



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
DENGAN TERAPI *SELF MANAGEMENT*
UNTUK MENGATASI PERILAKU TIDAK
DISIPLIN SEORANG SANTRI DI PONDOK
PESANTREN AL-MUJTAMA' PLAKPAK,
PEGANTENAN, PAMEKASAN**

Skripsi

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

Oleh
Muliani Khairunnisa
NIM. B93218149

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2022

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muliani Khairunnisa

NIM : B93218149

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi *Self Management* untuk Mengatasi Perilaku Tidak Disiplin Seorang Santri di Pondok Pesantren Al-Mujtama' Plakpak, Pegantenan, Pamekasan** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

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

Pamekasan, 02 Februari 2021



Muliani Khairunnisa
NIM. B93218149

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Muliani Khairunnisa
NIM : B93218149
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi
Self Management untuk Mengatasi Perilaku
Tidak Disiplin Seorang Santri di Pondok
Pesantren Al-Mujtama' Plakpak, Pegantenan,
Pamekasan

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 02 Februari 2021
Mengetahui,



Dr. Hj. Ragwan Albaar, M. Fil. I
NIP. 196303031992032002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI
BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN
TERAPI *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGATASI
PERILAKU TIDAK DISIPLIN SEORANG SANTRI DI
PONDOK PESANTREN AL-MUJTAMA' PLAKPAK,
PEGANTENAN, PAMEKASAN

SKRIPSI

Disusun Oleh

Muliani Khairunnisa

B93218149

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu Pada tanggal 04 Februari 2022

Tim Penguji

Penguji I



Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I
NIP. 196303031992032002

Penguji II



Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si
NIP. 195902051986032004

Penguji III



Dra. Faizah Nuer Laela, M.Si
NIP. 196012111992032001

Penguji IV



Dr. Pudji Rahmawati, M.Kes
NIP. 196703251994032002

Surabaya, 18 Februari 2022

Dekan,



Dr. H. Abdul Halim, M. Ag
NIP. 196307251991031003



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

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 : Muliani Khairunnisa
NIM : B93218149
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : muliani.khairunnisa@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 :

Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi *Self Management* untuk Mengatasi Perilaku Tidak Disiplin Seorang Santri di Pondok Pesantren Al-Mujtama' Plakpak, Pegantenan, Pamekasan

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 10 Maret 2022

Penulis

(Muliani Khairunnisa)

ABSTRAK

Muliani Khairunnisa, 2022. *Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Terapi Self Management Untuk Mengatasi Perilaku Tidak Disiplin Seorang Santri Di Pondok Pesantren Al-Mujtama' Plakpak, Pegantenan, Pamekasan.*

Penelitian ini berfokus terhadap dua hal: (1) Bagaimana proses bimbingan dan konseling islam dengan terapi *self management* untuk mengatasi perilaku tidak disiplin seorang santri di pondok pesantren Al-Mujtama' Plakpak, Pegantenan, Pamekasan ?. (2) Bagaimana perubahan perilaku seorang santri yang tidak disiplin setelah mendapatkan bimbingan dan konseling islam dengan terapi *self management* di pondok pesantren Al-Mujtama' Plakpak, Pegantenan, Pamekasan?

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan model deskriptif komparatif.

Proses pelaksanaan bimbingan dan konseling islam dengan terapi *self management* menempuh langkah-langkah konseling sebagai berikut, identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*/terapi, serta evaluasi dan *follow up*. Pada langkah *treatment* memuat lima tahapan yaitu, tahap monitor diri, tahap *reinforcement* yang positif, tahap kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri, dan tahap penguasaan terhadap rangsangan. Perubahan perilaku konseli setelah konseling ditandai dengan penurunan intensitas beberapa perilaku tidak disiplin.

Berdasarkan hasil tersebut bisa disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling islam dengan terapi *self management* cukup mampu mengatasi perilaku tidak disiplin seorang santri di pondok pesantren Al-Mujtama'.

Kata Kunci: Bimbingan dan Konseling Islam, Terapi *Self Management*, Perilaku Tidak Disiplin

ABSTRAC

Muliani Khairunnisa, 2022. Islamic Guidance and Counseling with Self Management Therapy to Overcome Undisciplined Behavior of Student at Al-Mujtama' Islamic Boarding School, Plakpak, Pegantenan, Pamekasan.

This study has focused on two things: first, How the Islamic guidance and counseling with self-management therapy process to overcome the undisciplined behavior of students at Al-Mujtama' Islamic boarding school, Plakpak, Pegantenan, Pamekasan?. Second, How the changes of the undisciplined student after receiving Islamic guidance and counseling with self-management therapy at Al-Mujtama' Islamic Boarding School, Plakpak, Pegantenan, Pamekasan?

This study used a qualitative approach with the case study. Collecting data through interviews, observation, and documentation. The data were analyzed using a comparative descriptive model.

The implementation of Islamic guidance and counseling with self-management therapy following the counseling step process such as problem identification, diagnosis, prognosis, treatment/therapy, evaluation, and follow-up. The treatment step contains five stages, namely, self-monitoring, positive reinforcement, self-contract or self-agreement, and mastery of stimulus. Improvement of counselee behavior after counseling activities are marked by a decrease in the intensity of several undisciplined behaviors.

Based on these results, it can be concluded that Islamic guidance and counseling with self-management therapy is quite capable of overcoming the undisciplined behavior of a student at Al-Mujtama' Islamic boarding school.

Keywords: Islamic Guidance and Counseling, Self Management Therapy, Undisciplined Behavior

مستخلص البحث

مولياني خبير النساء ، ٢٠٢٢ . التوجيه والإرشاد الإسلامي مع علاج الإدارة الذاتية للتغلب على السلوك غير المنضبط للطالب في المعهد المجتمعي بلاكباك الإسلامية بيجانتينان بامكاسان.

تركز هذه الدراسة على أمرين: (١) كيف تتم عملية التوجيه والإرشاد الإسلامي مع علاج الإدارة الذاتية للتغلب على السلوك غير المنضبط للطالب في المعهد المجتمعي بلاكباك الإسلامية بيجانتينان بامكاسان؟. (٢) كيف يتم تغيير سلوك الطالب غير المنضبط بعدما تلقى التوجيه والإرشاد الإسلامي من خلال علاج الإدارة الذاتية في المعهد المجتمعي الإسلامية بلاكباك بيجانتينان بامكاسان؟

يستخدم هذا البحث منهجًا متنوعًا مع نوع بحث دراسة الحالة. أما جمع البيانات من خلال المقابلات والملاحظة والتوثيق. ثم بعد تحليل البيانات التي تم الحصول عليها باستخدام النموذج الوصفي المقارن.

تأخذ عملية تطبيق التوجيه والإرشاد الإسلامي مع علاج الإدارة الذاتية الخطوات الإرشادية التالية وتحديد المشكلة والتشخيص والعلاج وكذلك التقييم والمتابعة. تحتوي خطوة العلاج على خمس مراحل، وهي مرحلة المراقبة الذاتية ومرحلة التعزيز الإيجابي ومرحلة العقد أو الاتفاق مع الذات ومرحلة إتقان التحفيز. تتميز التغييرات في سلوك المستشار بعد الاستشارة بانخفاض في شدة بعض السلوك غير المنضبط.

بناءً على هذه النتائج، يمكن الاستنتاج أن التوجيه والإرشاد الإسلامي مع علاج الإدارة الذاتية قادر تمامًا على التغلب على السلوك غير المنضبط للطالب في المعهد المجتمعي الإسلامية.

رموز: التوجيه والإرشاد الإسلامي، العلاج بالإدارة الذاتية، السلوك غير المنضبط

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRAC.....	viii
مستخلص البحث	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GRAFIK.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitan.....	8
E. Definisi Konsep.....	9
F. Sistematika Pembahasan.....	12
BAB II KAJIAN TEORITIK	14
A. Bimbingan dan Konseling Islam	14
B. Terapi Self Management.....	18

C. Perilaku Disiplin	23
D. Penelitian Terdahulu yang Relevan	31
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	34
B. Lokasi Penelitian	35
C. Jenis dan Sumber Data.....	35
D. Tahap-tahap Penelitian.....	37
E. Teknik Pengumpulan Data	40
F. Teknik Validitas Data	42
G. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	47
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	47
B. Penyajian Data.....	63
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)	93
BAB V PENUTUP.....	106
A. Kesimpulan.....	106
B. Saran dan Rekomendasi.....	107
C. Keterbatasan Penelitian.....	108
DAFTAR PUSTAKA	109

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Sarana dan Prasarana.....	50
Tabel 4.2 Kegiatan Harian dan Mingguan Santri.....	53
Tabel 4.3 Intensitas Perilaku Sebelum Konseling	79
Tabel 4.4 Intensitas Perilaku Setelah Konseling	91
Tabel 4.5 Perbandingan Data Teori dan Data Lapangan.....	94
Tabel 4.6 Perbandingan Perubahan Perilaku.....	102



DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Struktur Yayasan Pesantren 52



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Allah melengkapinya manusia dengan *fitrah*, dimana salah satu peranannya adalah memberikan kecenderungan untuk selalu berbuat positif serta penuh dinamis. Pada faktanya, banyak individu tidak mampu memaksimalkan *fitrah* yang dimiliki tersebut, sehingga ia menjadi lemah dan mengalami kegagalan dalam aktivitasnya. Dalam hal ini, bimbingan dan konseling islam bisa dijadikan alternatif pilihan dalam memberikan bantuan untuk individu memaksimalkan *fitrah*-nya, atau setidaknya mampu meminimalisir kegagalan tersebut.²

Bimbingan dan konseling islam menurut Farid Hariyanto yaitu landasan berpedoman yang benar tentang proses konseling agar bisa berlangsung dengan baik dan menghasilkan perubahan positif pada konseli meliputi cara berpikir, cara memanfaatkan kemampuan nurani dan perasaan, cara berkeyakinan, serta cara berperilaku sesuai dengan paradigma kenabian maupun wahyu.³

Fernando dan Rahman mendefinisikan bimbingan dan konseling islam sebagai suatu tindakan pemberian bantuan yang dilaksanakan oleh konselor dengan cara sistematis, terorganisir, serta berkesinambungan kepada orang yang memiliki masalah (konseli) agar bisa memahami mengenai dirinya sendiri sehingga dapat memperoleh perkembangan yang mandiri dan optimal, serta mampu menyusun rencana

² Enik Sartika, “Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan Rasa Syukur dalam Meningkatkan Motivasi Belajar”, *Syi’ar: Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan dan Bimbingan Masyarakat Islam*, vol. 02, no. 01, 2019, 9.

³ Anas Rohman, “Peran Bimbingan dan Konseling Islam dalam Pendidikan”, *Jurnal Pendidikan Agama Islam Universitas Wahid Hasyim*, vol. 04, no. 01, 2016, 149.

masa depan yang lebih baik dalam memperoleh kebahagiaan hidup berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah Rasul.⁴

Kuliyatun menyatakan bahwa bimbingan dan konseling islam adalah rangkaian kegiatan yang dilaksanakan secara sadar serta melibatkan individu bermasalah untuk diberikan solusi dan diterapkan sesuai pada norma-norma dalam syariat islam.⁵ Bimbingan dan konseling islam membantu manusia dalam menyeimbangkan kehidupan duniawi dan ukhrowi dengan berlandaskan pada konseptual ajaran Al-Qur'an dan sunnah.⁶

Penjelasan dari beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan mengenai pengertian bimbingan dan konseling islam yaitu suatu rangkaian konseling secara sistematis yang dilakukan oleh konselor untuk membantu mengatasi masalah konseli dengan berlandaskan kepada Al-Qur'an dan Sunnah Rasul. Pada penelitian ini, peneliti berupaya untuk membantu mengatasi perilaku tidak disiplin konseli melalui bimbingan dan konseling islam dengan menggunakan terapi *self management*.

Self Management menurut Suwardani merupakan suatu teknik menata perilaku dengan tujuan untuk membimbing serta mengendalikan diri sendiri sehingga mampu mencapai kemandirian dan dapat menjalani kehidupan yang produktif. Sukadji menyatakan bahwa *self management* atau pengelolaan diri merupakan sebuah prosedur yang diberikan

⁴ Frendi Fernando dan Imas Kania Rahman, "Konsep Bimbingan dan Konseling Islam *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) untuk Membantu Menyembuhkan Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa", *Jurnal Edukasi*, vol. 02, no. 02, 2016, 223.

⁵ Kuliyatun, "Bimbingan dan Konseling Islam dalam Meningkatkan Religiusitas Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)", *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, vol. 02, no. 01, 2020, 101.

⁶ Mohamad Thohir, "Filsafat Ilmu Bimbingan dan Konseling Islam: Integrasi Aspek Ilmiah dan Ilahiah", *Al-Irsyاق: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, vol. 04. No. 01, 2021, 45-46.

kepada individu dengan tujuan agar mereka bisa mengatur perilakunya sendiri. Cormier & Cormier mengemukakan definisi mengenai *self management* yaitu sebagai strategi mengubah perilaku dimana konseli mengarahkan sendiri perubahan perilakunya melalui satu atau beberapa teknik terapeutik.⁷

Self management adalah suatu teknik yang pada pelaksanaannya lebih difokuskan kepada konseli, dimana konseli harus terlibat secara aktif dalam upaya mengubah perilaku maladaptifnya.⁸ Oleh karenanya, konseli harus memiliki keinginan kuat untuk berubah serta berusaha semaksimal mungkin dalam mencapai perubahan ke arah yang lebih baik. Perubahan tidak akan bisa diraih apabila konseli tidak bersungguh-sungguh untuk merubah dirinya sendiri terkhusus pada perilaku yang bermasalah. Hal ini seperti yang terdapat dalam firman Allah pada Q.S. Ar-Ra'du 13:11 yaitu:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ
إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ
اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءَآءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya: “Allah memiliki malaikat yang senantiasa mengawal manusia dari depan dan dari belakangnya. Para malaikat mengawasi perbuatan manusia atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mencabut nikmat

⁷ Halimatus Sa'diyah, dkk, “Penerapan Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Agresifitas Remaja”, *Jurnal Ilmiah Counsellia*, vol. 06, no. 02, 2016, 69-70.

⁸ Ni Pipi Suwardani, dkk, “Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII B3 SMP Negeri 4 Singaraja, *e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, vol. 02, no. 01, 2014, 04.

yang diberikan kepada suatu kaum, kecuali kaum itu merusaknya sendiri dengan cara berbuat dosa. Apabila Allah menghendaki mengadzab suatu kaum, maka tidak akan ada yang dapat merintanginya, dan mereka tidak mempunyai penolong selain Dia.”⁹

Pada ayat tersebut dijelaskan bahwa Allah SWT telah memberikan anugerah berupa kenikmatan untuk setiap orang bahkan kenikmatan tersebut selalu dianugerahkan oleh Allah SWT semenjak mereka dilahirkan ke dunia. Namun, perilaku dari mereka-lah yang bisa menghilangkan kenikmatan dan menjadikannya sebagai suatu musibah atau keburukan. Sehingga dalam mengatasi hal tersebut, langkah positif yang bisa dilakukan adalah dengan melakukan yang terbaik dan berjuang secara maksimal untuk menghindari atau memperbaiki perilaku yang tidak baik.¹⁰

Penjelasan dari beberapa ahli diatas dapat dipahami bahwa *self management* merupakan sebuah prosedur yang digunakan kepada seseorang untuk menata perilakunya sendiri dengan menggunakan satu atau kombinasi teknik sehingga ia menjadi lebih mandiri dan lebih produktif dalam hidupnya. Terapi *self management* bisa diterapkan kepada konseli dalam mengatasi perilaku tidak disiplinnya sehingga ia dapat merubah perilaku yang bermasalah menjadi perilaku yang lebih adaptif. Tahapan-tahapan dalam pelaksanaan teknik ini antara lain, pemantauan diri (*self monitoring*), penguatan yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian

⁹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Tarjamah Tafsiriyah*, (Yogyakarta: Ma'had An-Nabawy, 2018), 250.

¹⁰ M.H. Masyitoh, “Manajemen Mutu Pendidikan Perspektif QS. Ar-Ra’du Ayat 11 dan Implementasinya dalam Pengelolaan Madrasah”, *Jumpa: Jurnal Manajemen Pendidikan*, vol. 01, no. 01, 2020, 44-45.

dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*self control*).¹¹

Perilaku disiplin merupakan hal utama yang harus ada dalam diri individu termasuk santri. Perilaku disiplin mampu membangun karakter santri pondok pesantren. Hal ini tercermin dalam perilaku positif dengan tujuan untuk menjadikan santri sebagai seseorang yang berkualitas dan bisa memahami, serta dapat bersikap sesuai pada nilai-nilai etika.¹² Menurut Siswanto, perilaku disiplin merupakan perilaku menghargai, menghormati, taat, dan patuh pada aturan-aturan tertulis atau tidak tertulis yang berlaku dalam lingkungan individu tersebut dan diiringi dengan kesanggupan untuk melaksanakannya serta menerima hukuman atau sanksi jika dia melakukan pelanggaran. Flippo menyatakan bahwa disiplin merupakan setiap usaha yang dilakukan untuk menata perilaku seseorang dengan menggunakan ganjaran dan hukuman dalam rangka membentuk kebiasaan individu agar melakukan sesuatu sesuai pada tempatnya.¹³ Suharsimi Arikunto memberikan definisi tentang perilaku disiplin yaitu sikap patuh terhadap tata tertib atau aturan karena adanya dorongan oleh rasa sadar yang berasal dari dalam hatinya.¹⁴

¹¹ Insan Suwanto, “Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK”, *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, vol. 01, no. 01, 2016, 02.

¹² Febri Dahlia, dkk, “Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Behavior Support dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa”, *Jurnal Edukasi Bimbingan Konseling*, vol. 04, no. 02, 2018, 195.

¹³ Sri Indra Wahyuni dan Ema Fitri Lubis, “Analisis Disiplin Kerja Karyawan Pada PT. Kharisma Dayung Utara Pekanbaru”, *Jurnal Valuta*, vol. 06, no. 01, 2020, 57-58.

¹⁴ Delita Warni, dkk, “Efektivitas Konseling Individual dengan Pendekatan Konseling Client Centered dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa di SMAN 1 Dua KOTO”, *Jurnal Al-Taujih Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, vol. 06, no. 02, 2020, 114.

Penjelasan dari para ahli yang telah disebutkan tersebut dapat ditarik kesimpulan yaitu disiplin merupakan setiap usaha untuk mengatur perilaku dari seseorang agar dapat terbiasa menjalankan sesuatu sesuai pada tempatnya karena disebabkan adanya rasa sadar dari dalam hatinya serta menerima hukuman atau sanksi jika seseorang tersebut melakukan pelanggaran.

Perilaku disiplin bukanlah sesuatu yang mudah dipraktikan, bahkan bagi seorang santri yang sudah cukup lama berada di pesantren. Penelitian ini menemukan fenomena yang berhubungan dengan perilaku tidak disiplin di pondok pesantren Al-Mujtama' Plakpak. Penelitian ini berfokus pada santri kelas 2 MTs. Peneliti menemukan seorang santri yang memiliki masalah terhadap peraturan pesantren. Konseli sering melakukan pelanggaran terhadap peraturan pesantren. Banyaknya pelanggaran peraturan yang dilakukan oleh konseli ini mengakibatkan ia menjadi ratu dakwah setiap bulan selama satu tahun. Dimana 'ratu dakwah' merupakan julukan bagi para santri yang sering melanggar aturan dan menerima hukuman paling berat diantara hukuman yang lainnya.¹⁵

Konseli mengatakan bahwa awal mula ia melakukan pelanggaran terhadap peraturan pesantren karena ikut-ikutan teman. Sebagaimana pesantren pada umumnya, pondok pesantren Al-Mujtama' juga menetapkan jadwal kegiatan yang harus dilakukan oleh para santri. Begitupun perihal mengantri di kamar mandi, para santri akan dibatasi oleh waktu yang sudah ditentukan. Saat itu, konseli terlalu lama mengantri di kamar mandi hingga melewati batas waktu yang telah ditentukan. Sebenarnya, konseli diperbolehkan menambah waktu dengan izin kepada pengurus. Namun

¹⁵ Hasil wawancara konselor dengan pengurus pondok pada tanggal 24 Agustus 2021.

dikarenakan konseli malas untuk mencari pengurus yang berkeliaran dimana-mana akhirnya konseli lebih memilih untuk telat.

Bentuk-bentuk pelanggaran yang dilakukan oleh konseli yaitu terlambat mengikuti kegiatan pesantren, tidak memakai atribut wajib pesantren, serta berbicara atau tidur saat mengikuti kegiatan pesantren. Konseli mengatakan bahwa ia sudah berusaha untuk berubah tetapi tetap tidak bisa. Beberapa akibat dari perilaku tidak disiplin konseli tersebut yaitu, konseli terkenal dengan citra yang negatif di lingkungan pesantren. Konseli juga tidak bisa memenuhi salah satu keinginannya untuk menjadi vokalis di pesantren karena ia telah menjadi ratu dakwah sebanyak dua belas kali.¹⁶

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan tersebut, dapat diketahui bahwa konseli memiliki masalah berupa perilaku tidak disiplin terhadap peraturan pesantren. Hal inilah yang kemudian mengantarkan konseli pada masalah lebih kompleks bahkan sampai tidak bisa mewujudkan keinginannya. Oleh karena itu, konseli perlu mengatasi perilaku tidak disiplin dalam dirinya agar tidak menjadi hambatan atau gangguan bagi dirinya sendiri. Perilaku tidak disiplin hanya akan membawa dampak buruk bagi kehidupan konseli.

Dari beberapa uraian dan fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi *Self Management* untuk Mengatasi Perilaku Tidak Disiplin Seorang Santri di Pondok Pesantren Al-Mujtama’ Plakpak, Pegantenan, Pamekasan”.

¹⁶ Hasil wawancara konselor dengan konseli pada tanggal 25 Agustus 2021.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini berdasarkan pada latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana proses bimbingan dan konseling islam dengan terapi *self management* untuk mengatasi perilaku tidak disiplin seorang santri di pondok pesantren Al-Mujtama' Plakpak, Pegantenan, Pamekasan?
2. Bagaimana perubahan perilaku seorang santri yang tidak disiplin setelah mendapatkan bimbingan dan konseling islam dengan terapi *self management* di pondok pesantren Al-Mujtama' Plakpak, Pegantenan, Pamekasan?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian dalam penelitian ini berdasarkan dari latar belakang dan rumusan masalah yaitu:

1. Untuk mengetahui proses bimbingan dan konseling islam dengan terapi *self management* untuk mengatasi perilaku tidak disiplin seorang santri di pondok pesantren Al-Mujtama' Plakpak, Pegantenan, Pamekasan.
2. Untuk mengetahui perubahan perilaku seorang santri yang tidak disiplin setelah mendapatkan bimbingan dan konseling islam dengan terapi *self management* di pondok pesantren Al-Mujtama' Plakpak, Pegantenan, Pamekasan.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis bagi pembaca diantaranya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan secara ilmiah bagi pengembangan ilmu

pengetahuan terkhusus pada bidang bimbingan dan konseling islam.

