



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**TERAPI *BEHAVIOUR* DENGAN TEKNIK  
MANAJEMEN DIRI UNTUK MENINGKATKAN  
DISIPLIN KEGIATAN PESANTREN PADA SEORANG  
SANTRIWATI DI PONDOK PESANTREN AL  
MUNIROH GRESIK**

**Skripsi**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya, Guna memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh:

**Uswatul Kasanah**

**NIM. B93216130**

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya  
2020

## PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Uswatul Kasanah  
NIM : B93216130  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul Terapi *Behaviour* dengan Teknik Manajemen Diri untuk Meningkatkan Disiplin Kegiatan Pesantren pada Seorang Santriwati di Pondok Pesantren Al Muniroh Gresik adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 25 Juni 2020

Yang membuat pernyataan




Uswatul Kasanah  
NIM. B93216130

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI**

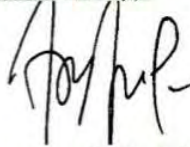
NAMA : Uswatul Kasanah  
NIM : B93216130  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi :Terapi *Behaviour* dengan Teknik Manajemen Diri untuk Meningkatkan Disiplin Kegiatan Pesantren pada Seorang Santriwati di Pondok Pesantren Al Muniroh Gresik.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.



Surabaya, 22 Juli 2020

Menyetujui  
Pembimbing.



Mohammad Thohir, M.Pd.I

**NIP.197905172009011007**

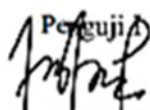
PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

TERAPI *BEHAVIOUR* DENGAN TEKNIK MANAJEMEN  
DIRI UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN KEGIATAN  
PESANTREN PADA SEORANG SANTRIWATI DI  
PONDOK PESANTREN AL MUNIROH GRESIK

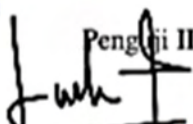
SKRIPSI

Disusun Oleh:  
Uswatul Kasanah  
B93216130

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata  
Satu pada tanggal 22 Juli 2020  
Tim Penguji

Penguji I  


Mohammad Thohir, M.Pd.I  
NIP. 197905172009011007

Penguji II  


Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.pd  
NIP.197311212005011002

Penguji III



Dr.H. Rudy Al Hana, M.Ag  
NIP. 196803091991031001

Penguji IV



Dr. H. Cholil, M.Pd.I  
NIP. 196506151993031005

Sekeloa, 22 Juli 2020  
Dekan,  
  
  
Dr. H. Abdul Halim, M.Ag  
NIP. 196307251991031003



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**  
**PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

---

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Uswatul Kasanah  
NIM : B93216130  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / BKI  
E-mail address : uswatulkasanah18@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi     Tesis     Desertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :  
Terapi *Behaviour* dengan Teknik Manajemen Diri untuk Meningkatkan Disiplin Kegiatan

Pesantren pada Seorang Santrivwati di Pondok Pesantren Al-Muniroh Gresik.

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 10 Januari 2021

Penulis

( Uswatul Kasanah )

## ABSTRAK

Uswatul Kasanah (B93216130), 2020. Terapi *Behaviour* dengan Teknik Manajemen Diri untuk Meningkatkan Disiplin Kegiatan Pesantren pada Seorang Santriwati di Pondok Pesantren Al Muniroh Gresik

Fokus dalam Penelitian adalah (1) Bagaimana Proses Terapi *Behaviour* dengan Teknik Manajemen Diri untuk Meningkatkan Disiplin Kegiatan Pesantren pada Seorang Santriwati di Pondok Pesantren Al Muniroh Gresik? (2) Bagaimana hasil Terapi *Behaviour* dengan Teknik Manajemen Diri untuk Meningkatkan Disiplin Kegiatan Pesantren pada Seorang Santriwati di Pondok Pesantren Al Muniroh Gresik?

Dalam menjawab permasalahan tersebut, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif, dengan jenis penelitian deskriptif, untuk menganalisa kendala kedisiplinan dalam mentaati peraturan terutama dalam kegiatan-kegiatan yang ada di pesantren. Sedangkan dalam pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Data yang sudah didapatkan akan disajikan dalam bab penyajian data dan dengan teknik analisis deskriptif komparatif. yaitu perbandingan teori dan praktik di lapangan, juga perbandingan kondisi konseli sebelum dan sesudah konseling.

Dalam penelitian ini, treatment yang digunakan yaitu Teknik Manajemen Diri. Dengan pendekatan ini konseli diharapkan merubah perilakunya menjadi istiqomah dalam mengatur waktu agar dapat melaksanakan aturan dan kegiatan yang ada di pesantren, juga memaknai hidup bahwa disiplin diri itu penting. Dapat disimpulkan bahwa dalam proses treatment ini yaitu : 1. Mengajak konseli membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, dan perilaku yang diinginkan konseli. 2. Konseli bekerja sama dengan teman dan pengurus pondok untuk manajemen dirinya. 3. Konseli siap menanggung resiko dengan tugas manajemen diri yang dilaksanakannya. 4. Hasil akhir proses Terapi *Behaviour* dengan Teknik Manajemen Diri untuk

Meningkatkan Disiplin Kegiatan Pesantren pada Seorang Santriwati di Pesantren Al Muniroh Gresik, penelitian ini cukup berhasil, yang mana hasil tersebut dapat dilihat dari adanya perubahan pada sikap atau perilaku konseli yang mulai menjadi baik.

**Kata Kunci :** Terapi *Behaviour*, Manajemen diri, Disiplin kegiatan





## ABSTRACT

Uswatul Kasanah (B93216130), 2020. Behaviour Therapy with Self-Management Techniques to Improve the Discipline of Islamic Boarding School Activities in a female Santri at Al Muniroh Islamic Boarding School Gresik.

The focus in this research is (1) What is the Behaviour Therapy Process with Self-Management Techniques to Improve the Discipline of Islamic Boarding School Activities in a female santri at Al Muniroh Gresik Islamic Boarding School? (2) What are the results of Behavior Therapy with Self-Management Techniques to Improve the Discipline of Islamic Boarding School Activities in a female Santri at Al Muniroh Gresik Islamic Boarding School?

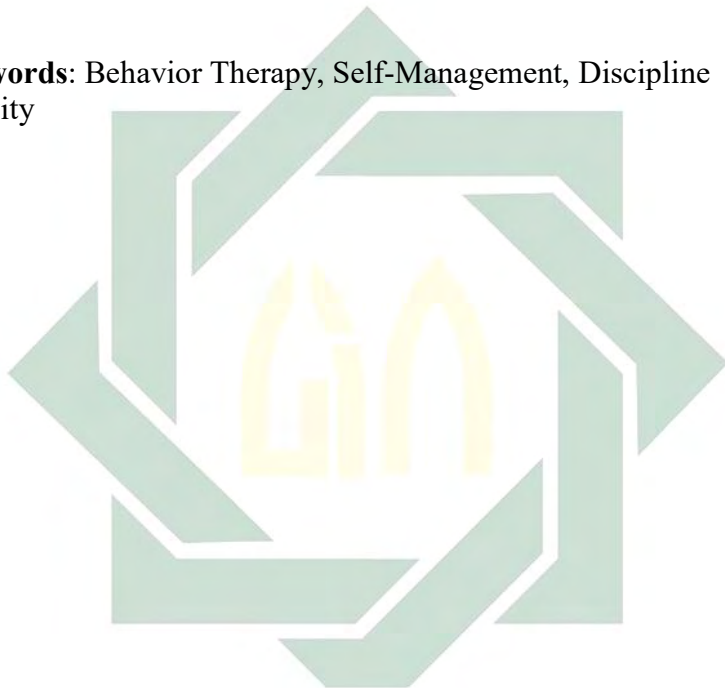
In answering these problems, researchers used qualitative research methods, with the type of descriptive research, to analyze the constraints of discipline in obeying regulations, especially in activities that exist in pesantren. While in collecting data through observation, interviews and documentation. The data that has been obtained will be presented in the data presentation chapter and with comparative descriptive analysis techniques. namely the comparison of theory and practice in the field, also a comparison of the condition of the counselee before and after counseling.

In this study, the treatment used is Self-Management Techniques. With this approach the counselee is expected to change his behavior into istiqomah in managing the time in order to carry out the rules and activities in the pesantren, as well as interpret life that self discipline is important. It can be concluded that in this treatment process, namely: 1. Inviting the counselee to make plans to change his mind, and the behavior desired by the counselee. 2. The counselee works closely with friends and board administrators for her self-management. 3. The counselee is ready to bear the risk with self-management tasks that he carried out.



The final results of the Behavior Therapy process with Self-Management Techniques to Improve the Discipline of Pesantren Activities in a female Santri at Al Muniroh Gresik Islamic Boarding School, this study was quite successful, where these results can be seen from changes in counselee attitudes or behaviors that are starting to become good.

**Keywords:** Behavior Therapy, Self-Management, Discipline Activity



## ملخص

أوسواتول كاسانا (B93216130) ، 2020. العلاج السلوكي مع تقنيات الإدارة الذاتية لتحسين انضباط أنشطة المدرسة الإسلامية الداخلية في سانتي بوتري نسائي في مدرسة المنيرة الإسلامية الداخلية جريسيك

يركز هذا البحث على (1) ما هي عملية العلاج السلوكي مع تقنيات الإدارة الذاتية لتحسين الانضباط لأنشطة المدرسة الداخلية الإسلامية في سانتي بوتري في مدرسة المنيرة جريسيك الإسلامية الداخلية؟ (2) ما هي نتائج العلاج السلوكي مع تقنيات الإدارة الذاتية لتحسين الانضباط لأنشطة المدرسة الداخلية الإسلامية في مدرسة سانتي بوتري في مدرسة المنيرة الإسلامية الداخلية؟

في الرد على هذه المشاكل ، استخدم الباحثون أساليب البحث النوعي ، مع نوع البحث الوصفي ، لتحليل قيود الانضباط في الامتثال للأنظمة ، خاصة في الأنشطة الموجودة في بيئاتهم. أثناء جمع البيانات من خلال الملاحظة والمقابلات والتوثيق. سيتم عرض البيانات التي تم الحصول عليها في فصل عرض البيانات وتقنيات التحليل الوصفي المقارن. أي مقارنة النظرية والتطبيق في المجال ، وكذلك مقارنة حالة المستشار قبل وبعد الاستشارة. في هذه الدراسة ، العلاج المستخدم هو تقنيات الإدارة الذاتية. مع هذا النهج ، يُتوقع من المحامي أن يغير سلوكه إلى الاستقامة في إدارة الوقت من أجل تنفيذ القواعد والأنشطة في البيئات ، بالإضافة إلى تفسير الحياة بأن الانضباط الذاتي مهم. يمكن استنتاج أنه في عملية العلاج هذه ، وهي:

1. دعوة المستشار لوضع خطط لتغيير رأيه والسلوك الذي يريده . 2. تعمل المستشار عن كثر مع الأصدقاء ومديري مجلس الإدارة لإدارتها الذاتية 3. أن يكون المستشار على استعداد لتحمل المخاطر من خلال مهام الإدارة الذاتية التي قام بها.

كانت النتائج النهائية لعملية العلاج السلوكي مع تقنيات الإدارة الذاتية لتحسين انضباط أنشطة في مدرسة سانت بوتي في مدرسة المنيرة جريسك الإسلامية الداخلية ، وقد نجحت هذه الدراسة تمامًا ، حيث يمكن رؤية هذه النتائج من التغييرات في مواقف أو سلوكيات المستشارين التي بدأت تصبح جيدة.

**الكلمات المفتاحية :** العلاج السلوكي , الإدارة الذاتية , الانضباط لأنشطة



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI . <b>Error! Bookmark not defined.</b>	
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iii
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Definisi Konsep .....	7
F. Sistematika Pembahasan.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	12
A. Terapi Behavior .....	12
1. Definisi Terapi <i>Behavior</i> .....	12
2. Tujuan konseling dalam terapi Behavior .....	13

3.	Fungsi Terapi Behavior.....	13
4.	Teknik terapi Behavior.....	14
B.	Manajemen Diri.....	16
1.	Pengertian Manajemen Diri.....	16
2.	Tujuan Manjemen Diri.....	18
3.	Manfaat Teknik Manajemen Diri.....	19
4.	Konsep dasar Manajemen Diri.....	19
5.	Tahap-tahap Manajemen Diri.....	20
6.	Mekanisme Teknik Manajemen Diri.....	24
C.	Disiplin Santri.....	24
1.	Pengertian Disiplin.....	24
2.	Tujuan dan Kegunaan Disiplin.....	26
3.	Faktor-faktor yang mempengaruhi Disiplin.....	27
D.	Terapi Cognitive Behaviour dengan Teknik Manajemen Diri untuk meningkatkan Disiplin kegiatan pesantren.....	29
E.	Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	32
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>34</b>
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	34
B.	Lokasi Penelitian.....	35
C.	Jenis dan Sumber Data.....	35
D.	Tahap-Tahap Penelitian.....	37
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	37
F.	Teknik Validitas Data.....	38

G. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV PENYAJIAN DATA.....	41
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian .....	41
1. Lokasi Penelitian.....	41
2. Diskripsi Konselor dan Konseli .....	46
3. Diskripsi Masalah.....	49
B. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian .....	51
1. Proses Terapi Behaviour dengan Teknik Manajemen Diri untuk Meningkatkan Disiplin Kegiatan Pesantren pada Seorang Santriwati di Pondok Pesantren Al Muniroh.....	51
2. Hasil Terapi Behaviour dengan Teknik Manajemen Diri untuk Meningkatkan Disiplin Kegiatan Pesantren pada Seorang Santriwati di Pondok Pesantren Al Muniroh.....	73
C. Pembahasan hasil penelitian (Analisis Data).....	76
1. Prespektif Teori.....	76
2. Prespektif Islam.....	89
BAB V PENUTUP .....	93
A. Kesimpulan .....	91
B. Saran .....	93
C. Keterbatasan Penelitian.....	95
DAFTAR PUSTAKA .....	95

## **DAFTAR TABEL**

**Tabel 4.1 Struktur Pengurus Pondok pesantren Almuniroh**

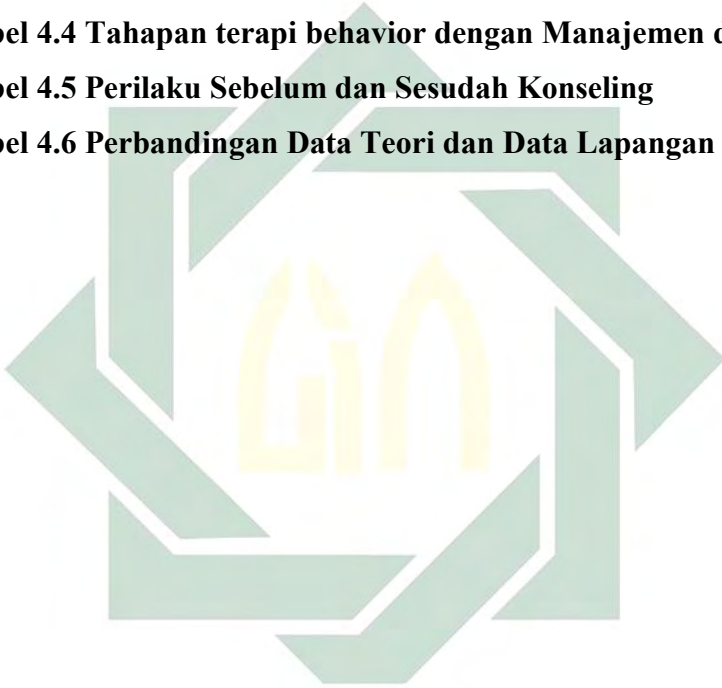
**Tabel 4.2 Jumlah Santri**

**Tabel 4.3 Kegiatan Sehari-hari di Pondok Pesantren**

**Tabel 4.4 Tahapan terapi behavior dengan Manajemen diri**

**Tabel 4.5 Perilaku Sebelum dan Sesudah Konseling**

**Tabel 4.6 Perbandingan Data Teori dan Data Lapangan**





## DAFTAR LAMPIRAN

- 1. Lampiran Wawancara dengan konseli**
- 2. Lampiran Wawancara dengan pengurus dan teman konseli**
- 3. Dokumentasi**
- 4. Kartu Bimbingan Skripsi**
- 5. Berita Acara Ujian Proposal Skripsi**



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pendidikan islam dizaman sekarang merupakan urgensi bagi remaja dewasa awal. Masa remaja merupakan masa transisi antara kanak-kanak dan dewasa dalam perkembangan. Agar remaja lebih bisa mengontrol diri lebih baik perlu sekali adanya pemndidikan pembentukan karakter. Pendidikan Islam bermanfaat untuk pembentukan pribadi Muslim agar dapat menjalankan tugas sebagai hamba sekaligus khalifah Allah untuk menyejahterakan kehidupan di muka bumi.

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan agama Islam yang diakui masyarakat sekitar dan terbukti berperan penting dalam melakkan transisi ilmu keagamaanya. Pondok pesantren juga menerapkan pendidikan bagi santri/santriwati melalui system pengajian atau madrasah diniyah yang berada dibawah kepepimpinan seseorang atau beberapa orang termasuk Kyai yang sepenuhnya berperan dengan ciri khas bersifat karismatik serta independen dalam segala hal.<sup>1</sup>

Santri yang menempati atau tinggal dipesantren wajib untuk mematuhi aturan yang ada. Aturan yang di terapkan di pondok berbeda dengan yang diterapkan disekolah, karena santri memiliki jadwal kegiatan yang padat mulai dari bangun tidur hingga menjelang tidur lagi.

Tujuan santri di dalam kelas bukan hanya sebagai objek pendidikan dan pengajaran yang selalu menerima ilmu dari sosok seorang guru, tetapi santri juga harus menjadi subjek dalam pendidikan dan pengajaran agar mereka mampu

---

<sup>1</sup> Samsul Munir Amin, *Pendidikan Pesantren*, (Jakarta: Amzah,2015), 23.

mengembangkan potensinya dalam proses pendidikan dan pengajaran guna tercapainya tujuan pendidikan tersebut.

Salah satu sikap yang harus dimiliki oleh seorang santri untuk dapat mengembangkan potensinya dalam proses pendidikan adalah disiplin. Disiplin merupakan suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan dan ketertiban.

Disiplin itu sendiri timbul dari dalam jiwa karena ada dorongan untuk mentaati tata tertib yang ditetapkan. Dengan demikian dapat dipahami bahwa disiplin adalah tata tertib. Disiplin berarti mentaati (mematuhi) tata tertib. Sebagaimana dicantumkan dalam QS. An-Nisa ayat 59. Allah berfirman:

تَنَازَعْتُمْ فِيهَا مِنكُمْ وَأُولَئِكَ عَدُوٌّ إِلَى اللَّهِ وَالَّذِينَ آمَنُوا فِيهَا يُحِبُّونَ  
وَالْيَوْمَ بِاللَّهِ تَوَكَّلُوا حَتَّىٰ يُضِلُّوكُمْ أَفْئِدَتِكُمْ سَبْعًا  
وَالْيَوْمَ بِاللَّهِ تَوَكَّلُوا حَتَّىٰ يُضِلُّوكُمْ أَفْئِدَتِكُمْ سَبْعًا  
وَالْيَوْمَ بِاللَّهِ تَوَكَّلُوا حَتَّىٰ يُضِلُّوكُمْ أَفْئِدَتِكُمْ سَبْعًا  
تَأْوِيلًا وَأَحْسَنُ خَيْرًا ذَلِكَ آخِرٌ .

Artinya : *“Hai orang-orang yang beriman, taatilah Allah dan taatilah Rasul (Nya), dan ulil amri di antara kamu. kemudian jika kamu berlainan Pendapat tentang sesuatu, Maka kembalikanlah ia kepada Allah (Al Quran) dan Rasul (sunnahnya), jika kamu benar-benar beriman kepada Allah dan hari kemudian. yang demikian itu lebih utama (bagimu) dan lebih baik akibatnya.”*(Q.S. An-Nisa’ : 59).<sup>2</sup>

Bagi santri, disiplin adalah sikap yang menunjukkan nilai taat, juga patuh pada aturan-aturan, tata tertib, dan norma-norma tertentu yang diberlakukan didalam pesantren. Semua akan terlaksana karena dasar kerelaan diri atas perintah atau tuntutan yang lain, dan tercermin kedalam tingkah laku dan sikap. Dengan disiplin yang kuat, akan tumbuh sifat iman

<sup>2</sup> al- Qur'an, *An Nisa'* : 59.

yang kuat pula dalam diri seseorang, agar ketenangan hidup tercapai, maka dengan disiplin sebuah kunci kebahagiaan.<sup>3</sup>

Kesadaran tentang betapa pentingnya disiplin bagi diri anak akan memacu untuk selalu meningkatkan prestasinya di sekolah maupun di segala kehidupannya. Anak yang disiplin belajarnya tinggi akan lebih mudah mencapai apa yang diinginkannya, ia akan selalu sukses di dalam belajar dan dalam kehidupannya sehari-hari karena keuletan dan ketekunan. Anak yang disiplin dirinya kuat, maka ia akan sangat menghargai waktu.

Terjadinya ketidaksiplinan siswa juga bisa dipengaruhi karena belum adanya suatu kesiapan dan kerelaan diri individu dengan aturan yang sudah ditentukan. Masyarakat juga menjadikan perilaku siswa sebagai cerminan.

