KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENANGANI KESULITAN MENYESUAIKAN DIRI SEORANG PEKERJA DI SIDOKERTO JOMBANG

SKRIPSI

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

Oleh :

AYU LORENZA

NIM. B03217003

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2021

PERNYATAAN OTENTISITAS PENULISAN SKRIPSI

Bismilllahirohmanirohim,

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Ayu Lorenza
NIM	: B03217003
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat	: Japanan, Mojowarno Jombang

Mengaku dengan sesungguhnya bahwa :

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan dilembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapat gelar apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
3. Apabila dikemudian hari terbukti atau dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan menanggung konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 08 Januari 2021

METERAI TEMPEL 6000

Ayu Lorenza

B03217003

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Ayu Lorenza

NIM : B03217003

Judul Skripsi : KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENANGANI KESULITAN MENYESUAIKAN DIRI SEORANG PEKERJA DI SIDOKERTO JOMBANG.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, Januari 2021

Menyetujui Pembibing

Dr.Arif Ainur Rofiq S.Sos.I.,M.Pd.Kons

NIP.197708082007101004

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Konseling Islam Dengan Teknik *Self Management* Untuk Menangani Kesulitan Menyesuaikan Diri Seorang Pekerja Di Sidokerto Jombang

SKRIPSI

Disusun Oleh
Ayu Lorenza
B03217003
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada Tanggal 15 Januari 2021

Penguji I	Penguji II
Dr.Arif Ainur Rofiq S.Sos.I.,M.Pd.Kons	**Dr.Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I**
NIP.197708082007101004	**NIP196303031992032002**
Penguji III	Penguji IV
Dr. Lukman Fahmi, S.Ag	**Dr. H. Cholil M.Pd.I**
NIP.197311212005011002	**NIP.196506151993031005**

Surabaya, 25 Januari 2021
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: perpus@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 : AYU LORENZA
NIM : B03217003
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI/BIMBINGAN KONSELING ISLAM
E-mail address : ayulorenza252@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☑ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :
Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* Untuk Menangani Kesulitan Menyesuaikan Diri Seorang Pekerja di Sidokerto Jombang

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, 26 Januari 2021

Penulis

(**AYU LORENZA**)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Ayu Lorenza (B03217003), Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* untuk Menangani Kesulitan Menyesuaikan Diri Seorang Pekerja di Sidokerto Jombang.

Peneltian ini membahas tentang masalah seorang remaja yang mengalami kesulitan menyesuaikan diri di lingkungan kerjanya. Dalam hal ini fokus dalam penelitian ini adalah (1) Bagaimana proses konseling Islam dengan teknik *self management* untuk menangani kesulitan menyesuaikan diri seorang pekerja di Sidokerto Jombang? (2) Bagaimana hasil akhir konseling Islam dengan teknik *self management* untuk menangani kesulitan menyesuaikan diri seorang pekerja di Sidokerto Jombang?

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan jenis penelitian studi kasus kemudian dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif komparatif. Untuk teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi.

Hasil dari penelitian ini adalah : (1) Proses konseling *self management* melalui tahapan konseling yang meliputi identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi dan follow up dan pada tahapan teknik *self management* yang meliputi *self recording*, identifikasi, penetapan perilaku, dan penentuan strategi, Komitmen diri, pelaksanaan strategi, evaluasi diri dan *self reinforcement*. (2) Sedangkan hasil akhir dari konseling Islam dengan teknik *self management* ini berhasil, dan ada perubahan pada perilaku konseli.

Kata kunci : Konseling Islam, Teknik *Self Management*, Penyesuaian Diri

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING ii

PERSETUJUAN PENGUJI iii

MOTTO DAN PERSEMBAHAN iv

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI v

PERSETUJUAN PUBLIKASI vi

ABSTRAK vii

KATA PENGANTAR viii

DAFTAR ISI ix

DAFTAR TABEL xii

BAB I PENDAHULUAN 1

- **A. Latar Belakang** 1
- **B. Rumusan Masalah** 12
- **C. Tujuan Penelitian** 13
- **D. Manfaat Penelitian** 13
- **E. Definisi Konsep** 14
  - **1. Konseling Islam** 14
  - **2. Teknik *Self Management*** 15
  - **3. Penyesuaian Diri** 17
- **F. Sistematika Pembahasan** 21

BAB II KAJIAN TEORITIK 23

- **A. Kajian Teoritik** 23
  - **1. Konseling Islam** 23
    - **a. Pengertian Konseling Islam** 23

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Tujuan Konseling Islam 26
c. Langkah-Langkah Konseling Islam 27
2. Teknik *Self Management* 28
a. Pengertian *Self Management* 28
b. Tujuan *Self Management* 31
c. Konsep Dasar *Self Management* 32
d. Tahap-Tahap *Self Management* 33
3. Penyesuaian Diri 35
a. Pengertian Penyesuaian Diri 35
b. Proses Penyesuaian Diri 38
c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri 41
4. Teknik *Self Management* Dan Penyesuaian Diri Menurut Pandangan Islam 44
B. Penelitian Yang Relevan 48

BAB III METODE PENELITIAN 51

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian 51
B. Sasaran Dan Lokasi 52
C. Jenis Dan Sumber Data 52
D. Tahap-Tahap Penelitian 53
E. Teknik Pengumpulan Data 55
F. Teknik Analisis Data 57
G. Teknik Keabsahan Data 58

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN ... 61

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian 61
1. Deskripsi Lokasi Penelitian 61
2. Deskripsi Konselor 62
3. Deskripsi Konseli 64
4. Deskripsi Masalah 70
B. Penyajian Data 72
1. Deskripsi Proses Konseling Islam Dengan Teknik *Self Management* Untuk Menangani

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kesulitan Menyesuaikan Diri Seorang Pekerja Di Sidokerto Jombang 72
2. Deskripsi Hasil Konseling Islam Dengan Teknik *Self Management* Untuk Menangani Kesulitan Menyesuaiakan Diri Seorang Pekerja Di Sidoekerto Jombang 94
C. Pembahasan Hasil Penelitian 99
1. Prespektif Teoritis 99
a. Analisis Proses Konseling Islam Dengan Teknik *Self Management* Untuk Menangani Kesulitan Menyesuaikan Diri Seorang Pekerja Di Sidokerto Jombang..... 99
b. Analisis Hasil Konseling Islam Dengan Teknik *Self Management* Untuk Menangani Kesulitan Menyesuaiakan Diri Seorang Pekerja Di Sidoekerto Jombang 110
2. Prespektif Islam 114

BAB V PENUTUP 117

A. Kesimpulan 117
B. Saran 118

DAFTAR PUSTAKA 119

LAMPIRAN 124

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 91
Tabel 4.2 92
Tabel 4.3 95
Tabel 4.4 100
Tabel 4.5 113

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dunia kerja merupakan dunia yang akan ditemui oleh setiap individu setelah menyelesaikan pendidikannya, yang mana suatu tempat kumpulnya individu dalam melakukan aktivitas kerjanya, di sebuah perusahaan ataupun di sebuah organisasi.[1] Dalam dunia kerja akan muncul banyak tuntutan dan permasalahan yang akan dihadapi oleh setiap individu. Lingkungan kerja yang baru menurut beberapa individu akan menjadi sebuah stimulus dimana biasanya dapat menjadi penyebab munculnya suatu permasalahan ialah penyesuaian diri individu dalam suatu pekerjaannya. Dengan begitu di dalam dunia kerja sangat dibutuhkan kemampuan dalam mengelola diri sendiri. Mengelola diri sendiri sangat penting untuk kemajuan dari seorang individu dalam mengaplikasikan dirinya dalam menjalani kehidupannya.

Setiap individu mempunyai proses yang berbeda-beda dan akan mengalami suatu proses pertumbuhan dan perkembangan secara berubah-ubah dengan tujuan menyesuaikan diri di lingkungannya dimana ia berada. Indivivu akan dihadapkan dengan keadaaan yang mana individu mencapai kepuasan terhadap apa yang didapatkannya. Tetapi tidak semua individu dalam perkembangan dan pertumbuhannya

[1] Titis Novia Lestari, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Kematangan Karir pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Purwekerto yang sedang Menempuh",*Skripsi*, Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi, 2011, hlm. 5

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dapat melakukan proses penyesuaian yang baik dan sesuai dengan potensi dirinya maupun kebutuhan lingkungannya. Untuk bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya manusia tersebut akan berusaha dengan berbagai cara, apabila dalam suatu prosesnya individu mengalami hambatan maka individu tersebut akan terus mencari dan berusaha memenuhi kepuasannya yang ingin dicapainya.[2]

Disini peneliti menemukan adanya fenomena pada seorang pekerja yang mengalami kesulitan menyesuaikan diri dilingkungan kerjanya. Studi kasus ini diambil berdasarkan wawancara pada tanggal 11 Agustus 2020 dengan konseli yang bertempat tinggal di Desa Sidokerto Jombang. Konseli bercerita tentang permasalahan yang dihadapinya, konseli merasa bahwa dirinya sangat sulit menyesuaikan diri terutama di lingkungan kerjanya. Konseli tidak dapat memahami potensi yang ada dalam dirinya. Konseli mengatakan bahwa kemampuan dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan sekitar rendah. Dan konseli merasa bahwa dirinya memiliki sifat baperan sehingga membuat ia mudah sekali merasa tidak nyaman dalam lingkungan kerjanya. Dengan perasaan ketidaknyamannya yang ia rasakan konseli sering kali berpindah tempat kerja. Konseli sudah empat kali berpindah kerja dari satu toko ke toko lainnya.

Sebelum adanya pandemi covid-19 ini konseli bekerja di sebuah toko *(fotocopyan)* selama 2 tahun, dengan adanya pandemi covid ini konseli diberhentikan oleh pemilik tokonya dikarenakan toko sepi akibat pengaruh pandemi covid ini. Setelah menaruh lamaran kerja di beberapa toko, akhirnya konseli bekerja di toko

[2] Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung : Pustaka Setia, 2003), Hlm. 528

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bahan kue. Konseli hanya bekerja selama 3 minggu dan memutuskan untuk berpindah tempat kerja di toko sembako yang berada didekat rumahnya. Alasan konseli berpindah dikarenakan konseli merasa pekerjaan di toko bahan kue berat dan pada akhirnya memtuskan di toko sembako. 3 hari bekerja di toko sembako konseli merasa tidak nyaman dan sangat menyesal sekali berpindah dari toko bahan kue. Ia merasa pekerjaan di toko sembako ini lebih berat dari toko sebelumnya dan juga ia merasa terasingkan oleh partner kerjanya. Pada akhirnya konseli memutuskan keluar dari toko tersebut dan bekerja di sebuah konter. Setelah satu mingguan konseli bekerja di konter, konseli akhirnya memutuskan untuk keluar dari konter tersebut, dikarenakan istri dari bos nya tidak suka dengannya dan menyuruh ia untuk keluar dari konter tersebut dengan alasan tidak nyaman bekerja di konter. Dengan hal tersebut konseli memutuskan untuk keluar dari konter tersebut, kemudian ia bekerja di apotik hingga sampai saat ini terhitung 1 bulan. Pada saat ini juga konseli merasa tidak nyaman ditempat kerjanya dikarenakan partner kerjanya yang membuat ia tidak nyaman bekerja di apotik, konseli merasa dimanfaatkan oleh partner kerjanya dan diasingkan oleh partner kerjanya. Dengan hal tersebut konseli ingin sekaali pindah tempat kerja.

Emosi yang muncul, konseli mudah marah, menyalahkan diri sendiri, sikap baperan, stress, suka menyendiri dan sering merasa tertekan dengan keadaan yang ada. Konseli juga merasa pada saat emosi muncul konseli masih belum bisa mengontrol sehingga tidak disadari ia mengambil keputusan yang tidak benar. Kini ia menyadari bahwa sikap dia yang baperan, tidak bisa menyesuaikan diri pada lingkungan khususnya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lingkungan kerja, kurang bisa menerima keadaan sangat lah berpengaruh dalam suatu pekerjaan.[3]

Dalam hal ini konseli mengalami kesulitan menyesuaikan dirinya terhadap lingkungan kerjanya. Ketika konseli tersebut masuk ke dalam dunia kerja dia tidak merasa baik pada lingkungan pekerjaan sehingga mengharuskan pindah ke tempat pekerjaan yang baru. Konseli merasa takut berhadapan dengan orang baru dikenalnya, konseli merasa memiliki kesulitan dalam hal berkomunikasi, konseli kurang percaya diri, konseli juga memiliki sikap baperan yang mana masih kurang bisa menerima keadaan yang ada. Adapun faktor lain yang menyebabkan klien sulit dalam menyesuaikan diri di lingkungan kerjanya ialah yang pertama, tuntutan dirinya terhadap orang lain, konseli mengharapkan orang lain untuk menerima dirinya dengan terbuka sedangkan ia pribadi yang tertutup. Kedua, konseli memiliki ekspetasi yang berlebihan terhadap suatu situasi yang mana menyebabkan dirinya tidak mampu mengikuti alur yang ada. Ketiga, konseli merupakan pribadi yang introvert sehingga dia mengalami kesulitan dalam beradaptasi serta membangun komunikasi dan kerjasama yang baik dengan rekan kerjanya. Keempat, konseli ialah seorang individu yang kaku dan kurang fleksibel dalam hal komunikasi, sehingga menyebabkan dia tidak mudah melakukan komunikasi dengan baik terhadap rekan kerja dan hanya fokus dengan tugasnya saja, apalagi membuka suatu komunikasi baru dengan orang lain. Yang terakhir konseli merasa kurang percaya diri dengan kemampuan untuk bergaul dengan orang lain, apalagi orang yang baru dikenalnya. Konseli merasa tidak

[3] Wawancara dengan Melati sebagai konseli, 11 Agustus 2020, pukul 16.00

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memiliki potensi berkomunikasi sehingga menyulitkan untuk memulai suatu pembicaraan baru, bahkan juga menimbulkan rasa minder sehingga membuat konseli kesulitan dalam menerima orang lain di kehidupannya.Hal tersebut sudah ada dalam dirinya dan ketidakmampuan dalam dirinya akan mempengaruhi pada pola komunikasi terhadap orang lain, berinteraksi dengan orang lain, bersosialisasi dengan orang lain dan emosi serta pola pikir terhadap orang lain. Dengan faktor-faktor tersebut menyebabkan klien mengalami ketidaknyamanan dan sangat sulit sekali bertahan lama dalam pekerjaannya.

Individu merupakan makhluk sosial, yang selalu berhubungan dengan individu lainnya dalam masyarakat, keluarga, maupun lingkungan. Untuk dapat berhubungan dengan orang lain secara baik, setiap individu dituntut untuk mampu beradaptasi atau mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya.[4] Individu ketika terjun dalam lingkungan masyarakat akan dituntut untuk menciptakan suatu bentuk penyesuaian diri yang mana terkadang itu menjadi hal yang sulit untuk dilakukan. Kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri ini dapat menimbulkan suatu konflik dalam diri individu, seperti cemas, takut, dan bisa jadi fustasi bagi mereka yang tidak bisa menyesuaikan dirinya dalam masyarakat, namun juga dapat menimbulkan konflik antar individu dan gangguan

[4]Restu Indrayana, "Penerapan Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Di Sekolah Pada Siswa Kelas X MIA 3 SMA Negeri 1 Ngadirojo Kabupaten Pacitan", hlm. 59

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

emosional yang nantinya akan menjadi tempat tumbuh dan kembangnya suatu penyakit mental.[5]

Dalam Al-Qur'an surat Al-Hujurat ayat 13 menjelaskan tentang penyesuaian diri yang berbunyi :

يٰٓاَيُّهَا النَّاسُ اِنَّا خَلَقْنٰكُمْ مِّنْ ذَكَرٍ وَّاُنْثٰى وَجَعَلْنٰكُمْ شُعُوْبًا وَّقَبَآىِٕلَ لِتَعَارَفُوْا ۚ اِنَّ اَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللّٰهِ اَتْقٰىكُمْ ۗ اِنَّ اللّٰهَ عَلِيْمٌ خَبِيْرٌ

Artinya : Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling takwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal.[6]

Dalam al-Qur'an dijelaskan bahwa dalam persaudaraan Islam ini, teruntuk seluruh manusia tanpa dibatasi dengan bangsa, bahasa, warna, kulit, ras, tingkat kekayaan dan wilayah tetapi melainkan didasari dengan akhlakul kharimah. Didalam kehidupan sehari-hari individu dituntut untuk menjalin hubungan dengan individu lain. Dengan melalui interaksi sosial individu akan melakukan proses penyesuaian diri dengan lingkungan sekitarnya.

Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku individu dalam memenuhi kebutuhannya, keselarasan antara tuntutan dari dalam diri dengan tuntutan

[5]Harben Masni, "Problematika Anak dalam Penyesuaian Diri", *Jurnal Ilmiah Dikdaya*, hlm. 41

[6] Al-Qur'an, *Al-Hujurat : 13*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lingkungan di tempat individu itu berada.[7] Jika dikaitkan dengan penyesuaian diri seorang pekerja, maka dapat diartikan sebagai suatu proses yang dilakukannya dalam memenuhi dan keselarasan antara kebutuhan dirinya dengan tuntutan lingkungan kerjanya. Calhoun & Acocella (1995) mendefinisikan bahwa penyesuaian diri adalah sebagai interaksi individu yang berkesinambungan dengan diri sendiri, orang lain, maupun dengan lingkungan tempat individu itu berada.[8] Penyesuaian diri merupakan kemampuan seorang individu untuk hidup dan bergaul terhadap lingkungannya, sehingga dia merasakan kepuasan terhadap dirinya dan terhadap lingkungannya (Willis, 2010 : 55).[9] Penyesuaian diri merupakan salah satu bekal penting dalam membantu seorang individu terjun dalam masyarakat luas, dan juga sangat penting akan terciptanya kesehatan jiwa dan mental individu. Banyak individu yang tidak mencapai kebahagiaan dalam hidupnya dikarenakan ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan, keluarga, sekolah, pekerjaan dan masyarakat. Sehingga nanti cenderung menjadi pribadi yang rendah diri, tertutup, suka menyendiri, kurang percaya diri serta merasa malu

---

[7] Kiki Mariah, Neviyarni S. & Jamaris Jamna, "Efektivitas Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Konseling Realitas dalam Mengembangkan Penyesuaian Diri Siswa di Lingkungan Sekolah pada Siswa Kelas X SMAN 1 Sungai Tarab", Vol. 05, No. 02, 2016, hlm. 74

[8] Dinni Asih Febriyanti, Anita Listiara, Y. F. La Kahija, "Penyesuaian Diri Dalam Bekerja Pada Pengasuh Di Panti Asuhan Cacat Ganda: Studi Fenomenologis", *Jurnal Psikologi Undip*, Vol.14 No.1, 2015, hlm. 70

[9]Restu Indrayana,"Penerapan Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Di Sekolah Pada Siswa Kelas X MIA 3 SMA Negeri 1 Ngadirojo Kabupaten Pacitan",..... hlm 59

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan takut jika berada diantara orang lain dan merasakan asing di dalam situasi tersebut.

Davis & Lofquist (dalam Griffin & Hesketh, 1999) mendefinisikahun penyesuaian diri dalam bekerja merupakan sebagai kesinambungan antara individu dengan lingkungan kerjanya yang mana sebagai hasil dari interaksi antar karateristik individu dengan sejumlah atribut dalam pekerjaan yang dijalaninya.[10] Penyesuaian kerja dapat diartikan sebagai penyesuaian antara kemampuan diri seorang individu terhadap pekerjaan itu sendiri, terhadap jam waktu kerja, terhadap rekan kerja lain, dan atasan, terhadap lingkungan yang mana dia bekerja serta terhadap adanya pertentangan antara minat-minat pribadi dengan perintah-perintah resmi atasan yang mungkin dialami (Mappiare, 1983).[11] Jadi dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri dalam bekerja ialah suatu hubungan saling pengaruh antara karateristik pribadi individu dengan kriteria pekerjaannya, yang mana menyebabkan individu tersebut melakukan serangkaian usaha penyesuaiannya terhadap cara pelaksanaan tugas-tugas dalam pekerjaannya, terhadap individu-individu lain yang terlibat dalam pekerjaannya, serta terhadap perubahan-perubahan yang terjadi dalam pelaksanaan pekerjaan tersebut agar individu yang bersangkutan dapat melaksanakan tugas dan pekerjaan yang diembannya dengan baik. Berdasarkan wawancara awal dengan konseli, gejala yang tampak ialah konseli

---

[10]Dinni Asih Febriyanti, Anita Listiara, Y. F. La Kahija, "Penyesuaian Diri Dalam Bekerja Pada Pengasuh Di Panti Asuhan Cacat Ganda: Studi Fenomenologis",..... hlm. 70

[11]Dinni Asih Febriyanti, Anita Listiara, Y. F. La Kahija, "Penyesuaian Diri Dalam Bekerja Pada Pengasuh Di Panti Asuhan Cacat Ganda: Studi Fenomenologis",..... hlm. 70

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

merasa takut berhadapan dengan orang baru dikenalnya, konseli merasa memiliki kesulitan dalam hal berkomunikasi, klien kurang percaya diri, klien juga memiliki sikap baperan yang mana masih kurang bisa menerima keadaan yang ada. Untuk menangani kesulitan menyesuaikan diri di lingkungan kerjanya, peneliti berinisiatif untuk membantu memecahkan masalah yang dihadapi konseli. Adapun bentuk bantuan yang peneliti berikan ialah konseling islam dengan menggunakan pendekatan Behavior yang menggunakan teknik *self management*.

Konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan terhadap konseli secara kontinu, terarah, dan sistematis dengan tujuan agar konseli tersebut mampu mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya dan fitrah agama yang dimiliknya secarap optimal yaitu dengan cara mengaplikasikan nilai-nilai yang tekandung dalam Al Qur'an dan Hadis ke dalam dirinya dan dalam kehidupannya.[12] Adapun teknik yang peneliti berikan yakni teknik *self management.* Disini peneliti menggunakan pendekatan behavior dengan teknik *self management,* yang mana dalam pendekatan behavior lebih menekankan pada perilaku seorang individu, jadi berfokus pada perilaku seorang pekerja yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri di lingkungan kerja, maka dari itu dengan memberikan teknik *self management* ini dengan tujuan untuk membantu klien mengontrol dan mengubah perilakunya sendiri melalui pemantauan diri sendiri dan control diri dan ganjar diri *(self reward)*. Sebagaimana

[12] Mieriana, "Bimbingan Konseling Islam bagi Anak Berkebutuhan Khusus : Model Konseling Inklusi, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam,* vol. 8. No. 1 (2018), hal, 28

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam penelitian ini menggunakan teknik *self management* atau pengelolaan diri adalah suatu strategi yang mengarahkan pada pikiran dan perilaku individu guna untuk membantu mengelola perilakunya ke dalam perilaku yang positif yakni dengan melalui proses belajar dari tingkah laku yang baru.[13] Seorang individu dalam usahanya untuk mencapai apa yang sesuai dengan keinginannya salah satunya dipengaruhi oleh pengelolaan diri yag dimiliki oleh masing-masing individu.

Cormire & Cormier mengemukakan bahwa *self managament* ialah proses dimana mengarahkan pada perubahan perilaku klien sendiri dengan melalui strategi atau program.[14] Sedangkan menurut Mappire, *self management* ialah mengarah pada suatu strategi membantu dalam pendekatan behavior yang berdasarkan dengan teori belajar yang disusun guna untuk membantu individu mengendalikan dan merubah perilakunya sendiri ke arah perilaku yang positif dan kemudian akan mendapatkan reward dalam diri sendiri.[15] Dalam strategi tersebut, klien diarahkan untuk menagmati perilakunya yang bermasalah, kemudian mencatat perilaku bermasalah tersebut. Klien juga diarahkan untuk membuat target perilaku yang akan

---

[13]Rifky Nurazmi & Kusnarto Kurniawan, "Meningkatkan Motivasi Berprestasi Rendah Melalui Konseling Behavior Teknik Self Management", *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application,*Vol. 05, No. 04, 2016, hlm. 27

[14]L.J.Cormier & L.S Cormier, *Interviewing For Helpers*, 2nd Edition, (California: Brooks/Cole Publishing Company, 2001), hlm. 519

[15]Nikmatus Sholihah, "Penerapan Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa *Cerebral Palcy* Kelas Iv Sdlb-D Ypac Surabaya", *Jurnal BK Unesa*, Vol. 03, No. 01, 2013, hlm. 4

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dicapainya kemudian nanti dibandingkan dengan perilaku sebelum melaksanakan strategi. Disini klien diberikan oleh konselor tanggung jawab dan komitmen dengan dirinya sendiri untuk mengatur perilakunya sendiri, memberikan penguatan, pengahpusan dan memberikan hukuman terhadap diri sendiri. Oleh karena itu klien diharapkan mampu untuk merubah perilaku negatifnya dengan mengganti perilaku yang lebih positif.

Bagi penulis, terapi tingkah laku yang biasa disebut terapi behavior cocok diterapkan kepada konseli pada penelitian ini. Yang mana seorang pekerja ini memiliki kesulitan dalam menyesuaikan dirinya pada lingkungan kerjanya. Adapun perilaku yang ditimbulkan ialah seperti ia takut berhadapan dengan orang yang baru dikenal, memiliki sikap baperan, dan selalu sensitive dengan apa yang tidak diinginkannya, kurang percaya diri, memiliki kemampuan berkomunikasi rendah. Dengan melakukan proses konseling behavior ini akan membantu klien dapat mengontrol emosinya dan merubah perilaku yang di munculkan agar klien dapat menyesuaikan diri pada lingkungan kerjanya.

Teknik yang digunakan dalam penelitan ini adalah *self management*. Teknik ini melatih individu untuk mengatur dan mengelola diri sendiri. *Self Management* merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh individu dalam melakukan perencanaan terhadap perilakunya kemudian pemusatan perilaku dan evaluasi terhadap perilaku yang dilakukan.[16] Setiap individu mempunyai kekuatan psikologis yang ada dalam

[16]Gunarsa, D. Singgih, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta : Gunung Mulia, 2004), hlm 24

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dirinya, yang mana akan mengarahkan segala perilakunya dalam mengambil keputusan dan menentukan pilihan serta menetapkan cara yang efektif dalam mencapai tujuannya. Terdapat tahap-tahap dalam *self management* yang meliputi pemantauan diri (*self monitoring)*, reinforcement yang positif (*self reward)*, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting)*, dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control)*.[17]Anggapan dasar dari *self management* ini yaitu pada teknik konseling behavior yang mana setiap perilaku individu itu adalah hasil dari proses belajar dari pengalamannya dalam merespon berbagai stimulus dari lingkungannya. Sehingga dapat dikatakan perilaku manusia itu adalah hasil dari proses belajar dalam mersepon stimulus dari lingkungannya.[18] Bagi penulis, teknik *self management* ini cocok digunakan untuk mengatur pribadi konseli agar dapat mengatur emosi dalam menyesuaikan diri pada lingkungan kerjanya.

Dengan demikian, berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ***"Konseling Islam dengan Teknik Self Management untuk Menangani Kesulitan Menyesuaikan Diri Seorang Pekerja di Sidokerto Jombang".***

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses Konseling Islam dengan teknik *Self Management* untuk menangani kesulitan menyesuaikan diri seorang pekerja di Sidokerto Jombang?

---

[17]Gunarsa, D. Singgih, *Konseling dan Psikoterapi*,.....hlm. 24

[18]Insan Suwanto, "Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK", *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, Vol 01 No 01, Maret 2016. Hlm 5

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Bagaimana hasil dari Konseling Islam dengan teknik *Self Management* untuk menangani kesulitan menyesuaikan diri seorang pekerja di Sidokerto Jombang ?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui proses Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* untuk Menangani Kesulitan Menyesuaikan Diri seorang pekerja di Sidokerto Jombang
2. Mengetahui hasil Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* untuk Menangani Kesulitan Menyesuaikan Diri seorang pekerja di Sidokerto Jombang

D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti maupun pembaca, yakni sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
   Diharapkan penelitian ini mampu memberikan wawasan terkait ilmu pengetahuan tentang konseling Islam dengan menggunakan *self management* untuk menangani kesulitan menyesuaikan diri dalam lingkungan kerja.
2. Manfaat Praktis
   a. Bagi Konselor
      Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan konselor dalam melaksanakan konseling Islam dengan menggunakan teknik *self management* untuk menangani kesulitan menyesuaikan diri dalam lingkungan kerja.
   b. Bagi Peneliti

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Penelitian ini memberikan pengetahuan tentang pembahasan permasalahan yang diteliti dan memberikan pengalaman dalam mengaplikasikan *self management* untuk menangani kesulitan menyesuaikan diri seorang individu, sehingga nantinya dapat diterapkan pada diri sendiri maupun pada kehidupan sehari-hari

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan masyarakat dapat mengaplikasikan teknik *self management* dalam kehidupan sehari-hari, serta dapat digunakan sebagai referensi untuk menangani kesulitan menyesuaikan diri pada lingkungannya.

E. Definisi Konsep

1. Konseling Islam

Menurut Adz Dzaki, konseling Islam merupakan suatu proses pemberian bantuan oleh konselor kepada konseli agar mampu mengembangkan potensi fitrah beragamanya, akal, pikiran, kejiwaan, keimanan,dan keyakinannya serta mampu menyelesaikan permasalahan dalam kehidupan dengan baik secara mandiri yang berlandaskan pada Al Qur'an dan Sunnah Rasulullah SAW.[19]

Konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan terhadap konseli secara kontinu, terarah, dan sistematis yang bertujuan agar konseli tersebut mampu mengembangkan potensi fitrah beragama

[19]Aswadi, "Iyadah dan Ta'ziyah Prespektif Bimbingan Konseling Islam", (Surabaya : Dakwah Digital Press, 2009), Hlm. 12

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang dimilikinya secarap optimal dengan mengaplikasikan nilai-nilai yang terdapat pada al-Qur'an dan as Sunnah pada dirinya sendiri dan pada kehidupannya.[20]

Berdasarkan uraian pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa konseling Islam ialah suatu aktivitas pemberian bantuan oleh konselor kepada konseli secara terarah, kontinu, dan sistematis yang mana bertujuan agar konseli mampu mengembangkan potensi akal, pikiran dan kejiwaan, keimanan dan keyakinannya dengan secara optimal serta dapat menyelesaikan ppermasalahan yang dihadapinya dengan berlandaskan Al Qura'an dan Hadist.

2. Teknik *Self Management*

Self Management merupakan salah satu teknik yang terdapat di dalam konseling behavior, yang mana dalam teknik ini mempelajari tingkah laku individu dengan tujuan untuk mengubah perilaku yang maladaptif menjadi perilaku.[21] Dalam teknik *Self Management* ini meliputi beberapa tahap yakni tahap pemantauan diri (*self monitoring),* tahap identifikasi, penentuan target perilaku dan penetapan strategi, tahap pelaksanaan strategi, tahap komitmen diri *(self contracting), tahap* reinforcement yang positif (*self reward),* dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control)*

[20] Mieriana, "Bimbingan Konseling Islam bagi Anak Berkebutuhan Khusus : Model Konseling Inklusi,..... Hlm. 28

[21]Siska Novra Elvina, " Teknik Self Management dalam Pengelolan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif", *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 3, No. 2, 2019, hlm 125

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

serta evaluasi diri *(self evaluation).*[22] Dalam teknik *self management* ini keberhasilan konseling berada di tangan klien, konselor disini hanya berperan sebagai fasilitator dan motivator bagi klien dalam merancang program yang akan dilaksanakannya.[23] Jadi, *self* management ini merupakan suatu proses strategi yang mana klien dituntuk mengarahkan perilakunya sendiri dan mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri.[24]

Adapun tujuan dari *self management* ialah pengembangan dalam perilaku klien menjadi perilaku yang lebih adaptif. Konsep dasar dari *self management* ini adalah :

1) Proses pengubahan tingkah laku maladaptif menjadi adaptif dengan satu atau lebih strategi yang melalui tingkah laku internal dan eksternal individu.
2) Proses penerimaan individu terhadap program perubahan perilakunya yang menjadi dasar untuk menumbuhkan motivasi dalam diri individu itu sendiri.
3) Sebagai bentuk partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan perilaku yang optimal.
4) Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dari pelaksanaan *self management* ini dengan mendorong

[22]Gunarsa, D. Singgih, *Konseling dan Psikoterapi*,..... hlm. 205

[23]Halimatus Sa'diyah, "Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja", *Jurnal Ilmiah Counsellia,* Volume 6 No. 2, 2016, hlm. 67

[24]Gantina, K dan Karish E W, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2016),hlm.180.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

individu untuk menerima tanggung jawab dalam menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari.[25]

Dalam hal ini tujuan dari *self management* pada penelitian ini untuk mengarahkan perilaku klien dari yang sulit menyesuaikan diri di lingkungan kerja menjadi pribadi yang mampu menyesuaikan diri di lingkungan sekitarnya. Dalam teknik *self management* ini, klien akan melalui tiga tahap yakni : 1) Tahap monitor diri, yakni klien mengamati perilaku yang bermasalah dan mencatat perilaku bermasalah tersebut. 2) Tahap evaluasi diri, yakni membandingkan hasil catatan perilaku yang bermasalah dengan target perilaku yang dirancang oleh klien. 3) Tahap pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman yakni klien dituntut untuk berkomitmen pada dirinya sendiri untuk mengatur dirinya sendiri, memberi penguatan, mengahapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri.[26]

3. Penyesuaian diri

Penyesuaian diri merupakan kemampuan seseorang untuk hidup dan menyatu terhadap lingkungannya, sehingga individu tersebut akan merasakan kepuasan terhadap dirinya dan terhadap

[25]M Sukayasa, K Suranata, K Dharsana, "Penerapan Teori Konseling Behaviroal dengan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Kelas XI C AP SMK Negeri 1 Singaraja", *E-Journal Undiska Jurusan Bimbingan Konseling*, Vol. 02, No. 01, 2014, hlm. 2

[26]Gantina Komala Sari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling,*.....hlm. 182

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lingkungannya (Willis, 2010 : 55).[27] Menurut Mappiare (1982), penyesuaian diri adalah suatu usaha yang dilakukan individu agar diterima oleh kelompok lain dengan cara mengikuti alur dari kelompok tersebut. Dalam melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungannya, individu akan mengabaikan kepentingan pribadinya demi kepentingan kelompoknya dengan tujuan agar individu tersebut tidak diasingkan oleh kelompoknya tersebut.[28] Definisi lain dari Atwater (1983) penyesuaian diri adalah sebagai perubahan pada diri individu sendiri dan pada lingkungan di sekitar individu tersebut yang mana nantinya dibutuhkan dalam mencapai kepuasan dirinya dan hubungannya dengan orang lain serta di lingkungan individu itu berada.[29] Dari pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan maksud dari penyesuaian diri ialah suatu proses atau usaha seorang individu untuk bergaul, menyatu dalam lingkungannya untuk memenuhi kepuasan dan kebutuhannya serta menciptakan suatu hubungan yang harmonis dan nyaman sehingga nantinya individu tersebut merasakan kepuasannya terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya.

---

[27]Restu Indrayana, "Penerapan Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Di Sekolah Pada Siswa Kelas X MIA 3 SMA Negeri 1 Ngadirojo Kabupaten Pacitan",.....hlm 59

[28]Fani Kumalasari, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan", *Jurnal Psikologi Pitutur,* Vol. 01, No. 01, 2012, hlm 22

[29] Dinni Asih Febriyanti, Anita Listiara, Y. F. La Kahija, "Penyesuaian Diri Dalam Bekerja Pada Pengasuh Di Panti Asuhan Cacat Ganda: Studi Fenomenologis",..... hlm. 70

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Penyesuaian diri ini sangat penting bagi setiap individu dalam kehidupannya, karena penyesuaian diri ini merupakan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap individu yakni yang meliputi kebutuhan jasmani dan rohani serta dalam kehidupan bermasyarakat atau kebutuhan sosialnya. Setiap individu pasti mengharapkan suatu keberhasilan dalam menyalurkan usahanya dalam mencapai kepuasan agar terjadi keseimbangan. Seperti hal yang kita ketahui bahwasannya penyesuaian diri yang sempurna tidak pernah tercapai. Penyesuaian diri yang sempurna pada individu terjadi jika individu tersebut mampu menyeimbangkan antara keadaan, dirinya dengan lingkungannya yang tidak ada lagi kebuthan yang tidak terpenuhi. Penyesuaian diri yang sempurna tersebut tidak pernah dapat dicapai oleh individu. Karena penyesuaian diri itu bersifat suatu proses sepanjang hayat *(life long process)*, dan individu akan terus menerus berupaya menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidupnya guna untuk mencapai pribadi yang sehat.[30]

Respon penyesuaian baik ataupun buruk, dapat dipandang sebagai upaya individu untuk memenuhi kebutuhan dan menghindari ketegangan serta memelihara kondisi agar dapat seimbang dalam aktivitasnya. Penyesuaian diri ialah suatu proses yang mengarah ke hubungan yang harmonis dengan melalui antara tuntutan internal dan tuntutan eksternal. Dalam proses penyesuaian diri ini biasanya muncul konflik, tekanan, stress dan frustasi serta individu didorong untuk mengatur

[30]Harbeng Masni, "Problematika Anak Dalam Penyesuaian Diri".....hlm. 44

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dirinya sehingga dapat membebaskan dirinya dari ketegangan.[31] Individu tidak selamanya mampu melakukan penyesuaian diri dengan tepat, dikarenakan oleh rintangan-rintangan yang dihadapi sehingga dapat menyebabkan individu tidak berhasil dalam penyesuaian dirinya terhadap lingkungannya.[32] Rintangan-rintangan tersebut terdapat pada dirinya atau mungkin dari luar dirinya. Dalam menghadapi rintangan-rintangan tersebut ada individu yang dapat melakukan penyesuaian diri secara positif dan juga ada pula individu yang melakukan penyesuaian diri yang salah.

Seorang individu yang mampu mewujudkan penyesuaian diri yang positif ialah individu yang melakukan penyesuaian diri yang baik. Ali dan Asrori (2004 : 176) mengatakan bahwa seseorang yang dipandang memiliki penyesuaian diri yang baik merupakan individu yang telah belajar pada dirinya dan lingkungannya dengan cara-cara yang matang, efisien, dan memuaskan sehingga mampu mengatasi konflik mental, stress, kecemasan dan kesulitan pada dirinya dan. Sosialnya. Menurut Schneiders (1964) mengatakan bahwa indikator penyesuaian yang baik meliputi individu yang mempunyai kontrol emosi yang tinggi, individu memiliki pertahanan diri yang kecil, individu mempunyai tingkat frustasi yang rendah, individu

---

[31]Harbeng Masni, "Problematika Anak Dalam Penyesuaian Diri",..... Hlm. 44

[32] Kiki Mariah, Neviyarni S. & Jamaris Jamna, "Efektivitas Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Konseling Realitas dalam Mengembangkan Penyesuaian Diri Siswa di Lingkungan Sekolah pada Siswa Kelas X SMAN 1 Sungai Tarab",..... Hlm. 74

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang mempunyai pertimbangan yang rasional dan kemampuan mengarahkan dirinya serta memiliki sikap realistis dan objektif. Sedangkan individu yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dilingkungannya akan mengalami guncangan pada emosinya, munculnya kecemasan, ketidakpuasan dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya, yang hal tersebut akibat adanya individu dengan tuntutan yang diharapkan oleh lingkungannya. Hal tersebut juga akan menjadi sumber terjadinya konflik yang kemudian terwujud dalam rasa takut dan kecemasan sehingga untuk meredakannya individu harus melalukan penyesuaian diri.[33]

Dalam hal ini klien mengalami penyesuaian diri yang tidak tepat, klien tidak merasakan kepuasan terhadap dirinya dan di lingkungannya. Klien merasakan strees, suka mengeluh, emosional, sensitif yang disebabkan ketidaknyamanan ia di tempat kerjanya sehingga membuat ia tertekan dengan kondisi yang dialaminya.

F. Sistematika Pembahasan

Dalam penelitian ini peneliti membagi sistematika pembahasan menjadi lima pembahasan yakni meliputi :

BAB I : Tentang Pendahuluan yang berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan sistematika pembahasan.

[33] Kiki Mariah, Neviyarni S. & Jamaris Jamna, "Efektivitas Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Konseling Realitas dalam Mengembangkan Penyesuaian Diri Siswa di Lingkungan Sekolah pada Siswa Kelas X SMAN 1 Sungai Tarab",..... Hlm. 74

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II : Tentang Kajian Teoritik membahas tentang kajian teoritik dan penelitian terdahulu yang relevan. Kajian teoritik ini meliputi Konseling Islam, *Self Management*, dan Penyesuaian diri.

BAB III : Tentang Metode Penelitian yang berisi tentang pendekatan dan jenis penelitian, sasaran dan lokasi penelitian, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data dan teknik keabsahan data.

BAB IV : Tentang Hasil Penelitian dan Pembahasan yang berisi tentang gambaran umum subjek penelitian, penyajian data dan pembahasan hasil penelitian atau analisis data.