- b. Penelitian ini dapat memperkuat teori-teori konseling yang telah ada sebelumnya terutama pada teori tentang bimbingan dan konseling islam serta terapi *self management*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi santri, penelitian ini diharapkan dapat membantu mengatasi perilaku tidak disiplinnya sehingga santri mampu mewujudkan kehidupan yang lebih produktif dan mencapai kemandirian.
- b. Bagi konselor, penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan acuan dan pembelajaran mengenai bimbingan dan konseling islam dengan terapi *self management* untuk mengatasi perilaku tidak disiplin.
- c. Bagi pengasuh dan pengurus di pondok pesantren, penelitian ini diharapkan bisa menjadi tambahan referensi dan alternatif dalam menangani masalah serupa yaitu perilaku tidak disiplin.

E. Definisi Konsep

Penting bagi peneliti menjelaskan pengertian dan maksud dari masing-masing konsep yang akan diteliti sebagai upaya untuk menghindari kesalah pahaman pembaca dalam memahaminya. Istilah-istilah penting berikut akan dijelaskan oleh peneliti antara lain:

1. Bimbingan dan Konseling Islam

Farid Hariyanto mendefinisikan bimbingan dan konseling islam sebagai landasan berpedoman yang benar tentang proses konseling agar bisa berlangsung dengan baik dan menghasilkan perubahan positif pada konseli meliputi cara berpikir, cara memanfaatkan kemampuan nurani dan perasaan, cara berkeyakinan,

serta cara berperilaku sesuai dengan paradigma kenabian maupun wahyu.¹⁷

Menurut Fernando dan Rahman, bimbingan dan konseling islam merupakan suatu tindakan pemberian bantuan yang dilaksanakan oleh konselor dengan cara sistematis, terorganisir, serta berkesinambungan kepada orang yang memiliki masalah (konseli) agar bisa memahami mengenai dirinya sendiri sehingga dapat memperoleh perkembangan yang mandiri dan optimal, serta mampu menyusun rencana masa depan yang lebih baik dalam memperoleh kebahagiaan hidup berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah Rasul.¹⁸ Kuliyyatun menyatakan bahwa bimbingan dan konseling islam adalah rangkaian kegiatan yang dilaksanakan secara sadar serta melibatkan individu bermasalah untuk diberikan solusi dan diterapkan sesuai pada norma-norma dalam syariat islam.¹⁹

Berdasarkan penjelasan diatas bisa disimpulkan mengenai pengertian dari bimbingan dan konseling islam yaitu suatu rangkaian konseling secara sistematis yang dilakukan oleh konselor untuk membantu mengatasi masalah konseli dengan berlandaskan kepada Al-Qur'an dan Sunnah Rasul.

2. Terapi *Self Management*

Suwardani mendefinisikan *self management* sebagai suatu teknik menata perilaku dengan tujuan untuk membimbing serta mengendalikan diri sendiri sehingga mampu mencapai kemandirian dan dapat menjalani

¹⁷ Anas Rohman, *Peran Bimbingan dan Konseling Islam dalam Pendidikan*, 149.

¹⁸ Freni Fernando dan Imas Kania Rahman, *Konsep Bimbingan dan Konseling Islam Solution Focused Brief Therapy (SFBT)*, 223.

¹⁹ Kuliyyatun, *Bimbingan dan Konseling Islam dalam Meningkatkan Religiusitas Siswa*, 101.

kehidupan yang produktif. Sukadji menyatakan bahwa *self management* atau pengelolaan diri merupakan sebuah prosedur yang diberikan kepada individu dengan tujuan agar mereka bisa mengatur perilakunya sendiri. Cormier & Cormier mengemukakan definisi mengenai *self management* yaitu sebagai strategi mengubah perilaku dimana konseli mengarahkan sendiri perubahan perilakunya melalui satu atau beberapa teknik terapeutik.²⁰

Penjelasan dari beberapa ahli diatas dapat dipahami bahwa *self management* merupakan sebuah prosedur yang digunakan kepada seseorang untuk menata perilakunya sendiri dengan menggunakan satu atau kombinasi teknik sehingga ia menjadi lebih mandiri dan lebih produktif dalam hidupnya.

3. Perilaku Disiplin

Menurut Siswanto, perilaku disiplin merupakan perilaku menghargai, menghormati, taat, dan patuh pada aturan-aturan tertulis atau tidak tertulis yang berlaku dalam lingkungan individu tersebut dan diiringi dengan kesanggupan untuk melaksanakannya serta menerima hukuman atau sanksi jika dia melakukan pelanggaran.

Flippo menyatakan bahwa disiplin merupakan setiap usaha yang dilakukan untuk menata perilaku seseorang dengan menggunakan ganjaran dan hukuman dalam rangka membentuk kebiasaan individu agar melakukan sesuatu sesuai pada tempatnya.²¹ Suharsimi Arikunto memberikan definisi tentang perilaku disiplin yaitu sikap patuh terhadap tata tertib atau aturan karena adanya

²⁰ Halimatus Sa'diyah, dkk, *Penerapan Teknik Self Management*, 69-70.

²¹ Sri Indra Wahyuni dan Ema Fitri Lubis, *Analisis Disiplin Kerja*, 57-58.

dorongan oleh rasa sadar yang berasal dari dalam hatinya.²²

Penjelasan dari beberapa ahli yang telah disebutkan mengenai definisi dari perilaku disiplin dapat ditarik kesimpulan yaitu disiplin merupakan setiap usaha untuk mengatur perilaku dari seseorang agar dapat terbiasa menjalankan sesuatu sesuai pada tempatnya karena disebabkan adanya rasa sadar dari dalam hatinya serta menerima hukuman atau sanksi jika seseorang tersebut melakukan pelanggaran.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan bertujuan untuk memudahkan pembaca dalam memahami topik-topik yang akan dibahas pada skripsi ini dimana terdapat lima bab yang akan dikaji dan tersusun secara urut dari awal hingga akhir serta memiliki keterkaitan satu sama lain. Adapun susunan sistematika pembahasannya yaitu:

Bab I adalah Pendahuluan, di dalamnya memuat penjelasan mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, serta sistematika pembahasan.

Bab II adalah Kajian Teoritik, di dalamnya memuat penjelasan mengenai kajian teoritik dan penelitian terdahulu yang relevan. Terdapat tiga pokok bahasan pada kerangka teoritik, antara lain; bimbingan dan konseling islam, terapi *self management*, serta perilaku disiplin. Pada bagian bimbingan dan konseling islam dibahas tentang pengertian, tujuan, prinsip-prinsip, serta tahap-tahap bimbingan dan konseling islam. Pada bagian terapi *self management* dibahas tentang pengertian, konsep dasar, tujuan serta tahap-tahap terapi *self management*. Pada bagian perilaku disiplin

²² Delita Warni, dkk, *Efektivitas Konseling Individual dengan Pendekatan Konseling Client Centered*, 114.

dibahas tentang pengertian, fungsi, faktor, cara menerapkan disiplin, serta disiplin dalam pandangan islam. Bagian terakhir dari bab ini berisi penelitian terdahulu yang relevan untuk dijadikan pembanding penelitian.

Bab III adalah Metode Penelitian, dengan menggunakan metode yang tepat dalam penelitian, maka data yang akan diperoleh oleh peneliti bisa digali dan diuji kebenarannya. Pokok bahasan pada bab ini meliputi, 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 adalah Hasil dan Pembahasan Penelitian, di dalamnya memuat penjelasan mengenai gambaran umum subyek penelitian, penyajian data, serta pembahasan hasil penelitian (analisis data). Pada bagian gambaran umum subyek penelitian akan dibahas tentang deskripsi lokasi penelitian, deskripsi konselor dan konseli, serta deskripsi masalah konseli. Pada bagian penyajian data akan dibahas tentang deskripsi proses bimbingan dan konseling islam dengan terapi *self management* untuk mengatasi perilaku tidak disiplin seorang santri di pondok pesantren Al-Mujtama' Plakpak, Pegantenan, Pamekasan serta perubahan perilaku konseli setelah pelaksanaan konseling. Pada bagian pembahasan hasil penelitian (analisis data) akan dibahas tentang perspektif secara teoritis dan keislaman terhadap temuan yang dihasilkan.

Bab V adalah Penutup, yang berisi tentang kesimpulan, saran dan rekomendasi serta keterbatasan penelitian.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Bimbingan dan Konseling Islam

1. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling islam yaitu upaya konselor dalam memberikan bantuan kepada konseli baik secara kelompok maupun individu untuk mengatasi masalah yang dihadapi dengan tujuan agar individu tersebut bisa memperoleh ketenangan hidup di dunia serta akhirat.²³ Yahya Jaya memberikan definisi mengenai bimbingan dan konseling yaitu berupa usaha konselor agama untuk membantu permasalahan individu yang terkait dengan hidup keberagamaannya dan meningkatkan kemampuan tersebut secara optimal sehingga dapat menjadi manusia yang dewasa dan mandiri.

Kegiatan bimbingan dan konseling islam dilaksanakan dengan maksud untuk mengarahkan individu menjadi manusia seutuhnya dan berusaha keras dalam memperoleh ridha Allah SWT dan hidup berdasarkan pada petunjuk serta peraturan Allah SWT.²⁴ Bimbingan dan konseling islam juga menolong individu agar kembali pada fitrah atau mampu mengembangkan fitrah yang dimiliki melalui pemberdayaan akal, iman, serta kemauan yang telah diberikan kepadanya dalam mempelajari tuntunan dari Allah SWT dan Rasul-Nya.

²³ Hesty Nurrahmi dan Elvya Rizki Oktaviani, “Bimbingan dan Konseling Islam pada Siswa Berperilaku Kecenderungan Narsis di Kelas XI MAN 2 Pontianak”, *Al-Hikmah: Jural Dakwah*, vol. 12, n. 01, 2018, 71.

²⁴ Mulyadi, “Tinjauan tentang Bimbingan dan Konseling Islam di Sekolah dan Madrasah”, *Jurnal Al-Taujih Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, vol. 02, no. 01, 2016, 35-37.

Dengan demikian, diharapkan fitrah dalam diri individu bisa berkembang kokoh dan benar.²⁵

2. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling islam memiliki beberapa tujuan sebagai berikut:

- 1) Dapat memahami dengan lebih baik terhadap diri sendiri.
- 2) Dapat memusatkan diri terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga menuju kearah perkembangan yang optimal.
- 3) Dapat menemukan solusi secara mandiri terhadap masalahnya sendiri.
- 4) Dapat melihat segala sesuatu berdasarkan pada realita dan menerima diri sendiri secara objektif.
- 5) Dapat beradaptasi dengan baik pada diri sendiri dan lingkungannya sehingga mencapai rasa bahagia dalam menjalani kehidupan.
- 6) Dapat mempunyai tingkat perkembangan diri yang sesuai pada kemampuan yang dimiliki.
- 7) Dapat menjauhkan diri sendiri dari gejala kecemasan serta tingkah laku yang tidak pantas.²⁶

3. Prinsip-prinsip Bimbingan dan Konseling Islam

Prinsip-prinsip dari bimbingan dan konseling islam antara lain:

- 1) Manusia merupakan ciptaan Allah SWT, dan setiap manusia diberlakukan dengan hukum atau ketentuan dari Allah SWT sehingga setiap manusia harus bisa menerima dengan ikhlas pada ketentuan-ketentuan yang diberikan oleh Allah.

²⁵ Hesty Nurrahmi dan Elvya Rizki Oktaviani, *Bimbingan dan Konseling Islam pada Siswa Berperilaku Kecenderungan Narsis*, 71.

²⁶ Anas Rohman, *Peran Bimbingan dan Konseling Islam dalam Pendidikan*, 149-150.

- 2) Dalam membimbing individu hendaknya juga mengingatkan mereka untuk melakukan segala aktivitas yang mengandung makna ibadah dengan cara yang sudah ditetapkan oleh Allah dan dengan niat untuk menggapai ridho Allah.
- 3) Dalam memberikan bimbingan kepada individu, hal yang penting untuk dilakukan adalah mengingatkan individu tentang perintah serta larangan dari Allah SWT yang perlu ditaati dan suatu saat nanti dimintai pertanggungjawaban oleh Allah SWT.
- 4) Proses konseling seharusnya memfokuskan individu dalam merawat serta meningkatkan iman.
- 5) Dalam memberikan bimbingan kepada individu harus ditujukan terhadap pemahaman tentang Al-Qur'an sehingga mampu mempraktikannya pada segala aktivitas kehidupan.
- 6) Islam setuju bahwa dalam diri individu ada banyak keinginan untuk dipenuhi, namun harus tetap sesuai dengan bimbingan dari Allah SWT.
- 7) Dalam memberikan bimbingan kepada individu, sebaiknya mereka dibantu secara perlahan untuk bisa mencapai pemahaman yang baik serta melaksanakan ajaran agama dengan benar.
- 8) Semua aktivitas untuk membantu individu yang dilakukan sesuai dengan tuntunan dari Allah maka hal itu termasuk ibadah.²⁷

4. Tahap-tahap Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling islam dalam prosesnya dibagi menjadi beberapa tahapan seperti, membangun hubungan, identifikasi dan penilaian masalah,

²⁷ Gudnanto, "Peran Bimbingan dan Konseling Islami untuk Mencetak Generasi Emas Indonesia, *Jurnal Konseling Gusjigang*, vol. 01, no. 01, 2015, 03.

memfasilitasi perubahan konseling, serta evaluasi dan terminasi. Adapun penjelasannya yaitu:

1) Membangun hubungan

Pada tahap ini, konselor dan konseli harus saling mengenal satu sama lain dan menjalin kedekatan emosional. Konselor dan konseli juga harus bisa terbuka satu sama lain tanpa ada kepura-puraan. Oleh karenanya, membangun kepercayaan konseli merupakan suatu hal yang penting bagi konselor.

Tahap ini dapat dimanfaatkan oleh konseli untuk melihat kemampuan dari konselor. Disamping itu, konselor juga dapat menentukan sejauhmana konseli mengetahui kebutuhan dan harapannya dalam konseling. Konselor juga hendaknya meminta konseli untuk berkomitmen dengan sungguh-sungguh dalam melakukan proses konseling.

2) Identifikasi dan penilaian masalah

Pada tahap ini konselor dan konseli mulai mendiskusikan sasaran-sasaran spesifik dan perilaku yang menjadi ukuran keberhasilan konseling. Konselor mengidentifikasi masalah konseli yang sudah diceritakan olehnya dan dilakukan diagnosis dengan cermat.²⁸

3) Memfasilitasi perubahan konseling

Langkah selanjutnya yang dilakukan konselor yaitu menyusun pendekatan alternatif dan strategi yang akan digunakan secara matang. Konselor kemudian melakukan intervensi kepada konseli. Pada tahap ini juga konselor harus mengevaluasi secara terus menerus untuk mengetahui perubahan yang terjadi dalam proses konseling.

²⁸ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana 2011), 83-84.

4) Evaluasi dan terminasi

Pada tahap ini dilakukan evaluasi terhadap hasil konseling. Keberhasilan konseling dapat dilihat dari perubahan tingkah laku konseli yang menjadi lebih baik dibandingkan sebelumnya.²⁹

B. Terapi Self Management

1. Pengertian Terapi *Self Management*

Self management atau manajemen diri adalah suatu teknik dalam terapi kognitif-behavior yang digunakan dalam membantu individu mengubah serta mengatur sendiri perilakunya ke arah yang lebih sesuai atau efektif.³⁰ Menurut Nursalim, dkk manajemen diri merupakan suatu proses dimana individu mengubah tingkah lakunya sendiri dengan menggunakan satu strategi atau gabungan strategi.³¹ Proses tersebut terdiri dari tiga langkah yaitu, menyusun rencana dalam usaha mencapai perubahan perilaku, memfokuskan diri, serta meninjau kegiatan yang dilaksanakan.

Kekuatan psikologis dalam diri individu sangat membantu untuk mengarahkannya melakukan pengambilan keputusan, menentukan pilihan, dan menetapkan cara-cara efisien dalam mencapai tujuannya. Manajemen diri terjadi saat individu terlibat dalam satu perilaku dan mengontrol perilaku lain (perilaku sasaran) yang akan terjadi. *Self management* melibatkan dua hal, yaitu perilaku pengendali dan

²⁹ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, 84-85.

³⁰ Dinia Ulfa, dkk, "Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar dengan Layanan Konseling Individual Teknik *Self-Management*," *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, vol. 04, no. 02, 2015, 59.

³¹ Siska Novra Elvina, "Teknik *Self Management* dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi yang Efektif", *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, vol. 03, no. 02, 2019, 132.

perilaku terkendali. Pada perilaku pengendali, manajemen diri menentukan anteseden dan konsekuensi untuk melakukan modifikasi pada perilaku target.³²

Self-managemet memandang bahwa setiap individu mempunyai kecenderungan-kecenderungan kearah yang baik dan tidak baik. Individu memunculkan perilaku yang didapat dari pengalaman berdasarkan pada hasil proses belajar dalam menanggapi berbagai rangsangan lingkungan.³³ Teknik ini lebih difokuskan pada konseli, dimana konseli harus terlibat secara aktif dalam upaya untuk mengubah perilaku maladaptifnya. Konselor hanya berperan sebagai pemberi motivasi, pencetus gagasan, dan fasilitator perancangan program.³⁴

2. Konsep Dasar Terapi *Self Management*

Adapun konsep dasar terapi *self management* yaitu:

- a. Terapi *self management* merupakan serangkaian prosedur untuk mengubah perilaku individu melalui satu atau beberapa strategi dengan cara mengatur perilaku individu tersebut baik yang berasal dari dalam dirinya (internal) maupun pengaruh dari luar (eksternal).
- b. Program perubahan tingkah laku harus disepakati bersama konseli atau individu karena hal ini menjadi syarat esensial untuk meningkatkan semangat pada diri individu.

³² Insan Suwanto, "Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK, *Jurnal Bimbingan dan konseling Indonesia*, vol. 01, no. 01, 2016, 03.

³³ Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman, "Teknik *Self-Management* dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder", diakses pada 20 September 2021 dari <https://www.academia.edu>.

³⁴ Ni Pipi Suwardani, dkk, *Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management*, 04.

- c. Kesiediaan individu menjadi bagian dari perubahan adalah hal yang sangat penting dalam terapi *self management*.
- d. Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dengan cara mengajak individu untuk menerapkan strategi yang telah ditetapkan bersama pada kehidupan sehari-harinya.
- e. Memberikan pemahaman kepada individu mengenai penguasaan mengatasi masalah dapat membantu menghadirkan perubahan.
- f. Terapi *self management* mengajarkan individu untuk lebih memperhatikan hal-hal yang bisa menghalangi proses perubahan perilaku dan ingin dihilangkan serta melatih diri agar dapat melakukan pencegahan terhadap kemungkinan munculnya tingkah laku atau masalah yang tidak diinginkan.
- g. Individu mampu mengatur tindakan, perasaan, dan pikirannya sendiri yang kemudian mengantarkan mereka dalam menentukan hal-hal tidak baik serta meningkatkan hal-hal yang dianggap benar dan baik.³⁵

3. Tujuan Terapi *Self Management*

Terapi *self management* bertujuan untuk membentuk individu memiliki perilaku yang lebih adaptif dari pada perilaku awal yang maladaptif.³⁶ Sedangkan tujuan lain terapi *self management* adalah sebagai berikut:

- a. *Self management* mendorong individu berperan secara lebih aktif selama kegiatan konseling berlangsung.

³⁵ Insan Suwanto, *Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management*, 03.

³⁶ Insan Suwanto, *Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management*, 03.

- b. *Self management* bertujuan agar keterampilan individu bisa dipertahankan meskipun kegiatan konseling telah selesai.
- c. *Self management* bertujuan untuk memodifikasi perilaku individu ke arah yang lebih baik dan stabil serta menjadikannya permanen melalui langkah-langkah yang benar.
- d. *Self management* menghasilkan kemampuan baru yang sejalan dengan tujuan yang telah ditetapkan pada awal konseling.
- e. *Self management* bertujuan membantu individu dalam membangun pola perasaan, pikiran, dan perilaku yang dikehendaki.³⁷

4. Tahapan-tahapan Terapi *Self Management*

Terapi *self Management* terdiri dari beberapa tahap dalam pelaksanaannya, antara lain, pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*self control*).³⁸ Penjelasan dari langkah-langkah terapi *self management* yaitu:

- a. Tahap monitor diri (*self monitoring*)

Tahap pertama dalam terapi *self management* adalah monitor diri dimana konselor mengajak konseli memperhatikan perilakunya sendiri dengan cara menuliskan tingkah laku yang bermasalah dan hendak diubah, ditingkatkan, beserta bagaimana cara pencapaiannya. Dalam hal ini, penting bagi konseli untuk melihat intensitas, durasi, dan frekuensi dari perilaku. Setelah itu, konseli kemudian diminta

³⁷ Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman, “Teknik *Self-Management* dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder”, diakses pada 20 September 2021 dari <https://www.academia.edu>.

³⁸ Dinia Ulfa, dkk, *Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar*, 59.

memetakan perilaku atau tingkah laku yang akan diubah. Konselor juga menjelaskan dampak negatif dari perilaku maladaptif konseli dan dampak positif jika konseli dapat mengubah perilakunya.

b. *Reinforcement* yang positif (*self reward*)

Terapi *self management* dalam tahapannya menggunakan *reinforcement* yang positif untuk membantu memperkuat perilaku baru konseli. Penguatan positif ini akan diberikan saat konseli dapat melakukan perubahan diri. *Reinforcement* positif dapat berupa pujian, motivasi, atau hadiah.

c. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*)

Tahapan ini merupakan proses dimana terjadinya perubahan perilaku konseli melalui perjanjian dan kontrak perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang diinginkan oleh konseli. Pada tahap ini, terdapat beberapa hal yang harus dilakukan oleh konseli antara lain:

- 1) Konseli menyusun perencanaan yang akan dilakukan dalam upaya mengubah perilaku yang diinginkannya.
- 2) Konseli meyakinkan perilaku barunya kepada diri sendiri dan memberikan hadiah (*reward*) apabila telah berhasil melaksanakan perilakunya yang baru.³⁹
- 3) Konseli mengajak teman-teman atau orang yang dapat membantunya untuk bekerja sama dengan konseli dalam melaksanakan tugas yang telah

³⁹ Nurul Fahimatus Shofi dan Arif Ainur Rofiq, "Terapi Kognitif Behavior dengan Teknik Manajemen Diri untuk Menangani Kedisiplinan Belajar Siswa SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo", *Proceeding of International Conference on Da'wa and Communication*, vol. 01, no. 01, 2019, 387-388.

ditetapkan dengan cara selalu mengingatkan konseli.

