



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK *SELF
MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI
STRES BELAJAR AKIBAT PEMBELAJARAN
ONLINE PADA SEORANG REMAJA DI DESA
JAJAR KECAMATAN TALUN KABUPATEN
BLITAR**

SKRIPSI

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

Oleh

ANGGRY NOVIA
NIM. B93217074

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2021**

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmaanirrahiim.

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Anggry Novia
NIM : B93217074
Alamat : Desa Jajar, Kec. Talun, Kab. Blitar.

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
3. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Blitar, 09 Februari 2021
Yang Menyatakan,

A


Anggry Novia
NIM. B93217074

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Anggry Novia
NIM : B93217074
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : *Konseling Islam dengan Teknik Self Management* untuk Mengurangi Stres Belajar akibat Pembelajaran *Online* pada Seorang Remaja di Desa Jajar Kecamatan Talun Kabupaten Blitar.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 08 Februari 2021

Menyetujui
Pembimbing,



Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag
NIP. 19660704 200302 1 001

.LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* untuk
Mengurangi Stres Belajar akibat Pembelajaran *Online* pada
Seorang Remaja di Desa Jajar Kecamatan Talun Kabupaten Blitar

SKRIPSI

Disusun Oleh
Anggry Novia
B93217074

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
Pada tanggal 11 Februari 2021

Tim Penguji

Penguji I

Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag

NIP. 196607042003021001

Penguji III

Dr. H. Cholil, M.Pd.I

NIP. 196506151993031005

Penguji II

Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd

NIP. 197308212005011004

Penguji IV

Dr. H. Rudy Al Hana, M.Ag

NIP. 196803091991031001



Surabaya, 11 Februari 2021

Dekan,

Dr. H. Abd Halim, M.Ag

NIP. 1963307251991031003



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 : Anggry Novia
NIM : B93217074
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : anggry.novia16@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Stres Belajar akibat

Pembelajaran *Online* pada Seorang Remaja di Desa Jajar Kecamatan Talun Kabupaten Blitar

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, 2 September 2021

Penulis


(Anggry Novia)
Nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Anggry Novia, NIM. B93217074, 2021. Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Stres Belajar akibat Pembelajaran *Online* pada Seorang Remaja di Desa Jajar Kecamatan Talun Kabupaten Blitar.

Fokus penelitian ini adalah (1) Bagaimana Proses Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Stres Belajar akibat Pembelajaran *Online* pada Seorang Remaja di Desa Jajar Kecamatan Talun Kabupaten Blitar, (2) Bagaimana Hasil Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Stres Belajar akibat Pembelajaran *Online* pada Seorang Remaja di Desa Jajar Kecamatan Talun Kabupaten Blitar.

Untuk menjawab permasalahan tersebut, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisis studi kasus pada seorang remaja perempuan yang mengalami gejala-gejala stres belajar yang diakibatkan dari pembelajaran *online*. Analisis data berdasarkan pada hasil wawancara dan observasi yang didukung oleh *significant other*. Proses yang telah dilakukan berdasarkan teknik konseling yaitu: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, dan *follow up*.

Hasil akhir dari penerapan konseling Islam dengan teknik *self management* dalam penelitian ini yaitu berkurangnya gejala-gejala stres belajar yang dialami konseli. Hal ini dibuktikan dari hasil deskripsi komparatif yang dilakukan peneliti. Konseli menjadi lebih bisa mengontrol emosinya, dapat memajemen diri sendiri, dapat memajemen waktu dengan baik, serta memiliki tanggung jawab atas tugas-tugas yang ada.

Kata kunci : Konseling Islam, Teknik Self Management, Stres Belajar, Pembelajaran Online.

ABSTRACT

Anggry Novia, NIM. B93217074, 2021. *Islamic Counseling with Self Management Techniques to Reduce Learning Stress due to Online Learning in Adolescents in Jajar Village, Talun District, Blitar Regency.*

The focus of this research is (1) How is the Process of Islamic Counseling with Self Management Techniques to Reduce Learning Stress due to Online Learning in Adolescents in Jajar Village, Talun District, Blitar Regency, (2) How are the Results of Islamic Counseling with Self Management Techniques to Reduce Learning Stress due to Learning Online on a Teenager in Jajar Village, Talun District, Blitar Regency.

To answer this problem, the researcher used a qualitative research method with a case study analysis of a young woman who experienced symptoms of learning stress resulting from online learning. Data analysis is based on the results of interviews and observations supported by the significant other. The process that has been carried out is based on counseling techniques, namely: problem identification, diagnosis, prognosis, treatment, and follow-up.

The final result of the application of Islamic counseling with self-management techniques in this study is the reduction of learning stress symptoms experienced by the counselee. This is evidenced from the results of the comparative description by the researcher. The counselee becomes more able to control his emotions, can manage himself, can manage time well, and has responsibility for the tasks at hand.

Keywords : Islamic Counseling, Self Management Techniques, Learning Stress, Online Learning.

نبذة مختصرة

غاضب نوفيا ، نيم. B93217074، 2021. الاستشارة الإسلامية بتقنيات الإدارة الذاتية لتقليل ضغوط التعلم الناتجة عن التعلم عبر الإنترنت لدى المراهقين في قرية جاجار ، منطقة تالون ، بليتار ريجنسي.

يركز هذا البحث على (1) كيف تتم عملية الإرشاد الإسلامي بتقنيات الإدارة الذاتية لتقليل ضغوط التعلم بسبب التعلم عبر الإنترنت لدى المراهقين في قرية جاجار ، منطقة تالون ، بليتار ريجنسي ، (2) كيف هي نتائج الإرشاد الإسلامي مع تقنيات الإدارة الذاتية لتقليل ضغوط التعلم بسبب التعلم عبر الإنترنت على مراهق في قرية جاجار ، منطقة تالون ، بليتار ريجنسي.

للإجابة على هذه المشكلة ، استخدمت الباحثة أسلوب بحث نوعي مع تحليل دراسة حالة لمراقبة عانت من أعراض ضغوط التعلم الناتجة عن التعلم عبر الإنترنت. يعتمد تحليل البيانات على نتائج المقابلات والملاحظات التي يدعمها الآخر المهم. تعتمد العملية التي تم تنفيذها على تقنيات الاستشارة ، وهي تحديد المشكلة والتشخيص والتشخيص والعلاج والمتابعة.

النتيجة النهائية لتطبيق الإرشاد الإسلامي بتقنيات الإدارة الذاتية في هذه الدراسة هي الحد من أعراض ضغوط التعلم التي يعاني منها المستشار. يتضح هذا من نتائج الأوصاف المقارنة التي أجراها الباحثون. يصبح المستشار أكثر قدرة على التحكم في عواطفه ، ويمكنه إدارة نفسه ، ويمكنه إدارة الوقت بشكل جيد ، ويتحمل مسؤولية المهام التي يقوم بها.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الإسلامي ، تقنيات الإدارة الذاتية ، ضغوط التعلم ، التعلم عبر الإنترنت.

DAFTAR ISI

Halaman Judul Penelitian	i
Persetujuan Dosen Pembimbing	ii
Pengesahan Tim Penguji	iii
Motto dan Persembahan	iv
Pernyataan Otentitas Skripsi	v
Abstrak	vi
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xiv
Daftar Gambar	xv

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Konsep	7
F. Sistematika Pembahasan	11

BAB II ; KAJIAN TEORETIK

A. Kerangka Teoretik	
1. Konseling Islam	
a. Pengertian Konseling	13
b. Pengertian Konseling Islam	14
c. Tujuan Konseling Islam	17
d. Fungsi Konseling Islam	19
e. Asas-asas Konseling Islam	20
f. Unsur-unsur Konseling Islam	21
g. Langkah-langkah Konseling Islam	22
2. Teknik <i>Self Management</i>	
a. Pengertian <i>Self Management</i>	24
b. Perilaku Bermasalah	25

c. Tujuan <i>Self Management</i>	26
d. Manfaat <i>Self Management</i>	27
e. Anggapan Dasar <i>Self Management</i>	28
f. Mekanisme <i>Self Management</i>	29
g. Tahapan <i>Self Management</i>	30
3. Stres Belajar	
a. Pengertian Stres	34
b. Faktor Penyebab Stres	35
c. Pengertian Stres Belajar.....	36
d. Faktor Penyebab Stres Belajar.....	38
e. Gejala Stres Belajar	43
f. Tahapan Stres Belajar	45
g. Dampak Stres Belajar	47
h. Cara Mengelola Stres.....	50
4. Media Pembelajaran <i>Online</i>	
a. Pengertian Pembelajaran <i>Online</i>	56
b. Media Pembelajaran <i>Online</i>	57
c. Problematika Pembelajaran <i>Online</i>	59
5. Remaja	
a. Pengertian Remaja	60
b. Usia Remaja.....	62
c. Ciri-ciri Masa Remaja.....	65
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	66

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	69
B. Lokasi Penelitian.....	70
C. Jenis dan Sumber Data.....	70
D. Tahap-tahap Penelitian.....	71
E. Teknik Pengumpulan Data.....	73
F. Teknik Validitas Data	74
G. Teknik Analisis Data.....	75

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

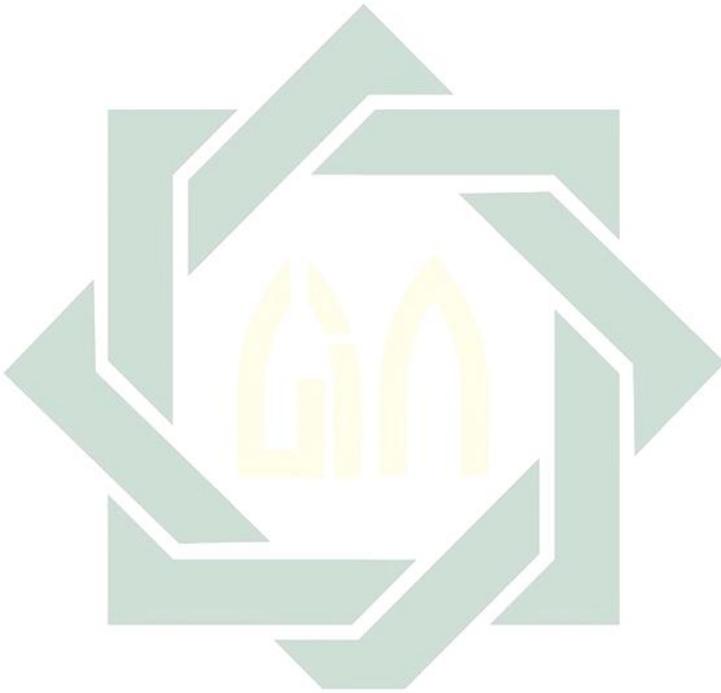
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian	
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	76
2. Deskripsi Konselor.....	81
3. Deskripsi Konseli.....	84
B. Penyajian Data	
1. Diagnosis.....	92
2. Prognosis.....	95
3. Terapi (<i>treatment</i>).....	95
4. <i>Follow Up</i>	103
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)	
1. Perspektif Teori.....	107
2. Perspektif Islam.....	118
BAB V : PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	124
B. Rekomendasi.....	125
C. Keterbatasan Penelitian.....	127
DAFTAR PUSTAKA	129
LAMPIRAN	134

DAFTAR TABEL

1. Tabel 2.1.....	50
2. Tabel 4.1.....	78
3. Tabel 4.2.....	79
4. Tabel 4.3.....	94
5. Tabel 4.4.....	106
6. Tabel 4.5.....	107
7. Tabel 4.6.....	116
8. Tabel 4.7.....	116
9. Tabel 4.8.....	120
10. Tabel 5.1.....	137
11. Tabel 5.2.....	139
12. Tabel 5.3.....	146
13. Tabel 5.4.....	147

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 4.1 76



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah sesuatu yang tertanam dalam dalam kehidupan manusia. Banyak sekali orang berlomba-lomba untuk mencapai pendidikan setinggi-tingginya. Pada umumnya pendidikan seringkali membuat individu merasa senang. Karena di sekolah mereka bertemu dengan orang baru, lingkungan baru dan juga suasana baru.

Mereka dapat berinteraksi dengan teman dari berbagai latar belakang. Guru yang memiliki keunikan masing-masing dan juga orang-orang yang tidak mereka jumpai di lingkungan tempat tinggalnya. Mereka juga dapat bermain disela-sela jam kosong atau dijam istirahat. Mengenal banyak orang dan dapat bersosialisasi dengan baik merupakan suatu nilai *plus* yang didapat selama mengenyam pendidikan.

Akan tetapi pendidikan tidak selalu berjalan lancar serta membuat bahagia individu yang menjalaninya. Ada kalanya timbul suatu masalah yang tidak diharapkan. Seperti yang kita ketahui, saat ini pendidikan di Indonesia sedang terdampak dengan adanya virus corona. Ketika pandemi Covid-19 mulai memasuki wilayah Indonesia. Pemerintah memutuskan untuk melakukan segala sesuatu dari rumah, termasuk belajar yang umumnya dilakukan di sekolah.

Aktivitas diganti dengan sekolah *online* atau daring. Dimana kegiatan belajar mengajar menggunakan media pembelajaran *online* tanpa harus bertemu secara langsung. Belajar di rumah dengan belajar di sekolah tentu saja sangat berbeda, hal ini menimbulkan berbagai macam dampak negatif dan positif.

Dampak mewabahnya virus Covid-19 tersebut telah diakui oleh organisasi Pendidikan, Keilmuan, dan

Kebudayaan Perserikatan Bangsa-Bangsa (UNESCO), bahwa wabah virus corona telah berdampak terhadap sektor pendidikan. Hampir 300 juta siswa terganggu kegiatan sekolahnya di seluruh dunia dan terancam hak-hak pendidikan mereka di masa depan.² Hal ini terjadi karena keterbatasan interaksi secara langsung sehingga seringkali terjadinya masalah dalam kegiatan belajar mengajar.

Menurut jurnal yang ditulis oleh Moh. Muslim, masalah yang sedang dihadapi siswa atau mahasiswa pada masa pademi Covid-19 sekarang terkait dengan media pembelajaran *online*. Proses belajar mengajar secara *online* lebih melelahkan dan membosankan. Hal ini terjadi karena mereka tidak dapat berinteraksi secara langsung. Hal tersebut mengakibatkan frustrasi bagi siswa. Jika masalah tersebut terus dibiarkan maka akan menimbulkan stres.³ Salah satu dampak dari media pembelajaran *online* dari rumah yaitu adanya stres belajar yang dialami siswa.

Menurut Campbell dan Svenson, stres belajar adalah suatu tekanan negatif yang berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan kegiatan belajar yang dihadapi anak-anak di sekolah.⁴ Menurut Rao, stres belajar adalah perasaan yang muncul ketika siswa mengalami stres. Tekanan-tekanan ini berhubungan dengan pembelajaran dan kegiatan sekolah, seperti target waktu PR, waktu akan ujian dan lain

² Muhammad Rajab, "Pendidikan di Tengah Pusaran Wabah Corona", (<https://news.detik.com/kolom/d-4945590/pendidikan-di-tengah-pusaran-wabah-corona>). diakses pada tgl 29 September 2020.

³ Moh. Muslim, "Manajemen Stress Pada Masa Pademi Covid-19", *Jurnal Manajemen Bisnis*, Vol. 23, No. 2, 2020, hlm. 192.

⁴ Farida Aryani, *Stres Belajar, Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*, (Makassar, Edukasi Mitra Grafika, 2016), hlm. 25.

sebagainya.⁵ Menurut Desmita, stres belajar adalah suatu ketegangan emosional yang disebabkan oleh faktor-faktor berikut: kejadian di sekolah dan perasaan ancaman keamanan atau harga diri siswa yang memunculkan respons fisik, mental, dan perilaku yang mempengaruhi adaptasi psikologis dan prestasi akademik.⁶

Dari beberapa definisi menurut para ahli diatas, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa stres belajar adalah suatu tekanan yang muncul akibat aktivitas belajar di sekolah yang berdampak pada fisik dan psikologis siswa.

Siswa rentan sekali terkena stres belajar di tengah pandemi Covid-19. Sebabnya sangat beragam mulai dari banyaknya pembelajaran yang kurang efektif yang disampaikan lewat media *online*, pembelajaran yang mengharuskan semua siswa memiliki *hand phone* juga menjadi kendala tersendiri, tidak sampainya informasi pemberian tugas dari guru ke siswa yang dihambat oleh berbagai macam faktor, kurang mampunya siswa memanajemen waktu antara sekolah *online* dengan berbagai macam tugas yang diberikan serta tuntutan aktivitas di rumah yang harus dikerjakan.⁷

Beberapa siswa mengaku mengalami stres belajar akibat pandemi Covid-19 tersebut. Siswa mengaku masih belum terbiasa dan masih berusaha beradaptasi dengan banyaknya tugas yang diberikan. Penelitian ini dilakukan pada saat semester 1 sampai semester 2 tahun ajaran 2020/2021.

⁵ Agus Murtana, "Hubungan Harga Diri dan Interaksi Teman Sebaya dengan Stres Belajar", *Naskah Publikasi*, Program Studi Magister Sains Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014, hlm. 1.

⁶ Agus Murtana, "Hubungan Harga Diri dan Interaksi Teman....", hlm. 1.

⁷ Hasil observasi lapangan dan wawancara dengan siswa yang mengalami stres akademik akibat pandemi Covid-19 pada tgl 1 September 2020.

Konseli bernama Melati (nama samaran) merupakan salah satu siswa yang memiliki gejala stres belajar akibat pandemi covid-19 ini. Melati merupakan seorang siswa yang tengah duduk di bangku kelas IX di salah satu Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Blitar. Kebijakan pemerintah yang membuat ia menjalankan belajar di rumah membuat ia merasa stres.

Stres yang terjadi diakibatkan karena perbedaan yang mencolok dari belajar disekolah dan belajar dirumah atau belajar *online*. Ia mengaku masih belum mampu beradaptasi dan manajemen waktu belajar dengan baik. Sehingga ia seringkali menunda-nunda mengerjakan tugasnya. Akhirnya ia mengerjakan tugas dengan tergesa-gesa ketika batas waktu pengumpulan sudah habis. Ketika ia mengerjakan tugas dengan sistem kebut semalam ia akan begadang sampai dini hari. Keesokan harinya ia jadi mudah marah, mudah tersinggung. Hal tersebut seringkali terjadi berulang selama belajar secara *online*. Stres belajar tersebut masih tergolong stres ringan, sehingga tidak sampai mengganggu orang lain. Akan tetapi hal ini perlu segera mendapatkan penanganan khusus sehingga tidak menjadi masalah yang lebih serius.

Untuk permasalahan stres belajar yang dialami konseli diatas, peneliti memutuskan menggunakan teknik *self management* untuk membantu mengurangi permasalahan yang ada. Teknik tersebut diberikan berdasarkan *assessment* awal yang telah dilakukan peneliti.

Menurut Wikipedia dalam terminologi pendidikan, psikologi dan bisnis, *self management* adalah suatu metode, keahlian, dan strategi yang dilakukan oleh seseorang untuk mengarahkan suatu pencapaian tujuan yang efektif sesuai aktivitas yang mereka inginkan, yang mencakup *goal setting, planning, scheduling, task tracking, self evaluation,*

*self intervetion, self development.*⁸ Menurut Komalasari, *self management* adalah suatu prosedur dimana individu akan berusaha mengelola perilakunya sendiri.⁹ Menurut Sukardji, *self management* adalah suatu prosedur yang dilakukan oleh seorang individu dimana ia berusaha mengatur perilakunya sendiri dan ikut serta dalam seluruh aspeknya, yang meliputi: penentuan sasaran perilaku, mengontrol perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan digunakan, melaksanakan prosedur yang telah dipilih, serta mengevaluasi efektivitas prosedur yang telah dilakukan.¹⁰

Dari beberapa definisi menurut para ahli diatas, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa *self management* adalah suatu teknik dalam bimbingan dan konseling dimana konseli mampu mengelola perilakunya sendiri yang bertujuan untuk mengentaskan masalahnya yang dilakukan dibawah pengawasan konselor dengan prosedur-prosedur yang telah ditetapkan.

Untuk menghadapi fenomena di dunia akademisi berkaitan dengan masalah siswa yang mengalami stres belajar. Maka disini akan diterapkan layanan konseling Islam dengan teknik *self management*, dimana dalam layanan tersebut akan memberikan motivasi-motivasi prihal sekolah serta mengajarkan konseli bagaimana cara memajemen diri supaya dapat mengurangi stres belajar yang ia alami. Diharapkan setelah adanya proses konseling

⁸ Nurdjana Alamri, “Layanan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah, *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, vol. 1 no. 1, 2015, hlm. 3.

⁹ Ni Putu Megantari, Ni Nengah Madri Antari, Nyoman Dates, “Penerapan Konseling Behavioral dengan Strategi *Self Management* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X MIA-4 SMA Negeri 3 Singaraja”, *e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, vol. 2 no.1, 2014, hlm. 3.

¹⁰ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2016), hlm. 180.

tersebut, siswa akan sembuh dari stres belajar yang dialaminya dan akan kembali bersemangat dalam menjalankan sekolahnya.

Menurut latar belakang yang sudah dijelaskan maka judul dari penelitian ini yaitu “Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Stres Belajar akibat Pembelajaran *Online* pada Seorang Remaja di Desa Jajar Kecamatan Talun Kabupaten Blitar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan tema penelitian yang telah dibahas dalam latar belakang masalah diatas, maka fokus penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana proses konseling Islam dengan teknik *self management* untuk mengurangi stres belajar akibat pembelajaran *online* pada seorang remaja di Desa Jajar Kecamatan Talun Kabupaten Blitar?
2. Bagaimana hasil konseling Islam dengan teknik *self management* untuk mengurangi stres belajar akibat pembelajaran *online* pada seorang remaja di Desa Jajar Kecamatan Talun Kabupaten Blitar?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui proses konseling Islam dengan teknik *self management* untuk mengurangi stres belajar akibat pembelajaran *online* pada seorang remaja di Desa Jajar Kecamatan Talun Kabupaten Blitar.
2. Mengetahui hasil konseling Islam dengan teknik *self management* untuk mengurangi stres belajar akibat pembelajaran *online* pada seorang remaja di Desa Jajar Kecamatan Talun Kabupaten Blitar.

D. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini, saya berharap dapat memberikan sedikit manfaat bagi khalayak umum. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan koreksi bagi sivitas akademika dan dapat dipertanggung jawabkan secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat bagi pembacanya antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini mampu memberikan sedikit pengetahuan serta wawasan bagi peneliti selanjutnya supaya bisa lebih memahami konteks yang sedang diteliti. Untuk mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam pada khususnya dan untuk mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya pada umumnya.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini mampu diterapkan dengan mudah untuk membantu menangani masalah stres belajar yang dialami oleh remaja diseluruh plosok Indonesia. Dapat digunakan sebagai pedoman mahasiswa, konselor, guru dan lain sebagainya untuk menangani kasus serupa.

E. Definisi Konsep

Berdasarkan judul penelitian “Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Stres Belajar akibat Pembelajaran *Online* pada Seorang Remaja di Desa Jajar Kecamatan Talun Kabupaten Blitar”. Selanjutnya akan dijelaskan definisi konsep yang harus dipahami, antara lain:

1. Konseling Islam

Konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan yang terarah dan sistematis kepada konseli supaya dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragamnya secara ideal dengan cara mengamalkan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Quran dan Al-

Hadis sehingga ia mampu menjalani kehidupan sesuai dengan perintah-Nya.¹¹

Menurut Komarudin, konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan berdasarkan Al-Quran dan Al-Hadis sebagai pedoman bagi seluruh manusia untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.¹²

Menurut Adz Dzaki, konseling Islam adalah suatu proses pemberian bimbingan, edukasi, dan petunjuk kepada seseorang yang meminta bantuan menyangkut bagaimana seharusnya ia dapat mengembangkan potensi akal pikiran, psikologis, keimanan dan keyakinannya serta dapat mengatasi masalah dalam kehidupannya dengan baik dan mandiri yang berlandaskan Al-Quran dan As-Sunah.¹³

Dari beberapa definisi menurut para ahli diatas, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa konseling Islam adalah sebuah proses pemberian bantuan dari konselor kepada konseli untuk menyelesaikan permasalahan hidupnya serta membantu mengoptimalkan potensinya sehingga ia dapat secara mandiri menyelesaikan masalahnya sendiri dikemudian hari yang berlandaskan Al-Quran dan As-Sunah.