BAB V : Tentang Penutup yang berisi kesimpulan dan saran.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik

1. Konseling Islam

a. Pengertian Konseling Islam

Konseling berasal dari bahasa Inggris yakni *counseling.* Istilah kata *counseling* berasal dari *counsel* yang memiliki arti memberikan nasihat atau memberi anjuran kepada orang lain secara *face to face* (berhadapan muka satu sama lain), dan juga dapat diartikan *advice* yang berarti nasehat atau petuah. Menurut Al Mawrid (1996:222) kata *"Councel"* dalam bahasa arab artinya nasihat yang baik.[34]

Prayitno mendefinisikan tentang konseling yakni suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada konseli yang memiliki permasalahan dengan melalui wawancara sampai teratasinya masalah yang dihadapi konseli.[35] Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan oleh seorang konselor kepada konseli agar konseli mampu meningkatkan pemahamannya dalam menemukan suatu masalah yang dihadapinya dan menemukan sebuah solusi dalam permasalahan yang dihadapinya.

---

[34]Baidi Bukhori, "Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam", *Jurnal Bimbingan Konseling Islam,* Vol. 5, No. 1, Hlm. 9

[35] Prayitno,Erma Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling* (Jogjakarta : Depdikbud dan PT. Rineka Cipta, 1999), Hlm. 105.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konseling Islam memiliki banyak definisi menurut para ahli, menurut H. M. Arifin dikutip pada buku karangan Imam Sayuti Farid yang berjudul "Pokok-pokok Bahasan Tentang Penyuluhan Agama" menyatakan bahwa Bimbingan Penyuluhan Agama adalah " Segala kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam memberikan bantuan kepada orang lain, yang mengalami kesulitan-kesulitan rohaniah dalam lingkungan hidupnya, supaya orang tersebut mampu mengatasinya sendiri karena timbul kesadaran atau penyerahan diri terhadap kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa, sehingga timbul pada diri pribadinya suatu cahaya harapan, kebahagiaan hidup pada saat sekarang dan masa depannya".[36]

Thohari Musnamar juga menjelaskan dalam buku "Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam, bahwa Konseling Islam ialah proses pemberian bantuan kepada individu agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.[37] Menurut Hamdani Bakran Adz- Dzaky, Konseling Islam ialah suatu aktifitas pemberian bantuan oleh konselor kepada konseli untuk mengembangkan potensi akal pikirannya,

---

[36]Ahmad H. Asy`*ari*, dkk., *Pengantar Studi Islam,* (Surabaya: IAIN Sunan Ampel, 2004), hlm. 2.

[37]Tohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, (Jakarta:UII Press, 1992), hlm. 5.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kejiwaannya, keimanannya, dan keyakinan serta dapat mengatasi masalah hidup secara optimal dan mandiri dan berparagdigma kepada Al Qur'an dan Hadis.[38] Anwar Sutoyo juga mengemukakan dalam bukunya yang berjudul "Bimbingan dan Konseling Islami bahwa bimbingan dan konseling Islam yaitu suatu upaya membantu individu untuk belajar mengembangkan fitrahnya dengan meningkatkan iman, akal yang dikaruniakan oleh Allah SWT agar individu tersebut mampu berkembang dengan benar dan sesuai dengan tuntunan Allah Swt.[39]

Berdasarkan dari pemaparan definisi konseling Islam yang dikemukakan oleh para ahli, dapat disimpulkan bahwa Konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan secara kontinu, terarah dan sistematis pada individu yang mengalami problematika hidup agar mampu mengembangkan akal pikiran, kejiwaan, keimanan dan keyakinannya dan mampu mengatasi problema hidupnya berlandaskan dengan Al Qur'an dan As Sunnah, sehingga akan timbul kesadaran dan penyerahan dalam diri individu terhadap kekuasaan Allah dan mampu mencapai kebahagiaan di dunia maupun di akhirat.

---

[38] Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi Konseling Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 1998), hlm. 471.

[39]Anwar Sutoyo, *Bimbingan Konseling Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hlm.22

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Tujuan Konseling Islam

Tujuan konseling Islam secara umum adalah mewujudkan individu menjadi manusia yang seutuhnya agar dapat mencapai kehidupan yang berbahagia di dunia maupun di akhirat. Tujuan khusus dalam konseling Islam ini ialah membantu individu dalam menghadapi dan mengatasi permasalahan yang sedang terjadi pada dirinya, dan membantu mengembangkan sikap baik menjadi lebih baik dengan seperti itu individu tidak akan menjadikan masalah bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain. Menurut M. Arifin tujuan konseling Islam ini adalah bantuan yang diberikan kepada seorang individu (konseli) agar konseli memiliki dasar pedoman agama dalam memecahkan problematika yan dihadapinya dengan kesadaran dan kemauannya serta mampu untuk mengamalkan ajaran agama Islam.[40]

Menurut Adz-Dzaky tujuan konseling Islam ini adalah :

1) Untuk menciptakan perubahan, kesehatan baik jiwa maupun mentalnya.
2) Untuk menciptakan perubahan, perilaku yang sopan dan mampu memberikan manfaat kepada semua orang.
3) Untuk menghasilkan kecerdasan emosi individu sehingga individu akan memiliki

[40] Nilam Yunika Widyaningtyas. "Konseling Islam dengan *Self Management* Untuk Mengistiqomahkan Seorang Remaja dalam Membaca Al- Qur'an di Dusun Gopa'an Desa Sembunganyar Gresik", *Skripsi* Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Uin Sunan Ampel Surabaya, 2020, Hlm. 12

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sikap kasih sayang, toleransi dan tolong menolong.

4) Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual sehingga memiliki rasa ketaatan kepada Allah Swt yang mana dengan melakukan segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya serta selalu sabar atas segala ujian yang ditimpanya.
5) Untuk menghasilkan kemampuan Ilahiyyah sehingga individu mampu melaksanakan tugas sebagai khalifah Allah Swt dengan cara yang baik maupun benar, dan mampu dapat mengontrol bermacam permasalahan yang dihadapi serta dapat memberikan manfaat terhadap lingkungannya.

c. Langkah – Langkah Konseling Islam

Terdapat langkah-langkah dalam pemberian konseling sebagai berikut :

1) Identifikasi Masalah
   Langkah ini dimaksudkkan untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak pada konseli. Pada langkah ini konselor mencatat kasus- kasu yang perlu mendapat konseling dan memilih kasus mana yang akan mendapatkan bantuan terlebih dahulu.
2) Diagnosa
   Langkah ini dimaksudkan untuk menetapkan masalah yang sedang dihadapi konseli beserta latar belakang dari masalah tersebut.
3) Prognosa
   Langkah ini ialah untuk menentukan suatu terapi atau treatment apa yang digunakan dalam menghadapai permasalahan konseli.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Langkah prognosa ini ditetatpkan berdasarkan kesimpulan dalam langkah diagnosa setelah ditentukan latar belakang dari masalah konseli.

4) Treatment

Treatment disini yakni pelaksanaan bantuan, yang mana dalam pelaksanaannya membutuhkan waktu dan proses secara terus-menerus dan sistematis serta juga membutuhkan adanya pengamatan yang cermat.

5) Evaluasi *(Follow Up)*

Evaluasi ini yakni langkah untuk mengetahui tentang terapi yang digunakan dalam memecahkan masalah konseli dalam mencapai tujuannya. Untuk mengetahui hasilnya dapat dilihat terlebih dahulu perkembangan selanjutnya dan dalam jangka waktu yang lebih lama.[41]

2. Teknik *Self Management*

a. Pengertian *Self Management*

Self Management merupakan suatu proses yang mana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau lebih. Dalam melakukan sebuah perubahan yang diinginkan, maka konseli disini harus berperan aktif untuk menggerakkan variabel eksternal maupun internalnya. Dalam hal ini konselor mendorong dan melatih konseli dalam melaksanakan

[41]Djumhur dan Moh. Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Indonesia* (Guidance & Counseling), hlm. 104-106

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

strategi yang sudah ditentukan tetapi disini konseli sendiri yang mengontrol pelaksanaan strategi ini.[42] Dalam pelaksanaan *self management* meliputi beberapa tahapan yakni tahap pemantauan diri *(self monitoring),* tahap reinforcement positif *(self reward),* tahap perjanjian dengan diri sendiri *(self contracting),* dan tahap penguasaan terhadap rangasangan *(stimulus control).*[43]

Menurut Cormier, *self management* merupakan suatu proses dimana klien mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi maupun kombinasi strategi. Ariwibowo Prijosaksono, mengartikan *self management* ini adalah sebagai kemampuan seorang individu untuk mengenali, mengatur dirinya sendiri dengan baik secara fisik, emosi, jiwa, pikiran, dan spiritualnys sehingga individu tersebut mampu mengatur dirinya sendiri dengan berbagai sumber daya yang dimilikinya untuk mengendalikan perilakunya maupun menciptakan perilaku yang sesuai dengan realitas kehidupan yang sesuai dengan misi dan tujuan hidupnya.[44] Sedangkan menurut Mappiare, *self management* adalah suatu teknik dalam terapi kognitif behavioral yang

---

[42]Gantina, K dan Karish E W, *Teori dan Teknik Konseling,* ..... Hlm. 180

[43]Siska Novra Elvina, "Teknik Self Management dalam Pengelolan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif",..... hlm. 125.

[44]Restu Indrayana, "Penerapan Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Di Sekolah Pada Siswa Kelas X MIA 3 SMA Negeri 1 Ngadirojo Kabupaten Pacitan", ... Hlm. 60

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berdasarkan pada teori belajar yang mana disusun untuk membantu konseli agar mampu mengendalikan dan mengubah perilakunya sendiri ke arah yang lebih positif yang kemudian di padukan dengan reward unruk diri sendiri.[45]

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *self management* adalah suatu strategi yang digunakan dalam memecahkan masalahnya, sehingga konseli mampu mengatur dan mengendalikan perubahan perilakunya sendiri dengan melalui penggunaan strategi atau kombinasi strategi yang mana meliputi tahap pemantauan diri *(self monitoring)*, tahap identifikasi, penetapan perilaku dan penentuan strategi, tahap komitmen diri *(self contracting)*, tahap pelaksanaan strategi, tahap evaluasi diri *(Self evaluation)* dan tahap reinforcement.

Kemampuan dalam mengelola diri *(self management)* adalah suatu hal yang harus dimiliki oleh setiap individu. Yang mana mengelola diri ini merupakan suatu pengendalian diri terhadap kognitif, perilaku dan perkataan yang dilakukan sehingga nantinya mampu menghindari dari hal yang negatif. Kemampuan mengelola diri ini sangat erta kaitannya dengan kecerdasaan emosional seorang individu. Menurut Goleman

[45]Nurul Fahimatus Shofi, Arif Ainur Rofiq, "Terapi Kognitif Behavior dengan Teknik Manajemen Diri Untuk Menangani Kedisiplinan Belajar Siswa SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo", *Proceeding Of International Conference On Da'wa and Communication,* Vol. 1, No. 1, 2019, Hlm. 386

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

keceerdasan emosional ialah kemampuan seseorang mengatru kehidupan emosinya dengan intelegensi, menjaga keselarasana emosi dan pengungkapannya melalui ketrampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.[46]

b. Tujuan *Self Management*

Tujuan utama dari *self management* ialah pengembangan perilaku menjadi lebih adaptif. Yakni untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain. Selain tujuan di atas terdapat beberapa tujuan dari *self management* lain yakni :

1) Memberikan peran yang lebih aktif pada individu dalam pelaksanaan proses konseling.
2) Menghasilkan keterampilan klien sehingga mampu bertahan sampai sesi konseling selesai dan di luar sesi konseling.
3) Menghasilkan perubahan yang optimal dan bertahan dengan melalui alur prosedur yang tepat.
4) Menciptakan keterampilan belajar seorang individu yang baru dan sesuai harapan.

[46] Hasrita, "Pengaruh Kemampuan Mengelola Diri (Self Management) Terhadap Kedisiplinan Belajar dan Kreativitas Berfikir Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Trabiyah dan Keguruan Uin Alauddin Makasar" *Skripsi*, Jurusan Pendidikan Fisika UIN Alaudin Makassar,2011. Hlm.16

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5) Klien mampu mengelola perilakunya, kognitifnya, dan perasaan yang diharapkannya.[47]

c. Konsep Dasar *Self Management*

Konsep dasar dari *self management* adalah :

1) Proses pengubahan tingkah laku maladaptif menjadi adaptif dengan satu atau lebih strategi yang melalui tingkah laku internal dan eksternal individu.
2) Proses penerimaan individu terhadap program perubahan perilakunya yang menjadi dasar untuk menumbuhkan motivasi dalam diri individu itu sendiri.
3) Sebagai bentuk partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan perilaku yang optimal.
4) Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dari pelaksanaan *self management* ini dengan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab dalam menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari.
5) Perubahan perilaku dapat diperlihatkan dengan mengajarkan kepada individu untuk menggunakan potensi keterampilannya mengenai masslah yang dihadapinya.
6) Individu mampu menempatkan dirinya dalam situasi yang menghambat perilakunya yang hendak dihilangkan dan

[47]Restu Indrayana, "Penerapan Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Di Sekolah Pada Siswa Kelas X MIA 3 SMA Negeri 1 Ngadirojo Kabupaten Pacitan",.....hlm 62

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki.

7) Individu dapat mengelola kognitif, perasaan dan perilakunya sehingga mampu mendorong pada penginderaan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.[48]

d. Tahap-Tahap Teknik *Self Management*

Adapun tahap-tahap dari teknik *self management* ini yang terdiri atas pencatatan diri *(self recording),* identifikasi dan penetapan target perilku dan penentuan strategi, komitmen diri *(self contracting),* evaluasi diri *(self evalutions),* dan pengukuhan diri *(self reinforcement).*[49]

1) Pencatatan Diri *(Self Recording)*

Self recording ini sering juga disamakan dengan istilah obervasi diri *(self observation)* atau monitoring diri *(Self monitoring)*. Pada langkah ini, klien dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Klien mengidentifikasi dan mencatat perilaku dan mengontrol penyebab serta akibatnya. Pencatatan tersebut dapat dilakukan dnegan menggunakan tabel, buku diary, atau

---

[48]M Sukayasa, K Suranata, K Dharsana, "Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Kelas Xi C Ap Smk Negeri 1 Singaraja", *e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, Vol. 2, No. 1, 2014. Hlm 4

[49]Nilam Yunika Widyaningtyas. "Konseling Islam dengan *Self Management* Untuk Mengistiqomahkan Seorang Remaja dalam Membaca Al- Qur'an di Dusun Gopa'an Desa Sembunganyar Gresik", ...Hlm. 22

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan buku saku. Perilaku yang akan dicatat dalam teknik ini adalah perilaku yang sederhana dan konkret, baik perilaku yang positif ataupun yang negatif. Tujuan dari pencatatan ini adalah membuat individu sadar akan perilakunya sendiri dan sapat memahami proses terjadinya perilaku.

2) Tahap Identifikasi, Penetapan Target Perilaku, dan Penentuan Strategi

Pada tahap ini konseli mengidentifikasi perilaku yang akan dirubah dan juga faktor penyebab dari perilaku konseli. Konselor disini hanya mengarahkan dan kemudian masuk ke tahap penentuan strategi yang sesuia dengan kondisi konseli pada saat itu. Konselor juga menjelaskan strategi manajemen diri yang sesuai dengan kondisi konseli.

3) Komitmen Diri *(Self Contracting)*

Pada tahap ini adalah konseli harus berkomitmen diri untuk melakukan *self management* agar konseling berjalan dengan baik dan efektif.

4) Evaluasi Diri *(Seld Evaluation)*

Pada tahap ini, klien membandingkan antara hasil perilaku awal atau perilaku yang bermasalah dengan target perilaku yang sudah dirancang oleh klien. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektifitas dan efisiensi program dan juga agar konseli bisa lebih berfikir objektif serta dapat menilai perilaku dirinya sendiri dengan tepat. Apabila program tersebut tidak berhasil, maka perlu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ditinjau lebih dalam lagi tentang program tersebut. Apakah target perilaku yang sudah dirancang terlalu sulit dalam pelaksanaannya.

5) Penguatan Diri *(Self Reinforcement)*

Dalam tahap ini, klien mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberikan hukuman pada dirinya sendiri. Adapun tujuan dari penguatan diri yaitu untuk memberikan pelajaran positif pada individu dimana pada saat itu juga individu dalam menghadapi masalahnya. Dalam penguatan diri ini, individu akan mendapat pembelajaran setelah melakukan sebuah strategi untuk dirinya dan akan mendapatkan kesenangan diri yang bersumber dari dirinya sendiri. Penguatan diri yang positif ini diharapkan dapat muncul secara konsisten, sehingga nantinya mampu meningkatkan kepercayaan diri individu, dan mampu memunculkan gambaran diri yang positif. Penguatan diri ini dapat menggunakan penguatan yang konkret, seperti benda kesuakaan, hal disukainya, makanan serta dapat juga dengan penguatan yang simolis seperti, pujian, dan senyuman.

3. Penyesuaian Diri

a. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang berkesinambungan dalam diri dan lingkungan dengan tujuan untuk mengubah perilakunya agar tercipta hubungan yang selarasa anatara dirinya dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lingkungannya. Lingkungan disini dalam arti segala sesuatu yang mempengaruhi kemampuan dan kekuatan seorang individu terhadap sekitarnya.[50] Schneiders menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses dimana didalamnya mencakup respon mental dan tingkah laku, yang mana itu bentuk usaha yang dilakukan oleh individu agar berhasil dalam memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangannya, konflik, stress dan frustasi yang dialami dirinya.[51] Gerungan dan Gunarsa mengungkapkan bahwa penyesuaian diri dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengubah tingkah laku yang sesuai dengan lingkungan sekitarnya serta kemampuan mengubah lingkungannya sesuai dengan keadaan diri individu teresebut.[52]

Dari pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan maksud dari penyesuaian diri ialah suatu proses atau usaha seorang individu untuk bergaul, dalam memenuhi kebutuhannya, dan menghasilkan suatu hubungan yang harmonis sesuai dengan

---

[50] Zulfi Nursucianti dan Ratna Supradewi, "Hubungan Antara Stres Kerja Dengan Penyesuaian Diri Pada Guru SLB Di Lingkungan Kerjanya", *Proyeksi,* Vol. 9, No. 2, 2014, hlm. 77

[51]Meidiana Pritaningrum & Wiwin Hendriani, "Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama", *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, Vol. 02, No. 03, 2013, hlm. 137

[52]Meidiana Pritaningrum & Wiwin Hendriani, "Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama",..... Hlm. 137

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lingkungannya secara nyaman sehingga individu tersebut merasakan kepuasan terhadap diri sendiri dan lingkungannya.

Kemampuan yang dimiliki setiap individu tidak lah selalu sama, ada yang mampu menyesuaikan diri namun ada juga individu yang tidak mampu menyesuaikan dirinya. Individu yang mampu menyesuaikan dirinya dengan baik, maka individu tersebut bisa diaktana mampu menghilangkan rasa ketegangan dan kecemasan yang ada dalam diriny. Begitu pula sebaliknya apabila individu tidak mampu menyesuaikan diriya dengan baik maka dirinya tidak mampu menghilangkan rasa ketegangan, kecemasana dan ketakutan yang ada dalam dirinya. Dan juga seorang individu yang mampu menyesuaikadan dirinya dengan baik, maka individu tersebut mampu bertahan hidup dala menghadapi konflik dan tekananan yang ada dalam dirinya. Penyesuaian diri ini sangatlah berpengaruh terhadap kondisi seseorang, salah satunya dalam lingkungan kerjanya. Penyesuaian diri dalam suatu pekerjaan tidak hanya sebatas meliputi pada pekerjaan yang dilakukan, melainkan juga dengan atasan, partner kerja maupun dalam lingkungan kerjanya. Bisa dikatakan pula penyesuaian diri ini memliki pengaruh yang cukup besar dalam tingkat kesetresaan seseorang.