- 4) Konseli akan menanggung semua konsekuensi terhadap keputusan yang sudah ditetapkan.
- 5) Terdapat kesadaran dalam diri konseli bahwa perilaku yang ingin ia ubah adalah demi kebaikan dirinya sendiri.
- 6) Konseli menentukan peraturan-peraturan terhadap dirinya sendiri selama proses pelaksanaan *self management*.

d. Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*)

Konselor kemudian melakukan evaluasi dengan tujuan agar bisa melihat perubahan yang tampak dalam diri konseli serta mempertahankan perilaku baru yang diinginkan sehingga tujuan konseli dapat tercapai.⁴⁰

C. Perilaku Disiplin

1. Pengertian Perilaku Disiplin

Disiplin merupakan sebuah sikap dari individu yang ditandai dengan tingkah laku tertib serta taat terhadap aturan. Disiplin memiliki beberapa makna antara lain seperti, mengembangkan, menghukum, dan melatih remaja dalam mengontrol dirinya. Disiplin mampu memberikan bantuan kepada remaja untuk melakukan pengembangan kemampuan kontrol diri. Disiplin juga dapat membuat remaja mengidentifikasi perilaku yang tidak benar lalu memperbaikinya.⁴¹

Siswanto memberikan pengertian mengenai disiplin yaitu perilaku menghargai, menghormati, taat, dan patuh

⁴⁰ Nurul Fahimatus Shofi dan Arif Ainur Rofiq, *Terapi Kognitif Behavior dengan Teknik Manajemen Diri*, 387-388.

⁴¹ Nur Rahmat, dkk, "Pembentukan Karakter Disiplin Siswa melalui Guru Kelas di SD Negeri 3 Rejosari Kabupaten Oku Timur", *Jurnal Manajemen, Kepemimpinan, dan Supervisi Pendidikan*, vol. 02, no. 02, 2017, 230.

pada aturan-aturan tertulis atau tidak tertulis yang berlaku dalam lingkungan individu tersebut dan diiringi dengan kesanggupan untuk melaksanakannya serta menerima hukuman atau sanksi jika dia melakukan pelanggaran.⁴² Disiplin berkaitan dengan motivasi. Disiplin mendorong remaja melakukan perbuatan-perbuatan tertentu untuk memenuhi harapan orang lain kepadanya.⁴³

Flippo menyatakan bahwa disiplin merupakan setiap usaha yang dilakukan untuk menata perilaku seseorang dengan menggunakan ganjaran dan hukuman dalam rangka membentuk kebiasaan individu agar melakukan sesuatu sesuai pada tempatnya.⁴⁴ Hal ini menunjukkan bahwa untuk membangun perilaku disiplin pada remaja dibutuhkan proses pendidikan dan pelatihan yang memadai. Disiplin muncul dari kebiasaan hidup serta kehidupan belajar yang teratur diiringi dengan rasa cinta dan menghargai pekerjaannya.

Suharsimi Arikunto mendefinisikan perilaku disiplin sebagai sikap patuh terhadap tata tertib atau aturan karena adanya dorongan oleh rasa sadar yang berasal dari dalam hatinya.⁴⁵ Remaja yang menyadari bahwa mematuhi aturan adalah suatu kewajiban agar bisa mencapai kebahagiaan diri serta untuk kepentingan bersama (dirinya sendiri maupun orang lain), maka perilaku tersebut akan berlanjut menjadi suatu kebiasaan

⁴² Sri Indra Wahyuni dan Ema Fitri Lubis, *Analisis Disiplin Kerja*, 57-58.

⁴³ Ernie Martsiswati dan Yoyon Suryono, "Peran Orang tua dan Pendidik dalam Menerapkan Perilaku Disiplin terhadap Anak Usia Dini", *Jurnal Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat*, vol. 01, no. 02, 2014, 193.

⁴⁴ Sri Indra Wahyuni dan Ema Fitri Lubis, *Analisis Disiplin Kerja*, 57-58.

⁴⁵ Delita Warni, dkk, *Efektivitas Konseling Individual dengan Pendekatan Konseling Client Centered*, 114.

baik dan kemudian dikenal dengan istilah *self discipline* atau disiplin diri sendiri.

Self discipline adalah perilaku mematuhi aturan yang timbul dalam diri seseorang dan menjadi hal lajim yang dilakukan pada kegiatan sehari-hari.⁴⁶ Oleh karena itu, disiplin tidak boleh dilakukan dengan cara kekerasan karena hanya akan memunculkan disiplin yang terpaksa bukan disiplin yang baik.⁴⁷

Berdasarkan beberapa pengertian dari ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa disiplin merupakan setiap usaha untuk mengatur perilaku dari seseorang agar dapat terbiasa menjalankan sesuatu sesuai pada tempatnya karena disebabkan adanya rasa sadar dari dalam hatinya serta menerima hukuman atau sanksi jika seseorang tersebut melakukan pelanggaran.

2. Fungsi Disiplin

Disiplin memiliki fungsi sebagai berikut:

- a. Mengatur kehidupan bersama, dimana disiplin berfungsi untuk mengelola aturan-aturan kehidupan individu pada suatu kehidupan bermasyarakat.
- b. Membangun kepribadian, dalam hal ini disiplin yang diterapkan pada lingkungan di sekitarnya akan memberikan pengaruh positif dalam kemajuan pribadi yang bagus.
- c. Melatih kepribadian, dalam membentuk perilaku, pola kehidupan yang baik, dan sikap kedisiplinan membutuhkan suatu proses dengan waktu yang panjang. Latihan dapat dilakukan sebagai salah satu cara untuk membentuk kepribadian tersebut.

⁴⁶ Ernie Martsiswati dan Yoyon Suryono, *Peran Orang tua dan Pendidik dalam Menerapkan Perilaku Disiplin*, 193.

⁴⁷ Nur Rahmat, dkk, *Pembentukan Karakter Disiplin Siswa*, 230.

- d. Pemaksaan, dimana disiplin memiliki fungsi untuk memaksa individu agar mematuhi aturan-aturan yang ada pada lingkungan tersebut.
- e. Sangsi, dalam hal ini hukuman atau sangsi diberikan kepada santri yang melanggar peraturan guna mendorong dan memberikan kekuatan kepada mereka agar mematuhi serta menaatinya.
- f. Membuat lingkungan yang kondusif, dalam hal ini disiplin memiliki fungsi membantu kegiatan dalam belajar, memunculkan perasaan suka belajar, serta mengembangkan hubungan atau interaksi sosial.⁴⁸

Berdasarkan fungsi-fungsi dari disiplin yang telah disebutkan diatas, dapat ditarik pemahaman bahwa disiplin merupakan suatu hal yang sangat penting dan bermanfaat bagi kehidupan individu. Disiplin juga sangat penting dimiliki oleh para santri dalam dirinya. Hal ini disebabkan dari beberapa alasan seperti:

- a. Disiplin dapat mendukung terciptanya tingkah laku yang patuh pada aturan.
- b. Disiplin membantu memberikan pemahaman kepada santri dan mempermudah mereka dalam melakukan penyesuaian diri terhadap tuntutan yang berasal dari lingkungan.
- c. Disiplin merupakan solusi menghadapi tuntutan yang hendak diperlihatkan santri pada lingkungannya.
- d. Disiplin mampu menyeimbangkan keinginan antar santri.
- e. Disiplin dapat menjauhkan santri dalam melakukan hal-hal yang tidak diperbolehkan pondok pesantren.
- f. Disiplin dapat memberikan dorongan kepada santri untuk menjalankan hal-hal yang benar serta baik.

⁴⁸ Imam Musbikin, *Pendidikan Karakter Disiplin*, (Nusa Media 2021), 9-10.

- g. Disiplin membantu proses belajar santri sehingga mereka bisa bermanfaat bagi lingkungan dan dirinya sendiri.
- h. Disiplin membentuk kebiasaan baik yang dapat menyebabkan ketentraman jiwa serta lingkungan santri.⁴⁹

3. Faktor yang Mempengaruhi Disiplin

Perilaku disiplin dapat dibentuk oleh faktor eksternal yang berasal dari luar individu seperti keluarga, madrasah, atau sekolah dan faktor internal yang berasal dari dalam diri individu. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi disiplin secara lebih rinci akan diuraikan sebagai berikut:

- a. Kesadaran diri. Disiplin dapat terwujud apabila individu memiliki pemahaman diri mengenai pentingnya perilaku disiplin terhadap kebaikan dan keberhasilan hidup.
- b. Ketaatan. Ketaatan dilakukan sebagai upaya untuk menerapkan serta mempraktikkan aturan-aturan dalam berperilaku yang diiringi oleh kemauan kuat dari dalam diri.
- c. Hukuman. Hukuman merupakan suatu upaya penyadaran untuk meluruskan dan mengubah tindakan yang salah menjadi perilaku yang sesuai dengan harapan sehingga dapat mewujudkan perilaku disiplin.
- d. Teladan. Seseorang bisa dengan mudah mengikuti apa yang diamatinya, sehingga perilaku disiplin sangat cocok dijadikan sebagai contoh teladan untuk yang lain.

⁴⁹ Imam Musbikin, *Pendidikan Karakter Disiplin*, 10-11.

- e. Lingkungan. Lingkungan yang disiplin mampu memberi pengaruh pada kebiasaan seseorang untuk berperilaku disiplin juga.⁵⁰

4. Cara Menerapkan Disiplin

Menurut Said, terdapat tiga cara dalam mendisiplinkan anak, yaitu:

- a. Disiplin otoriter, merupakan bentuk disiplin yang tradisional. Orang tua atau pengasuh memberikan peraturan-peraturan yang harus dipatuhi oleh anak tanpa adanya penjelasan mengapa anak harus mematuhi peraturan tersebut. Anak tidak diberikan kesempatan untuk mengemukakan pendapatnya mengenai peraturan yang diberikan dan jika anak melanggar, ia akan diberikan hukuman yang agak kejam dan keras. Disiplin otoriter memandang bahwa hadiah tidak perlu diberikan kepada anak yang berperilaku baik karena hal itu sudah menjadi kewajibannya.
- b. Disiplin lemah, adalah model disiplin yang timbul dan berkembang sebagai kelanjutan dari disiplin otoriter yang dialami orang dewasa saat masih anak-anak. Pada teknik disiplin ini, anak tidak perlu diajarkan aturan-aturan, tidak perlu dihukum bila salah, dan tidak perlu diberi hadiah apabila berperilaku sosial yang baik. Disiplin lemah sudah mulai ditinggalkan pada saat ini karena tidak mengandung tiga unsur penting disiplin yaitu, hukum, sanksi, dan hadiah.
- c. Disiplin demokratis, merupakan model disiplin yang menekankan pada hak anak untuk mengetahui

⁵⁰ Febri Dahlia, dkk, "Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Positive Behavior Support dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa", *Jurnal Edukasi: Bimbingan dan Konseling*, vol. 04, no. 02, 2018, 200.

mengapa aturan-aturan dibuat dan mereka memperoleh kesempatan untuk mengemukakan pendapatnya bila menurutnya peraturan tersebut dirasa tidak adil. Hukuman yang diberikan bukan berupa hukuman fisik dan disesuaikan dengan tingkat kesalahan anak. Hadiah berupa pemberian pengakuan sosial dan pujian diberikan saat anak menunjukkan perilaku sosial yang baik dan sesuai dengan harapan.⁵¹

Menurut Fatkhur Rohman, disiplin demokratis adalah jenis pengaplikasian disiplin yang paling efisien digunakan kepada remaja. Hal ini disebabkan seseorang yang memasuki usia remaja dianggap telah bisa berpikir secara analitis, bisa membedakan perilaku baik atau buruk serta bisa mengutarakan pendapatnya sehingga disiplin demokratis ini dapat diterapkan untuk meningkatkan disiplin belajar santri atau siswa.⁵²

5. Disiplin dalam Pandangan Islam

Disiplin adalah suatu hal yang sangat penting dalam ajaran agama islam. Sebagian besar kegiatan ibadah islam berisi mengenai unsur-unsur pengajaran serta latihan-latihan berdisiplin. Oleh karena itu, islam dapat dikatakan sebagai agama disiplin. Shalat yang merupakan kewajiban bagi setiap umat islam juga mengandung pelajaran dan latihan disiplin. Hal ini karena dalam melaksanakan kewajiban shalat, terdapat tata cara, syarat-syarat, atau rukun-rukun tertentu yang harus dipatuhi agar dapat diterima.

⁵¹ M Noor Said, *Hidup Teratur dengan Jujur dan Disiplin*, (Semarang: ALPRIN 2019), 9-11.

⁵² Fatkhur Rohman, "Peran Pendidik dalam Pembinaan Disiplin Siswa di Sekolah/Madrasah", *Ihya Al-Arabiyyah: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Arab*, vol. 04, no. 01, 2018, 87.

Disiplin harus diajarkan sedini mungkin. Anak-anak hendaknya diperkenalkan pada nilai-nilai yang mampu menata kehidupan mereka dan bermanfaat untuk dirinya sehingga membantu mereka dalam bertindak secara efektif, efisien, serta tertib. Anak juga harus diberikan pemahaman bahwa pelanggaran atau penyimpangan yang dilakukan terhadap nilai-nilai atau norma tersebut hanya akan merugikan diri sendiri.

Anak-anak harus dibantu untuk menjalani kehidupan yang disiplin dalam hal kemauan dan kemampuannya untuk mematuhi peraturan yang berlaku di lingkungan dan pada agamanya.⁵³ Sehubungan dengan itu, Allah berfirman di dalam surat An-Nisa' 4:59

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِي
الْأَمْرِ مِنْكُمْ فَإِن تَنزَعْتُمْ فِي شَيْءٍ فَرُدُّوهُ إِلَى اللَّهِ
وَالرَّسُولِ إِن كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ ذَلِكَ خَيْرٌ
وَأَحْسَنُ تَأْوِيلًا

Artinya: "Wahai kaum mukmin, taatlah kalian kepada Allah dan taatlah kepada Rasul-Nya, serta para pemimpin yang menegakkan syari'at islam dari golongan kalian. Jika kalian, rakyat atau pemimpin, berbeda pendapat tentang sesuatu, selesaikanlah persoalan kalian itu berdasarkan ketentuan Allah dan Rasul-Nya, jika kalian benar-benar beriman kepada Allah dan hari akhirat. Penyelesaian demikian itu lebih baik dan cara terbaik bagi kalian".⁵⁴

⁵³ Fatkhur Rohman, *Peran Pendidik dalam Pembinaan Disiplin*, 76-78.

⁵⁴ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Tarjamah Tafsiriyah*, (Yogyakarta: Ma'had An-Nabawy, 2018), 87.

Ayat yang telah dipaparkan tersebut menjelaskan tentang perintah Allah SWT kepada manusia berupa mentaati-Nya dan Rasul-Nya. Adapun salah satu dari bentuk ketaatan tersebut adalah dengan disiplin. Disiplin merupakan suatu sikap atau perilaku dimana individu mematuhi aturan yang berlaku yaitu aturan yang sudah Allah SWT tetapkan atas dasar keinginan sendiri tanpa paksaan dari orang lain. Orang yang memiliki disiplin kuat membuktikan bahwa dalam dirinya terdapat iman yang kuat. Disiplin merupakan kunci kebahagiaan dan dengannya ketenangan hidup dapat tercapai.⁵⁵

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Judul Skripsi : Bimbingan Konseling Islam Melalui Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya
Karya : Linda Ayu Lestari
Prodi/Univ/Tahun : Bimbingan Konseling Islam/Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya/2019
Persamaan : Penelitian ini memiliki kesamaan pada terapi yang digunakan dalam membantu konseli mengentaskan masalahnya yaitu bimbingan dan konseling islam dengan teknik *self management*
Perbedaan : Penelitian mengkaji masalah tentang perilaku tidak disiplin dan subjek penelitian berupa seorang santri remaja di pondok pesantren Al-Mujtama'. Sedangkan, pada penelitian ini mengkaji masalah mengenai tanggung jawab belajar dan subjek penelitian berupa mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya

⁵⁵ Nurul Fahimatus Shofi dan Arif Ainur Rofiq, *Terapi Kognitif Behavior dengan Teknik Manajemen Diri*, 384.

2. Judul Skripsi : Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik *Self management* dalam Mengatasi Masalah Seorang Pemuda yang Sulit Mengelola Keuangannya
Karya : Hindun Nasikhotin
Prodi/Univ/Tahun : Bimbingan dan Konseling Islam/Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya/2019
Persamaan : Penelitian ini memiliki kesamaan pada terapi yang digunakan dalam membantu konseli mengentaskan masalahnya yaitu bimbingan dan konseling islam dengan teknik *self management*
Perbedaan : Penelitian mengkaji masalah tentang perilaku tidak disiplin dan subjek penelitian berupa seorang santri remaja di pondok pesantren Al-Mujtama'. Sedangkan, pada penelitian ini mengkaji masalah mengenai kesulitan dalam mengelola keuangan dan subjek penelitian berupa seorang pemuda di Jambangan, Surabaya
3. Judul Skripsi : Konseling Pra Nikah dengan Teknik *Self Management* dalam Mengatasi Perilaku Konsumtif pada Seorang Calon Pengantin Wanita di Desa Kraton Krian Sidoarjo
Karya : Nurul Kholida
Prodi/Univ/Tahun : Bimbingan dan Konseling Islam/Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya/2019
Persamaan : Penelitian ini memiliki kesamaan pada teknik yang digunakan dalam membantu konseli mengentaskan masalahnya yaitu teknik *self management*
Perbedaan : Penelitian mengkaji masalah tentang perilaku tidak disiplin dan subjek penelitian berupa seorang santri remaja di pondok pesantren Al-

Mujtama'. Sedangkan, pada penelitian ini mengkaji masalah mengenai perilaku konsumtif, menggunakan konseling pra nikah, dan subjek penelitian berupa seorang calon pengantin wanita di Desa Kraton, Krian, Sidoarjo



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III METODE PENELITIAN

Suryono mendefinisikan metode penelitian sebagai suatu cara ilmiah yang diaplikasikan untuk memperoleh data dengan kegunaan dan tujuan tertentu.⁵⁶ Hadibroto menyatakan bahwa metode penelitian adalah usaha yang bersifat objektif serta sistematis dengan tujuan mengumpulkan informasi secara teliti dan efisien.⁵⁷ Metode penelitian pada penelitian ini terbagi menjadi beberapa bagian antara lain:

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah metode pendekatan kualitatif. Bogdan dan Taylor menyatakan bahwa metode penelitian kualitatif merupakan sebuah kegiatan penelitian yang mengarah pada latar dan individu secara holistik serta data yang dihasilkan berupa data deskriptif seperti lisan atau kata-kata tertulis.⁵⁸ Penelitian kualitatif melakukan analisis secara mendalam terhadap objek yang diteliti, dan lebih menekankan pada makna dibandingkan generalisasi.⁵⁹

Jenis penelitian berupa studi kasus (*case study*). Studi kasus merupakan penelitian yang dilaksanakan pada satu objek yang disebut sebagai kasus secara utuh, komprehensif serta sangat mendalam melalui penggunaan berbagai macam sumber data.⁶⁰ Kasus yang akan diteliti bisa berbentuk satu

⁵⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta 2013), 02.

⁵⁷ Bungaran Antonius Simanjuntak dan Soedjito Sosrodihardjo, *Metode Penelitian Sosial (Edisi Revisi)*, (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia 2014), 03.

⁵⁸ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya 2019), 04.

⁵⁹ Raihan, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Universitas Islam Jakarta 2017), 32.

⁶⁰ S. Arifianto, *Implementasi Metode Penelitian Studi Kasus dengan Pendekatan Kualitatif*, (Yogyakarta: Aswaja Pressindo 2016), 06.

peristiwa, orang, keluarga, atau kelompok lain yang cukup terbatas, sehingga peneliti dapat memahami, menghayati, serta mengerti tentang fungsi atau proses dari objek tersebut pada kondisi yang sebenarnya.⁶¹

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus guna mendapatkan pemahaman secara mendalam serta menyeluruh terhadap subjek yang akan di teliti baik berupa perilaku keseharian subjek, faktor-faktor yang melatar belakangi perilaku subjek dan dampak yang ditimbulkan, beserta perubahan perilaku subjek sebelum dan setelah pelaksanaan bimbingan dan konseling islam dengan terapi *self management*. Penelitian ini berfokus pada satu subjek berupa seorang santri remaja yang melakukan perilaku tidak disiplin.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian bertempat di Pondok Pesantren Al-Mujtama' yang terletak di Jalan Raya Pegantenan KM. 09 Dusun Tengracak, Desa Plakpak, Kecamatan Pegantenan, Kabupaten Pamekasan, Provinsi Jawa Timur. Lokasi penelitian dipilih karena jaraknya yang tidak jauh dari rumah peneliti sehingga dapat memudahkan peneliti dalam melaksanakan penelitian disamping juga menghemat waktu dan biaya penelitian.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Jenis data penelitian terbagi dalam dua macam macam meliputi kata-kata serta tindakan serta sumber tertulis. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

a. Data Primer

Data primer merupakan data yang berasal dari sumber pertama di lapangan. Data primer menjadi

⁶¹ Muri Yusuf, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Kencana 2017), 339.

data penting yang dapat mempengaruhi kesuksesan penelitian.⁶² Data primer pada penelitian ini meliputi tentang deskripsi mengenai latar belakang konseli, masalah konseli, proses pelaksanaan bimbingan dan konseling islam dengan terapi *self management* dalam mengatasi perilaku tidak disiplin seorang santri di pondok pesantren Al-Mujtama' Plakpak, Pegantenan, Pamekasan, beserta perubahan perilaku konseli sebelum dan setelah konseling dilaksanakan.

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan pelengkap data primer yang diperoleh dari berbagai sumber atau disebut juga sumber kedua di lapangan.⁶³ Data sekunder dalam penelitian ini berupa gambaran lokasi penelitian, dan keadaan lingkungan santri.

2. Sumber Data

Sumber data pada penelitian ini memiliki dua jenis sumber, meliputi sumber data primer dan sumber data sekunder. Berikut adalah penjelasannya:

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer merupakan data yang diperoleh peneliti secara langsung dari subjek penelitian.⁶⁴ Sumber data primer pada penelitian ini adalah seorang santri remaja yang melakukan perilaku tidak disiplin.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang diperoleh peneliti dari pihak lain dan biasanya berupa data

⁶² Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format-format Kuantitatif dan Kualitatif*, (Surabaya: Airlangga University Press, 2001), 126.

⁶³ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format-format Kuantitatif dan Kualitatif*, 126.

⁶⁴ Siswanto & Suyanto, *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (BOSSSCRIPT: Klaten 2018), hal, 109.

laporan atau dokumentasi yang telah tersedia.⁶⁵ Pada penelitian ini, yang termasuk dalam sumber data sekunder yaitu teman, sepupu konseli, pengurus koordinator dan pengurus pesantren, serta ketua kamar.

