



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
UNTUK MENGATASI KESULITAN BELAJAR
PADA REMAJA DI PONDOK PESANTREN
MANBAUL HUDA RENGEL TUBAN**

SKRIPSI

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

Oleh :

**Sinta Maesaroh
B93218166**

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

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sinta Maesaroh

NIM : B93218166

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Kesulitan Belajar Pada Remaja Di Pondok Pesantren Manbaul Huda Rengel Tuban** 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.

Surabaya, 03 Juli 2022

Yang membuat pernyataan



Sinta Maesaroh

NIM.B93218166

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Sinta Maesaroh

NIM : B93218166

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : **Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Kesulitan Belajar Pada Remaja Di Pondok Pesantren Manbaul Huda Rengel Tuban**

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 03 Juli 2022
Menyetujui Pembimbing,



Dr. Sri Astutik, M.Si
NIP. 195902051986032004

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

**PENERAPAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK
MENGATASI KESULITAN BELAJAR PADA REMAJA DI
PONDOK PESANTREN MANBAUL HUDA RENGEL
TUBAN**

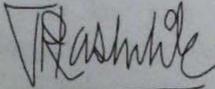
SKRIPSI

Disusun Oleh
Sinta Maesaroh
B93218166

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu Pada tanggal 12 Juli 2022

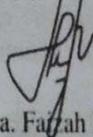
Tim Penguji

Penguji I,



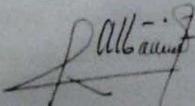
Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si
NIP. 195902051986032004

Penguji II,



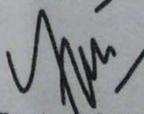
Dra. Fazah Noer Laela, M.Si
NIP. 196012111992032001

Penguji III,



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

Penguji IV,



Dr. Agus Santoso, S. Ag., M.Pd
NIP. 197008251998031002

Surabaya, 12 Juli 2022

Dekan,



Choirul Arif, S.Ag., M.Fil.I
197110171998031001

iii



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 : SINTA MAESAROH
NIM : B93218166
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI/BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
E-mail address : sintamaysaroh@gmail.com

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

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

yang berjudul :

PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGATASI KESULITAN BELAJAR PADA REMAJA DI PONDOK PESANTREN MANBAUL HUDA RENGEL TUBAN

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, 15 Agustus 2022

Penulis

(SINTA MAESAROH)

ABSTRAK

Sinta Maesaroh, B93218166, Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Kesulitan Belajar Pada Remaja Di Pondok Pesantren Manbaul Huda Rengel Tuban.

Fokus penelitian ini adalah (1) Bagaimana proses penerapan teknik *self management* untuk mengatasi kesulitan belajar pada remaja di Pondok Pesantren Manbaul Huda Rengel Tuban?, (2) Bagaimana hasil dari penerapan teknik *self management* untuk mengatasi kesulitan belajar pada remaja di Pondok Pesantren Manbaul Huda Rengel Tuban?

Agar bisa menjawab permasalahan di atas, penelitian ini akan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisa deskriptif komparatif. Dalam proses konseling ini, konselor memberikan treatment yakni pemberian teknik *self management* untuk mengatasi kesulitan belajar yang dialami oleh remaja di Pondok Pesantren Manbaul Huda Rengel Tuban.

Proses pelaksanaan konseling dilakukan dengan menerapkan langkah-langkah dalam teknik *Self Management* yang dimulai dari tahap monitoring atau observasi diri (*self-monitoring*), identifikasi dan penetapan target perilaku, penentuan strategi, komitmen diri (*self-contracting*), pelaksanaan strategi, evaluasi diri, serta pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman (*reinforcement*). Dan hasil akhir dari proses konseling ini yaitu adanya peningkatan pada hasil belajar konseli. Hal ini terlihat pada target perilaku yang dicapai oleh konseli serta intensitas perilaku bermasalah semakin menurun seperti halnya tidak ada semangat, mudah putus asa dan tidak bisa fokus.

Kata kunci: *Self Management*, Kesulitan Belajar

ABSTRAC

Sinta Maesaroh, B93218166, Application of Self Management Techniques to Overcome Learning Difficulties in Adolescents at the Manbaul Huda Islamic Boarding School Rengel Tuban.

The focus of this research is (1) How is the process of applying self management techniques to overcome learning difficulties in adolescents at the Manbaul Huda Rengel Islamic Boarding School Tuban?, (2) What are the results of the application of self management techniques to overcome learning difficulties in adolescents at the Manbaul Huda Rengel Islamic Boarding School Tuban?

In order to answer the above problems, this research will use qualitative research methods with comparative descriptive analysis. In this counseling process, the counselor provides treatment, namely the provision of self-management techniques to overcome learning difficulties experienced by adolescents at the Manbaul Huda Rengel Tuban Islamic Boarding School.

The counseling implementation process is carried out by applying the steps in the Self Management technique starting from the monitoring or self-observation stage (self-monitoring), identification and determination of behavioral targets, strategy determination, self-commitment (self-contracting), strategy implementation, self-evaluation, and the provision of reinforcement, elimination or punishment (reinforcement). And the final result of this counseling process is an increase in the counselee's learning outcomes. This can be seen in the behavioral targets achieved by the counselee and the intensity of the problematic behavior is decreasing, such as lack of enthusiasm, easily discouraged and unable to focus.

Keywords: Self Management, Learning Difficulties

نبذة مختصرة

تطبيق تقنيات الإدارة الذاتية للتغلب على ، Sinta Maesaroh , B93218166 ، صعوبات التعلم لدى المراهقين في مدرسة مانبول الهدى الداخلية الإسلامية رينجل توبان.

يركز هذا البحث على (1) كيف تتم عملية تطبيق تقنيات الإدارة الذاتية للتغلب على صعوبات التعلم لدى المراهقين في مدرسة منبول الهدى رينجل الإسلامية الداخلية توبان ؟، (2) ما هي نتائج تطبيق تقنيات الإدارة الذاتية على التغلب على صعوبات التعلم لدى المراهقين في مدرسة منبول الهدى رينجل الإسلامية الداخلية توبان؟

للإجابة على المشكلات المذكورة أعلاه ، سيستخدم هذا البحث طرق البحث النوعي مع التحليل الوصفي المقارن. في عملية الاستشارة هذه ، يقدم المستشار العلاج ، وهو توفير تقنيات الإدارة الذاتية للتغلب على صعوبات التعلم التي يعاني منها المراهقون في مدرسة مانبول هدى رينجيل توبان الإسلامية الداخلية.

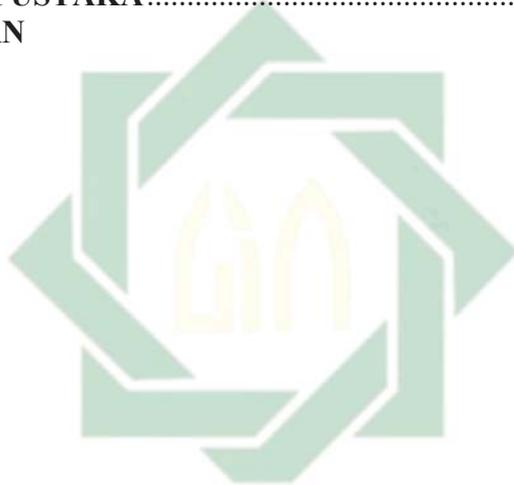
تتم عملية تنفيذ الاستشارة من خلال تطبيق خطوات تقنية الإدارة الذاتية بدءًا من مرحلة المراقبة أو المراقبة الذاتية (المراقبة الذاتية) ، وتحديد الأهداف السلوكية وتحديداتها ، وتحديد الاستراتيجية ، والالتزام الذاتي (التعاقد الذاتي) ، تنفيذ الاستراتيجية ، والتقييم الذاتي ، وتوفير التعزيز أو الإلغاء أو العقوبة (التعزيز). والنتيجة النهائية لعملية الاستشارة هذه هي زيادة نتائج التعلم للمستشار. يمكن ملاحظة ذلك في الأهداف السلوكية التي حققها المستشار وتناقض حدة السلوك الإشكالي، مثل الافتقار إلى الحماس ، والإحباط بسهولة وعدم القدرة على التركيز.