Dalam hal ini peneliti menemukan fenomena yang berhubungan dengan ketidakdisiplinan di pondok pesantren Al-Muniroh Gresik. Seluruh Santri/santriwati yang berada di pondok diwajibkan untuk mentaati aturan yang sudah ditetapkan dipesantren, juga wajib mengikuti setiap kegiatan yang sudah ditetapkan, Tetapi tidak menutup kemungkinan beberapa santriwati juga bisa melanggar peraturan yang sudah ditentukan.

Observasi sementara yang dilakukan oleh peneliti kepada konseli yang merupakan siswa kelas XI. Dimana problem yang dihadapi yaitu sulit mengatur waktu kegiatan sehingga membuat konseli tidak disiplin terhadap aturan atau kegiatan yang ada dipesantren. Konseli sering terlambat atau tidak mengikuti shalat berjamaah, terlambat untuk mengaji sore, mengaji Al-Quran diwaktu maghrib dan sering tidak melaksanakan piket sore.<sup>4</sup> Masalah yang dihadapi oleh

---

<sup>3</sup> Agoes Soejanto, *Bimbingan ke Arah Belajar yang Sukses* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1995), 74.

<sup>4</sup> Wawancara dengan salah satu pengurus pondok putri (Desember 2019)

konseli dalam penelitian ini adalah kurangnya kedisiplinan diri konseli dalam melaksanakan kegiatan yang sudah ditetapkan di pesantren. Karena konseli yang akhir-akhir ini sering menunda-nunda melaksanakan beberapa kegiatan pesantren sehingga membuat jadwal sehari-harinya terbengkalai, konseli juga tidak segan untuk meninggalkan salah satu kegiatan inti yang wajib diikuti oleh seluruh santri.

Adapun macam-macam alasan yang di gunakan oleh konseli yang sering melakukan perilaku tersebut agar konseli berkesempatan untuk melanggar peraturan. Fenomena tersebut sering kita jumpai di seluruh pondok pesantren di Indonesia. Sama halnya dengan pondok-pondok lainnya, di Pondok Pesantren Al muniroh juga memberikan suatu aturan untuk wajib mentaati dan mengikuti setiap kegiatan yang sudah ditentukan. Bagi santri yang memang ada udzur tidak bisa mengikuti kegiatan diwajibkan izin kepada ketua kamar yang memegang absen kegiatan. Adapun sanksi atau hukuman bagi mereka yang melanggar aturan.

Dari permasalahan tersebut peneliti tertarik menggunakan terapi *Behaviour* dengan teknik Manajemen Diri dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi konseli. Teknik Manajemen Diri diharapkan dapat membantu mengembalikan penyakit kemalasan yang tertanam dalam diri klien, terutama dalam sikap klien yang kurang pantas diterapkan dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan Pondok Pesantren. Dengan teori *Behaviour* ini diharapkan dapat menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar. karena pada dasarnya segenap tingkah laku adalah dipelajari, termasuk tingkah laku yang maladaptif. pada hakikatnya terapi tingkah laku terdiri dari proses penghapusan yang tidak adaptif dan pemberian pengalaman-pengalaman belajar yang didalamnya terdapat respon yang layak. namun belum dipelajari. Selain dengan teori konseling penulis juga memberikan semangat motivasi agar klien bisa lebih

mengatur waktu kegiatan dan agar klien bisa lebih semangat untuk mengikuti aturan-aturan yang sudah ditetapkan di Pondok Pesantren.

Manajemen Diri adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya klien mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapiutik.<sup>5</sup>Selain itu Manajemen diri juga dikenal sebagai proses eksekusi (pengambilan keputusan). Dengan teknik manajemen diri ini penulis berharap konseli bisa diajak untuk melakukan perubahan dengan melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan, agar dapat mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan yang dirasakan konseli. Juga memberikan kesempatan kepada individu untuk mengontrol perilakunya dengan cara dikehendaknya sendiri, melalui manajemen diri, kepercayaan diri dan motivasi yang memungkinkan untuk individu berkembang.

Berdasarkan latar belakang kasus diatas, penulis tertarik untuk mengangkat penelitian dengan judul “Terapi *Behaviour* dengan Teknik Manajemen Diri untuk Meningkatkan Disiplin Kegiatan Pesantren pada Seorang Santriwati di Pondok Pesantren Al Muniroh Gresik”.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana Proses Terapi *Behavior* dengan Teknik Mnaajemen Diri untuk Meningkatkan Disiplin Kegiatan Pesantren pada Seorang Santriwati di Pesantren Al-Muniroh Gresik?
2. Bagaimana Hasil Terapi *Behavior* dengan Teknik Mnaajemen Diri untuk Meningkatkan Disiplin Kegiatan

---

<sup>5</sup> Insan Suwanto, *Konseling Behavioral denagan teknik self management untuk membantu kematangan karir siswa SMK*, Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, volume 1, Nomor 1 (Maret. 2016), 1-5.

Pesantren pada Seorang Santriwati di Pesantren Al-Muniroh Gresik?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk Mengetahui Proses Terapi *Behavior* dengan Teknik Mnajemen Diri untuk Meningkatkan Disiplin Kegiatan Pesantren pada Seorang Santriwati di Pesantren Al-Muniroh Gresik.
2. Untuk Mengetahui Hasil Terapi *Behavior* dengan Teknik Mnajemen Diri untuk Meningkatkan Disiplin Kegiatan Pesantren pada Seorang Santriwati di Pesantren Al-Muniroh Gresik.

### **D. Manfaat Penelitian**

1. Secara Teoritis
  - a. Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan rujukan atau tambahan referensi kepustakaan bagi peneliti berikutnya yang menganalisis suatu penelitian tentang Terapi *Behaviour* dengan Teknik Mnajemen Diri untuk Meningkatkan Disiplin Kegiatan Pesantren pada Seorang Santriwati di Pesantren Al-Muniroh Gresik.
  - b. Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan bagi peneliti lain di bidang bimbingan dan konseling Islam, khususnya permasalahan yang berkaitan dengan Teknik Manajemen Diri untuk meningkatkan disiplin kegiatan Pesantren pada seorang Santriwati di pondok pesantren Al Muniroh Gresik.
2. Secara Praktis
  - a. Bagi santriwati penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kedisiplinan santri dalam menjalankan



Aturan-aturan yang sudah ditentukan di Pondok Pesantren Putri Al Muniroh.

- b. Bagi konselor penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu pendekatan yang efektif dalam mengatasi perilaku malas melaksanakan kegiatan yang sudah menjadi aturan yang harus dipatuhi oleh para santriwati.

## E. Definisi Konsep

Perlu penulis untuk menegaskan kembali dan memperjelas mengenai judul penelitian “Terapi *Behavior* dengan Teknik Manajemen Diri untuk Meningkatkan Disiplin Kegiatan Pesantren pada Seorang Santriwati di Pondok Pesantren Al-Muniroh Gresik”.

Adapun definisi konsep sebagai berikut :

### 1. Terapi *Behavior*

Behavior adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yang pada dasarnya dibentuk oleh lingkungan sosial dan budayanya.<sup>6</sup> Terapi Behaviour berasal dari dua arah konsep yaitu Skinnerian dari B.F Skinner dan pavlovian dari Ivan Pavlov. Berlandaskan teori belajar, modifikasi tingkah laku dan terapi tingkah laku adalah pendekatan-pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan perubahan tingkah laku. Penting untuk dicatat bahwa tidak ada teori tunggal tentang belajar yang mendominasi praktek tingkah laku. Sejumlah teori belajar yang beragam memberikan andil kepada pendekatan terapeutik umum yang satu ini.

Terapi perilaku (*Behaviour Therapy*) menggunakan teori dan riset tentang proses-proses kognitif. Pada faktanya terapi tersebut menggunakan gabungan paradigma kognitif dan belajar. Para terapis perilaku

---

<sup>6</sup> Materi Kapita Konseling Islam- BKI UINSA.

kognitif memberikan perhatian pada peristiwa-peristiwa dalam diri, pemikiran, persepsi, penilaian, pernyataan diri, bahan asumsi-asumsi yang tidak diucapkan (tidak disadari), dan telah mempelajari serta memanipulasi proses-proses tersebut dalam upaya memahami dan mengubah perilaku bermasalah yang terlihat maupun tidak terlihat.<sup>7</sup>

## 2. Manajemen Diri

Manajemen Diri adalah Pengelolaan diri. Bagaimana kita dapat dan harus mengelola diri kita sehingga menjadi diri yang sehat, efektif, dan produktif.

Manajemen diri adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Untuk melakukan sebuah perubahan yang diinginkan, maka konseli harus aktif menggerakkan variabel eksternal maupun internal. Walaupun konselor mendorong dan melatih prosedur ini, namun konselilah yang mengontrol pelaksanaan strategi ini. Jadi, manajemen diri merupakan suatu prosedur dimana konselilah yang mengatur perilakunya sendiri.

Teknik manajemen diri ini termasuk salah satu dari beberapa teknik yang ada dalam pendekatan *behaviour* yang kemudian dikembangkan lagi dalam pendekatan *cognitive behavior*. Metode manajemen diri ini menegaskan bahwa konseli sebagai agen yang berperan aktif yang dapat mengatasi dan menggunakan pengendalian secara efektif.

Manajemen Diri adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri. Menentukan sasaran

---

<sup>7</sup> Gerald C, Davidson, *Psikologi Abnormal* edisi ke-9 (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), 74.

perilaku merupakan komponen dasar dalam manajemen diri yang melibatkan individu itu sendiri, dengan memonitor perilaku, memilih prosedur yang akan ditetapkan, melaksanakan prosedur dan mengevaluasi prosedur tersebut<sup>8</sup>

Teknik Manajemen diri ini adalah suatu kegiatan pengurusan diri atau pengolahan diri sehari-hari termasuk pengurusan masa (waktu) seperti mana firman Allah dalam surah Al-Ashr ayat: 1-2

الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ وَالْعَصْرِ  
إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ ۗ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ  
“Demi masa, sesungguhnya manusia itu dalam kerugian”.<sup>9</sup>

Manajemen diri disini merupakan perubahan tingkah laku yang mengarahkan secara efektif dimana individu mengarah kepada tujuan ketika seseorang mengalami masalah dalam pengelolaan waktu. Konseli yang masih mengedepankan sifat malas dan belum istiqomah dalam melaksanakan kegiatan-kegiatan yang ada dipesantren seperti kegiatan utamanya yaitu shalat berjamaah, mengaji kitab dan lain-lain, maka disini konseli diharapkan bisa merubah perilaku tersebut untuk menjadi lebih istiqomah dan kearah perilaku yang lebih baik.

### 3. Disiplin Santri

Kedisiplinan berasal dari kata dasar “disiplin” yang mendapat awalan ke dan akhiran an. Dalam kamus besar bahasa indonesia kata disiplin berarti ketaatan (kepatuhan) kepada Peraturan (tata tertib).<sup>10</sup> Menurut Andi Rasdiyanah

<sup>8</sup> Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta:Indeks, 2016), 180.

<sup>9</sup> al- Qur’an, *Al- Ashr* : 1-2.

<sup>10</sup> Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan Dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Balai Pustaka, Jakarta, 2011), 747.

yaitu kepatuhan untuk menghormati dan melaksanakan suatu sistem tersebut. Dengan kata lain, disiplin adalah patuh kepada aturan yang sudah ditetapkan.

Disiplin adalah pola aturan yang diterapkan untuk membentuk tingkah laku yang mana aturan tersebut harus di taati oleh setiap santri disebuah pesantren. Pesantren merupakan tempat belajar bagi para santri, dan santri adalah orang yang belajar dan mendalami agama islam.

Dari pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa disiplin bagi santri merupakan suatu sikap atau perilaku yang menunjukkan nilai ketaatan dan kepatuhan terhadap aturan-aturan yang berlaku, dengan kesadaran atau kerelaan diri yang tercermin dalam bentuk tingkah laku.

## **F. Sistematika Pembahasan**

Agar penulisan skripsi ini dapat dipahami secara utuh dan berkesinambungan, maka penulis menyusun sistematika pembahasan sebagai berikut:

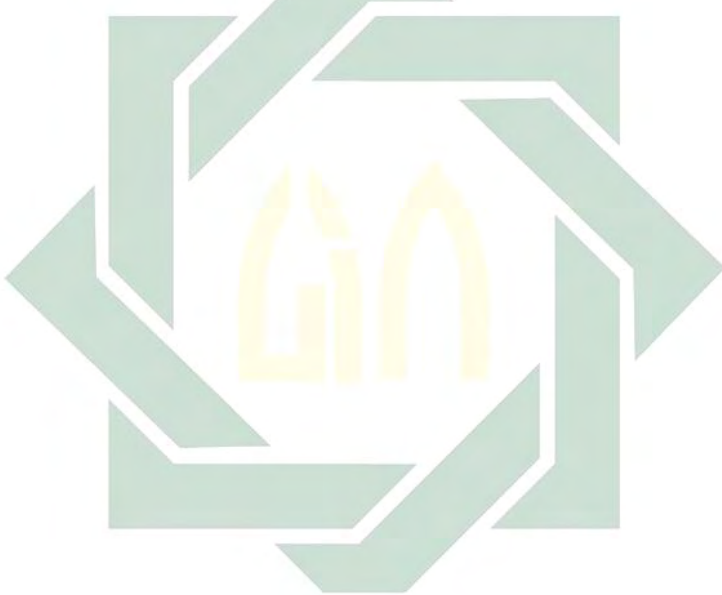
BAB I Pendahuluan, pada bab ini pembahasannya berisi tentang pendahuluan yang menggambarkan masalah yang diangkat dan alasan masalah itu menarik untuk diangkat menjadi bahan penelitian. bagian dari bab ini meliputi: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan sistematika pembahasan.

BAB II Kajian Teoritik, Dalam bab ini peneliti membahas kajian teoritik yang dijelaskan dari beberapa referensi untuk menelaah objek kajian, dan penjelasan konseptual terkait dengan tema penelitian, diantaranya yaitu : Teori Behavior, Manajemen Diri, Disiplin Santri dalam mentaati aturan-aturan yang ada di pesantren, dan Penelitian terdahulu yang relevan.

BAB III Metode Penelitian, Bab ini membahas tentang pendekatan dan jenis penelitian, Lokasi Penelitian, Jenis dan Sumber data, Tahap-tahap Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Validitas Data dan Teknik Anallisis Data.

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, yakni meliputi Gambaran umum objek penelitian, Penyajian data dari penelitian dan pembahasan hasil penelitian (analisis data) yang berdasarkan prespektif teori dan Islam.

BAB V Penutup, bab ini merupakan bab terakhir yang berisi kesimpulan dan saran, yang berupa rekomendasi dari hasil penelitian yang telah dilakukan untuk penelitian lanjutan terkait dengan hasil penelitian, dan keterbatasan penelitian.



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Terapi Behavior**

##### **1. Definisi Terapi *Behavior***

Terapi Behavior merupakan terapan dari beragam teknik dan prosedur tentang teori belajar. Gerald Corey menyatakan bahwa prinsip belajar pada perubahan tingkah laku ini merupakan penerapan yang sistematis kearah yang lebih adaptif. Pendekatan ini telah memberikan sumbangan-sumbangan yang berarti, baik pada bidang-bidang klinis maupun pendidikan.<sup>11</sup>

Terapi Behavior berasal dari dua arah konsep yaitu Skinnerian dari B.F Skinner dan pavlovian dari Ivan Pavlov. Pada mulanya terapi ini dikembangkan oleh wolpe untuk menanggulangi neurosis, yaitu dapat dijelaskan dengan mempelajari perilaku yang tidak adaptif melalui proses belajar.<sup>12</sup> Berlandaskan teori belajar, modifikasi tingkah laku dan terapi tingkah laku adalah pendekatan-pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan perubahan tingkah laku. Penting untuk dicatat bahwa tidak ada teori tunggal tentang belajar yang mendominasi praktek tingkah laku.

Pendekatan behavioral didasarkan pada pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yang menekankan pada pentingnya pendekatan sistematis dan terstruktur pada konseling. Proses belajar tingkah laku adalah melalui kematangan dan belajar. Selanjutnya tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru. Manusia dipandang memiliki potensi untuk berperilaku tepat atau

---

<sup>11</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: PT.Refika Aditama, 2013),193.

<sup>12</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual* (Bandung : Alfabeta, 2007), 69.

salah. Manusia mampu melakukan refleksi atas tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain.<sup>13</sup>

## 2. Sejarah Perkembangan Teori Behaviour

Steven Jay Lynn dan John P. Garske dalam buku Rosjidan, menyebutkan bahwa di kalangan konselor/psikolog, teori dan pendekatan behavior sering disebut sebagai modifikasi perilaku (*behavior modification*) dan terapi perilaku (*behavior therapy*),<sup>14</sup> sedangkan menurut Carlton E. Beck istilah ini dikenal dengan *behavior therapy, behavior counseling, reinforcement therapy, behavior modification, contingency management*. Istilah pendekatan behavior pertama kali digunakan oleh Lindzey pada tahun 1954 dan kemudian lebih dikenalkan oleh Lazarus pada tahun 1958. Istilah pendekatan tingkah laku lebih dikenal di Inggris sedangkan di Amerika Serikat lebih terkenal dengan istilah *behavior modification*. Di kedua negara tersebut pendekatan tingkah laku terjadi secara bersamaan.

Corey mengemukakan bahwa dalam perkembangan konsep ini di tahun tahun 1980-an peran emosi ditekankan, dua hal yang sangat penting untuk dikembangkan dalam behaviorisme adalah ; (1) *cognitive behavior therapy* sebagai kekuatan utama, dan (2) mengaplikasikan teknik terapi behavioral untuk mencegah dan memberi perlakuan pada *medical disorders*. Pada akhir tahun 1980 *Association for Advancement of Behavior Therapy* telah memiliki anggota kurang lebih 4.300 orang dan tidak

---

<sup>13</sup> Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, ( Jakarta : Indeks, 2011), 172.

<sup>14</sup> Rosjidan, *Pengantar Teori-teori Konseling*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (T.p : 1985).



kurang dari 50 jurnal sebagai media publikasi ilmiah.<sup>15</sup> Adapun tokoh-tokoh pengembang behaviorisme adalah ; Skinner, Pavlov, Eysenck, Joseph Wolpe, Albert Bandura, Albert Ellis, Aaron T. Beck, Ricard Walters, Arnold Lazarus, dan J. B. Watson.

### 3. Tujuan konseling dalam terapi Behavior

Tujuan dari terapi behavior ini adalah untuk membantu klien membuang respon-respon lama yang merusak diri, dan mempelajari respon-respon yang lebih sehat.<sup>16</sup> Karena pada dasarnya segenap tingkah laku adalah dipelajari, termasuk segenap tingkah laku maladaptive.

Jadi tujuan konseling behavior adalah memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan dalam jangka panjang serta mengeleminasi perilaku maladaptive. Bisa juga dikatakan bahwa konseling behaviour ini untuk memperoleh dan menciptakan kondisi perilaku yang baru.

### 4. Fungsi Terapi Behavior

Salah satu fungsi terapi ini adalah peran terapis sebagai model bagi klien tersebut. Sebagian besar proses belajar yang muncul dapat diperoleh melalui pengalaman langsung terhadap tingkah laku orang lain. Terapis sebagai model yang penting bagi klien karena selain memandang bahwa terapis sebagai orang yang patut diteladani, klien juga acapkali meniru sikap-sikap, nilai-nilai, kepercayaan dan tingkah laku terapis. Jadi terapis harus menyadari peranan penting tersebut yang dimainkan dalam proses identifikasi.<sup>17</sup>

### 5. Teknik terapi Behavior

Adapun beberapa teknik-teknik yang dapat digunakan dalam terapi Behavior, sebagai berikut:

---

<sup>15</sup> Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling, Sigit Sanyata, **Jurnal Paradigma**, No. 14 Th. VII, Juli 2012 ISSN 1907-297X <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132297302/penelitian>.

<sup>16</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual*, 71.

<sup>17</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, 204.

a. Desensitisasi

Teknik merupakan satu terapi yang bisa dipergunakan untuk mengatasi fobia atau ketakutan terhadap sesuatu. Sistem Desensitisasi membantu mereka yang terserang fobia dan gangguan kecemasan yang lainnya, termasuk bagi mereka yang memiliki mental blok agar segera terbebas dari hal buruk tersebut.

Teknik ini mengajak kita melakukan relaksasi, sehingga dengan pikiran yang benar-benar rileks kita bisa menghadapi segala ketakutan tak penting menjadi sebuah hal yang wajar terjadi.<sup>18</sup>

b. Explore and Response Prevention (ERP)

Teknik ini bisa digunakan mereka yang sering liri dari masalah. Menghindari permasalahan bukan cara terbaik untuk terbebas dari masalah. Oleh karena itu terapi ini mengedepankan teknik menghadapi setiap permasalahan yang timbul dan menjadi beban dalam kehidupan seseorang, teknik ini dinamakan strategi coping, yaitu cara untuk mengontrol situasi, diri sendiri dan lingkungan sekitar agar tidak lagi menimbulkan kecemasan berlebihan dan mengganggu aktivitas untuk mencapai kesuksesan.<sup>19</sup>

c. Asertif

Teknik ini biasanya dilakukan untuk klien yang tidak mempunyai kepercayaan diri. Seorang yang tidak punya emosi ketika dia marah, seorang yang sering mengalah kepada orang lain sehingga sering ditipu, atau seorang yang betingkah sopan secara berlebihan sampai membuat orang lain merasa jengah.

---

<sup>18</sup> Afien Murtie, *Soul Detox* (Yogyakarta: Scritto books Publisher, 2014), 146-147.

<sup>19</sup> Afien Murtie, *Soul Detox*, 147.