D. Tahap-tahap Penelitian

Penelitian ini memiliki tiga tahap dalam prosesnya yaitu, tahap pra lapangan, pekerjaan lapangan, serta analisis data. Penjelasannya yaitu:

1. Tahap Pra Lapangan

Tahap pra lapangan terdiri dari enam tahap rangkaian yang perlu ditempuh dan satu tahap pertimbangan yang penting untuk dipahami berupa etika dalam penelitian lapangan. Adapun penjelasan tahap-tahap tersebut antara lain:

a. Menyusun Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian menurut Moleong adalah sebuah usaha menentukan dan merencanakan segala kemungkinan beserta perlengkapan yang dibutuhkan pada penelitian kualitatif.⁶⁶ Rancangan penelitian disebut juga sebagai proposal penelitian. Proposal penelitian pada penelitian ini memuat latar belakang masalah hingga jadwal penelitian.

b. Memilih Lokasi Penelitian

Lokasi atau lapangan penelitian hendaknya di pilih berdasarkan pertimbangan pada batasan praktis dan geografis yang mampu dijangkau oleh peneliti misalnya biaya, tenaga, beserta waktu.⁶⁷ Penelitian ini memilih lokasi di pondok pesantren Al-Mujtama' yang berada di Desa Plakpak, kecamatan

⁶⁵ Siswanto & Suyanto, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, 110.

⁶⁶ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 385.

⁶⁷ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 128.

Pegantenan, Kabupaten Pamekasan, Provinsi Jawa Timur. Lokasi atau lapangan penelitian ini dipilih karena dekat dengan rumah peneliti.

c. Mengurus Perizinan

Pada kegiatan ini, terdapat beberapa hal yang penting untuk diperhatikan seperti mengetahui siapa saja yang berwenang dalam memberikan izin untuk melaksanakan penelitian, persyaratan yang diperlukan serta hal yang harus disampaikan kepada pemberi izin.⁶⁸ Pelaksanaan penelitian ini diawali dengan memohon izin langsung pada pihak yang memiliki wewenang untuk memberi izin yaitu pengasuh dan ustadzah di Pondok pesantren tersebut.

d. Menjajaki dan Menilai Lapangan

Pada tahap ini peneliti melakukan upaya dalam mempelajari elemen lingkungan sosial dan fisik secara menyeluruh serta mempersiapkan berbagai hal yang dibutuhkan dalam kegiatan penelitian.

e. Memilih dan Memanfaatkan Informan

Informan merupakan orang yang digunakan dalam memberikan data atau informasi mengenai kondisi dan situasi pada latar penelitian.⁶⁹ Informan pada penelitian ini yaitu teman, sepupu, ketua kamar, pengurus koordinator dan pengurus pesantren.

f. Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Pada tahap ini, peneliti mempersiapkan hal-hal atau perlengkapan yang akan dibutuhkan dalam melakukan penelitian. Perlengkapan tersebut berupa pedoman wawancara, observasi, dokumentasi, *smartphone*, alat tulis, dan perlengkapan lain yang berhubungan dengan penelitian.

⁶⁸ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 128-129.

⁶⁹ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 130-132.

g. **Persoalan Etika Penelitian**

Penelitian kualitatif menjadikan manusia sebagai instrumen atau alat dalam melakukan pengumpulan data. Oleh karena itu, segala metode yang dilakukan dalam penelitian ini menyangkut hubungan antara peneliti dan subjek penelitian. Peneliti hendaknya menyesuaikan diri dan untuk sementara menerima keseluruhan dari norma beserta nilai sosial pada lingkungan dalam latar penelitian untuk menghindari persoalan etika saat melakukan penelitian.⁷⁰

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

a. **Memahami Latar Penelitian dan Persiapan Diri**

Langkah awal yang harus dilakukan oleh peneliti dalam tahapan pekerjaan lapangan yaitu memahami latar penelitian, mempersiapkan fisik dan mental, memperhatikan etika, serta waktu penelitian.

b. **Memasuki Lapangan**

Terdapat beberapa kegiatan yang perlu dijalani oleh peneliti ketika masuk pada lapangan penelitian guna mempermudah peneliti dalam mengumpulkan data yaitu, membangun keakraban dengan subjek penelitian, mempelajari bahasa, dan memahami peran peneliti dengan baik serta tetap beracuan kepada tujuan dan masalah penelitian.

c. **Berperan Serta sambil Mengumpulkan Data**

Hal-hal yang harus dilaksanakan oleh peneliti dalam tahapan ini meliputi, mengadakan pengarahatan batas studi, mempertimbangkan keterbatasan tenaga, waktu, maupun biaya, mencatat data yang diperoleh dari kegiatan wawancara dan observasi, lalu kemudian dilakukan analisis.⁷¹

⁷⁰ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 134.

⁷¹ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 137-144.

3. Tahap Analisis Data

Dalam tahap analisis data, peneliti mengumpulkan dan menyusun data yang sudah didapatkan dari hasil kegiatan wawancara, dokumentasi lapangan, beserta catatan lapangan secara sistematis melalui langkah-langkah seperti pengorganisasian data dalam kategori, penjabaran dalam pola, melakukan pemilihan data yang penting dan akan ditelaah, serta pembuatan simpulan agar dapat dipahami dengan mudah baik untuk diri sendiri maupun orang lain.⁷²

E. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini memakai tiga teknik pengumpulan data seperti, wawancara, observasi, serta dokumentasi. Adapun penjelasan dari ketiganya adalah sebagai berikut:

1. Wawancara

Wawancara adalah kegiatan tanya jawab lisan yang dilakukan secara langsung dengan tujuan tertentu. Wawancara melibatkan dua pihak, antara orang yang mengutarakan pertanyaan atau pewawancara dengan orang yang menjawab pertanyaan atau terwawancara.⁷³ Wawancara dilaksanakan untuk mendapat informasi yang tidak didapat dari observasi seperti pikiran, pendapat, persepsi maupun perasaan orang terhadap suatu peristiwa, gejala, realita atau fakta.⁷⁴ Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini berupa wawancara semi terstruktur dimana peneliti telah menyiapkan daftar pertanyaan tidak tertutup tetapi tidak

⁷² Hardani, dkk, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, (Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta 2020), 162.

⁷³ Hardani, dkk, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, 137.

⁷⁴ Conny R. Semiawan, *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*, (Jakarta: PT Grasindo 2010), 116.

menutup kemungkinan untuk memunculkan pertanyaan baru yang sesuai dengan konteks pembicaraan.⁷⁵

Pada proses pelaksanaan dalam kegiatan konseling, wawancara dilakukan kepada konseli beserta *significant other* untuk mendapatkan pemahaman secara mendalam dan menyeluruh tentang perilaku konseli, aktivitas konseli beserta hal-hal yang melatar belakangi konseli melakukan perilaku tidak disiplin. Adapun hasil dari wawancara ini antara lain, peneliti bisa mengetahui latar belakang keluarga, latar belakang pendidikan, latar belakang sosial, faktor penyebab perilaku tidak disiplin konseli dan akibat dari perilakunya tersebut.

2. Observasi

Observasi atau pengamatan adalah suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis baik langsung atau tidak langsung pada objek penelitian.⁷⁶ Pengamatan atau observasi menggunakan pancaindra berupa mata dan telinga untuk merekam data.⁷⁷ Data yang diamati bisa berupa gambaran mengenai tindakan, kelakuan, sikap, perilaku, atau keseluruhan interaksi dari objek penelitian.⁷⁸

Observasi dalam kegiatan konseling dilakukan untuk mengamati aspek-aspek yang ada pada konseli baik berupa perilaku, interaksi konseli dengan teman dan lingkungannya, beserta bahasa verbal dan non verbal yang ditunjukkan konseli ketika kegiatan konseling atau pada aktivitas sehari-hari konseli. Observasi juga

⁷⁵ Nursapiah Harahap, *Penelitian Kualitatif* (Medan: Wal ashri Publishing 2020), 61.

⁷⁶ Hardani, dkk, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, 137.

⁷⁷ Suwartono, *Dasar-dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: CV ANDI OFFSET 2014), 41.

⁷⁸ Conny R. Semiawan, *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*, 112.

dilaksanakan dalam rangka melihat perubahan perilaku yang ditunjukkan oleh konseli. Hasil dari observasi ini berupa tabel intensitas perilaku tidak disiplin konseli sebelum dan sesudah mengikuti serangkaian proses konseling.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data dengan menggunakan dokumen-dokumen sebagai pengambilan datanya.⁷⁹ Dokumen dapat diartikan sebagai catatan peristiwa yang telah lalu seperti karya-karya monumental, tulisan, atau gambar dari seseorang.⁸⁰ Dokumentasi dalam kegiatan konseling menghasilkan data-data mengenai deskripsi lokasi penelitian, identitas konseli, dan rekaman pelanggaran yang dilakukan oleh konseli.

F. Teknik Validitas Data

Pada penelitian kualitatif, suatu data dapat dikatakan valid jika tidak terdapat perbedaan antara apa yang sesungguhnya terjadi pada objek penelitian dengan hasil yang dilaporkan oleh peneliti.⁸¹ Oleh karena itu, dalam memvalidasi penelitian diperlukan strategi yang tepat untuk dapat menentukan kredibilitas atau akurasi dari data penelitian.⁸² Adapun beberapa teknik yang digunakan dalam memeriksa keabsahan data pada penelitian ini diantaranya:

1. Perpanjangan Pengamatan

Perpanjangan pengamatan maksudnya yaitu peneliti kembali ke lapangan serta mengulangi kegiatan wawancara dan observasi baik pada sumber data yang baru atau sumber data yang telah ditemui sebelumnya.

⁷⁹ Hardani, dkk, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, 149.

⁸⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, 240.

⁸¹ Hardani, dkk, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, 198-199.

⁸² Conny R. Semiawan, *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*, 133.

Kegiatan ini dapat memberikan kemungkinan dalam meningkatkan derajat kepercayaan terhadap suatu data penelitian. Lamanya waktu perpanjangan pengamatan bisa mempengaruhi keluasan, kepastian, dan kedalaman data.

Pada teknik perpanjangan pengamatan, peneliti hendaknya memfokuskan diri pada pengujian data dengan memastikan apakah data yang diperoleh tersebut sudah benar atau mengalami perubahan setelah dilakukan pengecekan kembali di lapangan. Apabila hasil data sudah sesuai atau benar yang berarti data telah kredibel, maka kegiatan perpanjangan pengamatan bisa dihentikan.⁸³ Teknik ini juga dapat meningkatkan keakraban hubungan antara peneliti dan subjek penelitian maupun kepercayaan diri peneliti itu sendiri.⁸⁴

2. Meningkatkan Ketekunan

Meningkatkan ketekunan merupakan suatu teknik untuk mendapatkan pemahaman secara mendalam terhadap suatu gejala. Pada teknik ini, peneliti dapat menentukan mana aspek yang penting dan tidak penting lalu memusatkan diri pada aspek-aspek yang berhubungan dengan topik penelitian.⁸⁵ Meningkatkan ketekunan juga bisa memberikan gambaran data yang sistematis dan akurat terhadap apa yang diamati.

3. Triangulasi

Triangulasi merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam validitas data dimana peneliti melakukan pengecekan hasil pengamatan yang diperoleh dengan membandingkan dari berbagai waktu, cara, dan

⁸³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, 270-271.

⁸⁴ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 329.

⁸⁵ Hardani, dkk, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, 202-203.

sumber sehingga triangulasi terbagi menjadi tiga macam, antara lain:

- a. Triangulasi sumber, merupakan teknik yang digunakan untuk melakukan pengecekan data dari beberapa sumber.
- b. Triangulasi teknik, merupakan teknik yang dipakai dalam melakukan pengecekan data terhadap sumber yang sama dengan teknik yang berbeda.
- c. Triangulasi waktu, merupakan teknik yang digunakan untuk melakukan pengecekan data dalam waktu atau situasi yang berbeda.⁸⁶

G. Teknik Analisis Data

Bogdan dan Biklen mendefinisikan analisis data kualitatif sebagai usaha melakukan pengorganisasian data, melakukan pemilahan data menjadi satuan data yang bisa diolah, memadukan data yang diperoleh, mengambil serta menemukan pola, menjumpai hal yang penting untuk dipelajari, serta memutuskan hal yang bisa disampaikan pada orang lain.⁸⁷ Analisis data kualitatif memiliki sifat induktif dimana peneliti turun ke lapangan, mempelajari, melakukan analisis dan penafsiran data, serta menarik kesimpulan berdasarkan fakta di lapangan. Analisis data kualitatif memiliki keterkaitan dengan data berbentuk kata atau kalimat dan peristiwa yang melingkupi sebuah objek penelitian.⁸⁸

Kegiatan analisis data dilaksanakan sebelum peneliti turun ke lapangan, selama di lapangan, dan setelah selesai di lapangan.⁸⁹ Analisis data bertujuan menjadikan data agar dapat dipahami sehingga bisa dikomunikasikan kepada

⁸⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, 272-274.

⁸⁷ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 248.

⁸⁸ Sandu Siyoto, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing 2015), 97-98.

⁸⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, 245.

orang lain. Analisis data juga digunakan untuk mendapatkan kesimpulan dengan cara meringkas data.⁹⁰

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model *descriptive comparative*. Teknik ini digunakan untuk menggambarkan data yang diperoleh dari objek penelitian, melakukan kajian ulang mengenai pelaksanaan konseling, membandingkan antara teori dan metode yang digunakan, serta mengadakan evaluasi hasil sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling untuk mengetahui perkembangan perilaku konseli. Adapun dalam pelaksanaannya terdapat tiga tahapan yang digunakan, antara lain:

1. Reduksi Data

Reduksi data adalah proses meringkas, menentukan sesuatu yang penting, memusatkan diri dalam hal-hal yang pokok, kemudian menjelajahi pola dan temanya. Reduksi data akan menghasilkan data dengan gambaran yang lebih jelas sehingga peneliti dapat lebih mudah dalam mengumpulkan data berikutnya.

2. Penyajian Data

Penyajian data adalah kegiatan menyusun data yang telah direduksi secara sistematis sehingga dapat dipahami dengan mudah. Data tersebut kemudian dilakukan analisis mendalam untuk menemukan hubungan antar kategori. Penyajian data dapat mempermudah peneliti dalam memahami mengenai hal yang terjadi, serta menyusun perencanaan kerja berikutnya dengan landasan pemahaman yang telah diperoleh tersebut. Data bisa disajikan dalam bentuk teks naratif, diagram, bagan, dan lain sebagainya.

⁹⁰ Samsu, *Metode Penelitian: (Teori dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, serta Research & Development)*, (Jambi: PUSAKA 2017), 104.

3. Kesimpulan dan Verifikasi

Tahap berikutnya pada analisis data yaitu melakukan penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang diperoleh masih memiliki sifat sementara serta dapat mengalami perubahan, akan tetapi kesimpulan awal juga bisa menjadi kredibel apabila saat peneliti kembali ke lapangan bukti-bukti tersebut konsisten dan valid.⁹¹



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁹¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, 247-253.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

a. Sejarah Berdirinya Pondok Pesantren Al-Mujtama'

Pondok pesantren Al-Mujtama' dibangun oleh KH. Abdul Ghafur Syafiuddin L.c pada tahun 1987 M atas permintaan dari masyarakat setempat.⁹² Pada mulanya, pondok pesantren ini diperuntukkan untuk kalangan santri putri saja, namun seiring berjalannya waktu, pondok pesantren juga menerima santri putra. Lembaga pendidikan yang didirikan pertama kali adalah *Raudhatul Athfal* (RA) Al-Mujtama' kemudian diikuti dengan pembangunan lembaga-lembaga lain sampai jenjang perguruan tinggi.

Meskipun pondok pesantren Al-Mujtama' masih tergolong muda jika dibandingkan dengan pesantren terkenal lainnya di Pamekasan, namun pondok pesantren Al-Mujtama' mengalami kemajuan yang sangat pesat dan mampu menyaingi pesantren-pesantren lain yang usianya lebih tua. Hal ini bisa terjadi karena pondok pesantren Al-Mujtama' mendapat dukungan penuh dari masyarakat.⁹³

b. Letak Geografis Pondok Pesantren Al-Mujtama'

Pondok pesantren Al-Mujtama' terletak di Jalan Raya Pegantenan KM. 09 Dusun Tengracak, Desa Plakpak, Kecamatan Pegantenan, Kabupaten

⁹² Hasil dokumentasi konselor dengan pengurus koordinator di Pondok Pesantren Al-Mujtama' pada tanggal 16 Desember 2021.

⁹³ Unzilatur Rahmah, *Pondok Pesantren Al-Mujtama' Pamekasan, Pesantren Muda yang Maju dengan Cepat*, diakses pada tanggal 17 Desember 2021 dari <https://www.emadura.com/2014/12/pondok-pesantren-al-mujtama-pamekasan-pesantren-muda-yang-maju-dengan-cepat.html>

Pamekasan. Desa Plakpak memiliki jarak sekitar 7 km dari Kecamatan dan sekitar 9 km dari Kabupaten. Di sebelah utara, Desa ini berbatasan dengan Desa Palesanggar, Desa Bulangan Barat, Desa Bulangan Branta, dan Desa Bulangan Haji. Sedangkan di sebelah timur, Desa Plakpak berbatasan dengan Desa Pamaroh, Desa Pamaroh, dan Desa Blumbungan. Di sebelah selatan, Desa Plakpak berbatasan dengan Desa Toronan, Desa Larangan Badung, dan Desa Akkor. Sedang di sebelah barat, Desa Plakpak berbatasan dengan Desa Poto'an Laok, Desa Poto'an Daya, dan Desa Palesanggar.

Desa Plakpak termasuk pada dataran tinggi yang memiliki ketinggian sekitar 9 m dari permukaan laut. Desa Plakpak terdiri dari 11 dusun dimana sebagian besar mata pencaharian penduduknya yaitu peternak dan petani. Pondok pesantren Al-Mujtama' secara geografis memiliki lokasi yang strategis serta mudah dijangkau karena dekat dengan rumah penduduk dan terletak di dekat jalan raya yang menghubungkan akses menuju kota.⁹⁴

c. Profil Pondok Pesantren Al-Mujtama'

1) Identitas Pondok Pesantren

Nama : Pondok Pesantren Al-Mujtama'

Nomor Statistik : -7,092979,113.478425

Alamat : Jl. Raya Pegantenan KM. 09
Pamekasan, Desa Plakpak,
Kecamatan Pegantenan,
Kabupaten Pamekasan,
Provinsi Jawa Timur

No. Telp : 081703136288

⁹⁴ Hasil wawancara konselor dengan pengurus koordinator di Pondok Pesantren Al-Mujtama' pada tanggal 18-20 Desember 2021.

Kode Pos : 69361

2) Pendidikan di Pondok Pesantren

Pondok pesantren Al-Mujtama' menyediakan pendidikan formal dan non formal dari berbagai macam tingkatan untuk menunjang pendidikan para santrinya baik dibidang ilmu agama maupun ilmu umum karena keduanya saling berhubungan dan tidak dapat dipisahkan. Berikut pendidikan formal dan non formal yang ada di pondok pesantren Al-Mujtama':

Pendidikan Formal:

- a) PAUD Al-Mujtama'
- b) RA Al-Mujtama'
- c) SDI Al-Mujtama'
- d) MTs Al-Mujtama'
- e) SMP Al-Mujtama'
- f) MA Al-Mujtama'
- g) SMK Al-Mujtama'
- h) Sekolah Tinggi Ilmu Ushuluddin (STIU) Al-Mujtama'

Pendidikan Non Formal:

- a) Madrasah Diniyah Awwaliyah (MDA) Al-Mujtama'.
- b) Madrasah Diniyah Wustho (MDW) Al-Mujtama'.
- c) Madrasah Diniyah Ulya (MDU) Al-Mujtama'.
- d) Ta'lim Al-Mujtama' li Al-Banat.⁹⁵

⁹⁵ Hasil dokumentasi konselor dengan pengurus koordinator di Pondok Pesantren Al-Mujtama' pada tanggal 15 Desember 2021.

3) Santri

Jumlah santri putri di pondok pesantren Al-Mujtama' saat ini mencapai kurang lebih 739 santri. Mayoritas santri putri tersebut berasal dari daerah Pamekasan dan sekitarnya. Namun, terdapat sejumlah santri yang berasal dari daerah Lumajang, Jember, Banyuwangi, Surabaya, Bandung, dan Jakarta serta ada juga sebagian santri yang berasal dari luar pulau Jawa seperti Aceh, Batam, Bali, Pontianak, Samarinda dan Papua. Selain itu, santri putri yang tinggal di pondok pesantren Al-Mujtama' juga terdiri dari berbagai macam jenjang pendidikan, seperti PAUD hingga perguruan tinggi seperti STIU. Bagi para santri yang sudah menamatkan jenjang pendidikannya sampai tingkat Madrasah Aliyah (MA) maka mereka diwajibkan untuk mengabdikan selama satu tahun di pondok pesantren, sehingga ada beberapa alumni santri putri yang masih menetap disana.⁹⁶

4) Sarana dan Prasarana

Sarana dan Prasarana santri putri di pondok pesantren Al-Mujtama' adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 Sarana dan Prasarana

No	Jenis	Kondisi	Total
1	Mushallah	Baik	3
2	Gedung Asrama	Baik	3
3	Kamar Abdi Dalem	Baik	1
4	Gedung Sekolah	Baik	8
5	Kamar Mandi	Baik	2
6	Dapur Santri	Baik	1

⁹⁶ Hasil wawancara konselor dengan pengurus koordinator di Pondok Pesantren Al-Mujtama' pada tanggal 20 Desember 2021.

7	Perpustakaan Pesantren	Baik	1
8	Aula Pesantren	Baik	1
9	Koperasi Pesantren	Baik	4
10	Mading Pesantren	Baik	2
11	Kantor Pesantren	Baik	1
			27

Sumber: Diolah dari data arsip pondok pesantren Al-Mujtama' Plakpak, Pegantenan, Pamekasan.

d. Visi dan Misi Pondok Pesantren Al-Mujtama'

Adapun visi dari pondok pesantren Al-Mujtama' yaitu:

“Mencetak Generasi Cendekia Islami.”