2. Teknik *Self Management*

Menurut Wikipedia dalam terminologi pendidikan, psikologi dan bisnis, *self management* adalah suatu metode, keahlian, dan strategi yang dilaksanakan oleh seseorang untuk mengarahkan suatu pencapaian tujuan yang efektif sesuai aktivitas yang mereka inginkan, yang

¹¹ Hallen A, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), hlm. 16.

¹² Sofyan S. Wilis, *Konseling Individual, Teori dan Praktek*, (Bandung: CV Alfabeta, 2010), hlm. 6.

¹³ Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hlm. 12.

mencakup *goal setting, planning, scheduling, task tracking, self evaluation, self intervetion, self development.*

Menurut Komalasari, *self management* adalah suatu prosedur dimana individu akan berusaha mengelola perilakunya sendiri.

Menurut Sukardji, *self management* adalah suatu prosedur yang dilakukan oleh seorang individu dimana ia berusaha mengatur perilakunya sendiri dan ikut serta dalam seluruh aspeknya, yang meliputi: penentuan sasaran perilaku, mengontrol perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan digunakan, melaksanakan prosedur yang telah dipilih, serta mengevaluasi efektivitas prosedur yang telah dilakukan.

Dari beberapa definisi tersebut maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa *self management* adalah suatu teknik dalam bimbingan dan konseling dimana konseli mampu mengelola perilakunya sendiri yang bertujuan untuk mengentaskan masalahnya yang dilakukan dibawah pengawasan konselor dengan prosedur-prosedur yang telah ditetapkan.

3. Stres Belajar

Menurut Campbell dan Svenson, stres belajar adalah suatu tekanan negatif yang berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan kegiatan belajar yang dihadapi anak-anak di sekolah.

Menurut Rao, stres belajar adalah perasaan yang muncul ketika siswa mengalami stres. Tekanan-tekanan ini berhubungan dengan pembelajaran dan kegiatan sekolah, seperti target waktu PR, waktu akan ujian dan lain sebagainya.

Menurut Desmita, stres belajar adalah suatu ketegangan emosional yang disebabkan oleh faktor-faktor berikut: kejadian di sekolah dan perasaan ancaman

keamanan atau harga diri siswa yang memunculkan respons fisik, mental, dan perilaku yang mempengaruhi adaptasi psikologis dan prestasi akademik.

Dari beberapa definisi menurut para ahli diatas, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa stres belajar adalah suatu tekanan yang muncul akibat aktivitas belajar di sekolah yang berdampak pada fisik dan psikologis siswa.

4. Pembelajaran Online

Pembelajaran online pertama kali dikenalkan oleh Universitas Illionis lewat sistem pembelajaran melalui komputer yang dipengaruhi oleh perkembangan pembelajaran berbasis elektronik (e-learning). Pembelajaran online adalah sistem yang berusaha memberikan fasilitas belajar yang lebih luas, banyak, dan lebih bervariasi. Dengan bantuan fasilitas tersebut, siswa dapat belajar kapanpun dan dimanapun tanpa dibatasi oleh jarak, ruang dan waktu.

Menurut Dabbagh dan Ritland, pembelajaran online adalah suatu sistem belajar yang dapat diakses melalui teknologi berbasis jaringan dan internet yang bersifat terbuka yang disebarakan melalui alat bantu pendidikan (pedagogi) yang bertujuan untuk membantu membentuk interaksi dalam proses belajar mengajar.

Berdasarkan penjelasan para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran online adalah suatu proses interaksi belajar mengajar dengan alat bantu pendidikan melalui jaringan internet yang dapat diakses secara luas hingga tidak dibatasi oleh jarak, ruang dan waktu.

5. Remaja

Elizabeth B. Hurlock mengemukakan bahwa “istilah remaja berasal dari kata latin (adolescence), dari kata benda *adolescencia* yang artinya remaja yang

mengandung makna tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa”. Ketika alat reproduksi sudah bekerja dengan baik maka seorang individu dapat dikatakan sebagai seorang remaja.

Jhon W. Santrock mengemukakan bahwa “masa remaja (adolescence) yaitu sebuah periode perkembangan transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang meliputi perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional”.

Menurut WHO (World Health Organization) “remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang ketika pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksualitas sampai saat ini mencapai kematangan seksualitasnya, individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa, dan terjadi peralihan dari ketergantungan sosial yang penuh, kepada keadaan yang relatif lebih mandiri”.

Dari beberapa pendapat yang telah dikemukakan oleh para ahli tersebut, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa remaja adalah suatu masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, biologis, sosial emosional serta organ reproduksi yang sudah berfungsi.

F. Sistematika Pembahasan

Untuk memudahkan pembaca memahami pembahasan dalam tema penelitian ini, maka penulis membagi pembahasan dalam beberapa bab yang berisi bagian-bagian sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, pada bagian ini peneliti akan membahas tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep dan sistematika pembahasan.

Bab II Kajian Teoretik, pada bagian ini peneliti akan membahas tentang kajian teoretik yang akan dijelaskan dari berbagai referensi untuk memperdalam objek kajian yang sedang dibahas. Bagian ini membahas tentang kajian teori prihal konseling Islam, teknik *self management*, stres belajar, pembelajaran *online*, dan remaja. Kemudian dalam pembahasan ini dilengkapi dengan penelitian terdahulu yang relevan.

Bab III Metode Penelitian, pada bagian ini peneliti akan membahas tentang pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data serta teknik analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, pada bagian ini peneliti akan membahas tentang gambaran umum subyek penelitian, penyajian data serta pembahasan hasil penelitian secara perspektif teori dan perspektif Islam.

Bab V Penutup, pada bagian ini peneliti akan membahas tentang simpulan, rekomendasi dan keterbatasan penelitian.

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Kerangka Teoretik

1. Konseling Islam

Karena layanan yang digunakan adalah konseling Islam, maka perlu dijelaskan beberapa pokok bahasan berikut ini:

a. Pengertian Konseling

Konseling berasal dari bahasa Inggris yaitu *counseling* atau *counsel* yang memiliki arti nasehat (*to obtain counsel*), anjuran (*to give counsel*), dan perbincangan (*to take counsel*). Dapat dijabarkan konseling merupakan suatu pembicaraan, pemberian nasihat, dan anjuran dengan cara bertukar pikiran.¹⁴ Menurut Rogers, konseling adalah hubungan dimana konselor memberikan bantuan kepada konseli yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan fungsi mentalnya sehingga dapat menghadapi masalah atau konflik yang dihadapinya dengan orang lain.¹⁵

Menurut The American Psychological Association, konseling adalah sebuah proses bantuan yang diberikan untuk membantu mengatasi masalah individu dalam proses perkembangannya serta mencapai perkembangan secara optimal berdasarkan dari sumber dirinya.¹⁶

¹⁴ Mohammad Edry Bin Bolhi, "Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi *Self Management* dalam Mengatasi Insomnia Seorang Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya", *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019, hlm. 24.

¹⁵ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling...*, hlm. 2.

¹⁶ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling...*, hlm. 9.

Menurut Burks dan Steffle, konseling adalah suatu hubungan yang bersifat profesional yang dilakukan oleh konselor kepada konseli yang bersifat individu yang bertujuan untuk membantu konseli memahami dan menjelaskan pandangan mereka terhadap kehidupannya serta untuk membantu mencapai tujuan pemantauan diri (*self-determination*).¹⁷

Setelah memahami penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa konseling adalah suatu pemberian layanan dari konselor kepada konseli dengan tujuan membantu konseli menyelesaikan masalah-masalah hidupnya serta membantu konseli memahami dirinya sendiri sehingga dikemudian hari mereka dapat menyelesaikan masalahnya sendiri.

b. Pengertian Konseling Islam

Pada sub bab sebelumnya telah dijelaskan pengertian konseling secara jelas, kemudian akan dijelaskan pengertian Islam menurut para ahli.

Secara etimologis, Islam artinya tunduk, patuh, atau berserah diri. Sedangkan secara terminologis Islam memiliki dua pengertian.

Pertama ketika kata Islam disebutkan tanpa kata iman, maka berarti seluruh agama, baik ushul (pokok) ataupun *furu'* (cabang), dan mencakup seluruh masalah akidah, ibadah, keyakinan, perkataan dan perbuatan. Pengertian tersebut menunjukkan bahwa Islam yaitu mengakui dengan lisan, meyakini dengan hati dan berserah diri

¹⁷ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling...*, hlm. 7.

kepada Allah SWT atas segala hal yang sudah ditakdirkan.¹⁸

Kedua ketika kata Islam disebutkan dengan kata iman, maka berarti perkataan serta amal-amal lahiriah yang berguna menjaga diri dan hartanya, baik ia menyakini Islam atau tidak. Sedangkan kata iman berkaitan dengan amal hati.¹⁹ Islam merupakan satu-satunya agama yang diridhoi Allah SWT. Pernyataan tersebut telah diperjelas pada ayat berikut ini:

إِنَّ الدِّينَ عِنْدَ اللَّهِ الْإِسْلَامُ ۗ وَمَا اخْتَلَفَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ إِلَّا مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَهُمُ الْعِلْمُ بَغْيًا بَيْنَهُمْ ۗ وَمَنْ يَكْفُرْ بِآيَاتِ اللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ سَرِيعُ الْحِسَابِ

Artinya: “*Sesungguhnya agama (yang diridhai) disisi Allah hanyalah Islam. Tiada berselisih orang-orang yang telah diberi Al-Kitab kecuali sesudah datang pengetahuan kepada mereka, karena kedengkian (yang ada) diantara mereka. Barangsiapa yang kafir terhadap ayat-ayat Allah maka sesungguhnya Allah sangat cepat hisab-Nya*”.²⁰

Setelah pengertian konseling dan Islam sudah dijelaskan, maka berikut merupakan pengertian konseling Islam menurut beberapa ahli.

Konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan yang terarah dan sistematis

¹⁸ Yazid bin Abdul Qadir Jawas, “*Pengertian Islam dan Tingkatannya*”, (<https://almanhaj.or.id/3192-pengertian-islam-dan-tingkatannya.html>). diakses pada tgl 3 September 2020.

¹⁹ Yazid bin Abdul Qadir Jawas, “*Pengertian Islam dan...*”, diakses pada tgl 3 September 2020.

²⁰ al-Qur’an, *Ali-Imran* : 19

kepada konseli supaya dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragamanya secara ideal dengan cara mengamalkan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Al-Hadis sehingga ia mampu menjalani kehidupan sesuai dengan perintah-Nya.²¹

Menurut Komarudin, konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan yang berlandaskan Al-Qur'an dan Al-Hadis sebagai petunjuk bagi seluruh manusia supaya mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.²² Pernyataan bahwa Al-Qur'an sebagai petunjuk dikuatkan dengan ayat berikut:

ذٰلِكَ الْكِتٰبُ لَا رَيْبَ فِيْهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِيْنَ

Artinya: “Kitab (Al-Qur'an) ini tidak ada keraguan padanya, petunjuk bagi mereka yang bertakwa”.²³

Menurut Adz Dzaki, konseling Islam adalah suatu proses pemberian bimbingan, edukasi, dan petunjuk kepada seseorang yang meminta bantuan menyangkut bagaimana seharusnya ia dapat mengembangkan potensi akal pikiran, psikologis, keimanan dan keyakinannya serta dapat mengatasi masalah dalam kehidupannya dengan baik dan mandiri yang berlandaskan Al-Qur'an dan As-Sunah.²⁴ Hal tersebut juga dijelaskan dalam ayat berikut:

²¹ Hallen A, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), hlm. 16.

²² Sofyan S. Wilis, *Konseling Individual, Teori dan Praktek*, (Bandung: CV Alfabeta, 2010), hlm. 6.

²³ al-Qur'an, *Al-Baqarah* : 2

²⁴ Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hlm. 12.

ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ
وَجَادِلْهُمْ بِالتِّي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ
عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

Artinya: “Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk”.²⁵

Dari beberapa definisi menurut para ahli diatas, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa konseling Islam adalah sebuah proses pemberian bantuan dari konselor kepada konseli untuk menyelesaikan permasalahan hidupnya serta membantu mengoptimalkan potensinya sehingga ia dapat secara mandiri menyelesaikan masalahnya sendiri dikemudian hari yang berlandaskan Al-Qur’an dan As-Sunah.

c. Tujuan Konseling Islam

Konseling Islam memiliki tujuan dalam pelaksanaannya. Tujuan konseling Islam secara garis besar dibagi menjadi dua, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Adapun penjelasannya antara lain:

1) Tujuan Umum

Memberikan bantuan kepada konseli supaya dapat mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya sehingga membuat ia mampu menggapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Tujuan umum dari konseling Islam untuk

²⁵ al-Qur’an, *An-Nahl* : 125

mengembalikan fitrah manusia dijelaskan dalam ayat berikut:

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۚ فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا ۚ لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ۚ ذَٰلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

Artinya: “Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui”.²⁶

2) Tujuan Khusus

- a) Untuk membantu konseli supaya tidak mengalami masalah terus menerus.
- b) Membantu masalah yang sedang dihadapi konseli.
- c) Untuk membantu menjaga dan mengembangkan keadaan yang sudah membaik menjadi lebih baik lagi. Supaya konseli tidak kembali pada kondisi awal yang tidak baik.²⁷

Dari beberapa penjelasan diatas, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa tujuan konseling Islam adalah untuk memberikan sebuah bantuan kepada konseli untuk menyelesaikan

²⁶ al-Qur'an, *Ar-Rum* : 30

²⁷ Ulin Nuha Meidiyanti, “Konseling Islam dengan teknik Biblioterapi untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Disleksia di Desa Sambibulu Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo”, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019, hlm. 20.

masalahnya berdasarkan Al-Qur'an dan As-Sunah sehingga konseli mampu menggapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

d. Fungsi Konseling Islam

Adapun fungsi konseling Islam dibagi menjadi tiga bagian yaitu tradisional, umum dan khusus. Adapun penjabaran lebih jelasnya yaitu sebagai berikut:

1) Tradisional

Adapun fungsi konseling Islam secara tradisional yaitu:

a) Fungsi Remedial atau Rehabilitatif

Fungsi ini berhubungan dengan cara menghadapi gangguan emosi, penyembuhan kesehatan mental, pemulihan masalah psikologis, dan adaptasi pada diri seseorang.

b) Fungsi Edukatif

Fungsi ini berhubungan dengan pendidikan ataupun pengembangan yang berkaitan dengan pemberian bantuan untuk meningkatkan keterampilan-keterampilan ataupun *life skills*. Contohnya: mengenal diri sendiri, empati, berfikir kritis, dan lain sebagainya.

c) Fungsi Preventif atau Pencegahan

Fungsi ini berhubungan dengan suatu upaya pencegahan yang bertujuan untuk menghindari resiko dalam kehidupan.

2) Umum

Adapun fungsi konseling Islam secara umum yaitu:

a) Fungsi Pemahaman (*understanding*)

b) Fungsi Pengendalian (*control*)

c) Fungsi Peramalan (*prediction*)

- d) Fungsi Pengembangan (*development*)
- e) Fungsi Pendidikan (*education*)

3) Khusus

Secara khusus fungsi konseling Islam yaitu:

- a) Fungsi Pencegahan (*prevention*)
- b) Fungsi Penyembuhan dan Perawatan (*treatment*)
- c) Fungsi Penyucian (*sterilisasi*)
- d) Fungsi Pembersihan (*purification*)²⁸

Menurut penjelasan dari ahli tersebut dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa fungsi konseling Islam adalah untuk memberikan pemahaman, pencegahan, penyembuhan serta pengembangan untuk masalah yang dihadapi konseli supaya dapat menemukan jalan keluarnya.

e. Asas-asas Konseling Islam

Adapun asas-asas dalam konseling Islam yaitu sebagai berikut:

- 1) Asas kebahagiaan dunia akhirat
- 2) Asas fitrah
- 3) Asas *lillahi ta'ala*
- 4) Asas bimbingan seumur hidup
- 5) Asas kesatuan jasmani dan rohani
- 6) Asas keseimbangan ruhaniah
- 7) Asas kemajuan individu
- 8) Asas sosialitas manusia
- 9) Asas kekhalifahan manusia
- 10) Asas keselarasan dan keadilan
- 11) Asas pembinaan *akhlaqul karimah*

²⁸ Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan Konseling Islam...*, hlm. 14-15.

- 12) Asas kasih sayang
- 13) Asas saling menghargai dan menghormati
- 14) Asas musyawarah
- 15) Asas keahlian²⁹

f. Unsur-unsur Konseling Islam

Konseling Islam memiliki beberapa unsur untuk dapat dilaksanakan. Apapun unsur-unsur tersebut antara lain:

1) Konselor

Konselor adalah seseorang yang akan berusaha membimbing konseli dalam proses menghadapi masalahnya. Konselor harus memiliki ketrampilan komunikasi konseling yang baik. Dengan cara ini, proses pemecahan masalah dapat berjalan dengan lancar.

Konselor harus memiliki syarat-syarat sebagai berikut:

- a) Beriman kepada Allah SWT.
- b) Menjadi pribadi yang baik, jujur, sabar, kreatif, ramah, dan bertanggung jawab.
- c) Mempunyai ketrampilan melakukan konseling dan mempunyai pengetahuan yang luas berkenaan dengan ilmu konseling.

2) Konseli

Konseli merupakan seseorang yang mempunyai masalah dalam kehidupannya. Masalah jasmani ataupun rohani yang tidak dapat ia selesaikan sendiri. Konseli membutuhkan konselor untuk membimbing serta mengurangi beban yang ia hadapi.

²⁹ Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan Konseling Islam...*, hlm. 28-31.

Konseli memiliki beberapa syarat, antara lain:

- a) Konseli harus mempunyai semangat dan perasaan optimis terhadap masalah yang akan diselesaikan.
- b) Konseli harus bertanggung jawab untuk penyelesaian masalahnya dan mau melakukan apa yang telah diputuskan dalam sesi terakhir konseling.
- c) Konseli harus mempunyai keberanian dan sanggup menyelesaikan permasalahannya.³⁰

3) Masalah .

Masalah yang dimaksud merupakan permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli ataupun masalah yang pernah dialami konseli. Seperti masalah keluarga dan pernikahan, sosial, pendidikan, kemasayarakatan, keagamaan dan pekerjaan.³¹

Masalah tersebut dapat menjadi lebih kompleks lagi, tergantung apa yang dirasakan oleh konseli.

g. Langkah-langkah Konseling Islam

Adapun langkah-langkah dalam pelaksanaan konseling Islam antara lain:

1) Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah bertujuan untuk mencari tahu masalah serta gejala-gejala yang terlihat pada konseli. Konselor harus mampu

³⁰ W.S. Winkel, *Bimbingan dan Penyuluhan di Institut Pendidikan*, (Jakarta: Grafindo, 1991), hlm. 309.

³¹ Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konsepsual Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), hlm. 41-42.

mengenali gejala awal masalah yang sedang terjadi.

2) **Diagnosis**

Diagnosis bertujuan menentukan masalah apa yang sedang terjadi disertai latar belakangnya. Dalam tahap ini dilakukan proses pengumpulan data konseli, dengan berbagai macam teknik. Dari kumpulan data tersebut diambil sebuah kesimpulan tentang masalah dan penyebabnya.

3) **Prognosis**

Prognosis bertujuan untuk memutuskan jenis bantuan apa yang akan diberikan untuk mengatasi masalah. Konselor harus dapat mendiagnosa masalah. Mencari tahu akar masalah yang terjadi. Biasanya akar masalah disebabkan oleh: faktor dari diri sendiri, orang lain, lingkungan, dan takdir. Jenis bantuan yang diberikan harus disesuaikan dengan masalah yang ada.

4) **Terapi (*treatment*)**

Treatment bertujuan untuk melaksanakan bantuan atau terapi yang sudah ditentukan dalam prognosa. Konselor harus mengetahui langkah apa yang harus dilakukan untuk menyelesaikan masalah yang ada. Konselor harus menjelaskan prosedurnya terlebih dahulu kepada konseli. Sehingga konseli memahami apa yang harus ia lakukan dalam menyelesaikan masalahnya.

5) **Evaluasi (*follow up*)**

Follow up bertujuan untuk mengetahui hasil dari proses konseling. Mengevaluasi apakah bantuan yang diberikan memiliki

dampak positif untuk mengatasi masalah. Evaluasi dilakukan setelah beberapa kali melakukan sesi konseling.³²

2. Teknik *Self Management*

Karena teknik yang digunakan adalah *self management*, maka perlu dijelaskan bahasan sebagai berikut:

a. Pengertian *Self Management*

Behavior merupakan teknik atau cara yang dapat digunakan untuk mengubah tingkah laku seseorang. Salah satu bagian dari behavior yaitu teknik *self management* (pengelolaan diri).

Menurut Wikipedia dalam terminologi pendidikan, psikologi dan bisnis, *self management* adalah suatu metode, keahlian, dan strategi yang dilaksanakan oleh seseorang untuk mengarahkan suatu pencapaian tujuan yang efektif sesuai aktivitas yang mereka inginkan, yang mencakup *goal setting, planning, scheduling, task tracking, self evaluation, self intervetion, self development*.³³

Menurut Komalasari, *self management* adalah suatu prosedur dimana individu akan berusaha mengelola perilakunya sendiri.³⁴

³² Ulin Nuha Meidiyanti, “Konseling Islam dengan Teknik Biblioterapi untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Seorang Anak Disleksia di Desa Sambibulu Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo”, *Skripsi*, Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019, hlm. 23-25.

³³ Nurdjana Alamri, “Layanan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah...”, hlm. 3.

³⁴ Ni Putu Megantari, Ni Nengah Madri Antari, Nyoman Dates, “Penerapan Konseling Behavioral dengan Strategi *Self Management* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar...”, hlm. 3.

Menurut Sukardji, *self management* adalah suatu prosedur yang dilakukan oleh seorang individu dimana ia berusaha mengatur perilakunya sendiri dan ikut serta dalam seluruh aspeknya, yang meliputi: penentuan sasaran perilaku, mengontrol perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan digunakan, melaksanakan prosedur yang telah dipilih, serta mengevaluasi efektivitas prosedur yang telah dilakukan.³⁵

Dari beberapa definisi tersebut maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa *self management* adalah suatu teknik dalam bimbingan dan konseling dimana konseli mampu mengelola perilakunya sendiri yang bertujuan untuk mengentaskan masalahnya yang dilakukan dibawah pengawasan konselor dengan prosedur-prosedur yang telah ditetapkan.

b. Perilaku Bermasalah

Secara umum, Sukardji menjelaskan bahwa teknik *self management* dapat digunakan untuk menyelesaikan beberapa masalah, antara lain:

- 1) Perilaku yang mengganggu orang lain dan diri sendiri, tetapi tidak ada hubungannya dengan orang lain.
- 2) Menghentikan perilaku yang tidak diinginkan, seperti diet dan merokok. Perilaku tersebut seringkali datang tanpa diduga waktunya, sehingga pengendalian lain dirasa kurang efektif.
- 3) Perilaku yang terlalu mengkritik dirinya sendiri. Dimana hal tersebut berhubungan

³⁵ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling...*, hlm. 180.

dengan sasaran lain bersifat verbal yang terkait dengan penilaian diri dan pengendalian diri.

- 4) Perilaku merupakan tanggung jawab pribadi. Dimana ia bertanggung jawab untuk mengubah atau memelihara perilakunya sendiri.³⁶

Self management merupakan bagian dari aliran behavioristik. Teknik berhubungan dengan tingkah laku konseli yang akan dikendalikan oleh dirinya sendiri. Konseli memegang penuh tanggung jawab atas dirinya sendiri atas pengawasan dari konselor.

c. **Tujuan *Self Management***

Manajemen diri bertujuan untuk mengatur perilaku bermasalah yang mengganggu diri sendiri dan orang lain. Tujuan manajemen diri adalah untuk mengubah perilaku yang tidak diinginkan.³⁷ Adapun tujuan secara lebih rinci dari teknik *self management* tersebut antara lain:

- 1) Teknik *self management* merupakan suatu mekanisme perubahan tingkah laku yang terdiri dari satu atau beberapa strategi dengan memanfaatkan pengelolaan tingkah laku yang berasal dari faktor internal dan eksternal konseli.
- 2) Penerimaan konseli terhadap perumusan perubahan tingkah laku merupakan syarat utama supaya konseli mampu menumbuhkan motivasi yang kuat.

³⁶ Gustina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, hlm. 180-181.

³⁷ Mega Aria Monica & Ruslan Abdul Gani, "Efektivitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016", *e-jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 3 no. 2, 2016, hlm. 120.