Teknik ini membutuhkan bantuan orang lain yang berperan sebagai diri yang bermasalah dan seseorang yang berperan sebagai orang lain yang menekanya. Hal ini bertujuan sebagai pembelajaran bagi klien agar mampu menghadapi gangguan yang merugikan dirinya sendiri.<sup>20</sup>

d. Modifikasi Perilaku

Teknik ini bisa digunakan untuk mengubah perilaku yang tidak diinginkan menjadi perilaku yang diinginkan atau menjadi dampak positif. Modifikasi perilaku ini dilakukan dengan cara memberikan penguatan positif (*reward*) dan penguatan negatif (*punishment*). Penguatan positif dan negatif ini bisa dilakukan oleh diri sendiri dan orang lain seperti melakukan pujian, memberi hadiah dan keuntungan lainnya.<sup>21</sup>

e. Aversi

Teknik ini digunakan secara luas meredakan gangguan-gangguan behavioral yang spesifik, melibatkan pengasosian tingkah laku yang tidak diinginkan terhambat kemunculanya.<sup>22</sup>

f. Flooding

Teknik biasanya digunakan oleh psikiater atau psikolog dalam menghadapi klien yang mengalami fobia. Teknik ini menempatkan klien bersama objek fobia yang selama ini ditakutinya, seperti takut ketinggian diajak naik ketempat yang tinggi-tinggi. Dengan diajak menghadapi objek ketakutan tersebut diharapkan klien akan terbiasa.<sup>23</sup>

g. Operan Conditioning

---

<sup>20</sup> Afien Murtie, *Soul Detox*, 150.

<sup>21</sup> Afien Murtie, *Soul Detox*, 148.

<sup>22</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, 215-216.

<sup>23</sup> Afien Murtie, *Soul Detox*, 148

Menurut skinner dalam bukunya Gerald Corey, jika suatu tingkah laku diganjar, maka probabilitas kemunculan kembali tingkah laku tersebut di masa mendatang akan tinggi. Prinsip perkuatan yang menerangkan pembentukan, pemeliharaan, atau penghapusan pola-pola tingkah laku merupakan inti dari pengkondisian operan.<sup>24</sup>

## B. Manajemen Diri

### 1. Pengertian Manajemen Diri

Manajemen Diri adalah suatu strategi perubahan perilaku dimana individu mengatur perilakunya sendiri dengan arahan dari konselor sebagai fasilitator yang membantu merancang program serta menjadi motivator bagi konseli.<sup>25</sup>

Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut.<sup>26</sup>

Teknik Manajemen Diri ini adalah suatu kegiatan pengurusan diri atau pengolaan diri seharian termasuk pengurusan masa (waktu) seperti mana firman Allah dalam surah Al-Ashr ayat: 1-2

الْإِنْسَانَ أَفِي خُسْرٍ وَالْعَصْرِ

“*Demi masa, sesungguhnya manusia itu dalam kerugian*”

<sup>27</sup>

Dalam ayat ini Allah swt bersumpah dengan waktu/masa. Allah swt tidaklah bersumpah dengan sesuatu

<sup>24</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek konseling dan Psikoterapi*, 219.

<sup>25</sup> Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, 181.

<sup>26</sup> Gantina Komalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta : PT Indeks, 2016), 180

<sup>27</sup> Al-Quran, *Al-Ashr* : 1-2

melainkan menunjukkan bahwa sesuatu itu agung, mulia dan bermanfaat. Waktu di dalam agama Islam adalah sesuatu yang sangat berharga, menyia-nyiakan waktu merupakan sebuah pelanggaran. Pemanfaatan waktu sebaik-baiknya dan tidak membiarkannya berlalu sia-sia akan menghasilkan kerja yang efektif dan efisien. Bersumpahnya Allah dengan waktu dalam surat ini merupakan bukti mulia dan urgennya waktu.<sup>28</sup>

Berikut ini adalah pemaparan definisi Manajemen Diri menurut para ahli:

a. Sherry Cormier

Menurut Cormier, *self management* adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan tingkah lakunya sendiri dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi terapeutik.<sup>29</sup>

b. Sukadji

Menurut Sukadji, *self management* atau pengelolaan diri adalah prosedur dimana individu mengatur perilaku sendiri dan terlibat pada keseluruhan komponennya, yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.<sup>30</sup>

Manajemen diri bertujuan untuk mengarahkan secara efektif dan mengarahkan individu kepada strategi perubahan perilaku ketika seseorang mengalami masalah manajemen waktu. Apabila ia mampu untuk berkomitmen dan mampu menggapai tujuannya, maka manajemen diri ini

---

<sup>28</sup> Zuhaili, W, *Tafsir Al-Munir*, (Damaskus: Dar Fikri al-Mu'ashir. 1991). 393

<sup>29</sup> Kartika & Juntika Nurihsan, "Efektivitas Teknik Manajemen Diri untuk Mengatasi

Inferiority Feeling" *Jurnal Penelitian Pendidikan*, vol. 16, no. 1, (2016), hal. 61

<sup>30</sup> Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, hal. 180.

mudah untuk dilakkan. Jadi kunci dari keberhasilan individu terletak pada motivasi diri yang kuat.

Jadi kesimpulan dari pengertian manajemen diri menurut penulis adalah sebuah strategi perubahan tingkah laku yang dikelola oleh individu itu sendiri dengan arahan konselor yang menggunakan suatu strategi kombinasi secara terapiutik. Ketrampilan konseli dalam mengarahkan perubahan tingkah laku tersebut agar dapat memotivasi diri, mengelola semua unsur dalam dirinya, lalu berusaha mengembangkan kemampuannya menjadi pribadi yang lebih baik sehingga dapat memperoleh apa yang ingin dicapai.

## 2. Tujuan Manajemen Diri

Tujuan dari Manajemen Diri adalah pengembangan perilaku konseli yang lebih adatif. Menurut Ratna lilis, tujuan dari *self management* adalah konseli mampu untuk berkembang agar dapat menguasai dan mengelolah seluruh perilukunya sendiri. Mulai dari mengelola pikiran, perasaan, perbuatan yang akan mendorong pada situasi yang negatif dan meningkatkan tindakan-tindakan yang merugikan.<sup>31</sup>

Prijasaksono dan Sembel menyatakan bahwa strategi *self management* berfungsi untuk melepaskan stress, kemarahan, kecemasan, dendam, sakit hati, menghilangkan rasa sakit hati dan penyakit, penyembuhan diri sendiri (*self healing*), meningkatkan kreativitas, membantu memecahkan masalah, meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri, mencapai prestasi, dan meningkatkan kemampuan belajar.

Sedangkan Menurut Nurzaakiyah dan Budiman, tujuan manajemen diri adalah sebagai berikut :

---

<sup>31</sup> Ratna, Lilis. Teknik-Teknik Konseling. (Yogyakarta: Deepublish 2013), 59

- a. Memberikan peran yang lebih aktif terhadap siswa dalam proses konseling
  - b. Keterampilan siswa dapat bertahan sampai diluar sesi konseling.
  - c. Perubahan yang mantap dan menetap dengan arahan prosedur yang tepat.
  - d. Menciptakan suasana belajar yang sesuai dengan harapan.
  - e. Konseli dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan.<sup>32</sup>
3. Manfaat Teknik Manajemen Diri

Dalam teknik manajemen diri konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu merancang program serta memberi motivasi untuk konseli. dalam hal keberhasilan sepenuhnya berada ditangan konseli itu sendiri. Manfaat teknik manajemen diri antara lain .<sup>33</sup>

- a. Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal
  - b. Dengan melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain. Dengan meletakkan tanggungjawab perubahan sepenuhnya kepada individu
4. Konsep dasar Manajemen Diri

Adapun konsep dasar dari Manajemen Diri yaitu:  
Proses pengubahan tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu.

---

<sup>32</sup> Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman, *Teknik Self-Management dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder* (<http://www.upi.edu.ac.id>. diakses Desember 2019)

<sup>33</sup> Ratna, Lilis. *Teknik-Teknik Konseling*, 12



- a. Penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu.
  - b. Perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan kepada individu menggunakan ketrampilan menangani masalah.<sup>34</sup>
  - c. Manajemen diri merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan.
  - d. Manajemen diri merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran dan perasaan.
5. Asumsi Dasar Manajemen Diri
- Ada beberapa asumsi dasar yang melandasi Manajemen Diri sebagai strategi perubahan dan pengembangan perilaku dalam konseling, antara lain:
- a. Pada dasarnya konseli memiliki kemampuan untuk mengamati, mencatat, dan menilai pikiran, perasaan, dan perilakunya sendiri.
  - b. Pada dasarnya konseli memiliki kekuatan dan keterampilan yang dapat dikembangkan untuk menyeleksi faktor-faktor lingkungan.
  - c. Pada dasarnya konseli memiliki kekuatan untuk memilih perilaku yang dapat menimbulkan rasa senang dan menjauhkan perilaku yang menimbulkan perasaan yang tidak senang.
  - d. Penyerahan tanggung jawab kepada konseli untuk mengubah atau mengembangkan perilaku positifnya amat sesuai dengan kemandirian konseli karena konselilah yang paling tahu, paling bertanggung

---

<sup>34</sup> Irfan's Guidance And Counseling, *Teknik Pengolahan Diri (Self Management)*, (<http://www.irfanhavefun.blogspot.com/2010/03/teknik-pengolahan-diri-self>. diakses 2 januari 2020).

jawab, dan demikian paling mungkin untuk mengubah dirinya.<sup>35</sup>

## 6. Tahap-tahap Manajemen Diri

Gunarsa menyatakan bahwa Manajemen Diri meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).<sup>36</sup> Dari fenomena yang ada di Pesantren, ada santri yang masih belum mampu mengatur dan membagi jadwal kegiatan juga mengelola waktunya dengan baik. Selanjutnya untuk penerapan teknik manajemen diri peneliti memperinci lagi menjadi beberapa sub tahapan, sebagai berikut:

### a. Tahap monitor diri atau observasi diri (*self-Monitoring*)

Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal yang perlu diperhatikan konseli dalam mencatat tingkah lakunya adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.<sup>37</sup> Ditahap ini konselor berusaha menggali apa saja kegiatan disekolah maupun dipondok serta mencari tau apa yang membuat konseli ini memiliki kesulitan dalam kegiatannya.

Pemantauan diri biasanya digunakan konseli untuk mengumpulkan base line data dalam suatu proses

---

<sup>35</sup> Siti Nurzaakiyah & Nandang Budiman, Teknik *Self Management* dalam Mereduksi *Body Dysmorphic Disorder*, ([http://file.upi/browse.php?dir=Direktori/FIP/JUR.\\_PSIKOLOGI\\_PEND\\_DA\\_N\\_BIMBINGAN/197102191998021-NANDANG\\_BUDIMAN/](http://file.upi/browse.php?dir=Direktori/FIP/JUR._PSIKOLOGI_PEND_DA_N_BIMBINGAN/197102191998021-NANDANG_BUDIMAN/), diakses 20 Juli 2019).

<sup>36</sup> Gunarsa, Singgih D, *Konseling Dan Psikoterapi*, (Jakarta: Libri, 2011), 225

<sup>37</sup> Gantina, *Teori dan Teknik Konseling*, 182.

treatment. Konseli harus mampu menemukan apa yang terjadi sebelum menerapkan suatu strategi perubahan diri, sedangkan konselor harus mengetahui apa yang tengah berlangsung sebelum melakukan tindakan. Pada tahap ini konseli mengumpulkan dan mencatat data tentang perilaku yang hendak diubah, anteseden perilaku, dan konsekuensi perilaku. Konseli juga mencatat seberapa banyak atau seringkah perilaku itu sering terjadi.

b. Tahap Identifikasi, Penetapan Target Perilaku dan Penentuan Strategi

Di konseli mengidentifikasi target perilaku yang ingin dicapai atau tingkah laku yang akan dirubah beserta faktor penyebabnya. Konseli juga menentukan target yang mau dicapai beserta indikasin-indikasinya. Konselor disini hanya membantu mengarahkan konseli dalam penentuannya. selanjutnya tahap penentuan strategi dan program sesuai kondisi konseli. Disini konselor bertugas untuk menjelaskan strategi-strategi manajemen diri apa saja yang bisa digunakan sesuai kondisi konseli dan tetap pada keputusan konseli.

c. Komitmen Diri (*Self Contracting*)

Pada tahap ini setelah konseli menetapkan strategi maka konseli harus berkomitmen pada diri sendiri agar bisa melaksanakan strategi tersebut secara terus-menerus.

d. Tahap Pelaksanaan Strategi

Setelah komitmen pada diri sendiri, konseli memasuki tahap pelaksanaan strategi, dimana konseli mulai berlatih melaksanakan strategi yang telah ditetapkan. Dalam hal ini diperlukan organisasi atau pengorganisasian. Pengorganisasian adalah proses mengatur, mengalokasikan dan mendistribusikan

pekerjaan, wewenang dan sumber daya diantara anggota organisasi.

Islam sangat mendorong umatnya untuk melakukan segala sesuatu secara terorganisir, sebab suatu kebenaran yang tidak terorganisir akan mudah dikalahkan oleh kebatilan yang terorganisir. Islam sangat memotivasi umatnya untuk bersatu dan tidak berpecah belah. Sebagaimana firman Allah dalam surat Ali Imran ayat 103:

جَمِيعًا لِلَّهِ بِحَبْلٍ وَاعْتَصِمُوا تَقَرُّقُوا وَلَا .

*Artinya : dan berpeganglah kamu semuanya kepada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai,*

Disini konselor boleh memantau saja tanpa ikut campur, karena proses ini hanya bisa dilakukan oleh konseli secara keseluruhan. Namun jika terjadi kesulitan atau ketidakcocokan konseli bisa mengatur ulang kembali tahapan-tahapan sebelumnya dengan konsultasikan kepada konselor.

- e. Tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman.

Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahapan ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinu.

Dalam tahap ini juga dibutuhkan control diri pada konseli. Dalam Islam motivasi kerja seseorang hanyalah Allah swt, sehingga dalam diri setiap muslim akan timbul inner dicipline (kekuatan disiplin) yang muncul dari dalam, sebab mereka sadar bahwa seluruh tindak-tanduk mereka selalu diawasi oleh Allah swt.

Disamping itu Allah swt juga menugaskan para Malaikat untuk mencatat setiap amal perbuatan yang dilakukan oleh manusia, untuk nantinya dibalas sesuai dengan amalannya. Dalam surat al-Infithar ayat 10-12 Allah swt berfirman:

عَلَيْكُمْ وَإِنَّ لِحَافِظِينَ \* كَاتِبِينَ كِرَامًا \* تَفْعَلُونَ مَا يَعْلَمُونَ

“Artinya : Padahal Sesungguhnya bagi kamu ada (malaikat-malaikat) yang mengawasi (pekerjaanmu) (10). yang mulia (di sisi Allah) dan mencatat (pekerjaan-pekerjaanmu itu) (11). Mereka mengetahui apa yang kamu kerjakan.(12). “

f. Tahap evaluasi / *follow up*

Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisensi program. Bila program tersebut tak berhasil maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.<sup>38</sup>

7. Mekanisme Teknik Manajemen Diri

Dalam pelaksanaan teknik Manajemen diri, kunci keberhasilan dari konseling ini tergantung pada konseli itu sendiri. Konselor hanya sebagai Fasilitator dan pencetus gagasan yang membantu merancang program konseling serta memberikan motivasi kepada konseli. ketika melaksanakan teknik manajemen diri ini terdapat

---

<sup>38</sup> Irfan's Guidance And Counseling, *Teknik Pengolahan Diri (Self Management)*,( diakses 2 januari 2020).

pengaturan lingkungan yang bertujuan menghilangkan factor penyebab (*antecedent*) dan dukungan untuk perilaku yang akan diperbaiki. pengaturan tersebut yaitu :

- a. Mengubah Lingkungan fisik
- b. Mengubah Lingkungan Sosial
- c. Mengubah Kebiasaan.<sup>39</sup>

## C. Disiplin Santri

### 1. Pengertian Disiplin

Disiplin dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah kata “disiplin” yaitu ketaatan (kepatuhan) kepada peraturan (tata tertib dan sebagainya).<sup>40</sup>

Menurut Soegeng Prijodarmito dalam buku “Disiplin Kiat Menuju Sukses” mengatakan bahwa, disiplin adalah kondisi yang tercipta atau terbentuk melalui serangkaian proses perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kesetiaan, keteraturan, dan ketertiban.<sup>41</sup>

Disiplin adalah salah satu tata tertib yang dapat mengatur tatanan kehidupan pribadi kelompok. Tata tertib itu tidak berasal dari binatang, tetapi berasal dari manusia sebagai pembuat dan pelaku. Disiplin juga muncul dari dalam jiwa karena adanya dorongan dalam mentaati aturan atau tata tertib. Disiplin berarti mentaati (mematuhi) tata tertib.<sup>42</sup> Sebagaimana dicantumkan dalam QS. An-Nisa ayat 59. Allah berfirman:

<sup>39</sup> Hartono, Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi* (Jakarta: Kencana Premada Media Grup, 2012), hal.126

<sup>40</sup> Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), 268

<sup>41</sup> Soegeng Prijodarminto, *Disiplin Kiat Menuju Sukses*, (Jakarta: Pradiya Paramita, 1994), 69.

<sup>42</sup> Syaiful Bahri Djamarah, *Rahasia Sukses Belajar*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2008), 17.

تَنَازَعْتُمْ فَإِنْ مِنْكُمْ لِمُرُوا أُولَئِكَ سُلُوكًا وَأَطِيعُوا اللَّهَ أَطِيعُوا أَمْنُوا الَّذِينَ يَأْتِيهَا  
وَالْيَوْمَ بِاللَّهِ تَوَكَّلُونَ وَالرَّسُولَ كُنْتُمْ أَنْ وَالرَّسُولَ اللَّهُ إِلَى فَرَدُّهُ شَيْءٍ فِي  
تَأْوِيلًا وَأَحْسَنُ خَيْرٌ ذَلِكَ آخِرٌ .

*“Hai orang-orang yang beriman, taatilah Allah dan taatilah Rasul (Nya), dan ulil amri di antara kamu”*.<sup>43</sup>

Ayat diatas memerintahkan kepada kita untuk berperilaku disiplin dalam mentaati segala aturan yang telah ditetapkan.

Menurut Bahasa disiplin diri berasal dari dua kata yaitu *“discipline”* yang berarti kepatuhan atau ketaatan erhadap peraturan, dan *“self”* yang berarti kemampuan diri mengendalikan segala perbuatan yang bertentangan dengan akal dan moral serta yang berlaku. Dengan disiplin dapat membuat kita tidak malas, karena disiplin punya nilai penting sehingga keberadaanya menguntungkan bagi diri sendiri dan orang lain.

Santri merupakan pelajar yang tinggal di pesantren termasuk bagian dari masyarakat pada umumnya tidak lepas dari interaksi dan komunikasi dengan masyarakat. Di dalam menempuh pendidikan selain diberikan pendidikan keagamaan, maka perilaku seperti tolong menolong, rukun dan damai, penuh tanggung jawab untuk kebaikan dan lain sebagainya baik di internal pesantren maupun di lingkungan masyarakat sekitar pesantren.

Sepulang dari menyelesaikan pendidikan di pesantren santri sudah memiliki bekal ilmu dan agama yang cukup disertai kepribadian sosial yang dapat diamalkan di tengah-tengah masyarakatnya. Tujuan dari disiplin yaitu untuk membuat santri lebih terkontrol dan terlatih, dengan

---

<sup>43</sup> al-Qur'an, *An-Nisa* : 59



mengajarkan suatu bentuk perilaku yang masih asing juga yang pantas kepada santri.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa disiplin santri adalah suatu aturan atau tata tertib yang harus ditaati oleh santri sesuai apa yang ditentukan di pondok pesantren untuk membentuk perilaku yang terlatih dan terkontrol.

## 2. Tujuan dan Kegunaan Disiplin

Menurut Charles cheafer dalam bukunya mengungkapkan bahwa disiplin memiliki dua tujuan, yaitu:

### a. Tujuan jangka pendek

tujuan jangka pendek dari disiplin ini ialah membuat anak-anak atau individu lebih terlatih dan terkontrol dengan mengajarkan kepada mereka bentuk-bentuk tingkah laku yang baik dan yang tidak baik, ataupun yang masih asing bagi mereka.

### b. Tujuan jangka panjang

Tujuan dari jangka panjang ini ialah untuk perkembangan dan pengarahan diri sendiri (*self control and self direction*) dimana individu tersebut dapat mengendalikan diri sendiri tanpa bantuan dari luar. Pengendalian ini menguasai tingkah laku individu itu sendiri dengan berpedoman pada norma-norma atau aturan yang jelas.

Jadi disiplin bukan hanya demi kepentingan masyarakat melainkan juga dengan kesejahteraan individu itu sendiri. Melalui disiplin inilah kita bisa belajar mengendalikan keinginan, karena tanpa ini mustahil orang bisa mencapai kebahagiaan mereka.

## 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Disiplin

Adapun suatu hambatan dalam disiplin yang terkadang membuat santri tidak melaksanakan kedisiplinan atau tidak mentaati peraturan dilingkungan pondok dengan baik.



Kedisiplinan santri dapat dipengaruhi beberapa faktor antara lain:

a. Teladan Pemimpin

Pemimpin dimaksud adalah seorang yang sikapnya dapat diteladani atau diikuti oleh bawahannya yang merupakan sikap teladan yang baik. Keteladanan ini dapat dicontoh mulai dari kegiatannya sehari-hari seperti berbicara, bertingkah laku, datang ke majelis pengajian, adab berpakaian, berbicara dan lain-lain. Sebab mereka sebagai role model dalam kehidupan santri, karena mereka bertugas melaksanakan kedisiplinan pereaturan yang sudah ada.