Sedangkan misi dari pondok pesantren Al-Mujtama' yaitu:

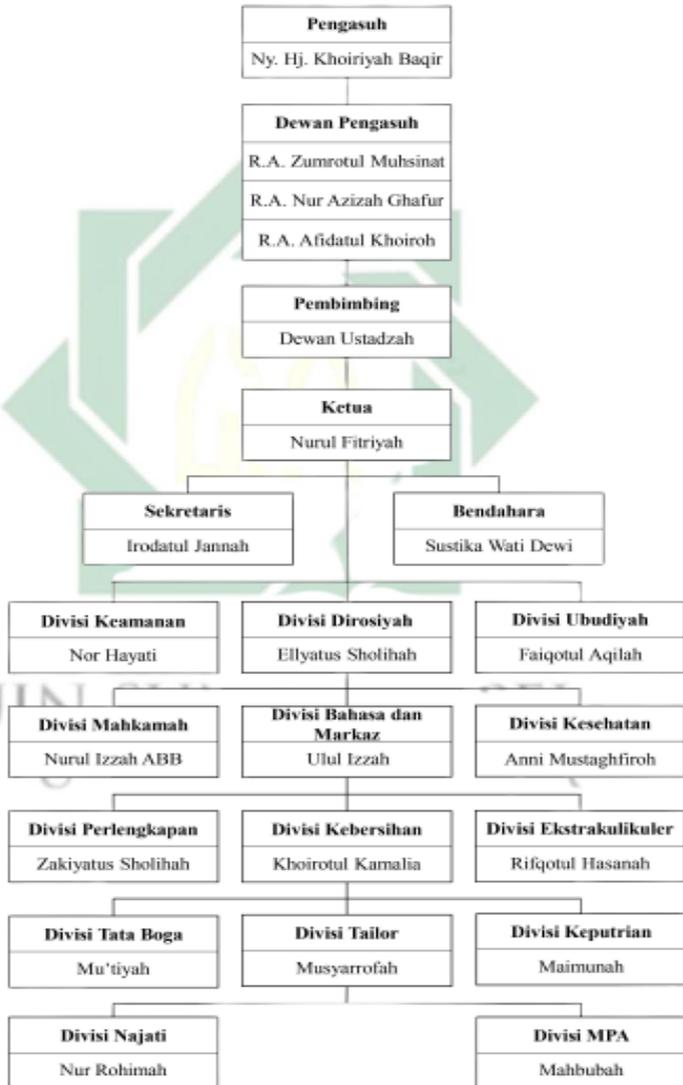
“Menyelenggarakan Pendidikan Islami yang Berkualitas, Profesional, Kreatif, dan Inovatif.”⁹⁷

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁹⁷ Hasil dokumentasi konselor dengan pengurus koordinator di Pondok Pesantren Al-Mujtama' pada tanggal 16 Desember 2021.

e. **Struktur Yayasan Pondok Pesantren Al-Mujtama'**

Grafik 4.1 Struktur Yayasan Pondok Pesantren Al-Mujtama'



f. Kegiatan di Pondok Pesantren Al-Mujtama'

Jadwal kegiatan santri putri di pondok pesantren al-Mujtama' antara lain:

Tabel 4.2 Kegiatan Harian dan Mingguan Santri

No	Pukul	Kegiatan
1	01.30-03.00	Kewajiban sholat tahajjud
2	03.30-04.00	Bangun tidur dan persiapan sholat shubuh berjama'ah
3	04.00-05.30	Sholat shubuh berjama'ah dan ngaji sorogan
4	05.30-07.00	Sholat dhuha berjama'ah, sarapan dan persiapan sekolah pagi
5	07.00-11.20	Waktu sekolah pagi
6	11.20-11.50	Persiapan sholat dzuhur berjama'ah
7	11.50-12.30	Sholat dzuhur berjama'ah dan ngaji bersama
8	12.30-13.30	Istirahat siang
9	13.30-14.00	Persiapan sekolah diniyah
10	14.00-16.00	Waktu sekolah diniyah
11	16.00-17.00	Sholat ashar, makan dan persiapan kegiatan di mushollah
12	17.00-17.30	Ngaji bersama (al-Waqi'ah dan asmaul husna) dan persiapan sholat maghrib berjamaah
13	17.30-18.00	Sholat maghrib berjama'ah
14	18.00-18.45	Ngaji kitab tafsir/Riyadl al-Badi'ah Kifayatu al-Atqiya'/tadarus bersama
15	18.45-19.00	Persiapan sholat isya'

16	19.00-19.30	Sholat isya' berjama'ah
17	19.30-20.00	Ngaji kitab Ta'limu al-Muta'allim/Sullamu al-Taufiq/Safinatu al-Najah
18	20.00-20.15	Persiapan Ta'limu al-Lail
19	20.15-21.15	Waktu Ta'limu al-Lail
20	21.15-22.00	Belajar bersama
21	22.00-03.30	Istirahat malam
Kegiatan Mingguan		
22	18.00-18.45 (Malam Selasa)	Maulidu al-Dibaiyyah
23	17.00-17.30 (Hari Rabu dan Kamis)	Pembacaan Burdah
24	18.00-18.45 (Malam Jum'at)	Ngaji Munjiyat dan Khotmi al-Qur'an
25	19.00-19.45 (Malam Jum'at)	Sholat isya' berjama'ah dan sholat tasbih
26	20.00-22.00 (Malam Jum'at)	Kegiatan ekstrakurikuler (muhadlarah/keterampilan)
27	14.00-16.00 (Hari Jum'at)	Kegiatan ekstrakurikuler (pramuka/minggu pilihan meliputi tata boga; keputrian; keterampilan)
28	17.00-17.30 (Hari Jum'at)	Ngaji bersama surah al-Kahfi

Sumber: Diolah dari data arsip pondok pesantren Al-Mujtama' Plakpak, Pegantenan, Pamekasan.

2. Deskripsi Konselor dan Konseli

a. Deskripsi Konselor

Konselor adalah orang yang memberikan bantuan kepada konseli dalam kegiatan konseling. Konselor memiliki peran sebagai fasilitator, guru, konsultan, atau penasihat guna mendampingi konseli hingga bisa menemukan dan mengatasi masalah yang dihadapinya.⁹⁸ Menurut Latipun, terdapat dua aspek utama yang harus dimiliki oleh konselor dalam menjalankan tugas-tugasnya yaitu, aspek keahlian dan keterampilan konselor serta aspek personal konselor. Kedua aspek ini turut mempengaruhi efektivitas hubungan antara konseli dengan konselor.⁹⁹

Konselor pada penelitian ini adalah mahasiswi yang sedang menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dengan mengambil Program Studi berupa Bimbingan dan Konseling Islam. Konselor dalam hal ini memiliki tugas untuk membantu konseli merubah perilaku tidak disiplin kearah perilaku yang lebih adaptif. Berikut adalah identitas diri dari konselor:

Nama : Muliani Khairunnisa
Tempat,
Tanggal Lahir : Pamekasan, 14 Agustus 2001
Usia : 20 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Dusun Timur Gunung, Desa
Larangan Badung, Kecamatan
Palangaan, Kabupaten

⁹⁸ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana 2011), 21-22.

⁹⁹ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press 2017), 38.

Pamekasan, Provinsi Jawa
Timur.

Agama : Islam
Status : Mahasiswa
Semester : 7 (tujuh)
Nama Ayah : Marsuki
Pekerjaan : Pensiunan PNS
Nama Ibu : Sitti Rowahah
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Sedangkan latar belakang pendidikan konselor
yaitu:

TK : TK Al-Karomah
SD : SDN Plakpak IV
MTs : MTsN Sumber Bungur Pamekasan 3
MA : MAN 2 Pamekasan

Konselor juga memiliki beberapa pengalaman
dalam kaitannya dengan kegiatan konseling antara
lain:

- 1) Konselor pernah melakukan praktikum dan simulasi konseling kepada beberapa orang guna memenuhi beberapa tugas mata kuliah.
- 2) Konselor pernah melakukan observasi dan menyebar angket di MTsS Ar Rohmah sebagai dasar untuk membuat program bimbingan dan konseling di sekolah.
- 3) Konselor sudah menjalani kegiatan PPL dalam jangka waktu dua bulan di Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak serta Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kabupaten Pamekasan, dimana konselor berkesempatan untuk ikut berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan, pendampingan, dan konseling.

b. Deskripsi Konseli

Konseli merupakan orang yang dibantu oleh konselor dalam kegiatan konseling.¹⁰⁰ Pada konteks konseling, konseli dipandang sebagai subjek yang mempunyai motivasi, kekuatan, kemauan untuk berubah, serta pelaku bagi perubahan pada dirinya sendiri. Oleh karena itu, keberhasilan untuk mencapai tujuan konseling sangat dipengaruhi oleh pribadi konseli sendiri. Peran konselor di hubungan konseling lebih sebagai alat atau instrumen dalam memberikan kemudahan bagi konseli melakukan perubahan diri.¹⁰¹

Konseli pada penelitian ini adalah seorang santri yang menunjukkan perilaku tidak disiplin di salah satu pondok pesantren yang ada di Pamekasan. Berikut adalah identitas diri dari konseli:

Nama : Nur Aini (nama samaran)
Tempat,
Tanggal Lahir : Pamekasan, 19 Juni 2007
Usia : 14 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Dusun Karang Dalem, Desa
Waru Timur, Kecamatan Waru,
Kabupaten Pamekasan, Provinsi
Jawa Timur
Agama : Islam
Status : Pelajar
Nama Sekolah : Pondok Pesantren Al-Mujtama'
Kelas : VIII MTs
Hobi : Memasak, Sholawatan

¹⁰⁰ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana 2011), 47.

¹⁰¹ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press 2017), 43.

Cita-cita : Vokalis, Hafidzah
Nama Ayah : Ali Shodiqin
Pekerjaan : Pedagang
Nama Ibu : Fadilah
Pekerjaan : Pedagang
Anak ke : 4 dari 3 Bersaudara
Nama Saudara : Syamsul Arifin
Fahrur Rozi
Qudsiyah.¹⁰²

Adapun uraian mengenai latar belakang konseli antara lain:

1) Latar Belakang Keluarga

Konseli merupakan anak terakhir dari tiga bersaudara. Konseli memiliki hubungan yang baik dengan para saudaranya maupun orangtuanya. Ayah konseli bekerja sebagai *tour guide* yaitu orang yang menjadi pemandu ibadah umroh dan sempat menetap di Mekkah namun pulang ke Indonesia karena sakit stroke. Ibu konseli adalah seorang pedagang yang menjual ayam potong dan sesekali berjualan baju. Ibu konseli mulai berdagang sejak konseli memasuki sekolah dasar. Konseli mengaku menyayangi orangtuanya namun rasa sayangnya lebih besar terhadap ibu karena bagi konseli ibu merupakan sosok yang selalu menemani dan menjaganya dari kecil hingga sekarang meskipun ibu konseli sering memarahinya saat konseli melakukan kesalahan.

Konseli juga memiliki tiga kakak. Kakak pertama konseli bekerja sebagai *tour guide* mengikuti jejak karir ayahnya dan sekarang menetap sementara di Mekkah. Kakak kedua konseli merupakan seorang

¹⁰² Hasil dokumentasi konselor dengan pengurus koordinator di Pondok Pesantren Al-Mujtama' pada tanggal 16 Desember 2021.

ustadz di pondok pesantren Al-Mujtama' bagian santri putra. Sedang kakak ketiga konseli bekerja sebagai penjahit baju di rumah. Diantara ketiga kakaknya, konseli lebih dekat dengan kakak yang kedua karena sering ikut mengunjungi konseli di pesantren pada waktu pengiriman. Konseli juga biasanya bercerita kepada kakaknya Fathur Rozi mengenai masalah yang ia hadapi di pesantren, seperti bertengkar dengan temannya, atau dimarahi oleh teman sekamar konseli yang usianya lebih tua dari konseli.¹⁰³

Berdasarkan wawancara bersama sepupu konseli, konseli adalah anak yang penurut di rumah. Konseli juga dimanja oleh ibunya karena posisi konseli yang paling muda diantara saudara-saudaranya dalam keluarga. Konseli merupakan anak yang baik dan suka membantu anak-anak lain yang mengaji di rumahnya sehingga konseli sering disuruh-suruh oleh mereka. Namun, ibu konseli akan marah dan menegur anak-anak itu apabila hal tersebut diketahui olehnya. Sepupu konseli juga menuturkan bahwa sebelum keluarga konseli memiliki toko sendiri, sehari-hari konseli dijaga oleh nenek dan bibinya karena ibu konseli berjualan di pasar dari pagi hari kemudian pulang ke rumah pada waktu dzuhur.¹⁰⁴

2) Latar Belakang Pendidikan

Konseli memiliki riwayat pendidikan seperti berikut:

- a) PAUD Darul Ulum 2 Waru
- b) TK Darul Ulum 2 Waru

¹⁰³ Hasil wawancara konselor dengan konseli pada tanggal 20 Desember 2021

¹⁰⁴ Hasil wawancara konselor dengan sepupu konseli pada tanggal 20 Desember 2021

- c) SDN Waru Barat 5
- d) MTs Al-Mujtama' Plakpak

Konseli adalah seorang santri di pondok pesantren Al-Mujtama' dan berada pada jenjang pendidikan MTs. Terdapat tiga kelas yang dijalani oleh konseli yaitu, kelas pagi, siang, serta malam. Berikut data kelas konseli:

- a) Pagi : Kelas VII Bahasa Arab
- b) Siang : Kelas 1A MDW
- c) Malam: Kelas Tajwid 1G.¹⁰⁵

Konseli memiliki catatan tidak naik kelas selama satu tahun pada kelas pagi serta dua tahun pada kelas siang dan malam.¹⁰⁶ Hal ini diakibatkan karena konseli sering melakukan perilaku tidak disiplin baik dalam lingkungan sekolah maupun lingkungan pesantren disamping nilainya juga tidak mencukupi untuk konseli naik kelas. Berdasarkan hasil wawancara bersama konseli diketahui bahwa perilaku tidak disiplin konseli tidak hanya dilakukan ketika di pesantren, namun sejak masih berada pada sekolah dasar dan madrasah diniyah.

Salah satu pelanggaran yang sering dilakukan oleh konseli yaitu terlambat datang ke sekolah. Konseli menuturkan bahwa jarak rumahnya yang jauh dari sekolah dan harus ditempuh dengan jalan kaki menjadi sebab ia sering datang terlambat. Konseli berangkat dari rumahnya sekitar jam 06.00 WIB dan tiba di sekolah sekitar jam 07.30 WIB, sedang sekolah konseli masuk pada jam 07.00 WIB. Akibatnya, konseli mendapatkan sanksi berupa ia

¹⁰⁵ Hasil wawancara konselor dengan konseli pada tanggal 21 Desember 2021.

¹⁰⁶ Hasil wawancara konselor dengan pengurus koordinator pada tanggal 23 Desember 2021.

tidak diperbolehkan masuk ke lingkungan sekolah selama jam upacara berlangsung apabila konseli datang terlambat di hari senin. Namun, jika di hari-hari biasa, maka konseli diberi hukuman mengaji terlebih dahulu agar bisa mengikuti kegiatan belajar mengajar.

Konseli juga mengatakan bahwa ia sering tidak mengumpulkan tugas sekolah sehingga hal tersebut mempengaruhi nilai konseli di sekolah dan menjadi salah satu faktor konseli mendapatkan peringkat menengah kebawah, yaitu peringkat 25 dari total 35 siswa. Di madrasah diniyah konseli juga sering datang terlambat sekitar 5-10 menit dari jam masuk madrasah. Padahal lokasi madrasah dekat dengan rumah konseli. Hal ini disebabkan karena terkadang konseli masih tertidur. Konseli sesekali bolos dan tidak masuk ke kelas karena tidak menghafal tugas hafalannya. Untuk kegiatan ekstrakurikuler di pesantren, konseli hanya mengikuti kegiatan yang diwajibkan saja, seperti diskusi dan pramuka.¹⁰⁷

3) Latar Belakang Sosial

Konseli cukup terkenal di lingkungan pesantren. Hampir semua orang yang peneliti temui mengetahui konseli. Konseli terkenal karena sering menjadi ratu dakwah dan sering melanggar peraturan pesantren. Selain itu, konseli juga dikenal sebagai anak yang sering usil serta tidak sopan kepada orang yang lebih tua usianya dari konseli. Ketika berbicara, konseli cenderung tidak bisa menjaga ucapannya sehingga membuat beberapa orang tersinggung dan kurang

¹⁰⁷ Hasil wawancara konselor dengan konseli pada tanggal 21 Desember 2021

senang pada konseli.¹⁰⁸ Namun, dibalik perilaku tidak baik konseli tersebut, terdapat sisi-sisi lain darinya. Konseli merupakan anak yang baik dan suka menyapa orang-orang yang ia kenal seperti, ustadza, teman, serta pengurus. Konseli juga tidak ragu untuk membantu teman atau orang lain yang membutuhkan bantuan darinya.¹⁰⁹

3. Deskripsi Masalah

Konseling merupakan hubungan antara konselor dan konseli dengan tujuan untuk memperoleh perubahan diri dari pihak konseli. Konseling diselenggarakan dalam rangka mendapatkan pemahaman, penerimaan diri serta proses belajar dari yang berperilaku yang tidak adaptif menjadi lebih adaptif.¹¹⁰ Penelitian ini berfokus pada masalah yang dihadapi konseli berupa perilaku tidak disiplin serta cara mengatasinya. Pengumpulan data kemudian dilakukan dalam mendapatkan informasi tentang konseli secara mendalam terutama yang berkaitan dengan perilakunya.

Lokasi penelitian bertempat di pondok pesantren Al-Mujtama', Plakpak, Pegantenan, Pamekasan. Perilaku tidak disiplin konseli ditunjukkan dengan seringnya ia melakukan pelanggaran terhadap peraturan pesantren. Bahkan, hal itu seakan menjadi bagian dari kebiasaan konseli. Konseli sangat terkenal di lingkungan pesantren sampai memiliki julukan sendiri sebagai 'artis pesantren' karena namanya sering terdengar saat pembacaan nama santri yang melanggar peraturan pesantren.

Perilaku tidak disiplin konseli dimulai sejak ia masih berada di sekolah dasar dan berlanjut hingga sekarang.

¹⁰⁸ Hasil wawancara konselor dengan teman konseli pada tanggal 21 Desember 2021

¹⁰⁹ Hasil wawancara konselor teman konseli pada tanggal 25 Agustus 2021

¹¹⁰ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press 2017), 3-5.

Beberapa bentuk perilaku tidak disiplin yang ditunjukkan oleh konseli saat di sekolah dasar dan madrasah diniyah yaitu terlambat datang ke sekolah, tidak mengumpulkan tugas sekolah, dan membolos saat tidak menghafal tugas hafalannya. Sedangkan di lingkungan pesantren, konseli menunjukkan bentuk perilaku tidak disiplin seperti tidak memakai atribut wajib pesantren, tidak mengikuti kegiatan wajib pesantren, dan berbicara saat kegiatan pesantren sedang berlangsung. Perilaku tidak disiplin ini dipengaruhi oleh faktor yang berasal dari dalam diri konseli sendiri.

Perilaku tidak disiplin konseli tersebut tentunya memberikan pengaruh negatif pada kehidupan konseli. Adapun dampak dari perilaku tidak disiplin konseli antara lain, konseli sering menerima sanksi dari yang paling ringan seperti membersihkan selokan, hingga yang paling berat yaitu menjadi ratu dakwah. Konseli juga dikenal dengan citra yang negatif di lingkungan pesantren dan tidak dapat mewujudkan keinginannya sebagai vokalis pesantren karena sudah dua belas kali menjadi ratu dakwah. Selain itu, konseli akan langsung dimarahi oleh sebagian pengurus ketika melakukan pelanggaran meskipun tergolong ringan karena konseli terlalu sering melanggar.¹¹¹

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi *Self Management* untuk Mengatasi Perilaku Tidak Disiplin Seorang Santri di Pondok Pesantren Al-Mujtama' Plakpak, Pegantenan, Pamekasan

Sebelum melaksanakan kegiatan bimbingan dan konseling islam dengan terapi *self management*,

¹¹¹ Hasil wawancara konselor dengan konseli pada tanggal 21 Desember 2021

konselor terlebih dahulu melakukan pendekatan kepada konseli dengan membangun hubungan yang baik serta rasa kepercayaan antara konselor dan konseli. Hal ini dimaksudkan agar konseli dapat menceritakan masalahnya secara terbuka kepada konselor sehingga permasalahan tersebut bisa diatasi dengan baik.

Konselor juga melakukan pendekatan kepada *significant other* seperti, pengurus pesantren, ketua kamar, sepupu dan beberapa teman konseli untuk mendapatkan informasi tambahan berkaitan dengan perilaku tidak disiplinnya. Demi mempermudah proses konseling, maka konselor beserta konseli membuat kesepakatan tentang tempat dan waktu pelaksanaan konseling. Adapun langkah-langkah dalam pemberian bimbingan dan konseling islam dengan terapi *self management* untuk mengatasi perilaku tidak disiplin seorang santri di Pondok Pesantren Al-Mujtama', Plakpak, Pegantenan, Pamekasan yaitu:

a. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah merupakan tahap awal yang digunakan oleh konselor untuk mengetahui secara mendalam mengenai masalah yang sedang dihadapi konseli. Konselor berusaha melakukan pengumpulan data melalui kegiatan wawancara dan observasi pada konseli. Konselor juga melibatkan *significant other* guna menambah informasi yang dibutuhkan tentang konseli. Berikut adalah uraian data dari identifikasi masalah:

1) Wawancara dengan Konseli

Mengacu dari data hasil wawancara bersama konseli, diketahui bahwasannya konseli memiliki masalah berupa perilaku tidak disiplin. Hal ini ditunjukkan dari banyaknya pelanggaran terhadap peraturan pesantren yang dilakukan oleh konseli

sehingga menyebabkan ia sering mendapatkan sanksi hingga menjadi ratu dakwah. Konseli menyatakan bahwa ia mulai menjadi ratu dakwah sejak memasuki tahun kedua di pesantren yaitu saat kelas VIII MTs. Konseli sebenarnya sudah sering melakukan pelanggaran ketika masih berada di kelas VII MTs, namun karena kakak perempuan konseli pada saat itu menjalani pengabdian selama satu tahun dan menjadi pengurus di pesantren, konseli memiliki sosok yang selalu menjaga serta menegurnya setiap kali konseli melanggar peraturan pesantren.

Konseli juga mengungkapkan bahwa ia merasa terkekang di rumah karena ibunya memberikan banyak larangan kepada konseli serta konseli harus mau saat dimintai tolong. Jika konseli menolak untuk membantu ibunya, maka konseli akan dicubit oleh ibunya. Konseli juga mengaku sering dimarahi oleh ibunya ketika ia melakukan kesalahan. Selain itu, ibu konseli cukup tegas dalam hal mendisiplinkan konseli. Konseli mengatakan bahwa saat ia masih berada pada jenjang pendidikan madrasah diniyah (sekolah siang konseli sebelum di pesantren), konseli harus tetap masuk ke madrasah sekalipun hujan. Konseli hanya diizinkan tidak masuk apabila sedang tidak enak badan atau sakit. Konseli juga harus bangun saat adzan subuh untuk melaksanakan sholat subuh dan ibu konseli akan membangunkan konseli sebelum adzan berkumandang. Apabila konseli tetap tidak bangun, maka ibu konseli akan mencubitnya. Hal ini membuat konseli merasa bebas saat

memasuki lingkungan pesantren karena sudah tidak ada lagi pengawasan dari orangtuanya.

Faktor lain yang membuat konseli melakukan pelanggaran terhadap peraturan pesantren yaitu karena ikut-ikutan teman. Konseli menceritakan bahwa ia pernah diajak temannya untuk tidur di kelas dan konseli mengikuti ajakan temannya tersebut sehingga masuk ke catatan pelanggaran. Selain itu, konseli juga mengungkapkan bahwa ia masih kurang mampu beradaptasi dengan baik terhadap kegiatan di pesantren meskipun sudah berjalan selama dua tahun. Salah satu contohnya adalah saat konseli mengikuti *Ta'limu al-Lail* atau kelas malam yang berlangsung pada jam 20.15 WIB-21.15 WIB. Konseli mengaku sering mengantuk pada waktu mengikuti kegiatan tersebut karena di rumah biasanya konseli sudah tidur.