Davis & Lofquist mendefinisikan istilah penyesuaian diri dalam bekerja adalah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sebagai suatu kesinambungan antara individu dengan lingkungan kerjanya, dalam berinteraksi dengan sekitar maupun dalam pekerjaan yang dijalaninya. Penyesuaian diri dalam kerja dapat diartikan sebagai kemampuan diri individu terhadap pekerjaan itu sendiri, waktu kerja, partner kerja serta terhadap lingkungan dimana ia bekerja.[53] Jadi dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri dalam bekerja adalah kemampuan yang ada dalam diri individu untuk membangun hubungan antara dirinya sendiri dengan lingkungan pekerjaannya, yang mana nantinya individu akan berusaha untuk menyesuaikan dirinya tehadap tuntutan dalam suatu pekerjaannya dan juga terhadap individu yang terlibat dalam pekerjaannya, derta terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya dalam melaksanakan pekerjaan tersebut. Dengan demikian individu akan melakukan tugasnya dalam pekerjaan dengan baik.

b. Proses Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhannya sesuai dengan lingkungannya. Penyesuaian diri ini sangat penting bagi setiap individu karena penyesuaian diri ini merupakan salah satu kebutuhan yang harus

[53] Dinni Asih Febriyanti, Anita Listiara, Y. F. La Kahija, "Penyesuaian Diri Dalam Bekerja Pada Pengasuh Di Panti Asuhan Cacat Ganda:Studi Fenomenologis", ...hlm. 71

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dipenuhi yang mana pada dasarnya setiap individu mempunyai kebutuhan penyesuaian diri yaitu antara kebutuhan jasmani, rohani, maupun kehidupan bermasyarakat yakni kebutuhan sosialnya. Setiap individu pasti mengharapkan suatu keberhasilan dalam menyalurkan usahanya dalam mencapai kepuasan agar terjadi keseimbangan. Seperti hal yang kita ketahui bahwasannya penyesuaian diri yang sempurna tidak pernah tercapai. Penyesuaian diri yang sempurna pada individu terjadi jika individu tersebut mampu menyeimbangkan antara keadaan, dirinya dengan lingkungannya yang tidak ada lagi kebuthan yang tidak terpenuhi. Penyesuaian diri yang sempurna tersebut tidak pernah dapat dicapai oleh individu. Karena penyesuaian diri itu bersifat suatu proses sepanjang hayat *(life long process)*, dan individu akan terus menerus berupaya menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidupnya guna untuk mencapai pribadi yang sehat.[54]

Penyesuaian diri yang baik tidak akan tercapai apabila individu tersebut terhindar dari tekanan, konflik dan individu tersebut mampu untuk mengatasinya dengan baik dan optimal, yang mana nantinya akan berpengaruh dalam jiwa individu sendiri dan dalam kehidupan sehari-harinya.

[54]Harbeng Masni, "Problematika Anak Dalam Penyesuaian Diri",... Hlm. 44

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dikeranakan pada dasarnya penyesuaian diri ini melibatkan antara individu dan lingkungan sekitarnya. Lingkungan yang mampu menciptakan penyesuaian diri yang baik dan sehat bagi dirinya, ialah diantaranya sebagai berikut :[55]

1) Lingkungan Keluarga
   Sebuah konflik maupun tekanan dapat dihindarkan atau dipecahkan apabila individu tersebut memiliki keluarga yang aman, cinta, kasih sayang, empati, toleransi dan kehangatan dalam sebuah keluarga. Dengan demikian penyesuaian diri akan menjadi lebih baik dan optimal apabila individu tersebut menikamati akan berartinya keluarga dalam kehidupannya.
2) Lingkungan Teman Sebaya
   Dalam kehidupan pertemanan, pembentukan hubungan yang erat diantara sesama teman merupakan hal yang sangat penting. Dengan demikian diterima oleh teman akan membantu dirinya dalam penerimaan terhadap keadaan dirinya sendiri, ini sangat membantu dirinya dalam memahami pola-pola dan ciri-ciri yang menjadikan dirinya berbeda dari orang lain.

[55] Meidiana Pritaningrum & Wiwin Hendriani, "Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama",.....hlm. 139

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Semakin individu memahami dirinya semakin pula individu dalam mmenuhi kebutuhannya untuk berusaha menerima dirinya, dan memamhami kelemahan dan kelebihannya. Dengan hal itu individu tersebut akan menemukan cara penyesuaian diri yang tepat sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

3) Lingkungan Masyarakat

Lingkungan masyarakat juga menjadi faktor yang dapat berpengaruh terhadap perkembangan penyesuaian diri. Konsistensi nilai-nilai, aturan-aturan, norma, moral, dan perilaku masyarakat akan diidentifikasikan oleh individu yang berada dalam masyarakat tersebut sehingga akan berpengaruh terhadap proses perkembangan dirinya.

c. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Secara keseluruhan kepribadian mempunyai fungsi sebagai faktor yang mempengaruhi terhadap penyesuaian diri. Secara sekunder proses penyesuaian ditentukan oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri baik

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

internal maupun eksternal. Faktor-faktor tersebut meliputi sebagai berikut :[56]

1) Kondisi Fisik
   Kondisi fisik sangat berpengaruh besar terhadap proses penyesuaian dirinya. Aspek-aspek yang berkaitan dengan kondisi fisik yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri ialah hereditas yang mana dipandang lebih dekat dengan kapasitas pribadi, sifat atau kecenderungan berkaitam konstitusi fisik maka akan semakin besar kesehatan fisik maka akan semakin besar pengaruhnya terhadap penyesuaian diri. Kemudian kesehatan fisik, penyesuaian diri akan lebih mudah dan dipelihara dalam kondisi fisik yang sehat dari pada yang tidak sehat. Kondisi fisik yang sehat dapat menciptakan penerimaan diri, kepercayaan diri, penghargaan diri dan menjadikan sutau kondisi yang menguntungkan dalam proses penyesuaian dirinya.
2) Kepribadian
   Terdapat kemauan dan kemampuan untuk berubah itulah merupakan karateristik kepribadian yang oengaruhnya sangat menonjol

[56] Meidiana Pritaningrum & Wiwin Hendriani, "Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama",.....hlm. 140

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terhadap proses penyesuaian diri. Kemauan dan kemampuan muncul dan berkembang melalui proses belajar, individu yang bersungguh-sungguh belajar untuk dapat berubah, kemampuan penyesuaian dirinya akan berkembang juga. Begitu pula dengan pengaturan diri sama pentingnya dengan proses penyesuaian diri dan pemeliharaan stabilitas mental yang mana kemampuan untuk mengatur diri, dan mengarahkan diri. Kemudian pengaturan diri mengimplikasikan potensi dan kemampuan ke arah realisasi diri. Proses penyesuaian diri dan pencapaian hasilnya secara bertahap sangat erat hubungannya dengan perkembangan kepribadian.

3) Proses belajar

Kemampuan belajar merupakan unsur penting dalam penyesuaian diri karena pada umumnya respon-respon dan sifat-sifat kepribadian yang diperlukan bagi penyesuaian diri diperoleh melalui proses belajar. terdapat dua pengalaman yang mempengaruhi penyesuaian diri diantaranya pengalaman yang sehat dan pengalaman yang traumatik.

4) Lingkungan

Lingkungan disini meliputi lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat. Lingkungan keluarga

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

merupakan lingkungan utama yang sangat penting atau bahwa tidak ada yang lebih penting dalam kaitannya dengan penyesuaian diri individu. Lingkungan masyarakat juga menjadi faktor yang dapat berpengaruh terhadap perkembangan penyesuaian diri. Konsistensi nilai-nilai, aturan-aturan, norma, moral, dan perilaku masyarakat dakan diidentifikasikan oleh individu yang berada dalam masyarakat tersebut sehingga akan berpengaruh terhadap proses perkembangan dirinya.

5) Agama serta Budaya

Agama berkaitan dengan faktor budaya. Agama memberikan sumbangan nilai- nilai, keyakinan, praktek-praktek yang memberi makna yang sangat mendalam tujuan serta kestabilan dan keseimbanngan hidup individu. Selain agama, budaya juga memberikan faktor yang berpengaruh terhadap kehidupan individu.

4. *Self Management* dan Penyesuaian Diri Menurut Pandangan Islam

a. *Self Management* Menurut Pandangan Islam

Self management adalah kemampuan seoarng individu dalam mengatur dirinya sendiri dan mengubah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perilakunya serta mampu mengelola potensi yang ada dalam dirinya dan potensi yang terdapat pada lingkungannya maupun kehidupan.[57] *Self management* ini diperlukan untuk membantu individu agar lebih mampu mengelola dan mengatur dirinya untuk mengarahkan ke perubahan yang lebih baik. Individu yang *self management* yang baik bisa dikatakan pribadi yang sehat yang mana individu dapat mengarahkan dirinya pada hal-hal yang positif, mempunyai keterampilan untuk memotivasi dirinya, menyusun diri, mengelola diri dan mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya.[58]

Dalam Islam pribadi yang sehat itu pribadi yang mampu mengatur diri dalam hubungannya dengan diri sendiri, orang lain dan lingkungan sosial dan juga mampu mengatur diri dalam hubungannya dengan Allah Swt.[59] Dengan mempunyai kemampuan *self management* ini individu dapat menerima pengalaman dengan

[57] Anik Supriyati, Supriyo, Dkk, "Meningkatkan Self Management Dalam Belajar Melalui Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas VII", *Jurnal Bimbingan Dan Konseling,* Jilid 2, No. 1, 2013, Hlm. 8

[58] Fitri Nur Laili Mufidah. "Pengaruh Terapi Islam Dalam Kegiatan Fatihatahan Terhadap Peningkatan *Self Management* Pada Santri Di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya", *Skripsi,* Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, 2019, Hlm. 37

[59] M. Fuad Anwar, "Filsafat Manusia Dalam Bimbingan Konseling Islam", *Orasi,* Vol. VI, No. 1, 2015, Hlm. 6

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bertanggung jawab yaitu dengan berusaha memperbaiki dan tidak mengulangi kesalahan yang sudah dilakukan, serta adanya kesediaan untuk tumbuh secara berlanjut yakni selalu berusaha mengubah diri sendiri ke arah yang lebih baik dan mampu bersyukur atas apa yang ada dan terjadi pada dirinya.

b. Penyesuaian Diri Menurut Pandangan Islam

Penyesuaian diri adalah kemapuan yang dimiliki seseorang individu dalam beradaptasi dengan baik pada dirinya sendiri maupun dengan lingkungannya. Individu yang dipandang mempunyai penyesuaian diri yang baik adalah mereka yang mampu berinteraksi dengan baik terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya dengan cara yang sehat, dan dapat mengatasi konflik mental yang terajdi pada dirinya.[60]

Penyesuaian diri dalam Islam yaitu suatu kemampuan individu untuk memenuhi norma-norma dan nilai-nilai religius yang berlaku dalam kehidupan lingkungan sosial. Individu yang dianggap sehat secara psikologis

[60] Aida Nur Kumala, "Hubungan Antara Strategi Coping dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru di Ma'had Sunan Ampel Al-Aly Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang", *Skripsi,* Jurusan Psikologi, 2013,Hlm. 35

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

apabila mampu mengembangkan dirinya dengan tuntutan orang-orang yang di sekitarnya. Dengan agama memberikan pengaruh terhadap psikologis seseorang sehingga mampu mengurangi konflik, ujian, frustasin dll.

Dalam ajaran Islam telah dijelaskan bahwa Allah Swt memerintahkan manusia untuk menjaga hubungan anatar sesama baik dengan keluarga maupun dengan lingkungannya, yakni dengan cara menyesuaikan diri dengan baik.[61] Dengan hal tersebut diharapkan akan didapatkan suatu hubungan yang baik antar sesama. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam QS. An Nisa ayat 36 :

وَٱعْبُدُواْ ٱللَّهَ وَلَا تُشْرِكُواْ بِهِۦ شَيْـًٔاۖ وَبِٱلْوَٰلِدَيْنِ إِحْسَٰنًا وَبِذِى ٱلْقُرْبَىٰ وَٱلْيَتَٰمَىٰ وَٱلْمَسَٰكِينِ وَٱلْجَارِ ذِى ٱلْقُرْبَىٰ وَٱلْجَارِ ٱلْجُنُبِ وَٱلصَّاحِبِ بِٱلْجَنۢبِ وَٱبْنِ ٱلسَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَٰنُكُمْۗ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا

Artinya : “Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukanNya dengan sesuatupun. Dan berbuat baiklah kepada orang tua ibu bapa, karib-

[61] Aida Nur Kumala, “Hubungan Antara Strategi Coping dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru di Ma’had Sunan Ampel Al-Aly Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang”,..... hlm 35

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh, dan teman sejawat, ibnu sabil dan hamba sahayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri".[62]

B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Penelitian Nilam Yunika Widyaningtyas pada tahun 2020 dengan judul "Konseling Islam dengan teknik *Self Management* Untuk Mengistiqomahkan Seorang Remaja Dalam Membaca Al-Qur'an di Dusun Gopa'an Desa Sembunganyar Gresik". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah konseling Islam dengan teknik *self management* dapat mengistiqomahkan seorang remaja dalam membaca Al-Qur'an. Hasil dari penelitian ini adalah konseling Islam dengan teknik *self management* dapat mengistiqomahkan seorang remaja dalam membaca Al-Qur'an. Persamaan penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan konseling Islam dengan teknik *self* management dalam menangani masalah. Sedangkan perbedaanya yaitu penelitian ini membahas tentang menangani kesulitan menyesuaikan diri dan penelitian Nilam Yunika Widyaningtyas ini tentang untuk mengistiqomahkan seorang remaja dalam membaca Al-Qur'an.
2. Penelitian Qurrotu A'yunin pada tahun 2019 dengan judul "Konseling Islam Dengan Teknik *Self*

[62] Al- Qur'an, *An Nisa : 36*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Management Untuk Mengatasi Rendahnya Motivasi Belajar Siswi Kelas X Madrasah Aliyah Nurul Jadid Program Keagamaan Paiton Probolinggo". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah konseling Islam dengan teknik *self management* dapat mengatasi rendahnya motivasi belajar siswi kelas X Madrasah Aliyah. Hasil dari penelitian ini adalah konseling Islam dengan teknik *self management* dapat mengatasi rendahnya motivasi belajar siswi kelas X Madrasah Aliyah. Persamaan penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan konseling Islam dengan teknik *self* management dalam menangani masalah. Sedangkan perbedaanya yaitu penelitian ini membahas tentang menangani kesulitan menyesuaikan diri dan penelitian Qurrotu A'yunin ini tentang untuk mengatasi rendahnya motivasi belajar siswi kelas X Madrasah Aliyah.

3. Penelitian Hindun Nasikhotin pada tahun 2019 dengan judul "Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* dalam Mengatasi Masalah Seorang Pemuda yang Sulit Mengelola Keuangannya". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengatahui apakah bimbingan dan konseling Islam dengan teknik *self management* dapat mengatasi masalah seorang pemuda yang sulit mengelola keuangannya. Hasil dari penelitian ini adalah bimbingan dan konseling Islam dengan teknik *self management* dapat mengatasi masalah seorang pemudai yang mengalami kesulitan mengelola keuangannya. Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama menggunakan teknik *self management* dalam menangani masalah konseli. Sedangkan perbedaan dari penelitian ini adalah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

membahas tentang menangani kesulitan menyesuaikan diri di lingkungan kerja dan penelitian Hindun Nasikhotin membahas tentang mengatasi kesulitan mengelola keuangan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kualitatif. Pendekatan dengan metode penelitian kualitatif yakni penelitian yang dilakukan untuk memahami fenomena/ kejadian yang dialami oleh subjek penelitian lebih dalam.[63] Metode penelitian kualitatif yang digunakan oleh peneliti dengan cara mengamati obyek penelitian secara alamiah. Adapun hal yang penting dalam penelitian kualitatif ini yakni berupa fenomena, kejadian dan gejala sosial. Gejala sosial disini ialah suatu fenomena yang dapat diambil pelajaran yang berharga.[64]

Jenis penelitian disini adalah yang berupa studi kasus yang mana dalam studi kasus ini peneliti memahami secara mendalam tenatng asapek dasara atau informasi yang penting mengenai subjek yang akan diteliti dan kemudian melakukan penyidikan secra mendalam, intinsif, totalitas, serta terikat pada waktu dan aktivita.[65] Oleh karena itu peneliti disini menggunakan pendekatan kualitatif yang berbentuk studi kasus. Dalam penelitian ini peneliti memahami dan melakukan penyidikan secara mendalam mengenai fenomena / kejadian yang dialami klien pada saat ini dan kemudian melakukan intervensi kepada klien guna untuk memberikan solusi terkait dengan masalah klien.

---

[63] C. P. Chaplin, "Kamus Psikologi", (Jakarta : Rineka Cipta, 2005), Hlm. 305

[64]M. Djunaidi Ghony dan Fauzan Almanshur, "Metotologi Penelitian Kualitatif", (Jogjakarta, Ar-Ruzz Media, 2017), Hlm. 25.

[65] Muhammad Idrus, "Metode Ilmu Sosial", (Jakarta : Erlangga, 2009), Hlm. 58

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Sasaran penelitian ini ialah seorang remaja sebagai konseli yang mengalami kesulitan menyesuaikan diri di lingkungan kerjanya, berusia 21 tahun dan tinggal di dusun Budug Desa Sidokerto Kecamatan Mojowarno Kabupaten Jombang. Lokasi penelitian ini dilakukan di tempat tinggal klien sendiri. Disini konselor adalah seorang mahasiswi dalam prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampek Surabaya.

C. Jenis dan Sumber Data

Pada penelitian kualitatif ini, data dapat dikatakan sebagai fakta atau informasi yang didapat dari subjek penelitian, informan, aktivitas individu dan tempat yang menjadi subjek penelitian.[66] Berikut jenis data dalam penelitian ini yakni:

1) Data Primer

Data primer merupakan suatu data yang berupa kata-kata maupun tindakan yang didapatkan melalui hasil dari wawancara dan observasi terjun langsung di lapangan dengan klien.[67] Data primer ini diperoleh dari klien sendiri yakni pada saat klien menceritakan masalah yang dihadapinya yaitu kesulitan dalam menyesuaikan dirinya di lingkungan kerjanya.

2) Data Sekunder

Data sekunder merupakan suatu data yang diperoleh langsung dari lokasi penelitian, kondisi lingkungan sekitar klien, riwayat pendidikan klien, dan perilaku keseharian klien yang mana nantinya akan menjadi penunjang data primer. Peneliti disini juga dapat

---

[66] Muhammad Idrus, "Metode Ilmu Sosial",..... Hlm. 61

[67] Burhan Bungin, "Metode Penelitian Sosial : Format- Format Kuantitatif dan Kualitatif", (Surabaya : Airlangga University Press, 2001), Hlm. 128

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memperoleh data sekunder melalui keluarga, teman dekat klien maupun individu yang bersangkutan dengan klien.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan dengan tiga tahapan, yakni :

1. Tahap Pra Lapangan

   Pada tahap awal ini, kegiatan yang dilakukan oleh peneliti sebelum terjun lapangan yakni membuat rancangan penelitian, memilih tempat penelitian, membuat surat izin penelitian, menilai keadaan lapangan, memilih sumber informasi dan menyiapkan berbagai perlengkapan dalam penelitian.

   a. Menyusun Rencana Penelitian

      Pada tahap ini peneliti mengkaji masalah yang dihadapi klien saat ini yaitu kesulitan dalam menyesuaikan diri di lingkungan kerjanya. Dari permasalahan tersebut peneliti mempelajari lebih dalam lagi dengan tujuan untuk mengetahui secara mendalam permasalahn yang dihadapi oleh klien saat ini. Kemudian peneiti memperlajari literatu dan penelitian terdahulu yang relevan dengan topik permasalahan yang sama. Selanjutnya merumuskan masalah dan tujuan penelitian serta menyiapkan susunan rencana atau kerangka penlitian yang diperlukan sebelum terjun di lapangan dengan tujuan untuk mempermudah peneliti saat di lapangan.

   b. Menjajaki dan Menilai Kondisi Lapangan

      Dalam menjajaki lapangan ini peneliti berusaha mengenal unsur fisiki, sosial dan keadaan sekitar dengan tujuan agar peneliti

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mampu mempersiapkan hal yang diperlukan sebelum terjun dalam lapangan. Untuk mengenali lapangan yang akan diteliti ini dimaksudkan untuk menilai kondisi, situasi, latar dakn konteks, apakah terdapat kesesuaian atau tidak dengan apa yang digambarkan oleh peneliti.[68] Pada tahap ini peneliti memanfaatkan informasi yang berkaitan dengan klien melalui observasi, dokumentasi, dan wawancara terhadap klien, orang tua klien, teman dekat klien *(significant other)*.

c. Memilih dan Memanfaatkan Informan

Pada tahap ini, peneliti memanfaatkan informan yang terkait dengan klien seperti teman dekat klien, orang tua klien sehingga nantinya peneliti akan mendapatkan informasi yang akurat, tepat dan tidak mengarang mengenai informasi kondisi di lapangan. Informasi disini dapat diperoleh dari klien sendiri, orang tua klien maupun teman dekat klien.

d. Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Dalam hal ini peneliti menyiapkan perlengkapan penelitian, antara lain berupa alat tulis, pedoman wawancara, alat perekam audio, serta fasilitas yang menunjang pelaksanaan penelitian.

e. Persoalan Etika Penelitian

Etika dalam penelitian adalah sesuatu hal yang wajib diperhatikan ketika akan memulai

[68] Lexy J. Moelong, "Metode Penelitian Kualitatif", (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2009), Hlm. 88

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penelitian. Karena hal tersebut akan mempengaruhi atas proses berjalannya suatu penelitian.