Pengasuh pondok sangat menegaskan akan pentingnya kedisiplinan dalam kehidupan, tertama dilingkungan pesantren. Seperti disiplin hadir awal untuuk shalat berjama'ah sebelum bel berbunyi. Begitu juga dengan pengasuh pondok yang sdah berada dimusholah lebih dulu. Jika keteladanan ini dilakukan dengan baik maka tidak hanya santri yang termotivasi tetapi para ustadz-ustadzah dan pengurus lainnya juga akan melakukan hal yang sama, tetapi juga termotivasi untuk memperhatikan keteladanan secara bertahap.

b. Pengawasan

Pengawasan merupakan tindakan nyata yang efektif untuk mewujudkan kedisiplinan. Adanya pengawasan ini akan berpengaruh juga terhadap disiplin santri karena santri akan merasa mendapat perhatian serta pengarahan dari salah satu pihak apabila berbuat kesalahan.

Pengasuh, pengurus, juga ustadz-ustadzah bisa berfungsi sebagai pengawas. Pengawasan disini bisa diperhatikan dari dilaksanakanya jam kehadiran mengajar kitab atau diniyah yang sudah dijadwalkan.

Sedangkan pengawasan kepada santri yaitu dengan mengawasi jadwal kegiatan santri dalam hal kerapihan pakaian, tingkah laku, berbicara, disiplin mask sekolah, ngaji maupun jama'ah dan sebagainya.

c. Sanksi dan ta'ziran

Hukuman atau sanksi disini yaitu hukuman yang bersifat mendidik, karena ini sangat diperlukan dalam pendidikan. Santri yang melanggar, akan diberikan hukuman yakni ro'an (kerja bakti), membersihkan kamar mandi ndalem, menghafal surat pendek khusus jus 30, burdahan, baca surat Al-kahfi, nadhom alfiyah&imriti dan lain lain, yang bersifat mendidik, karena dipondok pesantirin ini pengurus tidak berat dalam memberi hukuman. karena pengurus juga memikirkan bahwa santri sebenarnya bisa mengubah sikap sendiri tanpa harus dikasih tau, karena sudah hamper dewasa pemikiranya, terkhusus untuk santri ulya (MA).

**D. Terapi Cognitive Behaviour dengan Teknik Manajemen Diri untuk meningkatkan Disiplin kegiatan pesantren.**

Dalam Kehidupan Pesantren banyak sekali kegiatan yang harus dan wajib diikuti oleh para santri. Diasamping kegiatan pondok yang padat, santri juga memiliki kegiatan sekolah dari pagi sampai siang, adapula ditambah dengan kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti oleh santri. Maka dari itu para santri juga harus mampu mengelolah waktu yang dimiliki dengan baik untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari, agar tetap istiqomah melakukan kegiatan di pondok juga disekolah.

Tugas utama santri di Pesantren adalah melaksanakan dan mentaati semua kegiatan di Pesantren. Santri harus mampu membagi antara kegiatan sekolah, Pesantren, dan

kegiatan lain. untuk itu santri juga harus memiliki manajemen yang baik agar dapat mengelolah waktu dengan baik.

Manajemen diri menurut Liang Gie, berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan dan mengembangkan kehidupan agar lebih sempurna.<sup>44</sup> Jadi Manajemen diri adalah strategi untuk lebih mampu dalam mengelola dan mengatur kehidupannya agar lebih baik dan terampil. Seseorang dengan mempunyai manajemen yang baik akan membantu diri seorang tersebut dengan teratur dan sesuai tuntunan Allah. Karena manusia adalah ciptaan Allah dalam sebaik-baik bentuk, Firman Allah dalam QS. At-Tin ayat 4:

تَقْوِيمٍ أَحْسَنَ فِي الْإِنْسَانَ خَلَقْنَا لَقَدْ .

Artinya : “*Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.*”<sup>45</sup>

Dari fenomena yang ada di Pesantren, ada sebagian santri yang masih belum bisa mengatur diri, membagi kegiatan, dan mengelola kehidupannya dengan baik. penerapan teknik manajemen diri dapat diuraikan menjadi beberapa sub tahapan, sebagai berikut: a). Tahap monitor diri atau observasi diri (*self-Monitoring*), Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku merupakan hal-hal yang harus diperhatikan oleh konseli.<sup>46</sup> Konseli bisa mencatat seberapa sering melakukan tingkah laku yang tidak sesuai dengan yang diinginkan yaitu melanggar peraturan yang

<sup>44</sup> The Liang Gie, *Cara Belajar yang Baik bagi mahasiswa edisi kedua*, hal. 77

<sup>45</sup> Al-Qur'an, *At-Tin* : 4

<sup>46</sup> Gantina, *Teori dan Teknik Konseling*, 182.

sudah ditetapkan. b). Tahap Identifikasi, Penetapan Target Perilaku dan Penentuan strategi. Selanjutnya pada tahap ini konseli mengidentifikasi target perilaku yang ingin dicapai atau tingkah laku yang akan dirubah, demikian juga faktor penyebab akibat dari perilaku. kemudian konseli menentukan target yang ingin dicapai beserta indikasi-indikasinya. Konselor disini hanya membantu mengarahkan konseli dalam penentuannya. selanjutnya tahap penentuan strategi dan program sesuai kondisi konseli. Disini konselor bertugas untuk menjelaskan strategi-strategi manajemen diri apa saja yang bisa digunakan sesuai kondisi konseli dan tetap pada keputusan konseli. Konseli akan membuat catatan kegiatan sehari-hari dan memonitoring kegiatannya dengan bekerja sama dengan pengurus pondok putri. c). Komitmen Diri (*Self Contracting*), Pada tahap komitmen diri ini yang artinya setelah konseli menetapkan strategi maka konseli harus berkomitmen pada diri sendiri agar melaksanakan strategi tersebut secara kontinu. d). Tahap Pelaksanaan Strategi. Setelah komitmen pada diri sendiri, konseli memasuki tahap pelaksanaan strategi, dimana konseli mulai berlatih melaksanakan strategi yang telah ditetapkan. strategi yang dilakukan yaitu membuat catatan Day Activity, dimana konseli mencatat kegiatan yang dilakukan sehari-hari lalu di tandai dengan centang kegiatan mana yang dilewati atau tidak dilaksanakan. Disini konselor boleh memantau saja tanpa ikut campur, krena proses ini hanya bisa dilakukan oleh konseli secara keseluruhan. Namun jika terjadi kesulitan atau ketidakcocokan konseli bisa mengatur ulang kembali tahapan-tahapan sebelumnya dengan konsultasikan kepada konselor. e) Tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman. Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahapan ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat

dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinu. f). Tahap evaluasi diri. Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tak berhasil maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.<sup>47</sup>

#### E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Hindun Nasikhotin, 2019. Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* dalam mengatasi masalah seorang pemuda yang sulit mengelola keuangannya, Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya.

Persamaan : dari penelitian sebelumnya dan sekarang sama-sama menggunakan Teknik Manajemen Diri (*Self Management*), dengan metode penelitian kualitatif, dan jenis penelitiannya sama-sama menggunakan study kasus yang dianalisis menggunakan deskriptif komparatif.

Perbedaan: Penelitian sebelumnya dan penelitian saat ini yaitu terletak pada masalah yang diteliti, di penelitian sebelumnya masalah yang diteliti yaitu tentang seorang pemuda yang sulit mengelola keuangannya, tapi di penelitian sekarang penulis meneliti tentang kedisiplinan pada kegiatan pesantren. Pada penelitian sebelumnya

---

<sup>47</sup> Irfan's Guidance And Counseling, *Teknik Pengolahan Diri (Self Management)*,( diakses 2 januari 2020).

menggunakan Bimbingan Konseling Islam, sedangkan dalam penelitian saat ini peneliti memakai terapi *Behavior*.

2. Linda Ayu Lestari, 2019. Bimbingan Konseling Islam melalui Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.

Persamaan : Dalam penelitian ini, persamaanya yaitu dengan menggunakan teknik *Self Management* dan metode kualitatif.

Perbedaan: perbedaaan dalam penelitian ini yaitu, berada pada masalah yang terjadi. dipenelitian sebelumnya dengan masalah tanggung jawab belajar seorang mahasiswa, sedang dipenelitian sekarang dengan masalah kedisiplinan diri santriwati.

3. Nur Aida Ambiyatul Ulfa, 2017. Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Shalat Jama'ah Arba'in untuk Meningkatkan Kedisiplinan Seorang Santriwati di Pondok Pesantren Raudlatul Muta'alimin Kabupaten Lamongan, Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya.

Persamaan : Penelitian sekarang dengan penelitian terdahulu sama-sama menggunakan metode penelitian Kualitatif analisis deskriptif, Subjek yang digunakan yaitu Kedisiplinan santriwati di pondok pesantren.

Perbedaan: Penelitian diatas menggunakan Terapi Shalat Jamaah Arba'in untuk menangani konseli, sedangkan dalam penelitian saat ini yaitu menggunakan Terapi *Behavior* dengan Teknik Manajemen Diri untuk menangani permasalahan Konseli.

## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode Penelitian terdiri dari dua kata yakni metode dan penelitian. Metode sendiri berasal dari bahasa Yunani “*Methods*” yang memiliki arti cara atau jalan.<sup>48</sup> Sedangkan makna dari penelitian adalah sarana untuk pengembangan suatu ilmu melalui cara ilmiah yang memiliki tujuan untuk mendapatkan data-data tertentu.

Pendekatan penelitian yang Penulis gunakan di penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, yaitu penelitian yang dilakukan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh obyek penelitian ditulis dengan cara deskripsi yang berbentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dengan memanfaatkan metode yang ilmiah. Penelitian kualitatif merupakan suatu prosedur penelitian yang menghasilkan prosedur data deskriptif yang berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang dan perilaku yang dapat diamati.<sup>49</sup>

Jenis penelitian yang digunakan oleh penulis adalah penelitian studi kasus, dalam penelitian studi kasus biasanya seorang peneliti akan meneliti suatu individu atau unit sosial tertentu secara lebih mendalam. Peneliti meneliti perkembangan diri subjek, perilaku keseharian subjek, penyebab dan alasan perilaku itu dilakukan, serta bagaimana perilaku berubah dan penyebab terjadi perubahan perilaku.

Peneliti menerima kasus mengenai Seorang Santriwati yang tidak disiplin terhadap kegiatan yang ada di pesantren. Seperti tidak mengikuti shalat berjamaah, sering absen

---

<sup>48</sup> Cholid Narbuko dan Akhmedi. *Metodologi Penelitian* (Jakarta: Bumi Aksara, 1997), 7.

<sup>49</sup> Lexy, J. Moeleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2005), 4.



mengaji kitab, tidak melaksanakan piket pagi/sore, ataupun kegiatan lainnya. kemudian di jadikan bahan studi dalam penerapan terapi *behaviour* dengan teknik Manajemen diri.

## **B. Lokasi Penelitian**

Sasaran dalam penelitian ini adalah seorang santriwati kelas XI MA di Salah satu pesantren ada di Gresik. Konseli yang bertingkah laku maladaptive dengan belum istiqomah dalam mengikuti dan melaksanakan kegiatan pesantren yang sudah ditetapkan. sehingga konseli masih melakukan pelanggaran yang ditetapkan.

Lokasi Penelitian ini bertempat di Jln. Pendidikan no.1 Pangkah Wetan Ujungpangkah Gresik, yakni tepatnya di pondok pesantren Almuniroh. Lokasi ini dipilih karena merupakan tempat tinggal konseli, dan koseli lebih banyak beraktivitas dilingkungan Pondok. Dalam hal ini penulis bisa mengamati kegiatan sehari-hari konseli ketika konseli berperilaku melanggar maupun tidak. Dalam penelitian ini juga diperlukan informan, yaitu pengurus Asrama dan teman teman konseli di Asrama pondok pesantren Al muniroh Ujungpangkah Gresik.

## **C. Jenis dan Sumber Data**

Jenis Data adalah hasil pencatatan dari penelitian, baik itu berupa fakta ataupun angka yang dijadikan bahan untuk menyusun informasi.

Adapun jenis data penelitian ini , meliputi :

### **a. Data Primer**

Data yang diambil dari sumber pertama oleh orang yang melakukan penelitian atau yang bersangkutan memerlukanya. Data dalam penelitian ini berupa diskripsi tentang latar belakang konseli, dan proses Terapi *Behavior* dengan teknik Manajemen Diri untuk menangani santriwati yang kurang disiplin dalam melaksanakan kegiatan di Pesantren Al muniroh Ujungpangkah Gresik.



#### b. Data Skunder

Data sekunder diperoleh dari gambaran lokasi penelitian yaitu Kondisi lingkungan pondok pesantren Almuniroh, keadaan lingkungan santri dan perilaku keseharian konseli.

### D. Tahap-Tahap Penelitian

Adapun tahapan-tahapan yang dilakukan didalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### 1. Tahap Pra-Lapangan

Pada tahap ini beberapa hal yang harus dilakukan penulis meliputi: menyusun rancangan penelitian Rancangan penelitian bisa disebut dengan proposal penelitian yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penulisan serta manfaat penulisan.

Memilih lapangan penelitian perlu mempertimbangkan keterbatasan waktu, tenaga, biaya dan juga kemudahan dalam memperoleh ijin untuk melakukan penelitian dilapangan.

Menjajaki dan menilai keadaan lapangan penelitian, memilih informan, menyiapkan perlengkapan dan persoalan ketika dilapangan.

Memilih Lapangan Penelitian Untuk menilai lapangan penelitian, peneliti perlu melakukan wawancara kepada klien, serta *signifikan other* dari konseli .

#### 2. Tahap pekerjaan lapangan

Dalam hal ini, peneliti melakukan terjun lapangan dan berperan aktif serta mengumpulkan data yang sesuai keadaan dilapangan, yakni data-data tentang santri yang ada dalam pondok pesantren untuk peningkatan disiplin kegiatan santri sebagai obyek penelitian. Peneliti juga menindaklanjuti serta memperdalam pokok permasalahan yang dapat diteliti dengan cara

mengumpulkan data-data hasil wawancara observasi yang telah dilakukan.<sup>50</sup>

Langkah-langkah yang dilakukan pada tahap ini adalah:

- a. Wawancara dengan konseli, teman konseli, ustadzah dan pengurus di pesantren konseli.
  - b. Pelaksanaan intervensi berupa terapi *behaviour* dengan teknik Manajemen Diri kepada konseli.
  - c. Observasi kepada konseli baik sebelum, ketika, maupun sesudah dilakukan intervensi.
3. Tahap Penyelesaian

Penulis menganalisis data yang telah dikumpulkan selama kegiatan lapangan.<sup>51</sup> Pada analisis data ini dapat menjawab segala pertanyaan yang sudah ditulis dalam rumusan masalah. Data tersebut akan dianalisis dengan menggunakan deskriptif komparatif. peneliti melakukan penyajian data dengan mendeskripsikan proses dan hasil analisis dari *Therapy Behavior* dengan teknik Manajemen Diri untuk meningkatkan disiplin kegiatan pesantren seorang santriwati di Pondok pesantren Al-Muniroh.

## E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam suatu penelitian, membutuhkan data-data yang relevan dan akurat. Sedangkan untuk mendapatkan data-data tersebut, diperlukan metode yang sesuai.

Adapun teknik pengumpulan data sebagai berikut :

### 1. Observasi

Observasi, yaitu teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang suatu subyek yang diteliti agar mendapat gambaran yang jelas

---

<sup>50</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta CV, 2015), 125

<sup>51</sup> Lexy J, Moeleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, 127-133.

yang dilaksanakan dengan pengamatan secara langsung ke lapangan.<sup>52</sup>

Teknik observasi digunakan untuk mengungkap data tentang kehidupan sehari-hari konseli dalam pondok pesantren, melalui cara bicara (berkomunikasi), bersikap (tingkah laku), serta hubungan klien dengan orangtua, teman dekat, maupun pengurus pondok.

## 2. Wawancara

Wawancara dalam penelitian ini dilakukan agar peneliti mendapat informasi mendalam tentang klien meliputi: identitas diri klien, ekonomi, kondisi keluarga sosialitas dan permasalahan yang dialami atau yang terjadi. Oleh karena itu, wawancara perlu dilakukan dengan efektif, agar memperoleh informasi data yang lengkap meskipun hanya dalam waktu yang singkat.

Subjek yang diwawancarai dalam penelitian ini yaitu Konseli, Pengurus pondok putri, dan salah satu teman sekamar konseli. Wawancara dengan teman dan pengurus pondok putri guna untuk mendapatkan informasi mengenai kegiatan sehari-hari konseli baik disekolah maupun di pondok, juga untuk mencairitau bagaimana tingkah laku yang dilakukan koseli selama berkegiatan.

## 3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan suatu cara mencari data atau informasi yang berupa gambar benda-benda tertulis, majalah, buku, dokumen, catatan harian ataupun peraturan-peraturan yang tertulis.<sup>53</sup> Dokumen bisa berbentuk tulisan, misalnya catatan harian klien, sejarah kehidupan klien, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya, foto klien, gambar

---

<sup>52</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), 129.

<sup>53</sup> Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, (Jakarta: Andi Offset, 1986), 19

lokasi penelitian, gambar tentang kegiatan sehari-hari yang dilakukan klien, dan gambar lain yang mendukung data penelitian selama (proses konseling).

## F. Teknik Validitas Data

Dalam hal ini peneliti sebagai instrumennya langsung menganalisa data di lapangan untuk menghindari kesalahan. Karena setiap penelitian harus dapat dipertanggungjawabkan agar dapat dipercaya oleh banyak pihak. Oleh karena itu perlu diadakan pengecekan keabsahan data penelitian. Teknik ini merupakan faktor yang akan menentukan dalam penelitian kualitatif untuk mendapatkan validitas data yang baik.<sup>54</sup>

Teknik ini antara lain, yaitu:

### 1. Triangulasi data

Triangulasi adalah cara terbaik untuk menghilangkan perbedaan-perbedaan konstruksi kenyataan yang ada dalam konteks suatu studi sewaktu mengumpulkan data tentang berbagai kejadian dan hubungan dari berbagai pandangan.<sup>55</sup>

Dalam triangulasi data ini peneliti menggunakan berbagai sumber data seperti dokumen hasil observasi dan wawancara dari beberapa sumber yang memiliki sudut pandang yang berbeda. Hal ini peneliti memiliki tujuan untuk mendapatkan kevalidan data penelitian.

### 2. Triangulasi pengamat

Dalam teknik ini, adanya pengamat dari luar peneliti yang juga ikut serta memeriksa hasil pengumpulan data. Dalam hal ini tentunya dosen pembimbing yang bertindak sebagai pengamat yang mengoreksi, memberi saran dan juga masukan kepada peneliti terkait hasil pengumpulan data.

<sup>54</sup> Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2014), 24

<sup>55</sup> Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), 331-332.

### 3. Triangulasi metode

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi metode untuk mengecek kembali data yang diperoleh melalui wawancara kepada informan tentang perilaku konseli dan observasi yang dilakukan peneliti terhadap perilaku konseli. Dalam hal ini peneliti akan menggali keterangan dari konseli, teman konseli, Ustadzah dan pengurus di pesantren konseli.

## G. Teknik Analisis Data

Analisis Data adalah proses penyusunan secara sistematis data yang telah didapatkan dari wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara disusun kedalam pola, menjabarkan dalam unit-unit dan memilih mana yang penting dan akan dipelajari serta membuat kesimpulan agar dapat dipahami oleh diri sendiri mampu orang lain.<sup>56</sup>

Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik analisis deskriptif komperatif, dimana analisis ini dengan cara mengumpulkan data kemudian dibandingkan antara teori dan praktiknya. Teknik ini bertujuan untuk mencari jawaban secara mendasar mengenai sebab akibat munculnya fenomena atau masalah tersebut.<sup>57</sup> Selain itu, bertujuan untuk mengetahui kondisi subjek penelitian sebelum dan setelah melakukan konseling Terapi *Behavior* dengan Teknik Manajemen Diri untuk Meningkatkan Disiplin Kegiatan Pesantren pada Seorang Santriwati di Pondok Pesantren Al Muniroh Gresik.

---

<sup>56</sup> Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, (Jakarta: Andi Offset, 1986), 193.

<sup>57</sup> Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, 245.

## **BAB IV**

### **PENYAJIAN DATA**

#### **A. Deskripsi Umum Objek Penelitian**

##### **1. Lokasi Penelitian**

Dalam Penelitian ini, peneliti menyajikan gambaran lokasi yang akan dijadikan objek penelitian, sangat diperlukan untuk mencari data-data yang berkaitan langsung dengan penelitian. Dari data-data tersebut yang akan diperoleh yaitu adanya diskripsi lokasi penelitian. Penliti menyajikan dengan jelas letak geografis wilayah pondok pesantren Al-Muniroh. Dengan ini dapat membantu peneliti dalam memahami masalah yang dihadapi oleh konseli.

Lokasi penelitian dilakukan di kabupaten Gresik, Kecamatan ujungpangkah berada di desa Pangkah wetan, tepatnya di Pondok pesantren Al-Muniroh.