Adapun bentuk-bentuk pelanggaran yang dilakukan oleh konseli yaitu terlambat mengikuti kegiatan pesantren, tidak memakai atribut wajib pesantren, serta berbicara atau tidur saat kegiatan pesantren. Konseli menuturkan bahwa ia sering mendapat teguran dari beberapa pengurus tetapi konseli tidak mengindahkannya karena menurut konseli mereka juga melakukan pelanggaran terhadap peraturan pesantren dan mungkin saja beberapa pelanggaran yang dilakukan tersebut tidak diketahui sehingga tidak masuk pada catatan pelanggaran.

Perilaku tidak disiplin konseli memberikan dampak negatif pada kehidupan konseli. Adapun Akibat dari perilaku tidak disiplin konseli yaitu, konseli sering mendapatkan sanksi dan menjadi

ratu dakwah karena sering melanggar peraturan pesantren. Hal ini membuat konseli dijuluki sebagai ‘artis pesantren’ yang memiliki konotasi negatif. Selain itu, konseli juga tidak bisa mewujudkan harapannya untuk menjadi vokalis karena telah dua belas kali menjadi ratu dakwah dalam jangka waktu satu tahun.¹¹²

2) Wawancara dengan Pengurus

Berdasarkan hasil wawancara dengan Irodatul Jannah selaku wakil ketua pengurus pesantren, didapatkan data bahwa konseli telah menjadi ratu dakwah selama tiga kali dalam jangka waktu enam bulan dari juli sampai desember. Ratu dakwah merupakan istilah bagi para santri yang melanggar peraturan pesantren yang tergolong berat. Batas minimal melakukan pelanggaran berat untuk menjadi ratu dakwah adalah delapan kali. Berikut merupakan sanksi-sanksi yang didapatkan oleh ratu dakwah:

- a) Diberikan kalung kebesaran dan dipajang di kamarnya.
- b) Mengerjakan sanksi yang ditentukan setiap hari jumat sampai pengumuman ratu dakwah berikutnya.
- c) Berdiri dari jam 07.30 WIB-11.20 WIB dengan memakai kostum yang telah disediakan sekaligus mengaji sesuai tingkatannya (tilawati/Al-Qur’an).
- d) Mengembalikan kostum ratu dakwah setelah mengerjakan sanksi berdiri dalam keadaan bersih kepada bagian mahkamah.

¹¹² Hasil wawancara konselor dengan konseli pada tanggal 20-21 Desember 2021

- e) Menyetorkan hafalan wiritan dan doa setelah sholat kepada mahkamah sesuai waktu yang ditentukan.
- f) Mengisi kajian kitab ustadzah selama 15 menit sesuai bab yang ditentukan.
- g) Memakai kerudung kebesaran selama 7 hari berturut-turut.¹¹³

Peneliti kemudian meminta rekapan pelanggaran yang dilakukan oleh konseli mulai dari bulan juli sampai bulan desember sebagai upaya untuk mendapatkan gambaran lebih jelas mengenai perilaku tidak disiplin konseli di pesantren. Berdasarkan rekapan pelanggaran konseli tersebut, peneliti kemudian melakukan pengelompokan sesuai dengan perilaku tidak disiplin yang nampak pada diri konseli yaitu:

- a) Terlambat mengikuti kegiatan pesantren, dengan bentuk-bentuk pelanggaran yang dilakukan berupa:
 - (1) Terlambat datang ketika adzan subuh
 - (2) Terlambat kegiatan dzuhur
 - (3) Terlambat jam 17.00 WIB
 - (4) Terlambat hadiran ashar
 - (5) Terlambat kegiatan sholat duha
- b) Tidak mengikuti kegiatan wajib pesantren, dengan bentuk-bentuk pelanggaran yang dilakukan berupa:
 - (1) Tidak sholat tahajud
 - (2) Tidak ikut kegiatan dzuhur
 - (3) Tidak ikut wiritan (hamdan)
 - (4) Tidak ikut hadiran dhuha

¹¹³ Hasil dokumentasi konselor dengan pengurus pesantren pada tanggal 15 Desember 2021.

- (5) Tidak ikut wiritan subuh
- (6) Tidak sholat dhuha
- (7) Tidak mengaji subuh
- c) Tidur saat kegiatan pesantren, dengan bentuk-bentuk pelanggaran yang dilakukan berupa:
 - (1) Tidur terlungkup waktu subuh
 - (2) Tidur waktu kegiatan wiritan maghrib
 - (3) Tidur waktu ngaji kitab
 - (4) Tidur waktu acara
 - (5) Tidur waktu ngaji subuh
 - (6) Tidur waktu kegiatan wiritan dzuhur
- d) Tidak melaksanakan sanksi atau hukuman
- e) Berbicara saat kegiatan pesantren
- f) Tidak bersikap sopan, dengan bentuk-bentuk pelanggaran yang dilakukan berupa:
 - (1) Bergurau waktu kegiatan wiritan
 - (2) Duduk tidak sopan saat ngaji kitab
 - (3) Tidak sopan di kamar orang lain
 - (4) Membuat kegaduhan
 - (5) Berkata jorok
- g) Tidak memakai atribut wajib pesantren, dengan bentuk-bentuk pelanggaran yang dilakukan berupa:
 - (1) Tidak memakai rok dalam
 - (2) Tidak memakai dalaman jilbab.¹¹⁴

Pengurus menyatakan bahwa telah banyak upaya yang dilakukan untuk mencegah atau mengurangi pelanggaran konseli terhadap peraturan pesantren, seperti memberikan sanksi, menasehati dan menegur konseli, hingga

¹¹⁴ Hasil dokumentasi konselor dengan pengurus pesantren pada tanggal 29 Desember 2021.

menyerahkan surat pemberitahuan kepada orangtua beserta lampiran rekap pelanggaran konseli karena ia telah menjadi ratu dakwah sebanyak tiga kali. Namun, upaya-upaya tersebut rupanya tidak membuahkan hasil. Konseli tetap sering melanggar peraturan pesantren.

Pengurus juga menyampaikan bahwa konseli termasuk anak yang susah diatur. Ketika konseli ditegur atau diberikan nasehat oleh sebagian pengurus, konseli akan melawan dan mengatakan bahwa pengurus juga melakukan pelanggaran terhadap peraturan pesantren. Konseli juga pernah mengatakan kepada pengurus bahwa ia lebih senang di pesantren karena tidak ada pengawasan dari orangtua serta apabila konseli melanggar peraturan pesantren, konseli hanya perlu melaksanakan sanksinya.

Pengurus menuturkan bahwa konseli hanya akan mendengarkan nasehat dari orang-orang yang konseli segani, tetapi hal itu tidak bertahan lama. Konseli tetap mengulangi lagi perilakunya tersebut. Menurut pengurus, karena konseli sering melanggar peraturan pesantren akhirnya konseli sudah terbiasa menjalankan sanksi atau hukuman. Bahkan, jika santri pada umumnya bertanya mengenai pelanggaran apa yang dilakukan hari ini kepada pengurus, berbeda dengan konseli, ia malah menanyakan sanksi atau hukuman apa yang harus dilaksanakan hari ini. Selain itu, konseli juga akan langsung dimarahi oleh sebagian pengurus saat melanggar peraturan pesantren meskipun pelanggaran yang dilakukan

tergolong ringan. Hal ini disebabkan karena konseli sering melanggar peraturan pesantren.¹¹⁵

3) Wawancara dengan Ketua Kamar

Berdasarkan hasil wawancara dengan Nurul Khomisah selaku ketua kamar, diketahui bahwa konseli biasanya akan tidur setelah semua teman-temannya tidur sekitar jam 23.00 WIB. Hal ini mengakibatkan konseli susah dibangunkan untuk melaksanakan sholat tahajud bahkan sampai tidak mengikuti kegiatan tersebut. Ketua kamar mengatakan bahwa konseli sering tidak sholat tahajud. Padahal, sholat tahajud adalah kegiatan wajib di pesantren dimana semua santri harus ikut serta dalam kegiatan tersebut dan akan ada sanksi jika tidak mengikutinya. Konseli juga terlalu lama menghabiskan waktunya untuk bersiap seperti berdandan yang akhirnya membuat konseli terlambat masuk ke kelas. Penyebab lain dari keterlambatan konseli yaitu karena terkadang konseli masih bersantai, duduk-duduk, atau menjaga tempat perizinan yang bukan tugasnya.

Selain itu, konseli selalu datang paling akhir saat bertugas piket halaman. Ketika ditanya atau ditegur, konseli akan menjawab dengan berbagai macam alasan seperti lupa atau mandi terlebih dahulu. Ketua kamar menuturkan bahwa konseli memiliki sedikit masalah terhadap interaksi dengan teman-temannya di kamar. Konseli dianggap kurang sopan kepada teman yang usianya lebih tua darinya karena terkadang

¹¹⁵ Hasil wawancara konselor dengan pengurus pesantren pada tanggal 23-24 Desember 2021

langsung memanggil nama tanpa menyertakan kata 'kakak'. Konseli juga banyak berbicara di kamar dan sesekali menyanyi sampai membuat teman-temannya merasa terganggu dengan suara konseli. Konseli baru akan diam saat teman kamar yang paling ditakutinya mendiamkan atau tidak menyapa konseli. Teman-teman konseli juga sering mengucilkan konseli sebagai bentuk upaya mereka untuk membantu konseli agar mengurangi pelanggaran yang dilakukannya, tetapi hal tersebut tetap tidak berhasil. Meskipun demikian, konseli dikenal sebagai anak yang baik dan suka berbagi kepada teman-temannya.¹¹⁶

4) Observasi Konseli

Observasi dilakukan oleh konselor dalam rangka untuk mengetahui perilaku konseli di pesantren terutama pada perilaku tidak disiplinnya, interaksi konseli dengan orang-orang sekitar serta bahasa verbal dan non verbal yang ditunjukkan konseli selama proses konseling. Konselor sempat beberapa kali menginap di pesantren guna mempermudah melaksanakan observasi. Mengacu pada hasil observasi diketahui bahwa konseli merupakan anak yang aktif, usil, senang berbicara, dan ramah. Pada saat kegiatan senam pagi di hari jumat, konseli berada di barisan paling depan serta mengikuti kegiatan dengan riang sambil sesekali mengajak atau menyapa teman yang dikenalnya. Namun, konseli berpindah-pindah tempat, tidak mengikuti barisan kamarnya.

¹¹⁶ Hasil wawancara konselor dengan ketua kamar pada tanggal 23 Desember 2021

Padahal, setiap santri diharuskan berbaris sesuai barisan kamar karena akan ada penilaian kamar terkompak. Pengurus mengatakan bahwa konseli memang biasa seperti itu, konseli juga tidak pernah mengindahkan teguran dari mereka sehingga konseli dibiarkan.

Setelah senam pagi, konseli melakukan sanksi berupa membersihkan kolam. Konseli terlihat menyingsing gamis dan sempat ditegur oleh salah satu pengurus tetapi konseli malah meledeknnya. Saat kegiatan ngaji subuh, konseli berada dibarisan paling belakang sambil tertidur. Konseli juga sesekali ditegur oleh pengurus akibat tidak memperhatikan penjelasan dengan baik. Konseli diminta untuk menulis penjelasan tersebut tetapi konseli beralasan tidak memiliki pena. Konseli terkadang sedang melakukan piket saat ditemui oleh konselor, baik piket akibat melanggar peraturan pesantren maupun karena jadwal konseli untuk piket. Konseli datang paling akhir setelah semua teman-temannya selesai ketika piket di halaman TK. Selain itu, konselor pernah melihat konseli sedang makan sambil berdiri dan membuang sampah sembarangan yang mana kedua hal tersebut termasuk pada larangan dalam peraturan pesantren.

Adapun interaksi konseli dengan orang-orang disekitarnya terbilang cukup baik. Konseli suka menyapa teman atau ustadzah yang dikenalnya. Konseli juga terlihat berbagi stiker miliknya dengan teman-teman. Namun, konseli terkadang suka mengusili teman atau pengurus yang dianggap sangat dekat olehnya hingga membuat mereka terganggu dan kemudian memarahi

konseli. Selain itu, konseli juga langsung memanggil nama orang yang lebih tua darinya tanpa menggunakan julukan ‘kakak atau mbak’ serta tidak menggunakan bahasa sopan ketika berbicara dengan teman-temannya.¹¹⁷

b. Diagnosis

Setelah melalui tahap identifikasi masalah, maka selanjutnya konselor melakukan diagnosis untuk menyimpulkan masalah konseli beserta latar belakang penyebabnya melalui analisis dari identifikasi masalah. Berdasarkan data yang telah diperoleh, konselor menarik kesimpulan bahwa konseli memiliki masalah perilaku tidak disiplin dan ditunjukkan dalam bentuk pelanggaran pada peraturan pesantren. Hal ini ditandai dengan beberapa perilaku yang tampak pada diri konseli seperti:

- 1) Terlambat mengikuti kegiatan pesantren
- 2) Tidak mengikuti kegiatan wajib pesantren
- 3) Tidur saat kegiatan pesantren
- 4) Tidak melaksanakan sanksi atau hukuman
- 5) Berbicara saat kegiatan pesantren
- 6) Tidak bersikap sopan
- 7) Tidak memakai atribut wajib pesantren

Perilaku tidak disiplin konseli tersebut disebabkan oleh faktor yang berasal dari dalam dirinya sendiri seperti, merasa bebas karena tidak adanya pengawasan dari orangtua dan keluarga dimana orang-orang tersebut merupakan sosok yang dianggap paling berpengaruh dalam hidup konseli dan disegani konseli, mudah dipengaruhi oleh teman, belum bisa beradaptasi dengan baik terhadap

¹¹⁷ Hasil observasi konselor terhadap konseli pada tanggal 20-24 Desember 2021

lingkungan dan pola hidup pesantren, serta sikap menyepelekan peraturan pesantren.

c. Prognosis

Pada tahap ini, konselor menentukan terapi atau jenis bantuan yang akan diberikan kepada konseli dalam kegiatan konseling. Prognosis dilakukan berdasarkan hasil dari diagnosis dan identifikasi masalah ditahap sebelumnya. Dalam membantu konseli mengatasi masalah berupa perilaku tidak disiplin, maka konselor mengambil keputusan untuk memakai terapi *self management* yang bertujuan agar konseli mampu mengubah perilakunya sendiri yaitu perilaku yang maladaptif atau tidak disiplin menjadi perilaku yang lebih adaptif atau disiplin. Penentuan terapi *self management* dilakukan atas persetujuan bersama antara konseli dengan konselor. Terdapat empat tahapan untuk melaksanakan terapi *self management*, yaitu:

- 1) Tahap pertama yaitu tahap monitor diri (*self monitoring*)
- 2) Tahap kedua yaitu tahap *reinforcement* yang positif (*self reward*)
- 3) Tahap ketiga yaitu tahap kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*)
- 4) Tahap terakhir yaitu tahap penguasaan terhadap rangsangan (*self control*)

d. Teknik/Treatment

Pada tahap ini, konselor mulai melaksanakan jenis bantuan yang akan diberikan kepada konseli berdasarkan hasil dari prognosis yaitu berupa terapi *self management*. Pemberian *treatment* ini dilakukan sebanyak lima sesi dari tanggal 28 Desember 2021 sampai tanggal 01 Januari 2022. Sebelum melakukan *treatment*, konselor bersama konseli membuat janji

bertemu terlebih dahulu mengingat jadwal kegiatan konseli yang cukup padat di pesantren.

Pada hari pertama pelaksanaan *treatment*, konselor menjelaskan secara singkat mengenai konseling serta memberikan sedikit informasi tentang terapi *self management*. Hal ini dilakukan dengan maksud agar konseli dapat memahami kegiatan yang sedang dilaksanakan. Konselor bersama konseli kemudian menetapkan tujuan yang akan dicapai pada proses konseling dan mencapai kesepakatan bahwa kegiatan konseling akan berfokus untuk meminimalkan perilaku maladaptif konseli yaitu pada perilaku tidak disiplin yang akan dipilih oleh konseli nantinya. Setelah itu, konselor juga menerangkan kepada konseli bahwa tujuan ini akan tercapai apabila konseli bersungguh-sungguh dalam melakukan perubahan serta mengurangi perilaku tidak disiplinya. Setelah dirasa cukup, konselor kemudian mengakhiri sesi pertama kegiatan konseling dan membuat janji bertemu untuk sesi berikutnya.

Pada hari kedua, konselor melanjutkan sesi konseling bersama konseli dengan menjelaskan tentang terapi *self management* beserta tahapan-tahapannya guna memberikan pemahaman serta gambaran tentang apa yang harus dilakukan oleh konseli kedepannya. Setelah konseli dirasa sudah mampu memahami dengan baik tentang materi yang telah disampaikan dan memiliki gambaran yang jelas mengenai langkah kedepannya, maka konselor menghentikan proses konseling di sesi kedua lalu membuat janji pertemuan selanjutnya seperti pada sesi sebelumnya.

Pada hari ketiga, konselor bersama konseli mulai melaksanakan tahapan-tahapan terapi *self management* sesuai dengan penjelasan pada sesi kedua. Dalam hal ini, konselor mengajak konseli untuk merenungkan kembali mengenai pentingnya manajemen diri sebagaimana yang terkandung pada Q.S. As-Sajadah 32:05 berikut:

يُدَبِّرُ الْأَمْرَ مِنَ السَّمَاءِ إِلَى الْأَرْضِ ثُمَّ يَعْرُجُ إِلَيْهِ فِي يَوْمٍ كَانَ مِقْدَارُهُ أَلْفَ سَنَةٍ مِّمَّا تَعُدُّونَ

*Artinya: "Allah lah yang mengatur semua urusan makhluk dari langit sampai ke bumi. Kemudian setiap hari semua urusan dibawa ke hadapan Allah. Jarak perjalanan menuju ke hadapan Allah adalah sejauh seribu tahun menurut hitungan tahun kalian".*¹¹⁸

Ayat tersebut menunjukkan salah satu bukti dari kekuasaan Allah SWT yaitu sebagai pengatur atau pengelola alam semesta (*manager*) sehingga tercipta keberaturan di dalamnya. Allah juga telah memilih manusia untuk menjadi khalifah di bumi, maka mereka harus bisa mengelola bumi dengan sebaik mungkin seperti halnya Allah SWT.¹¹⁹

Oleh karena itu, sebelum kita menjalankan tugas sebagai khalifah, maka kita harus mampu mengatur dan mengelola diri kita sendiri terlebih dahulu agar kita dapat menjadi khalifah yang baik lagi bijaksana

¹¹⁸ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Tarjamah Tafsiriyah*, (Yogyakarta: Ma'had An-Nabawy, 2018), 415.

¹¹⁹ Sulaiha Annisyaroh, "Prinsip-prinsip Dasar Manajemen Pendidikan Islam Perspektif Qur'an Hadits", *Islamic Management: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, vol. 05, no. 01, 2022, 115-116.

sehingga manajemen diri sangat penting dilakukan oleh setiap individu.

Setelah itu konselor dan konseli memasuki langkah pelaksanaan terapi *self management* yaitu:

1) Tahap monitor diri (*self monitoring*)

Sebelum memasuki tahap monitor diri, konselor memberi batasan terhadap perilaku bermasalah konseli yaitu pada perilaku tidak disiplinnya. Konselor kemudian meminta konseli mengamati dan mencatat perilaku-perilaku tidak disiplin yang ia lakukan. Dalam memudahkan konseli menentukan perilaku tidak disiplinnya, maka konselor menunjukkan rekapan pelanggaran konseli sejak bulan juli hingga desember 2021 yang diperoleh dari pengurus sebagai referensi bagi konseli dimana setiap pelanggaran sudah dikelompokkan dalam indikator perilaku tidak disiplin. Setelah itu, konseli diminta untuk menentukan perilaku tidak disiplin yang ingin diubah dengan cara memberi centang pada rekapan pelanggaran yang diberikan oleh konselor. Hasilnya adalah sebagai berikut:

- a) Terlambat mengikuti kegiatan pesantren
- b) Tidak mengikuti kegiatan wajib pesantren
- c) Tidur saat kegiatan pesantren
- d) Tidak melaksanakan sanksi atau hukuman
- e) Berbicara saat kegiatan pesantren

Konselor kemudian menuangkan perilaku-perilaku konseli diatas ke dalam bentuk tabel dimana tabel tersebut nantinya akan diisi oleh konseli untuk mengetahui seberapa besar intensitas setiap perilaku.

Tabel 4.3
Intensitas Perilaku Sebelum Konseling

No	Perilaku Tidak Disiplin	Intensitas Perilaku			
		SS	S	J	TP
1	Terlambat mengikuti kegiatan pesantren	√			
2	Tidak mengikuti kegiatan wajib pesantren		√		
3	Tidur saat kegiatan pesantren		√		
4	Tidak melaksanakan sanksi atau hukuman		√		
5	Berbicara saat kegiatan pesantren	√			

Keterangan:

- SS : Sangat Sering
- S : Sering
- J : Jarang
- TP : Tidak Pernah

Dilihat dari segi durasi waktunya, konseli biasanya melakukan perilaku tidak disiplin dalam bentuk pelanggaran terhadap peraturan pesantren sebanyak tiga kali dalam jangka waktu sehari.

Setelah konseli mengisi tabel intensitas perilaku tidak disiplin, konselor lalu memberi pemahaman kepada konseli mengenai dampak negatif dari perilaku-perilaku tersebut. Adapun dampak negatifnya antara lain:

- a) Sering mendapatkan sanksi atau hukuman
- b) Tidak bisa memperoleh manfaat dari kegiatan wajib pesantren

- c) Tidak mengerti penjelasan yang telah disampaikan oleh ustadza
- d) Waktu terbuang dengan percuma
- e) Sanksi atau hukuman akan menumpuk dan membuat konseli merasa tertekan

Langkah berikutnya yaitu konselor mengajak konseli memetakan perilaku yang akan diubah. Konseli mengatakan bahwa ia akan bersiap lebih cepat dan berangkat lebih awal agar tidak terlambat mengikuti kegiatan pesantren. Konseli juga akan lebih rajin dalam mengikuti kegiatan pesantren, tidak akan tidur dan berbicara selama kegiatan pesantren berlangsung, dan akan melaksanakan sanksi atau hukuman sesuai dengan waktu yang sudah ditentukan.

Konseli kemudian dibantu oleh konselor menetapkan strategi yang akan digunakan untuk mengubah perilaku tidak disiplinnya. Strategi atau perencanaan dilaksanakan sebagai upaya mencapai perubahan diri sehingga harus dibuat dengan sebaik mungkin, seperti yang tertuang dalam Q.S. Yusuf 12:48-49 sebagaimana berikut:

ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ سَبْعَ شِدَادٍ يَأْكُلْنَ مَا قَدَّمْتُمْ
 لَهُنَّ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا تَحْصِنُونَ . ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ
 ذَلِكَ عَامٌ فِيهِ يُغَاثُ النَّاسُ وَفِيهِ يَعْرِضُونَ

Artinya: “(48) Karena setelah masa itu akan datang tujuh tahun berikutnya masa yang susah yang akan menghabiskan semua persediaan

yang telah kalian simpan, kecuali sedikit dari bibit gandum yang kalian simpan. (49) Setelah masa itu, akan datang tahun turun hujan yang cukup kepada manusia. Saat itu mereka akan lebih banyak memanen hasil tanaman mereka”.¹²⁰

Ayat diatas menjelaskan tentang petunjuk Allah yang diberikan kepada Nabi Yusuf untuk melakukan perencanaan agar masyarakat mesir mampu melewati masa paceklik selama tujuh tahun. Berdasarkan kisah tersebut dapat diambil hikmah bahwa perencanaan sangat penting bagi masa depan yang baik.¹²¹ Termasuk juga pada perilaku tidak disiplin konseli.