- 3) Untuk menjadi lebih baik, peran serta konseli menjadi sangat penting.
- 4) Membuat generalisasi serta kokoh mempertahankan hasil akhir dengan cara memotivasi individu supaya menerima tanggung jawab dan melakukan strategi yang telah ditetapkan.
- 5) Perubahan tingkah laku dapat terwujud dengan cara memberikan edukasi kepada konseli menggunakan ketrampilan konselor dalam menyelesaikan masalah.
- 6) Supaya konseli dapat lebih berhati-hati serta mampu memposisikan diri dalam keadaan-keadaan yang memperlambat perilaku yang akan dihilangkan dan berusaha mengantisipasi munculnya tingkah laku yang tidak diinginkan.
- 7) Konseli diharapkan dapat mengatur perasaan, pikiran serta perbuatannya sehingga mencegah mereka melakukan apa yang tidak dikehendaki.³⁸

d. Manfaat *Self Management*

Adapun manfaat dari teknik *self management* tersebut antara lain:

- 1) Memberikan bantuan kepada konseli supaya mampu mengembangkan dan memperbaiki perasaan, pikiran dan perbuatan secara maksimal.
- 2) Keterlibatan konseli dalam melakukan usaha secara aktif, membuat konseli merasa memiliki kebebasan dari pengawasan orang lain.

³⁸ Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK, *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, vol. 1 no. 1, 2016, hlm. 3.

- 3) Konselor akan memberikan tanggung jawab kepada konseli sehingga akan muncul anggapan bahwa konseli berubah karena dirinya sendiri dan perubahan tersebut akan bertahan lebih lama.³⁹ Perubahan konseli berdasarkan pada niat yang kuat untuk menyelesaikan masalahnya.

e. Anggapan Dasar *Self Management*

Setiap individu mempunyai tendensi yang bersifat positif ataupun negatif merupakan anggapan dasar dari *self management*. Pengalaman yang diperoleh dari berbagai rangsangan yang dihasilkan oleh lingkungan tempat seseorang tumbuh dan berkembang, akan mempengaruhi perilaku setiap individu. Akan tetapi *self management* juga tidak menerima pandangan behavioral radikal, yang mengemukakan bahwa setiap individu sepenuhnya adalah hasil dari lingkungan tumbuh kembangnya.⁴⁰

Anggapan dasar inilah yang kemudian membuat teknik *self management* berkembang sampai dengan saat ini. Teknik ini seringkali digunakan untuk menangani berbagai macam kasus yang berkaitan dengan tingkah laku yang tidak diinginkan. Tingkat keefektifan teknik ini tergantung pada diri individu yang melakukannya.

³⁹ Linda Ayu Lestari, "Bimbingan Konseling Islam Melalui Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya", *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019, hlm. 36.

⁴⁰ Nurdjana Alamri, *Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah...*, hlm. 4.

Sebab tanggung jawab sepenuhnya ada pada individu itu sendiri.

f. Mekanisme *Self Management*

Konseli merupakan pemegang kendali atas keberhasilan proses konseling. Konseli bertanggung jawab penuh atas apa yang diusahakan selama melakukan teknik *self management*. Sedangkan tugas konselor adalah sebagai fasilitator untuk merancang program manajemen diri, perumus gagasan, serta memotivasi konseli supaya bisa mengontrol perilakunya

Pelaksanaan *self management* biasanya dilanjutkan dengan mengatur lingkungan yang bertujuan mempermudah terjadinya manajemen diri yang baik. Pengaturan lingkungan bertujuan untuk menghilangkan faktor penyebab (*antecedent*) dan mengurangi perilaku negatif yang telah ditentukan. Adapun pengaturan lingkungan terdiri dari:

- 1) Mengubah lingkungan fisik untuk menekan dan mengurangi perilaku yang merugikan dan tidak diinginkan. Misalnya jika seseorang menyukai “jajan”, maka lingkungan akan diatur agar tidak memberikan makanan yang akan menimbulkan “jajan” lagi.
- 2) Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan akan mengendalikan perilaku konseli ke arah positif yang diinginkan.
- 3) Mengubah lingkungan atau kebiasaan negatif menjadi perilaku yang tidak diinginkan dan perilaku tersebut hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu.⁴¹

⁴¹ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling...*, hlm. 181.

g. Tahapan *Self Management*

Secara umum ada lima tahapan yang akan dilakukan ketika menggunakan *self management*. Tahapan-tahapan tersebut antara lain: *self monitoring*, *self contracting*, *self reinforcement*, *self evaluating*, dan *stimulus control*.⁴²

Adapun tahapan-tahapan *self management* antara lain:

1) Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri

Langkah pertama dari *self management* yaitu konseli harus melakukan pengamatan pada tingkah lakunya sendiri. Selanjutnya melakukan pencatatan dengan hati-hati. Data dapat berupa daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Adapun hal yang harus dicermati oleh konseli meliputi: frekuensi, intensitas, serta durasi dari tingkah lakunya tersebut.⁴³ Pembuatan daftar cek atau catatan dibuat berdasarkan arahan dari konselor.

Dalam sebuah penelitian tentang belajar, konseli akan mengobservasi menegenai tanggung jawabnya dalam belajar. Mencari tahu apakah konseli sudah mampu bertanggung jawab dalam belajar atau belum. Konseli mencatat berapa kali ia mampu belajar dalam sehari, seberapa intens ia belajar setiap hari, serta berapa lama durasi ia belajar setiap hari.

⁴² Qurrotu A'yunin, "Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Rendahnya Motivasi Belajar Siswi Kelas X Madrasah Aliyah Nurul Jadid Program Keagamaan Paiton Probolinggo", *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Isl am Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019, hlm. 41-42.

⁴³ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling...*, hlm 182.

2) Tahap Identifikasi dan Penetapan Target Perilaku

Langkah kedua dari *self management* yaitu konseli akan membuat target tingkah laku yang akan diubah atau diperbaiki. Konseli harus mencantumkan *antecedent* atau faktor penyebab dari tingkah lakunya tersebut. Konseli juga harus menjelaskan *consequence* atau akibat dari perilakunya itu.⁴⁴

Kemudian konseli akan diajak membandingkan antara tingkah lakunya sekarang dengan target yang akan dilakukan. Hal ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dari strategi yang digunakan. Ketika strategi yang digunakan tidak menampakkan hasil positif, maka perlu dilakukan pengkajian ulang. Tanggung jawab sepenuhnya merupakan milik konseli, konselor hanya bertugas membantu serta mengarahkan konseli dalam melakukan berbagai tahapan yang ada.

3) Tahap Penentuan Strategi

Langkah ketiga dari teknik *self management* yaitu tahap penentuan strategi. Pada tahap ini konseli akan menentukan strategi dan program yang sesuai dengan permasalahannya. Konselor akan menjelaskan kepada konseli mengenai berbagai macam strategi dari *self management*, kemudian konseli akan membuat keputusan dibawah pertimbangan konselor. Tanggung

⁴⁴ Qurrotu A'yunin, "Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Rendahnya Motivasi Belajar Siswi...", hlm. 42.

jawab sepenuhnya tetap berada ditangan konseli, konselor hanya bersifat mengarahkan.⁴⁵

4) Tahap Komitmen Diri

Langkah keempat dari teknik *self management* yaitu tahap komitmen diri. Konseli diajak untuk membuat suatu komitmen untuk melakukan strategi yang telah dipilih secara terus menerus. Nama lain dari tahap ini yaitu *self contracting* atau perjanjian dengan diri sendiri. Pada tahap ini konseli memerlukan penguatan dari konselor, supaya ia memiliki motivasi yang kuat untuk mau berubah menjadi lebih baik.

5) Tahap Pelaksanaan Strategi

Tahap kelima dari teknik *self management* yaitu tahap pelaksanaan strategi. Pada tahap ini konseli akan melakukan strategi yang sudah dirumuskan. Konseli bertanggung jawab atas keseluruhan aspek yang ada, konselor bertugas sebagai pengawas tanpa mencampuri apa yang akan dilakukan konseli. Tetapi jika terjadi masalah dalam tahapan yang sedang dilakukan, maka konseli harus kembali ke tahapan sebelumnya. Hal ini dapat dilakukan dengan berkonsultasi pada konselor terlebih dahulu.⁴⁶

6) Tahap Evaluasi Diri

Tahap keenam dari teknik *self management* yaitu tahap evaluasi diri. Konseli telah melakukan strategi yang telah ditentukan dengan

⁴⁵ Qurrotu A'yunin, "Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Rendahnya Motivasi Belajar...", hlm. 42-43.

⁴⁶ Qurrotu A'yunin, "Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Rendahnya Motivasi Belajar Siswi...", hlm. 43.

berbagai program untuk mengentaskan masalahnya. Selama proses berjalan konseli harus mempunyai catatan awal dan target yang akan diinginkan. Hal ini bertujuan untuk mengevaluasi proses konseling yang telah dilakukan.

Hasil evaluasi berguna untuk melihat apakah strategi dan program yang digunakan memiliki nilai efektivitas dan efisiensi atau tidak. Jika strategi dan program yang digunakan tidak membuahkan hasil, maka perlu adanya peninjauan ulang. Hal ini berkaitan dengan pertanyaan, apakah ekspektasi yang diharapkan terlalu tinggi, apakah tingkah laku yang ingin ditargetkan tidak sesuai, atau mungkin strategi yang telah ditetapkan tidak cocok.

7) Tahap *Reinforcement*

Tahap ketujuh dari teknik *self management* yaitu tahap *reinforcement*. Konseli sudah melalui semua tahapan yang ada, hingga sampai ditahap ini. Tahapan sebelumnya sudah dilewati dan mampu diselesaikan dengan baik. Langkah selanjutnya yaitu *follow up* dengan teknik *reinforcement*.

Konseli akan melakukan *follow up* terhadap dirinya sendiri. Konseli harus mampu manajemen dirinya sendiri, memberikan penguatan atau motivasi, menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan serta memberi hukuman pada dirinya sendiri. Pada langkah ini cukup sulit dilalui, sebab konseli harus mempunyai niat yang kuat untuk mau

melaksanakan strategi dan program yang telah ditentukan secara terus menerus.

3. Stres Belajar

Karena masalah yang dikaji dalam penelitian ini adalah stres belajar, maka akan dijelaskan beberapa bahasan berikut:

a. Pengertian Stres

Stres adalah suatu kondisi yang diakibatkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungannya. Mengakibatkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntunan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.⁴⁷

Menurut Selye dalam Asiyah, stres adalah respon tubuh non spesifik terhadap segala tuntutan yang ada pada tubuh. Tanggapan pertama untuk semua jenis stres adalah kecemasan. Selain itu, kecemasan ini akan mengikuti berbagai tahapan ketahanan sistem pertahanan tubuh dan arah kimiawi. Jika ancaman berlangsung lama, maka tubuh akan menghabiskan energinya untuk melawan ancaman tersebut, dan sistem pertahanan tubuh akan berkurang.⁴⁸ Stres dapat terjadi pada berbagai usia dan pekerjaan, termasuk seorang siswa.

⁴⁷ Legiran, M. Zalili Azis, Nedy Bellinawati, "Faktor Resiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Sebagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang", *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, vol. 2 no, 2, 2015, hlm. 197.

⁴⁸ Ervina Putri Andi Kurnia, "Kecenderungan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa" *Skripsi*, Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya, 2016, hlm. 17.

Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu kondisi dimana fisik dan psikologis mengalami reaksi yang berasal dari tekanan dari dalam diri ataupun luar diri seseorang yang mengakibatkan suatu gejala tertentu.

b. Faktor Penyebab Stres

Menurut Asiyah keadaan yang menyebabkan stres disebut *stressor*. *Stressor* dibagi menjadi tiga, antara lain:

- 1) *Stressor* fisik merupakan *stressor* atau sumber stres yang berasal dari fisik seseorang. Contohnya kondisi fisik seperti panas, dingin, infeksi, ataupun rasa nyeri yang dirasakan tubuh.
- 2) *Stressor* psikologis merupakan sumber stres berasal dari keadaan psikis seseorang. Misalnya: rasa takut, khawatir, cemas, marah, kesepian, dan lain-lain.
- 3) *Stressor* sosial budaya, ditimbulkan dari kultur atau budaya yang menjadi latar belakang kehidupan seseorang. Misalnya: perceraian, perselisihan, pengangguran dan lain-lain.⁴⁹

Santrock mengemukakan bahwa stres dapat diakibatkan oleh beberapa faktor, antara lain:

1) Beban yang Terlalu Berat

Beban yang terlalu berat dapat membuat penderitanya merasa kelelahan secara fisik dan mental. Serta dapat menimbulkan rasa tidak berdaya, rasa putus asa akibat tekanan yang ditimbulkan oleh pekerjaan yang sangat berat.

⁴⁹ Ervina Putri Andi Kurnia, *Kecenderungan Tingkat Stres...*, hlm. 19-20.

2) Faktor Kepribadian

Kepribadian yang cenderung mudah stres, sifatnya kompetitif, sangat dilebih-lebihkan, berkemauan keras, tidak sabar, mudah tersinggung, dan bermusuhan merupakan jenis tipe kepribadian A.

3) Faktor Kognitif

Penilaian kognitif adalah istilah yang digunakan oleh Lazarus untuk menggambarkan interpretasi individu tentang peristiwa dalam hidup. Ini ditafsirkan sebagai kondisi yang berbahaya dan mengancam. Mereka percaya bahwa insiden tersebut harus ditangani secara efektif. Apa yang menyebabkan stres bergantung pada bagaimana individu mengevaluasi dan menafsirkan peristiwa tersebut secara kognitif.⁵⁰

Setelah memahami beberapa faktor stres di atas maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa stres dapat berasal dari berbagai faktor yaitu fisik, psikologis dan sosial budaya. Stres juga dapat berasal dari faktor pemberian beban yang terlalu berat, kepribadian yang dimiliki dan juga keadaan kognitif seseorang yang berbeda dengan orang lainnya.

c. Pengertian Stres Belajar

Menurut Campbell dan Svenson, stres belajar adalah suatu tekanan negatif yang berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan kegiatan belajar yang dihadapi anak-anak di sekolah.⁵¹

⁵⁰ Ervina Putri Andi Kurnia, "Kecenderungan Tingkat Stres...", hlm. 19-20.

⁵¹ Farida Aryani, *Stres Belajar, Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*, (Makassar, Edukasi Mitra Grafika, 2016), hlm. 25.

Menurut Rao, stres belajar adalah perasaan yang muncul ketika siswa mengalami stres. Tekanan-tekanan ini berhubungan dengan pembelajaran dan kegiatan sekolah, seperti target waktu PR, waktu akan ujian dan lain sebagainya.⁵²

Menurut Desmita, stres belajar adalah suatu ketegangan emosional yang disebabkan oleh faktor-faktor berikut: kejadian di sekolah dan perasaan ancaman keamanan atau harga diri siswa yang memunculkan respons fisik, mental, dan perilaku yang mempengaruhi adaptasi psikologis dan prestasi akademik.⁵³

Dari beberapa definisi menurut para ahli diatas, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa stres belajar adalah suatu tekanan yang muncul akibat aktivitas belajar di sekolah yang berdampak pada fisik dan psikologis siswa.

Stres belajar berkaitan dengan (1) tekanan akademik (dari ujian tatap muka atau diskusi kelas, strategi pembelajaran, metode pengajaran, mata pelajaran dan guru), dan (2) tekanan sosial dari teman sebaya. Stres yang dialami siswa kemudian akan mempengaruhi fisik dan psikis yang menyebabkan gangguan dalam proses belajarnya.⁵⁴

Stres belajar dapat dikaitkan dengan usia remaja. Karena dalam fase remaja, siswa seringkali mengalami gejala psikologis yang mempengaruhi kegiatan belajarnya. Menurut Smith, ciri khas stres

⁵² Agus Murtana, "Hubungan Harga Diri dan Interaksi Teman Sebaya dengan Stres Belajar", *Naskah Publikasi*, Program Studi Magister Sains Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014, hlm. 1.

⁵³ Agus Murtana, "Hubungan Harga Diri dan Interaksi Teman...", hlm. 1.

⁵⁴ Farida Aryani, *Stres Belajar...*, hlm. 26.

yang seringkali dialami oleh remaja adalah kesulitan akademik yang terdiri dari: konflik dengan orang tua, guru dan teman sebaya, stres dalam manajemen waktu belajar, strategi belajar yang tidak sesuai dan ketakutan ketika akan mengikuti ujian.⁵⁵

Seorang remaja yang mengalami stres belajar perlu mendapatkan penanganan khusus. Sehingga stres tersebut tidak bertambah buruk dan tidak berdampak dalam kehidupannya sehari-hari.

d. Faktor Penyebab Stres Belajar

Menurut Gadzela dan Baloglu, stres belajar dapat terjadi karena adanya faktor internal dan faktor eksternal. Adapun penjelasan lebih lanjut antara lain:

1) Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seseorang. Adapun yang merupakan faktor internal yaitu:

a) Frustrasi

Frustrasi muncul ketika seseorang menghadapi kendala dalam mencapai suatu tujuan. Frustrasi dapat berasal dari dalam dan luar diri seseorang.

Frustrasi yang berasal dari luar antara lain: adanya kecelakaan, kompetisi yang tidak baik, adanya perceraian, musibah kematian dari orang yang disayang, musibah bencana alam.

Sedangkan frustrasi yang berasal dari dalam antara lain: kebutuhan harga diri yang belum terpenuhi, mempunyai fisik

⁵⁵ Farida Aryani, *Stres Belajar...*, hlm. 27.

yang tidak sempurna dan keyakinan terhadap sesuatu.⁵⁶

b) Konflik

Seseorang dapat mengalami konflik ketika ia sedang berada dalam suatu tekanan saat menghadapi masalah dalam waktu yang bersamaan. Dimana masalah tersebut menimbulkan dua atau lebih tekanan yang berlawanan. Adapun jenis-jenis konflik yang dapat terjadi antara lain:

(1) Konflik menjauh-menjauh

Konflik tersebut dapat terjadi ketika seseorang menghadapi dua pilihan yang tidak disukai. Contohnya, seorang siswa yang malas belajar. Namun ia juga tidak mau mendapatkan nilai jelek, apalagi sampai tinggal kelas.

(2) Konflik mendekat-mendekat

Konflik tersebut dapat terjadi ketika seseorang menghadapi dua pilihan yang disukai. Contohnya, seorang siswa mempunyai jadwal kerja kelompok yang sangat penting dan disaat yang sama juga tayang film favoritnya.

(3) Konflik mendekat-menjauh

Konflik tersebut dapat terjadi ketika seseorang menghadapi pilihan yang menarik dan ingin dihindari. Contohnya, seorang siswa akan mengikuti ujian sekolah. Ia harus

⁵⁶ Farida Aryani, *Stres Belajar...*, hlm. 41-42.

belajar untuk menghadapinya, tetapi ia tidak dapat menghindari ajakan temannya untuk bermain *play stations* atau PS.⁵⁷

c) Pressures atau Tekanan

Seseorang dapat mengalami suatu tekanan yang berasal dari dalam dan luar dirinya. Keinginan seseorang berasal dari dalam dirinya, tetapi terkadang didukung dengan harapan-harapan yang berasal dari luar dirinya. Tekanan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari seperti: memiliki banyak PR, menunda-nunda mengerjakan tugas sampai akhirnya menumpuk. Walaupun tekanan tersebut kecil, tetapi jika dibiarkan secara terus menerus akan menjadi sumber stres yang serius.

d) Self Imposed

Self imposed diartikan dengan stres yang berhubungan dengan harga diri. Seseorang dapat mengalami *self imposed* ketika ia terlalu memaksakan dirinya sendiri. Contohnya, seseorang harus meraih prestasi paling tinggi di kelas. Ia takut gagal dalam menghadapi ujian dan takut tidak dapat membuat bangga kedua orang tuanya.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa stres belajar yang berasal dari dalam diri seseorang terdiri dari: frustrasi, konflik, *pressures* atau tekanan dan *self imposed*.

⁵⁷ Farida Aryani, *Stres Belajar...*, hlm. 42-43.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri seseorang. Adapun yang merupakan faktor eksternal yaitu:

a) **Keluarga**

Keadaan dalam sebuah keluarga mempunyai pengaruh terhadap stres yang dialami oleh anak. Ketika orang tua sibuk bekerja dan jarang bertemu dengan anaknya, orang tua yang seringkali bertengkar. Hal tersebut dapat menjadi faktor yang mempengaruhi stres belajar anak.

Anak yang menjadi korban perceraian akan kehilangan rasa percaya dengan lingkungan tempat ia tumbuh dan berkembang. Pola asuh orang tua yang tidak tepat juga dapat memicu adanya stres pada anak.

Menurut Vernor, kebanyakan orang tua dari golongan ekonomi atas, mengharuskan anak masuk ke dalam sekolah favorit, mendaftarkan anak untuk mengikuti bermacam-macam les privat. Terkadang mereka tidak bertanya apakah hal tersebut sesuai dengan keinginan anak atau tidak. Sedangkan, prinsip pendidikan pada anak yang baik adalah mendampingi dan tidak memaksakan kehendak pribadi. Terjadinya pemaksaan dari orang tua dapat membuat anak bertindak diluar batas. Maka dari itu

diperlukan komunikasi yang baik, sehingga stres pada anak dapat dihindari.⁵⁸

b) **Sekolah**

Menurut Greenberg, stres yang berasal dari kehidupan sekolah dibagi menjadi dua jenis, antara lain:

(1) ***Academic pressures* atau tekanan akademik**

Tekanan akademik dipengaruhi oleh kehidupan di sekolah yang berasal dari: ujian sekolah, tidak dapat memanajemen waktu belajar, teknik guru dalam mengajar, beban mata pelajaran dan tugas yang diberikan.

(2) ***Peer Pressures* atau tekanan sebaya**

Tekanan sebaya dipengaruhi oleh interaksi dengan teman sebanyanya, yang terdiri dari: pengaruh dari lawan jenis, penerimaan atau penolakan dari teman sebaya, adanya konflik dan adanya persaingan.

c) **Lingkungan Fisik**

Faktor lingkungan fisik dapat terjadi ketika keadaan lingkungan membuat seseorang merasa tidak nyaman sehingga menimbulkan stres. Contohnya, ketika cuaca panas, dingin, berada di lingkungan yang padat penduduk dan bising. Sehingga mengganggu proses belajar dan konsentrasi anak.⁵⁹

⁵⁸ Farida Aryani, *Stres Belajar...*, hlm. 45-46.

⁵⁹ Farida Aryani, *Stres Belajar...*, hlm. 46-47.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa stres belajar yang berasal dari luar diri seseorang terdiri dari: keluarga, sekolah dan lingkungan fisik.

Adapun faktor lain yang mempengaruhi stres belajar antara lain:

- a) Tidak mampu memanajemen waktu dengan baik.
- b) Memiliki banyak tanggung jawab atau kebalikannya.
- c) Tidak sanggup beradaptasi dengan perubahan yang ada.
- d) Jenuh.
- e) Tidak memperoleh dukungan.
- f) Ketidakmampuan mengerjakan tugas sesuai dengan kemauan guru atau orang tua.
- g) Adanya persaingan di sekolah.
- h) Keinginan untuk diterima dalam pergaulan yang sangat tinggi.
- i) Mengalami gangguan lingkungan atau fisik.
- j) Penyesuaian dengan keadaan baru atau orang baru.
- k) Padatnya rutinitas yang dimiliki.⁶⁰

e. Gejala Stres Belajar

Menurut Hardjana, gejala stres belajar yang dialami seseorang dilihat dari gejala fisik, emosi, intelektual dan interpersonal. Adapun penjelasannya antara lain:

⁶⁰ Nurul Fatchur Rachma, "Penerapan Konseling Kelompok dengan Menggunakan Strategi *Coping* untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Tuban", *Jurnal BK*, vol. 04. No. 03, 2014, hlm. 3.

1) Gejala Fisik

Gejala fisik terdiri dari: tubuh sering gemetar, tidak nafsu makan, leher yang tegang, sakit kepala, tidur yang berantakan, dan bekeringat.

2) Gejala Emosional

Gejala emosional terdiri dari: adanya harga diri yang rendah, seringkali marah, merasa gugup, *mood* yang seringkali berubah, sedih, cemas dan gelisah.

3) Gejala Intelektual

Gejala intelektual terdiri dari: rendahnya prestasi dan motivasi untuk belajar, kesulitan konsentrasi, seringkali melamun, sering lupa, kesulitan mengambil keputusan dan pikiran merasa kacau.