##### **a. Letak geografis**

Pondok Pesantren Al-Muniroh berdiri dibawah naungan yayasan, berada di desa Pangkah Wetan, kecamatan Ujungpangkah Kabupaten Gresik. Kecamatan Ujungpangkah merupakan salah satu dari beberapa kecamatan ditingkat 18 dikabupaten Gresik. Jarak dari kecamatan Ujungpangkah Kabupaten Gresik yaitu 25 km. Letak perbatasan daerah Ujungpangkah ini meliputi, sebelah timur berbatasan dengan kecamatan sidayu, sedangkan sebelah barat berbatasan dengan desa Panceng dan tepat disebelah Utara berbatasan dengan laut jawa.

Dalam penelitian ini pondok Al-Muniroh memiliki letak geografis yang strategis, karena disekitar pondok merupakan lingkungan padat penduduk, sehingga pondok ini mudah dicari. Sebab pondok ini terkenal di masyarakat ujungpangkah. dari arah tugu masuk

desa ujungpangkah, 200 meter disepanjang jalan mendekati area pondok akan di temukan bangunan-bangunan sekolahan yang ada dibawah yayasan pondok pesantren, seperti yang dinamakan komplek kacang (MTS-MA-SMA &SMK), tepat di depan pondok ada bangunan sekolah KB-TK, dan MI.

Penduduk desa Ujungpangkah memiliki mata pencaharian yang berbeda-beda, dari guru, petani, pegawai pabrik, pedagang, dan nelayan. Namun mayoritas penduduk desa Ujungpangkah bekerja sebagai nelayan. Sehingga rata-rata perekonomiannya menengah kebawah. Semakin majunya perindustrian, banyak dari penduduk ujungpangkah yang bekerja di pabrik, terutama para pemuda-pemudi yang setelah lulus sekolah SMA. Tetapi ada juga pemuda ujungpangkah yang melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi yaitu keperguruan tinggi negeri maupun swasta.

#### **b. Profil Pondok Pesantren Al-Muniroh**

Nama Yayasan :Yayasan Pendidikan Pondok Pesantren Al-Muniroh

Alamat :Jln. Pendidikan No.1 Pangkah Wetan Ujungpangkah Gresik.

Pondok Pesantren Al-Muniroh didirikan pada tahun 1942 oleh Almaghfurillah KH. Mawardi. Saat itu di Ujungpangkah banyak kasus pencurian, perjudian, penganiayaan, dan perbuatan tercela lainnya.

Dimulai dengan dirintisnya pengajian yang melayani santri dari penjuru desa mulai anak-anak, muda, hingga tua. Awalnya banyak santri kalong, yaitu pulang seusai mengaji. Pengajian yang dilaksanakan disurau atau serambi rumah KH Mawardi, lambat laut menjadi ramai dan banyak santri yang tinggal atau menetap agar lebih khusyuk



menuntut ilmu, dari situlah awal mula didirikannya pondok pesantren almuniroh ini.

Pendduk desa masih memiliki kesadaran yang tinggi akan pendidikan formal maupun non-formal. Ini terbukti ketika para orang tua memberikan jalan baik dengan menyekolahkan anak-anaknya dipesantren Almuniroh.

### c. Struktur Kepengurusan Pondok pesantren Al-Muniroh

Suatu lembaga sangat penting untuk mempunyai struktur kepengurusan. Adanya struktur Kepengurusan akan memudahkan untuk pembagian tugas maupun dalam melaksanakan program yang telah dibuat bersama. Kebijakan-kebijakan yang dibuat akan tercapai secara efektif dan efisien.

**Tabel 4.1**

#### **Struktur pengurus Pondok pesantren Almuniroh**

Pengasuh	K.H Mahmudi Ambar M.Ag
	Nyai Hj. Mubarochah
Ketua Pengurus P.Putra	Ustad Arif
Anggota pengurus	Khizam Syukrillah
Anggota pengurus	Zazu
Anggota pengurus	Zubaid
Ketua Pengurus P. Putri	Naura Alfakhiroh A. S.Hum
Anggota pengurus	Roudhotul Jannah
Anggota pengurus	Alfi
Anggota pengurus	Cita
Kepala Madin pondok	Muhammad Kurdi, S.H.i
Ustadz Madin	Kays Mukhollad S.Ag
Ustadz Madin	Mahzumi S.Ag
Ustadz Madin	Asy'ari Hasyim, S.Ag



Ustadz Madin	Mushoffan S.Pd
Ustadz Madin	Fajaruddin Alhamdani S.Pd
Ustadz Madin	Suwandi,
Ustadz Madin	Wahyu Hidayat, S.Pd
Ustadz Madin	Saiful Arif S.Pd
Ustadz Madin	Fathul Mu'in, S.Pd
Ustadz Madin	Abdullah Mudli' S.Pd
Ustadz Madin	Harisun Alaikum S.Pd
Ustadz Madin	Ainul Arif S.Pd
Ustadz Madin	Baihaqi S.E
Ustadz Madin	Ma'arif, S.Pd
Ustadzah Ekstra	Anita Maulidiah S.Pdi

**Tabel 4.2**  
Jumlah Santri

<b>NO</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Jumlah Santri</b>
1	Laki-laki	150
2	Perempuan	80
<b>TOTAL</b>		<b>230</b>

**d. Kegiatan-kegiatan Pondok Pesantren Almuniroh**

**Tabel 4.3**

Kegiatan sehari-hari pondok pesantren Al-Muniroh

<b>NO</b>	<b>JAM</b>	<b>KEGIATAN</b>
1	04.25	Jama'ah Shubuh
2	04.35	Membaca Surat Al-Waqiah
3	04.45	Ngaos Sorogan Qur'an
4	06.00	Jama'ah Sunnah Dhuha
5	06.15	Piket Pagi
6	06.30	Sekolah Formal

7	13.00	Jam'ah Dhuhur
8	13.10	Istirahat
9	15.00	Piket Sore
10	15.15	Jama'ah Ashar
11	15.25	Rotibul Hadad
12	15.40	Ngaos Kitab Romo Yai
13	18.00	Jama'ah Maghrib
14	18.10	Ngaos Quran (kelompok)
15	18.45	Jam'ah Isya'
16	19.00	Diniyah
17	20.45	Takror
18	21.30	Tidur

Adapun kegiatan jadwal mingguan yang dilaksanakan setiap hari jumat ba'da Ashar di pondok pesantren Al-Muniroh juga kegiatan mingguan lainnya yang diikuti oleh seluruh santri/santriwati, antara lain yaitu :

- Jum'at LEGI : Kursus B.Inggris oleh Ustadzah. Anita Maulidiah S.Pdi Bertempat di Musholah Putra
- Jum'at PON : Kursus Qiro'ah Oleh Ust. Fathul Mu'in bertempat di AULA JADID
- Jum'at KLIWON : Seminar Ke-NU an oleh PAC IPNU/IPPNU Ujungpangkah bertempat di AULA UTAMA
- Jum'at PAHING : Sholawat/Manaqib bertempat di AULA JADID
- Jum'at WAGE : Motivasi oleh Pengurus Alumni pondok bertempat di Musholah Putra.

Untuk kegiatan tiap minggunya yaitu Muhadloroh yang dilaksanakan di musholah putra-putri ba'da Isya dan wajib diikuti oleh seluruh santri/santriwati.

## 2. Diskripsi Konselor dan Konseli

### a. Deskripsi Konselor

Konselor disini adalah seorang Mahasiswi Universitas Islam Negri Sunan Ampel Surabaya tepatnya di Prodi BKI (Bimbingan dan Konseling Islam). Konselor membantu untuk mengarahkan klien atau konseli dalam memecahkan atau menyelesaikan masalah yang dihadapinya, dilain itu konselor juga harus mempunyai keahlian bidang bimbingan. Dalam penelitian ini yang bertindak sebagai konselor adalah Peneliti sendiri.

Nama : Uswatul Kasanah  
 Tempat Tanggal Lahir : Gresik, 18 Mei 1998  
 Alamat :PangkahKulon,Ujungpangkah Gresik  
 Status : Mahasiswa Semester 8  
 Riwayat Pendidikan :1).TK Al Muniroh 2 (2003-2004)  
 2).SDN 1 Pangkah Wetan (2004-2010)  
 3).MTS Al Muniroh (2010-2013)  
 4).MA Al Muniroh (2013-2016)  
 5).UIN Sunan Ampel (2016-sekarang)

Pengalaman Konselor semasa kuliah yaitu pengalaman dalam praktikum-praktikum dan simulasi konseling terhadap seorang konseli untuk memenuhi tugas mata kuliah, dan praktek konseling sebaya dalam mata kuliah bimbingan konseling islam.

Konselor juga pernah mengikuti kegiatan KKN (kuliah kerja nyata) yang diadakan oleh kampus bertempat di daerah lumajang, kegiatan konselor tidak hanya menangani murid-murid yang krisis belajar di tempat kkn nya, tetapi juga pendekatan dengan warga lumajang. Konselor juga melaksanakan PPL (Praktek pengalaman kerja lapangan) bertempat di Pondok pesantren Salafy Al-fitrah Surabaya, konselor berkesempatan untuk mengajar sekaligus menangani santri-santri yang mengalami krisis belajar, dan juga santri yang kurang istiqomah dalam melaksanakan kegiatan-kegiatan pondok. Dari pengalaman akademis konselor memiliki wawasan baik secara pengetahuan maupun praktek dalam bimbingan dan konseling.

#### **b. Deskripsi Konseli**

Konseli merupakan seorang individu yang membutuhkan bantuan untuk menyelesaikan permasalahannya. Adapun data yang diambil peneliti yaitu :

Nama : putri (nama disamarkan)  
 Tempat, Tanggal Lahir : Gresik, 2 oktober 2003  
 Agama : Islam  
 Jenis kelamin : Perempuan  
 Status : Santriwati / Pelajar  
 Alamat :Ds. Kacak Sumber suci  
 Pangkah wetan Ujung  
 Pangkah.

Konseli Merupakan Pelajar sekaligus santriwati aktif di Pondok pesantren Al-Muniroh. Konseli bernama Putri (nama disamarkan) berusia 17 tahun. Konseli sekolah di MA Al-Muniroh kelas XI IPA.. konseli mondok dari kelas VIII MTS, atas inisiatif dari orang tua, tetapi klien juga tertarik untuk masuk

pondok pesantren. konseli merupakan anak terakhir dari 4 bersaudara.

Konseli dimasukkan kepondok pesantren oleh orang tua karena orang tuanya ingin konseli bisa lebih rajin dalam hal kesehariannya. Sewaktu dirumah konseli sering bermalas-malasan untuk bantu-bantu dalam hal kegiatan dirumahnya. Maka dari itu ibu konseli berinisiatif untuk memasukkan ke pesantren. kakak-kakak konseli dulu juga menimba ilmu dipondok. juga orang tua konseli merasa karena kakak-kakak konseli juga pernah mengenyam pendidikan pesantren, jadi konseli juga dimasukkan ke pesantren agar seperti kakaknya.<sup>58</sup>

#### 1) latar belakang keluarga konseli

Konseli terlahir dari keluarga biasa saja, ekonomi keluarga konseli cukup untuk menghidupi kebutuhan seluruh keluarganya. konseli merupakan anak terakhir dari empat bersaudara. konseli mempunyai satu saudara laki-laki dan dua saudara perempuan, saudara laki-laki konseli sudah bekerja, sedangkan saudara perempuan konseli sudah menikah dan semua ikut suaminya.

Ayah konseli bekerja sebagai nelayan di laut, sedangkan inbu konseli sebagai ibu rumah tangga. Hubungan konseli dengan keluarga sangat baik dan harmonis karena orang tua konseli sangat menjaga terutama pada konseli sendiri karena konseli merupakan anak terakhir dikeluarga.

Ayah dan ibu konseli pernah mengenyam pendidikan di pondok pesantren, di ujungpangkah, begitu juga dengan kakak perempuan yang

---

<sup>58</sup> Hasil wawancara dengan saudara konseli februari 2020

pertama, sewaktu smp-sma kakak konseli ini tinggal dipondok pesantren Al-Muniroh. sedangkan kakak perempuan konseli yang kedua sewaktu SMA pernah tinggal dipesantren Al-Ibrohimi gresik. dan sekarang konseli juga mengenyam pendidikan pesantren di pesantren Al-Muniroh.

2) kondisi lingkungan konseli

Sejak MTS kelas VIII konseli tinggal di lingkungan pondok pesantren, yakni di Pondok Pesantren Al-Muniroh Ujungpangkah gresik. Dipesantren konseli termasuk dari beberapa santri yang sudah lama dan menjadi ketua kamar. dipesantren konseli termasuk santri yang aktif, konseli suka mengikuti kegiatan ekstra dipesantren maupun di sekolahnya. diawal masuk pesantren konseli termasuk santri yang rajin mengerjakan sesuatu atau kegiatan pesantren dengan tepat waktu, sehingga konseli dikenal oleh keluarga ndalem.

konseli bisa dikatakan

3) latar belakang agama konseli

Sejak kecil konseli tumbuh di lingkungan yang agamis, kedua orangtua konseli pernah mengenyam pendidikan di pondok pesantren, begitu juga dengan kakak konseli. Orangtua konseli memasukkan konseli ke pesantren karena ingin anak-anaknya bisa mendalami ilmu agama dipesantren, juga karena kakak-kakaknya pernah tinggal dipesantren. Maka dari itu konseli dimasukkan ke pesantren.

### 3. Diskripsi Masalah

Masalah ialah segala sesuatu yang dialami oleh individu yang membebaninya dan harus segera di

selesaikan dengan diberi penanganan atau bantuan dari orang yang ahli dalam bidangnya.

Putri merupakan seorang konseli sekaligus seorang santriwati yang mengenyam pendidikan pondok pesantren di pesantren Al-Muniroh Ujungpangkah Gresik. Masalah yang dihadapi oleh konseli dalam penelitian ini adalah kurangnya kedisiplinan diri pada seorang santriwati dalam melaksanakan kegiatan yang sudah ditetapkan di pesantren. Karena konseli yang akhir-akhir ini sering menunda-nunda melaksanakan beberapa kegiatan pesantren sehingga membuat jadwal sehari-harinya terbengkalai, konseli juga tidak segan untuk meninggalkan salah satu kegiatan inti yang wajib diikuti oleh seluruh santri.

Konseli merupakan anak yang mudah bergaul, ceria sehingga dia memiliki banyak teman dan sering berkumpul dengan teman-temannya. konseli juga merupakan santri yang aktif baik disekolah maupun dipondok. Konseli sering mengikuti kegiatan ekstra disekolah dan juga dipondok. Dengan kegiatan-kegiatan yang padat tersebut konseli akhir-akhir ini sering merasa kelelahan dan sering meninggalkan kegiatan wajib di pesantren.

Ketika sudah merasa lelah konseli tak pandang bulu untuk langsung istirahat, meskipun masih ada kegiatan pondok yang belum dilaksanakan. kadang kala konsel juga akan lebih memilih untuk ngobrol dengan teman-temannya sehingga lupa waktu bahwa ada kegiatan lainya yang belum dilaksanakan. Di pesantren konseli juga mempunyai teman-teman yang dekat dan sama seperti konseli, apabila sudah enak ngobrol sampai lupa waktu. Teman-temannya ini pun sering lupa untuk mengingatkan konseli.

Hasil wawancara dari beberapa signifikan other yang berhubungan dengan konseli, seperti teman pondok konseli dan salah satu pengurus pondok, bahwa akhir akhir ini jadwal kegiatan konseli berantakan, jika waktunya piket sore, konseli gunakan untuk mencuci baju, atau mengerjakan kegiatan yang lain. Untuk jama'ah dhuhur biasanya dilaksanakan setelah pulang sekolah semua santri yaitu skitar jam 13.00-13.20. Konseli akan mengulur-ulur waktu untuk tidak mengikuti jama'ah dhuhur. Maka dari itu kegiatan konseli tidak teratur. Adapun macam-macam alasan yang di gunakan oleh konseli yang sering melakukan perilaku tersebut agar berkesempatan untuk tidak melaksanakan kegiatan. Seringkali konseli mendapat teguran dari ketua asrama dan pengurus lainnya ketika melihat konseli tidak mengikuti kegiatan, tapi konseli acuh tak acuh terhadap teguran pengurus.

Dalam hal ini konseli sadar bahwa akhir-akhir ini kegiatannya tidak teratur, entah karena kepadatan jadwalnya ataupun dalam hal lain, sehingga membuat konseli kurang disiplin dalam kegiatannya. Oleh karena itu konseli meminta bantuan kepada konselor untuk bisa memberikan motivasi atau arahan agar konseli bisa berubah.

## **B. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian**

### **1. Proses Terapi Behaviour dengan Teknik Manajemen Diri untuk Meningkatkan Disiplin Kegiatan Pesantren pada Seorang Santriwati di Pondok Pesantren Al Muniroh.**

Proses terapi *behaviour* dengan teknik manajemen diri ini dilaksanakan untuk memperbaiki perilaku maladaptif diri seorang konseli menjadi adaptif,



memperbaiki tingkah laku konseli yang mesih belum istiqomah dan disiplin dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari di pesantren menjadi lebih giat dan sadar bahwa disiplin diri itu penting bagi konseli.

Sebelum proses konseling, peneliti berusaha untuk membangun kepercayaan konseli dengan melakukan pendekatan pada konseli agar konseli lebih percaya dan interest pada peneliti, sehingga peneliti akan lebih mudah untuk mendapatkan informasi mengenai kehidupan konseli karena pendekatan sudah dibangun sejak awal.

Sebelum melaksanakan proses konseling, disini konselor dan konseli harus menetapkan waktu dan tempat supaya proses konseling terlaksana dengan baik dan lancar. Berdasarkan hasil kesepakatan antara konselor dan konseli untuk melaksanakan proses konseling adalah 2 bulan (8 minggu), dan pertemuan dilaksanakan seminggu/ dua minggu sekali pada hari Minggu, diantaranya ada 7 kali pertemuan dalam konseling ini. Di waktu luang konseli seperti pada selesai jama'ah dhuhur karena pada waktu tersebut konseli memiliki waktu luang, terkadang juga saat malam setelah kegiatan diniyah konseli. Setiap pertemuan dilakukan sekitar 45 menit-60 menit. Bisa juga menyesuaikan dengan jadwal luang konseli.

Tempat pelaksanaan konseling ini bertempat dipondok pesantren Al-Muniroh tepatnya di asrama putri/di musholah putri.

a. Tahap Proses Konseling

1) Tahap Awal

Tahap awal dalam penelitian ini adalah identifikasi masalah konseli. Hasil dari identifikasi masalah ini konselor dapat mendefinisikan permasalahan apa yang sedang dialami oleh konseli.

2) Tahap Pertengahan

Pada tahap ini yaitu tahap menentukan treatment yang akan diberikan kepada konseli setelah permasalahan konseli diketahui oleh konselor.

### 3) Tahap Akhir

Pada tahap akhir ini yaitu membahas tentang pemberian treatment yang diberikan kepada konseli untuk mendapatkan perubahan yang positif pada perilaku konseli, serta menyelesaikan permasalahan konseli.

#### b. Identifikasi Masalah

Tahap identifikasi masalah ini dilakukan dengan cara mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya tentang konseli dengan menggunakan wawancara dan observasi yang dilakukan konselor kepada konseli, orangtua konseli, teman-teman konseli, dan para pengurus pondok konseli, serta mengulas kembali permasalahan yang dihadapi konseli secara terperinci. Langkah pertama yang dilakukan supaya proses konseling terlaksana adalah dengan cara membangun hubungan dengan konseli. Pada langkah pertama ini sangat penting karena disini koselor harus mengenal dan mengambil hati konseli supaya konselor tidak dianggap sebagai orang asing melainkan dianggap sebagai sahabat.

Pertama konselor menemui konseli yang bernama putri di pesantren, pada saat itu putri sedang melakukan aktivitas luang yang digunakan untuk melipat-lipat baju. Putri bersedia untuk diawawancara karena putri sendiri ingin bercerita tentang apa yang membuat dia lelah. Tetapi di pertemuann pertama kami hanya perkenalan biasa dan hanya Tanya-tanya kegiatan sehari-harinya putri.

Pada pertemuan kedua, saya sudah lebih banyak lagi mengkorek kegiatan-kegiatan putri ketika

dipondok atau sekolah. Putri menceritakan kegiatannya yang akhir-akhir ini ia rasakan semakin tidak bergairah untuk melaksanakan kegiatan sehari-harinya. Putri merasakan perubahan pada perilakunya ini di akhir semester 2 pada kelas 1 menuju kelas 2. Sehingga Putri sangat merasa sering kelelahan dan malas untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang ada dipesantren dimana kegiatan tersebut wajib untuk dilaksanakan. Putri merupakan siswa yang aktif di sekolah maupun dipesantren, dia merupakan anggota OSIS disekolahnya dan juga hampir mengikuti sebagian dari ekstrakurikuler yang ada disekolah, diantaranya : Pramuka, Banjari, Pecinta Alam (PA). Begitupun ketika dipesantren putri juga rajin mengikuti kegiatan pesantren.

Menurut putri ia mulai merasa kelelahan dengan kegiatannya ketika jadwal ekstrakurikuler sekolahnya bertabrakan dengan jadwal kegiatan pondok. Berapa kegiatan putri berbenturan dengan kegiatan hari jum'at di pondok. sehingga putri sering tidak mengikuti kegiatan hari jumat dipondok. Putri merupakan tipe anak yang rajin dengan sekolahnya, ia juga jarang sekali melewatkan kegiatan wajib yang ada dipesantren. tetapi ketika dia sering mengikuti kegiatan ekstranya, ia mengabaikan kegiatan wajibnya. putri juga lebih mengulur-ulur waktu untuk melewatkan kegiatan selanjutnya yang harus dia lakukan, sehingga waktunya banyak terbuang sia-sia.