الكلمات المفتاحية: الإدارة الذاتية ، صعوبات التعلم

DAFTAR ISI

| | |
|--|-----|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING | ii |
| PENGESAHAN TIM PENGUJI | iii |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN | iv |
| PERNYATAAN OTENSITAS SKRIPSI..... | v |
| ABSTRAK..... | vi |
| KATA PENGANTAR | ix |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR TABEL..... | xii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 7 |
| C. Tujuan Penelitian | 8 |
| D. Manfaat Penelitian | 8 |
| E. Definisi Konsep..... | 9 |
| F. Sistematika Pembahasan | 12 |
| BAB II KAJIAN TEORETIK | |
| A. Kerangka Teoretik | |
| 1. Teknik <i>Self Management</i> | 15 |
| 2. Kesulitan Belajar..... | 25 |
| 3. Teknik <i>Self Management</i> untuk Mengatasi Kesulitan Belajar..... | 37 |
| B. Penelitian Terdahulu yang Relevan | 38 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Pendekatan dan Jenis Penelitian | 42 |
| B. Lokasi Penelitian..... | 43 |
| C. Jenis dan Sumber Data..... | 44 |
| D. Tahap-tahap Penelitian..... | 46 |
| E. Teknik Pengumpulan Data..... | 50 |
| F. Teknik Validitas Data | 52 |
| G. Teknik Analisis Data..... | 53 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Gambaran Umum Subyek Penelitian..... | 55 |

| | |
|---------------------------------|------------|
| B. Penyajian Data | 71 |
| C. Analisis Data | |
| 1. Perspektif Teori..... | 92 |
| 2. Perspektif Islam..... | 114 |
| BAB V PENUTUP | |
| A. Kesimpulan | 117 |
| B. Saran dan Rekomendasi..... | 118 |
| C. Keterbatasan Penelitian..... | 118 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 119 |
| LAMPIRAN | |



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 4.1 Struktur Pengurus Pondok Pesantren Manbaul Huda Putri | 58 |
| Tabel 4.2 Kegiatan Sehari-hari Pondok Pesantren Manbaul Huda Putri | 60 |
| Tabel 4.3 Kegiatan Malam Jumat Pondok Pesantren Manbaul Huda Putri | 61 |
| Tabel 4.4 Kegiatan Hari Jumat Pondok Pesantren Manbaul Huda Putri | 62 |
| Tabel 4.5 Kegiatan Malam Selasa Pondok Pesantren Manbaul Huda Putri | 62 |
| Tabel 4.6 Kegiatan Malam Ahad Pondok Pesantren Manbaul Huda Putri | 62 |
| Tabel 4.7 Riwayat Pendidikan Konselor..... | 65 |
| Tabel 4.8 Riwayat Pendidikan Konseli..... | 66 |
| Tabel 4.9 Perilaku Bermasalah | 80 |
| Tabel 4.10 Intensitas Target Perilaku Sebelum Konseling.... | 81 |
| Tabel 4.11 Jadwal Kegiatan Sehari-hari Konseli..... | 82 |
| Tabel 4.12 Intensitas Target Perilaku Setelah Proses Konseling..... | 85 |
| Tabel 4.13 Evaluasi Perubahan Tingkah Laku | 85 |

Tabel 4.14 Perubahan Perilaku Bermasalah Sebelum dan Sesudah Proses Konseling 90

Tabel 4.15 Perbandingan Teori dan Data Lapangan..... 93

Tabel 4.16 Perbandingan Intensitas Perilaku Bermasalah ... 112



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Belajar adalah suatu kegiatan yang paling mendasar dalam dunia pendidikan sekolah. Belajar juga dapat mempengaruhi keberhasilan dan tercapainya tujuan pendidikan. Menurut Syah, belajar termasuk suatu proses yang merupakan unsur penting dalam pendidikan, karena tercapai tidaknya tujuan pendidikan sebenarnya tergantung pada proses belajar siswa baik di lingkungan sekolah maupun di rumah.² Menurut Slameto, belajar termasuk sebuah usaha untuk dapat melakukan perilaku baru dari pengalaman yang dilalui juga interaksi dengan lingkungannya.³

Dapat disimpulkan bahwa belajar adalah hal mendasar yang sangat penting dan perlu dilakukan oleh setiap siswa agar senantiasa dapat mengikuti perubahan lingkungan juga sebagai sarana meningkatkan sikap, kompetensi, dan keterampilan dalam diri siswa.

Keberhasilan akademik siswa menyebabkan terjadinya perubahan pada aspek kognitif. Perubahan ini tercermin pada keberhasilan akademik di sekolah, pengembangan keterampilan dan sikap positif. Sudah jelas bahwa ketika siswa belajar, semuanya berjalan dengan baik. Namun, ada kalanya mereka menghadapi kesulitan, seperti ketika mereka mengalami kesulitan belajar.

Kesulitan belajar dapat mempersulit orang untuk belajar dengan baik. Ketidakmampuan belajar tidak bersangkutan langsung dengan tingkat kecerdasan seseorang yang

² Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan, Dengan Pendekatan Baru*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), hal. 63.

³ Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hal. 13.

menghadapi kesulitan belajar. Akan tetapi, seseorang kesulitan dalam memperoleh keterampilan belajar dan melakukan tugas khusus yang diperlukan untuk belajar.⁴ Menurut Martini Jamris, *learning disability* yang juga biasa disebut dengan ketidakmampuan belajar merupakan gangguan yang menyulitkan seseorang yang bersangkutan sulit untuk melaksanakan aktivitas belajar secara baik. Karena kompleksnya faktor-faktor tersebut, sangat sulit untuk menentukan faktor-faktor penyebab ketidakmampuan belajar. Penyebab kerusakan otak tidak diketahui, namun dapat berpengaruh pada kemampuan otak untuk memproses informasi dan menerima serta kemampuannya untuk mempelajari mata pelajaran tertentu.⁵

Ahmadi dan Supriyono menemukan beberapa indikator yang menunjukkan bahwa seorang anak mengalami ketidakmampuan belajar, diantaranya yaitu 1) Prestasi belajar di bawah rata-rata dan 2) Kemajuan mereka dalam mencapai hasil belajar tidak sebanding dengan kerja keras yang dilakukan. Siswa berusaha keras, tetapi nilai mereka tetap rendah, 3) tugas belajar diselesaikan dengan lambat. Siswa selalu berada di belakang temannya dalam segala hal. Contoh: mengerjakan tugas sekolah dan mengajukan pertanyaan, 4) Menunjukkan perilaku yang tidak pantas, misalnya menolak, berbohong dan berpura-pura, 5) Menunjukkan perilaku yang tidak pantas, misalnya tidak hadir di sekolah dan mengganggu teman ketika mereka berada di dalam atau di luar kelas.⁶

⁴ Martini Jamaris, *Kesulitan Belajar “Perspektif, Asesmen dan Penanggulangannya”*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2013), hal. 3-4.

⁵ Martini Jamaris, *Kesulitan Belajar “Perspektif, Asesmen dan Penanggulangannya”*, hal. 184.

⁶ Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2013), hal. 94.

Berdasarkan uraian di atas, keadaan tersebut juga sama dengan yang dialami konseli dalam penelitian ini. Peneliti melaksanakan wawancara dengan konseli berperan sebagai subyek dalam penelitian ini pada tanggal 12 Januari 2022. Konseli bisa disebut dengan nama Mawar (nama disamarkan). Mawar adalah seorang siswa yang memiliki masalah kesulitan belajar. Wawancara dilakukan di asrama pondok, tepat di mana Mawar bermukim. Setelah melakukan wawancara dan assesment, Mawar menceritakan tentang kesulitan belajar yang sedang dialami. Kesulitan belajar yang dialami Mawar sudah bermula sejak Mawar belum masuk sekolah sekaligus mondok disalah satu pesantren yang berada di wilayah Rengel. Sebenarnya Mawar tidak berkeinginan untuk belajar di pondok, akan tetapi karena keinginan orang tua yang tidak bisa memberikan ilmu keislaman pada anaknya, maka Mawar memutuskan untuk belajar di pondok. Kesulitan belajar ini disebabkan karena banyaknya aktivitas di pondok yang menjadikan Mawar tidak bisa membagi waktunya untuk belajar dan hasil belajar yang diperoleh Mawar mengalami penurunan. Mawar menceritakan bahwa dirinya seringkali mengabaikan tugas yang diberikan oleh gurunya. Hal ini mengakibatkan Mawar sering tertinggal dalam mengumpulkan tugas atau bahkan tidak pernah sama sekali mengerjakan tugasnya. Ketika masuk kelas Mawar juga seringkali terlambat bahkan sampai tidak memperhatikan gurunya saat menjelaskan materi yang disampaikan serta menunjukkan sikap tidak peduli dalam mengikuti pelajaran. Hal inilah yang menjadikan konseli mengalami kesulitan belajar. Kesulitan belajar yang terjadi pada Mawar membuat Mawar mengalami dampak negatif. Ada dampak negatif yang ditimbulkan, diantaranya yaitu konseli sulit untuk berkonsentrasi dan konseli merasa kurang percaya diri terhadap diri sendiri.