Adapun strategi yang dibuat oleh konseli adalah menetapkan target dengan memberikan batas maksimal ia boleh melanggar peraturan pesantren yaitu sebanyak tiga kali dalam kurun waktu tiga hari dan seterusnya. Disini, konseli diwajibkan untuk mencatat pelanggaran-pelanggarannya selama strategi dilaksanakan. Lalu, konseli akan mengevaluasi target tersebut setiap tiga hari sekali. Jika konseli tidak berhasil mencapai yang telah ditetapkan pada waktu yang ditentukan, maka konseli memberikan *punishment* pada dirinya sendiri berupa mengurangi uang jajanannya dan sisa dari uang tersebut harus ditabung. Namun sebaliknya, apabila konseli dapat mencapai

¹²⁰ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Tarjamah Tafsiriyah*, (Yogyakarta: Ma'had An-Nabawy, 2018), 241.

¹²¹ Fitrotun Najizah, “Manajemen Waktu Belajar dalam Islam dalam Perspektif Al-Qu’ran dan Hadis”, *Kuttab: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, vol. 05, no. 02, 2021, 109.

target selama waktu yang telah ditentukan, maka konseli akan memberi hadiah untuk dirinya sendiri berupa membeli jajanan sebanyak Rp. 10.000,00. Konseli menuliskan strategi tersebut pada selembar kertas kemudian menempelkannya di pintu lemari agar konseli tidak lupa melaksanakan strateginya tersebut.

Konselor kemudian membantu konseli untuk memikirkan dampak positif yang akan diperoleh ketika konseli mampu mengubah perilaku bermasalahnya tersebut, diantaranya yaitu:

- a) Sanksi atau hukuman yang diterima akan berkurang bahkan tidak ada
- b) Dapat memperoleh manfaat dari kegiatan wajib pesantren
- c) Dapat memahami dengan baik penjelasan yang sudah disampaikan oleh ustadza
- d) Waktunya menjadi lebih bermanfaat dan tidak terbuang dengan sia-sia
- e) Sanksi atau hukuman tidak akan menumpuk sehingga tidak membuat konseli merasa tertekan

2) *Reinforcement* yang positif (*self reward*)

Reinforcement yang positif digunakan untuk memperkuat perilaku konseli yang baru. *Reinforcement* yang positif diberikan setiap kali konseli berhasil melakukan perubahan diri. Pemberian *reinforcement* yang positif ini dilakukan sendiri oleh konseli melalui arahan dari konselor. Salah satu bentuk *reinforcement* positif yang dipilih oleh konseli adalah *reward*.

Reward dalam bahasa indonesia berarti hadiah, sedang di bahasa arab disebut dengan

tsawab. Allah berfirman pada Q.S. Ali Imran 3:148 yang berbunyi:

فَأَتَتْهُمْ اللَّهُ ثَوَابَ الدُّنْيَا وَحَسَنَ ثَوَابِ الآخِرَةِ
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

*Artinya: “Allah pasti akan memberikan balasan di dunia kepada para mujahid, dan kelak di akhirat Allah berikan pahala yang jauh lebih baik. Allah mencintai orang-orang yang berjihad dengan harta dan jiwanya”.*¹²²

Ayat tersebut menunjukkan bahwa hadiah atau ganjaran akan diperoleh bagi orang yang amal perbuatannya baik. Hadiah yang diberikan saat di akhirat memiliki kelebihan karena berasal dari sumbernya yang unggul sehingga Rasulullah SAW hanya semata-mata mengharap balasan Allah SWT.¹²³ Oleh karena itu, konseli juga harus mempertimbangkan *reward* yang bisa membuat ia lebih termotivasi dalam pelaksanaan terapi ini, begitu pula konselor.

Pada tahap ini, konseli akan memberikan *reward* untuk dirinya sendiri berupa membeli jajanan yang diinginkannya dengan jumlah nominal sebanyak Rp. 10.000,00 apabila konseli berhasil melakukan perubahan diri dan mencapai target yang telah ditetapkan sebelumnya. *Reward* tersebut diterima setiap

¹²² Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Tarjamah Tafsiriyah*, (Yogyakarta: Ma'had An-Nabawy, 2018), 68.

¹²³ Syarifah HR DG Tujuh, “Pentingnya Ganjaran dan Hukuman terhadap Perilaku Kemandirian Siswa dalam Pendidikan Agama Islam”, *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam*, vol. 06, no. 01, 2019, 17.

tiga hari sekali setelah konseli mengevaluasi perilakunya.

Konselor juga memberikan pujian beserta hadiah kepada konseli jika konseli mampu merubah perilaku dan meraih targetnya. Konselor juga terus memotivasi konseli agar dapat konsisten mempertahankan perubahan perilakunya serta menyemangati konseli saat ia tidak bisa mencapai targetnya.

3) Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*)

Pada tahapan ini, konselor terlebih dahulu menjelaskan kepada konseli mengenai *self contracting*. Setelah itu, konselor kemudian mengarahkan konseli untuk melakukan *self contracting* dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang dikehendaki pada sesi pertama konseling. Berikut ini merupakan beberapa langkah yang dilakukan oleh konseli dalam tahap *self contracting*:

- a) Konseli memilih untuk merubah perilaku tidak disiplinnya dengan cara bersiap lebih cepat dan berangkat lebih awal agar tidak terlambat mengikuti kegiatan pesantren, lebih rajin dalam mengikuti kegiatan pesantren, tidak tidur dan tidak berbicara selama kegiatan pesantren berlangsung, serta melaksanakan sanksi atau hukuman sesuai dengan jadwalnya. Konseli juga menetapkan strategi yang akan ia pakai dalam melakukan perubahan diri beserta aturan-aturan yang dibuat oleh konseli sendiri.

- b) Konseli meyakinkan perilakunya yang baru dengan menyatakan kesediaan dan kesanggupannya untuk berubah kepada konselor. Konseli juga akan memberikan *reward* kepada dirinya sendiri untuk menguatkan perilakunya yang baru.
 - c) Konseli mengajak kedua temannya untuk bekerja sama dalam membantunya agar selalu menegur konseli saat menunjukkan perilaku tidak disiplin dan mengingatkan konseli untuk menjalankan strateginya.
 - d) Konseli menyatakan kesiapannya untuk menanggung semua konsekuensi terhadap keputusannya.
 - e) Konseli menyadari bahwa perubahan yang ia lakukan tersebut adalah untuk kebaikan dirinya sendiri.
 - f) Konseli memutuskan peraturan-peraturan terhadap dirinya sendiri selama kegiatan konseling dengan memberikan *reward* jika ia berhasil melakukan perubahan diri dan mencapai target serta *punishment* apabila konseli tidak bisa memenuhi targetnya.
- Self contracting* hendaknya dijalankan dengan penuh tanggung jawab dan sungguh-sungguh.¹²⁴ Hal ini dilakukan agar konseli bisa memperoleh perubahan perilaku yang diinginkan. Seperti yang terdapat dalam Q.S. At-Taubah 09:105

¹²⁴ Fitrotun Najizah, *Manajemen Waktu Belajar dalam Islam*, 111.

وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ
وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عِلْمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ
فَيُنبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

Artinya: “Wahai Muhammad, katakanlah kepada kaum mukmin: “Beramal shalihlah kalian. Allah dan Rasul-Nya akan menilai amal kalian. Begitu juga orang-orang mukmin akan menilai kalian. Pada hari kiamat kelak, kalian akan dikembalikan kepada Allah, Tuhan yang Maha Mengetahui yang ghaib dan yang nyata. Allah akan mengabarkan kepada kalian semua perbuatan yang telah kalian lakukan di dunia”.¹²⁵

4) Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*)

Tahapan ini adalah tahapan terakhir dalam pelaksanaan terapi *self management*, dimana konselor dan konseli melaksanakan evaluasi terhadap perilaku tidak disiplin konseli. Sehubungan dengan hal ini, Allah berfirman dalam Q.S. Al-Infitar 82:10-12 yaitu:

وَأَنَّ عَلَيْكُمْ لِحَافِظِينَ . كِرَامًا كَاتِبِينَ . يَعْلَمُونَ مَا
تَفْعَلُونَ

Artinya: “(10) Sungguh banyak malaikat yang selalu mengawasi perbuatan kalian. (11) Para malaikat itu selalu mencatat perbuatan-

¹²⁵ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Tarjamah Tafsiriyah*, (Yogyakarta: Ma'had An-Nabawy, 2018), 203.

perbuatan kalian. (12) Mereka mengetahui semua perbuatan kalian”.¹²⁶

Pengawasan tersebut dapat dilaksanakan melalui tahapan-tahapan yang telah ditetapkan berdasarkan pada perencanaan sebelumnya dan tidak bertentangan dengan syariat islam.¹²⁷ Dalam kegiatan ini, evaluasi bertujuan untuk melihat perubahan diri konseli khususnya pada perilaku yang berkaitan dengan tidak disiplin dan sejauh mana ia mampu mempertahankan perubahan perilakunya tersebut.

Tahap ini berlangsung dari tanggal 01 Januari 2021 sampai dengan 19 Januari 2021. Mengacu pada strategi yang telah dibuat oleh konseli di tahap monitor diri, maka kegiatan evaluasi dilaksanakan setiap tiga hari sekali dalam jangka waktu 19 hari. Disini, konseli akan melakukan pengecekan terhadap catatan pelanggarannya selama tiga hari tersebut kemudian melihat apakah pelanggaran yang ia lakukan sesuai dengan batas maksimal target atau tidak. Setelah itu, konseli memberi *reward* atau *punishment* kepada dirinya sendiri berdasarkan peraturan yang telah ia tetapkan.

Konselor turut memantau konseli dengan berkunjung ke pesantren satu minggu sekali untuk mengetahui kemajuan atau perubahan positif dari perilaku konseli. Konselor juga meminta bantuan kepada sepupu konseli beserta beberapa pengurus agar lebih mengawasi

¹²⁶ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Tarjamah Tafsiriyah*, (Yogyakarta: Ma'had An-Nabawy, 2018), 587.

¹²⁷ Besse Ruhaya, "Fungsi Manajemen terhadap Pendidikan Islam", *Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, vol. 07, no. 01, 2021, 131.

konseli sehingga dapat mempermudah konselor dalam melakukan observasi terhadap perilaku konseli.

Pada tahapan ini, terlihat perkembangan perilaku konseli ke arah yang lebih positif. Konseli mulai mampu mengurangi perilaku terlambatnya, mengurangi perilaku tidur saat mengikuti kegiatan pesantren, lebih rajin dalam mengikuti kegiatan pesantren, serta melaksanakan sanksi atau hukuman sesuai dengan jadwalnya. Namun, masih terdapat satu perilaku yang sulit diubah oleh konseli yaitu berbicara saat kegiatan pesantren. Meskipun demikian, konseli mengatakan bahwa ia akan tetap berusaha semaksimal mungkin untuk mengurangi perilakunya tersebut. Konseli mengungkapkan bahwa ia juga mulai menyimpan sebagian uangnya sebagai *punishment* dari target yang tidak tercapai.

Selain itu, menurut pihak pengurus dan sepupu konseli, pelanggaran yang dilakukan oleh konseli mulai mengalami penurunan secara signifikan dibandingkan sebelumnya. Konseli biasanya melanggar peraturan sebanyak tiga kali dalam sehari namun setelah pelaksanaan *treatment* perilaku tersebut berkurang menjadi sekali dalam sehari. Oleh karena itu, sesuai dengan kesepakatan diawal bahwa kegiatan konseling hanya sampai meminimalkan perilaku maladaptif konseli yaitu perilaku tidak disiplinnya, maka dalam hal ini bisa dikatakan bahwa tujuan konseling dapat tercapai.

e. Evaluasi dan *Follow Up*

Evaluasi dan *follow up* adalah tahap terakhir dalam sesi kegiatan konseling. Evaluasi bertujuan untuk mengetahui sejauh mana perkembangan dan perubahan pada konseli setelah mengikuti serangkaian kegiatan konseling. Tahap evaluasi ini dilaksanakan secara bersama dengan evaluasi pada program terapi *self management* yang sudah konseli kerjakan sebelumnya.

Pada tahap ini, konselor mengamati perubahan perilaku tidak disiplin konseli dilihat dari intensitas dan durasi perilakunya. Bentuk-bentuk perilaku tidak disiplin konseli yang intensitas perilakunya mengalami penurunan yaitu, terlambat mengikuti kegiatan pesantren. Setelah pelaksanaan proses konseling, konseli mulai mampu mengurangi perilaku terlambatnya sehingga terjadi penurunan intensitas dari sangat sering ke jarang.

Perilakunya selanjutnya yaitu tidak mengikuti kegiatan wajib pesantren. Setelah proses konseling dilakukan, konseli mulai berusaha untuk lebih rajin dalam mengikuti kegiatan wajib pesantren sehingga intensitas perilakunya menurun dari sering ke jarang. Begitu pula dengan perilaku tidur saat kegiatan pesantren dan perilaku tidak melaksanakan sanksi atau hukuman. Setelah kegiatan konseling, konseli mulai mengurangi perilaku tidurnya dan mulai mengerjakan sanksi atau hukuman yang diterima dengan tepat waktu sehingga intensitas perilakunya menurun dari sering ke jarang.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat diketahui bahwa terdapat perubahan pada intensitas perilaku tidak disiplin konseli. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku maladaptif konseli mulai berkurang secara

perlahan. Tetapi, masih terdapat satu perilaku yang intensitasnya belum mengalami penurunan yaitu perilaku berbicara saat kegiatan pesantren karena konseli masih merasa kesulitan dalam mengontrolnya, tetapi konseli akan terus berusaha mengurangi perilakunya tersebut dan menjadi lebih baik lagi.

Berdasarkan pada durasi waktu tidak disiplin konseli, ditemukan bahwa terjadi penurunan terhadap perilaku melanggar konseli yang biasanya dilakukan sebanyak tiga kali dalam sehari menjadi sekali dalam sehari. Hasil evaluasi ini diperoleh konselor melalui wawancara bersama konseli dan *significant other* serta dokumentasi yang telah dilakukan oleh konselor.

Pada akhir kegiatan evaluasi, konselor berpesan kepada konseli agar terus mempertahankan perubahan perilakunya yang sekarang meskipun sesi konseling telah berakhir serta melanjutkan terapi *self management* dengan menerapkan strategi yang telah ditetapkan secara mandiri.

2. Deskripsi Perubahan Perilaku Seorang Santri yang Tidak Disiplin Setelah Mendapatkan Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi *Self Management* di Pondok Pesantren Al-Mujtama' Plakpak, Pegantenan, Pamekasan

Setelah pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling islam dengan terapi *self management* bersama konseli berakhir, konselor kemudian melakukan pengumpulan data kembali untuk melihat kondisi atau keadaan konseli sebelum dan setelah kegiatan konseling. Konselor mewawancarai beberapa pengurus dan sepupu konseli dalam rangka mengetahui secara lebih jelas tentang perubahan perilaku tidak disiplin konseli.

Dokumentasi juga dilakukan dengan meminta hasil rekap pelanggaran konseli selama sembilan belas hari mulai tanggal 01 Januari sampai tanggal 19 Januari 2022.

Sebagai upaya untuk mengamati perkembangan perilaku yang ditargetkan oleh konseli, maka konselor membuat tabel intensitas perilaku tidak disiplin konseli setelah memperoleh bimbingan dan konseling islam dengan terapi *self management*. Adapun hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4.4
Intensitas Perilaku Setelah Konseling

No	Perilaku Tidak Disiplin	Intensitas Perilaku			
		SS	S	J	TP
1	Terlambat mengikuti kegiatan pesantren			√	
2	Tidak mengikuti kegiatan wajib pesantren			√	
3	Tidur saat kegiatan pesantren			√	
4	Tidak melaksanakan sanksi atau hukuman			√	
5	Berbicara saat kegiatan pesantren	√			

Keterangan:

SS : Sangat Sering

S : Sering

J : Jarang

TP : Tidak Pernah

Perilaku tidak disiplin yang pertama adalah terlambat mengikuti kegiatan pesantren. Sebelum proses konseling dilaksanakan, konseli sering sekali datang terlambat saat kegiatan pesantren sedang berlangsung, tetapi setelah

proses konseling, intensitas perilaku konseli tersebut mengalami penurunan menjadi jarang karena konseli mulai mampu mengurangi perilaku terlambatnya.

Perilaku tidak disiplin yang kedua yaitu tidak mengikuti kegiatan wajib pesantren. Sebelum konseli melakukan kegiatan konseling, konseli sering tidak menghadiri kegiatan yang diwajibkan oleh pesantren, tetapi setelah kegiatan konseling, intensitas perilakunya menjadi jarang karena konseli mulai berusaha untuk lebih rajin dalam mengikuti kegiatan wajib pesantren.

Perilaku tidak disiplin yang ketiga yaitu tidur saat kegiatan pesantren. Sebelum konseli melakukan proses konseling, konseli sering tidur ketika mengikuti kegiatan pesantren seperti ngaji kitab, namun setelah proses konseling, konseli mulai jarang mengulangi perilakunya tersebut.

Perilaku tidak disiplin yang keempat yaitu tidak melaksanakan sanksi atau hukuman. Sebelum konseli mengikuti kegiatan konseling, konseli sering tidak mengerjakan sanksi atau hukuman karena pelanggaran yang dilakukannya, tetapi setelah kegiatan konseling, konseli mulai berusaha untuk mengerjakan sanksi atau hukuman yang ia terima sesuai dengan waktunya sehingga intensitas perilakunya menjadi jarang.

Perilaku tidak disiplin yang terakhir adalah berbicara saat kegiatan pesantren. Sebelum proses konseling, konseli sering sekali berbicara ketika mengikuti kegiatan pesantren. Begitupun setelah proses konseling, intensitas perilaku konseli tersebut tidak mengalami penurunan karena konseli merasa kesulitan dalam mengurangnya.

Berdasarkan durasi waktu perilaku tidak disiplin konseli, terdapat pengurangan perilaku melanggar aturan pesantren. Sebelum kegiatan konseling, konseli biasanya melakukan pelanggaran terhadap peraturan pesantren

sebanyak tiga kali dalam jangka waktu sehari. Setelah konseli mengikuti proses konseling, perilaku melanggar tersebut berkurang menjadi sekali dalam sehari.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa terapi *self management* cukup bisa mengatasi perilaku tidak disiplin konseli meskipun belum mencapai pada keberhasilan yang sempurna dikarenakan terdapat satu perilaku yang tidak mengalami perubahan. Oleh karena itu, konseli masih memerlukan pendampingan dari konselor atau wali asuh beserta orang-orang terdekat konseli agar strategi *self management* yang telah dibuat sebelumnya tetap bisa dilaksanakan dengan baik.

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

Analisis data adalah usaha penyajian hasil informasi yang sudah diperoleh dari proses observasi, wawancara, serta dokumentasi melalui konseli maupun *significant other*. Pada penelitian ini, model analisis data yang digunakan oleh peneliti berupa *descriptive comparative* dimana teknik ini berusaha menggambarkan data dari objek penelitian, melakukan kajian ulang tentang kegiatan konseling, melakukan perbandingan antara teori dan metode yang digunakan, serta mengevaluasi kondisi perilaku konseli sebelum dan setelah pelaksanaan konseling.