Beberapa gejala yang menimbulkan perilaku maladaptive terhadap konseli yang bisa mempengaruhi kegiatan sehari-hari konseli, antara lain yaitu :

- 1) Sering mmenunda-nunda atau telat untuk melaksanakan beberapa kegiatan : Piket pagi/sore, telat jama'ah subuh, dhuhur, ngaji quran pagi.
- 2) Lebih sering berkumpul, ngobrol dan becanda dengan teman-temanya sampai lupa waktu.
- 3) Acuh tak acuh dengan ta'ziran yang berlaku.
- 4) Tidak bisa mengontrol waktu dengan baik.
- 5) Sering tidur terlalu malam (begadang).

Adapun beberapa hasil wawancara dengan *significant other* yaitu sebagai berikut :

- 1) Wawancara dengan konseli  
 Wawancara dengan konseli dilakukan untuk mendapatkan informasi langsung dari subjek penelitian. Untuk menggali seluruh aspek yang dibutuhkan dalam penelitian, seperti identitas, kegiatan sehari-hari konseli, situasi lingkungan konseli dalam berkegiatan. Hasil wawancara dengan konseli yaitu bahwa konseli kurang disiplin dalam waktu melaksanakan kegiatan dipondok. Konseli masih sering terlambat untuk mengikuti jama'ah, ngaji ataupun kadang kala konseli melewatkan beberapa kegiatan yang seharusnya dilakukan seperti piket pagi/sore. Konseli akhir-akhir ini semenjak memasuki kelas XI sering kelelahan karena kegiatan yang diikutinya ketika disekolah. Konseli berkeinginan untuk lebih memperhatikan kegiatan dipesantren dengan lebih mentaati peraturan, tetapi masih belm terlaksana.<sup>59</sup>

---

<sup>59</sup> Wawancara dengan konseli bertempat di pondok putri pada tanggal 1 februari 2020

- 2) Wawancara dengan salah satu pengurus pondok putri.

Hasil dari wawancara dengan salah satu pengurus pondok putri yang namanya Nia (samaran) bahwa *“memang akhir-akhir ini kalau di perhatikan dari kegiatannya konseli sering molor, juga terkadang telat datang majlis. Kalau ditanya konseli bilangnyanya “saya ketiduran kak”, atau lama dikamar mandi”*. Kalau misalnya konseli cuci baju, dan itu mepet dengan jama’ah ashar atau jama’ah maghrib, konseli tidak langsung bergegas untuk menunda nyucinya dan mengikuti jama’ah, tetapi konseli menuntaskan kegiatannya, dan memilih terlambat jama’ah. konseli juga sering ketiduran ketika majlis taklim atau ngaji kitab kuning. Nia merasa mungkin putri menjadi begini karena semenjak masuk MA putri banyak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, karena memang putri merupakan siswa yang aktif. konseli juga anak yang mudah bergaul dengan teman-temannya dan konseli juga sering bercanda dengan teman-temannya. Mbak nia sudah menyarankan putri untuk mengurangi kegiatan ekstranya, tetapi masih belum dilakukan oleh putri, dia hanya bilang *“iya nanti kak”*. dari situ mbk nia membiarkannya.<sup>60</sup>

- 3) Wawancara dengan teman sekamar konseli  
 Hasil dari wawancara dengan teman sekamar konseli yang namanya sarah (samaran). Menurut sarah yang merupakan teman putri dari masuk MTS, kerika ditingkat MTS putri merupakan

---

<sup>60</sup> Wawancara dengan mbak Nia (slah satu pengurus pondok putri pada tanggal 3 februari 2020)

siswa yang rajin, sangat jarang sekali melanggar peraturan karena putri anaknya patuh, walaupun melanggar itupun hanya sedikit dan ia langsung memperbaiki kesalahannya dengan tidak melakukannya lagi. Tetapi ketika masuk MA perilaku putri berubah, lebih ke acuh tak acuh terhadap kegiatan yang ada di pondok, ia lebih memilih ekstra yang diikuti disekolahnya. ketika ia sudah merasa lelah, ia akan memilih langsung tidur walaupun harus ada kegiatan pondok yang harus dikerjakan.

Putri anak yang senang bergaul dengan teman-teman yang lain, jadi ketika putri asik mengobrol dengan teman-teman ia akan lupa waktu, apalagi kalau terserang males untuk berdiri dari nyamannya mengobrol. Tidak hanya itu terkadang sarah memperhatikan bahwa putri akan banyak alasan untuk tidak melaksanakan kegiatan, atau supaya untuk telat, pernah juga sarah bertanya kepada putri kenapa ia telat, dan putri hanya tersenyum dan menjawab “habis ini, itu dll”. Ada juga teman yang lain untuk mengajak putri segera melakukan tugas yang ia kerjakan, misalnya piket, putri menjawab “iya, kamu duluan aja”, tetapi menunggu lama dulu baru putrid mengerjakannya. Menurut teman-temanya putrid akhir-akhir ini juga moody-an. kalo moodnya bagus ia langsung mengerjakan tugasnya, kalo dia tidak mood atau males ia akan mengulur-ulur waktu ataupun dilewatkan.<sup>61</sup>

---

<sup>61</sup> Wawancara dengan Sarah (samaran) merupakan teman sekamar konseli, bertempat di musholah pondok putri pada tanggal 3 februari 2020.

4) Hasil kesimpulan wawancara dari Significant Other.

Berdasarkan data dan informasi yang didapat dari berbagai sumber data terkait dengan konseli. Konselor telah mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan konseli berperilaku tidak disiplin dalam melaksanakan kegiatan dipesantren serta gejala yang ditampakkan oleh konseli. Kemudian konselor dapat menentukan langkah selanjutnya dalam upaya memperbaiki perilaku konseli dengan mengimplementasikan terapi behavior dengan menggunakan teknik manajemen diri pada konseli. Adapun hasil kesimpulan yang diperoleh pada identifikasi masalah tersebut yang menjadi penyebab konseli berperilaku tidak disiplin dalam kegiatan sehari-hari, antara lain sebagai berikut :

- a) Kurangnya disiplin dalam melaksanakan kegiatan
  - b) Kurangnya control diri konseli terhadap waktu yang dimiliki
  - c) Terlalu banyak mengikuti kegiatan (ekstra) disekolah, sehingga kegiatan wajib pondok terbengkalai
  - d) Seringnya menunda-nunda waktu untuk melaksanakan tugas atau kegiatan pesantren
  - e) Sering ngobrol dan berkumpul dengan teman-temannya sampai lupa waktu
  - f) Acuh tak acuh terhadap peraturan ataupun hukuman yang ada
  - g) Tidur larut malam.
- c. Diagnosa

Diagnosa merupakan langkah yang dilakukan setelah konselor melakukan identifikasi masalah pada



konseli untuk menetapkan masalah yang dihadapi oleh konseli serta menemukan faktor yang menyebabkan adanya masalah yang sedang dihadapi oleh konseli tersebut.

Berdasarkan informasi yang telah diperoleh dari hasil identifikasi masalah, konselor dapat menetapkan masalah utama yang sedang dihadapi konseli yakni Kurangnya kedisiplinan konseli dalam berkegiatan ketika di pesantren. Konseli kurang disiplin dalam menggunakan waktu, juga dalam melaksanakan kewajibannya sebagai seorang santri, perilaku yang dilakukan konseli masih naik-turun. Bahkan dari salah satu pengurus pun menasehati konseli untuk tidak mengikuti banyak ekstra disekolah karena kegiatan pondok lebih banyak yang harus atau wajib diikuti, konseli tidak begitu menghiraukan.

Berdasarkan hasil identifikasi masalah konseli, dapat diketahui bahwa penyebab masalah yang terjadi pada klien adalah:

1. Terlalu banyak kegiatan ekstra yang diikuti disekolah sehingga bantak kegiatan pondok yang tidak terlaksana dengan baik.
2. Sering tidur larut malam, sehingga subuhnya telat.
3. Kurangnya motivasi belajar
4. Konseli malas dan stres jika sepulang sekolah tidak ada jeda untuk istirahat dan tidur.
5. Konseli merasa bosan dengan kegiatan dipondok, sehingga ia mengikuti banyak kegiatan diluar.

Diperkuat dengan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh konselor terhadap konseli, salah satu pengurus pondok putri, dan juga teman-teman sekamar konseli, bahwa konseli kurang disiplin dalam melakukan kegiatan pondok atau sering mengulur-ulur

waktu yang mengakibatkan konseli telat dalam melaksanakan tugasnya sebagai seorang santriwati.

d. Prognosa

Setelah melakukan identifikasi masalah dan diagnosa, maka tahap selanjutnya yaitu prognosis sebagai tahap untuk menetapkan jenis bantuan yang akan diberikan konselor dalam penyelesaian masalah yang sedang dihadapi oleh konseli. Dalam tahap ini, konselor menetapkan jenis terapi yang sesuai dengan masalah yang sedang dihadapi oleh konseli agar proses konseling berjalan dengan maksimal.

Berdasarkan data yang sudah diperoleh dari tahap identifikasi masalah dan diagnosa, dapat ditetapkan bahwa masalah yang dihadapi konseli yaitu kurang disiplin dalam menetapkan waktu untuk melakukan tugas sebagai santri atau melaksanakan kegiatan yang ada dipesantren, dan seringkali konseli mengulur-ulur waktu untuk melakukan tugasnya sehingga telat ataupun meninggalkan kegiatan tersebut.

Konselor berusaha membantu menyadarkan konseli agar selalu berdisiplin dalam segala hal terutama dalam mengemban tanggung jawab dan kewajibannya, konselor juga memberikan motivasi kepada konseli agar ketika rasa malas itu menghampiri konseli diharapkan bisa melawan rasa malas itu dengan bicara pada dirinya sendiri dengan kalimat "*Ayolah malas, kamu tidak boleh menang, aku harus bisa mengalahkanmu*" kemudia ingat orang tua dan segera bangkit.

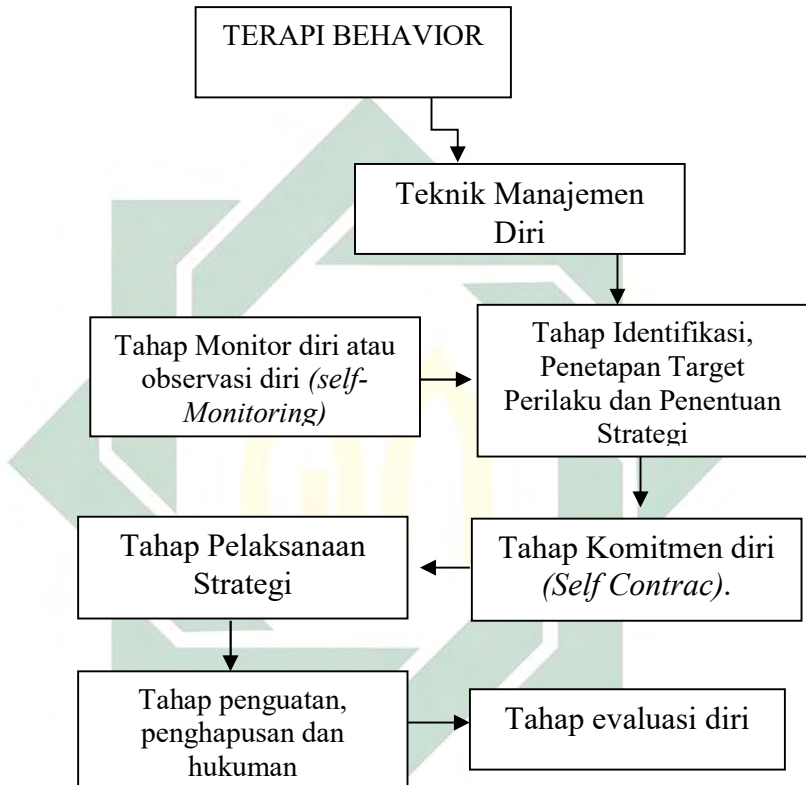
Disini konselor menetapkan jenis bantuan yang akan diberikan kepada konseli ialah dengan terapi *Behaviour* menggunakan teknik Manajemen diri. dengan teknik inilah konselor akan mengarahkan konseli untuk dapat menyusun perilaku yang

ditargetkan dan juga merealisasikan serta membantu konseli mengondisikan lingkungan agar upaya memperbaiki dan mengubah status pikiran dan perasaan konseli. Yakni males, stress, bosandan tidak bisa mengatur kegiatan dengan baik menjadi pribadi yang lebih baik, sehingga membuat konseli lebih disiplin dalam mematuhi peraturan pesantren.

Konselor mengajak konseli dengan membantu membuat catatan harian atau bisa disebut *daily activity*, untuk biasa memantau kegiatan sehari-hari konseli sendiri dan mengetahui sebab dari ketidak dilaksanakannya kegiatan tersebut. Konseli bisa mencatat kegiatan apa saja yang terlambat atau yang tidak dilaksanakan. Catatan *day activity* tersebut bisa di tulis di buku catatan atau lembar kemas kemudian ditempel di loker/ lemari baju konseli dengan tujuan supaya ketika konseli masuk ke kamarnya konseli akan melihat jadwal tersebut dan ingat untuk melaksanakan tugasnya/kegiatannya, dan setelah kegiatan telah dilaksanakan selama sehari, pada malam hari sebelum tidur konseli memberi centan.

TABEL.4.4

## Tahapan terapi behavior dengan Manajemen diri



## e. Treatment

Adapun langkah-langkah yang akan dilakukan oleh konselor dalam mengimplementasikan teknik Manajemen diri adalah :

- 1) Tahap monitor diri atau observasi diri (*self-Monitoring*)

Tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan

teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan konseli dalam mencatat tingkah lakunya adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku. Ditahap ini konselor berusaha menggali apa saja kegiatan konseli disekolah maupun dipondok dan mencari tau apa yang membuat konseli ini memiliki kesulitan dalam kegiatannya.

Pada tahap ini konseli lebih banyak menceritakan apa yang dialaminya, menceritakan semua kegiatannya dan apa yang menjadi keluhan kesahnya. Konselor dan konseli terlebih dahulu menyusun *goal setting* yaitu konselor dan konseli bersama-sama menyusun tujuan konseling sesuai dengan informasi yang diterima konselor dari konseli sampai konseli mencapai tujuannya. Selain itu juga untuk membangun hubungan yang lebih baik lagi, maka koselor membuat harapan-harapan juga selesai melakukan konseling

Konselor dan konseli sepakat bahwa konseling ini hanya sampai pada meminimkan kegiatan yang sering terlewatkan atau sering telatnya konseli dalam melaksanakan kegiatan wajib atau kegiatan lainya ketika dipondok, agar konseli tidak sering juga mendapat takziran dari pengurus. untuk membuat konseli yang sering melewatkan kegiatan maka disini konseli juga harus merubah tingkah laku, dari yang tidak baik menjadi lebih baik.

Selanjutnya Konselor menanyakan lagi kegiatan apa saja yang sering dilewatkan atau yang sering terlambat bagi konseli, serta apa yang menyebabkan konseli melewatkan kegiatan

tersebut. Konseli menjelaskan bahwa kegiatan pondok yang sering terlewatkan atau sering telat mengerjakannya yaitu Piket pagi/sore, ngaji pagi dengan alasan karena menunggu ustadzahnya lama jadinya konseli mengantri mandi terlebih dahulu dan ketika mau ketempat ustadzah kegiatan mengajinya sudah selesai. lalu sholat jama'ah dhuhur karena konseli sering telat pulang kepondok sebab mengikuti kegiatan ekstra disekolah, jama'ah subuh konseli juga kadang-kadang telat karena konseli akhir-akhir ini juga sering tidurnya terlalu malam.

Selanjutnya konselor meminta konseli menuliskan seberapa intens perilaku tersebut terjadi, dan penyebab-penyebabnya. Konselor juga meminta konseli melihat jadwal kegiatan sehari-hari dipondok dan menuliskan kegiatan yang sering terlewatkan. Lalu konseli memetakan perilaku yang ingin dirubah.

## 2) Identifikasi, Penetapan Target Perilaku dan Penentuan Strategi.

Disini Konseli mengidentifikasi target perilaku yang ingin dicapai atau tingkah laku yang akan dirubah, demikian juga faktor penyebab akibat dari perilaku. kemudian konseli menentukan target yang ingin dicapai beserta indikasi-indikasinya. Disini konselor hanya membantu konseli untuk menjelaskan strategi-strategi manajemen diri apa saja yang bisa digunakan sesuai kondisi konseli dan tetap pada keputusan konseli.

Pada tahap sebelumnya konseli diminta untuk menuliskan perilaku yang terjadi dan penyebabnya. lalu pada tahap ini konseli diminta untuk menuliskan target perilaku yang ingin dirubah

menjadi lebih baik. konseli ingin merubah perilaku yang sering melewatkan kegiatan ataupun yang sering telat melakukan kegiatan ketika dipondok. Beberapa penyebab perilaku tersebut terjadi yaitu seringnya menunda-nunda kegiatan yang harus dikerjakan dikarenakan konseli sering kecapean karena kepadatan jadwal disekolah. oleh sebab itu konseli tidak dapat mengontrol waktu dengan baik. Konseli juga sering tidur larut malam untuk mengerjakan deadline pr nya, oleh sebab itu ketekunan dalam melaksanakan kegiatan dipondok semakin menurun.

Dari yang sudah dilihat jadwal keseharian konseli dipondok, konseli yang pada beberapa kegiatan pondok seperti piket pagi/sore, ngaji pagi, jama'ah dhuhur, ngaji diniyah maghrib sering terlambat dikarenakan sering kelelahan sebab banyak kegiatan ekstra disekolah maupun dipondok yang diikutinya, maka konseli ingin merubah kebiasaan tersebut agar konseli lebih disiplin dalam berkegiatan. Setelah memetakan perilaku yang tidak dikehendaki terjadi, konselor dan konseli bersama-sama menentukan straregi yang harus dilakukan oleh konseli untuk merubah perilakunya.

Strategi yang akan dilakukan konseli yaitu dengan manajemen diri, yaitu trategi perubahan perilaku dimana individu mengatur perilakunya sendiri dengan arahan dari konselor sebagai fasilitator dan motivator dalam melaksanakan program. Konseli membuat catatan tentang kegiatannya sehari-hari dengan membuat tabel *day activity*. Konseli mengontrol perilaku diri sendiri agar lebih tepat waktu dalam melaksanakan segala



hal. Dalam catatan *day activity*, konseli konseli memberikan tanda centang apabila kegiatan terlaksana dengan baik, sebaliknya apabila tidak terlaksana konseli menyertakan alasan mengapa terlambat atau tidak melaksanakan kegiatan tersebut.

3) Tahap Komitmen diri (*Self Contract*).

Tahap kontrak adalah tahap komitmen atau perjanjian dengan diri sendiri untuk mengubah perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang diinginkan. Pada tahap komitmen diri ini, yang artinya setelah konseli menetapkan strategi maka konseli harus berkomitmen pada diri sendiri untuk mengubah perilaku dan supaya bisa melaksanakan strategi secara kontinu.

Pada tahapan perjanjian atau kontrak diri sendiri, konseli diharapkan memberikan informasi terkait dengan perjanjian atau kontrak dengan dirinya sendiri (*self contract*). Tahap ini berguna untuk membantu konseli memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Berikut ini merupakan beberapa langkah dalam tahap perjanjian atau kontrak dengan diri sendiri (*self contracting*), yaitu:

1. Konseli memilih untuk merubah kebiasaannya yang sering tidur larut malam, sering izin mengaji setelah manghrib, sering terlambat jama'ah dhuhur dan isya', melewati kegiatan piket pagi/sore dan seringnya menunda-nunda waktu untuk melaksanakan kegiatan selanjutnya.
2. Konseli meyakinkan perilakunya yang baru terhadap dirinya sendiri dan membuat reward

kepada dirinya sendiri ketika ia berhasil melakukan perilakunya yang baru.

Konselor memberikan informasi mengenai *Reinforcement* positif pada klien, ini dibutuhkan untuk membantu konseli memperkuat perilakunya yang baru.

3. Konseli bekerja sama dengan orang-orang disekitarnya agar bisa membantunya untuk melaksanakan perubahan tingkah lakunya dengan cara meminta salah satu pengurus pondok putri dan teman-temannya untuk selalu mengingatkannya.
4. Konseli menerima segala konsekuensi dengan apa yang telah ia putuskan.
5. Konseli membuat peraturan selama melaksanakan perubahan-perubahan diri tersebut.

#### 4) Tahap Pelaksanaan Strategi

Pada tahap ini konseli harus siap untuk melaksanakan target-target yang ingin dicapai. pelaksanaan ini dilakukan oleh konseli setelah pertemuan ketiga, yaitu pada tahap penentuan strategi, dan *self contract*. Pelaksanaan manajemen diri ini merupakan cara yang lebih muda untuk konseli agar kegiatan yang dilakukan konseli selama dipesantren lebih tertata terutama dalam hal waktu. Target konseli yaitu untuk mengubah perilaku yang sering datang terlambat ke majlis taklim atau mengaji, menjadi lebih tepat waktu, juga sering melewatkan kegiatan piket menjadi lebih disiplin dan tidak lupa untuk piket.

Konseli harus menumbuhkan kesadaran dalam diri agar pelaksanaan strategi ini berjalan baik dan kontinu, maka konselor menyarankan untuk

konseli membuat kata-kata motivasi disebuah kertas dengan tulisan yang agak besar dan ditempel di madding kamar atau di pintu lemari. kata motivasi ini berguna untuk konseli agar setiap melakukan aktivitas konseli ingat dengan apa yang ia tulis dan bisa menjadi penyemangat konseli.