Dari dampak tersebut peneliti juga menguraikan satu persatu gejala yang nampak yang dialami konseli. Dampak pertama yang dialami konseli yaitu konseli mengalami keadaan sulit untuk berkonsentrasi, sehingga hal itu menyebabkan diri konseli menjadi malas. Kondisi malas ini mengakibatkan konseli menjadi seseorang yang gampang lupa entah mengenai pelajaran, tugas ataupun yang lainnya, konseli juga sering mengabaikan tanggung jawabnya karena kelalaiannya, dan konseli juga merasa tertekan dengan tugas-tugas yang telah diberikan oleh gurunya. Selain malas, dari keadaan sulit untuk berkonsentrasi konseli juga mengalami cemas dalam dirinya ketika akan melakukan suatu hal, sehingga konseli merasa gelisah, mudah marah dan juga sering menyalahkan diri sendiri.

Dampak lain yang dialami konseli yaitu kurang percaya diri. Hal ini menyebabkan konseli bersikap pesimis terhadap dirinya yang mengakibatkan konseli sering kehilangan peluang, tidak bisa melangkah atau takut melangkah, dan konseli juga tidak memiliki arah tujuan. Selain sikap pesimis, konseli juga mengalami sulit dalam beradaptasi yang mengakibatkan konseli merasa kesepian karena tidak mempunyai teman, mudah stres karena tugas yang diberikan tidak bisa konseli kerjakan, dan konseli merupakan seorang yang tertutup yang tidak bisa mengungkapkan apa yang dia inginkan.⁷

Dari permasalahan konseli tersebut, konselor berkeinginan untuk memecahkan masalah yang sedang dialami konseli. Melihat bahwa konseli mengalami masalah kesulitan belajar yang berakibat pada konsentrasi dalam belajarnya mulai terganggu, tidak mempunyai semangat

⁷ Mawar, *Wawancara dengan Konseli*, pada 12 Januari 2022 pukul 09.00 WIB.

dalam belajar serta kurangnya rasa percaya diri ini menjadikan hasil belajar konseli menjadi menurun.

Untuk membantu mengatasi masalah kesulitan belajar yang dialami konseli, maka konselor akan menggunakan salah satu teknik yang dapat dilakukan yaitu menggunakan Teknik *Self Management*. Teknik *Self management* merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. Asumsi dasar *self management* adalah bahwa setiap orang memiliki kekuatan dan kelemahan. Semua tingkah laku individu adalah hasil dari proses belajar, tetapi manajemen diri menolak pandangan mendasar tentang tingkah laku bahwa manusia sepenuhnya ditentukan oleh lingkungan.⁸ Teknik *Self management* itu meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), penghargaan diri (*self-reward*), kontrak diri (*self-contracting*), serta kontrol rangsangan (*stimulus control*).⁹

Teknik *Self management* adalah seperangkat teknik yang dapat membantu mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku. Menurut Yates, aspek-aspek yang dapat diringkas sebagai proses manajemen diri adalah: 1) Manajemen proaktif: kontrol penyebab atau respons terhadap pikiran dan emosi yang menimbulkan reaksi, 2) Manajemen berdasarkan hasil: untuk mencapai pengendalian respon terhadap perilaku, pikiran, dan perasaan, 3) *Cognitive techniques*: teknik kognitif dapat digunakan untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku. Ada empat cara untuk mengenali, menghilangkan, dan mengganti apa yang tercermin dalam anteseden dan konsekuensi, 4) *Affective techniques*: teknik afektif melibatkan langsung mengubah

⁸ Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman, "Teknik Self-Management dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder", *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, 2013, hal. 14-15.

⁹ Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1996), hal. 225-226.

emosi seseorang.¹⁰ Menurut Sukardji mengenai *self management* atau pengelolaan diri adalah prosedur di mana individu mengatur perilaku sendiri dan terlibat pada keseluruhan komponennya, di antaranya yaitu menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut.¹¹ *Self management* merupakan adalah teknik konseling yang membantu individu dalam mengubah perilaku mereka secara positif dengan menggunakan berbagai strategi. Konseli juga perlu secara aktif menyampaikan faktor eksternal dan internal untuk mencapai perubahan yang diinginkan.¹²

Self management ini membantu individu untuk memotivasi diri sendiri, menyusun diri sendiri, mengatur diri sendiri, mengendalikan diri dan mengembangkan gaya hidup pribadi mereka. *Self management* ini bukan hanya kemampuan untuk berpikir atau melakukannya dengan baik di sekolah, melainkan bagaimana individu dapat mengontrol dan mengarahkan kehidupan mereka sendiri. Teknik *Self Management* ini digunakan untuk mengatur diri, memotivasi diri, menyusun diri, mengendalikan diri serta dapat mengembangkan diri dalam merancang kehidupan tentang apa yang akan dikerjakan.¹³ Manfaat dari *self management* membantu konseli untuk pengelolaan diri dalam hal emosi, pikiran dan perilaku agar dapat

¹⁰ B. T. Yates, *Self-Management: The Science and Art of Helping Yourself*, hal. 4

¹¹ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni & Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), hal. 180.

¹² Mochmad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia Permata, 2013), hal. 149.

¹³ M. Nur Ghufron & Rini Risnawitaq S., *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014), hal. 57.

mengembangkannya secara optimal dan tepat. Biasanya, *self management* dilaksanakan secara bekerja sama dengan pengaturan kondisi lingkungan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam tentang masalah konseli dan peneliti ingin mengetahui apakah teknik *self management* dapat membantu mengatasi kesulitan belajar yang dialami konseli. Peneliti menggunakan teknik *Self Management* karena *Self Management* ini digunakan untuk mengatur diri sendiri, memotivasi diri sendiri, mengendalikan diri, dan mampu berkembang sebagai individu yang mengatur kehidupannya. Di sini, individu diharapkan bertanggung jawab untuk mengubah perilakunya sendiri dalam rangka meningkatkan dirinya. mengatur diri, memotivasi diri, mengendalikan diri, dan mampu mengembangkan diri sebagaimana individu merancang hidupnya.¹⁴ Maka dari itu peneliti akan menuliskan penelitian tersebut dalam skripsi yang berjudul **“Penerapan Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Kesulitan Belajar pada Remaja di Pondok Pesantren Manbaul Huda Rengel Tuban.”**

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang akan peneliti angkat dalam penelitian ini berdasarkan latar belakang masalah di atas yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana Proses Penerapan Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Kesulitan Belajar pada Remaja di Pondok Pesantren Manbaul Huda Rengel Tuban?
2. Bagaimana Hasil dari Penerapan Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Kesulitan Belajar pada Remaja di Pondok Pesantren Manbaul Huda Rengel Tuban?

¹⁴ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawitaq S., *Teori-Teori Psikologi*, hal. 57.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan proses penerapan Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Kesulitan Belajar pada Remaja di Pondok Pesantren Manbaul Huda Rengel Tuban.
2. Untuk mengetahui hasil dari penerapan Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Kesulitan Belajar pada Remaja di Pondok Pesantren Manbaul Huda Rengel Tuban.