2. Tahap Kegiatan Lapangan

   Dalam tahap ini peneliti mulai terjun ke lapangan dan mulai melakukan pendekatan dengan klien, orang terdekat klien, dan subjek-subjek yang menjadi informan dalam penelitian ini. Saat memasuki tahap lapangan ini, peneliti harus menjalin hubungan terlebih dahulu dengan menjalin keakraban dan hubungan yang baik dengan klien dengan tujuan agar klien merasa nyaman dalam menyampaikan masalahnya dengan seperti itu peneliti akan mendapatkan informasi yang lengkap. Pendekatan yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan menggunakan terapi tingkah laku (terapi behavior) dengan teknik *self management* untuk menangani kesulitan menyesuaikan diri.

3. Tahap Analisis Data

   Dalam hal ini, peneliti mengkritisi suatu data atau informasi yang sudah diperoleh dari hasil penelitian di lapangan. Dalam penelitian kualitatif, analisis data dilakukan sejak peneliti memasuki lapangan. Adapun penafsiran dan pemaknaan yang berkembang dan berubah sesuai dengan perkembangan dan perubahan data yang ditemui di lapangan.[69]

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif ini teknik pengumpulan data yang digunakan dengan melalui observasi,

[69] Zainal Arifin, "Penelitian Pendidikan", (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2003), Hlm. 162

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

wawancara dan dokumentasi.[70] Untuk menghasilkan hasil yang akurat maka disini peneliti perlu mencari kebenaran yang ada dalam fenomena yang terjadi pada klien. Teknik pengumpulan data adalah suatu cara untuk memperoleh data yang obyektif. Berikut teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Observasi

   Menurut Sukardi, observasi adalah suatu cara pengambilan data sengan menggunakan panca indera penglihatan yang mana sebagai alat bantu utama dalam melakukan pengamatan langsung. Peneliti juga biasanya menggunakan alat bantu lain yang sesuai dengan kondisi dilapangan seperti, buku catatan, pedoman wawancara dll.[71] Dalam hal ini peneliti melakukan observasi terhadap perilaku klien yang mengalami kesulitan menyesuaikan diri yang mana sebagai subjek penelitian dan juga meneliti kondisi lingkungan di sekitar klien, riwayat pendidikan klien serta perilaku keseharian klien.

2. Wawancara

   Wawancara merupakan suatu kegiatan percakapan dengan tujuan tertentu yang dilakukan oleg pewawancara *(interwiew)* yang mengajukan pertanyaan dan narasumber *(interviewer)* yang diwawancarai yang

[70] Lexy Moeleong, "Metode Penelitian Kualitatif", (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2016), Hlm. 05

[71] Sukardi, "Metode Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktinya, (Jakarta : Bumi Aksara, 2003), Hlm. 78-79

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memberikan jawaban.[72] Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara kepada klien, keluarga, teman serta tetangga klien (*significant other)*.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan suatu cara yang digunakan untuk mnyediakan dokumen-dokumen sebagai bukti akurat yang mana terdapat pencatatan sumber informasi dalam penelitian. Dokumen ini bisa berupa gambar, tulisan dan catatan kecil.[73]

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu proses pengumpulan dan penyusunan data informasi yang didapat melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi yang mendukung dalam sebuah penelitian tersebut.[74] Oleh karena itu teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif komparatif yaitu sutau langkah-langkah pemecahan masalah yang diselidiki dengan melalui menggambakan keadaan obyyek penelitian pada fakta yang nampak.[75] Pelaksanaan teknik *self management* ini untuk membantu klien menangani permasalahan dalam hal penyesuaian diri yang disajikan dalam bentuk deskriptif komparatif, yang mana peneliti membandingkan hasil dari pelaksanaan *self*

---

[72]J Lexy Moleong, "Metodologi Penelitian Kualitatif", (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2010), Hlm. 63

[73]Burhan Bungin, "Penelitian Kualitatif", (Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2007), Hlm. 152

[74] Soerjono Soekanto, "Metode Penelitian Hukum" (Jakarta: UI Press, 1986), Hlm.10

[75] Hadari Nawawi, "Peneliti Terapan", (Yogyakarta : Gadjah Mada University Press, 1996), Hlm. 07

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

management di lapangan dengan teori yang sudah ada dan juga membandingkan perilaku klien sbeelum dan sesudah melaksanakan *self management* ini serta mengetahui berhasil atau tidaknya *self management* ini untuk menangani kesulitan menyesuaikan dirinya di lingkungan kerjanya.

Untuk mengetahui hasil akhir dari pelaksanaan konseling Islam dengan teknik *self management* ini dapat dilakukan dengan membandingkan gejala-gejala perilaku klien sebelum dan sesudah dilakukan konseling.

G. Teknik Keabsahan Data

Pada penelitian kualitatif faktor yang mempengaruhi yaitu teknik keabsahan data untuk memperoleh data yang valid. Teknik pemeriksaan keabsahan data adalah faktor yang menentukan kemantapan validitas data. Dalam penelitian menggunakan beberapa keabsahan yaitu sebagai berikut:

1. Ketekunan Pengamatan

   Ketekukan pengamatan disini merupakan suatu kegiatan pengamatan yang lebih cermat dan berkesinambungan terhadap kejadian yang terjadi pada konseli. Dengan demikian kepastian data dan urutan peristiwa nantinya akan direkam oleh peneliti secara pasti dan sistematis.[76] Dalam hal inilah salah satu cara dalam meningkatkan ketekunan seorang penelitia ialah dengan cara membaca berbagai

[76] Sugiyono, "Memahami Penelitian Kualitatif, (Bandung : Alfabeta, 2016), Hlm. 124

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

literatur, hasil penelitian yang terkait dalam penelitian serta teori-teori yang berkaitan dengan isi penelitian.Selama proses penelitian, demi meningkatkan keabsahan data, peneliti akan terus mencari teori terkait untuk dipelajari lebih dalam, yakni tentang langkah penerapan teknik *self management.*

2. Triangulasi

Triangulasi adalah teknik pengumpulan data yang menggabungkan data dengan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi yang diperoleh dari hasil kerja lapangan.[77] Pada triangulasi ini peneliti menggabungkan hasil data yang diperoleh dengan tujuan untuk membandingkan dan mengecek data agar meminimalisir data yang tidak valid. Menurut Patton, triangulasi dibagi menjadi empat macam yakni :

c. Triangulasi Data

Dalam triangulasi data, data yang digunakan yakni dokumen, arsip wawancara, hasil observasi, dan wawancara dengan subyek lain yang mempunyai sudut pandang berbeda.

d. Triangulasi Pengamat

Triangulasi pengamat ini dilakukan oleh pengamat yang dari luar penelitian ini yang mana ikut serta dalam melihat hasil dari peneliti mengumpulkan data. Yang dimaksud pengamat dari luar penelitian adalah dosen pembimbing yang mana

[77] Sugiyono, "Memahami Penelitian Kualitatif", (Bandung : Alfabeta, 2009) Hlm. 83

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memberikan masukan terhadap penelitian ini.

e. Triangulasi Teori

Seorang pengamat menggunakan beberapa teori untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan sudah benar.

f. Triangulasi Metode

Triangulasi metode dalam penelitian ini ialah metode observasi, wawancara yang mana suatu teknik dalam pengumpulan data.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Bab ini peneliti menyajikan gambaran dari lokasi yang dijadikan sebagai objek penelitian, dalam hal ini sangat penting dilakukan untuk mencari data-data atau informasi dari lokasi penelitian. Penelitian ini dilakukan di daerah Jombang yang bertempat pada dusun Budug desa Sidokerto karena konseli pada saat ini bertempat tinggal bersama keluarganya ditempat tersebut. Maka dari itu peneliti disini menulis dengan jelas letak geografis dusun Budug Desa Sidokerto. Hal tersebut sangat membantu peneliti untuk memperoleh data-data atau informasi dan juga untuk memahami masalah yang sedang dihadapi oleh konseli.

Gambaran lokasi geografis ini juga membantu untuk menggambarkan lokasi lingkungan yang ditinggali oleh konseli yakni seperti hubungan sosial dengan sekitar tempat tinggal konseli dan juga mengetahui tentang kondisi lingkungan yang ada disekitar tempat tinggal konseli.

Lokasi tempat tinggal konseli berada di RT 01 RW 07 dusun Budug Desa Sidokerto yang terletak di daerah Jombang. Kondisi lingkungan sekitar rumah konseli terbilang sangat tentram dan ramai. Rumah konseli dikelilingi dengan rumah saudara-saudaranya dan juga rumah konseli dekat dengan persawahan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Lokasi penelitian yang dilakukan konselor di dusun Budug Desa Sidokerto Jombang yang mana ialah tempat tinggal konseli. Kondisi lingkungan ruah konseli cukup baik dan orang-orang disekitar rumahnya juga ramah, tetapi disini konseli termasuk individu yang jarang sekali keluar rumah, konseli hanya keluar apabila ada keperluan saja.

2. Deskripsi Konselor

Konselor merupakan seseorang yang mempunyai keahlian dalam melakukan konseling dan mempunyai pengaruh dalam melaksanakan proses konseling kepada individu yang mengalami problematika dan juga bisa dilakukan dengan cara berkelompok, agar konseli dengan mandiri dapat menyelesaikan permasalahannya sendiri untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.

Konselor disini mempunyai tugas yakni membantu konseli dalam mencarikan solusi dari permasalahan yang dihadapi oleh konseli.

Nama : Ayu Lorenza

Tempat, Tanggal Lahir : Jombang, 30 Agustus 1999

Agama : Islam

Status : Mahasiswa

Semester : VII

Jenis Kelamin : Perempuan

Riwayat Pendidikan :

TK DAHLIA Jombang

SDN Japanan 1 Jombang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

SMPN 2 Mojowarno Jombang

SMAN Bareng Jombang

UIN Sunan Ampel Surabaya- sampai sekarang

Konselor juga memiliki pengalaman yang diperoleh yakni konselor menimba ilmu dengan berkuliah di jurusan Bimbingan dan Konseling Islam dalam kuliahnya juga melaksanakan praktek konseling di beberapa mata kuliah yang diambil. Sebelum melaksanakan praktik konseling konselor terlebih dahulu diberikan pelatihan bagaimana cara melaksanakan proses konseling dan cara untuk menangani permasalahan konseli. Konselor juga pernah mengikuti kegiatan KKN (Kuliah Kerja Nyata) yang diadakan oleh pihak kampus yang bertempat di daerahnya sendiri-sendiri dikarenakan adanya pandemi Covid-19 ini, KKN ini dilaksanakan di Dusun Pule Desa Tanjunggunung Jombang. Kegiatan yang dilkakukan dalam KKN salah satunya menangani anak-anak yang malas belajar dikarenakan lamanya libur sekolah. Kemudian pengalaman lainnya yang dilakukan konselor yakni melaksanakan kegiatan PPL (Praktel Pengalaman Kerja Lapangan) yang bertempat di KUA Kecamatan Modo Lamongan, di sana juga terdapat layanan konseling untuk menangani permasalahan rumah tangga atau keluarga, berhubung adanya pandemi Covid ini untuk layanan konseling sementara ditutup dahulu. Konselor disini melakukan kegiatan bimbingan pranikah terhadap para cantin yang ingin menikah. Konselor juga melaksanakan sosialisasi tentang pernikahan dan keluarga terhadap para cantin yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mana terdapat kegiatan bimbingan pranikah dari Kementrian Agama Lamongan.

Dari beberapa pengalaman dan pengetahuan yang didapat oleh konselor dalam menjalani perkuliahan Bimbingan dan Konseling Islam, maka dari itu konselor mampu untuk membantu konseli dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya dalam penelitian ini. Konselor disini menyadari bahwa pengalaman dan pengetahuannya yang saat ini dimilikinya masih jauh dari kata cukup, dalam hal ini konselor masih harus banyak belajar lagi mengenai ilmu Bimbingan dan Konseling islam lebih dalam lagi.

3. Deskripsi Konseli

Konseli merupakan individu yang mempunyai masalah yang ada dalam dirinya. Sebagai orang yang mempunyai suatu permasalahan, dan terkadang orang tersebut tidak mampu dalam menyelesaikan permasalahanya sendiri, sehingga sangat membutukan konselor atau orang yang mampu membantu permasalahan yang dihadapi oleh konseli. Konseli dalam penelitian ini adalah seorang remaja yang memiliki permasalahan kesulitan dalam menyesuaikan diri di lingkungan kerjanya.

Untuk mengenal dan mendalami kepribadian konseli, peneliti akan menguraikan data yang lebih lengkap tentang konseli. Data ini diperoleh dari hasil pengamatan dan wawancara terhadap konseli, orang tua konseli, dan teman dekat konseli. Data ini meliputi latar belakang keluarga, latar belakang pendidikan, latar belakang ekonomi, latar belakang keagamaan, dan latar belakang sosial konseli.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Biodata Konseli

Nama : Melati (nama samaran)

Alamat : Dusun Budug Desa Sidokerto Jombang

Tempat, Tanggal Lahir : Jombang, 21 Maret 1999

Agama : Islam

Jenis Kelamin : Perempuan

Anak ke : 1 dari 2 bersaudara

Pendidikan : RA Darul Faizin 1

SDN Catak Gayam 1

SMPN 1 Mojowarno

SMAN Bareng

Nama Ibu : Likah (Samaran)

Tempat, Tanggal Lahir : Jombang, 19 Januari 1974

Usia : 46 Tahun

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Pendidikan Terakhir : SD

Nama Ayah : Sulkan (Samaran)

Tempat, Tanggal Lahir : Jombang, 25 Mei 1974

Usia : 46 Tahun

Pekerjaan : Buruh Tani

Pendidikan Terakhir : SD

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Latar Belakang Keluarga

Konseli lahir dari keluarga yang sederhana, ayah konseli berasal dari Jombang sendiri dan bekerja di sawah menjadi buruh tani. Sedangkan ibu konseli berasal dari Jombang juga dan sekarang berjualan sembako di rumah. Konseli adalah seorang remaja perempuan yang dibesarkan di Jombang. Konseli adalah anak pertama dari 2 bersaudara. Konseli memiliki adik laki-laki yang duduk dibangku SMP.

Hubungan konseli dengan orang tuanya sangat terbuka. Seperti halnya konseli merasakan ketidaknyamanan dalam lingkungan kerjanya, ia akan mengeluh dan bercerita langsung kepada orang tuanya. Konseli sering kali bercerita dan mengeluh tentang ketidaknyamanannya di lingkungan kerja. Konseli disini sudah beberapa kali pindah tempat kerja dikarenakan ketidaknyamannnya dilingkungan kerjanya. Dengan hal ini orang tua konseli sering kali mendengar cerita tentang ketidaknyamanan konslei dilingkungan kerja. Disisi lain orang tua konseli merasakan capek atas sikap konseli yang selalu tidak nyaman di lingkungan kerjanya. Orang tua konseli bingung dengan sikap konseli yang terus-terusan merasakan ketidaknyamanan di lingkungan kerjanya. Orang tuanya juga selalu mendukung dan memotivasi agar konseli betah dan nyaman di tempat kerjanya.

c. Latar Belakang Pendidikan

Seperti halnya siswa pada umumnya, konseli pernah mengenyam pendidikan mulai dari Raudhatul Athfal (RA) kemudian melanjutkan ke

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

jenjang SD yakni di SDN Catak Gayam 1, dilanjutkan lagi ke jenjang SMP dan sampai pada akhirnya berakhir di pendidikan jenjang SMA.

Konseli pernah menginginkan untuk melanjutkan ke jenjang perkuliahan, tetapi konseli tidak bisa memenuhi keinginannya. Dikarenakan pada saat masih bangku SMA konseli pernah mengalami sakit lambung dan pada saat itu juga kambuh di saat konseli lulus jenjang SMA. Waktu itu sakit konseli cukup parah sehingga membuat dia harus di rawat inap di sebuah rumah sakit. Seringkali konseli masuk keluar rumah sakit dikarenakan sakit lambungnya yang kambuh.

Konseli mengalami sakit lamung hampir satu tahunan, ia pernah merasa putus asa dan tidak ingin melanjutkan kuliah lagi. Orang tua konseli sudah menawarkan kuliah untuknya tetapi pada saat itu juga konseli sudah tidak mau lagi melanjutkannya. Dikarenakan sakit yang terlalu lama dan parah itu membuat konseli down, terpuruk dan putus asa.

Seiring bejalannya waktu konseli merasakan sadar diri, ia sangat menyesal dahulu ditawarkan kuliah tetapi dia tidak mau lagi melanjutkannya, sekarang ia ingin sekali melajutkan kuliah tetapi tidak ada biaya lagi untuk melanjutkan kuliah. Pada saat itu juga mulai masuk ke dalam dunia kerja, konseli selalu merasakan penyesalan terhadap dirinya sendiri dan hanya bisa menerima keadaan yang ada, dan juga konseli selalu merasakan ketidaknyaman di tempat kerjanya dengan begitu konseli berpindah-pindah tempat kerja.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. Latar Belakang Ekonomi

Keluarga konseli termasuk dalam golongan ekonomi menengah kebawah. Ayah konseli yang bekerja sebagai buruh tani dan ibunya berjualan sembako kecil-kecilan, dan biasanya juga ibu konseli bekerja sebagai buruh tani untuk mencukupi kebutuhannya. Ayah konseli juga merawat hewan ternak sapi dirumahnya. Konseli memiliki adik yang masih dibangku SMP dan stelah ini masuk ke jenjang SMA. Dengan hal tersebut orang tua konseli kerja keras untuk memenuhi kebutuhan keluarganya.

Disamping orang tuanya yang bekerja, konseli juga memutuskan bekerja untuk meringankan beban orang tua. Saat ini usia konseli menginjak umur 21 tahun, konseli mulai bekerja di akhir tahun 2018. Konseli bekerja di beberapa tempat kerja dan konseli sering berpindah temapt kerja dikarenakan ketidaknyamannya ditempat kerja, hingga pada saat ini konseli bekerja di sebuah apotik dekat rumahnya dan pada saat ini juga konseli merasakan ketidaknyamanan yang kesekian kalinya.

e. Latar Belakang Keagamaan

Sejak kecil konseli dibesarkan dalam keadaan menganut agama Islam. Seluruh keluarga konseli juga beragama Islam. Jarak rumah konseli dengan musholla sangat dekat, sehingga kegiatan keagamamaan seperti, shalat jama'ah, diba'an, yasinan, wisata religi serta kajian keislaman masih berjalan dikeluarganya.

Meski demikian konseli mengakui bahwa ia jarang membiasakan mengaji setiap harinya dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

juga konseli mengaku masih sering menunda-nunda shalat. Meski demikian, dalam lingkup keluarga konseli seperti ayahnya, ibunya masih menerapkan nilai-niali keagamaan seperti membaca al-Qur'an.

f. Latar Belakang Sosial

Konseli merupakan individu yang cukup pendiam, tetapi dia ramah dengan orang-orang yang meskipun tidak dikenalnya. Konseli disini jarang keluar rumah, tidak pernah bersosialisasi dengan lingkungan rumahnya. Konseli hanya keluar kalau ada keperluan, itupun keluar luamayan jauh dari rumah, bukan di sekitar rumahnya. Akan tetapi ibu dan ayahnya cepat untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya, dan juga mereka sangat ramah terhadap tetangga-tetangganya.

Sikap konseli yang jarang keluar rumah menyebabkan ia apabila bertemu dengan orang baru ia sangat susah bersosialisasi, dan apabila ia tidak diawali komunikasi dahulu ia tidak akan memulai komunikasi tersebut. Dan dengan sikap konseli yang jarang keluar rumah juga menyebabkan dia susah menyesuaikan diri dilingkungan kerjanya, dan ia mengaku ia tidak bisa berkomunikasi dengan lancar dan susah akrab dengan orang baru. Konseli juga mengaku ia tipe orang yang gampang tidak nyamanan dan tipe orang yang pemikir jika ada yang membuat ia tidak nyaman sehingga membuat ia mudah tertekan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. **Deskripsi Masalah**

Masalah merupakan kesenjangan antara kenyataan yang terjadi dan harapan yang diinginkan oleh setiap individu. Masalah tidak dapat diperikaran akan masuk dalam kehidupan individu, dan masalah disini dapat membebankan pikiran, perasaan dan tingkah laku individu dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya. Setiap individu akan berusaha menyelesaikan permasalahan yang datang kepadanya, akan tetapi terkadang individu tidak dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya dan kemudian individu meminta bantuan kepada orang lain. Namun ada juga individu yang menutup dirinya tidak mau bercerita dan ia merasa mampu menyelesaikannya sendiri, dan pada akhirnya tindakan yang dilakukan individu akan membuatnya kurang puas dengan dirinya sendiri dan menghasilkan penyeselan terhadap keputusannya. Keberadaan suatu permasalahan dalam kehidupan hendaknya segera diselesaiakan agar tidak menumpuk dan menggangu perkembangan diri individu.