4) Gejala Interpersonal

Gejala interpersonal terdiri dari: sering tidak peduli dengan orang lain, mencari-cari kesalahan orang lain, egois, mudah menyalahkan orang lain dan sedih karena ditinggalkan orang yang disayang.⁶¹

Menurut Ng Lai Oon, seseorang yang sedang mengalami stres belajar biasanya akan menunjukkan suatu gejala, antara lain:

- 1) Menjadi pemurung, tidak peduli dengan sekitar, tidak terlihat bahagia.
- 2) Suka menyendiri, menutup diri dari lingkungan dan tidak mau bergaul dengan orang lain.
- 3) Adanya penurunan prestasi di sekolah.
- 4) Berperilaku cenderung merusak dan lebih agresif terhadap sesuatu.

⁶¹ Farida Aryani, *Stres Belajar...*, hlm. 47-48.

- 5) Seringkali terlihat gugup, gelisah serta cemas.
- 6) Seringkali mengigau ketika tidur, tidak dapat tidur nyenyak, seringkali bermimpi buruk dan selalu gelisah.
- 7) Pola makan berubah, terkadang tidak mau makan dan terkadang suka sekali makan.⁶²

Seseorang yang mengalami stres belajar dibandingkan dengan seseorang yang normal dapat dilihat dari perilaku sehari-hari. Perubahan perilaku dapat terjadi karena adanya tekanan yang berasal dari kehidupan sekolahnya dan tidak tahu harus berbuat apa.

f. Tahapan Stres Belajar

Adapun tahapan-tahapan stres belajar yang dapat dialami oleh seseorang, antara lain:

1) Stres Tahap I

Dalam tahap I stres masih tergolong ringan. Gejala awal yang dirasakan ditandai dengan adanya rasa bersemangat untuk mengerjakan tugas sekolah, pengelihatannya yang terasa tajam, merasa sanggup mengerjakan tugas seperti biasanya dan tidak menyadari bahwa telah banyak energi yang terkuras. Kemudian diikuti dengan perasaan senang dan semakin bersemangat, perasaan gugup yang berlebihan, akan tetapi seseorang tidak sadar bahwa energi yang dimiliki semakin berkurang.

2) Stres Tahap II

Dalam tahap II, stres yang awalnya dirasa menyenangkan kemudian perlahan mulai hilang. Gejala diawali dengan munculnya keluhan-keluhan karena kurangnya jam istirahat.

⁶² Farida Aryani, *Stres Belajar...*, hlm. 48.

Biasanya keluhan berkaitan dengan: merasa lelah saat bangun di pagi hari, otot punggung dan leher yang terasa tegang, detak jantung yang berdebar-debar, mudah lelah setelah makan siang, merasa lambung tidak enak, merasa lelah di sore hari, dan lain sebagainya.

3) Stres Tahap III

Dalam stres tahap III, ketika seseorang memaksakan diri untuk tetap mengerjakan tugas tanpa memperdulikan gejala-gejala stres pada tahap II. Maka keluhan-keluhan stres dapat semakin memburuk. Gejala tersebut dapat ditandai dengan: keseimbangan tubuh yang mengalami gangguan, insomnia, merasa tidak tenang, munculnya ketegangan emosi, penyakit lambung semakin terasa. Ketika seseorang merasakan gejala-gejala tersebut maka ia perlu berkonsultasi dengan dokter. Pemicu timbulnya stres hendaknya dikurangi dan meluangkan waktu untuk beristirahat.

4) Stres Tahap IV

Stres tahap IV dapat terjadi ketika seseorang telah datang kepada dokter, tetapi dokter mengatakan ia tidak mempunyai penyakit fisik. Ketika hal tersebut dialami seseorang, kemudian ia tetap memaksakan diri untuk mengerjakan tugas-tugasnya tanpa memperhatikan waktu istirahat. Maka gejala stres tahap IV akan dirasakan. Adapun gejala-gejalanya antara lain: merasa bosan dengan kegiatan belajarnya, kehilangan respon normal, ketidakmampuan menjalani kegiatan belajarnya setiap hari, munculnya gangguan tidur yang diikuti dengan mimpi buruk, menolak ajakan karena tidak

bersemangat, konsentrasi dan daya ingat mengalami penurunan, adanya ketakutan dan rasa cemas yang tidak jelas.

5) **Stres Tahap V**

Pada stres tahap V, terjadi kelelahan fisik dan psikis yang semakin serius. Gejala-gejala tersebut ditandai dengan: ketidaksanggupan menyelesaikan tugas ringan dan sederhana dalam kesehariannya, gangguan lambung semakin berat, dan munculnya rasa takut dan cemas yang semakin parah, serta sering merasa panik dan bingung tanpa alasan yang jelas.

6) **Stres Tahap VI**

Pada stres tahap VI, stres mengalami tahapan tertinggi. Seseorang yang mengalami stres tingkat ini dapat mengalami serangan panik dan ketakutan akan kematian. Gejala-gejala yang dapat dirasakan antara lain: jantung berdebar dengan kencang, kesulitan bernapas, badan terasa gemetar, terasa dingin dan berkeringat, tidak sanggup melakukan hal-hal sederhana, dan pingsan.⁶³

g. **Dampak Stres Belajar**

Adapun dampak yang dirasakan ketika seseorang mengalami stres belajar, yaitu:

1) **Pikiran dan Stres**

Stres belajar dapat mempengaruhi pikiran seseorang. Pemicunya yaitu suhu udara yang terlalu dingin atau panas, suara bising, tugas yang mempengaruhi jadwal ujian. Hal tersebut dapat mempengaruhi pikiran dan mengganggu konsentrasi belajar seseorang.

⁶³ Farida Aryani, *Stres Belajar...*, hlm. 50-53.

2) Perilaku dan Stres

Stres belajar berpengaruh pada perilaku seseorang. Karena dalam stres timbul emosi, seperti: marah, ketakutan, depresi dan kesedihan. Maka akan berpengaruh pada perilaku seseorang.

Ketakutan dapat berhubungan dengan perasaan tidak nyaman dan kecemasan terhadap sesuatu yang akan menimpa dirinya. Rasa takut yang berlebihan dapat menimbulkan kecemasan bahkan *phobia*. Stres juga dapat mengakibatkan depresi. Depresi biasanya akan memunculkan perasaan tidak bahagia, sedih, putus asa dan juga perilaku pasif. Perasaan lain yang seringkali terjadi ketika stres yaitu munculnya rasa marah. Amarah akan mempengaruhi perilaku seseorang sehingga membuat ia menjadi lebih agresif.

3) Emosi dan Stres

Kecemasan merupakan salah satu dampak stres yang cukup serius. Menurut Gunarsan, kecemasan dapat ditandai dengan: merasa khawatir, ketengangan dan ketakutan, merasa tidak nyaman. Reaksi setiap orang berbeda, tergantung tingkat stres yang mereka alami. Kecemasan yang sudah serius akan mengakibatkan mereka menarik diri dari lingkungannya.⁶⁴

Ada pendapat lain yang mengatakan bahwa seseorang yang mengalami stres belajar dalam waktu lama dapat berdampak seperti berikut:

⁶⁴ Farida Aryani, *Stres Belajar...*, hlm. 53-56.

1) Data Tahan Tubuh yang Menurun Hingga Mudah Sakit.

Stres belajar dapat membuat seseorang mengalami penurunan daya tahan tubuh. Akibatnya seseorang akan mudah sakit. Contohnya ketika siswa akan mengikuti ujian. Siswa yang merasa sangat takut dapat mengalami demam. Hal tersebut dapat terjadi karena tekanan yang dirasakan sangat berat dan mempengaruhi kondisi fisik dan psikisnya.

2) Berpengaruh dalam Kesehatan Mental Siswa.

Stres belajar dapat membuat seseorang mengalami gangguan kesehatan mental. Hal ini dapat terjadi ketika tekanan yang didapat sangat berat yang dialami dalam jangka waktu sangat lama serta tidak mendapatkan penanganan khusus dari tenaga ahli. Stres yang sudah lama dibiarkan akan mengalami gejala berikut: kelelahan mental siswa, tidak memiliki semangat, mengalami masalah perilaku (seperti kecemasan berlebih, depresi, dan psikosomatik). Contohnya, siswa yang mengaku mengalami sakit secara fisik dan mengaku tidak nyaman tetapi bukan karena penyakit fisik, tetapi karena tekanan yang berakibat stres yang sedang ia alami.⁶⁵

Gejala stres belajar dapat berkembang mengikuti masalah yang ada. Berdasarkan temuan data di lapangan stres belajar dapat dijelaskan lebih ringkas. Data tersebut diolah dan dijadikan bahan acuan dalam proses penelitian. Adapun gejala lebih

⁶⁵ Farida Aryani, *Stres Belajar...*, hlm. 56-57.

rinci atau indikator dari stres belajar adalah sebagai berikut:

Tabel 2.1
Indikator Stres Belajar

No	Aspek	Indikator
1)	Pikiran	1) Jenuh 2) Kehilangan semangat
2)	Emosi	1) Mudah marah
2)	Perilaku	1) Menunda-nunda mengerjakan tugas 2) Belum bisa membagi waktu dengan baik 3) Menyepelkan tugas 4) Mengumpulkan tugas melebihi batas waktu yang ditentukan 5) Tidak mampu menyisihkan waktu sebentar untuk belajar dan mengerjakan tugas setiap hari secara konsisten 6) Mengerjakan tugas dengan SKS (sistem kebut semalam)

h. Cara Mengelola Stres

Stres merupakan suatu hal yang tidak bisa dihindari, akan tetapi stres bisa dikurangi bahkan dihilangkan dengan pengelolaan yang baik dan benar. Dari sudut pandang agama Islam, Allah SWT menganjurkan untuk mengelola bahkan

mengindari stres, hal tersebut dijelaskan dalam ayat berikut:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”.⁶⁶

Dikutip dari jurnal yang ditulis oleh Susatyo Yuwono yang berjudul “Mengelola Stres dalam Prespektif Islam dan Psikologi” menjelaskan bahwa beberapa cara untuk mengelola stres adalah sebagai berikut:

1) Niat Ikhlas

Niat merupakan kunci keberhasilan dari suatu upaya. Segala upaya yang akan dilakukan oleh seseorang memiliki motivasi yang bermacam-macam. Motivasi akan berpengaruh pada upaya yang akan dilakukan dan bagaimana hasilnya nanti. Kunci dari tercapainya suatu upaya adalah niat ikhlas yang bertujuan untuk mencapai nilai yang tinggi dihadapan Allah SWT. Sehingga ketika upaya tersebut sudah dilaksanakan dan terjadi kegagalan maka rasa ikhlas dan tenang masih tersisa dalam diri seseorang. Ketenangan berasal dari motif karena Allah SWT, bukan karena hal lain. Sehingga kegagalan merupakan suatu ujian yang akan kembali kepada Allah SWT. Hal tersebut dijelaskan dalam ayat berikut:

⁶⁶ al-Qur’an, Ali-Imran : 139

لَيْسَ عَلَى الضُّعْفَاءِ وَلَا عَلَى الْمَرْضَى وَلَا عَلَى الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ مَا يَنْفِقُونَ حَرَجٌ إِذَا نَصَحُوا لِلَّهِ وَرَسُولِهِ ۗ مَا عَلَى الْمُحْسِنِينَ مِنْ سَبِيلٍ ۗ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya: “Tiada dosa (lantaran tidak pergi berjihad) atas orang-orang yang lemah, orang-orang yang sakit dan atas orang-orang yang tidak memperoleh apa yang akan mereka nafkahkan, apabila mereka berlaku ikhlas kepada Allah dan Rasul-Nya. Tidak ada jalan sedikitpun untuk menyalahkan orang-orang yang berbuat baik. Dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”.⁶⁷

2) Sabar dan Shalat

Kesabaran adalah hal yang mulia. Sabar berarti sanggup berkomitmen dan mengikuti ajaran agama untuk menghadapi dan melawan hawa nafsu. Seseorang yang sabar dapat mengambil suatu keputusan ketika *stressor* datang. Allah SWT memerintahkan hamba-Nya untuk sabar dalam menghadapi setiap cobaan yang ada. Hal tersebut dijelaskan dalam ayat berikut:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”.⁶⁸

⁶⁷ al-Qur’an, At-Taubah : 91

⁶⁸ al-Qur’an, Al-Baqarah: 155

3) Bersyukur dan Berserah diri (Tawakkal)

Bersyukur dalam menghadapi segala macam cobaan merupakan salah satu cara dalam menghadapi *stressor*. Dalam Al-Qur'an surah Al-Fatihah ayat 2 dan Al-Baqarah ayat 156 telah dijelaskan bahwa orang-orang yang ditimpa musibah mengucapkan "*Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun*". Artinya: "*sesungguhnya kami itu milik Allah dan sesungguhnya kami akan kembali kepada Allah SWT*". Ketika kalimat tersebut diucapkan saat musibah datang maka akan muncul kekuatan psikologis yang besar untuk dapat menghadapinya. Karena cara berfikir negatif tentang *stressor* sebagai suatu hal yang mengancam dan merugikan. Akan diubah menjadi *stressor* merupakan suatu hal yang tidak perlu dicemaskan.

Seseorang harus melihat banyaknya peluang untuk mengatasi *stressor* yang datang dengan harapan-harapan yang bersifat positif. Ketika *stressor* musibah datang, biasanya muncul rasa kehilangan terhadap sesuatu yang dimiliki. Hal tersebut memerlukan keimanan yang kuat.

Pikirkan bahwa kita bukan apa-apa, kita adalah milik Allah SWT. Semua yang kita miliki hanyalah titipan dari Allah SWT, yang akan diambil sewaktu-waktu. Oleh karena itu perlu adanya rasa syukur atas segala yang telah diberikan dan selalu berusaha berserah diri kepada Allah SWT. Dengan demikian, akan menghindarkan kita dari perasaan serakah dan terbebani dengan pikiran yang ada.

4) Doa dan Dzikir

Sebagai umat yang beriman sumber kekuatan kita dalam berusaha salah satunya yaitu doa dan dzikir. Berdoa dapat membuat kita merasa lebih tenang. Karena dengan berdoa kita dapat terhubung langsung dengan Allah SWT. Dengan dzikir, hati akan merasa lebih tenang dan khuyuuk. Dzikir mampu meningkatkan konsentrasi, kemampuan berfikir dengan jernih, dan dapat mengendalikan emosi dengan baik. Emosi marah, sedih atau gembira yang berlebihan akan dapat dikendalikan dengan baik ketika berdoa dan berdzikir. Hal tersebut dijelaskan dalam ayat berikut:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ
تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”.⁶⁹

Ketenangan hati atau pengendalian emosi dengan baik akan mendatangkan ketenangan. Ketenangan tersebut dapat mengantarkan seseorang untuk memiliki kekuatan menyelesaikan masalahnya.⁷⁰

Cara mengelola stres menurut Islam sudah dijelaskan pada paragraf sebelumnya. Adapun cara

⁶⁹ al-Qur'an, *Ar-Ra'd* : 28

⁷⁰ Susatyo Yuwono, “Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi” *Jurnal Psikologi*, Vol. 8, No. 1, Juli 2010, hlm. 23

mengelola stres menurut psikologi menurut Wallance antara lain:

1) *Cognitive Restructuring*

Merupakan suatu metode mengelola stres dengan cara mengubah cara berfikir negatif menjadi positif. Dilakukan melalui tahapan pembiasaan dan pelatihan.

2) *Journal Writing*

Merupakan suatu metode mengelola stres dengan cara menuangkan apa yang difikirkan dan apa yang dirasakan melalui jurnal atau gambar.

3) *Time Management*

Merupakan suatu metode mengelola stres dengan cara mengatur waktu secara efektif untuk mengurangi stres akibat manajemen waktu yang buruk.

4) *Relaxation Technique*

Merupakan suatu metode mengembalikan keadaan tubuh dalam kondisi tenang, kondisi dimana sebelum *stressor* datang.⁷¹

4. Pembelajaran *Online*

Karena masalah yang dikaji dalam penelitian ini berkaitan dengan media pembelajaran *online* akibat adanya pandemi Covid-19 maka akan dijelaskan dalam sub bab berikut.

Dunia pendidikan juga terkena dampak dari adanya virus corona. Manusia disarankan menjaga jarak dan membatasi interaksi sosial. Hal ini mengakibatkan pembelajaran tatap muka dialihkan ke

⁷¹ Susatyo Yuwono, "Mengelola Stres dalam....", hlm. 23-24.

model pembelajaran *online* atau jarak jauh dengan memanfaatkan media tertentu.

Kata *media* berasal dari bahasa Latin *medius* yang artinya tengah, perantara atau pengantar. Dalam bahasa Arab, media mengacu pada perantara atau pengantar pesan dari pengirim kepada penerima.⁷² Media memiliki peran yang sangat penting dalam dunia pendidikan.

Media adalah suatu sarana yang berguna menyampaikan pesan dari pengirim ke penerima sehingga terjadi suatu interaksi yang akan merangsang pikiran, perasaan serta perhatian siswa.⁷³ Karena kondisi dan situasi saat ini, pemerintah membuat peraturan untuk menggunakan media pembelajaran *online* untuk melakukan proses belajar mengajar.

a. Pengertian Pembelajaran Online

Pembelajaran *online* pertama kali dikenalkan oleh Universitas Illionis lewat sistem pembelajaran melalui komputer yang dipengaruhi oleh perkembangan pembelajaran berbasis elektronik (*e-learning*). Pembelajaran *online* adalah sistem yang berusaha memberikan fasilitas belajar yang lebih luas, banyak, dan lebih bervariasi. Dengan bantuan fasilitas tersebut, siswa dapat belajar kapanpun dan

⁷² Cintami, "Meningkatkan Prestasi Belajar Matematika Melalui Media Pembelajaran Dakon Pada Anak Tunagrahita", *Skripsi*, Jurusan Psikologi Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2010, hlm. 40.

⁷³ Ahmad Arsyad, *Media Pembelajaran*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005), hlm . 45.

dimanapun tanpa dibatasi oleh jarak, ruang dan waktu.⁷⁴

Menurut Dabbagh dan Ritland, pembelajaran *online* adalah suatu sistem belajar yang dapat diakses melalui teknologi berbasis jaringan dan internet yang bersifat terbuka yang disebarakan melalui alat bantu pendidikan (pedagogi) yang bertujuan untuk membantu membentuk interaksi dalam proses belajar mengajar.⁷⁵

Berdasarkan penjelasan para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran *online* adalah suatu proses interaksi belajar mengajar dengan alat bantu pendidikan melalui jaringan internet yang dapat diakses secara luas hingga tidak dibatasi oleh jarak, ruang dan waktu.

b. Media Pembelajaran Online

Pademi Covid-19 memberikan dampak dalam segala aspek kehidupan, salah satunya bidang pendidikan. Karena adanya *social distancing* dan anjuran menghindari kerumuman maka sekolah dianjurkan menggunakan media pembelajaran *online* sebagai bentuk adaptasi dari dampak virus corona. Adapun macam-macam media pembelajaran online yang dapat digunakan antara lain:

- 1) *Whatsapps group* merupakan media pertama yang paling banyak digunakan. Karena media

⁷⁴ Cepi Riyana, *Modul Pembelajaran Online*, (<https://www.pustaka.ut.ac.id/lib/wp-content/uploads/pdfmk/TPEN4401-M1.pdf>), diakses pada tgl 16 Januari 2021.

⁷⁵ Nada Dabbagh dan Brenda Bannan Ritland, *Online Learning, Concepts, Strategies, and Application*, (Ohio: Pearson, 2005), hlm. 78.

ini merupakan aplikasi yang umum dimiliki oleh pengguna *smart phone*.

- 2) *Google suite for education* merupakan media pembelajaran *online* yang didirikan oleh google.
- 3) Ruang guru merupakan media pembelajaran yang menarik untuk diakses. Ruang guru merupakan aplikasi bimbingan belajar *online* berbayar.
- 4) Zenius merupakan media pembelajaran berbasis bimbingan *online* yang mudah diakses.
- 5) Zoom merupakan aplikasi yang digunakan untuk *video call* dengan jumlah peserta tertentu. Zoom dapat digunakan dalam proses pembelajaran *online*. Aplikasi lain sejenis zoom yang lazim digunakan yaitu *google meet*.
- 6) *Google class room* merupakan media pembelajaran *online* yang didirikan oleh google.

Berdasarkan macam-macam media pembelajaran online diatas, maka tenaga pendidik harus memilih salah satu dari media tersebut untuk menyampaikan materi yang ada. Hal ini dilakukan supaya proses pengajaran berjalan dengan lancar. Maka dari itu penting sekali bagi tenaga pendidik untuk menguasai berbagai macam media pembelajaran yang ada.⁷⁶

⁷⁶ Lalu Gede Muhammad Zainuddin Atsani, "Transformasi Media Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19", *Jurnal Studi Islam*, Vol. 1, No.1, Januari-Maret 2020), hlm, 87.

c. Problematika Pembelajaran *Online*

Perbedaan yang mencolok dari model pembelajaran *offline* (tatap muka) dengan model pembelajaran *online* (jarak jauh) tentu saja membutuhkan kemampuan beradaptasi dari berbagai pihak. Tidak hanya siswa, tenaga pendidik serta orang tua juga dipaksa beradaptasi dengan keadaan tersebut. Pembelajaran *online* yang telah dilakukan selama ini nyatanya tidak selalu berjalan dengan mulus. Beberapa kendala dijumpai dalam proses pembelajaran *online* tersebut.

Dari perspektif siswa, kendala muncul ketika siswa tidak dapat mengikuti pembelajaran *online*. Ada berbagai macam sebab yang terjadi antara lain: karena sinyal jaringan internet tidak stabil, rendahnya ekonomi orang tua sehingga tidak mampu membeli *smartphone* untuk sarana belajar *online*.⁷⁷ Hal tersebut mengakibatkan terhambatnya proses belajar mengajar yang akan berakibat pada *miss communication* antara guru dengan siswa. Ketika hal itu terjadi munculah masalah-masalah lain yang lebih kompleks.

Banyak sekolah yang akhirnya memberikan tugas kepada siswa untuk dikerjakan di rumah. Hal ini mengakibatkan siswa dan orang tua mengeluh dan merasa anak mereka terlalu terbebani. Pemberian tugas tersebut tidak akan menjamin anak mau belajar di rumah. Banyak sekali siswa yang akhirnya menyepelekan pekerjaan rumah yang telah diberikan guru dengan alasan dapat dikerjakan nanti saja. Hal itu membuat siswa

⁷⁷ Lalu Gede Muhammad Zainuddin Atsani, "Transformasi Media Pembelajaran Pada Masa Pandemi...", hlm. 88.

mengerjakan tugas ketika waktu pengumpulan sudah dekat, sehingga membuat mereka mengerjakan seadanya dan tergesa-gesa.⁷⁸

Kendala-kendala tersebut dapat memicu terjadinya stres belajar pada siswa. Dimana ketika *stressor* yang muncul terus menerus terjadi tanpa penanganan dari tenaga ahli maka stres dapat berdampak pada keadaan fisik dan psikologis siswa.

5. Remaja

Karena dalam penelitian ini menggunakan objek seorang remaja maka perlu adanya pembahasan yang berkaitan dengan remaja. Adapun yang akan dijelaskan antara lain:

a. Pengertian Remaja

Elizabeth B. Hurlock mengemukakan bahwa “istilah remaja berasal dari kata latin (*adolescence*), dari kata benda *adolescentia* yang artinya remaja yang mengandung makna tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa”. Ketika alat reproduksi sudah bekerja dengan baik maka seorang individu dapat dikatakan sebagai seorang remaja.⁷⁹

Jhon W. Santrock mengemukakan bahwa “masa remaja (*adolescence*) yaitu sebuah periode perkembangan transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang meliputi perubahan-

⁷⁸ Lalu Gede Muhammad Zainuddin Atsani, “Transformasi Media Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19”, *Jurnal Studi Islam*, Vol. 1, No.1, Januari-Maret 2020, hlm 88-89.

⁷⁹ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2003), hlm. 206.

perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional”.⁸⁰

Menurut WHO (*World Health Organization*) “remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang ketika pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksualitas sampai saat ini mencapai kematangan seksualitasnya, individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa, dan terjadi peralihan dari ketergantungan sosial yang penuh, kepada keadaan yang relatif lebih mandiri”.⁸¹

Dari beberapa pendapat yang telah dikemukakan oleh para ahli tersebut, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa remaja adalah suatu masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, biologis, sosial emosional serta organ reproduksi yang sudah berfungsi.

Menurut Harlock, siswa sedang berada dalam perkembangan remaja awal ketika ia berada di sekolah menengah pertama. Siswa pada masa ini disebut dengan remaja. Remaja seringkali mengalami ketidakstabilan emosi. Hal ini disebabkan karena mereka sedang berada dalam proses penyesuaian diri dari anak-anak menuju dewasa.