D. Manfaat Penelitian

Peneliti berharap semoga penelitian ini bisa memberi manfaat untuk pembacanya. Penelitian ini memiliki keunggulan teoritis dan praktis, berikut penjelasan peneliti:

1. Secara Teori
 - a. Dalam penelitian ini peneliti berharap bisa menjadi sumber pengetahuan ataupun dapat menambah wawasan di bidang konseling khususnya pada Penerapan Teknik *Self-Management* untuk mengatasi Kesulitan Belajar Seorang Remaja di Pondok Pesantren Manbaul Huda Rengel Tuban.
 - b. Kajian ini dapat dijadikan sebagai pedoman dan referensi serta sumber informasi bagi penelitian-penelitian yang dilaksanakan oleh pihak lain tentang Penggunaan Teknik *Self-Management* untuk mengatasi Kesulitan Belajar Seorang Remaja di Pondok Pesantren Manbaul Huda Rengel Tuban.
2. Secara Praktis
 - a. Peneliti berharap semoga penelitian ini dapat memberi bantuan secara praktis dan efektif dalam penggunaan Teknik *Self-Management* untuk mengatasi Kesulitan Belajar.

- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti lain dalam menggunakan Teknik *Self-Management* untuk mengatasi Kesulitan Belajar.

E. Definisi Konsep

Tujuan dari definisi ini adalah untuk memberikan pemahaman yang jelas tentang arti kata dalam judul skripsi. Tujuan dari konsep ini yaitu memberi pemahaman dan pengetahuan tentang masalah penelitian yang diangkat oleh penulis dalam penelitian ini.

1. Teknik *Self Management*

Self management dapat membantu individu menjadi lebih baik dalam mengelola kemampuan mereka, dan membantu mereka mengendalikan perilaku mereka sendiri untuk mencapai hasil yang lebih baik. Manajemen diri bukan hanya kemampuan akademis, tetapi cara mengelola dan mengubah sesuatu menjadi suatu kegiatan.¹⁵

Salah satu strategi perubahan perilaku dalam teori perilaku adalah teknik *self management*. Manajemen diri adalah cara berperilaku yang melibatkan pengaturan perilaku diri sendiri sesuai dengan saran konselor yang membantu memfasilitasi perubahan. Konselor juga membantu merancang program untuk konseli dan memberikan motivasi untuk membantu mereka berhasil.¹⁶

Self management merupakan teknik konseling yang membantu individu untuk mengubah tingkah lakunya menjadi lebih baik dengan menggunakan satu strategi atau beberapa strategi. Konseli harus aktif dalam menggerakkan faktor internal dan eksternal

¹⁵ M. Nur Ghufroon & Rini Risnawitaq S., *Teori-Teori Psikologi*, hal. 57.

¹⁶ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Eresco, 1997), hal. 219.

kepada diri konseli agar dapat mendekati perubahan yang diinginkan konseli.¹⁷ Menurut Cormier, *self management* merupakan prosedur di mana konseli mengendalikan perilakunya melalui penggunaan strategi terapeutik.¹⁸ Sukardji juga menyatakan bahwa *self management* atau pengelolaan diri adalah proses di mana seseorang mengatur perilakunya dan berpartisipasi dalam semua komponen, seperti mengidentifikasi perilaku yang ditargetkan, memantau perilaku, memilih program untuk dilaksanakan, menerapkan program, serta mengevaluasi efektifitas program-program.¹⁹

Dari beberapa definisi di atas, diambil kesimpulan bahwa teknik *self management* adalah strategi pengelolaan diri dan pengubahan perilaku yang dilakukan oleh seorang individu agar dapat mencapai hasil perilaku yang diinginkan.

Teknik *self management* Teknik manajemen diri ini dapat dikatakan berhasil jika didasarkan pada beberapa faktor yang membuat konseli bisa lebih efektif, salah satunya yaitu mengkombinasikan antara beberapa strategi atau satu strategi. Contoh kombinasi strategi dalam teknik manajemen diri yaitu dapat dilakukan dengan metode relaksasi, *cognitive restructuring*, *reframing*, meditasi, ibadah spiritual, latihan berdo'a, pendidikan, dan lain-lain.

Dalam penggunaan teknik manajemen diri, konseli bertanggung jawab atas keberhasilan konseling,

¹⁷ Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, hal. 149.

¹⁸ Kartika dan Juntika Nurihsan, "Efektifitas Teknik Manajemen Diri Untuk Mengatasi Inferiority Feeling", *Jurnal Penelitian Pendidikan*, Vol. 16, No. 1, 2016, hal. 61.

¹⁹ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni & Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, hal. 180.

sedangkan konselor membantu memfasilitasi atau memunculkan ide-ide yang membantu konseli dalam merancang strategi atau program, dan memotivasi konseli menuju kesuksesan.

2. Kesulitan Belajar

Kesulitan belajar dapat diartikan sebagai suatu kondisi dalam proses belajar seseorang yang ditandai dengan adanya hambatan-hambatan tertentu untuk mencapai hasil belajar. Hambatan-hambatan itu dapat bersifat psikologis, sosiologis, maupun fisiologis dalam keseluruhan proses belajarnya.²⁰ Hambatan psikologis peserta didik yang dapat menyebabkan kesulitan belajar meliputi tingkat intelegensi pada umumnya rendah, bakat terhadap mata pelajaran rendah, minat belajar yang kurang, motivasi yang rendah, dan kondisi kesehatan mental yang kurang baik. Kemudian mengenai hambatan sosiologis meliputi faktor keluarga, faktor sekolah, teman bermain, dan lingkungan masyarakat yang lebih luas. Setelah itu ada hambatan fisiologis yang dapat menyebabkan kesulitan belajar pada peserta didik seperti kondisi peserta didik yang sedang sakit, kurang sehat, adanya kelemahan atau cacat tubuh dan sebagainya.²¹ Menurut Sugihartono dkk, siswa dengan ketidakmampuan belajar sering kali memiliki hasil belajar yang buruk atau berada di bawah kriteria yang ditetapkan.²²

Menurut Djamarah kesulitan belajar adalah suatu keadaan di mana siswa tidak bisa belajar secara tenang karena adanya hambatan dan ancaman dalam

²⁰ Siti Mardiyati, *Penelitian Hasil Belajar*, hal. 4-5.

²¹ Muhammad Arie Firmansyah, *Analisis Hambatan Belajar Mahasiswa Pada Mata Kuliah Statistik*, hal. 119.

²² Sugihartono, dkk., *Psikologi Pendidikan*, (Yogyakarta: UNY Pers, 2007), hal. 149.

proses belajar yang ditimbulkan dari faktor internal dan eksternal.²³ Menurut Ahmadi dan Supriyono kesulitan belajar merupakan suatu kondisi di mana siswa gagal belajar dengan baik, hal ini tidak serta merta disebabkan karena faktor intelektual, namun bisa disebabkan karena faktor non-intelektual.²⁴ Menurut Sumiati dkk, anak dan remaja yang memiliki masalah kesulitan belajar mengalami kesenjangan yang signifikan antara kecerdasan dan kemampuan akademiknya.²⁵

Dari beberapa definisi di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kesulitan belajar adalah suatu kondisi di mana seseorang mengalami hambatan-hambatan serta gangguan dalam proses belajarnya sehingga sulit dalam menerima atau menyerap pelajaran. Kesulitan belajar yang dialami individu dapat disebabkan oleh faktor non-intelegensi atau faktor intelegensi.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan digunakan untuk memudahkan ketika memaknai deskripsi umum penelitian ini. Garis besar sistematika pembahasan penelitian ini adalah:

BAB I PENDAHULUAN

Dalam bab ini dipaparkan suatu hal yang berkaitan dengan pendahuluan diantaranya yaitu latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian dan manfaat penelitian, definisi konsep, dan sistematika pembahasan.

²³ Syaiful Bahri Djamarah, *Prestasi Belajar dan Kompetensi Guru*, (Surabaya: Usaha Nasional, 2003), hal. 201.

²⁴ Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono, *Psikologi Belajar*, hal. 77.

²⁵ Sumiati, Dkk, *Kesehatan Jiwa Remaja dan Konseling*, (Jakarta: Trans Info Media, 2009), hal. 58.