Dalam hal ini masalah yang dihadapi oleh konseli yakni konseli mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dilingkungan kerjanya. Konseli mengatakan bahwa ia sudah beberapa kali pindah kerja dikarenakan ada sesuatu yang membuatnya tidak nyaman dalam lingkungan kerjanya. Konseli sudah berpindah sebanyak empat kali. Yang pertama ia pindah dari tempat kerja *(fotocopyan)* dikarenakan ada phk dari pihak kerjanya dan juga ia merasa tidak nyaman karena ada partner kerjanya yang membuat ia tidak nyaman sehingga ia

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memutuskan untuk berhenti dari tempat kerja itu dan ia mencoba menaruh lamaran kerja di beberapa toko seperti toko baju, apotik, dan toko bahan-bahan kue. Tidak lama kemudian konseli dipanggil di toko bahan-bahan kue, konseli hanya bekerja tiga minggu saja ia sudah merasakan ketidaknyamanan dalam pekerjaannya, ia merasa kelelahan dikarenakan pekerjaanya yang terlalu berat. Pada akhirnya ia keluar dan masuk kerja di toko sembako. Ditempat kerja yang ketiga ini konseli hanya bekerja dua minggu saja, konseli merasakan penyeselan terhadap keputusan yang diambilnya, ia menyesal keluar dari toko bahan kue ternyata pada saat bekerja di toko sembako ia merasakan lebih berat dan membuat ia kelelahan dan tidak nyaman, dikarenakan pekerjaan yang terlalu berat dan ditambah dengan partner kerja yang membuat ia ingin pindah secepatnya. Tidak lama lagi konseli memutuskan untuk keluar dari toko sembako tersebut.

Setelah beberapa hari menaruh lamaran kerja akhirnya konseli dapat panggilan dari konter, dan ia memutuskan untuk bekerja di konter. Setelah beberapa hari konseli sudah merasakan nyaman tetapi beberapa hari kemudian istri dari bos yang punya konter meminta konseli untuk berhenti untuk kerja dikonter tanpa diketahui sebabnya istri dari bosnya meminta ke konseli agar konseli mengundurkan diri dari konter tersebut padahal ia disuruh berhenti oleh istri dari bosnya dan pada akhirnya konseli keluar dari konter tersebut. Setelah beberapa hari konseli menganggur kemudian ia dipanggil di sebuah apotik, dan sampai saat ini konseli bekerja di apotik didaerah rumahnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Selang beberapa hari konseli merasakan ketidaknyaman dalam kerjanya. Konseli merasa ada partner yang tidak menyukainya sehingga ia merasa diasingkan dan sering dimanfaatkan. Itulah yang membuat konseli ingin keluar pada apotik tersebut. Padahal dulu ia sangat berharap untuk kerja diapotik tetapi yang ia rasakan saat ini malah membuat ia tersiksa batinnya karena ia harus bertahan demi orang tuanya.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* Untuk Menangani Kesulitan Menyesuaikan Diri Seorang Pekerja di Sidokerto Jombang

Sebelum melaksanakan proses konseling, konselor dan konseli menetapkan waktu dan tempat dengan bertujuan agar proses konseling terlaksana dengan efektif dan lancar.

a. Waktu

Berdasarkan dari hasil kesepakatan konselor dan konseli pelaksanaan proses konseling dilaksanakan dalam waktu selama 6 minggu. Untuk pertemuan dilaksanakan satu minggu sekali, untuk harinya menyesuaikan konseli dengan waktu bekerjanya, dan setiap pertemuan dilakukan sekitar 45 menit-60 menit.

b. Tempat

Tempat yang disepakati oleh konselor dan konseli dalam melakukan proses konseling bertempat di rumah konseli sendiri di Desa Sidokerto Jombang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Tahap Proses Konseling

1) Tahap Awal

Pada tahap pertama ini yang dilakukan adalah identifikasi masalah konseli. Disini konselor mengidentifikasi masalah yang terjadi pada konseli. Kemudian dari hasil identifikasi masalah konseli, konselor dapat menggambarkan permasalahan yang dihadapi oleh konseli pada saat ini.

2) Tahap Pertengahan

Dalam tahap pertengahan ini, setelah konselor mengetahui permasalahan yang dialami konseli tahap selanjutnya yakni konselor menentukan treatment atau terapi apa yang akan diberikan kepada konseli.

3) Tahap Akhir

Pada tahap ini, konselor memberikan treatment kepada konseli untuk mendapatkan perubahan yang positif pada perilaku konseli dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi konseli.

d. Langkah – Langkah Terapi

Dalam melaksanakan proses konseling Islam dengan teknik *self management* ini, terdapat beberapa tahapan. Treatment dengan *self management* dalam penelitian ini, konseli mentapkan strategi yang mana akan dilakukan oleh dirinya sendiri yang didalamnya terdapat tahapan-tahapan yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

harus dilalui oleh konseli. Berikut tahapan dari proses pelaksanaan konseling :

1) Identifikasi Masalah

Identifikasi merupakan sebuah langkah untuk mengetahui masalah dan gejala-gejala yang nampak pada diri konseli. Dalam langkah identifikasi masalah ini dilakukan dengan cara mengumpulkan data atau informasi tentang konseli. Konselor mengumpulkan data melalui wawancara dan observasi terhadap konseli, orang tua konseli, dan teman dekat konseli serta mengulas kembali permasalah yang dihadapi konseli secara terperinci. Agar proses konseling terlaksana dengan efektif dan lancar, langkah awal yang harus dilakukan oleh konselor yakni membangun hubungan baik dengan konseli. Dalam hal ini konselor harus mengambil hati dan mengenal lebih dalam tentang konseli sehingga bisa menimbulkan keakraban dengan konseli.

Berikut pemaparan dari hasil wawancara konseli dan *significant other* yaitu sebagai berikut :

a) Hasil Wawancara Dengan Konseli

Dari hasil wawancara dengan konseli, konseli menyadari bahwa dirinya merasa kesulitan menyesuaikan diri di lingkungan kerjanya. Setelah konselor membangun hubungan dengan konseli, konseli mengatakan tentang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hambatan dan masalah dalam proses menyesuaikan diri dilingkungan kerjanya. Disini juga konselor mulai observasi aktivitas yang dilakukan oleh konseli dilingkungan sekitarnya.

Konseli mengungkapkan bahwa yang menjadi hambatan dalam proses penyesuaian diri di lingkungan kerjanya salah satunya ialah partner kerja, kemampuan konseli dalam berkomunikasi rendah, sikap baperan yang membuat ia sering berfikir overthinking dan menyebabkan ketidaknyaman dalam lingkungan kerja. Konseli juga susah bersosialisasi dengan orang banyak apalagi dengan orang baru, dan konseli juga jarang keluar rumah sehingga membuat ia susah dalam bersosialisasi.

Konseli mengatakan bahwa ia sudah pindah kerja sebanyak empat kali dan pada saat ini konseli bertahan di sebuah apotik daerah rumahnya. Konseli mengatakan bahwa ia hanya bertahan tidak lama dalam kerjanya sebelumnya, seperti halnya ia setelah di berhentikan di toko *(fotocopyan)* ia memutuskan untuk kerja di toko bahan kue. Ia bekerja di toko bahan kue hanya tiga minggu saja dan kemudian memutuskan keluar dikarenakan ia memilih toko sembako yang didekat rumahnya dan ia juga

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

merasakan kelelahan dengan pekerjaan di toko bahan kue.

Setelah konseli memutuskan untuk berpindah kerja di toko sembako, beberapa hari kemudian konseli merasakan ketidaknyamannya terhadap partner kerja dan ternyata bekerja di toko sembako sangatlah lebih berat dibandingkan dengan di toko bahan kue. Konseli hanya bertahan selama dua minggu saja dan ia memutuskan keluar dari toko sembako tersebut, dan melamar kerja di beberapa toko dan konter.

Setelah menaruh lamaran kerja, konseli dapat panggilan di sebuah konter dekat rumahnya, akhirnya konseli bekerja di konter tersebut. Selang beberapa hari, konseli memutuskan untuk keluar dari konter tersebut dikarenakan istri dari bosnya yang menyuruh konseli untuk mengundurkan diri dari konternya. Pada akhirnya konseli memutuskan untuk keluar dari konter tersebut. Setelah beberapa bulan, konseli mendapatkan panggilan dari sebuah apotik di daerah dekat rumahnya. Setelah mengikuti training selama satu minggu akhirnya konseli diterima di apotik tersebut.

Selama masa training, konseli sudah merasakan ketidaknyamannya di apotik tersebut. Ia merasakan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

partner kerjanya yang tidak menyukainya dan suka menyindir dirinya dan selama ia bekerja ia merasa dimanfaatkan oleh partner kerjanya. Dengan hal tersebut, konseli sudah tidak kuat lagi dan menginginkan keluar dari pekerjaannya tersebut. Hingga pada saat ini konseli mencoba untuk bertahan dengan semuanya.[78]

b) Hasil Wawancara Dengan Orang Tua Konseli

Hasil wawancara dengan orang tua konseli terjadi dengan ibu konseli. Pada saat itu juga konselor memberikan pertanyaan kepada ibu konseli dan ibu konseli memaparkan jawaban dari pertanyaan yang telah diberikan oleh konselor. Ibu konseli mengatakan bahwa memang konseli susah sekali menyesuaikan dirinya di lingkungan kerjanya dan ia tipe orang yang sangat susah dinasehati. Ibu konseli mengatakan bahwa pada saat konseli menginginkan keluar dari kerjanya, ibu konseli sudah berkali-kali nasehatin konseli agar bertahan tetapi tetap saka konseli ingin keluar dari pekerjaannya. Yang ditakutkan oleh ibu konseli yakni sangat susah sekali dalam mencari pekerjaan,

[78] Wawancara dengan konseli yang bertepat di rumah konseli pada tanggal 21 November 2020

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konseli sudah berkali-kali menaruh lamaran kerja dan lama sekali ia menganggur di rumah.

Ibu konseli sangat menyayangkan jika konseli berpindah-pindah kerja, karena melihat susah mencari kerja ibu konseli berkali-kali menguatkan konseli agar tidak keluar dari pekerjaannya. Tetapi semua dikembalikan lagi kepada konseli yang menjalani pekerjaannya. Ketika konseli mengeluh tentang ketidaknyamanannya ibu konseli mencoba untuk menasehati bahwa semuanya itu tergantung dengan fikiran kita sendiri dan diri kita sendiri. Tetapi tetap saja konseli kekeh untuk keluar dari kerjanya.

Saat ini juga konseli masih bertahan bekerja di apotik, dan pada saat konseli mengeluh, ibu konseli mengungkapkan bahwa ibu konseli sudah menyerahkan keputusaannya kepada konseli sendiri, ibu konseli sudah tidak tahu lagi dengan sikap konseli yang sedikit-sedikit tidak nyaman. Ibu konseli juga tidak memaksakan konseli untuk bertahan karena yang menjalaninya konseli sendiri, dengan sikap ibu konseli yang seperti itu, akhirnya konseli berfikir

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dua kali untuk keluar dari pekerjaannya.[79]

c) Hasil Wawancara Dengan Teman Dekat Konseli

Sumber data ketiga ialah teman dari sejak SMA dan teman dekat konseli yang bernama Wulan. Mereka dekat dari sejak masuk SMA, dan sangat dekat sekali saat menginjak kelas XII sampai saat ini mereka sangat dekat sekali. Sehingga teman dekat konseli sangat mengetahui keseharian konseli dan karakter konseli serta sikap konseli.

Menurut keterangan dari teman dekat konseli, Melati itu orangnya jujur dan terbuka jika ia mempunyai masalah tetapi ia sangat overthinking sehingga menimbulkan sikap baper yang berlarut-larut. Konseli juga sering curhat tentang masalah dalam pekerjaannya, menurut teman dekat konseli, semua pekerjaan itu butuh penyesuaian sedangkan konseli pada saat tahap penyesuaian itu suka mengeluh dan dari pekerjaan-pekerjaan sebelumnya ia gampang menyerah dan pada akhirnya memutuskan untuk berpindah, konseli sudah beberapa kali berpindah-pindah kerja. Teman dekat konseli juga mengatakan mengeluh itu wajar tetapi

[79] Wawancara dengan ibu konseli pada tanggal 10 Desember 2020

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

jika konseli sudah mengeluh pasti nanti overthingking dan membuat keputusan tanpa dipertimbangkan lagi. Dan seharusnya dengan pengalaman konseli yang sudah berpindah-pindah kerja konseli seharusnya sudah mengetahui cara menghadapi dalam menyesuaikan diri dilingkungan kerja.[80]

2) Diagnosis

Tahap selanjutnya adalah diagnosis, setelah mengidentifikasi masalah konseli, selanjutnya konselor melaksanakan tahap diagnosis berdasarkan hasil dari identifikasi masalah konseli. Dengan demikian diagnosis ini dilakukan dengan tujuan untuk menetapkan masalah konseli dan latar belakang dari masalah konseli yang berdasarkan hasil dari identifikasi masalah konseli.

Berdasarkan dari hasil mengidentifikasi masalah konseli, kemudian konselor menyimpulkan dan menetapkan bahwa permasalahan yang dihadapi oleh konseli adala kesulitan menyesuaikan diri di lingkungan kerjanya, hal tersebut disebabkan karena:

a) Kemampuan berkomunikasi rendah, sehingga menghambat dalam proses penyesuaian diri.

[80] Wawancara kepada teman dekat konseli pada tanggal 12 Desember 2020

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b) Memiliki sikap baperan yang overthingking sehingga membuat konseli mudah tersinggung, sakit hati, tertekan dan pada akhirnya menimbulkan ketidaknyamanan dalam suatu pekerjaanya.
c) Kurang bersosialisasi dengan sekitar.
d) Kurang bisa menerima keadaan yang ada.
e) Tidak nyaman dengan partner kerjanya dikarenakan konseli merasa diasingkan dan dimanfaatkan.

3) Prognosis

Tahap selanjutnya setelah melihat hasil diagnosis yang sudah diuraikan adalah tahap prognosis. Prognosis adalah tahap penetapan *treatment* atau terapi dan tindak lanjut yang ditetapkan berdasarkan diagnosis masalah konseli.

Dalam tahap ini, setelah mengetahui permasalahan konseli konselor menetapkan tretament atau terapi apa dalam memecahkan solusi permasalahan konseli. Konselor menetapkan treatmen konseling Islam dengan *self management* untuk menangani kesulitan menyesuaikan diri konseli di lingkungan kerjanya.

Konseling Islam ini dilakukan dengan tujuan agar konseli dapat mengembangkan potensi fitrah agamanya dan berfikirnya sehingga konseli dapat mengaplikasikan dalam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kehidupan sehari-harinya. Konselor juga menetapkan teknik *self management* disini dengan tujuan sebagai upaya pembentukan perilaku positif dan menangani perilaku yang bermasalah pada konseli, dan dalam teknik *self management* ini konseli dapat mengatur dirinya sendiri dalam mencapai tujuannya yakni dapat menyesuaikan diri dilingkungan.

Pelaksanaan teknik *self management* ini sesuai dengan kemaun dan dan kehendak konseli yang mana nantinya akan diarahkan oleh konselor. Konseli dapat menggunakan satu stratetgi ataupun kombinasi stratetgi dalam melaksanakan proses konseling. Tanggung jawab atas keberhasilan dari konseling ini berada ditangan konseli sendiri. konselor disini hanya sebagai fasilitator dan motivator bagi konseli. Konselor menganjurkan konseli lebih berlatih berkomunikasi, mengurangi sikap baperan yang membuat ia mudah tersinggung, dapat menerima keadaan yang ada dan mampu bersikap tegas apabila ia dimanfaatkan.

Dalam hal ini konselor merencanakan langkah-langkah dalam *treatment* yang diberikan yakni sebagai berikut :

a) Konselor mengajak konseli untuk mengamati perilakunya sendiri dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mencatat perilakunya yang bermasalah.

b) Konselor mengajak konseli untuk mengidentifikasi target perilaku yang ingin dicapainya atau perilaku yang ingin dirubahnya, serta faktor penyebab dan akibat dari perilakunya yang bermasalah.
c) Konselor mengajak konseli untuk menetapkan strategi yang akan digunakan dalam menyelesaikan permasalahannya, dan konselor juga menjelaskan tentang strategi *self management* terhadap konseli.
d) Konselor mengajak konseli untuk berkomitmen dengan dirinya sendiri dalam menjalankan program atau strategi yang sudah dirancang sendiri.
e) Konseli melaksanakan strategi atau program yang telah ditetapkan sendiri, sedangkan konselor hanya mengamati atau observasi dalam pelaksanaa strategi yang dilakukan oleh konseli.
f) Konselor meminta konseli untuk membandingkan hasil catatan tingkah laku sebelum konseling dengan target tingkah laku yang ingin sudah dibuat konseli sebagai evaluasi startegi atau program.
g) Konselor meyakinkan konseli untuk tetap mempertahankan dalam melakukan program yang telah berjalan jika strategi atau prorgam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dianggap sudah berhasil pada tahap evaluasi.

4) Treatment

Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan treatment yaitu bantuan yang diberikan oleh konselor untuk konseli dalam menangani kesulitan menyesuaikan diri di lingkungan kerjanya. Treatment disini dilaksanakan pada tanggal 14 Desember 2020 di sebuah kafe. Pemberian treatment yang diberikan konselor kepada konseli yaitu dengan teknik *self management* atau pengelolaan diri sendiri, yang mana konseli mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah dan merubah menjadi perilaku yang positif. Sebelum masuk kedalam langkah-langkah treatmen dengn *self* management, konselor menjelaskan terlebih dahulu tentang tekni *self management* ini serta langkah-langkahnya. Adapun langkah-langkah dari teknik *self management* yakni sebagai berikut :

a) Tahap *Recording* (Pencatatan Diri)

Self Recording ini disebut juga monitoring diri atau observasi diri. Dalam tahap ini konseli diajak oleh konselor untuk mengamati tingkah lakunya yang bermasalah dan mencatat perilaku yang ingin dirubahnya. Konselor disini menyediakan kertas dan bulpoin, kemudian konselor menanyakan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kepada konseli perilaku yang menurut konseli selama ini yang menghambat dari proses penyesuaiannya. Setelah itu konseli menuliskan di kertas tersebut perilaku yang menghambat dari proses penyesuaian di lingkungan kerjanya. Berikut perilaku yang dituliskan konseli yang menurutnya menghambat proses penyesuaiannya di lingkungan kerja :

(1) Kemampuan berkomunikasi rendah
(2) Sikap baperan yang berlebihan
(3) Kurangnya bersosialisasi dengan sekitar
(4) Kurang bisa menerima keadaan
(5) Tidak nyaman dengan partner kerjanya.

b) Tahap Identifikasi dan Penetapan Perilaku dan Penentuan Strategi

Dalam tahap ini, konseli mengidentifikasi perilakunya yang ingin dirubah dan juga faktor penyebab dari perilakunya. Konselor disini menanyakan kepada konseli agar mengidentifikasi dari permasalahan yang sudah ditulisnya. Apa dari penyebab permasalahan tersebut. Kemudian konselor menyuruh konseli untuk menuliskan lagi faktor penyebab utama dari permasalahan yang dihadapinya, kemudian konseli menuliskan penyebab utama yakni konseli

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memiliki sikap baperan yang berlebihan sehingga membuat ia mudah tersinggung dan sakit hati dan akibatnya konseli merasa tidak nyaman kerja di apotik tersebut.

Setelah mengidentifikasi permasalahan yang dihadapinya, selanjutnya menetapkan target peirlaku yang akan dirubah oleh konseli. Konselor disini menanyakan kepada konseli tentang target perilaku yang ingin dirubahnya. Konselor disini membantu memberikan gambaran tentang target perilakunya. Setelah itu konseli menuliskan target perilakunya yang ingin dirubah. Konseli menuliskan target perilakunya yakni :

(1) Mampu berkomunikasi dengan lancar
(2) Mampu tidak baperan lagi
(3) Mampu berinteraksi dengan sekitar
(4) Mampu menerima keadaan yang terjadi pada dirinya
(5) Mampu bersikap bodo amat pada perlakuan partner kerjanya
(6) Mampu bersikap tegas pada perlakuan partner kerjanya

Setelah konseli menetapkan target perilaku yang dirubahnya, selanjutnya penentuan strategi yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

akan dilakukan oleh konseli dalam mencapai tujuannya.

Dalam hal ini, konselor mengajak konseli berfikir untuk menuliskan dan menentukan cara untuk merealisasikan target perilakunya. Kemudian konseli merancang dan menulis program yang akan dilakukan dalam mencapai perilaku yang sudah ditargetkan yakni meliputi :

(1) Konseli berlatih berkomunikasi dengan partner kerjanya
(2) Konseli mengurangi sikap baperan yang berlebihan
(3) Konseli berlatih bersosialisasi dengan sekitar
(4) Konseli berlatih untuk bisa menerima keadaan yang terjadi padanya
(5) Konseli mencoba bersikap bodo amat dengan perlakuan partner kerjanya
(6) Konseli mencoba bersikap tegas terhadap perlakuan partner kerjanya.

c) Tahap Komitmen Diri *(self contracting)*

Tahap selanjutnya adalah tahap komitmen diri, yang mana konseli disini harus berkomitmen dengan dirinya sendiri untuk melakukan *self management*, tahap ini bisa disebut

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan *self contracting* yaitu perjanjian dengan diri sendiri.