Untuk melihat perkembangan selama pelaksanaan strategi, konselor memberikan tabel *day activity* atau kegiatan sehari-hari konseli. Didalam tabel terdapat kolom untuk diberi tanda centang oleh konseli apabila konseli telah selesai melaksanakan kegiatan. sebaliknya, jika kegiatan tersebut tidak terlaksana atau terlambat, diberi keterangan penyebab dari tidak terlaksananya atau keterlambatan kegiatan tersebut. Untuk mencatat atau pemberian centang dalam tabel *day activity*, konseli bisa melakukannya setelah kegiatan tersebut selesai atau bisa ketika malam hari menjelang tidur. jadi konseli juga bisa meriview kegiatan-kegiatannya dari bangun tidur sampai menjelang tidur.

Dalam pelaksanaan target, konseli dibantu oleh salah satu pengurus peondok putri yang dekat dengan konseli untuk memantau perkembangan sehari-hari konseli, juga bisa bekerjasama dengan teman sekamarnya untuk saling mengingatkan tentang waktu yang harus dilaksanakannya kegiatan tersebut agar lebih disiplin dan tepat waktu. Konselor disini juga ikut memantau kegiatan yang sudah dilaksanakan selama seminggu. apa saja yang sudah dilaksanakan atau yang tidak dilaksanakan. konseli setiap minggunya memeriksa kembali daily activity konseli baik melalui online maupun offline. untuk secara online konselor

bekerja sama dengan salah satu pengurus pondok putri, dikarenakan santri tidak boleh membawa alat komunikasi, jadi konselor diberikan laporan konseli lewat pengurus yang bernama mbak nia. mbak nia ini memberikan laporan ke konselor lewat whatsapp (WA). Untuk secara offline konselor mendatangi konseli dua minggu sekali untuk memeriksa apakah ada perubahan positif yang signifikan dari perilaku konseli selama dua minggu. dan juga konseli bisa menceritakan apapun yang berhubungan dengan kegiatan keseharian konseli, atau bisa meminta bantuan apapun ke konselor selagi konselor bisa membantu. Tidak hanya itu, konselor juga akan menanyakan kepada teman-teman konseli tentang progress kegiatan konseli selama pelaksanaan strategi manajemen diri ini.

Mengenai tentang kesulitan dalam pelaksanaan strategi ini, pastinya ada kesulitan tersendiri bagi konseli. Apalagi strategi ini harus memungkinkan konseli untuk rajin mencatat kegiatan sehari-hari, dan melaporkannya selama seminggu sekali. Pada pertemuan kelima tepatnya pada minggu ketiga selama berlangsungnya pelaksanaan strategi ini, konseli mengalami sedikit kesulitan yaitu ketika konseli memasuki masa menstruasi, dimana konseli akan sangat malas dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Ketika menstruasi konseli tidak berkegiatan seperti jama'ah sholat, mengaji al-quran, dan itu malah membuat konseli menjadi semakin malas untuk gerak. yang dilakukannya yaitu tiduran, ngobrol sama temen yang sama-sama sedang mens juga, atau baca novel. Konselor memberikan nasehat-

nasehat untuk lebih bisa mengontrol diri, karena control diri itu penting. Juga memberikan motivasi belajar agar konseli lebih semangat dan tidak malas.

Pertemuan keenam pada minggu keempat selama pelaksanaan strategi, yaitu memasuki pasca menstruasi, disitu konseli lebih berusaha meningkatkan control diri agar lebih semangat lagi berkegiatan. Lebih rajin lagi untuk ikut shalat jama'ah, lebih rajin mengaji dan kegiatan lainnya. Disini konselor tetap memberikan semangat motivasi kepada konselli dan cara mengahdapi ketika mala situ muncul dalam diri. Konselor juga meminta bantuan kepada teman-teman konseli agar tetapsaling menyemangati dalam hal apapun.

Untuk minggu kelima ini, konseli melihat progres kegiatan konseli lewat online (WA) pengurusnya yaitu mbak nia. Ia mengirimkan catatan-catatan kegiatan konseli selama seminggu kemaren, dan mbak nia ini juga mengamati setiap progresnya. menurutnya konseli dimasa transisi dari fase mens ke fase sholat, ngaji lagi. disitu konseli mulai terlihat lebih baik dan lebih memnerima saran-saran dan nasehat-nasehat yang diberikan oleh pengurus. Karena dipondok sendiri sudah ada sistem takziran (hukuman) yang berlaku apabila ada santri yang tidak melaksanakan kegiatan, disini konseli juga akan memberikan hukuman kepada diri sendiri yang tidak sama dengan hukuman yang ada dipondok.

Pertemuan selanjutnya konselor melihat progress konseli dari minggu ke minggu semakin bagus, kegiatan yang awalnya sering terlewatkan sekarang sudah diperhatikan dan dilaksanakan oleh

konseli, meskipun memang tidak setiap hari harus tepat waktu tetapi konseli sudah berusaha untuk mengubah tingkah lakunya menjadi lebih baik. Sesuai dengan kesepakatan diawal sebelum pelaksanaan konseling, bahwa konseling ini hanya sampai meminimalkan perilaku konseli yang maldaptif atau yang kurang sesuai seperti kurang disiplin, sering melewatkan atau terlambat melakukan kegiatan-kegiatannya dipondok. oleh karena itu setelah dilihat progress-progresnya bagus, konseling ini bisa diselesaikan pada minggu ketujuh tepat dipertemuan kedelapan. Diakhir sesi konseling, konselor meminta konseli untuk memberikan reward pada diri sendiri setelah ini, karena sudah berusaha merubah diri menjadi lebih baik dan sudah mendengarkan nasihat-nasihat dari berbagai pihak demi kebaikan diri konseli. konselor juga memberikan sebuah reward kepada konseli.

Pelaksanaan konseling ini sudah dalam keadaan pandemic, tetapi sebelum pandemic mewabah kami sudah menyelesaikan proses konseling ini, tetapi dalam beberapa hari kedepan setelah sesi ini tepatnya pada tanggal 26 maret 2020 ada kabar bahwa para santri akan dipulangkan. Kegiatan ketika dipondok dan dirumah pasti ada sedikit perbedaan, tetapi konselor tetap memberikan nasihat kepada konseli supaya kegiatan konseli berjalan dengan baik. Meskipun tidak mengikuti jama'ah, konseli harus berusaha agar tepat waktu dalam melaksanakan shalat lima waktu, dan juga tidak lupa untuk mengaji. Konseli bisa memakai *day activity* yang sudah diterapkan sebelumnya untuk digunakan

dipondok, agar lebih mengingat dan menghargai waktu. Ketika dirumah juga konseli boleh menghubungi konselor lewat wa apabila ada sesuatu hal yang ingin diceritakan atau dibantu.

5) Tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman

Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan pada diri, menghapus, dan memberikan hukuman pada diri sendiri apabila dalam pelaksanaan strategi terdapat perilaku-perilaku yang masih signifikan belum berubah. Pada tahap ini konselor juga berperan memberikan *reinforcement positive* atau penguatan positif kepada konseli dalam pelaksanaan strateginya, dimana apabila konseli merasakan perasaan *down* atau lelah konselor memberikan motivasi untuk meningkatkan mood konseli.

Dalam tahap *reinforcement* positif, ketika konseli berhasil melakukan perubahan pada dirinya maka konselor akan memberikan reward kepada konseli berupa pujian dan selalu memotivasi konseli agar dapat mempertahankan dan meningkatkan perilaku yang diharapkan. Meskipun pada saat konseli belum sepenuhnya bisa konsisten dengan perilakunya yang baru, namun konselor tetap memberikan motivasi dan semangat kepada konseli.

Tahapan ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinu. tetapi yang paling penting konselor menanamkan sikap positif thinking kepada konselor agar tetap semangat dalam



pelaksanaan strategi. Positif thinking (berpikir positif) merupakan sikap yang harus tertanam di dalam diri setiap individu yang menginginkan kebaikan. Individu yang berpikir positif akan memandu pikirannya untuk melakukan perbuatan yang positif.

6) Tahap evaluasi / *Follow up*

Evaluasi atau follow up merupakan tahapan untuk mengetahui sejauh mana hasil yang didapatkan pada proses konseling agar konselor dapat menentukan kegiatan selanjutnya sesuai dengan perkembangan konseli.

Pada tahap terakhir ini, konselor menemui konseli untuk mencari tahu tentang sejauh mana perubahan yang dialami konseli. Konseli memngakui bahwa meskipun ada sedikit kesulitan tp dengan adanya *day activity* yang disarankan oleh konselor, *“Alhamdulillah mbak kegiatan ekstra saya disekolah sudah saya kurangi, dan sekarang saya lebih tepat waktu kalo ngaji, ikut jama’ah, juga piket. saya juga berusaha untuk tidak tidur terlalu malam agar tidak telat bangun subuh. ketika saya merasa malas, saya selalu melihat catatan mimpi atau keinginan yang sayatempel di madding kamar mbak, saya jadi sadar kalo kita malas apa yng kita targetkan menjadi tidak sesuai, dari situ saya terus berusaha memperbaiki diri agar lebih disiplin ketika melakukan kegiatan.”*

Konseli lebih disiplin, dan lebih bisa mengontrol diri untuk menghadapi kemalasan yang dihadapi konseli. Konseli juga lebih bisa memmanage waktu yang dimiliki, dipergunakan untuk melakukan kegiatan yang lebih berguna

untuk konseli. konseli juga lebih memiliki pandangan kedepanya apa yang harus dia lakukan.

### 1. Hasil Terapi Behaviour dengan Teknik Manajemen Diri untuk Meningkatkan Disiplin Kegiatan Pesantren pada Seorang Santriwati di Pondok Pesantren Al Muniroh.

Setelah melaksanakan proses terapi *behaviour* dengan teknik manajemen diri, konseli sudah melaksanakan strategi sesuai kesepakatan diawal dengan konselor secara sistematis. Disini peneliti dapat mengetahui dan menyimpulkan bahwa hasil yang telah dilakukan cukup dapat mengatasi masalah konseli. Hal ini diperkuat dengan wawancara terhadap konseli yang mengaku bahwa sebelum melakukan proses konseling, konseli memang akhir-akhir ini kegiatan ekstra disekolah padat dan membuat kegiatan dipondok menjadi sedikit terbengkalai. tingka laku konseli juga sedikit berubah menurut orang-orang disekitarnya. Konseli juga sulit memprioritaskan mana kegiatan yang wajib dilaksanakan terlebih dengan keinginan diri sendiri. konseli juga sedikit kesulitan mengatur waktu tidur malamnya. perilaku-perilaku tersebut membuat konseli kurang disiplin dalam berkegiatan.

**TABEL 4.5**

#### Perilaku Sebelum dan Sesudah Konseling

No	PERILAKU KONSELI	SEBELUM KONSELING			SETELAH KONSELING		
		A	B	C	A	B	C
1	Ketekunan dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari semakin		V				V

	menurun.						
2	Sering Terlambat mengikuti Jama'ah shalat subuh, dhuhur dan isya'			v		v	
3	Tidak melaksanakan piket pagi/sore karena jarang ada yang mengawasi			v	v		
4	Sering izin tidak mengaji Al-Quran setelah maghrib			v	v		
5	Acuh tak acuh dengan beberapa hukuman (Ta'ziran) yang ditetapkan sehingga kegiatan yang terjadwal tidak dilaksanakan.			v		v	
6	Menunda-nunda melaksanakan beberapa kegiatan sehingga jadwal kegiatan yang lain terbengkalai.			v			v
7	Berkumpul, ngobrol dan			v		v	

	bercanda dengan teman-temanya sampai lupa waktu						
8	Sering Tidur Larut Malam			V	V		
9	Tidak bisa mengontrol waktu dengan baik		V		V		

**Keterangan: A : Tidak Pernah**

**B : Kadang-kadang dilakukan**

**C : Sering dilakukan**

Berdasarkan tabel diatas, setelah melaksanakan terapi ini perilaku yang ditunjukkan konseli lebih baik secara signifikan, meskipun masih ada beberapa perilaku yang terlambat dalam melakukan aktivitas tetapi tidak membuat konseli melewatkan atau meninggalkan kegiatan.

Konseli memanfaatkan waktu luang untuk istirahat atau belajar, konseli lebih tepat waktu menjalankan shalat wajib lima waktu berjama'ah, konseli sudah lebih ingat untuk piket pagi atau sore, konseli dapat membagi waktu dengan baik dengan meminimalisir kegiatannya yang banyak mengikuti kegiatan ekstra disekolah dikurangi, banyak ngobrol, berkumpul dan bercanda dengan teman sehingga lupa waktu juga sudah dikurangi. Sehingga konseli tidak lagi menunda atau meninggalkan kewajibannya sebagai seorang santri dan sebagai muslim yang baligh.

### C. Pembahasan hasil penelitian (Analisis Data)

Analisis data merupakan hasil informasi yang telah didapatkan dari observasi dan wawancara dengan konseli dan informan lainnya kemudian disajikan pada pembahasan sebelumnya.

Peneliti menggunakan teknik analisis data deskriptif komparatif, yaitu teknik analisis data dengan membandingkan keadaan atau kondisi konseli sebelum dan sesudah dilaksanakannya proses konseling serta pelaksanaan konseling di lapangan dengan teori pada umumnya. Selain itu konselor membuat perbandingan berupa uraian deskripsi dan tabel mengenai proses yang telah dilakukan oleh konselor melalui terapi behavior dengan teknik manajemen diri untuk meningkatkan disiplin kegiatan santri dipesantren.

#### 1. Prespektif Teori

Pelaksanaan penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, yaitu suatu objek dan kenyataan yang sesuai dengan yang ada di lapangan. Serta menganalisis data yang sudah didapatkan berdasarkan apa yang terdapat di dalam analisis deskriptif kualitatif yang merupakan analisis data sesuai dengan kejadian-kejadian.

Peneliti atau konselor sudah melakukan proses konseling yang sesuai dengan tahapan dan langkah-langkah yang terdapat di dalam teknik dan teori konseling. Langkah-langkah yang sesuai dengan teknik dan teori konseling adalah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, dan evaluasi/*follow up*. Berikut ini proses konseling yang dilakukan konselor atau peneliti kepada konseli dengan menggunakan beberapa langkah teori dan teknik konseling secara deskriptif dan sistematis.

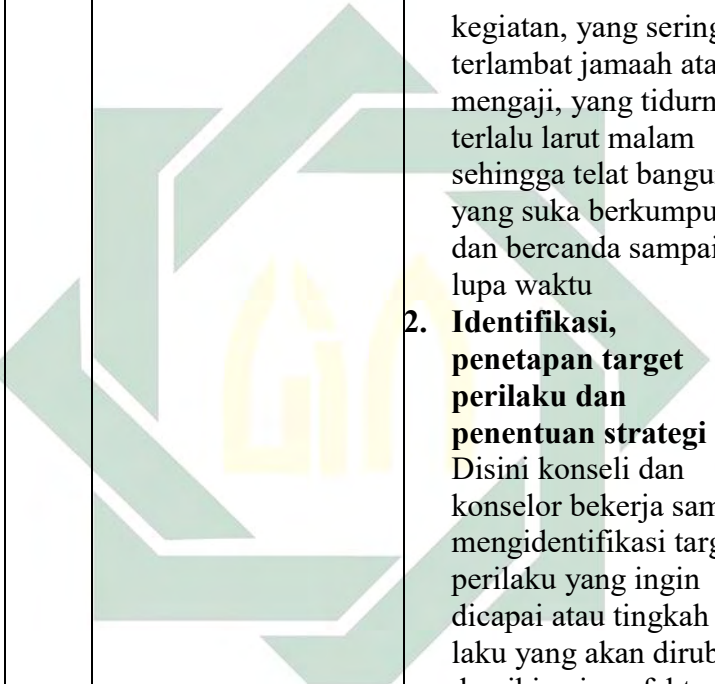
**TABEL 4.6**  
**Perbandingan Data Teori dengan Data Lapangan**

NO	Data Teori	Data Empiris/Lapangan
1	<p><b>Identifikasi Masalah.</b> Langkah ini merupakan langkah awal pelaksanaan konseling. Identifikasi masalah bertujuan untuk mengetahui keadaan konseli secara mendalam termasuk permasalahan yang terjadi dalam diri konseli. Langkah ini dilakukan konselor dengan cara observasi dan wawancara.</p>	<p>Berdasarkan langkah ini yaitu konselor mengidentifikasi keadaan konseli, melakukan observasi dan wawancara dengan berbagai sumber data yaitu, konseli sendiri, salah satu pengurus pondok putrid, dan salah satu teman sekamar konseli.</p> <p>Dari hasil yang didapatkan, menunjukkan bahwa masalah konseli antara lain :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli sering mmenunda-nunda atau telat untuk melaksanakan beberapa kegiatan : Piket pagi/sore, telat jama'ah subuh, dhuhur, ngaji quran pagi.</li> <li>2. Lebih sering berkumpul, ngobrol dan bercanda dengan teman-temanya sehingga lupa waktu.</li> <li>3. Sulit mengatur waktu kegiatan ekkstra dengan kegiatan pondok</li> </ol>

		4. Terkadang acuh tak acuh dengan takziran (hukuman) yang berlaku.
2	<p><b>Diagnosa</b> Tahap ini konselor telah menetapkan masalah konseli dan gejala yang dialami konseli, serta menemukan faktor yang menyebabkan adanya masalah yang sedang dihadapi oleh konseli tersebut.</p>	<p>Dari hasil yang diperoleh Konselor menetapkan masalah utama yang dihadapi konseli adalah kurangnya kedisiplinan konseli dalam melaksanakan kewajiban sebagai santri, yaitu melaksanakan kegiatan-kegiatan wajib yang harus dilakukan dipesantren. Konseli yang sering menunda-nunda piket, terlambat jama'ah dan ngaji.</p>
3	<p><b>Prognosa</b> Tahap ini adalah tahap konselor menetapkan jenis terapi yang sesuai dengan masalah yang sedang dihadapi oleh konseli.</p>	<p>Disini konselor menetapkan jenis terapi dan strategi yang akan diberikan kepada konseli. Konselor memberikan bantuan menggunakan Terapi Behaviour dengan teknik manajemen diri untuk meningkatkan kedisiplinan kegiatan pesantren pada konseli. konselor akan mengarahkan konseli untuk dapat menyusun perilaku yang ditargetkan</p>



		<p>dan juga merealisasikan serta membantu konseli mengondisikan lingkungan agar upaya memperbaiki perilaku yang kurang berkenan menjadi lebih baik. juga agar konseli dapat mengatur dan memanfaatkan waktu sebaik mungkin.</p>
4	<p><b>Treatment</b> Langkah ini membahas tentang pelaksanaan terapi atau strategi untuk diberikan kepada konseli. strategi yang diberikan harus sesuai dengan permasalahan konseli .</p>	<p>Dalam penelitian ini konselor memberikan bantuan kepada konseli menggunakan terapi Behaviour dengan teknik manajemen diri untuk meningkatkan disiplin pesantren. didalam manajemen diri terdapat beberapa tahap yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Self Monitoring:</b> tahap ini konselor membantu konseli mengumpulkan dan mencatat data tentang perilaku yang hendak dirubah, konsekuensi, perilaku, antecedent perilaku. Konselor meminta konseli untuk membuat jadwal keseharian konseli. Kemudian</li> </ol>

		<p>konseli memetakan perilaku yang akan dirubah. Konseli memilih untuk merubah kebiasaanya yang sering menunda-nunda kegiatan, yang sering terlambat jamaah atau mengaji, yang tidurnya terlalu larut malam sehingga telat bangun, yang suka berkumpul dan bercanda sampai lupa waktu</p> <p><b>2. Identifikasi, penetapan target perilaku dan penentuan strategi</b></p> <p>Disini konseli dan konselor bekerja sama mengidentifikasi target perilaku yang ingin dicapai atau tingkah laku yang akan dirubah, demikian juga faktor penyebab akibat dari perilaku. kemudian konseli menentukan target yang ingin dicapai beserta indikasi-indikasinya. konselor meminta konseli mencatat perilaku yang terjadi dan yang ingin</p>
--	--	---

		<p>dirubah. Konselor meminta konseli untuk memikirkan dampak positif dan negatif ketika perilakunya dirubah, konseli menemukan dampak positif ketika perilakunya dirubah, sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konseli lebih disiplin dalam melakukan kegiatan pesantren, sehingga kegiatannya banyak yang tidak tertunda.</li> <li>• konseli lebih tepat waktu dan lebih awal datang kemusholah untuk jama'ah dan mengaji.</li> <li>• konseli tidak telat bangun subuh karena tidur lebih awal.</li> <li>• kegiatannya lebih teratur dan tidak berantakan.</li> </ul> <p>Dampak Negatif ketika perilaku tidak berubah :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konseli menunda-nunda bahkan</li> </ul>
--	--	--

		<p>meninggalkan kegiatan yang wajib dilakukan ketika dipesantren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● konseli tidak menggunakan waktunya dengan baik</li> <li>● konseli membuang-buang waktu untuk kesenangan saja.</li> </ul> <p><b>3. Komitmen diri.</b> Yaitu tahap komitmen atau perjanjian dengan diri sendiri untuk mengubah perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang diinginkan. Pada tahap komitmen diri ini, yang artinya setelah konseli menetapkan strategi maka konseli harus berkomitmen pada diri sendiri untuk mengubah perilaku dan supaya bisa melaksanakan strategi secara kontinu. Berikut langkah komitmen diri pada konseli :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Konseli meyakinkan perilakunya yang baru terhadap diri</li> </ul>
--	--	---