Siswa yang berada di jenjang SMP seringkali berhadapan dengan masalah emosi dan perilaku yang bermacam-macam. Mereka cenderung suka

⁸⁰ Jhon W. Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja*, (Jakarta: Erlangga, 2002), hlm. 23.

⁸¹ Sarwono Sarlito W, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004), hlm. 9.

menentang atau mengalami gejala seperti: kemurungan, marah, sensitif, agresif, ambivalensi, kesulitan konsentrasi, kurang berpartisipasi, lebih cenderung melakukan kegiatan yang beresiko, serta mengalami kelelahan. Berbagai macam perilaku yang berhubungan dengan aktivitas sekolah.⁸²

Dalam penelitian ini membahas masalah stres belajar yang dialami oleh remaja yang berstatus siswa pada salah satu SMP di Kabupaten Blitar. Konseli sekarang berusia 14 tahun. Dimana ia mengalami gejala-gejala stres akademik akibat dari ketidakstabilan emosi yang terjadi. Hal tersebut berdampak pada perilaku negatif yang muncul pada dirinya. Sehingga mengganggu aktivitasnya dalam kehidupan sehari-hari.

b. Usia Remaja

Menurut Santrock masa awal remaja dimulai pada usia 10-12 tahun, dan berakhir pada usia 21-22 tahun.⁸³ Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan, baik fisik maupun psikis. Masa remaja terbagi dalam beberapa tahapan berikut ini:

1) Pra Remaja (11-12 atau 13-14 tahun)

Dapat dikatakan bahwa tahapan ini merupakan tahapan negatif karena perilaku yang cenderung mengarah ke hal-hal yang bersifat negatif. Masa pra pubertas ini sangat singkat, hanya sekitar satu tahun. Untuk anak

⁸² Yuli Nurmalasari, Yusi Riska Yustiana & Ilfiandara, "Efektivitas Restrukturisasi Kognitif dalam Menangani Stres Akademi Siswa", *Jurnal, Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan UPI Bandung*, hlm. 75-76.

⁸³ Jhon W. Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja...*, hlm. 23.

laki-laki berusia 12 hingga 13 atau 13 hingga 14 tahun. Pada fase ini orang tua akan kesulitan berkomunikasi dengan anaknya. Adanya masa perkembangan fungsi-fungsi tubuh yang akan berakibat pada perubahan suasana hati yang tidak terduga. Hal itu terjadi karena adanya perubahan hormonal.

Remaja akan mengalami peningkatan *reflektivenes* mengenai dirinya dan akan mengingat apa yang orang pikirkan tentang mereka. Contohnya seperti: apa yang orang lain pikirkan tentang aku? Mengapa mereka menatapku seperti itu? Bagaimana model rambutku? Apakah aku terlihat keren? Dan lain sebagainya.

2) Remaja Awal (13 atau 14 tahun-17 tahun)

Pada tahap ini perubahan sangat cepat dan telah mencapai puncaknya. Ada ketidakseimbangan emosional dan banyak hal yang tidak stabil pada usia ini. Mereka mencari jati diri, karena merasa statusnya tidak jelas. Mengubah pola hubungan sosial. Mereka seperti anak muda, membuatnya merasa berhak untuk mengambil keputusan sendiri.

Pada tahap ini, orang semakin logis, abstrak dan idealis, perwujudan kemandirian dan identitas menjadi semakin jelas, dan mereka menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman atau komunitas tertentu di luar keluarga mereka.

3) Remaja Lanjut (17-20 atau 21 tahun)

Mereka cenderung ingin menjadi pusat perhatian, ingin menjadi orang yang paling menonjol, tetapi pendekatannya berbeda

dengan masa remaja awal. Mereka bersemangat, ideal, ambisius, dan energik. Mereka berusaha untuk membangun identitas mereka dan berusaha untuk mencapai kemandirian emosional.⁸⁴

Perubahan fisik terjadi dengan cepat selama masa remaja. Misalnya, perubahan ciri seksual wanita. Hal ini ditandai dengan payudara yang membesar dan pinggang lebih menonjol. Pada pria, pertumbuhan jenggot, kumis dan suara menjadi lebih besar dan lebih berat.

Terjadinya perubahan psikologis ditandai dengan identifikasi diri, pemikiran yang lebih logis dan abstrak, idealisme, dan semakin banyak waktu yang dihabiskan bersama teman dan komunitas.⁸⁵

Perkembangan di atas disebut pubertas (*puberty*). Pubertas merupakan tahap kematangan fisik. Misalnya proporsi tubuh, berat badan, dan tinggi badan akan mengalami perubahan pertumbuhan dan fungsi seksual yang terjadi secara cepat pada awal pubertas. Masa remaja tidak terjadi begitu saja. Pubertas merupakan bagian dari proses bertahap (*gradual*).⁸⁶

Pada fase ini remaja sudah mulai tertarik dengan lawan jenisnya. Oleh karena itu, sering kita jumpai fenomena remaja duduk di depan cermin

⁸⁴ Alex Sobur, *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*, (Bandung: Penerbit Pustaka Setia, 2003), hlm. 134.

⁸⁵ John W Santrock, *Life Span Development, Perkembangan Masa Hidup*, (Jakarta: Erlangga, 2002), hlm. 23.

⁸⁶ John W Santrock, *Life Span Development, Perkembangan Masa Hidup.....*, hlm. 7.

selama beberapa jam untuk mendapatkan tampilan yang sempurna. Terkadang penampilan mereka aneh, sehingga menjadi pusat perhatian dan diakui keberadaannya. Misalnya, gaya rambut, pakaian, dan aksesoris akan mengikuti *trend* terkini. Hal tersebut terkadang dianggap aneh, tidak wajar dan lain sebagainya. Setelah memahami fase remaja yang memiliki keunikan tersendiri. Maka hendaknya kita menghargai remaja dengan tidak terlalu mempermasalahkan hal-hal tersebut.

c. Ciri-ciri Masa Remaja

Menurut Hurlock, masa remaja memiliki ciri-ciri tertentu yang membuatnya berbeda dengan tahapan lainnya, adapun ciri-cirinya yaitu:

- 1) Fase remaja merupakan suatu masa yang penting. Terjadinya perubahan-perubahan pada remaja akan memberikan dampak yang mempengaruhi perkembangan berikutnya.
- 2) Fase remaja disebut sebagai masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Remaja memiliki status yang belum jelas. Keadaan tersebut membuat mereka mencoba perilaku dan gaya hidup baru, serta nilai dan sifat yang mereka inginkan.
- 3) Fase remaja adalah tahap perubahan. Terjadi perubahan emosi, tubuh, minat dan pengaruh (ingin menjadi orang dewasa mandiri), perubahan nilai yang mereka yakini dan kebebasan untuk mencari kebebasan yang mereka inginkan.
- 4) Fase remaja sebagai suatu tahapan pencarian identitas atau jati diri. Mencari penjelasan tentang siapa mereka dan apa yang

- membuatnya berpengaruh di lingkungan masyarakat.
- 5) Fase remaja menjadi masa yang menyebabkan ketakutan. Sebab di fase ini mereka cenderung sulit dikendalikan dan cenderung berperilaku yang kurang baik. Hal ini membuat banyak orang tua mengkhawatirkan anaknya.
 - 6) Fase remaja merupakan masa yang tidak realistis. Mereka cenderung melihat hidup dari kacamata merah muda. Mereka melihat apa yang ada pada dirinya dari apa yang orang lain inginkan, bukan atas dasar apa yang mereka mau. Contohnya dalam hal cita-cita.
 - 7) Fase remaja merupakan awal dari masa dewasa. Mereka sulit beradaptasi dengan kebiasaan dari tahap sebelumnya. Mereka akan membuat tanda bahwa mereka sudah dewasa atau hampir dewasa dengan menyalagunakan obat-obatan terlarang, minum-minuman keras serta mencoba rokok.⁸⁷ Remaja rentan sekali mendekati hal-hal negatif. Maka dari itu dibutuhkan pengawasan dari orang tua atau keluarga yang berdekatan.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. **“Peningkatan *Self Management* dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas X Multimedia 2 di SMK Islam Al-Amal Surabaya”.**

Oleh : Lailatul Sifa’ur Rohmah
Prodi : Kependidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

⁸⁷ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan....*, hlm. 207-211.

Karya ini mempelajari kehidupan akademik siswa kelas X di SMK Islam Al-Amal Surabaya. Penelitian ini menggunakan layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan *self management* dalam proses belajar siswa.

Persamaan penelitian ini yakni penggunaan teknik *self management* untuk mengatasi permasalahan seorang siswa supaya mampu meningkatkan semangat belajar.

Perbedaan penelitian ini yakni dilihat dari jenis layanan dan tujuan penelitian, pada penelitian ini menggunakan layanan bimbingan kelompok serta bertujuan untuk meningkatkan *self management* siswa sedangkan penelitian yang saya lakukan menggunakan layanan konseling Islam dengan teknik *self management* yang bertujuan untuk menangani masalah stres akademik untuk remaja yang berstatus siswa SMP kelas IX.

2. “Hubungan *Self Management* dengan Kemandirian Belajar Mahasiswa Universitas Islam Sunan Ampel Surabaya”.

Oleh : Riza Fillailatin Nuzul

Prodi : Psikologi

Fakultas : Psikologi dan Kesehatan

Karya ini mempelajari kehidupan mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Penelitian ini ingin mengetahui ada tidaknya hubungan antara *self management* dengan kemandirian belajar mahasiswa.

Persamaan penelitian ini yakni penggunaan teknik *self management* yang di ujikan kepada subjek penelitian.

Perbedaan penelitian ini yakni pada tujuan dan juga masalah yang dikaji. Penelitian ini bertujuan

mengungkapkan ada tidaknya hubungan antara *self management* dengan kemandirian belajar mahasiswa. Masalah yang dikaji adalah kemandirian belajar mahasiswa. Sedangkan penelitian yang saya lakukan bertujuan untuk mengungkapkan ada atau tidaknya pengaruh penggunaan teknik *self management* dalam mengatasi masalah stres akademik pada remaja.

3. “Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* untuk mengatasi rendahnya motivasi belajar Siswi Kelas X Madrasah Aliyah Nurul Jadid Program Keagamaan Paiton Probolinggo”.

Oleh : Qurrotu A’yunin
 Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
 Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Karya ini mempelajari kehidupan siswa kelas X di Madrasah Aliyah Nurul Jadid dengan program keagamaan di Paiton Probolinggo. Penelitian ini ingin mengetahui ada tidaknya hubungan antara *self management* dengan rendahnya motivasi belajar siswa kelas X.

Persamaan penelitian ini yakni penggunaan teknik *self management* yang digunakan untuk mengatasi masalah belajar pada siswa.

Perbedaan penelitian ini yakni pada tujuan dan juga masalah yang dikaji, penelitian ini bertujuan untuk mengatasi rendahnya motivasi belajar pada siswa dan masalah yang dikaji adalah motivasi belajar. Sedangkan penelitian yang saya lakukan bertujuan untuk mengungkapkan ada atau tidaknya pengaruh penggunaan teknik *self management* dengan masalah stres akademik yang dialami oleh remaja yang berstatus siswa SMP kelas IX.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dimana data yang diberikan berupa penjelasan deskriptif bukan angka berbentuk statistik. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena pada subjek, seperti suatu tingkah laku, pemikiran, motivasi dan sebagainya secara *holistik* yang dituangkan menjadi suatu deskripsi berbentuk kata-kata dan bahasa dalam suatu pembahasan tertentu yang bersifat alami dengan menggunakan berbagai metode ilmiah.⁸⁸

Penelitian kualitatif bertujuan untuk mendapatkan informasi yang otentik mengenai suatu fenomena yang ingin diteliti. Maka dari itu dalam penelitian kualitatif, peneliti bertindak sebagai instrumen penelitian. Sehingga peneliti lebih paham dengan fenomena dilapangan secara langsung.

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus (*case study*). Studi kasus digunakan untuk menghasilkan dan menguji suatu hipotesis. Studi kasus bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan yang lebih dalam tentang objek penelitian yang bersifat eksploratif dan deskriptif.⁸⁹

⁸⁸ Lexy J Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), hlm. 6.

⁸⁹ Ismail Nawani, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: CV. Dwipura Pustaka Jaya, 2012), hlm. 83.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Jajar Kecamatan Talun Kabupaten Blitar Provinsi Jawa Timur.

C. Jenis dan Sumber Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data yang bersifat deskriptif *non statistic*. Adapun jenis data dari penelitian ini yaitu:

1. Jenis Data

a. Primer

Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung. Seperti hasil wawancara dengan subjek penelitian secara langsung untuk mencari informasi.⁹⁰ Dalam penelitian ini jenis data primer diperoleh dari konseli, ayah, kakak, adik dan sahabatnya.

b. Sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh dari kepustakaan. Seperti jurnal, skripsi, publikasi, dokumen, artikel, buku, laporan, dan sumber lain yang dapat mendukung data primer.

2. Sumber Data

a. Primer

Sumber data primer adalah sumber data yang pertama dihasilkan dalam sebuah penelitian.⁹¹ Sumber data primer diperoleh langsung dari objek tanpa perantara siapapun. Dalam penelitian ini, sumber data primer berasal dari observasi dan wawancara dengan konseli. Melalui proses

⁹⁰ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2004), hlm. 91.

⁹¹ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Sosial: Format-format Kualitatif dan Kuantitatif*, (Surabaya: Airlangga University Press, 2001), hlm. 129.

tersebut data pertama diperoleh, kemudian digunakan sebagai acuan untuk memperdalam penelitian selanjutnya.

b. Sekunder

Data sekunder merupakan suatu data yang diperoleh dari sumber kedua atau beragum sumber yang berguna sebagai pelengkap data primer.⁹² Dalam penelitian ini data sekunder diperoleh dari *significant other*, yaitu keluarga, sahabat, dan lain sebagainya.

D. Tahap-tahap Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat enam tahapan yang akan dijelaskan dalam paragraf berikut ini:

1. Tahap Pra-Lapangan

Pada tahapan ini, peneliti menyiapkan berbagai macam hal sebelum terjun langsung ke lapangan. Adapun yang harus dipersiapkan yaitu: surat izin penelitian dari fakultas Dakwah dan Komunikasi untuk kepala desa tempat penelitian dilakukan. Kemudian peneliti memilah *significant other* yang dapat membantu melengkapi data primer dari konseli. Selanjutnya memilih daftar pertanyaan yang akan digali untuk mendapatkan data primer dan sekunder. Lalu yang terpenting mempersiapkan alat-alat yang diperlukan, seperti: buku, pena, serta alat dokumentasi pendukung lainnya.

2. Tahap Eksplorasi dan Observasi Umum

Pada tahapan ini peneliti mencoba menggali data primer lebih dalam lagi, sehingga dapat mengetahui apa yang sebenarnya terjadi pada konseli. Pada tahapan ini peneliti mengeksplor data yang berkaitan

⁹² Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif...*, hlm. 128.

dengan kondisi konseli sekarang. Data diambil dari hasil observasi dan wawancara. Kemudian hasil tersebut akan menentukan bagaimana proses ke tahapan selanjutnya.

3. Tahap Eksplorasi Terfokus

Pada tahapan ini, peneliti akan menentukan fokus penelitian. Berbagai macam data yang telah diperoleh secara umum akan dikelompokkan dan dipilah mana yang dianggap penting. Kemudian fokus masalah akan diambil dari data yang dianggap paling relevan. Pada kasus stres belajar pada remaja tersebut, pasti memiliki satu sumber masalah mengapa stres dapat terjadi. Sumber masalah tersebut akan digali dan diberikan solusi, berupa pemberian konseling dengan teknik *self management*.

4. Tahap Pengumpulan Data

Pada tahapan ini, dilakukan pengumpulan data hasil observasi dan wawancara. Data dapat berupa hasil percakapan wawancara, hasil observasi dilapangan, catatan penting, serta informasi dari *significant other*.

5. Tahap Konfirmasi Data

Pada tahap ini, dilakukan konfirmasi dari berbagai macam data yang telah diperoleh untuk dicari tahu kebenarannya. Sehingga terjadi keserasian antara data dengan kenyataan di lapangan. Konfirmasi dapat mengetahui validitas data yang diperoleh selama observasi dan wawancara.

6. Tahap Analisis Data

Tahap selanjutnya yaitu analisis data. Peneliti akan melakukan analisis terhadap data hasil penelitian, observasi, wawancara dalam penerapan teknik *self management* untuk menangani masalah tersebut. Sedangkan analisis yang digunakan adalah deskriptif

komparatif atau perbandingan sebelum dan setelah pemberian layanan konseling tersebut. Dengan demikian akan nampak perubahan sebelum dan setelah diberikan layanan konseling pada konseli yang mengalami stres belajar.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif yang bertindak sebagai instrumen penelitian yaitu peneliti itu sendiri.⁹³ Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan antara lain:

1. Observasi

Peneliti melakukan observasi dengan cara mengikuti kegiatan sehari-hari konseli. Peneliti mengamati, mengingat dan mencatat apa saja yang dianggap penting. Peneliti mencoba memahami fenomena yang sedang terjadi saat itu. Peneliti dapat melakukan observasi secara terang-terangan atau tersamar, tergantung situasi dan kondisi di lapangan.

2. Wawancara

Peneliti menggali data melalui proses wawancara yang diperoleh dari konseli, *significant other* serta beberapa sumber lain yang mendukung. Adapun wawancara yang ingin dilakukan antara lain:

- a. Konseli: penggalian data penyebab stres belajar yang dialaminya.
- b. Keluarga: mengenai bagaimana kondisi konseli ketika berada di rumah, bagaimana hubungan konseli dengan anggota keluarga lainnya.
- c. Sahabat: mengenai bagaimana kondisi konseli ketika bersosialisasi dengan dirinya serta teman-teman lainnya.

⁹³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2018), hlm. 222.

3. Dokumentasi

Pada penelitian ini dokumentasi berupa data selama proses konseling berlangsung dapat berwujud rekaman, foto, serta catatan wawancara. Dokumentasi juga dapat berwujud buku harian konseli, catatan penting konseli, sejarah hidup konseli dan lain sebagainya.

F. Teknik Validitas Data

Dalam penelitian kualitatif data dapat dikatakan memiliki drajat ketepatan jika hasil penelitian valid, reliabel, dan obyektif. Maka dari itu peneliti melakukan teknik validitas data melalui beberapa cara, yaitu:

1. Perpanjangan Pengamatan

Untuk menjamin validitas data, perpanjangan pengamatan dapat dilakukan. Ketika peneliti memutuskan untuk melakukan perpanjangan pengamatan maka ia akan kembali ke lapangan untuk melakukan pengamatan lagi. Peneliti melakukan wawancara dengan sumber data awal atau baru. Peneliti akan lebih akrab dengan narasumber, sehingga informasi yang didapat bisa lebih akurat dan terbuka.

2. Meningkatkan Ketekunan

Cara selanjutnya yaitu dengan meningkatkan ketekunan. Peneliti harus lebih kritis dalam melakukan pengamatan secara berkala. Cara ini mampu menggambarkan secara nyata dan berurutan mengenai peristiwa yang sedang diteliti selama di lapangan.⁹⁴ Dengan meningkatkan ketekunan diharapkan data akan semakin akurat.

⁹⁴ Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R & D...*, hlm. 272.

3. Triangulasi

Cara yang ketiga yaitu triangulasi data. Triangulasi data dilakukan dengan mengecek validitas data melalui berbagai sumber data yang telah diperoleh di lapangan.⁹⁵

G. Teknik Analisis Data

Adapun teknik analisis data yang digunakan antara lain:

1. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Lamanya waktu penelitian membuat data yang diperoleh cukup banyak dan beragam. Maka dari itu perlu adanya sebuah pencatatan yang cukup rinci dan hati-hati. Reduksi data berguna untuk membuat data menjadi lebih ringkas dan padat. Reduksi data akan memilih hal-hal yang penting, memfokuskan pada hal yang diperlukan saja.

2. Penyajian Data (*Data Display*)

Dalam penelitian ini, data disajikan dalam bentuk naratif. Data yang diperoleh di lokasi akan dideskripsikan berdasarkan sumber yang ada. Tujuannya agar pembaca lebih mudah memahami fenomena yang telah ditemukan di lapangan.

3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi (*Conclusion Drawing/Verfication*)

Kemudian yang terakhir yaitu penarikan kesimpulan atau verifikasi. Penarikan kesimpulan akan dijelaskan berdasarkan teori yang ada dengan kenyataan yang diperoleh selama di lapangan. Sehingga ditemukan suatu pernyataan yang dihasilkan dari suatu penelitian yang telah dilakukan.

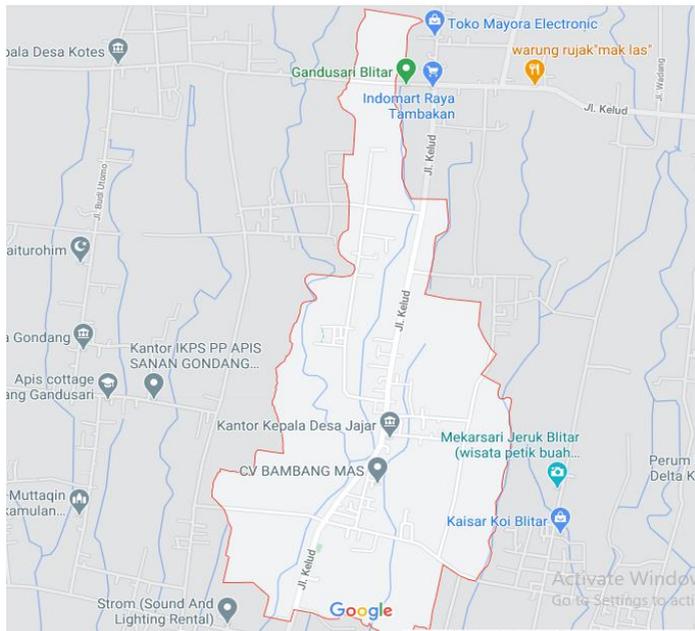
⁹⁵ Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R & D...*, hlm. 273.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambar Umum Subyek Penelitian

Adapun gambaran umum dari subyek penelitian ini antara lain:

1. Deskripsi Lokasi Penelitian



Gambar 4.1
Peta Wilayah Desa Jajar

Penelitian ini berlokasi di area tempat tinggal konseli. Konseli bertempat tinggal di Desa Jajar Kecamatan Talun Kabupaten Blitar Provinsi Jawa Timur. Untuk mendapatkan data yang valid, maka peneliti menggali data disekitar desa tempat tinggalnya.

Data diambil dari konseli, keluarga, sahabat, tetangga dan juga guru konseli.

Untuk dapat memahami permasalahan konseli, peneliti harus mengetahui letak geografis wilayah penelitian. Hal ini bertujuan untuk mempermudah proses penggalian data. Adapun penjelasan mengenai subyek penelitian lebih rinci yaitu sebagai berikut:

a. Sejarah Desa

Konon ceritanya pada zaman Untung Suropati. Datanglah seorang pejuang laki-laki, bernama Ki Sungkem yang berasal dari Pasuruan. Ketika beliau tiba di suatu daerah, Ki Sungkem melihat ada pohon manggis, jati, dan petai yang tumbuh sejajar. Sejak saat itu, daerah tersebut dinamakan “Jajar”. Ki Sungkem merupakan orang yang pertama kali melakukan babad alas di daerah cikal bakal berdirinya Desa Jajar. Sampai sekarang makam Ki Sungkem masih ada dan terawat dengan baik. Masyarakat desa masih sering berziarah dan mengirimkan doa di makam Ki Sungkem.

Bentuk pemerintahan lokasi penelitian adalah desa. Dipimpin oleh seorang Kepala Desa yang dipilih oleh masyarakat melalui pemilihan secara langsung. Kegiatan pemerintahan dibantu oleh beberapa perangkat desa. Seperti Sekertaris Desa, 2 orang Kepala Dusun dan 6 orang Kasi dan Kaur. Untuk mempermudah pemerintahan desa, dibentuk 11 kelompok RT dan 4 kelompok RW.⁹⁶ Masing-masing bagian memiliki kewenangan sendiri.

Adapun nama-nama Kepala Desa yang pernah menjabat di Desa Jajar antara lain:

⁹⁶ Harnanik dkk, *Badan Pusat Statistik Kabupaten Blitar Kecamatan Talun dalam Angka 2019*, (Blitar: CV Azka Putra Pratama, 2019), hlm. 11.