BAB II KAJIAN TEORITIK

Bab ini mengkaji tentang kajian teoritik yang meliputi Teknik *Self Management* dan Kesulitan Belajar. Dalam pembahasan teknik *self management* meliputi beberapa sub bab yaitu pengertian *self management*, tujuan *self management*, manfaat *self management*, asumsi dasar *self management*, dan tahap-tahap *self management*. Sedangkan dalam pembahasan kesulitan belajar juga terdapat beberapa sub bab yaitu pengertian kesulitan belajar, klasifikasi kesulitan belajar, ciri-ciri kesulitan belajar, dan faktor yang mempengaruhi kesulitan belajar. Dalam bab ini juga ada implementasi teknik *self management* untuk mengatasi kesulitan belajar pada remaja dan diperinci beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang sedang dilaksanakan oleh peneliti.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Bab ini memuat metode penelitian yang akan digunakan peneliti diantaranya ada pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data yang membahas tentang data primer dan data sekunder, tahap-tahap penelitian, pada pembahasan tahap-tahap penelitian ada tiga tahap yaitu tahap pra lapangan, tahap kerja lapangan dan tahap analisis data, selanjutnya teknik pengumpulan data terdapat 3 teknik yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dalam teknik validitas data terdapat 3 teknik untuk memverifikasi data yaitu perpanjangan keikutsertaan, ketekunan pengamatan, dan triangulasi, serta teknik analisis data.

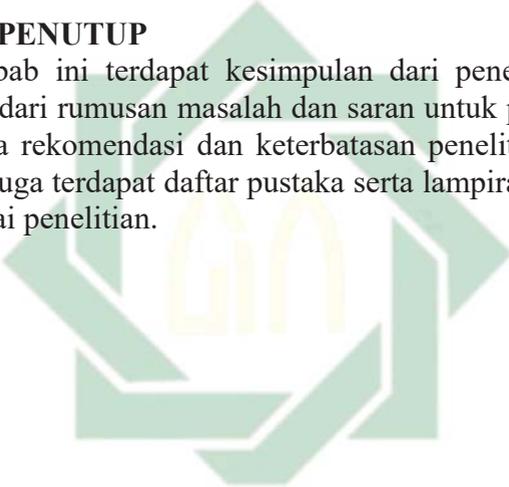
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Bab ini isinya berupa hasil penelitian dan pembahasan yang memuat 3 bagian yaitu gambaran umum dan subjek penelitian yang membahas tentang deskripsi umum objek

penelitian, selanjutnya penyajian data membahas tentang deskripsi dan hasil dari proses penerapan teknik *self management* untuk mengatasi kesulitan belajar, serta pembahasan dari hasil penelitian (analisis data) yang dilakukan oleh peneliti yang terdiri dari perspektif teori yang membahas tentang analisis proses pelaksanaan konseling dan analisis hasil dari pelaksanaan konseling serta ada perspektif Islam.

BAB V PENUTUP

Dalam bab ini terdapat kesimpulan dari penelitian yang diambil dari rumusan masalah dan saran untuk peneliti lain serta ada rekomendasi dan keterbatasan penelitian. Dalam bab ini juga terdapat daftar pustaka serta lampiran-lampiran mengenai penelitian.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Kerangka Teoretik

1. Teknik *Self Management*

a. Pengertian *Self Management*

Teknik *Self management* adalah salah satu dari banyak model terapi perilaku kognitif. Asumsi dasar *self management* sebagai teknik kognitif-perilaku yaitu bahwa masing-masing individu mempunyai kualitas baik dan buruk. Perilaku merupakan hasil dari proses belajar, tetapi manajemen diri juga menyanggah pandangan mendasar tentang perilaku bahwa seseorang sepenuhnya ditentukan oleh lingkungan.²⁶

Menurut Sukadji, *self management* merupakan proses di mana seseorang mengatur tingkah lakunya sendiri dan berpartisipasi dalam semua komponennya, termasuk mengidentifikasi perilaku yang ditargetkan, memantau perilaku, memilih prosedur yang akan digunakan, melakukan prosedur dan menilai efektifitas prosedur.²⁷ *Self management* adalah teknik konseling di mana konseli mengarahkan dirinya untuk lebih mengubah perilaku mereka menggunakan kombinasi strategi atau berbagai strategi. Individu perlu secara aktif dalam mendorong baik faktor internal maupun faktor eksternal untuk mendapatkan perubahan yang diinginkannya.²⁸

²⁶ Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman, “Teknik *Self-Management* dalam Mereduksi *Body Dysmorphic Disorder*”, hal. 14-15.

²⁷ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni & Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, hal. 180.

²⁸ Mochmad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, hal. 149.

Menurut Gie, *self management* berarti memajukan seseorang, mengendalikan kemampuannya untuk berbuat baik, menyempurnakan berbagai aspek kehidupan, dan mengelola semua elemen kemampuan individu.²⁹ Nikmatius Sholihah menyatakan bahwa teknik *self management* adalah teknik dalam CBT berdasarkan teori belajar yang dirancang untuk membantu konselor mengubah dan mengontrol perilaku mereka menuju perilaku yang lebih efektif dan sering dikombinasikan dengan penghargaan subjektif.³⁰

Insan Suwanto percaya bahwa teknik *self management* ini melibatkan penguatan positif, pemantauan diri, serta penguasaan rangsangan. *Self management* adalah cara mengendalikan perilaku kita sendiri dan meningkatkan kualitas hidup kita. Ini melibatkan belajar bagaimana mengatur lingkungan kita dan mengelola emosi dan pikiran kita sendiri.³¹

Berdasarkan penjelasan beberapa ahli di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa teknik *self management* adalah salah satu teknik kognitif-perilaku yang diperlukan untuk pengelolaan diri, mendorong diri, mengatur diri, dan mengubah atau

²⁹ Gie, Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Terhadap Pola Hidup Bersih dan Sehat Siswa Di Kelas VII SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan T.A 2016/2017, *Jurnal BK Unesa*, Vol. 10 No. 2, 2017, hal. 52.

³⁰ Nikmatius Sholihah, Penerapan Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palsy Kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya, *Jurnal BK Unesa*, Vol. 3 No. 1, 2013, hal. 4.

³¹ Insan Suwanto, Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK, *Journal.stikipsingkawang*, Vol. 1 No. 1, 2016, hal. 3.

mengontrol diri konseli dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Pada teknik manajemen diri ini, konselor mempunyai peran yaitu sebagai fasilitator yang mengintruksikan konseli dalam tercapainya perubahan perilaku yang lebih baik.

b. Perilaku Bermasalah

Menurut Sukardji, teknik *self management* dapat digunakan untuk memecahkan berbagai permasalahan, diantaranya yaitu:

- 1) Tingkah laku yang terlalu mengkritik dirinya sendiri. Di mana hal tersebut terikat dengan sasaran lain yang bersifat verbal terkait dengan pengendalian diri dan penilaian diri.
- 2) Tingkah laku yang mengganggu orang lain dan diri sendiri, namun tidak memiliki hubungan dengan orang lain.
- 3) Perilaku merupakan tanggung jawab pribadi. Di mana ia bertanggung jawab untuk memelihara atau mengubah tingkah lakunya sendiri.
- 4) Menghentikan tingkah laku yang tidak diinginkan, seperti diet dan merokok. Perilaku tersebut sering kali datang tanpa diduga waktunya, sehingga pengendalian lain dirasa kurang efektif.³²

Teknik *self management* merupakan bagian dari aliran behavioristik. Teknik ini berkesinambungan dengan perilaku konseli yang akan dikendalikan oleh dirinya sendiri. Di sini konseli bertanggung jawab penuh atas diri sendiri dan pengawasan dari konselor.