Dalam tahap ini, konselor meminta konseli untuk berkomitmen dengan dirinya sendiri atau berjanji dengan dirinya sendiri untuk melaksanakan program yang sudah dirancangnya. Kemudian disini kosneli berkomitmen dengan dirinya sendiri untuk melakukan program yang sudah dirancang. Setelah berkomitmen konselor memberikan waktu selama satu minggu dalam melaksanakan program tersebut, kemudian konseli menerimanya.

d) Tahap Pelaksanaan Strategi

Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan strategi, dalam tahap ini konseli melaksanakan program yang sudah dibuat bersama konselor. Dalam tahap ini konseli melaksanakan program yang sudah dirancangnya, konselor disini memantau setiap perkembangan dengan mempertanyakan ke konseli dan mempertanyakan kepada orang tua konseli. Konseli diberikan waktu satu minggu dalam menjalankan programnya. Setelah melaksanakan program tersebut konselor dan konseli akan bertemu dan menanyakan perkembangan dari perilaku konseli.

Setelah melaksanakan strategi yang sudah dirancang oleh konseli,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konseli mulai menampakkan perubahan pada perilakunya, yang meliputi, konseli sudah mulai mengajak berbicara partner kerjanya, konseli sudah mulai mengawali suatu pembicaraan kepada partner kerjanya, konseli sudah mulai berani bersikap bodo amat terhadap perlakuan partner kerjanya,konseli sudah mulai menerima keadaan yang terjadi padanya saat ini, konseli juga sudah berani bersikap tegas terhadap perlakuan partner kerjanya, serta konseli juga mulai mengusahakan tidak terlalu memikirkan permasalahan yang dihadapinya saat ini.

e) Tahap Evaluasi Diri *(Self Evaluation)*

Pada tahap evaluasi diri ini, konselor mempertanyakan atas komitmen konseli terhadap program yang sudah dijalankan. Setelah melakukan evaluasi terhadap komitmen diri konseli dengan program yang sudah dirancang, disini konseli masih belum bisa melaksanakan program tersebut secara keseluruhan. Konseli menyatakan bahwa ada satu target perilaku yang belum terlaksana yaitu mengurangi sikap baperan yang berlebihan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

f) Tahap *Reinforcement*

Setelah melakukan semua tahapan, konseli mendapat hasil positif dari tahapan yang telah dilakukannya, meskipun ada perilaku yang belum dapat dicapainya, tapi secara keseluruhan konseli menghasilkan hasil yang positif. Dalam tahap ini konselor memberikan penguatan terhadap konseli agar konseli mempertahankan program yang sudah dilaksanakannya. Setelah melihat dari komitmen diri konseli dalam melaksanakan program target perilaku masih ada perilaku yang belum dicapainyanya, disini konselor memberikan tugas kepada konseli agar terus berlatih dan mempertahankan perilaku positifnya dalam kehidupan sehari-hari. Konselor disini memberikan penguatan diri kepada konseli yang terdapat pada surat Al-Baqarah ayat 289 yang berbunyi *"Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kadar kesanggupannya"*. Yang mana dalam ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah senantiasa mengasihi hambaNya dan tidak akan diberikan ujian jika hambanya tidak sanggup melewati. Oleh karena itu penguatan diri yang diberikan konselor ini agar konseli tetap berusaha dan tidak putus

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

asa dalam menghadapi segala tantangan hidup.

5) Evaluasi dan Follow Up

Tahap berikunya adalah tahap evaluasi dan follow up. Pada tahap evaluasi dan follow up ini dilaksanakan setelah satu minggu setelah konseli melaksanakan teratment tepat pada tanggal 24 Desember 2020. Adapun tujuan dari evaluasi dan follow up ini adalah untuk mengetahui dan menilai sejauh mana treatment *self management* berjalan dan memperoleh hasil yang positif, serta membandingkan perilaku sebelum konseling dan sesudah melaksanakan konseling. Konselor disini masih memantau kegiatan konseli melalui orang tua konseli dan menanyakan konseli sendiri. Konselor juga akan menanyakan setiap perkembangan dari setiap proses konseling. Untuk mengetahui sejauh mana perubahan perilaku konseli dapat dilihat berdasarkan perilaku target sebelum dan sesudah konseling. Berikut tabel perilaku konseli setelah melaksanakan konseling :

Tabel 4.1 Intensitas perilaku setelah konseling

No	Perilaku Yang Ditargetkan	Belum Terlaksana	Sudah Terlaksana
1.	Mampu berkomunikasi		✓

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	dengan baik dan lancar		
2.	Mampu mengurangi sikap baperan yang berlebihan	✓	
3.	Mampu bersosialisasi dengan lingkungan sekitar		✓
4.	Mampu menerima keadaan yang terjadi pada dirinya		✓
5.	Bersikap bodo amat dengan perlakuan partner kerjanya		✓
6.	Berani bersikap tegas terhadap perlakuan partner kerjanya		✓

Tabel 4.2 Evaluasi perubahan perilaku

No	Perilaku Yang Ditargetkan	Sebelum Konseling	Sesudah Konseling	Perubahan
1.	Mampu berkomunikasi dengan baik	Belum Terlaksana	Terlaksana	Berubah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	dan lancar			
2.	Mampu Mengurangi sikap baperan yang berlebihan	Belum Terlaksana	Belum Terlaksana	Tidak Berubah
3.	Mampu bersosialisasi dengan lingkungan sekitar	Belum Terlaksana	Terlaksana	Berubah
4.	Mampu menerima keadaan yang terjadi pada dirinya	Belum Terlaksana	Terlaksana	Berubah
5.	Bersikap bodo amat dengan perlakuan partner kerjanya	Belum Terlaksana	Terlaksana	Berubah
6.	Berani bersikap tegas terhadap perlakuan partner kerjanya	Belum Terlaksana	Terlaksana	Berubah

Berdasarkan tabel evaluasi perubahan tingkah laku diatas, dapat simpulkan bahwa strategi *self management* yang dibuat sebelumnya masih belum berhasil secara keseluruhan, terdapat perilaku yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ditarget konseli belum tercapai yaitu mengurangi sikap baperan yang berlebihan. Dikarenakan ada satu target perilaku yang belum berhasil dicapai, konselor disini mengembalikan kembali kepada konseli apakah konseli tetap ingin mencobanya lagi, konseli menerima untuk berusaha belajar mengurangi sikap baperannya, tetapi konseli mengatakan bahwa ia tidak bisa menjamin, tetapi ia ingin berusaha mencobanya lagi.

2. Deskripsi Hasil Pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* Untuk Menangani Kesulitan Menyesuaikan Diri Seorang Pekerja di Sidokerto Jombang

Setelah melakukan proses konseling dengan *self management* untuk menangani kesulitan menyesuaikan diri seorang pekerja di Sidokerto Jombang mendapatkan perubahan yang baik dalam diri konseli meskipun ada yang belum maksimal. Serangkaian proses konseli mulai identifikasi masalah sampai dengan treatment, konselor mengumpulkan data tentang konseli setelah melakukan proses konseling. Konselor disini menggunakan catatan perilaku konseli yang bertujuan untuk mengamati setiap perubahan perilaku konseli setelah melakukan proses konseling.

Berdasarkan dari catatan perilaku konseli yang digunakan untuk mengamati perubahan perilaku konseli yakni terdapat perubahan dan masih ada

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

target perilaku yang belum maksimal. Catatan perilaku konseli ini merupakan suatu metode yang digunakan oleh konselor dalam mengamati perilaku konseli dan memberikan keterangan mengenai muncul atau tidaknya perilaku yang berubah. Konselor memberikan tanda centang (√) apabila perilaku konseli mencapai target yang ingin dicapainya. Catatan perilaku konseli dibuat berdasarkan dengan perilaku yang bermasalah konseli yang menghambat dalam proses penyesuaian dirinya di lingkungan kerjanya.

Tabel 4.3 Perubahan perilaku sebelum dan sesudah konseling

No	Perilaku Bermasalah	Sebelum Konseling		Sesudah Konseling	
		BT	T	BT	T
1.	Tidak mampu berkomunikasi dengan baik dan lancar	✓			✓
2.	Sikap baperan yang berlebihan	✓		✓	
3.	Kurangnya bersosialisasi dengan sekitar	✓			✓
4.	Kurang bisa menerima keadaan yang terjadi	✓			✓
5.	Kurang bisa bersikap bodo amat dengan	✓			✓

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	perlakuan partner kerjanya				
6.	Kurang bisa berisikap tegas terhadap perlakuan partner kerjanya	✓			✓

Keterangan :

BT : Belum Terlaksana

T : Terlaksana

Pertama, tidak mampu berkomunikasi dengan baik dan lancar. Konseli menyadari bahwa ia merasa kesulitan dalam berkomunikasi, ia merasa komunikasinya masih belum lancar. Setelah konseli menyadari bahwa ia sulit dalam hal komunikadi akhirnya konseli memutuskan untuk diam apabila tidak diajak berkomunikasi dengan orang. Konseli susah dalam mengawali suatu pembicaraan dengan orang. Dengan hal tersebut dapat menghambat penyesuaian konseli di lingkungan kerjanya. Konseli menyadari bahwa sangat penting dalam hal komunikasi. Kemudian setelah menjalani proses konseling, konseli merasa harus belajar berkomunikasi agar dapat membantu ia dalam menyesuaikan diri di lingkungan kerjanya, karena sangat penting sekali dalam suatu pekerjaan menjalin hubungan baik dengan partner kerja maupun dengan orang lain, yang dengan diawali komunikasi yang lancar dan bersinambungan.

Kedua, sikap baperan yang berlebihan. Sikap baperan ini lah yang membuat konseli tidak nyaman dalam suatu pekerjaannya. Konseli

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menyadari bahwa ia memang tipe orang yang sangat baperan sekali, apabila ada partner kerjanya yang tidak menyukainya konseli sudah merasakannya, karena konseli orang yang baperan. Dan pemikiran yang overthingking membuat ia baper berlebihan dan dapat menghambat ia dalam menyesuaikan diri di lingkungan kerjanya. Setelah melakukan proses konseling, konseli ingin sekali dalam mengurangi sikap baperan yang berlebihan ini, karena konseli menyadari bahwa sikap baper yan berlebihan ini dapat menghambat ia dalam menjalankan aktivitas sehari hari seperti mudah tersinggung, mudah sakit hati, dan negativ thingking dan dapat menghambat konseli dalam menyesuaikan diri dilingkungan kerjanya.

Ketiga, kurangnya bersosialisasi dengan sekitar. Konseli termasuk individu yang jarang sekali keluar rumah dan bersosialisasi dengan tetangganya. Konseli mengatakan bahwa ia memang suka dirumah saja, keluar hanya ada keperluan. Dengan sikap konseli yang jarang keluar rumah dan jarang bersosialisasi dengan sekitar membuat konseli susah dalam hal berkomunikasi, dan konseli merasa tidak percaya diri dengan kemampuan berkomunikasinya. Kemudian setelah melakukan proses konseling, konseli merasa bahwa bukan hanya berkomunikasi dengan baik dan lancar saja yang penting, bersosialisai pun juga sangat penting dalam hal untuk melatih diri untuk berkomunikasi dengan baik dan lancar. Dengan bersosialisasi dengan sekitar akan membuat ia luwes dalam berkomunikasi.

Keempat, kurang bisa menerima keadaan. Konseli disini merasa belum bisa menerima

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

keadaan yang terjadi pada dirinya, yaitu sulit menyesuaikan diri dan akhirnya membuat ia berpindah-pindah kerja. Selain itu juga konseli sering mengeluh dengan apa yang menyangkut pekerjaannya entah dalam kerjanya ataupun dengan dipertemukan tipe orang yang membuat ia tidak nyaman di suatuj pekerjaan tersebut. Setelah melakukan proses konseling, konseli menyadari bahwa dengan sikap yang kurang bisa menerima keadaan akan membuat ia terbebani dalam melakukan suatu pekerjaan, konseli ingin bisa menerima keadaan yang terjadi padanya saat ini, dengan cara bersyukur dan menerima semua yang terjadi padanya sudah menjadi takdir yang harus dilewati oleh konseli. Dengan bisa menerima keadaan yang terjadi konseli akan merasa mudah dalam menyesuaikan dirinya dilingkungan kerja tanpa terbebani dengan yang terjadi padanya.

Kelima, kurang bisa bersikap bodo amat dengan perlakuan partner kerjanya. Konseli sering mendapatkan perlakuan yang membuat ia tidak nyaman dalam pekerjaannya, seperti diasingkan, di sindir oleh partner kerjanya, dan sering dimanfaatkan. Konseli selalu memikirkan apa yang dilakukan oleh partner kerjanya untuknya, dengan hal ini membuat konseli tidak nyaman dan dapat menghambat ia dalam menyesuaikan diri di lingkungan kerjanya. Setelah melaksanakan proses konseling, konseli ingin bersikap bodo amat dengan perlakuan partner kerjanya, karena konseli merasa dengan selalu memikirkan apa yang sudah diperlakukan untuknya akan menjadi toxic bagi dirinya dan akan menghambat ia dalam proses penyesuaian diri, dan jikalau konseli masih

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menanggapi itu semua akan hanya buang-buang waktu saja dan akan membuat ia tidak nyaman saja dalam pekerjaannya, maka dari itu konseli ingin bersikap bodo amat atau acuh tak acuh dengan apa yang dilakukan partner kerjanya terhadapnya.

Keenam, kurang bisa bersikap tegas terhadap perlakuan partner kerjanya. Konseli merasa ia sering dimanfaatkan oleh partner kerjanya, konseli tidak bisa menolak dengan apa yang di perintahkan oleh partner kerjanya, mengingat ia karyawan baru jadi ia menuruti semuanya. Konseli dimanfaatkan agar selalu menggantikan kerja sift malam setiap ada partner yang libur. Konseli merasa hanya diperuntukkan untuknya padahal ada juga karyawan baru selain dia, tetapi karyawan baru selainya tidak pernah mau dan yang selslu diperintahkan adalah konseli. Mulai dari situ konseli merasa dia dimanfaatkan oleh partner kerjanya. Setelah melaksanakan proses konseling, konseli ingin sekali bersikap tegas dengan perlakuan partner kerja terhadapnya. Disini konseli mencoba berlatih berani menolak jika hal tersebut membuatnya keberatan.

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

1. Prespektif Teori

a. Analisis Proses Pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* untuk Menangani Kesulitan Menyesuaikan Diri Seorang Pekerja di Sidokerto Jombang

Dalam mengetahui analisis pelaksanaan teknik *self management* untuk menangani kesulitan menyesuaikan diri seorang pekerja di

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sidokerto Jombang, peneliti atau konselor disini menggunakan analisis deskriptif komparatif. Deskriptif komparatif merupakan suatu metode penelitian kualitatif yang mana peneliti membandingkan teori dengan data yang dilapangan.

Dalam hal ini peneliti atau konselor sudah melaksanakan proses konseling yang mana terdapat langkah-langkah dalam konseling yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi dan follow up. Berikut akan dijelaskan perbandingan data lapangan dengan data teori dalam bentuk tabel :

Tabel 4.4 Perbandingan Teori dan Data Lapangan

No	Teori Konseling	Data Lapangan
1.	**Identifikasi Masalah** Identifikasi masalah ini digunakan untuk mengumpulkan data atau informasi dengan melalui wawancara, observasi dengan tujuan untuk mengetahui lebih dalam kasus serta gejala-gejala yang tampak dalam diri konseli dan mengidentifikasi masalah yang dihdapi konseli.	Dalam penelitian ini, konselor mengumpukan data atau informasi melalui wawancara dan observasi terhadap konseli, orang tua konseli dan teman dekat konseli. Tahap identifikasi masalah ini, konselor menggali data tentang permasalahan yang dihadapi konseli serta perilaku yang bermasalah. Setelah mengumpulkan data, konselor mengkaji kembali dengan teliti untuk menyimpulkan masalah apa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		yang sedang dihadapi oleh konseli. Setelah mengkaji permasalah yang dihadapi konseli, konselor menemukan beberapa faktor yang menghambat proses penyesuaian diri konseli yakni : a. Kemampuan berkomunikasi rendah b. Sikap baperan yang berlebihan c. Kurangnya bersosialisasi dengan sekitar d. Kurang bisa menerima keadaan e. Tidak nyaman dengan partner kerjanya
2.	**Diagnosis** Langkah diagnosis ini digunakan untuk menentukan permasalahan yang dihadapi konseli beserta latar belakang dari penyebabnya.	Setelah mengidentifikasi masalah konseli, konselor menetapkan inti dari masalah yang dihadapi konseli yaitu konseli merasa kesulitan menyesuaikan diri di lingkungan kerjanya. Terdapat latar belakang penyebab dari masalah yang dihadapi konseli yakni sebagai berikut : a. Kemampuan berkomunikasi rendah, konseli merasa sulit

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		dalam berkomunikasi dengan baik dan lancar, dengan hal tersebut dapat menghambat dalam proses penyesuaian dirinya di lingkungan kerjanya. b. Memiliki sikap baperan yang berlebihan, sehingga membuat ia mudah tersinggung, sakiti hati dan pada akhirnya menimbulkan ketidaknyamanan dalam suatu pekerjaannya. c. Kurang bersosialisasi dengan sekitar, sehingga membuat ia tidak percaya diri dengan kemampuan berkomunikasinya dan akan menghambat proses penyesuaian diri dilingkungan kerjanya. d. Kurang bisa menerima keadaan yang terjadi padanya, konseli belum bisa menerima dengan apa yang terjadi dalam suatu pekerjaan dan masalah yang dihadapinya. e. Tidak nyaman dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		partner kerja, dikarenakan konseli merasa diasingkan dan dimanfaatkan oleh partner kerjanya.
3.	**Prognosis** Langkah prognosis ini menentukan jenis bantuan atau terapi atau treatment apa yang sesuai dengan masalah yang dihadapi konseli.	Setelah mengetahui hasil dari diagnosis permasalahan, selanjutnya konselor menentukan jenis bantuan atau terapi yang akan diberikan yaitu konseling Islam dengan teknik *self management*. Konseling Islam bertujuan agar konseli dapat mengembangkan potensi fitrah agamanya dan berfikirnya sehingga konseli dapat mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-harinya. Konselor juga menentukan teknik *self management* sebagai upaya pembentukan perilaku positif dan perubahan perilaku negatif menjadi positif serta menangani perilaku konseli yang bermasalah. dan menangani perilaku konseli yang bermasalah. *Self management* ini bertujuan agar konseli dapat mengatur dirinya sendiri dalam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		mencapai tujuannya yaitu menyesuaikan diri dilingkungan kerjanya.
4.	**Treatment** Langkah ini adalah suatu proses pemberian bantuan atau treatment terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Treatmen yang diberikan kepada konseli adalah teknik *self management.* Berikut tahapan pelaksanaannya : a. Tahap pencatatan diri atau monitor diri atau observasi diri Dalam tahap ini konseli mengamati dan mencatat perilakunya yang bermasalah. b. Tahap Identifikasi dan Penetapan Target Perilaku dan Penentuan Strategi Pada tahap ini konseli mengidentifikasi perilaku yang ingin dirubah dan juga faktor penyebab dari perilakunya. Kemudian konseli menetapkan target perilaku yang ingin dirubahnya.	Proses pemberian treatment yang diberikan konselor kepada konseli yaitu dengan teknik *self management* atau pengelolaan diri sendiri, yang mana konseli mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah dan merubah menjadi perilaku yang positif. Adapun langkah-langkah dari teknik *self management* yakni sebagai berikut : a. Tahap Pencatatan diri atau Monitor diri atau Observasi Diri Dalam tahap ini konseli diajak oleh konselor untuk mengamati tingkah lakunya yang bermasalah dan mencatat perilaku yang ingin dirubahnya. Konselor disini menyediakan kertas dan bulpoin, kemudian konselor menanyakan kepada konseli perilaku yang menurut konseli selama ini yang menghambat dari proses