Table 4.1
Daftar nama Kepala Desa Jajar

No	Nama	Masa Jabatan
1)	Djotruno	-
2)	Wiryo Wijoyo	-
3)	Regul	-
4)	Astro Wikromo	-
5)	Sastro Dirjo	-
6)	Karso Kalim	Tahun 1940 s/d 1943
7)	Prawiro Sentono	Tahun 1945 s/d 1979
8)	Mukidjo	Tahun 1980 s/d 1988
9)	Moedjiono	Tahun 1989 s/d 2007
10)	Hardoyo	Tahun 2007 s/d 2019
11)	Radita Tuti Dwi Sakti	Tahun 2019 s/d 2025

b. Geografis Desa

Desa Jajar merupakan bagian dari Kecamatan Tarun yang memiliki ketinggian ± 420 m. Letaknya berada di Utara pusat Kecamatan Talun, dengan jarak ± 4 Km. Desa Jajar terbagi menjadi 2 dusun yaitu: dusun Jajar dan Begelenan. Adapun batas-batas wilayahnya antara lain:

- 1) Utara : Desa Tambakan Kecamatan Gandusari
- 2) Selatan : Kelurahan Kamulan Kecamatan Talun
- 3) Barat : Desa Gondang Kecamatan Gandusari
- 4) Timur : Kelurahan Bajang Kecamatan Talun

Sebagian besar wilayah desa berupa tanah dataran dan sebagian besar berupa tanah persawahan yang baik untuk bercocok tanam. Umumnya desa ditanami padi, jagung, cabe, tembakau, dan lain sebagainya.

Desa Jajar memiliki wilayah dengan luas sekitar 200,400 Ha. Adapun pembagian luas wilayah dan tata guna lahan yaitu:

- 1) Lahan Sawah : 146,48 Ha
- 2) Lahan Pekarangan : 56,48 Ha
- 3) Lahan Pemukiman : -
- 4) Lahan Perkebunan : -
- 5) Lapangan : -
- 6) Jalan : 26 km
- 7) Kuburan : 0,300 Ha
- 8) Lahan kering lainnya : -⁹⁷

c. Demografi Desa (Kependudukan)

Penduduk merupakan bagian dari pemerintahan desa yang harus diperhatikan. Sehingga kesejahteraannya dapat ditingkatkan melalui visi dan misi pemerintahan desa. Adapun data kependudukan di Desa Jajar antara lain:

Table 4.2
Data Kependudukan Desa Jajar/Rumah Tangga
Tahun 2019⁹⁸

Luas Wilayah (km ²)	Banyaknya		Kepadatan Penduduk/Km ²	Rata-rata ART/Rumah tangga
	Rumah tangga	Penduduk		
2	1075	3066	1533	2,85

d. Mata Pencarian Penduduk

- 1) Petani : 615 orang
- 2) Buruh Tani : 250 orang
- 3) Buruh/Swasta : 150 orang
- 4) Peternak : 4 orang

⁹⁷ *Profil Desa Jajar*, (<http://pnpmpdpd-talun.blogspot.com/2011/11/profil-desajajar.html>), diakses pada tgl 27 Januari 2021.

⁹⁸ Harnanik dkk, *Badan Pusat Statistik Kabupaten...*, hlm. 37.

- 5) Pedagang/Pengusaha : 250 orang
- 6) Pegawai Negeri : 50 orang
- 7) TNI/POLRI : 20 orang
- 8) Pengrajin/Industri RT : 70 orang
- 9) Tukang : 40 orang
- 10) Angkutan : 19 orang
- 11) Lainnya :⁹⁹

e. Kondisi Infrastruktur Dasar

1) Prasarana Pertanian

- a) Sungai : 10 buah
- b) Saluran Primer : -
- c) Saluran Tersier : 9.000 m
- d) Dam pembagi : 2 buah

2) Perhubungan

- a) Jalan Kabupaten : 3 km
- b) Jalan Desa (aspal) : 6,5 km
- c) Jalan Desa (tanah) : 1,5 km
- d) Jembatan Beton : 7 buah
- e) Jembatan biasa : 11 buah

3) Prasarana Sosial

a) Prasarana Pendidikan

- (1) Jumlah TK : 2 buah
- (2) Jumlah SD : 2 buah

b) Prasarana Kesehatan

- (1) Jumlah Posyandu : 4 buah
- (2) Jumlah Bidan Desa : 1 orang

c) Tempat Peribadatan

- (1) Jumlah Masjid : 3 buah
- (2) Jumlah Mushola : 9 buah
- (3) Jumlah Gereja : -
- (4) Jumlah Pura : -¹⁰⁰

⁹⁹ *Profil Desa Jajar*, (<http://pnpmmpd-talun.blogspot.com/2011/11/profil-desaja-jajar.html>), diakses pada tgl 27 Januari 2021.

2. Deskripsi Konselor

Konselor adalah seseorang yang akan berusaha membimbing konseli dalam proses menghadapi masalahnya. Konselor harus memiliki ketrampilan komunikasi konseling yang baik. Dalam teknik *self management* ini, tugas konselor adalah sebagai fasilitator untuk merancang program manajemen diri, perumus gagasan, serta memotivasi konseli supaya bisa mengontrol perilakunya.

Karena konseli tidak sanggup menyelesaikan masalahnya sendiri maka diperlukan konselor untuk membantu menyelesaikannya. Sehingga masalah konseli dapat berkurang sedikit demi sedikit. Sehingga tidak ada pihak yang dirugikan dengan perilaku tersebut. Penting sekali mengetahui data diri konselor. Tujuannya untuk mengetahui lebih lanjut tentang konselor yang bertanggung jawab atas penelitian ini.

a. Data Diri Konselor

Adapun biodata konselor yaitu sebagai berikut:

Nama	: Anggry Novia
Jenis Kelamin	: Perempuan
TTL	: Blitar, 16 Juni 1998
Usia	: 22 Tahun
Status	: Lajang
NIM	: B93217074
Keterangan	: Semester 7 angkatan 2017
Jurusan	: Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas	: Dakwah dan Komunikasi
Universitas	: UIN Sunan Ampel Surabaya

¹⁰⁰ *Profil Desa Jajar*, (<https://desajajar.wordpress.com/hallo/profil-desajajar/>), diakses pada tgl 27 Januari 2021.

Alamat : Desa Jajar Kec. Talun Kab. Blitar

Hobby : Membaca novel, menonton film, main bulu tangkis, menanam bunga, dan lain sebagainya.

Pendidikan :

- 1) TK Pertiwi Jajar (2003-2005)
- 2) SDN Jajar 01 (2005-2011)
- 3) SMPN 02 Gandusari (2011-2014)
- 4) SMKN 01 Kota Blitar (2014-2017)

b. Pengalaman Konselor

Pengalaman merupakan guru terbaik dalam kehidupan. Seseorang dapat tumbuh menjadi bijaksana ketika ia dihadapkan berkali-kali dengan kenyataan yang tidak sesuai dengan ekspektasinya. Pengalaman hidup satu individu dengan lainnya tidaklah sama. Itulah sebabnya kenapa pikiran manusia seringkali berbeda-beda. Pengalaman banyak didapat dari kehidupan sehari-hari, salah satunya didapat dari latar belakang pendidikannya.

Dalam dunia konseling, pengalaman konselor didapat selama menempuh bangku perkuliahan dalam prodi Bimbingan dan Konseling Islam. Konselor sudah menempuh beberapa mata kuliah, antara lain: Pengantar Bimbingan Konseling, Pengantar Psikologi, Pengantar Studi Islam, Akhlak Tasawuf, *Appraisal* Konseling, Bahasa Indonesia, Bimbingan dan Konseling Islam, Bimbingan dan Konseling Sosial, Bimbingan Konseling Keluarga Sakinah, Dinamika Kelompok, *Family Therapy*, Filsafat Ilmu, Fiqh Ibadah, Muamalah, Munakahah, Hadist BKI, IAD/IBD/ISD, Ilmu

Dakwah, *Interpersonal and Presentation Skill*, Kesehatan Mental, Ketrampilan Komunikasi Konseling, Konseling Anak dan Remaja, Konseling Psikoterapi, Konseling Dewasa dan Manula, Konseling Individu dan Kelompok, Konseling Mikro dan Makro, Konseling Multikultural, Konseling Pesantren dan Madrasah, Konseling Profetik, Konseling Qur'ani, Logika Sainifik, Manajemen BKI, Media BKI, Metode Penelitian Konseling, Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif, Modifikasi Perilaku, Neurosains, Pancasila dan Kewarganegaraan, Patologi Muslim, Pemahaman Individu, Psikologi Dakwah, Psikologi Kepribadian, Psikologi Klinis, Psikologi Perkembangan, Statistik Sosial, Studi al-Qur'an, Studi Hadis, Tafsir BKI, Teori dan Pendekatan Inklusi, Teori dan Teknik Konseling, Terapi Ekspresif, Terapi Islam Klasik-Kontemporer, Ushul Fiqih.

Dengan riwayat pengalaman mengikuti semua mata kuliah tersebut, konselor dirasa sudah cukup memiliki bekal untuk melakukan sesi konseling. Konselor juga memperdalam ilmu dengan mengikuti berbagai seminar nasional, membaca beberapa buku yang berkaitan dengan Konseling dan Psikologi. Konselor pernah melakukan KKN daring dengan membuat video motivasi. Konselor pernah melakukan PPL di Kantor Kementerian Agama Kabupaten Blitar. Mengenal lebih dekat kasus-kasus dalam rumah tangga. Konselor pernah melakukan sesi konseling dengan beberapa masalah, seperti: stres akademik

mahasiswa, cemas karena ditinggal sahabat meninggal dunia, melakukan pendampingan anak tuna laras, melakukan bimbingan karir di MTS, dan lain sebagainya.

Berbekal pengalaman praktis dan teoritis tersebut. Konselor akan berusaha membantu permasalahan stres akademik akibat media pembelajaran *online* yang dialami konseli. Dengan bantuan konselor diharapkan masalah dapat sedikit demi sedikit berkurang dan konseli mampu hidup sesuai dengan perkembangan remaja pada umumnya tanpa adanya gangguan lagi.

3. Deskripsi Konseli

Konseli merupakan seseorang sedang mengalami masalah di kehidupannya. Baik masalah jasmani maupun rohani yang tidak sanggup ia selesaikan sendiri. Konseli membutuhkan konselor untuk membantu mengurangi beban yang sedang ia hadapi. Penting sekali mengetahui data diri konseli. Tujuannya untuk mengetahui lebih lanjut siapa objek dalam penelitian ini. Adapun biodata konseli antara lain:

a. Data Diri Konseli

Adapun biodata konseli yaitu sebagai berikut:

Nama	: Melati (nama samaran)
Jenis Kelamin	: Perempuan
TTL	: Blitar, 04 Januari 2006
Usia	: 15 tahun
Agama	: Islam
Status	: Siswa kelas IX SMP

Alamat : Desa Jajar Kec. Talun Kab. Blitar
Anak ke : 2 dari 4 bersaudara
Hobby : Joging, berenang, membaca novel, hadrah dan lain sebagainya.

b. Latar Belakang Konseli

Data mengenai latar belakang konseli diperoleh melalui observasi, wawancara dan bukti tertulis lainnya.

1) Latar Belakang Kepribadian

Konseli sebenarnya anak yang baik, rajin, pandai, dan patuh kepada orang tuanya. Konseli termasuk anak yang pandai. Karena ia selalu mendapat juara 3 dan 4 selama menempuh pendidikan di Sekolah Dasar. Selama menempuh pendidikan konseli tidak memiliki riwayat buruk. Ia selalu mematuhi aturan yang ada. Hari-harinya berjalan dengan lancar dan tidak terkendala suatu apapun. Tetapi perubahan perilaku muncul ketika ia menjalani sekolah *online* selama beberapa bulan.

Pada dasarnya konseli memang memiliki sifat keras kepala, temperamental, mudah tersinggung dan belum dapat mengontrol emosinya dengan baik. Konseli mudah marah ketika adiknya berisik, mengotori rumah, menggangukannya, dan ketika adiknya tidak bisa diberi nasehat. Nada bicara konseli memang agak keras, terkadang berteriak ketika ia jengkel dengan adiknya atau karena suatu hal. Hal ini diketahui ketika saya melakukan observasi

dengan dalih mengikuti kegiatan sehari-hari konseli.

Saya memaklumi kepribadian konseli tersebut, karena memang konseli sedang dalam masa remaja. Kontrol emosi, sikap dan perilaku memang seringkali berubah-ubah dalam masa remaja.

Konseli merasa mudah bosan ketika terlalu lama belajar dirumah. Ia lebih suka pergi jalan-jalan, melakukan kegiatan apapun selain belajar dan mengerjakan tugas secara *online*. Konseli mengaku sangat merindukan belajar dengan temannya disekolah, jajan di kantin, mengikuti pelajaran olahraga, praktik di lab dan lain sebagainya. Ia selalu berharap bahwa sekolah tatap muka akan segera dimulai.

Konseli aktif dalam kegiatan keagamaan di madrasah diniyah tempatnya mengaji. Disana seringkali mengadakan acara yang cukup menyita waktu konseli. Tetapi konseli mengaku lebih senang menyibukan diri dengan hal-hal tersebut dibandingkan di rumah saja dan mengerjakan tugas-tugas sekolah yang membuatnya merasa kesal, jenuh dan malas.

2) Latar Belakang Keluarga

Konseli merupakan anak kedua dari empat bersaudara. Ia memiliki seorang kakak perempuan dan dua orang adik. Adik pertama laki-laki dan adik keduanya perempuan. Adik pertama berusia 11 tahun dan sedang menempuh pendidikan di SD

dekat rumahnya. Adik kedua konseli berusia 9 tahun, ia menempuh SD bersama dengan kakak laki-lakinya. Ayah konseli berusia 50 tahun dan bekerja setiap hari sebagai seorang tukang bangunan. Sedangkan Ibu konseli sudah meninggal dunia. Dalam kesehariannya konseli tinggal bersama dengan kakaknya, kedua adiknya dan juga ayahnya.

Kakak konseli merupakan pribadi yang cuek, tidak banyak bicara, tetapi peduli dengan adik-adiknya. Hal ini diketahui ketika ia mengingatkan adiknya untuk makan, mengerjakan PR dan lain sebagainya.

Adik pertama konseli merupakan pribadi yang agak sulit diberi nasehat, konyol dan usil. Adik laki-laki ini seringkali berkelahi dengan konseli. Mulai dari adu mulut sampai melempar sandal. Tetapi perkelahian tersebut hanya sekali waktu, Pada keesokan harinya sudah dilupakan begitu saja. Sewajarnya kakak dan adik. Tetapi hal ini membuat adik pertama tersebut kadang merasa takut dengan konseli yang dinilai galak, sering marah-marah.

Adik kedua konseli merupakan pribadi yang baik, penurut dan tidak banyak bicara. Ia bersikap malu-malu dengan orang asing. Hal ini terlihat ketika saya bertanya beberapa pertanyaan kepada adik tersebut. Ia menjawab dengan nada lirih dan tersipu malu.

Ayah konseli merupakan pribadi yang baik, sabar dan lembut. Ayah konseli selalu terbuka dengan anak-anaknya. Ia sangat menyayangi anak-anaknya dan penuh dengan kelembutan. Hal ini terlihat ketika saya melakukan sesi konseling di rumah konseli. Bagaimana cara ayah konseli berbicara dan berinteraksi dengan anak-anaknya sangat hangat dan harmonis.

Hubungan keluarga konseli sebenarnya baik-baik saja. Konseli tidak memiliki masalah dengan anggota keluarga lain. Hanya saja konseli memang seringkali jengkel, sensitif dan agak tidak suka dengan adik laki-lakinya. Karena menurut pengakuannya, adiknya itu sering membuatnya merasa terganggu dan membuat ia emosi.¹⁰¹

3) Latar Belakang Ekonomi

Ekonomi keluarga konseli masuk dalam kategori menengah bawah. Ayah konseli merupakan tukang bangunan yang juga melakukan banyak hal dalam bidang pembuatan rumah. Ayah konseli berkata “seberapapun penghasilannya asalkan kita bersyukur, pasti cukup”. Ia merasa senang karena memiliki empat orang anak. Baginya keempat anaknya merupakan harta yang membuat ia merasa jadi orang paling kaya.

4) Latar Belakang Agama

Keluarganya memiliki latar belakang agama yang cukup baik. Mereka selalu

¹⁰¹ Hasil wawancara dengan konseli pada tgl 29 Desember 2020.

melakukan sholat berjama'ah setiap Magrib dan Isya'. Hal tersebut terungkap dari catatan sholat konseli yang saya konsepskan.

Konseli sebenarnya anak baik dan berlatar belakang agama yang cukup baik. Ia selalu mengaji setiap sore hari di madrasah diniyah di dekat rumahnya, mengikuti kegiatan agama seperti diba'an, yasinan dan lain sebagainya. Ia juga mengaku suka sekali mengikuti kegiatan hadrah. Setiap malam Jumat dan malam Minggu ia selalu rutin latihan hadrah hingga larut malam.

Masalah agama konseli ada pada sholatnya. Konseli mengaku jarang sekali sholat subuh karena alasan bangun kesiangan. Hal itu saya ketahui ketika saya menanyakan kegiatannya mulai bangun tidur sampai tidur lagi.¹⁰²

5) Latar Belakang Lingkungan Rumah

Lingkungan rumah konseli cukup baik. Disekitar rumah tersebut banyak dihuni oleh anak-anak kecil usia 5-10 tahun. Sehingga jika siang hari mereka seringkali main dijalan dan menyebabkan kebisingan tersendiri. Hal ini diketahui ketika saya melakukan sesi konseling dengan konseli.

Lingkungan rumah konseli masih sangat asri, karena memang masih tergolong desa yang lumayan jauh dari pusat kota. Sawah, pekarangan dan jalan-jalan sepi masih sering dijumpai disini.

¹⁰² Hasil wawancara tertulis pada tgl 29 Desember 2020.

c. Deskripsi Masalah Konseli

Masalah seringkali terjadi dalam kehidupan manusia. Masalah muncul akibat ekspektasi yang tidak sesuai dengan realita yang ada. Terjadi kesenjangan diantara hal tersebut sehingga menimbulkan persepsi yang terkadang berdampak pada tingkah laku seseorang.

Masalah sebenarnya tidak selalu berdampak buruk. Sebab karena masalah seseorang dapat tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik dari segi pemikiran dan tindakan. Hal tersebut dapat terjadi karena ia pernah mengalami masalah dan tahu bagaimana cara menyelesaikannya.

Akan tetapi tidak semua orang mampu menyelesaikan masalahnya sendiri. Ketidakmampuan ini dapat terjadi karena beberapa faktor. Hal tersebut dialami oleh konseli. Ia mengaku kesulitan untuk menyelesaikan masalahnya. Maka dari itu konseli membutuhkan konselor untuk membimbing, memfasilitasi dan mengarahkan dirinya dalam proses penyelesaian masalah. Data mengenai deskripsi masalah diambil dari hasil wawancara, konseling, observasi dan keterangan dari *significant other*.

Sebenarnya konseli merupakan anak yang baik, penurut, rajin, dan dapat bersosialisasi dengan baik. Tetapi ia memiliki sifat keras kepala, sensitif dan mudah marah karena suatu hal. Terkadang memang berbicara dengan nada tinggi. Hal tersebut dapat terlihat ketika di rumah saja. Ketika di madrasah diniyah atau diluar rumah ia cenderung banyak diam.

Perubahan terjadi, ketika pandemi Covid-19 mulai memasuki wilayah Indonesia. Pemerintah memutuskan untuk melakukan segala sesuatu dari rumah, termasuk belajar yang umumnya dilakukan di sekolah.

Aktivitas diganti dengan sekolah *online* atau daring. Dimana kegiatan belajar mengajar menggunakan media pembelajaran *online* tanpa harus bertemu secara langsung. Belajar di rumah dengan belajar di sekolah tentu saja sangat berbeda, hal ini menimbulkan berbagai macam dampak negatif dan positif.

Awalnya konseli mengikuti sekolah dengan media pembelajaran *online* dengan lancar. Selang beberapa bulan ia mulai merasa bosan, jenuh dan kehilangan semangat untuk belajar dan mengerjakan tugas. Ia mengaku semakin lama semakin tidak mampu memajemen waktu belajar dengan baik. Ia menghabiskan banyak waktu di madrasah diniyah, bermain hp dan bermain dengan teman-temannya. Ia mengaku sekolah *online* dilakukan hanya sekedar absen harian. Ia mengaku pernah dipanggil guru sampai dua kali karena telat mengumpulkan tugas. Ketika pemanggilan yang kedua ia merasa sangat malu, karena diantara siswa yang dipanggil konseli merupakan satu-satunya siswa perempuan.¹⁰³ Gejala-gejala yang dialami konseli dapat dikategorikan stres belajar. Dimana sumber stres yang dialaminya berasal dari tuntutan berupa tugas, PR dan lain sebagainya.

¹⁰³ Hasil wawancara dengan konseli pada tgl 1 Oktober 2020.

Stres yang terjadi diakibatkan karena perbedaan yang mencolok dari belajar disekolah dan belajar dirumah atau belajar *online*. Ia mengaku masih belum mampu beradaptasi dan manajemen waktu belajar dengan baik.

Dampaknya konseli seringkali merasa jenuh dan malas. Hal ini membuat ia tidak bersemangat, sering menunda-nunda mengerjakan tugas. Akhirnya ia mengerjakan tugas dengan tergesa-gesa ketika batas waktu pengumpulan sudah habis. Ketika ia mengerjakan tugas dengan sistem kebut semalam (SKS) ia akan begadang sampai dini hari. Keesokan harinya ia jadi mudah marah, mudah tersinggung. Hal tersebut seringkali terjadi berulang selama belajar secara *online*. Stres belajar tersebut masih tergolong stres ringan, sehingga tidak sampai mengganggu orang lain. Akan tetapi hal ini perlu segera mendapatkan penanganan khusus sehingga tidak menjadi masalah yang lebih serius.

B. Penyajian Data

Data yang telah diperoleh dari lapangan selanjutnya akan dipilah berdasarkan validitas data dan tingkat kepentingan data. Penyajian data akan dijelaskan dalam beberapa tahapan berikut:

1. Diagnosis

Setelah mengetahui gejala-gejala awal yang dialami konseli. Langkah selanjutnya yaitu diagnosis. Dalam tahap ini dilakukan proses pengumpulan data konseli, dengan berbagai macam teknik. Dari kumpulan data tersebut diambil sebuah kesimpulan tentang masalah dan penyebabnya.

Proses pengumpulan data didapat dari hasil wawancara, pernyataan tertulis dan beberapa kali observasi.

Langkah pertama yang saya lakukan yaitu saya ingin mengetahui aktivitas konseli mulai dari bangun pagi tidur sampai tidur lagi. Hal tersebut saya lakukan untuk mengetahui apa penyebab ia tidak dapat menyisihkan waktu sebentar untuk mengerjakan tugas setiap harinya. Saya menekankan kejujuran atas segala pernyataan konseli. Saya mengatakan bahwa kalau memang konseli serius ingin menyelesaikan masalahnya maka ia harus jujur dalam segala hal kepada konselor.

Dari hasil tulisan konseli, ia mengungkapkan bahwa aktivitas kesehariannya yaitu:

- a. Bangun tidur pukul 07.00
- b. Menyapu, cuci piring, membantu memasak
- c. Membantu mencuci baju
- d. Menonton televisi
- e. Tidur siang jam 13.00
- f. Mengaji pukul 15.00
- g. Pulang kerumah
- h. Sholat maghrib berjamaah, mengaji di rumah
- i. Sholat isya' berjama'ah
- j. Rebahan
- k. Sering main HP melihat Tik-Tok sampai lupa waktu
- l. Kadang membuka hp untuk melihat tugas, tapi malas mengerjakan
- m. Khusus malam Jumat dan malam Minggu latihan hadrah sampai 22.30 WIB
- n. Tidur jam 23.00 terkadang sampai malam karena ada acara di madrasah.