Adapun hasil analisis data dari bimbingan dan konseling islam dengan terapi *self management* untuk mengatasi perilaku tidak disiplin seorang santri di pondok pesantren Al-Mujtama' Plakpak, Pegantenan, Pamekasan adalah sebagai berikut:

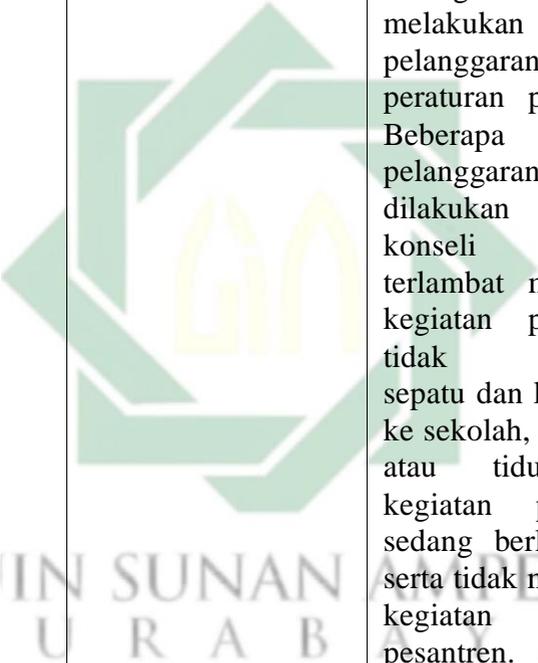
1. Perspektif Teori

- a. Analisis Proses Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Terapi Self Management* untuk Mengatasi Perilaku Tidak Disiplin Seorang Santri di Pondok Pesantren Al-Mujtama' Plakpak, Pegantenan, Pamekasan

Proses pelaksanaan kegiatan konseling dilakukan dengan menempuh beberapa tahap konseling, antara lain, identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, pemberian *treatment*, serta evaluasi dan *follow up*. Berikut merupakan tabel perbandingan proses tahap-tahap konseling berdasarkan data teori maupun data lapangan:

Tabel 4.5
Perbandingan antara Data Teori dan Data Lapangan

No	Data Teori	Data Lapangan
1	Identifikasi Masalah Tahapan pertama dalam proses konseling yang digunakan untuk menggali data secara mendalam terhadap masalah konseli.	Pada tahap ini, konselor melakukan pengumpulan data melalui konseli beserta <i>significant other</i> . Berdasarkan data yang diperoleh menunjukan bahwa konseli sering melanggar peraturan pesantren. Perilaku ini memang sudah dilakukan oleh konseli sejak masih berada di kelas VII MTs. Perilaku tersebut semakin parah sejak konseli menaiki kelas VIII MTs yang ditandai dengan seringnya konseli menjadi ratu dakwah bahkan

		<p>sampai mendapat julukan sebagai ratu dakwah tahunan. Hal ini terjadi karena sudah tidak ada lagi anggota keluarga yang menjaga dan menegur konseli saat melakukan pelanggaran terhadap peraturan pesantren. Beberapa bentuk pelanggaran yang dilakukan oleh konseli yaitu terlambat mengikuti kegiatan pesantren, tidak memakai sepatu dan kaos kaki ke sekolah, berbicara atau tidur saat kegiatan pesantren sedang berlangsung, serta tidak mengikuti kegiatan wajib pesantren. Akibat dari perilaku konseli tersebut yaitu, konseli sering mendapatkan sanksi atau hukuman dan menjadi ratu dakwah, mendapat citra yang negatif di lingkungan</p>
--	--	---

		<p>pesantren, tidak bisa mewujudkan keinginannya untuk menjadi vokalis, serta akan langsung dimarahi oleh sebagian pengurus saat ketahuan melanggar peraturan pesantren meskipun tergolong ringan. Pengurus mengungkapkan bahwa mereka telah melakukan berbagai upaya untuk membuat konseli merasa jera sehingga tidak mengulangi perilakunya lagi namun tetap tidak membuahkan hasil.</p>
2	<p>Diagnosis Tahapan kedua pada kegiatan konseling dengan tujuan untuk menetapkan masalah konseli beserta penyebabnya yang diperoleh dari identifikasi masalah</p>	<p>Berdasarkan data yang didapatkan dari identifikasi masalah, konselor menarik kesimpulan bahwa masalah utama konseli terletak pada perilaku tidak disiplinnya. Hal ini ditunjukkan dengan beberapa perilaku</p>

		<p>yang tampak dalam diri konseli yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Terlambat mengikuti kegiatan pesantren 2. Tidak mengikuti kegiatan pesantren 3. Tidur saat kegiatan pesantren 4. Tidak melaksanakan sanksi atau hukuman 5. Berbicara saat kegiatan pesantren 6. Keluar kelas saat KBM berlangsung 7. Tidak bersikap sopan 8. Tidak memakai atribut <p>Adapun penyebab timbulnya perilaku tidak disiplin konseli adalah karena faktor yang berasal dari dalam diri konseli sendiri.</p>
--	--	---

3	<p>Prognosis Tahapan ketiga dalam proses konseling yang dilakukan untuk menentukan jenis bantuan atau terapi yang akan digunakan untuk konseli</p>	<p>Dari hasil diagnosis di tahap sebelumnya, maka konselor memutuskan untuk menerapkan terapi <i>self management</i> dalam mengatasi perilaku tidak disiplin konseli atas persetujuan dari konseli.</p>
4	<p>Teknik/<i>Treatment</i> Tahapan keempat dalam proses konseling sebagai upaya untuk melaksanakan pemberian bantuan kepada konseli</p>	<p>Tahap ini dilakukan setelah konseli mendapatkan pemahaman tentang terapi <i>self management</i> dan sudah memiliki gambaran yang jelas terhadap langkah kedepannya. Adapun langkah-langkah yang ditempuh dalam terapi <i>self management</i> yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tahap pertama yaitu tahap monitor diri (<i>self monitoring</i>) 2. Tahap kedua yaitu tahap <i>reinforcement</i> yang positif (<i>self reward</i>)

		<p>3. Tahap yang ketiga yaitu tahap kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (<i>self contracting</i>)</p> <p>4. Tahap terakhir yaitu tahap penguasaan terhadap rangsangan (<i>self control</i>)</p>
5	<p>Evaluasi dan <i>Follow up</i> Tahapan terakhir dalam proses konseling yang bertujuan untuk mengetahui perubahan dan perkembangan konseli setelah pelaksanaan <i>treatment</i></p>	<p>Tahap evaluasi dilakukan bersamaan dengan tahap evaluasi pada terapi <i>self management</i>. Tahap ini dilaksanakan setiap tiga hari sekali selama 19 hari. Pada tahap ini, terdapat beberapa bentuk perilaku tidak disiplin yang intensitasnya mengalami penurunan, yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sangat sering terlambat mengikuti kegiatan pesantren menjadi jarang

		<p>2. Sering tidak mengikuti kegiatan wajib pesantren menjadi jarang</p> <p>3. Sering tidur saat kegiatan pesantren menjadi jarang</p> <p>4. Sering tidak melaksanakan sanksi atau hukuman menjadi jarang</p> <p>5. Sangat sering berbicara saat kegiatan pesantren belum ada perubahan</p> <p>Selain itu, pihak pengurus dan sepupu konseli menyatakan bahwa mulai terjadi penurunan secara signifikan terhadap pelanggaran yang dilakukan oleh konseli. Konseli yang biasanya melanggar peraturan sebanyak tiga kali dalam sehari berubah menjadi sekali dalam sehari.</p>
--	--	--

Berdasarkan tabel tersebut, bisa diketahui perbandingan antara data teori dengan data lapangan. Kegiatan konseling yang dilaksanakan telah sesuai dengan tahapan-tahapan konseling pada umumnya, seperti identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, serta evaluasi dan *follow up* sehingga diperoleh persamaan dan kesesuaian antara data teori dan data lapangan yang mengarah pada proses bimbingan dan konseling islam dengan terapi *self management*.

- b. Analisis Perubahan Perilaku Seorang Santri yang Tidak Disiplin setelah Mendapatkan Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Terapi Self Management* di Pondok Pesantren 'Al-Mujtama' Plakpak, Pegantenan, Pamekasan

Pada bagian ini berisi tentang analisis perubahan perilaku tidak disiplin konseli sebelum dan setelah melaksanakan bimbingan dan konseling islam dengan terapi *self management*. Sebelum konseli mengikuti proses konseling, konseli sering sekali menunjukkan perilaku datang terlambat saat mengikuti kegiatan pesantren. Konseli juga sering tidak hadir dalam kegiatan wajib pesantren, sering tidur dan sering sekali berbicara ketika mengikuti kegiatan pesantren, serta sering tidak menjalankan sanksi atau hukuman dengan tepat waktu.

Namun setelah pelaksanaan kegiatan konseling, konseli mengalami perubahan perilaku yang cukup signifikan. Konseli mulai bisa mengurangi perilaku datang terlambatnya, mulai mengurangi kebiasaan tidurnya saat mengikuti kegiatan pesantren, lebih rajin dalam berkegiatan wajib pesantren, dan mulai melaksanakan sanksi atau hukuman yang didapatkan sesuai dengan jadwalnya. Akan tetapi, terdapat satu

perilaku tidak disiplin yang masih belum mengalami perubahan, yaitu kebiasaan berbicara konseli ketika sedang mengikuti kegiatan pesantren. Hal ini karena konseli merasa kesulitan dalam mengontrol perilaku tersebut.

Agar lebih mudah dalam mengamati perubahan perilaku tidak disiplin konseli, maka konselor akan menyajikan tabel perbandingan intensitas perilaku tidak disiplin konseli sebelum dan setelah proses bimbingan dan konseling islam dengan terapi *self management* antara lain:

Tabel 4.6
Perbandingan Perubahan Perilaku Tidak Disiplin
Sebelum dan Setelah Konseling

No	Perilaku Konseli	Sebelum Konseling	Setelah Konseling	Perubahan Tingkah Laku
1	Terlambat mengikuti kegiatan pesantren	Sangat Sering	Jarang	Berubah
2	Tidak mengikuti kegiatan wajib pesantren	Sering	Jarang	Berubah
3	Tidur saat kegiatan pesantren	Sering	Jarang	Berubah
4	Tidak melaksanakan sanksi atau hukuman	Sering	Jarang	Berubah
5	Berbicara saat kegiatan pesantren	Sangat Sering	Sangat Sering	Tidak Berubah

Berdasarkan tabel tersebut, bisa diketahui bahwa sebelum proses konseling, dua dari lima perilaku tidak disiplin konseli berada pada kategori sangat sering, sedang tiga lainnya masuk kategori sering. Setelah pelaksanaan proses konseling, empat dari lima perilaku tidak disiplin konseli berubah menjadi jarang dan satu perilaku belum menunjukkan adanya perubahan. Hal ini membuktikan bahwa intensitas perilaku tidak disiplin konseli mengalami penurunan. Sedangkan, berdasar pada durasi waktunya, terdapat pengurangan perilaku melanggar konseli dari yang biasanya dilakukan sebanyak tiga kali dalam sehari menjadi sekali dalam sehari sehingga pemberian bimbingan dan konseling islam dengan terapi *self management* dapat dikatakan sudah cukup mampu untuk mengatasi perilaku tidak disiplin konseli karena empat dari lima perilaku telah tercapai dengan baik.

Perubahan yang dihasilkan tersebut memang belum maksimal, namun apabila konseli tetap konsisten menjalankan program *self management* yang telah dibuat, maka tidak menutup kemungkinan bahwa konseli akan mampu mencapai perubahan perilaku secara lebih optimal.

2. Perspektif Islam

Disiplin merupakan serangkaian perilaku yang mengandung nilai-nilai ketertiban, kesetiaan, kepatuhan, serta ketaatan.¹²⁸ Mengenai perilaku disiplin ini, Allah SWT berfirman pada Q.S. Al-‘Ashr 110:1-3 yang berbunyi:

¹²⁸ Khairuddin Alfath, “Pendidikan Karakter Disiplin Santri di Pondok Pesantren Al-Fatah Temboro”, *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*, vol. 09, no. 01, 2020, 135.

وَالْعَصْرِ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ

Artinya: “(1) Demi masa, (2) Semua manusia kelak akan celaka di akhirat. (3) Orang-orang yang tidak celaka kelak di akhirat hanyalah orang-orang yang beriman dan beramal shalih, mengajak manusia untuk bertauhid, dan beramal shalih dengan penuh kesabaran”.¹²⁹

Ayat pertama surat Al-‘Asr mengungkapkan bahwa disiplin dapat mencerminkan kekuatan iman beserta niat dalam diri seseorang karena dua hal itu akan mampu mendorong ia untuk memanfaatkan waktu dengan sebaik mungkin. Pada ayat kedua dikatakan bahwa manusia berada dalam kerugian dan disiplin lah yang menjadi cikal bakal dimilikinya rencana masa depan yang akan ditempuh, agar memiliki arah tujuan yang jelas dan terarah. Ayat terakhir menggambarkan sikap seseorang yang didalamnya sudah tertanam prinsip disiplin maka ia juga akan berusaha mempengaruhi orang lain dengan jalan saling menasihati untuk kesabaran dan kebenaran.¹³⁰

Dengan memiliki sifat disiplin, seseorang akan bisa terhindar dari perilaku menyimpang. Hal ini dikarenakan disiplin mengajarkan seseorang untuk membiasakan diri berperilaku baik sehingga dapat membentuk pola hidup

¹²⁹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Tarjamah Tafsiriyah*, (Yogyakarta: Ma'had An-Nabawy, 2018), 601.

¹³⁰ Sofia Ratna Awaliyah Fitri dan Tanto Aljauharie Tantowie, “Nilai-nilai Pendidikan Kedisiplinan dalam Al-Qur'an Surat Al-‘Ashr Ayat 1-3 Menurut Tafsir Al-Maraghi”, *Tarbiyat al-aulad: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, vol. 02, no. 01, 2017, 17-19.

yang baik pula.¹³¹ Disiplin tentu saja tidak terbentuk dengan sendirinya, tetapi melalui proses pemahaman dan latihan secara terus menerus. Sikap konsisten untuk menerapkan disiplin dalam kehidupan sehari-hari yang diiringi rasa kesukarelaan melaksanakannya merupakan faktor yang sangat penting untuk membentuk perilaku disiplin disamping juga adanya kemampuan melakukan manajemen diri.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

¹³¹ Unik Hanifah Salsabila, dkk, “Peran Pendidikan Islam terhadap Pembentukan Karakter Disiplin Peserta Didik”, *Jurnal Intelektual: Jurnal Pendidikan dan Studi Keislaman*, vol. 10, no. 03, 2020, 337.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Peneliti menarik kesimpulan dari penelitian yang sudah dilaksanakan yaitu sebagai berikut:

1. Proses bimbingan dan konseling islam dengan terapi *self management* untuk mengatasi perilaku tidak disiplin seorang santri di pondok pesantren Al-Mujtama' Plakpak, Pegantenan, Pamekasan dilaksanakan melalui lima tahapan yaitu, identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, serta evaluasi dan *follow up*. Adapun pada terapi *self management* terdapat langkah-langkah yang harus ditempuh antara lain, tahap pertama yaitu tahap monitor diri (*self monitoring*), tahap kedua yaitu tahap *reinforcement* yang positif (*self reward*), tahap ketiga yaitu tahap kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan tahap keempat yaitu tahap penguasaan terhadap rangsangan (*self control*). Pada akhir pelaksanaan konseling, konselor melakukan kegiatan evaluasi dan *follow up* dengan tujuan agar bisa mengetahui sejauh mana perkembangan dan perubahan dalam diri konseli setelah mengikuti proses konseling.
2. Perubahan perilaku seorang santri yang tidak disiplin setelah mendapatkan bimbingan dan konseling islam dengan terapi *self management* di pondok pesantren Al-Mujtama' Plakpak, Pegantenan, Pamekasan dibuktikan dengan terjadinya penurunan intensitas pada beberapa perilaku tidak disiplin konseli seperti, sangat sering terlambat mengikuti kegiatan pesantren berubah menjadi jarang, sering tidak mengikuti kegiatan wajib pesantren, sering tidur saat kegiatan pesantren, sering tidak melaksanakan sanksi atau hukuman, ketiga perilaku ini juga mengalami penurunan intensitas menjadi jarang. Selain itu, berdasarkan pada durasi waktu perilaku tidak

disiplin konseli, dijumpai pengurangan perilaku melanggar peraturan pesantren dimana konseli yang biasanya melakukan pelanggaran sebanyak tiga kali dalam sehari setelah kegiatan konseling berubah menjadi sekali dalam sehari. Namun, terdapat satu perilaku yang intensitasnya masih berada pada kategori sangat sering yaitu berbicara saat kegiatan pesantren. Meskipun demikian, pemberian bimbingan dan konseling islam dengan terapi *self management* dapat dikatakan cukup berhasil mengatasi perilaku tidak disiplin konseli karena empat dari lima perilaku sudah tercapai dengan baik.

B. Saran dan Rekomendasi

Peneliti menyajikan beberapa saran dan rekomendasi dari hasil penelitian yang sudah dilaksanakan, yaitu:

1. Bagi Konselor

Konselor hendaknya lebih menambah wawasan dan memperbanyak pengalaman dalam kegiatan konseling sehingga dapat mempermudah pelaksanaan terapi *self management*.

2. Bagi Konseli

Disiplin merupakan perilaku yang penting dimiliki oleh seseorang karena dengan berdisiplin hidup menjadi lebih bermanfaat. Oleh karena itu, hendaknya konseli dapat mempertahankan perubahan perilakunya yang sekarang dan melaksanakan strategi *self management* secara konsisten agar perubahan yang dicapai dapat lebih maksimal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih banyak dijumpai kekurangan sehingga diharapkan dapat disempurnakan lagi oleh peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan teknik atau permasalahan serupa.

4. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan mengenai bimbingan dan konseling islam dengan terapi *self management* untuk mengatasi perilaku tidak disiplin.

5. Bagi Pondok Pesantren Al-Mujtama'

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi dan alternatif penyelesaian untuk mengatasi masalah yang sama yaitu perilaku tidak disiplin.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa terdapat banyak kekurangan dalam penelitian ini, baik dari segi kepenulisan maupun penelitian di lapangan. Pada pelaksanaannya, satu dari lima perilaku yang ditargetkan konseli masih belum menunjukkan adanya penurunan intensitas. Selain itu, tahapan evaluasi dalam proses konseling juga belum bisa dilakukan dengan maksimal karena peneliti tidak dapat mengamati secara langsung dan menyeluruh terhadap perubahan perilaku yang ditunjukkan konseli. Oleh karenanya, peneliti berharap beberapa kekurangan ini bisa menjadi bahan pembelajaran serta dapat dilakukan penyempurnaan oleh peneliti-peneliti lain untuk kedepannya.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Annisyaroh, S. 2022. “Prinsip-prinsip Dasar Manajemen Pendidikan Islam Perspektif Qur’an Hadits”, *Islamic Management: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, vol. 05, no. 01.
- Arifianto, S. 2016. *Implementasi Metode Penelitian Studi Kasus dengan Pendekatan Kualitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Alfath, K. 2020. “Pendidikan Karakter Disiplin Santri di Pondok Pesantren Al-Fatah Temboro”, *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*, vol. 09, no. 01.
- Bungin, B. 2001. *Metode Penelitian Sosial: Format-format Kuantitatif dan Kualitatif*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Dahlia, F, dkk. 2018. “Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Behavior Support dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa”, *Jurnal Edukasi Bimbingan Konseling*, vol. 04, no. 02.
- Departemen Agama RI. 2018. *Al-Qur’an Tarjamah Tafsiriyah*, Yogyakarta: Ma’had An-Nabawy.
- Elvina, SN. 2019. “Teknik *Self Management* dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi yang Efektif”, *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, vol. 03, no. 02.
- Fernando, F & Rahman, KI. 2016. “Konsep Bimbingan dan Konseling Islam *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) untuk Membantu Menyembuhkan Perilaku

- Prokrastinasi Mahasiswa”, *Jurnal Edukasi*, vol. 02, no. 02.
- Fitri, SRA & Tantowie, TA. 2017. “Nilai-nilai Pendidikan Kedisiplinan dalam Al Qur’an Surat Al-‘Ashr Ayat 1-3 Menurut Tafsir Al Maraghi”, *Tarbiyat al-aulad: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, vol. 02, no. 01.
- Gudnanto. 2015. “Peran Bimbingan dan Konseling Islami untuk Mencetak Generasi Emas Indonesia, *Jurnal Konseling Gusjigang*, vol. 01, no. 01.
- Harahap, N. 2020. *Penelitian Kualitatif*. Medan: Wal ashri Publishing.
- Hardani, dkk. 2020. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta.
- Kuliyatun. 2020. “Bimbingan dan Konseling Islam dalam Meningkatkan Religiusitas Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)”, *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, vol. 02, no. 01.
- Lubis, NL. 2011. *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana.
- Latipun. 2017. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Masyitoh, M.H. 2020. “Manajemen Mutu Pendidikan Perspektif QS. Ar-Ra’du Ayat 11 dan Implementasinya dalam Pengelolaan Madrasah”, *Jumpa: Jurnal Manajemen Pendidikan*, vol. 01, no. 01.
- Moleong, LJ. 2019. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Mulyadi. 2016. “Tinjauan tentang Bimbingan dan Konseling Islam di Sekolah dan Madrasah”, *Jurnal Al-Taujih Binkai Bimbingan dan Konseling Islami*, vol. 02, no. 01.
- Martsiswati, E & Suryono, Yoyon. 2014. “Peran Orang tua dan Pendidik dalam Menerapkan Perilaku Disiplin terhadap Anak Usia Dini”, *Jurnal Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat*, vol. 01, no. 02.
- Musbikin, I. 2021. *Pendidikan Karakter Disiplin*. Nusa Media.
- Nurzaakiyah, S & Budiman, N. “Teknik *Self Management* dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder”. Diakses dari <https://www.academia.edu> pada 20 September 2021.
- Nurrahmi, H & Oktaviani, ER. 2018. “Bimbingan dan Konseling Islam pada Siswa Berperilaku Kecenderungan Narsis di Kelas XI MAN 2 Pontianak”, *Al-Hikmah: Jurnal Dakwah*, vol. 12, no. 01.
- Najizah, F. 2021. “Manajemen Waktu Belajar dalam Islam dalam Perspektif Al-Qu’ran dan Hadis”, *Kuttab: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, vol. 05, no. 02.
- Rahmat, N, dkk. 2017. “Pembentukan Karakter Disiplin Siswa melalui Guru Kelas di SD Negeri 3 Rejosari Kabupaten Oku Timur”, *Jurnal Manajemen, Kepemimpinan, dan Supervisi Pendidikan*, vol. 02, no. 02.
- Rohman, F. 2018. “Peran Pendidik dalam Pembinaan Disiplin Siswa di Sekolah/Madrasah”, *Ihya Al*

Arabiyah: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Arab, vol. 04, no. 01.

Rohman, A. 2016. “Peran Bimbingan dan Konseling Islam dalam Pendidikan”, *Jurnal Pendidikan Agama Islam Universitas Wahid Hasyim*, vol. 04, no. 01.

Raihan. 2017. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Universitas Islam Jakarta.

Rahmah, U. *Pondok Pesantren Al-Mujtama’ Pamekasan, Pesantren Muda yang Maju dengan Cepat*, diakses pada 17 Desember 2021 dari <https://www.emadura.com/2014/12/pondok-pesantren-al-mujtama-pamekasan-pesantren-muda-yang-maju-dengan-cepat.html>

Ruhaya, B. 2021. “Fungsi Manajemen terhadap Pendidikan Islam”, *Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, vol. 07, no. 01.

Semiawan, CR. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*. Jakarta: PT Grasindo.

Sartika, E. 2019. “Bimbingan Konseling Islam dengan Pendekatan Rasa Syukur dalam Meningkatkan Motivasi Belajar”, *Syi’ar: Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan dan Bimbingan Masyarakat Islam*, vol. 02, no. 01.

Sa’diyah, H, dkk. 2016. “Penerapan Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Agresifitas Remaja”, *Jurnal Ilmiah Counsellia*, vol. 06, no. 02.

- Suwanto, I. 2016. “Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK”, *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, vol. 01, no. 01.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta 2013.
- Siswanto & Suyanto. 2018. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. BOSSSCRIPT: Klaten.
- Simanjuntak, BA & Sosrodihardjo, S., 2014. *Metode Penelitian Sosial (Edisi Revisi)*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Shofi, FN & Rofiq, AA. 2019. “Terapi Kognitif Behavior dengan Teknik Manajemen Diri untuk Menangani Kedisiplinan Belajar Siswa SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo”, *Proceeding of International Conference on Da'wa and Communication*, vol. 01, no. 01.
- Salsabila, UH, dkk. 2020. “Peran Pendidikan Islam terhadap Pembentukan Karakter Disiplin Peserta Didik”, *Jurnal Intelektual: Jurnal Pendidikan dan Studi Keislaman*, vol. 10, no. 03.
- Said, MN. 2019. *Hidup Teratur dengan Jujur dan Disiplin*. Semarang: ALPRIN.
- Suwardani, NP, dkk. 2014. “Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII B3 SMP Negeri 4 Singaraja, *e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, vol. 02, no. 01.

- Thohir, M. 2021. “Filsafat Ilmu Bimbingan dan Konseling Islam: Integrasi Aspek Ilmiah dan Ilahiah”, *Al-Irsyiq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, vol. 04. no. 01.
- Tujuh, S HR DG. 2019. “Pentingnya Ganjaran dan Hukuman terhadap Perilaku Kemandirian Siswa dalam Pendidikan Agama Islam”, *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam*, vol. 06, no. 01.
- Ulfa, D, dkk. 2015. “Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar dengan Layanan Konseling Individual Teknik *Self Management*,” *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, vol. 04, no. 02.
- Warni, D, dkk. 2020. “Efektivitas Konseling Individual dengan Pendekatan Konseling Client Centered dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa di SMAN 1 Dua KOTO”, *Jurnal Al-Taujih Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, vol. 06, no. 02.
- Wahyuni, SI & Lubis, EF. 2020. “Analisis Disiplin Kerja Karyawan Pada PT. Kharisma Dayung Utara Pekanbaru”, *Jurnal Valuta*, vol. 06, no. 01.
- Yusuf, M. 2017. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.