		<p>sendiri dan membuat reward kepada diri ketika ia berhasil melakukan perilakunya yang baru.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konseli bekerja sama dengan orang-orang disekitarnya agar bisa membantunya untuk melaksanakan perubahan.</li> <li>• Konseli menerima segala konsekuensi dengan apa yang telah ia putuskan.</li> <li>• Konseli membuat peraturan selama melaksanakan perubahan-perubahan diri tersebut.</li> </ul> <p><b>4. Tahap Pelaksanaan strategi</b></p> <p>Pelaksanaan strategi ini konseli sudah siap untuk melaksanakan target-target yang ingin dicapai. konseli melaksanakan strategi sesuai yang diarahkan oleh konselor. Untuk</p>
--	--	---

		<p>melihat perkembangan selama pelaksanaan strategi, konselor memberikan tabel <i>day activity</i> atau kegiatan sehari-hari konseli. Didalam tabel terdapat kolom untuk diberi tanda centang oleh konseli apabila konseli telah selesai melaksanakan kegiatan. sebaliknya, jika kegiatan tersebut tidak terlaksana atau terlambat, diberi keterangan penyebab dari tidak terlaksananya atau keterlambatan kegiatan tersebut. Untuk mencatat atau pemberian centang dalam tabel <i>day activity</i>, konseli bisa melakukannya setelah kegiatan tersebut selesai atau bisa ketika malam hari menjelang tidur. jadi konseli juga bisa meriview kegiatan-kegiatannya dari bangun tidur sampai menjelang tidur. ini dilakukan secara berkala selama</p>
--	--	--

		<p>kurang lebih 1 bulan.</p> <p><b>5. Tahap pemberian penguatan, penghapusan dan huluman.</b></p> <p>Pada tahap ini konseli mengatur dapat dirinya sendiri, memberikan penguatan pada diri, menghapus, dan memberikan hukuman pada diri sendiri apabila dalam pelaksanaan strategi terdapat perilaku-perilaku yang masih signifikan belum berubah. Pada tahap ini konselor juga berperan memberikan <i>reinforcement positive</i> atau penguatan positif kepada konseli dalam pelaksanaan strateginya, dimana apabila konseli merasakan perasaan <i>down</i> atau lelah konselor memberikan motivasi untuk meningkatkan mood konseli.</p>
5	<b>Evaluasi / follow up</b> Evaluasi/follow up	Dalam tahap ini koselor memantau keberhasilan



	<p>merupakan tahapan untuk mengetahui sejauh mana hasil yang didapatkan pada proses konseling agar konselor dapat menentukan kegiatan selanjutnya sesuai dengan perkembangan konseli.</p>	<p>dari proses konseling dan pelaksanaan strategi, dimana setiap dua minggu sekali konselor mendatangi konseli guna untuk menindak lanjuti dari strategi yang dilakukan konseli. Konseli mengakui bahwa ia masih berusaha untuk belajar melakukan kegiatan pesantren dengan tepat waktu. Konseli masih terus melaksanakan strategi dan langkah-langkah yang sudah diberikan konselor agar kaegiatanya lebih teratur. Konselor juga setiap minggunya menghubungi salah satu pengurus untuk menanyakan apakah ada perubahan perilaku atau tidak terhadap konseli dari strategi yang telah dilakukan.</p>
--	---	--

Dalam penjelasan teori pada tahap identifikasi masalah yang bertujuan untuk mengetahui keadaan konseli secara mendalam termasuk permasalahan yang terjadi dalam diri konseli. Saat konselor telah mengetahui gejala-gejala yang sering dialami oleh konseli, maka selanjutnya konselor menetapkan bahwa masalah yang dialami konseli ialah konseli tidak memprioritaskan kewajibannya sebagai

seorang santri, ia yang sering menunda bahkan meninggalkan kegiatan yang wajib dilaksanakan ketika dipesantren. kurangnya pemanfaatan waktu yang baik. pemberian terapi ini diharapkan mampu memperbaiki dan meningkatkan disiplin konseli terhadap kegiatan-kegiatan pesantren. Di sini konseli diarahkan dan didorong agar bisa bertanggung jawab dengan apa yang sudah disepakati.

Sedangkan fakta yang ada di lapangan menunjukkan bahwa konseli telah mengalami perbaikan terhadap ketertibanya dalam shalat berjama'ah, tidak sering telat mengaji. Meskipun konseli terkadang masih melewatkan beberapa tetapi tidak sesering sebelum adanya proses konseling dengan konselor.

Berdasarkan tabel perbandingan antara data teori dan data empiris atau di lapangan melalui terapi *behaviour* dengan teknik manajemen diri yang dilakukan, keduanya diperoleh kesesuaian dan persamaan yang mengarah pada Terapi *Behaviour* dengan teknik manajemen diri.

## 2. Prespektif Islam

Pelaksanaan konseling ini tidak melupakan aspek-aspek keislamannya, maka dari itu konselor menggunakan metode konseling islam yaitu dengan menyampaikan nilai-nilai yang bermaksud untuk memberi pemahaman lebih tentang beribadah seperti keutamaan-keutamaan shalat wajib lima waktu secara berjamaah, keutamaan disiplin dalam beraktivitas terutama ketika dilingkungan pesantren, juga memberikan pemahaman kepada konseli bagaimana memprioritaskan kewajiban sebagai umat muslim dan santri yang baik.

Di dalam kitab suci al-Quran banyak ayat-ayat yang berbicara tentang manajemen, mulai dari *planning* (perencanaan), *organizing* (pengorganisasian), *actuating* (pelaksanaan) dan tahap *controlling* (pengawasan). Bahkan banyak dari teori-teori manajemen yang muncul

dewasa ini justru telah dijelaskan oleh Al-quran semenjak 14 abad yang lalu. Sebab Islam menghendaki segala sesuatu itu terlaksana dengan baik, jauh dari kesia-siaan dan kemubaziran.

Dalam tafsirnya As-Shabuni menyatakan bahwa yang dimaksud dengan “*Wal Tanzhur Nafsun Ma Qaddamat Lighad*” adalah hendaknya masing-masing individu memperhatikan amal-amal sholeh apa yang diperbuat untuk menghadapi Hari Kiamat. Ayat ini memberi pesan kepada orang-orang beriman untuk memikirkan masa depan yang dituangkan dalam konsep yang jelas dan sistematis, ini disebut perencanaan (*planning*). Perencanaan ini menjadi sangat penting karena berfungsi sebagai pengarah bagi kegiatan, target-target dan hasilhasilnya di masa depan sehingga apapun kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan tertib.<sup>62</sup>

Islam sangat mendorong umatnya untuk melakukan segala sesuatu secara terorganisir. *Organizing* yang rapi dan kuat akan terwujud dengan adanya kesatuan dalam segala tindakan. Islam sangat memotivasi umatnya untuk bersatu dan tidak berpecah belah. Sebagaimana firman Allah dalam surat Ali Imran ayat 103:

جَمِيعًا لِلَّهِ يَدْحِلُ وَاعْتَصِمُوا تَفَرَّقُوا وَلَا

*Artinya : Dan berpeganglah kamu semuanya kepada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai.*

Namun yang perlu digaris bawahi bahwa persatuan dan kerjasama yang diinginkan Islam bukanlah kerjasama tanpa batas, tapi secara spesifik Islam menggariskan bahwa kerjasama yang dimaksud adalah kerjasama dalam kebaikan. Islam sangat melarang dan mencela mereka yang bekerjasama untuk sebuah dosa dan kemaksiatan.

---

<sup>62</sup> As-Shabuni, M. A (tt) Shafwatu at-Tafasiir, Beirut: Dar al-Fikr. 355

Dalam al-Quran sendiri banyak sekali ayat yang memerintahkan disiplin dalam arti ketaatan pada peraturan yang telah ditetapkan. Firman Allah swt dalam surat an-Nisa ayat 59:

تَنَازَعْتُمْ فَإِنْ مِنْكُمْ أَمْرٌ وَأُولَئِكَ رَسُولٌ وَاطِيعُوا لِلَّهِ طِيعُوا أَمْرًا الَّذِينَ يَأْتِيهَا  
وَالْيَوْمَ بِاللَّهِ تَوَكَّلُونَ وَالرَّسُولَ كُنْتُمْ أَنْ وَالرَّسُولَ اللَّهُ إِلَى فَرُدُّوهُ شَيْءٍ فِي  
تَأْوِيلٍ وَأَحْسَنُ خَيْرٌ ذَلِكَ أَخْبَرُ .

*“Artinya : Hai orang-orang yang beriman, taatilah Allah dan taatilah Rasul (Nya), dan ulil amri di antara kamu. kemudian jika kamu berlainan Pendapat tentang sesuatu, Maka kembalikanlah ia kepada Allah (Al Quran) dan Rasul (sunnahnya), jika kamu benar-benar beriman kepada Allah dan hari kemudian. yang demikian itu lebih utama (bagimu) dan lebih baik akibatnya.”*

Berdasarkan tafsir ayat-ayat diatas, diharapkan konseli dapat kontinu melaksanakan kegiatannya dan memanajemen diri. Konseling yang sudah terlaksana semoga bisa ditindak lanjuti dengan konsisten oleh konseli sesuai denan treatmen yang sudah dilaksanakan.

Setiap orang butuh peraturan dan disiplin mentaati peraturan akan memudahkan hidup seseorang. Kedisiplinan seseorang mentaati ajaran agamanya akan membawanya kepada kebahagiaan. Tapi kalau mereka tidak mengindahkan aturan agamanya maka kesengsaraanlah yang akan didapatnya.

Selanjutnya kedisiplinan dalam Islam juga bisa dilihat dari banyaknya kewajiban-kewajiban agama yang terkait dengan waktu. Shalat contohnya. Kewajiban shalat kepada kaum muslimin dibatasi dengan waktu-waktu tertentu. Allah swt berfirman dalam surat an-Nisa ayat 103:

وَفُوعُودًا قِيَامًا لِلَّهِ فَاذْكُرُوا الصَّلَاةَ قَضَيْتُمْ فَإِذَا وَعَلَى  
 جُنُوبِكُمْ  
 \*الصَّلَاةَ فَأَقِيمُوا طَمَأَنْتُمْ فَإِذَا

“Artinya : Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman.”

Shalat diwajibkan pada waktunya, seseorang tidak boleh melakukannya sebelum atau setelah lewat waktunya. Sebab tanpa kedisiplinan akan sia-sialah amalan yang dilaksanakan.

Kemudian disampaikan pula sabda Rasulullah SAW yang artinya “Di antara (tanda) kebaikan Islam seseorang adalah (dia) meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat. (HR. Tirmidzi).<sup>63</sup>

Dalam hadits tersebut diharapkan agar konseli dapat memanfaatkan waktu yang dimilikinya dengan baik dengan meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat sehingga tidak melalaikan kewajiban ibadah shalat wajib lima waktu. Tidak hanya dalam hal ibadah, dalam hal kegiatan sehari-hari pun konseli dapat meningkatkan disiplin diri agar kegiatannya teratur.

Jadi, dari pelaksanaan terapi *Behaviour* atau yang disebut dengan terapi perilaku dengan teknik manajemen diri bisa, dilaksanakan secara kontinu oleh konseli maupun santri yang lain, karena manajemen dan kedisiplinan juga banyak diceritakan dalam ayat-ayat Al-quran.

---

<sup>63</sup> HR. Tirmidzi no. 2317; Ibnu Majah no. 3976. Dinilai shahih oleh Syaikh Al-Alban

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka peneliti mengambil beberapa kesimpulan, yaitu :

1. Proses konseling dari terapi *behaviour* dengan teknik manajemen diri untuk meningkatkan disiplin kegiatan pesantren pada seorang Santriwati di pondok pesantren Al-Muniroh Gresik, proses ini diawali dengan tahapan konseling yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment dan juga *follow up*. Tahap pertama identifikasi masalah dilakukan untuk mengumpulkan informasi dari berbagai sumber guna mengenali kasus yang sedang dialami oleh konseli, diawali dengan konselor melakukan pendekatan agar dapat membangun kepercayaan konseli dan informan lainnya yakni pengurus konseli dan teman konseli untuk mempermudah penggalian data melalui observasi dan wawancara sebagai pedoman identifikasi. Tahap kedua ialah diagnosa untuk menetapkan permasalahan utama yang sedang dialami oleh konseli. Tahap ketiga yaitu prognosa sebagai tahap untuk menetapkan jenis bantuan yang akan diberikan konselor dalam penyelesaian masalah yang sedang dihadapi oleh konseli yakni dengan teknik manajemen diri. Tahap keempat merupakan tahapan pemberian bantuan berupa *treatment*/terapi kepada konseli yaitu terapi behavior dengan teknik manajemen diri. Dalam proses pemberian bantuan ini konselor menggunakan treatment manajemen pada diri konseli. Adapun tahapan dari treatment ini yaitu: mulai dari Tahap monitor diri (*self-Monitoring*), Tahap Identifikasi, Penetapan Target Perilaku dan Penentuan Strategi yang

akan dijalankan oleh konseli. Komitmen Diri (*Self-Contracting*), tahap Pelaksanaan strategi, tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman, dan tahap evaluasi diri. Tahap yang terakhir merupakan evaluasi/follow up untuk mengetahui sejauh mana perkembangan yang dialami konseli setelah adanya proses konseling.

2. Hasil konseling dari terapi *behaviour* dengan teknik manajemen diri untuk meningkatkan disiplin kegiatan pesantren pada seorang santriwati di pondok pesantren Al-Muniroh bisa dikatakan berhasil. hal ini dapat dilihat dari perubahan konseli dalam catatan *Day Activity*, yang setiap 2 minggu sekali konselor *menfollow up* kegiatan konseli. Hal ini diperkuat dengan wawancara terhadap konseli dan informan lainnya yaitu teman konseli dan salah satu pengurus pondok putri sebelum melakukan proses konseling. Selanjutnya konseling ini bisa dikatakan 80 % telah berubah dari segi perilaku konseli yang maladaptif menjadi adaptif. konseli yang masih belum istiqomah dan kurang disiplin dalam melaksanakan kegiatan pondok putri yang sudah ditetapkan, kini menjadi lebih istiqomah dan lebih rajin melaksanakan kegiatannya dengan menggunakan teknik manajemen atau pengelolaan diri. Selain itu dapat dilihat pula dari *follow up* perdua minggu sekali yang konselor lakukan, juga beberapa sumber yang peneliti lakukan yaitu dari wawancara dengan pengurus dan teman konseli menunjukkan perubahan yang cukup signifikan dari tingkah laku konseli yang lebih positif dan lebih disiplin dalam melaksanakan kegiatan pondok. konseli tidak lagi menunda atau meninggalkan kewajibannya sebagai seorang santri.



## B. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka peneliti mengajukan saran-saran berikut ini:

### 1. Konselor

Teknik manajemen diri dapat dijadikan sebagai salah satu teknik untuk pengelolaan diri pada individu. Implementasi teknik manajemen diri dapat lebih efektif jika dikomparasikan dengan teknik-teknik yang ada pada pendekatan konseling. Maka untuk mencapai harapan tersebut alangkah lebih baik jika peneliti memperbanyak keilmuan melalui aktivitas membaca dan berdiskusi mengenai pendekatan-pendekatan konseling.

### 2. Konseli

Konseli diharapkan tetap konsisten dalam melanjutkan perubahan perilaku agar menjadi lebih baik, meskipun pelaksanaan konseling antara konselor dan konseli telah usai.

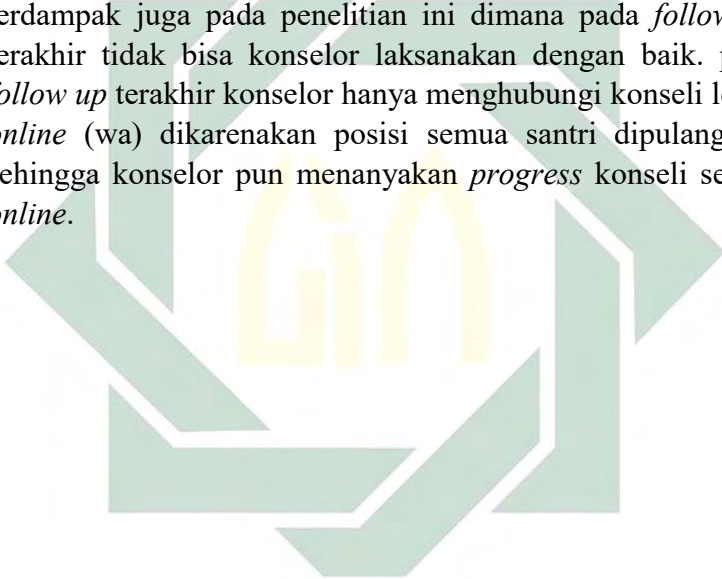
### 3. Pembaca dan akademisi prodi bimbingan konseling islam

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam pengembangan teori dan penelitian selanjutnya melalui terapi *behaviour* dengan teknik manajemen diri untuk meningkatkan disiplin kegiatan pesantren pada seorang santri. Seain itu semoga penelitian ini dapat memperkaya ilmu pengetahuan dan wawasan bagi pembaca mengenai terapi dan teknik yang sudah terlaksana ini.

## C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak luput dari keterbatasan yang ada dan banyaknya kekurangan. Oleh

karena itu peneliti berharap peneliti selanjutnya dapat menyempurnakan dari hasil penelitian. Dalam proses konseling yang dilaksanakan pada tahapan evaluasi tidak dapat dilakukan secara maksimal dikarenakan konselor tidak bisa mengamati secara langsung perubahan yang ditunjukkan oleh konseli secara menyeluruh dan berkelanjutan. Adapun kondisi dan situasi yang tidak terduga saat ini sedang dialami diseluru dunia, terkhusus diindoseia sendiri, sehingga berdampak juga pada penelitian ini dimana pada *follow up* terakhir tidak bisa konselor laksanakan dengan baik. pada *follow up* terakhir konselor hanya menghubungi konseli lewat *online* (wa) dikarenakan posisi semua santri dipulangkan, sehingga konselor pun menanyakan *progress* konseli secara *online*.



## DAFTAR PUSTAKA

Al- Qur'an

As-Shabuni, M. A (tt) Shafwatu at-Tafasiir, Beirut: Dar al-Fikr. 355

Aqib, Zainal, *Profesionalisme Guru Dalam Pembelajaran* Surabaya: Cendekia, 2002

Bahri Djamarah, Syaiful, *Rahasia Sukses Belajar*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2008

Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* Bandung: PT. Eresco, 1997

Davidson, Gerald C, *Psikologi Abnormal* edisi ke-9. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006

Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2007.

Haedari, Amin dkk, *Masa Depan Pesantren*, Jakarta: IRD Press, 2004.

Hari Susanti, Romia, *Meningkatkan Kesadaran Tanggung Jawab Siswa SMP Melalui Penggunaan Teknik Klarifikasi Nilai*. Jurnal Konseling Indonesia. Vol 1 No 1. (Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Kujuruan Malang, 2015). Hlm 54. Diambil dari <http://www.ejurnal.unikama.ac.id>. (diakses pada tgl 21 november 2019).

HR. Tirmidzi no. 2317; Ibnu Majah no. 3976. Dinilai shahih oleh Syaikh Al-Alban

Irfan's Guadiance And Counseling, *Teknik Pengolahan Diri (Self Management)*, (<http://www.irfanhavefun.blogspot.com/2010/03/teknik-pengolahan-diri-self>. diakses 2 januari 2020).

- Komalasari Gantina, Eka wahyuni & Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: Indeks. 2011.
- Lilis,Ratna, *Teknik-Teknik Konseling*. Yogyakarta: Deepublish 2013
- Materi Kapita Konseling Islam- BKI UINSA.
- Munir Amin, Samsul, *Pendidikan Pesantren*, Jakarta: Amzah, 2015.
- Murtie, Afien, *Soul Detox*, Yogyakarta: Scritto books Publisher, 2014.
- Moeleong, Lexy, J. *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosda Karya, 2005.
- Nurzaakiyah, Siti dan Nandang Budiman, *Teknik Self-Management dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder* <http://www.upi.edu.ac.id>. (diakses Desember 2019)
- Retnowulan, Diah Ayu & Hadi Wasito, “Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) untuk Mengurangi Kenakalan Remaja korban Broken Home” *Jurnal BK UNESA*, Vol.3, no. 1, 2013. Diambil dari <http://www.jurnalmahasiswa.unesa.ac.id>
- Riksa Yuatiana, Yusi, *Manajemen Diri* (<http://www.upi.edu.ac.id>. diakses 02 Januari 2020).
- Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta CV, 2015.
- Singgih D, Gunarsa, *Konseling Dan Psikoterapi*, Jakarta: Libri, 2011.
- Soedarmadji, Hartono, *Psikologi Konseling Edisi Revisi*, Jakarta: Kencana Premada Media Grup, 2012
- Soejanto, Agoes, *Bimbingan ke Arah Belajar yang Sukses* Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1995.

- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta, 2006
- Suwanto, Insan, *Konseling Behavioral denagan teknik self management untuk membantu kematangan karir siswa SMK*, Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, volume 1, Nomor 1 (Maret. 2016).
- The Liang Gie, *Cara Belajar yang Baik bagi mahasiswa* edisi kedua, Yogyakarta : Gadjah Mada University Paress, 2000
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan Dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Jakarta, 2011.
- Willis, Sofyan S, *Konseling Individual*. Bandung : Alfabeta, 2007
- Zuhaili, W, *Tafsir Al-Munir*, Damaskus: Dar Fikri al-Mu'ashir. 1991.