Setelah mengetahui data tersebut. Saya paham kenapa konseli bisa sampai mengalami stres belajar. Masalah stres dimulai ketika konseli bangun keesokan, tidak melaksanakan sholat subuh, tidak punya niat sungguh-sungguh untuk mengerjakan tugas dan mengikuti sekolah *online* dengan tertib, waktu luang dihabiskan dengan rebahan, bermain HP dan lain sebagainya. Wajar saja jika memang tugas kemudian menumpuk banyak dan mengakibatkan stres ketika diminta oleh gurunya. Semua berawal dari perilaku konseli sendiri. Konseli mengakui kesalahannya dan sadar bahwa semua itu penyebab dari masalah yang ia alami. Sehingga gejala-gejala stres belajar dirasakan oleh konseli. Adapun gejala-gejalanya antara lain:

Tabel 4.3
Gejala yang dirasakan konseli

No	Aspek	Gejala yang dirasakan
1)	Pikiran	1) Jenuh 2) Kehilangan semangat
2)	Emosi	1) Mudah marah 2) Mudah tersinggung
3)	Perilaku	1) Menunda-nunda mengerjakan tugas 2) Belum bisa membagi waktu dengan baik 3) Menyepelekan tugas 4) Mengumpulkan tugas melebihi batas waktu yang ditentukan 5) Mengerjakan tugas dengan SKS (sistem kebut semalam)

2. Prognosis

Setelah mengetahui masalah beserta latar belakangnya. Langkah kedua yaitu prognosis. Konselor harus dapat mendiagnosa masalah. Mencari tahu akar masalah yang terjadi. Biasanya akar masalah disebabkan oleh: faktor dari diri sendiri, orang lain, lingkungan, dan takdir. Jenis bantuan yang diberikan harus disesuaikan dengan masalah yang ada.

Dari hasil observasi dan wawancara saya menyimpulkan bahwa konseli belum mampu memajemen diri dengan baik. Hal ini berkaitan dengan ketidakmampuan dalam:

- a. Memanajemen waktu belajar
- b. Bertanggung jawab sebagai seorang siswa
- c. Memprioritaskan tugas sebagai seorang siswa

Masalah tersebut berkaitan dengan perilaku bermasalah yang mampu ditangani dengan *self management*, sebagaimana sudah dijelaskan dalam kajian teoretik. Maka dari itu konselor akan menggunakan teknik *self management* untuk mengatasi masalah stres belajar akibat media pembelajaran *online* tersebut.

3. Terapi (*Treatment*)

Berdasarkan atas wawancara, observasi serta temuan data di lapangan maka saya memberikan beberapa terapi untuk konseli. Terapi berhubungan dengan tingkah laku yang akan dikurangi dan diganti dengan tingkah laku baru yang diinginkan.

Karena konseli mengaku sering meninggalkan sholat subuh karena bangun kesiangan. Maka konselor akan memberikan motivasi yang berkaitan dengan pentingnya sholat dan dampak buruk

meninggalkan sholat. Kemudian konselor menyusun catatan absensi sholat untuk konseli, yang akan dicek setiap sesi konseling. Hal ini bertujuan supaya konseli tertib dalam sholatnya.

Konselor juga akan menyarankan untuk mengelola stres menurut agama Islam, seperti yang sudah dijelaskan dalam kajian teoretik sebelumnya. Adapun upaya yang digunakan antara lain:

a. Niat Ikhlas

Konselor akan menekankan pada dorongan untuk melakukan niat ikhlas ketika belajar dan mengerjakan tugas harian. Menyadarkan bahwa konseli tidak merasa jenuh sendirian dengan keadaan yang harus memaksa kita berada dirumah saja seperti saat ini. Semua orang juga tidak menginginkan hal tersebut terjadi, tetapi kita hanyalah manusia biasa yang tidak bisa melawan takdir Allah SWT. Konselor mengajak konseli untuk ikhlas dalam menghadapi cobaan tersebut.

b. Sabar dan Shalat

Konselor akan menekankan bahwa sholat merupakan amalan pertama yang akan dihisab kelak. Konselor mengajak konseli menonton video yang membahas dosa meninggalkan sholat. Dan memberi edukasi bahwa karena konseli jarang melaksanakan sholat subuh membuat ia seringkali merasa stres. Sedangkan sabar adalah kunci dari segala hal. Konselor akan mengedukasi konseli bahwa sabar akan berbuah manis suatu hari nanti. Sehingga konseli harus sabar menghadapi banyaknya tugas yang ada dan kejenuhan selama sekolah *online*.

c. Bersyukur dan Berserah diri (Tawakkal)

Konselor akan menekankan pentingnya rasa syukur untuk menikmati hidup. Konselor akan mengedukasi konseli supaya ia harus bersyukur karena masih bisa bersekolah walaupun dari rumah saja. Diluar sana banyak anak kurang beruntung yang tidak bisa menempuh pendidikan seperti konseli. Konselor akan menekankan pentingnya berserah diri setelah semua upaya dilakukan. Karena apapun yang terjadi merupakan *qodarullah*. Termasuk adanya virus corona yang berdampak pada pendidikan yang ia jalani.

d. Doa dan Dzikir

Konselor akan mengedukasi konseli bahwa salah satu cara menenangkan diri adalah dengan berdoa dan dzikir. Konselor menganjurkan supaya konseli perbanyak doa dan dzikir setelah sholat maupun dalam menjalankan aktivitas lainnya.

Setelah dijelaskan terapi dalam prespektif agama Islam, akan dilanjutkan dalam prespektif psikologi dengan menggunakan teknik *self management*. Berdasarkan langkah-langkah dalam pelaksanaan teknik *self management* pada kajian teoretik, maka dapat dijelaskan bahwa:

a. Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri

Langkah pertama dari *self management* yaitu konseli harus melakukan pengamatan pada tingkah lakunya sendiri. Selanjutnya melakukan pencatatan dengan hati-hati. Adapun hal yang harus dicermati oleh konseli meliputi: frekuensi, intensitas, serta durasi dari tingkah lakunya

tersebut. Pembuatan daftar cek atau catatan dibuat berdasarkan arahan dari konselor.

Konseli akan mengobservasi mengenai tanggung jawabnya dalam belajar dan mengerjakan tugas harian. Mencari tahu apakah konseli sudah mampu bertanggung jawab dalam belajar dan mengerjakan tugas atau belum. Konseli mencatat berapa kali ia mampu belajar dan mengerjakan tugas dalam sehari, seberapa intens ia melakukannya setiap hari, serta berapa lama durasi ia belajar dan mengerjakan tugas setiap hari. Hal ini bertujuan untuk mengontrol perilaku yang diinginkan. Catatan tersebut juga berguna sebagai bahan evaluasi antara konselor dan konseli.

b. Tahap Identifikasi dan Penetapan Target Perilaku

Langkah kedua dari *self management* yaitu konseli akan membuat target tingkah laku yang akan diubah atau diperbaiki. Konseli harus mencantumkan *antecedent* atau faktor penyebab dari tingkah lakunya tersebut. Konseli juga harus menjelaskan *consequence* atau akibat dari perilakunya itu.

Konselor mengagaskan untuk membuat sebuah catatan tentang penyebab (*antecedent*) dari tingkah laku malas, tidak semangat dan menunda-nunda pekerjaannya tersebut dengan akibat yang ia rasakan. Hal ini berguna sebagai sumber introspeksi diri untuk konseli agar serius mengubah perilaku yang tidak diinginkan tersebut.

Selanjutnya konselor akan mengajak konseli untuk membuat target perilaku yang ia inginkan

atau perilaku yang ingin dirubah. Adapun target perilaku tersebut antara lain:

- 1) Mampu bersemangat dalam menjalani sekolah *online*.
- 2) Tidak menunda-nunda dalam mengerjakan tugas sekolah.
- 3) Mampu memanajemen waktu belajar dengan baik.

c. Tahap Penentuan Strategi

Langkah ketiga dari teknik *self management* yaitu tahap penentuan strategi. Pada tahap ini konseli akan menentukan strategi dan program yang sesuai dengan permasalahannya.

Strategi pertama dilakukan dengan mengatur lingkungan konseli berdasarkan pada pembahasan dalam kajian teoretik sebelumnya.

Karena konseli mengaku bosan, jenuh dan tidak memiliki semangat untuk mengerjakan tugas dan mengikuti media pembelajaran *online*. Maka konselor memutuskan untuk menyusun pengaturan lingkungan yang membuat konseli dapat terdorong semangatnya. Adapun pengaturan lingkungan dapat berupa:

- 1) Mengajak teman terdekat untuk belajar dan mengerjakan tugas bersama.
- 2) Mengajak teman untuk bangun pagi dan *jogging* mengitari desa.
- 3) Membuat alarm untuk belajar di jam-jam yang telah ditentukan.
- 4) Membuat alarm pagi untuk bangun dan sholat subuh serta membuat alarm malam sebagai pengingat untuk segera tidur ketika sudah tidak memiliki kegiatan lagi.

- 5) Meminta bantuan kakak dan adik untuk selalu menyemangati dan menegur ketika konseli selalu bermain HP dan menggunakan waktu luang untuk bemalasmalasan.
- 6) Meminta bantuan kakak untuk mengingatkan bahwa motivasinya mengerjakan tugas adalah karena ia tidak mau dipanggil ke sekolah lagi dengan alasan ia adalah satu-satunya siswa perempuan yang selalu terlambat dalam mengumpulkan tugas.
- 7) Meminta bantuan sahabat untuk selalu berkomunikasi terkait pelajaran di sekolah.

Dengan pengaturan tersebut diharapkan konseli sedikit demi sedikit akan mengubah perilaku negatifnya dan mengganti dengan perilaku yang lebih positif. Dengan pengaturan lingkungan tersebut akan mendorong konseli untuk mau belajar setiap hari dan manajemen waktu belajarnya dengan baik.

Strategi yang kedua, konselor menggagaskan catatan belajar yang terdiri dari: berapa kali konseli mampu belajar setiap hari, seberapa intens ia belajar dalam sehari, dan seberapa lama ia belajar dalam sehari. Catatan tersebut akan diisi setiap hari selama proses konseling berlangsung. Hal ini dimaksudkan untuk mengontrol konseli dalam belajar dan mengerjakan tugas guna menghindari perilaku sistem kebut semalam dan menunda-nunda mengerjakan tugas. Catatan ini juga berfungsi untuk manajemen waktu belajar konseli supaya lebih terkendali.

d. Tahap Komitmen Diri

Langkah keempat dari teknik *self management* yaitu tahap komitmen diri. Konseli diajak untuk membuat suatu komitmen untuk melakukan strategi yang telah dipilih secara terus menerus. Pada tahap ini konseli memerlukan penguatan dari konselor, supaya ia memiliki motivasi yang kuat untuk mau berubah menjadi lebih baik.

Konselor akan selalu berusaha memotivasi konseli sesering mungkin. Konseli mengaku bahwa motivasinya berubah karena ia tidak ingin dipanggil gurunya lagi, dimana ia merupakan satu-satunya siswa perempuan diantara banyak siswa laki-laki.

Hal tersebut membuatnya malu sekaligus ketakutan jika kejadian itu terulang kembali. Maka ketika ia terlihat kurang bersemangat saya selalu melontarkan kata-kata mengejek “apa kamu mau dipanggil guru lagi, cewek sendiri loo”. Konseli selalu kesal dengan ejekan tersebut. tetapi saya tahu dibalik rasa kesalnya, ia selalu berusaha untuk bersemangat mengerjakan tugas-tugasnya. Sehingga saya mempunyai senjata tersendiri untuk selalu mendorong semangat konseli. Dengan semangat yang besar diharapkan konseli dapat memiliki komitmen yang kuat.

e. Tahap Pelaksanaan Strategi

Tahap kelima dari teknik *self management* yaitu tahap pelaksanaan strategi. Pada tahap ini konseli akan melaksanakan strategi yang sudah dirumuskan. Konseli bertanggung jawab atas keseluruhan aspek yang ada, konselor bertugas

sebagai pengawas tanpa mencampuri apa yang akan dilakukan konseli. Tetapi jika terjadi masalah dalam tahapan yang sedang dilakukan, maka konseli harus kembali ke tahapan sebelumnya. Hal ini dapat dilakukan dengan berkonsultasi pada konselor terlebih dahulu.

f. Tahap Evaluasi Diri

Tahap keenam dari teknik *self management* yaitu tahap evaluasi diri. Konseli telah melakukan strategi yang telah ditentukan dengan berbagai program untuk mengentaskan masalahnya. Hasil evaluasi berguna untuk melihat apakah strategi dan program yang digunakan memiliki nilai efektivitas dan efisiensi atau tidak. Jika strategi dan program yang digunakan tidak membuahkan hasil, maka perlu adanya peninjauan ulang.

Dalam proses konseling dengan teknik *self management* ini, Alhamdulillah semua berjalan sesuai rencana. Walaupun kadang konseli masih sering naik turun suasana hatinya. Hal ini merupakan tantangan tersendiri bagi konselor. Meningat konseli masih dalam masa remaja, sehingga konseli memaklumi semua sikap serta tingkah laku konseli yang terkadang sulit dikendalikan. Konselor berusaha memotivasi konseli sesering mungkin melalui ketika observasi, wawancara dan sesi konseling.

g. Tahap Reinforcement

Tahap ketujuh dari teknik *self management* yaitu tahap reinforcement. Konseli sudah melalui semua tahapan yang ada, hingga sampai ditahap ini. Tahapan sebelumnya sudah dilewati dan mampu diselesaikan dengan baik. Langkah

selanjutnya yaitu *follow up* dengan teknik *reinforcement*.

Pada tahap ini konselor akan berusaha memotivasi konseli dengan cara banyak memberikan *reward* berupa pujian dan kekaguman atas kerja kerasnya selama melakukan segala macam strategi yang sudah dirumuskan. Konselor mengajak konseli mengintrospeksi dirinya. Dan menyadari apa saja penyebab munculnya stres belajar yang ia alami. Kemudian konselor akan menyimpulkan bahwa gejala tersebut adalah akibat dari perilakunya sendiri. Sehingga dapat diselesaikan dengan kemauan dan kekuatan dari dirinya sendiri.

Konselor akan mengajak konseli membandingkan kondisinya setelah diberi layanan konseling dengan cara mengisi indikator perilaku yang ada. Dimana indikator tersebut pernah diisi dulu sebelum diberikan layanan konseling. Hal ini berguna untuk mengevaluasi apakah strategi yang digunakan dapat mengurangi perilaku negatif yang ia targetkan.

4. Follow Up

Setelah seluruh langkah sudah dilewati, maka perlu adanya *follow up*. Langkah ini bertujuan untuk mengetahui hasil dari proses konseling. Mengevaluasi apakah bantuan yang diberikan memiliki dampak positif untuk mengatasi masalah.

Setelah melakukan beberapa kali sesi konseling sejak tanggal 29 Desember 2020 sampai 27 Januari 2021. Konselor telah memberikan sesi konseling berupa motivasi, *treatment* dan melewati

langkah-langkah dalam teknik *self management*. Kegiatan *follow up* dilakukan pada sesi terakhir konseling yaitu tanggal 27 Januari 2021. Konselor menanyakan bagaimana kondisi psikologis konseli. Apakah ada perubahan sebelum dan sesudah melakukan sesi konseling selama beberapa kali tersebut. Perubahan ini dapat dilihat dari tabel indikator stres belajar yang pernah diberikan diawal sesi konseling dan akan diberikan diakhir sesi konseling. Tabel tersebut akan menjadi bahan evaluasi bersama antara konseli dan konselor.

Konselor juga akan membahas mengenai target perubahan perilaku yang pernah dibuat diawal sesi konseling dulu. Apakah target perilaku sudah dapat dicapai apa belum.

Menurut pengakuan konseli diakhir sesi konseling. Konseli mengaku sudah mampu bersemangat dalam menjalani sekolah *online*, tidak menunda-nunda dalam mengerjakan tugas sekolah dan mampu memanajemen waktu belajar dengan baik. Hal tersebut sesuai dengan target yang dirumuskan diawal sesi konseling. Konseli mengaku sudah mampu berubah sedikit demi sedikit walaupun terkadang ia masing sering mengulangi kebiasaan buruknya beberapa kali, tetapi ia sudah berusaha untuk selalu mengerjakan tugas yang ada. Konseli mengaku berusaha mengerjakan tugas dan belajar setiap hari walaupun kadang hanya sebentar. Tetapi ia mengaku terkadang semangat sekali mengerjakan sampai seharian ia menyelesaikan banyak tugas yang menumpuk.¹⁰⁴ Sehingga gejala-gejala stres belajar

¹⁰⁴ Hasil wawancara dengan konseli pada tgl 27 Januari 2021.

yang ia alami sudah mengalami perubahan sedikit demi sedikit.

Kemudian konselor juga melakukan *cross check* pernyataan konseli kepada ayah konseli. Ayahnya mengatakan bahwa sekarang anaknya mampu belajar setiap hari walaupun kadang sebentar dan terkadang ia seharian mengerjakan tugas yang memang sudah menumpuk banyak katanya. Ayahnya juga mengungkapkan bahwa anaknya sering bangun pagi untuk *jogging*.¹⁰⁵

Lalu konselor melakukan wawancara kepada adik konseli. Apakah kakaknya masih sering marah-marah, bermain hp terus dan bermalasan. Adik konseli mengungkapkan hal tersebut sudah jarang dilakukan. Kakaknya setiap hari belajar dan kadangkala seharian mengerjakan tugas dengan rajin. Adik konseli mengatakan kakaknya masih marah-marah kalau ia mengganggu tapi sudah tidak sesering dulu.¹⁰⁶

Kemudian konselor bertanya pada sahabat konseli. Apakah benar konseli sering *jogging* pagi bersama teman-temannya. Sahabat konseli membenarkan pernyataan itu. Ia mengungkapkan bahwa *jogging* dilakukan bersama dengannya dan beberapa teman madrasah lainnya. Bahkan ia mengatakan rute mana yang sering ia lalui bersama konseli saat *jogging*.¹⁰⁷

Setelah melakukan *cross check* pernyataan konseli dengan pernyataan orang terdekatnya. Konselor menyimpulkan bahwa konseli sudah

¹⁰⁵ Hasil wawancara dengan ayah konseli pada tgl 28 Januari 2021

¹⁰⁶ Hasil wawancara dengan adik konseli pada tgl 28 Januari 2021

¹⁰⁷ Hasil wawancara dengan teman konseli pada tgl 28 Januari 2021

melakukan pernyataan yang benar. Konselor menganggap bahwa pemberian layanan konseling Islam dengan teknik *self management* ini dianggap mampu mengurangi gejala stres belajar akibat pembelajaran *online* yang dialami konseli.

Sekarang konseli sudah mampu menghilangkan penyebab yang membuat ia mengalami stres belajar tersebut. Setelah sesi konseling berakhir konselor berpamitan dengan konseli dan mengucapkan terima kasih banyak atas kontribusinya dalam penelitian ini. Konselor.

Tabel 4.4
Hasil *Follow Up*

No	Target Perilaku	Sebelum Konseling				Setelah Konseling			
		SS	S	J	TP	SS	S	J	TP
a.	Mampu bersemangat dalam menjalani sekolah <i>online</i> .				V		V		
b.	Tidak menunda-nunda dalam mengerjakan tugas sekolah.				V			V	
c.	Mampu manajemen waktu belajar dengan baik.				V		V		

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

Setelah semua langkah-langkah tersebut dilakukan, maka akan diketahui hasil dari proses penelitian ini. Adapun pembahasan dari hasil penelitian ini antara lain:

1. Perspektif Teori

a. Proses Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Stres Belajar akibat Pembelajaran *Online* pada Seorang Remaja di Desa Jajar Kecamatan Talun Kabupaten Blitar.

Table 4.5
Perbandingan antara teori dan temuan di lapangan

No	Data Teori	Data Empiris
1)	<p>Identifikasi Masalah</p> <p>Dilakukan proses pencarian, penggalan serta pengumpulan data yang berkaitan dengan masalah konseli. Data didapat dari berbagai sumber dengan berbagai metode, seperti: wawancara, observasi dan pernyataan tertulis.</p>	<p>Langkah pertama konselor mencoba mencari tahu permasalahan konseli melalui wawancara, observasi serta pernyataan tertulis berupa daftar indikator stres belajar yang diisi konseli atas bimbingan konselor.</p> <p>Untuk menguatkan</p>

		<p>data dari konseli, konselor menggali data dari <i>significant other</i>, yaitu ayah konseli, adik konseli dan juga sahabat konseli. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa gejala awal yang nampak antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Munculnya reaksi berlebihan karena banyaknya tugas yang menumpuk, seperti: menangis karena takut, perasaan yang lebih sensitif untuk marah-marah karena hal sepele.2) Kesulitan mengendalikan emosi karena banyaknya tugas yang menumpuk.3) Kesulitan mengatur waktu untuk belajar dan mengerjakan tugas harian.4) Selalu
--	--	--

		mengentengkan tugas yang ada dengan dalih dapat dikerjakan nanti saja.
2)	<p>Diagnosis</p> <p>Dilakukan proses penetapan kesimpulan setelah dilakukan proses identifikasi masalah. Kesimpulan didapat berdasarkan wawancara dengan konseli, observasi, pernyataan tertulis dan <i>significant other</i>.</p>	Berdasarkan hasil obsevasi dan wawancara, maka konselor menetapkan masalah konseli berupa stres belajar akibat pembelajaran <i>online</i> . Konseli perlu mendapatkan pengarahan dari konselor supaya dapat mengurangi gejala-gejala stres belajar yang ia alami.
3)	<p>Prognosis</p> <p>Dilakukan penentuan jenis <i>treatment</i> yang akan diberikan untuk mengatasi masalah konseli. Pemberian bantuan berdasarkan pada hasil identifikasi pada</p>	Berdasarkan data yang telah didapat dalam tahapan sebelumnya, maka konselor memutuskan untuk menggunakan layanan konseling Islam dengan teknik

	tahap sebelumnya.	<i>self management</i> untuk mengatasi masalah stres belajar akibat pembelajaran <i>online</i> yang dialami konseli tersebut.
4)	Terapi (<i>treatment</i>) Dilakukan proses pemberian bantuan untuk mengatasi masalah yang dialami konseli.	Berdasarkan masalah yang telah ditetapkan, maka konselor akan berusaha memberikan terapi sesuai dengan kebutuhan konseli. Adapun proses pemberian terapi dilakukan dengan cara: 1) Mengidentifikasi masalah dan menetapkan tujuan kenapa konseli ingin mengentaskan masalahnya. menentukan perilaku buruk yang menyebabkan konseli mengalami

		<p>masalah serta menentukan target perubahan yang diinginkan.</p> <p>2) Membuat komitmen untuk mengentaskan masalahnya. Dibutuhkan niat yang serius dan motivasi yang kuat agar seseorang mampu memiliki komitmen yang tinggi. Penguatan komitmen dapat dilakukan dengan pemberian motivasi oleh konselor, melakukan pengaturan lingkungan supaya mendukung perubahan yang diinginkan, menuliskan motivasi di kertas yang ditempet di kamar konseli.</p>
--	--	--

		<p>3) Menggali data dan mengidentifikasi penyebab-penyebab yang membuat konseli mengalami stres akademik. Konseli diminta mencatat kegiatannya dari mulai bangun tidur sampai tidur lagi. Lewat pernyataan tersebut konselor akan menetapkan terapi yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan konseli.</p> <p>4) Menyusun, mengarahkan dan mewujudkan rancangan strategi yang akan digunakan untuk menangani masalah konseli.</p> <p>5) Memberikan penghargaan berupa ucapan kagum atas kerja</p>
--	--	---

		<p>keras konseli untuk berusaha memajemen dirinya.</p> <p>6) Berusaha memotivasi dan mencegah kembalinya perilaku yang membuat konseli mengalami gejala stres belajar.</p> <p>Adapun terapi yang diberikan terdiri dari dua jenis, antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Terapi Islam berupa: edukasi tentang pentingnya niat ikhlas, sabar dan sholat, bersyukur dan berserah diri, doa dan dzikir.2) Terapi psikologis dengan teknik <i>self management</i> yang terdiri dari: tahap monitor diri atau observasi diri, tahap identifikasi
--	--	--

		<p>dan penetapan target perilaku, tahap penentuan strategi, tahap komitmen diri, tahap pelaksanaan strategi, tahap evaluasi diri dan tahap <i>reinforcement</i>.</p>
5)	<p>Evaluasi (<i>Follow Up</i>)</p> <p>Dilakukan proses evaluasi mengenai ada tidaknya hasil atau perubahan perilaku konseli setelah diberikan <i>treatment</i>.</p>	<p>Berdasarkan data dari tahapan sebelumnya, terlihat keinginan konseli untuk berusaha mengurangi penyebab dari stres belajar yang ia alami. Hal ini terlihat dari hasil perkembangan perilaku ke arah positif setelah diberikan <i>treatment</i> dalam beberapa sesi konseling. Meskipun gejala stres belajar tidak sepenuhnya dapat hilang, tetapi konseli sudah</p>

		<p>mampu mencapai sebagian target perubahan yang ia inginkan. Hal ini sudah cukup baik karena konseli sudah berusaha sekuat tenaga untuk mengurangi perilaku buruknya.</p>
--	--	--

Dengan melihat perbandingan antara teori dengan hasil temuan di lapangan tersebut, terlihat adanya persamaan dan kesesuaian data pada setiap tahapannya.

b. Hasil Akhir Pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Stres Belajar akibat Pembelajaran *Online* pada Seorang Remaja di Desa Jajar Kecamatan Talun Kabupaten Blitar.

