pariwisata Di Desa Mas Dan Desa Peliatan, Ubud". *Jurnal Analisis Pariwisata*. Vol.17. No.2
- Fatmawati, Cintami. 2019. "Al-Haya' Dalam Perspektif Psikologi Islam : Kajian Konsep Dan Empiris". *Jurnal Studia Insania*. Vol.8. No.2
- Nurlela, Damayanti. 2019. "Pengaruh Penerapan Teknik *Self Control* Untuk mengurangi Perilaku Bullying Pada Siswa Tunalara Di SLB E Prayuwana Yogyakarta". *Jurnal JASSI Anakku*. Vol.20. No.2
- Prayitno. 2004. "*Layanan LI-L9*". Skripsi Bimbingan dan Konseling (Padang: Universitas Negeri Padang)
- Sugiono. 2013. "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D". Bandung: Alfabeta
- Syaifulah, Aris Abi, dkk. 2021. "Pendidikan Agama Islam Dan Budi Pekerti Smp/Mts Kelas XI". Surabaya: Inffast Publishing
- Zubaedi, 2011. "desain pendidikan karakter konspeksi dan aplikasinya dalam lembaga pendidikan". Jakarta: Kencana