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	Setelah menetapkan perilaku yang ditargetkan, selanjutnya konseli menetapkan strategi dalam memecahkan masalahanya. c. Tahap Komitmen Diri Konseli berkomitmen dengan dirinya sendiri dan diarahkan serta dibantu oleh konselor dalam melaksanakan stratgei yang sudah dibuat bersama. d. Tahap Pelaksanaan Strategi Pada tahap ini konseli melaksanakan strategi yang telah direncanakan bersama konselor. e. Tahap Evaluasi diri Pada tahap ini, konseli dibantu oleh konselor untuk membandingkan hasil catatan perilaku sebelumnya dengan perilaku target yang ingin dicapai sebelum dan sesudah konseling. f. Tahap *Reinforcement* Tahap terakhir, apabila perilaku dianggap	penyesuaiannya. Setelah itu konseli menuliskan di kertas tersebut perilaku yang menghambat dari proses penyesuaian di lingkungan kerjanya. Berikut perilaku yang dituliskan konseli yang menurutnya menghambat proses penyesuaiannya di lingkungan kerja : (1) Kemampuan berkomunikasi rendah (2) Sikap baperan yang berlebihan (3) Kurangnya bersosialisasi dengan sekitar (4) Kurang bisa menerima keadaan (5) Tidak nyaman dengan partner kerjanya. b. Tahap Identifikasi dan Penetapan Target Perilaku dan Penentuan Strategi Dalam tahap ini, konseli mengidentifikasi perilakunya yang ingin dirubah dan juga faktor penyebab dari

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	sudah berhasil atau sudah tercapai maka perlu ada penguatan diri dan *self reward*.	perilakunya dan menetapkan target perilaku serta menetapkan strategi untuk mencapai target perilaku. c. Tahap Komitmen Diri Dalam tahap ini, konseli diminta oleh konselor untuk berkomitmen dengan dirinya sendiri dalam melaksanakan program yang sudah dirancangnya. Dan program tersebut diberikan dalam satu minggu untuk melaksanakannya. d. Tahap Pelaksanaan Strategi Pada tahap ini, konseli diberikan waktu satu minggu dalam menjalankan programnya. Konselor disini hanya memantau perkembangan dari program konseli. e. Tahap Evaluasi Diri Pada tahap evaluasi diri ini, konselor mempertanyakan atas komitmen konseli terhadap program yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		sudah dijalankan. Setelah melakukan evaluasi terhadap komitmen diri konseli dengan program yang sudah dirancang, disini konseli masih belum bisa melaksanakan program tersebut secara keseluruhan. Konseli menyatakan bahwa ada satu target perilaku yang belum terlaksana yaitu mengurangi sikap baperan yang berlebihan. f. Tahap *Reinforcement* Setelah melakukan semua tahapan, konseli mendapat hasil positif dari tahapan yang telah dilakukannya, meskipun ada perilaku yang belum dapat dicapainya, tapi secara keseluruhan konseli menghasilkan hasil yang positif. Dalam tahap ini konselor memberikan penguatan terhadap konseli agar konseli mempertahankan program yang sudah dilaksanakannya. Setelah melihat dari komitmen diri konseli dalam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		melaksanakan program target perilaku masih ada perilaku yang belum dicapainyanya, disini konselor memberikan tugas kepada konseli agar terus berlatih dan mempertahankan perilaku positifnya dalam kehidupan sehari-hari. Konselor disini memberikan penguatan diri kepada konseli yang terdapat pada surat Al-Baqarah ayat 289 yang berbunyi *"Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kadar kesanggupannya"*. Yang mana dalam ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah senantiasa mengasihi hambaNya dan tidak akan diberikan ujian jika hambanya tidak sanggup melewati. Oleh karena itu penguatan diri yang diberikan konselor ini agar konseli tetap berusaha dan tidak putus asa dalam menghadapi segala tantangan hidup.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5.	**Evaluasi dan Follow Up** Mempertinjau kembali perkembangan konseli dan mengetahui sejauh mana perkembangan dari treatmean yang diberikan kepada konseli.	Evaluasi dalam pelaksanaan *self management* ini dilihat dari perubahan perilaku konseli yang berdasarkan target perilaku sebelum dan sesudah melaksanakan konseling. Pada tahap evaluasi dan follow up ini dilaksanakan setelah satu minggu setelah konseli melaksanakan teratment tepat pada tanggal 24 Desember 2020. Adapun tujuan dari evaluasi dan follow up ini adalah untuk mengetahui dan menilai sejauh mana treatment *self management* berjalan dan memperoleh hasil yang positif, serta membandingkan perilaku sebelum konseling dan sesudah melaksanakan konseling. Konselor disini masih memantau kegiatan konseli melalui orang tua konseli dan menanyakan konseli sendiri. Konselor juga akan menanyakan setiap perkembangan dari setiap proses konseling. Untuk mengetahui sejauh mana perubahan perilaku konseli dapat dilihat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		berdasarkan perilaku target sebelum dan sesudah konseling

b. Analisis Hasil Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* Untuk Menangani Kesulitan Menyesuaikan Diri Seorang Pekerja di Sidokerto Jombang

Pada penelitian ini konselor menggunakan konseling Islam dengan teknik *self management* untuk mengetahui perubahan pada diri konseli setelah melewati semua tahapan konseling. Konselor mengumpulkan data dengan melalui wawancara dan observasi kepada konseli, orang tua konseli dan teman dekatk konseli. Berikut gambaran informasi mengenai kondisi konseli sebelum dan sesudah melakukan proses konseling :

1) Keadaan konseli sebelum proses konseling

Sebelum proses konseling dilaksanakan, konseli sudah menyadari akan permasalahan yang dihadapinya yaitu kesulitan menyesuaikan dilingkungan kerjanya. Konseli termasuk individu yang bekerja keras dalam bekerja, namun ada beberapa hal yang menghambat dari proses penyesuaian dirinya. Konseli juga menyadari apa saja yang menjadi penyebab dari kesulitan menyesuaikan diri di lingkungan kerjanya.

Konseli menjelaskan beberapa faktor yang menghambat dalam proses penyesuaian dirinya dilingkungan kerja. Yang pertama, konseli merasa bahwa ia

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tidak bisa berkomunikasi dengan baik dan lancar, sehingga membuat ia tidak percaya diri ketika berkomunikasi dengan orang lain, konseli juga menyadari bahwa menjalin komunikasi dalam sebuah pekerjaan itu sangat penting terlebih dengan partner kerja sehingga nantinya terciptnya kenyamanan, tetapi berbeda dengan hal yang dirasakan konseli, dengan ia tidak dapat berkomunikasi dengan baik dan lancar konseli sangat kesulitan dalam menyesuaikan dirinya dilingkungan kerjanya, dan ketika konseli tidak diawali berkomunikasi, konseli tidak akan mengawali suatu pembicaraan.

Yang kedua, konseli menyadari bahwa ia tipe orang baperan, dengan sikap baperan yang berlebihan membuat konseli mudah sakit hati, mudah tersinggung sehingga menimbulkan ketidaknyamanan dalam bekerja. Yang ketiga, konseli memang individu yang jarang sekali bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya. Konseli jarang keluar rumah, dan hanya keluar rumah kalau ada keperluan saja. Dengan hal tersebut membuat konseli kurang percaya diri dalam berkomunikasi dan membuat konseli kesulitan dalam berkomunikasi.

Yang keempat, konseli masih kurang bisa menerima keadaan yang terjadi pada dirinya, konseli merasa nasibnya tidak baik. Konseli merasa sedih dengan apa yang terjadi dalam dirinya, sering

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berpindah kerja, sering dihadapkan permasalahan dalam lingkungan kerjanya, dengan hal tersebut konseli sering mengeluh dan sering membuat keputusan yang tidak sehat dan terkadang dengan keadaan yang membuat ia terpuruk ia menginginkan untuk keluar dari pekerjaannya.

Yang kelima, konseli mengatakan bahwa salah satunya yang membuat ia tidak nyaman dengan di pekerjaanya ialah partner kerjanya. Ia merasa bahwa partner kerjanya tidak menyukainya, sehingga konseli merasa diasingkan, sering disindiri, dan sering dimanfaatkan oleh partner kerjanya. Dengan hal tersebut membuat konseli tidak nyaman dan akhirnya menginginkan untuk keluar dari pekerjaannya tersebut.

Melihat dari beberapa faktor penghambat diatas, itulah yang membuat konseli mudah tidak nyaman dalam suatu pekerjaannya sehingga membuat ia berpindah-pindah kerja.

2) Keadaan konseli sesudah proses konseling

Setelah melaksanakan proses konseling, konseli mulai menunjukkan rasa keinginannya memperbaiki perilakunya dengan rasa semangat dan percaya diri bahwa ia pasti bisa melakukan program yang sudah dirancangnya. Sedangkan untuk perubahan perilaku konseli muncul ketika konselor melakukan follow up dan menanyakan perkembangan dari perilaku

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konseli. Berikut tabel perubahan perilaku yang bermasalah sebelum dan sesudah konseling.

Tabel 4.5 Perubahan perilaku sebelum dan sesudah konseling

No	Perilaku Bermasalah	Sebelum Konseling		Sesudah Konseling	
		BT	T	BT	T
1.	Tidak mampu berkomunikasi dengan baik dan lancar	✓			✓
2.	Sikap baperan yang berlebihan	✓		✓	
3.	Kurangnya bersosialisasi dengan sekitar	✓			✓
4.	Kurang bisa menerima keadaan yang terjadi	✓			✓
5.	Kurang bisa bersikap bodo amat dengan perlakuan partner kerjanya	✓			✓
6.	Kurang bisa berisikap tegas terhadap perlakuan	✓			✓

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	partner kerjanya				

Keterangan :
BT : Belum Terlaksana
T : Terlaksana

Berdasarkan tabel diatas, perilaku bermasalah konseli ini yang menjadi penghambat dalam proses penyesuaian diri konseli di lingkungan kerjanya, meskipun terdapat satu perilaku yang masih belum terlaksana dan belum terlihat mengalami perubahan yang maksimal. Dilihat dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil dari konseling Islam dengan *self management* untuk menangani kesulitan menyesuaikan diri dilingkungan kerjanya dikatakan cukup berhasil dikarenakan konseli mampu menurunkan perilaku bermasalahnya dan perilaku target yang diinginkannya tercapai meskipun masih ada yang belum tercapai.

Hasil tersebut dikatakan belum maksimal, namun tidak menutup kemungkinan program *self management* ini dilakukan secara intens sehingga dapat mengahsilkan perilaku target yang dicapai secara optimal.

2. Prespektif Islam

Dalam penelitian ini sudah nampak perubahan yang baik pada perilaku konseli, yang mana awalnya berperilaku konseli negatif menjadi perilaku yang positif. Dalam hal ini konselor menggunakan terapi *self management* untuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menangani kesulitan menyesuaikan diri di lingkungan kerjanya. Pada penelitian ini terbukti bahwa konseli menunjukkan kemajuan dari perilaku target nya, meskipun belum maksimal konseli sudah menunjukkan perkembangan dari perilaku targetnya. Hal tersebut sesuai dengan hasil evaluasi dan follow up yang telah dilakukan konselor kepada konseli dan orang tua konseli.

Dalam pelaksanaan konseling Islam dengan teknik *self management* ini konselor memberikan penguatan diri terhadap konseli atau memberikan motivasi kepada konseli tentang perbaikan diri. Dalam al qur'an surat al-Baqarah ayat 286 yang mana *"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya"*. Dalam ayat tersebut dapat dipahami bahwasannya batas kemampuan setiap orang berbeda-beda dalam menghadapi setiap ujian, dan Allah tidak akan membebani hambaNya diluar kemampuannya. Ayat ini juga dapat menjadi pengingat bagi kita saat sedang terpuruk dan banyak beban hidup yang mana selalu berserah diri kepadaNya dan selalu meminta pertolonganNya. Janji Allah atas ujian bagi manusia juga ditegaskan dalam ayat lainnya.
Allah berfirman, *"Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan" (Q.S. Al-Insyirah :5-6)*. Maka dari itu ujian demi ujian silih berganti harus selalu melibatkan Allah Swt.[81]

Dalam hal ini konselor mengetahui bahwa konseli mengalami kesulitan menyesuaikan diri dalam lingkungan kerjanya, oleh karena itu disini

[81] Al –Qur'an, *Al –Insyirah : 5-6*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konselor membantu konseli dalam menangani kesulitannya. Allah Swt tidak akan mempersulit urusan hambaNya apabila manusia menyulitkan dirinya sendiri dan meninggalkan perintahNya. Namun disisi lain manusia mampu berusaha dan berdoa dalam mencapai tujuannya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari penelitian yang telah dilakukan dengan treatmen dan permasalahan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Proses konseling Islam dengan teknik *self management* untuk menangani kesulitan menyesuaikan diri seorang pekerja di Sidokerto Jombang dilaksanakan sesuai dengan tahapan konseling yaitu : identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment dan evaluasi serta Folllow Up. Dalam proses pemberian bantuan kepada konseli yaitu dengan terapi *self managment* yang artinya mengelola/ mengatur diri sendiri. Terapi *self management* terdapat enam tahapan yaitu petama, pencatatan diri/ monitor diri/ observasi diri *(self recording)*, kedua tahap identifikasi, penetapan target perilaku, dan penentuan strategi, ketiga tahap komitmen diri *(self contracting)*, keempat tahap pelaksanaan strategi, kelima tahap evaluasi diri *(self evaluation)*, tahap keen *self reinforcement.*
2. Hasil Konseling Islam dengan teknik *self management* untuk menangani kesulitan menyesuaikan diri seorang pekerja di Sidokerto Jombang dapat dikatakan cukup berhasil. Melihat hasil dari pencapaian perilaku konseli, konseli mencapai 5 dari 6 perilaku yang ditargetkan. Perilaku bermasalah yang menghambat penyesuaian diri konseli di lingkungan kerja mengalami penurunan meskipun masih belum maksimal disamping itu konseli perlahan merasa optimis dalam melaksanakan programnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. sehingga konseli secara perlahan merasa optimis dalam proses belajarnya.

B. Saran

Pada penelitian ini, peneliti menyadari masih banyak sekali kekurangan dalam penelitian ini. Maka dari itu peneliti disini mengharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk lebih menyempurnakan lagi dari hasil penelitian ini. Berikut terdapat saran-saran dari penelitian ini :

1. Bagi Konselor

   Alangkah baiknya konselor lebih meningkatkan lagi atas kemampuanya dalam pelaksanaan teknik *self management* yang mana membutuhkan kreativitas dalam memofikasi perilaku. Hal tersebut sangat penting agar konselor lebih percaya diri dalam pemberian treatment kepada konseli. Alangkah baiknya juga jika peneliti lebih mendalami ilmu konseling di atas supaya bertambahnya pengetahuan dan dapat melakukan proses konseling dengan lebih baik lagi.

2. Bagi Konseli

   Peneliti berharap agar konseli mampu meningkatkan manajemen pada dirinya sendiri, agar konseli tetap konsisten dengan hal-hal positif yang sudah diterapkannya. Rasa optimis dan percaya diri akan mempengaruhi proses penyesuaian diri yang diharapkan.

3. Bagi Pembaca

   Dapat menjadi rujukan bari konselor dan pembaca yang ingin menggembankan konseling Islam dengan teknik *self management* dalam menangani kesulitan menyesuaikan diri dilingkungannya. Semoga penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk kepentingan pengembangan Bimbingna dan Konseling Islam.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

Al Qur'an dan Terjemahnya

Anwar, M. Fuad. 2015. *Filsafat Manusia Dalam Bimbingan Konseling Islam*. Orasi. Vol. VI, No. 1.

Arif Ainur Rofiq, Nurul Fahimatus Shofi. 2019. *Terapi Kognitif Behavior dengan Teknik Manajemen Diri Untuk Menangani Kedisiplinan Belajar Siswa SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo*. Proceeding Of International Conference On Da'wa and Communication. Vol. 1, No. 1.

Arifin, Zainal. 2003. *Penelitian Pendidikan*. (Bandung: Remaja Rosdakarya)

Aswadi. 2009. *Iyadah dan Ta'ziyah Prespektif Bimbingan Konseling Islam.* (Surabaya : Dakwah Digital Press)

Asy`*ari*, Ahmad H dkk. 2004. *Pengantar Studi Islam.* (Surabaya: IAIN Sunan Ampel)

Ayuni, Nurul. 2020. *Penyesuaian Diri Santri Yang Bekerja di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al Amin Prompong Kecamatan Baturaden Kabupaten Banyumas*. Skripsi. Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah

Bakran Adz-Dzaky, Hamdani. 1998. *Psikoterapi Konseling Islam.* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bungin, Burhan. 2001. *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*. (Surabaya: Airl angga University Press)

Bungin, Burhan. 2007. *Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group)

Chaplin, C.P. 2005. *Kamus Psikologi*. (Jakarta: Renika Cipta)

D Singgih, Gunarsa. 2004. *Konseling dan Psikoterapi*. (Jakarta : Gunung Mulia)

Elvina, Siska Novra. 2019. *Teknik Self Management dalam Pengelolan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam. Vol. 3, No. 2.

Fauzan Almanshur, M. Djunaidi Ghony. 2017. *Metotologi Penelitian Kualitatif*. (Jogjakarta, Ar-Ruzz Media)

Hasrita. 2011. *Pengaruh Kemampuan Mengelola Diri (Self Management) Terhadap Kedisiplinan Belajar dan Kreativitas Berfikir Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Uin Alauddin Makasar*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Fisika UIN Alaudin Makassar

Idrus, Muhammad. 2009. *Metode Penelitian Ilmu Sosial*, (Jakarta: Erlangga)

Indrayana, Restu. *Penerapan Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Di Sekolah Pada Siswa Kelas X MIA 3 SMA Negeri 1 Ngadirojo Kabupaten Pacitan*

Jamaris Jamna, Kiki mariah & Neviyarni. 2016. *Efektivitas Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pendekatan Konseling Realitas dalam Mengembangkan Penyesuaian Diri Siswa di Lingkungan Sekolah pada Siswa Kelas X SMAN 1 Sungai Tarab. Vol. 05, No. 02.

Karish E W, Gantina K. 2016. *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks)

K Dharsana, M Sukayasa, K Suranata. 2014. *Penerapan Teori Konseling Behaviroal dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Kelas XI C AP SMK Negeri 1 Singaraja*. E-Journal Undiska Jurusan Bimbingan Konseling. Vol. 02, No. 01.

Kumalasari, Fani. 2012. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan*. Jurnal Psikologi Pitutur. Vol. 01, No. 01.

Kumala, Aida Nur. 2013. *Hubungan Antara Strategi Coping dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru di Ma'had Sunan Ampel Al-Aly Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi, Jurusan Psikologi.

L.S Cormier, L.J.Cormier. 2001. *Interviewing For Helpers*, 2nd Edition, (California: Brooks/Cole Publishing Company)

Lestari, Titis Novia. 2011. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Kematangan Karir pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Purwekerto yang sedang Menempuh.* Skripsi, Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Masni, Harben. *Problematika Anak dalam Penyesuaian Diri. Jurnal Ilmiah Dikdaya*

Mieriana, 2018. *Bimbingan Konseling Islam bagi Anak Berkebutuhan Khusus : Model Konseling Inklusi*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam. Vol. 8. No. 1

Moelong, Lexy J. 2009. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung: Remaja Rosdakarya)

Moeleong, Lexy J. 2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif,* Edisi Revisi, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya)

Moh. Surya, Djumhur. *Bimbingan dan Penyuluhan di Indonesia* (Guidance & Counseling)

Mufidah, Fitri Nur Laili. 2019. *Pengaruh Terapi Islam Dalam Kegiatan Fatihatahan Terhadap Peningkatan Self Management Pada Santri Di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya*. Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.

Musnamar, Tohari. 1992. *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*. (Jakarta:UII Press)

Ratna Supradewi, Zulfi Nursucianti. 2014. *Hubungan Antara Stres Kerja Dengan Penyesuaian Diri Pada Guru SLB Di Lingkungan Kerjanya*. Proyeksi. Vol. 9, No. 2

Sa'diyah, Halimatus, 2016. *Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja*. Jurnal Ilmiah Counsellia. Vol 6, No. 2

Sholihah, Nikmatus. 2013. *Penerapan Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palcy Kelas Iv Sdlb-D Ypac Surabaya*. Jurnal BK Unesa. Vol. 03, No. 01

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sobur, Alex. 2003. *Psikologi Umum*, (Bandung : Pustaka Setia)

Supriyo, Anik Supriyati Dkk. 2013. *Meningkatkan Self Management Dalam Belajar Melalui Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas VII*. Jurnal Bimbingan Dan Konseling, Jilid 2, No. 1

Sutoyo, Anwar. 2015. *Bimbingan Konseling Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar)

Suwanto, Insan. 2016. *Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK*. Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia. Vol 01 No 01

Widyaningtyas, Nilam Yunika. 2020. *Konseling Islam dengan Self Management Untuk Mengistiqomahkan Seorang Remaja dalam Membaca Al- Qur'an di Dusun Gopa'an Desa Sembunganyar Gresik*. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Uin Sunan Ampel Surabaya

Y. F. La Kahija, & Dinni Asih Febriyanti, Anita Listiara. 2015. *Penyesuaian Diri Dalam Bekerja Pada Pengasuh Di Panti Asuhan Cacat Ganda: Studi Fenomenologis*. Jurnal Psikologi Undip**.** Vol.14 No.1

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id