Berdasarkan hasil wawancara dengan konseli, pernyataan tertulis konseli, observasi serta keterangan dari *significant other*. Maka konselor akan menjelaskan hasil akhir dari proses penelitian ini. Adapun hasil akhir dari pelaksanaan konseling Islam dengan teknik *self management* untuk mengatasi stres belajar akibat pembelajaran *online* pada seorang remaja di Desa Jajar Kecamatan Talun Kabupaten Blitar adalah sebagai berikut:

Tabel 4.6
Kondisi sebelum diberi layanan konseling

No	Perilaku Bermasalah	Sebelum diberi layanan konseling			
		SS	S	J	TP
1)	Jenuh		V		
2)	Kehilangan semangat	V			
3)	Mudah marah	V			
4)	Menunda-nunda mengerjakan tugas	V			
5)	Belum bisa membagi waktu dengan baik	V			
6)	Menyepelkan tugas	V			
7)	Mengumpulkan tugas melebihi batas waktu yang ditentukan	V			
8)	Tidak mampu menyisihkan waktu sebentar untuk belajar dan mengerjakan tugas secara konsisten	V			
9)	Mengerjakan tugas dengan sistem kebut semalam (SKS)	V			

Table 4.7
Kondisi setelah diberi layanan konseling

No	Perilaku Bermasalah	Sesudah diberi layanan konseling			
		SS	S	J	TP
1)	Jenuh			V	
2)	Kehilangan semangat			V	

3)	Mudah marah			V	
4)	Menunda-nunda mengerjakan tugas				V
5)	Belum bisa membagi waktu dengan baik				V
6)	Menyepelkan tugas				V
7)	Mengumpulkan tugas melebihi batas waktu yang ditentukan				V
8)	Tidak mampu menyisihkan waktu sebentar untuk belajar dan mengerjakan tugas secara konsisten			V	
9)	Mengerjakan tugas dengan sistem kebut semalam (SKS)			V	

Keterangan:

SS = Sangat Sering

S = Sering

J = Jarang

TP = Tidak Pernah

Semakin berkurang intensitas gejala, maka menunjukkan keberhasilan *treatment* yang diberikan dalam sesi konseling. Misalnya dari SS (sangat sering) menjadi J (jarang) atau TP (tidak pernah).

Berdasarkan keterangan kedua tabel tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kondisi konseli menunjukkan perkembangan ke arah positif. Hal tersebut ditunjukkan dari gejala-gejala stres belajar yang dirasakan sudah

mengalami pengurangan intensitas dan keterangannya.

Tabel pertama diberikan pada saat sesi konseling pertama dan tabel kedua diberikan saat sesi konseling terakhir. Dengan demikian konseli dan konselor dapat melakukan evaluasi terhadap hasil dari konseling tersebut.

2. Prespektif Islam

Dalam penyelesaian masalah konselor juga menggunakan konseling Islam, dimana diberikan motivasi-motivasi serta *treatment* berkenaan dengan agama Islam. Hal tersebutlah yang membedakan konseling pada umumnya dan konseling Islam. Adapun *treatment* yang digunakan antara lain:

a. Niat Ikhlas

Rasa ikhlas ternyata dapat mengatasi stres. Dengan niat yang ikhlas akan membuat tubuh menjadi lebih rileks. Sehingga akan mengontrol emosi yang datang ketika sedang stres.

Niat dengan ikhlas dapat dilatih dan diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan. Dalam masalah stres belajar akibat pembelajaran *online*, konseli dapat menerapkan niat dengan ikhlas ketika sedang belajar dan mengerjakan banyak tugas dari guru.

Konselor akan menekankan pada dorongan untuk melakukan niat ikhlas ketika belajar dan mengerjakan tugas harian. Menyadarkan bahwa konseli tidak merasa jenuh sendirian dengan keadaan yang harus memaksa kita berada dirumah saja seperti saat ini. Semua orang juga tidak menginginkan hal tersebut terjadi, tetapi kita semua hanya manusia biasa yang tidak bisa

melawan takdir Allah SWT. Konselor mengajak konseli untuk ikhlas dalam menghadapi cobaan tersebut.

b. Sabar dan Shalat

Sabar dapat diterapkan untuk mengatasi berbagai macam masalah, salah satunya stres akibat pembelajaran *online*. Memang tidak mudah untuk menjadi orang sabar. Diperlukan pembiasaan dan pelatihan setiap hari.

Dalam masalah ini sabar dapat diterapkan dengan cara: sabar dalam menghadapi berbagai pemicu munculnya stres akademik. Seperti sabar menghadapi guru yang terkadang semaunya sendiri dalam memberikan tugas, sabar ketika guru memberikan banyak tugas, sabar ketika menerima nilai yang buruk dan lain sebagainya. Harapannya dengan menerapkan *treatment* sabar ini konseli akan lebih mengontrol emosinya.

Begitupula dengan shalat. Sholat dapat diterapkan untuk mengatasi berbagai macam masalah. Untuk masalah stres akademik akibat media pembelajaran *online* ini, saya menemukan bahwa konseli saya shalatnya masih belum tertib. Sholat subuh seringkali ditinggalkan karena ia sering bangun kesiangan akibat tidur malam.

Maka dari itu saya berinisiatif untuk memperbaiki sholat konseli dengan cara mengontrolnya setiap hari. Saya menyusun sebuah catatan absensi sholat harian, dimana akan saya cek setiap sesi konseling tiba. Jika konseli tidak melaksanakan sholat, maka saya akan memberikan hukuman berupa alasan yang harus dijelaskan pada saya. Cara ini saya rasa

cukup efektif untuk membuat konseli menjadi jera, karena setiap kali ia tidak melaksanakan sholat maka ia akan merasa malu karena saya selalu bertanya apa alasannya. Adapun catatan absensi yang saya buat untuk mengontrol ketertiban sholat konseli setiap hari adalah sebagai berikut:

Tabel 4.8
Absensi sholat harian konseli

No	Tanggal	Absensi sholat					ALASAN
		S	Z	A	M	I	
1)	29/12/2020	X	V	V	V	V	S=Bangun siang
2)	30/12/2020	V	X	V	V	V	Z=Ketiduran
3)	31/12/2020	X	V	V	V	V	S=Bangun siang
4)	1/1/2021	X	V	V	V	V	S=Bangun siang
5)	2/1/2021	V	X	X	V	V	Z=Ketiduran A=Terburu-buru
6)	3/1/2021	X	V	X	V	V	S=Bangun siang A=Terburu-buru
7)	4/1/2021	V	V	X	V	V	A=Terburu-buru
8)	5/1/2021	V	V	X	V	V	A=Terburu-buru
9)	6/1/2021	X	X	X	X	X	Halangan
10)	7/1/2021	X	X	X	X	X	Halangan
11)	8/1/2021	X	X	X	X	X	Halangan
12)	9/1/2021	X	X	X	X	X	Halangan
13)	10/1/2021	X	X	X	X	X	Halangan
14)	11/1/2021	X	X	X	X	X	Halangan
15)	12/1/2021	V	V	V	V	V	
16)	13/1/2021	V	V	V	V	V	
17)	14/1/2021	V	V	V	V	V	
18)	15/1/2021	V	V	V	V	V	

19)	16/1/2021	V	V	V	V	V	
20)	17/1/2021	V	V	V	V	V	
21)	18/1/2021	V	V	V	V	V	
22)	19/1/2021	V	V	V	V	V	
23)	20/1/2021	V	V	V	V	V	
24)	21/1/2021	V	V	V	V	V	
25)	22/1/2021	V	V	V	V	V	
26)	23/1/2021	V	V	V	V	V	
27)	24/1/2021	V	V	V	V	V	
28)	25/1/2021	V	V	V	V	V	
29)	26/1/2021	V	V	V	V	V	
30)	27/1/2021	V	V	V	V	V	

Keterangan:**Jika sholat diisi tanda centang (V)****Jika tidak sholat diisi tanda silang (X)****S=Subuh****A=Asar****I=Isya'****Z=Zuhur****M=Maghrib**

Konselor akan menekankan bahwa sholat merupakan amalan pertama yang akan dihisab kelak. Konselor mengajak konseli menonton video yang membahas dosa meninggalkan sholat. Dan memberi edukasi bahwa karena konseli jarang melaksanakan sholat subuh membuat ia seringkali merasa stres. Sedangkan sabar adalah kunci dari segala hal. Konselor akan mengedukasi konseli bahwa sabar akan berbuah manis suatu hari nanti. Sehingga konseli harus sabar menghadapi banyaknya tugas yang ada dan kejenuhan selama sekolah *online*.

c. Bersyukur dan Berserah diri (Tawakkal)

Bersyukur dan berserah diri dapat digunakan untuk mengatasi berbagai macam masalah. Begitupun untuk mengelola stres akademik akibat media pembelajaran *online*. Dengan bersyukur dan berserah diri tubuh akan lebih rileks karena pikiran akan berusaha menerima masalah yang ada dengan cara bersyukur dan menyerahkan dirinya kepada Allah.

Konselor akan menekankan pentingnya rasa syukur untuk menikmati hidup. Sebab segala pencapaian yang ada tidak akan berarti apa-apa jika tidak pernah disyukuri. Konselor akan mengedukasi konseli supaya ia harus bersyukur karena masih bisa bersekolah walaupun dari rumah saja. Diluar sana banyak anak kurang beruntung yang tidak bisa menempuh pendidikan seperti konseli. Konselor akan menekankan pentingnya berserah diri setelah semua upaya dilakukan. Karena apapun yang terjadi merupakan *qodarullah*. Termasuk adanya virus corona yang berdampak pada pendidikan yang ia jalani.

d. Doa dan Dzikir

Doa dapat digunakan untuk mengendalikan emosi supaya mendapatkan ketenangan hati. Untuk masalah stres akademik yang dialami oleh konseli. Saya menyarankan konseli untuk memperpanjang doanya setiap kali selesai sholat. Konseli saya sarankan untuk meluapkan semua emosinya, silahkan menangis jika memang masalahnya dianggap begitu berat. Dengan berdoa dan menceritakan semua

masalahnya kepada Allah SWT, akan membuat seseorang merasa lebih tenang.

Demikian dengan berdzikir, saya menyarankan untuk sering-sering berdzikir. Karena memang fungsi dzikir adalah untuk menenangkan hati. Dengan hati yang tenang maka seseorang dapat mengontrol emosinya.

Ketenangan hati atau pengendalian emosi dengan baik akan mendatangkan ketenangan. Ketenangan tersebut dapat mengantarkan seseorang untuk memiliki kekuatan menyelesaikan masalahnya.¹⁰⁸



¹⁰⁸ Susatyo Yuwono, "Mengelola Stres dalam Prespektif Islam dan Psikologi" *Jurnal Psikologi*, Vol. 8, No. 1, Juli 2010, hlm. 23

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan sejak 29 Desember 2020 sampai 27 Januari 2021, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Proses

Berdasarkan pemberian layanan konseling Islam dengan teknik *self management* untuk mengurangi stres belajar akibat pembelajaran *online* pada seorang remaja. Konselor sudah melakukan lima kali sesi konseling dan telah melewati berbagai tahapan dengan menggunakan teknik *self management*.

Adapun langkah-langkah berdasarkan teknik konseling yang telah dilakukan yaitu: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, *follow up*.

Adapun langkah-langkah berdasarkan teknik *self management* yang telah dilakukan yaitu: evaluasi diri, penetapan target perilaku, penetapan strategi, komitmen diri, pelaksanaan strategi, evaluasi diri, dan *reinforcement*.

Adapun strategi untuk manajemen waktu belajar yaitu dengan konsep pengaturan lingkungan yang telah dilakukan. Pengaturan lingkungan berfungsi mendukung perubahan perilaku konseli terhadap target yang telah ditentukan. Strategi ini juga dilengkapi dengan catatan absensi harian belajar yang berfungsi untuk mengontrol pola belajar konseli.

2. Hasil

Adapun hasil akhir dari pelaksanaan konseling Islam dengan teknik *self management* untuk mengurangi stres belajar akibat pembelajaran *online*

pada seorang remaja di Desa Jajar Kecamatan Talun Kabupaten Blitar, dilihat dari tabel gejala stres belajar yang diberikan pada awal sesi konseling dan pada akhir sesi konseling maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa:

- a. Kondisi konseli menunjukkan perkembangan ke arah positif. Hal tersebut ditunjukkan dari gejala-gejala stres belajar yang dirasakan sudah mengalami pengurangan intensitas dan keterangannya. Semakin berkurang intensitas gejala, maka menunjukkan keberhasilan *treatment* yang diberikan dalam sesi konseling. Misalnya dari SS (sangat sering) menjadi J (jarang) atau TP (tidak pernah).
- b. Target perilaku yaitu: mampu bersemangat dalam menjalani sekolah *online*, tidak menunda-nunda dalam mengerjakan tugas sekolah, mampu manajemen waktu belajar dengan baik sudah mampu dilaksanakan dengan bantuan pengaturan lingkungan yang ada.
- c. Konselor kemudian melakukan *cross check* kepada *significant other*. Mereka membenarkan pernyataan tersebut dan konselor memutuskan untuk menyelesaikan proses penelitian.

B. Rekomendasi

Setelah penelitian berakhir, peneliti menyadari bahwa penelitian yang telah dilakukan dan penyusunan skripsi ini jauh dari kata sempurna. Sebab tidak ada satu halpun di dunia ini yang benar-benar sempurna. Karena pemilik kesempurnaan hanyalah Allah SWT.

Peneliti sekaligus konselor meminta maaf sebesar-besarnya jika dalam proses pemberian layanan dan *treatment* masih jauh dari sikap profesionalisme. Hal ini

disebabkan karena konselor belum memiliki banyak pengalaman dan kriteria untuk melakukan konseling dengan layanan formal. Maka dari itu diperlukan pengalaman, pelatihan serta sertifikasi untuk konselor dapat melakukan layanan konseling dengan profesional. Konselor juga perlu meningkatkan ilmu pengetahuan dengan mengikuti seminar, memperbanyak kajian ilmu, sumber buku bacaan guna memperbanyak pengalaman tentang dunia konseling.

Untuk konseli, terima kasih sudah memberikan waktunya untuk mengikuti segala proses dalam penelitian ini. Peneliti menyadari bahwa konseli merupakan anak yang baik, rajin, patuh dan soleha. Perlu diingat bahwasanya setiap manusia pasti mempunyai masalah dalam kehidupannya. Akan tetapi segala macam masalah pasti ada jalan keluarnya, tetap semangat dan semoga selalu menjaga sholat lima waktunya. Sebab tidak dibutuhkan alasan untuk tidak melakukan sholat. Ingatlah bahwasanya sholatmu mempengaruhi kualitas dirimu begitu pula hari-harimu.

Untuk ayah konseli, kakak, adik dan sahabat konseli. Terima kasih sudah meluangkan waktu untuk membantu peneliti melakukan penggalan data. Saya sangat berharap orang-orang terdekat konseli mau membantu mengatur lingkungan untuk mendukung stres belajar tersebut tidak kembali lagi. Ayah konseli harus sering menasehati konseli dengan penuh kelembutan bahwasanya tugasnya sebagai seorang siswa adalah belajar dan mengerjakan tugas, jangan ditunda-tunda ketika ada waktu santai. Kakak konseli harus sering mengingatkan konseli untuk mengerjakan tugas-tugasnya, tanyakan setiap hari apakah ada tugas dari guru dan kapan batas waktu mengumpulkannya. Berilah motivasi untuk selalu bersemangat dalam

sekolah, sebab remaja memang sangat labil sehingga gejala emosinya mudah berganti-ganti. Untuk sahabat konseli harus sering menghubungi konseli untuk membahas tugas, mengajak belajar bersama, mengajak *jogging*, dan menyemangati konseli untuk belajar dan mengerjakan tugas setiap hari. Itu sekiranya yang bisa saya sampaikan untuk ayah, kakak, adik dan sahabat konseli. Semoga mereka selalu diberi kesehatan, panjang umur, rezeki yang barokah dan selalu mendapat lindungan Allah SWT.

Untuk mahasiswa yang tertarik mengkaji masalah yang berhubungan dengan penelitian ini atau menggunakan teknik yang sama. Peneliti minta maaf jika ada salah kata atau salah ejaan dalam penulisan skripsi ini. Harapan saya semoga kalian dapat menyusun kajian yang lebih sempurna dari skripsi ini. Dan semoga dapat lebih kreatif dan inovatif.

Untuk khalayak umum yang tertarik membaca penelitian ini semoga dapat menemukan suatu hal yang bermanfaat. Mohon maaf jika penulisan masih berantakan dan alur sulit dipahami.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Waktu

Peneliti memulai pelaksanaan penelitian dengan batas waktu yang telah ditentukan. Karena keterbatasan waktu dan tenaga, maka penelitian ini tidak dilanjutkan. Karena peneliti merasa sudah cukup memberikan sesi konseling untuk konseli.

2. Konseli yang selalu menurut

Karena konseli berada dalam fase remaja, dimana fase tersebut rentan terjadi gejala psikologis. Maka konselor menyadari adanya sikap yang kadang masih labil.

3. *Treatment* yang selalu berjalan lancar

Karena rencana tidak selalu sesuai dengan ekspektasi. Maka selama menjalani *treatment* yang diberikan tidak selalu menunjukkan perubahan yang meningkat ke arah positif, terkadang meningkat dengan sangat pelan. Karena perubahan perilaku juga tidak dapat dilakukan dalam waktu singkat.



DAFTAR PUSTAKA

- A, Hallen. 2005. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching.
- A'yunin, Qurrotu. 2019. "Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Rendahnya Motivasi Belajar Siswi Kelas X Madrasah Aliyah Nurul Jadid Program Keagamaan Paiton Probolinggo". *Skripsi*. Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Alamri, Nurdjana. 2015. "Layanan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*. vol. 1 no. 1.
- al-Qur'an. *Al-Baqarah*: 155
- Al-Qur'an. *Ali Imran* : 19
- al-Qur'an. *Ali-Imran* : 139
- al-Qur'an. *Al-Insyirah* : 5 dan 6
- al-Qur'an. *Ar-Ra'd* : 28
- al-Qur'an. *At-Taubah* : 91
- Aryani, Farida. 2016. *Stres Belajar. Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Makassar. Edukasi Mitra Grafika.
- Aswadi, 2009. *Iyadah dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*. Surabaya: Dakwah Digital Press.
- Atsani, Lalu Gede Muhammad Zainuddin. 2020. "Transformasi Media Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19". *Jurnal Studi Islam*. Vol. 1. No.1.
- Azwar, Saifuddin. 2004. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bellinawati, Legiran. M. Zalili Azis. Nedy. 2015. "Faktor Resiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Sebagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas

- Muhammadiyah Palembang”. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. vol. 2 no. 2.
- Bolhi, Mohammad Edry Bin. 2019. “Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi *Self Management* dalam Mengatasi Insomnia Seorang Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya”. *Skripsi*. Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Bungin, Burhan. 2001. *Metodologi Penelitian Sosial: Format-format Kualitatif dan Kuantitatif*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Bungin, Burhan. 2001. *Metodologi Penelitian Sosial: Format-format Kualitatif dan Kuantitatif*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Dates, Ni Putu Megantari. Ni Nengah Madri Antari. Nyoman. 2014. “Penerapan Konseling Behavioral dengan Strategi *Self Management* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X MIA-4 SMA Negeri 3 Singaraja”. *e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*. vol. 2 no.1.
- Diananda, Amita. 2018. “Psikologi Remaja dan Permasalahannya” — *Jurnal Psikologi*. Vol. 1. No.1.
- Sobur, Alex. 2003. *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*. Bandung: Penerbit Pustaka Setia.
- Gani, Mega Aria Monica & Ruslan Abdul. 2016. “Efektivitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016”. *e-jurnal Bimbingan dan Konseling*. vol. 3 no. 2.

- Gunarsa, Singgih D. 2000. *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: BPK Gunung Musa.
- Harnanik dkk. 2019. *Badan Pusat Statistik Kabupaten Blitar Kecamatan Talun dalam Angka 2019*. Blitar: CV Azka Putra Pratama.
- Hasil observasi lapangan dan wawancara dengan siswa yang mengalami stres akademik akibat pandemi covid-19 pada tgl 1 September 2020.
- Hasil wawancara dengan adik konseli pada tgl 28 Januari 2021
- Hasil wawancara dengan ayah konseli pada tgl 28 Januari 2021
- Hasil wawancara dengan konseli pada tgl 1 Oktober 2020.
- Hasil wawancara dengan konseli pada tgl 15 September 2020.
- Hasil wawancara dengan konseli pada tgl 27 Januari 2021.
- Hasil wawancara dengan konseli pada tgl 29 Desember 2020.
- Hasil wawancara dengan Melati pada tgl 15 September 2020.
- Hasil wawancara dengan teman konseli pada tgl 28 Januari 2021
- Hasil wawancara tertulis pada tgl 29 Desember 2020.
- Hurlock, Elizabeth B. 2003. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Jawas, Yazid bin Abdul Qadir. “*Pengertian Islam dan Tingkatannya*”. (<https://almanhaj.or.id/3192-pengertian-islam-dan-tingkatannya.html>). Diakses pada tgl 3 September 2020.
- Komalasari, 2016. *Gantina Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK. *Jurnal Bimbingan Konseling Indosonesia*. vol. 1 no. 1. 2016.
- Lestari, Linda Ayu. 2019. “*Bimbingan Konseling Islam Melalui Teknik Self Management untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya*”. *Skripsi*. Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas

- Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Lubis, Namora Lumongga. 2011. *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Meidiyanti, Ulin Nuha. 2019. “Konseling Islam dengan teknik Biblioterapi untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Disleksia di Desa Sambibulu Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo”. *Skripsi*. Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Moleong, Lexy J. 2009. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Murtana, Agus. 2014. “Hubungan Harga Diri dan Interaksi Teman Sebaya dengan Stres Belajar”. *Naskah Publikasi*. Program Studi Magister Sains Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Muslim, Moh. 2020. “Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19”. *Jurnal Manajemen Bisnis*. Vol. 23, No. 2 .
- Musnamar, Thohari. 1992. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: UII Press.
- Nawani, Ismail. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: CV. Dwipura Pustaka Jaya.
- Pemdes Jajar*, (<http://jajar-blitarkab.desa.id/en/profil/Visi%20dan%20Misi>), diakses pada tgl 27 Januari 2021.
- Profil Desa Jajar*, (<http://pnpmmpd-talun.blogspot.com/2011/11/profil-desa-jajar.html>), diakses pada tgl 27 Januari 2021.
- Profil Desa Jajar*, (<https://desajajar.wordpress.com/hallo/profil-desa/>), diakses pada tgl 27 Januari 2021.

- Rachma, Nurul Fatchur. 2014. "Penerapan Konseling Kelompok dengan Menggunakan Strategi *Coping* untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Tuban". *Jurnal BK*. vol. 04. No. 03.
- Rajab, Muhammad "Pendidikan di Tengah Pusaran Wabah Corona". (<https://news.detik.com/kolom/d-4945590/pendidikan-di-tengah-pusaran-wabah-corona>). Diakses pada tgl 29 September 2020.
- Ritland, Nada Dabbagh dan Brenda Bannan. 2005. *Online Learning, Concepts, Strategies, and Application*. Ohio: Pearson.
- Riyana, Cegi *Modul Pembelajaran Online*. (<https://www.pustaka.ut.ac.id/lib/wp-content/uploads/pdfmk/TPEN4401-M1.pdf>). diakses pada tgl 16 Januari 2021.
- Santrock, Jhon W. 2002. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono, 2018. *Metode Penelitian Kualitatif. Kuantitatif. dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Vania, Nila Rizqi. 2019. "Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* dalam Rangka Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP" *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 2. No. 6.
- W, Sarwono Sarlito. 2004. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wilis, Sofyan S. 2010. *Konseling Individual. Teori dan Praktek*. Bandung: CV Alfabeta.
- Winkel, W.S. 1991. *Bimbingan dan Penyuluhan di Institut Pendidikan*. Jakarta: Grafindo.
- Yuwono, Susatyo. 2010. "Mengelola Stres dalam Prespektif Islam dan Psikologi" *Jurnal Psikologi*. Vol. 8. No.