³² Gantina Komalasari, Eka Wahyuni & Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, hal. 180-181.

c. **Tujuan *Self Management***

Tujuan dari *self management* adalah untuk membantu individu menjadi lebih adaptif dalam perilakunya. Menurut Ratna, tujuan dari manajemen diri yaitu memungkinkan konseli untuk mengontrol dan mengatur segala perilakunya. Dimulai dengan mengatasi perasaan, pikiran, dan tindakan yang bisa mendorong dalam hal negative dan meningkatkan perubahan yang dapat merugikannya.³³

Prijaksono & Sembel menyatakan bahwa strategi dalam *self management* yaitu dapat melepaskan stress, ketakutan, balas dendam, sakit hati, kemarahan, kecemasan, meredakan cinta, menghilangkan penyakit dan rasa sakit, menyembuhkan diri sendiri, meningkatkan citra diri dan kepercayaan diri, memecahkan masalah, meningkatkan kreativitas serta meraih kesuksesan dan meningkatkan keterampilan belajar.³⁴

Sukardji juga menyebutkan tujuan dari teknik *self management*, yaitu agar individu belajar berhati-hati menempatkan diri dalam suasana yang akan menghalangi perilaku yang tidak diinginkan dan belajar untuk mencegah timbulnya masalah.³⁵

d. **Manfaat *Self Management***

Dalam teknik *self management* ini, konselor bertindak sebagai fasilitator yaitu membantu konseli menyiapkan strategi dan memotivasi konseli,

³³ Lilis Ratna, *Teknik-Teknik Konseling*, (Yogyakarta: Deepublish, 2013), hal. 59.

³⁴ Aribowo Prijaksono & Roy Sembel, *Strategi Self Management*, (Jakarta: PT. Alex Media, 2003), hal. 45.

³⁵ Sukardji Soetarlinah, *Modifikasi Perilaku: Penerapan Sehari-Hari dan Penerapan Profesional*, (Yogyakarta: Liberti, 1983), hal. 98.

sedangkan kesuksesan sepenuhnya ada di tangan konseli. Manfaat teknik manajemen diri adalah:

- 1) Melibatkan konseli secara aktif, dapat menciptakan rasa bebas dari kendali orang di sekitarnya. Hal ini dapat dilakukan dengan menempatkan konseli dalam tanggung jawab penuh atas perubahan tersebut.
- 2) Membantu konseli menyesuaikan diri, dimulai dengan mengembangkan perasaan, pikiran, serta perilaku secara optimal.³⁶

e. Karakteristik *Self Management*

Teknik *self management* dapat dikatakan sebagai terapi *behavioral* yang sering digunakan dalam strategi perubahan perilaku. Teknik ini mempunyai karakteristik tersendiri sebagai perbedaan dengan teknik yang lain, diantaranya yaitu:

- 1) Adanya strategi penguatan diri sendiri adalah komponen yang paling penting.
- 2) Adanya dukungan dari lingkungan yang akan dipertahankan, sehingga strategi perubahan perilaku dalam teknik *self management* lebih mudah tercapai.
- 3) Adanya pengkolaborasi strategi perubahan perilaku dalam proses pengelolaan diri yang membuatnya lebih efektif jika hanya menggunakan satu strategi.
- 4) Semua strategi digunakan secara konsisten dan berkesinambungan.
- 5) Adanya tunjangan yang berasal dari lingkungan, target yang realistis dan evaluasi membuat

³⁶ Lilis Ratna, *Teknik-Teknik Konseling*, hal. 12.

teknik *self management* lebih efektif digunakan.³⁷

f. Asumsi Dasar *Self Management*

Terdapat berbagai asumsi dasar yang mendasari *self management* sebagai cara praktis untuk mengubah dan mengembangkan tingkah lakunya dalam konseling, antara lain:

- 1) Pada dasarnya, konseli mempunyai kemampuan untuk memantau, menulis, serta memberi penilaian terkait dengan perilaku, perasaan, serta pikirannya.
- 2) Pada dasarnya, konseli mempunyai kemampuan untuk mengontrol lingkungan dan perilakunya sendiri dengan menggunakan kekuatan dan keterampilannya.
- 3) Pada dasarnya, konseli mempunyai kekuatan untuk memilih tingkah laku yang bisa mendatangkan perasaan suka, serta menghindari tingkah laku yang memancing perasaan tidak suka.
- 4) Dengan menyerahkan tanggung jawab kepada konseli, konselor mendukung kemandirian konseli dan membiarkan konseli tahu bahwa konseli bertanggung jawab atas perkembangannya sendiri. Hal ini membuat konseli lebih mungkin untuk mengubah dirinya dengan cara yang positif. Untuk mengubah atau mengembangkan tingkah
- 5) Upaya untuk berubah atau berkembang berdasarkan inisiatif dan penemuan sendiri sehingga perubahan ini bertahan lebih lama.³⁸

³⁷ Lilis Ratna, Teknik-Teknik Konseling, hal. 59.

g. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Management*

Penerapan teknik *self management* tidak akan berjalan lancar jika ada berbagai faktor yang dapat mempengaruhinya. Faktor-faktor tersebut, antara lain:

1) Kondisi Sosial

Self management juga sangat dipengaruhi oleh keadaan sosial atau lingkungan sekitar individu. Lingkungan yang buruk akan menghambat proses *self management* berjalan dengan lancar. Keadaan ini sangat kontradiksi dengan individu yang ingin mencapai perubahan tingkah lakunya menjadi lebih baik, namun lingkungan sekitarnya tidak mendukung untuk melakukan perubahan tersebut. Lingkungan memang diperlukan dalam proses pelaksanaan *self management*, karena lingkungan yang baik akan menjadi *support* yang kuat bagi individu yang ingin mencapai perubahan tingkah laku.

2) Penggunaan Uang

Individu yang melakukan *self management* perlu memperhatikan pengeluaran keuangan yang dimiliki. Penggunaan uang yang tidak teratur, boros atau royal akan membuat individu semakin sulit untuk melakukan *self management*. Untuk mencapai target *self management* diperlukan *management* keuangan karena hal tersebut dapat berpengaruh satu sama lain. Jika sistem penggunaan uang baik, maka

³⁸ Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman, “Teknik *Self-Management* dalam Mereduksi *Body Dysmorphic Disorder*”, hal. 18.

akan baik juga *self management* individu dan begitupun sebaliknya.

3) Penggunaan Waktu

Efektif tidaknya *self management* yang dilakukan sangat dipengaruhi oleh penggunaan waktu. Individu yang tidak dapat memanfaatkan atau mengatur waktunya dengan baik, maka akan mengalami kesulitan dalam melaksanakan *self management*. Oleh sebab itu, penting untuk dipahami bahwa dalam pelaksanaan *self management* harus dikuatkan juga dengan latihan menggunakan waktu dengan baik, agar tujuan dari *self management* dapat dicapai sesuai dengan target yang diinginkan.³⁹

h. Tahap-tahap Self Management

Gunarsa menjelaskan langkah-langkah penerapan teknik *self management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), penghargaan diri (*self-reward*), kontrak diri (*self-contracting*), serta kontrol rangsangan (*stimulus control*).⁴⁰ Kemudian peneliti menguraikan tahapan-tahapan pelaksanaannya sebagai berikut:

1) Tahap Monitoring atau Observasi Diri (*Self-Monitoring*)

Pada tahap ini, konseli dengan sengaja mengamati perilakunya sendiri dan mencatatnya dengan cermat. Catatan ini dapat berupa catatan observasi berbasis daftar periksa atau kualitatif. Pada tahap ini, konselor mencoba mempelajari lebih dalam tentang apa saja aktivitas konseli di

³⁹ Ahmad Abdul Jawwad, *Manajemen Diri*, (Bandung: Savei Generation, 2007), hal. 25.

⁴⁰ Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, hal. 225-226.

sekolah dan di pondok dan apa yang membuat mereka kesulitan belajar.

Pemantauan diri adalah praktik umum yang digunakan oleh konseli untuk mengumpulkan data dasar selama treatment. Konseli harus dapat mengetahui masalah yang akan terjadi sebelum penerapan program perubahan diri, sedangkan konselor perlu mengetahui masalah yang akan terjadi sebelum mengambil perbuatan terhadap konsekuensi perilaku. Konseli juga menuliskan seberapa sering perbuatan tersebut terjadi

2) Tahap Identifikasi dan Penetapan Target Perilaku

Setelah pemantauan diri, langkah selanjutnya adalah identifikasi dan penetapan target. Pada tahap ini konseli mengidentifikasi target tingkah laku yang ingin dicapai atau diubah disertai dengan faktor penyebabnya. Konseli juga menentukan target yang ingin dicapai beserta indikatornya. Peran konselor di sini hanya memantau konseli melakukan perubahan.

3) Tahap Penentuan Strategi

Langkah selanjutnya adalah tahap penentuan strategi. Pada tahap ini, konseli menentukan program strategi berdasarkan kondisi konseli. Pada tahap ini, konselor bertugas memberikan penjelasan mengenai strategi manajemen diri seperti apa yang bisa digunakan sesuai dengan kondisi konseli untuk mencapai target perilaku yang diinginkan dan keputusannya tetap pada konseli.

4) Tahap Komitmen Diri (*Self Contracting*)

Setelah menentukan strategi yang dikembangkan oleh konseli, ada tahap berkomitmen pada diri sendiri yang dikenal dengan *self-contrac*. Pada titik ini, konseli telah berjanji penuh untuk mengikuti strategi yang telah ditentukan.

5) Tahap Pelaksanaan Strategi

Setelah berkomitmen pada diri sendiri, konseli mengimplementasikan strategi yang telah ditetapkan. Pelaksanaan program dapat dilaksanakan konseli sendiri, tugas konselor hanya memantau konseli dari jarak jauh saat konseli menerapkan strategi tersebut. Namun, jika konseli merasa kesulitan atau tidak sesuai dengan strategi saat ini, konseli dapat berkonsultasi dengan konselor untuk menata kembali langkah-langkah sebelumnya.

6) Tahap Evaluasi Diri

Setelah melakukan tahap pelaksanaan strategi, selanjutnya ada tahap evaluasi diri. Pada tahap ini konseli dan konselor bertemu kembali dan melakukan perbandingan pada hasil catatan tindakan pertama dengan tujuan tindakan yang telah ditetapkan konseli. Perbandingan ini dimaksudkan untuk mengetahui efektifitas dan efisiensi strategi yang dilakukan. Apabila program tidak dapat berhasil, maka perlu dilakukan peninjauan strategi, apakah target tingkah laku yang telah ditetapkan memiliki harapan yang sangat tinggi, tingkah laku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

7) Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan atau Hukuman (*Reinforcement*)

Setelah tahap evaluasi diri selesai, dilanjutkan dengan tahap penguatan. Di sinilah individu diberikan penguatan positif untuk kemajuan mereka. Pada tahap ini konselor menghilangkan dan menghukum dirinya sendiri, mengatur dirinya, serta memberikan penguatan. Tahap ini merupakan tahap yang sangat sulit karena mementingkan kemauan yang kuat dari konseli dalam menjalankan program yang sudah dipersiapkan sebelumnya atau konseli memilih untuk tidak melakukannya.⁴¹

2. Kesulitan Belajar

a. Pengertian Kesulitan Belajar

Pada umumnya kesulitan belajar merupakan terjemahan dari Bahasa Inggris "*Learning Disability*" yang berarti ketidakmampuan belajar. Kata *disability* diterjemahkan "kesulitan" untuk memberikan kesan optimis bahwa anak sebenarnya masih mampu untuk belajar. Menurut seorang ahli pendidikan, Mahmud Dimiyati mengemukakan bahwa "belajar adalah perubahan dalam diri individu yang terjadi karena pengalaman". Kesulitan belajar dapat diartikan sebagai suatu kondisi dan suatu proses belajar yang ditandai dengan adanya hambatan-hambatan tertentu untuk mencapai hasil belajar.⁴²

Kesulitan dan kesusahan dalam belajar adalah kondisi yang umum. Dalam hal ini yang dimaksud

⁴¹ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni & Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, hal. 182.

⁴² Mahmud Dimiyati, *Belajar dan Pembelajaran*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hal. 23.

dengan kesulitan adalah kesulitan dalam melakukan sesuatu, artinya suatu keadaan yang menunjukkan ciri-ciri dari gangguan aktifitas dalam memenuhi sebuah keinginan, kesulitan yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu kesulitan belajar, artinya kesulitan dalam melakukan kegiatan belajar.⁴³ Adanya kesulitan belajar akan mengakibatkan individu tidak dapat belajar dengan baik, yang mengarah pada pencapaian belajar yang sangat rendah. Individu dengan kesulitan belajar biasanya ditandai dengan gejala-gejala berikut: (1) kinerja kelompok kelas rendah atau di bawah; (2) hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan kerja keras yang dilaksanakan; (3) menunda menyelesaikan tugas yang diberikan.⁴⁴

Menurut Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono mengatakan bahwa aktivitas belajar setiap individu tidak selamanya dapat berlangsung secara tepat. Aktivitas belajar individu itu ada bermacam-macam seperti halnya individu itu belajarnya lajar, kadang tidak lancar, ada yang bisa menangkap apa yang dipelajari secara cepat, dan ada individu merasa kesulitan dalam berkonsentrasi.⁴⁵ Kesulitan belajar dapat diartikan sebagai suatu kondisi dalam proses belajar seseorang yang ditandai dengan adanya hambatan-hambatan tertentu untuk mencapai hasil belajar. Hambatan-hambatan itu dapat bersifat psikologis, sosiologis, maupun fisiologis dalam

⁴³ Moh Uzer Usman dan Lilis Setiawati, *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2002), hal. 4.

⁴⁴ Entang Wiharso, *Agenda Penelitian*, (Universitas Michigan: Lembaga Pendidikan IKIP, 1993), hal. 13.

⁴⁵ Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono, *Psikologi Belajar*, hal. 77.

keseluruhan proses belajarnya.⁴⁶ Ahmadi dan Supriyono yang mengutip dari Irham dan Wiyani, menjelaskan faktor-faktor penyebab kesulitan belajar dapat digolongkan ke dalam 2 golongan yaitu:

- 1) Faktor *intern* (faktor dari dalam diri manusia itu sendiri) meliputi:
 - a) Faktor fisiologis yang dapat menyebabkan munculnya kesulitan belajar pada peserta didik seperti kondisi peserta didik yang sedang sakit, kurang sehat, adanya kelemahan atau cacat tubuh dan sebagainya.
 - b) Faktor psikologi peserta didik yang dapat menyebabkan kesulitan belajar meliputi tingkat intelegensi pada umumnya rendah, bakat terhadap mata pelajaran rendah, minat belajar yang kurang, motivasi yang rendah, dan kondisi kesehatan mental yang kurang baik.
- 2) Faktor *ekstern* (faktor dari luar manusia) meliputi:
 - a) Faktor non-sosial yang dapat menyebabkan kesulitan belajar pada seseorang dapat berupa peralatan belajar atau media belajar yang kurang baik atau bahkan kurang lengkap, kondisi ruang belajar atau gedung yang kurang layak, kurikulum yang sangat sulit dijabarkan oleh dosen dan dikuasai oleh mahasiswa, waktu pelaksanaan proses pembelajaran kurang disiplin, dan sebagainya.

⁴⁶ Siti Mardiyati, *Penelitian Hasil Belajar*, hal. 4-5.

- b) faktor sosial yang juga dapat menyebabkan munculnya permasalahan pada seseorang seperti faktor keluarga, faktor sekolah, teman bermain, dan lingkungan masyarakat yang lebih luas.⁴⁷

Berdasarkan penjelasan para ahli dapat disimpulkan oleh peneliti bahwa kesulitan belajar merupakan hambatan-hambatan dan gangguan dalam proses belajar yang dialami individu. Hambatan dan gangguan inilah yang menyebabkan individu sulit menerima atau menyerap pelajaran yang telah disampaikan oleh guru.

b. Klasifikasi Kesulitan Belajar

Kesulitan belajar berkisar dari kesulitan belajar ringan hingga kesulitan belajar yang parah. Kesulitan ini mempengaruhi satu atau lebih aspek dalam menerima, memproses, dan menggunakan informasi yang berkaitan dengan keadaan berikut:

- 1) Kemampuan menulis, meliputi menulis, mengarang serta mengeja.
- 2) Kemampuan membaca, meliputi pengkodean, ilmu *fonetik*, pengenalan serta pemahaman tentang arti kata.
- 3) Kemampuan matematika, meliputi berhitung dan memecahkan permasalahan.
- 4) Kemampuan berbahasa lisan, meliputi berbicara, memahami pembicaraan, dan mendengar.⁴⁸

⁴⁷ Muhammad Arie Firmansyah, Analisis Hambatan Belajar Mahasiswa Pada Mata Kuliah Statistik, hal. 119.

⁴⁸ Martini Jamaris, *Kesulitan Belajar “Prespektif, Asesmen, dan penanggulangan”*, hal. 31.

c. Ciri-ciri Kesulitan Belajar

Sugihartono memaparkan ciri-ciri siswa yang memiliki masalah kesulitan belajar, di bawah ini dijelaskan bermacam indikasi dari kesulitan belajar antara lain:

- 1) Hasil belajar yang rendah ditunjukkan dengan nilai prestasi di bawah kriteria yang ditentukan. Ini akan diberi peringkat akhir di kelas.
- 2) Hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan kerja keras yang dikerjakan, hal ini tercermin dari seringnya penggunaan waktu tambahan, namun hasilnya tidak maksimal.
- 3) Penyerahan tugas untuk kegiatan pembelajaran terlambat atau telat ke sekolah.
- 4) Mereka menunjukkan sikap tidak keberatan mengikuti kelas, seperti makan di kelas dan mengobrol dengan teman di kelas.
- 5) Perilaku menyimpang seperti bolos sekolah dan keluar sekolah saat masuk kelas.
- 6) Menunjukkan gejala emosi yang tidak normal, seperti hipersensitif, depresi, berteriak di kelas, dll.⁴⁹

Lestari juga memaparkan kriteria siswa berkesulitan belajar, antara lain:

- 1) Prestasi akademik di bawah tingkat kemahiran minimum yang ditentukan.
- 2) Nilai siswa di bawah rata-rata kelas.
- 3) Hasil belajar bertentangan dengan potensi diri.
- 4) Penyelesaian tugas lambat.
- 5) Siswa suka mengganggu temannya dengan menunjukkan sikap, perilaku, kebingungan

⁴⁹ Sugihartono, dkk., *Psikologi Pendidikan*, (Yogyakarta: UNY Press, 2007), hal. 154.

emosional seperti ketidakpedulian, pertentangan, kebohongan, motivasi belajar rendah, perceraian, pengabaian tugas, sering menolak sekolah, dll.⁵⁰

Kemudian menurut Hakim, indikator siswa berkesulitan belajar adalah:

- 1) Nilai yang diperoleh disetiap mata pelajaran di bawah rata-rata. Ini adalah indikator yang paling umum digunakan oleh guru ketika mengidentifikasi anak-anak dengan ketidakmampuan.
- 2) Nilai anak seringkali di bawah nilai rata-rata kelas.
- 3) Hasilnya tidak seimbang dengan tingkat kecerdasan.
- 4) Perasaan siswa terkait, seperti anak berkesulitan belajar, mengungkapkan ketidakmampuan belajar kepada guru.
- 5) Keadaan kepribadian siswa yang bersangkutan. Bicara ketidakmampuan belajar siswa ketika mereka menunjukkan gejala seperti gelisah, malas diam, kurang konsentrasi, kurang bersemangat, dan lesu dalam proses pendidikan dan pembelajaran.⁵¹

d. Faktor yang Mempengaruhi Kesulitan Belajar

Dalam belajar tidaklah selalu berhasil, namun sering kali mengarah pada kegagalan atau setidaknya mengganggu kemajuan belajar.

⁵⁰ Sri Lestari, *Pedoman Kerjasama Konselor dan Guru Mata Pelajaran dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa*, (Pontianak, Universitas Tanjung Pura, 1998), hal. 3.

⁵¹ Thursan Hakim, *Belajar Secara Efektif: Panduan Menemukan Teknik Belajar, Memilih Jurusan, dan Menentukan Cita-Cita*, (Jakarta: Pusra Swara, 2000), hal. 22-23.

Kegagalan atau kesulitan belajar biasanya disebabkan karena adanya sebuah hal atau faktor-faktor yang menyebabkannya. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesulitan belajar antara lain: (1) Faktor Internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu, (2) Faktor Eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri seseorang.

1) Faktor Internal

Faktor internal yaitu faktor yang muncul dari dalam diri seseorang dan dapat dipecah menjadi berbagai faktor seperti intelegensi, minat, bakat, dan kepribadian.

a) Faktor Intelegensi

Intelegensi ini dapat mempengaruhi kesulitan belajar seorang anak. Keberhasilan belajar seorang anak ditentukan dari tinggi rendahnya tingkat kecedasan yang dimilikinya, di mana seorang anak yang memiliki tingkat kecerdasan tinggi cenderung akan lebih berhasil dalam proses belajarnya dibandingkan dengan anak yang intelegensinya rendah.

b) Faktor Minat

Faktor minat dalam belajar sangat penting. Hasil belajar akan lebih optimal bila disertai dengan minat seseorang. Dengan adanya minat akan dapat mendorong ke arah keberhasilan, anak yang berminat terhadap suatu pelajaran akan lebih mudah untuk mempelajarinya dan sebaliknya anak yang kurang berminat terhadap suatu pelajaran akan mengalami kesulitan dalam belajar.

Dari pendapat di atas bisa disimpulkan bahwa proses belajar membutuhkan minat yang besar, karena minat dapat dijadikan sebagai pendorong belajar. Sebaliknya, siswa yang kurang tertarik untuk belajar lebih cenderung mengalami kesulitan belajar.

c) Faktor Bakat

Bakat ini dapat menyebabkan kesulitan belajar, jika bakat ini kurang mendapatkan perhatian. Hal ini sesuai dengan pendapat yang menjelaskan bahwa bakat setiap orang berbeda-beda, orang tua kadang-kadang tidak terlalu memperhatikan faktor bakat dalam diri seorang anak.⁵² Anak sering diarahkan sesuai dengan kemauan orang tuanya, akibatnya bagi anak merupakan sesuatu beban, tekanan dan nilai-nilai yang ditetapkan oleh anak buruk serta tidak ada kemauan lagi untuk belajar.

Dari pendapat tersebut, dapat dijelaskan bahwa adanya pemaksaan dari orang tua atau keinginan dalam diri orang tua di dalam mengarahkan anak yang tidak sesuai dengan bakatnya dapat membebani seorang anak, memunculkan nilai-nilai yang kurang baik, bahkan dirasa menjadi tekanan bagi anak yang akhirnya akan berakibat kurang baik terhadap belajar anak di sekolah.

⁵² Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Keluarga*, (Jakarta: PT. Bina Rena Pertama, 1992), hal. 13.

d) Faktor Kepribadian

Faktor kepribadian dapat menyebabkan kesulitan belajar, jika tidak memperhatikan fase-fase perkembangan (kepribadian) seseorang. Hal ini sebagaimana pendapat menjelaskan bahwa fase perkembangan kepribadian seseorang tidak selalu sama.⁵³ Di dalam fase pembentukan kepribadian terdapat beberapa fase yang harus dilalui. Seorang anak yang belum mencapai suatu fase tertentu akan mengalami kesulitan dalam berbagai hal termasuk dalam hal belajar.

Pendapat ini menjelaskan bahwa tidak semua tahapan perkembangan (kepribadian) berjalan mulus tanpa menimbulkan masalah kecil, bahkan ada tahapan tertentu yang menimbulkan berbagai masalah termasuk dalam hal kesulitan belajar.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar individu. Faktor eksternal bisa dikategorikan menjadi tiga faktor: (a) Faktor Keluarga, (b) Faktor Sekolah, dan (c) Faktor Masyarakat.

a) Faktor Keluarga

Tempat yang paling utama dan pertama dalam membina dan mengembangkan potensi anak adalah keluarga terutama kedua orang tua. Akan tetapi, tidak semua orang

⁵³ Ngalim Purwanto, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1992), hal. 13.

tua dapat melakukannya dengan penuh tanggung jawab.

Beberapa hal yang bisa menjadi penyebab masalah keluarga antara lain: (a) sikap orang tua yang terasing, tidak menerima anaknya dengan baik, tidak adil serta tidak dapat diandalkan, (b) keluarga runtuh, pertengkaran, perceraian, (c) pola asuh yang buruk, otoritas, terlalu lemah dan toleran, (d) orang tua tidak mengerti akan minat, bakat, kemampuan, serta sifat kepribadian anak, dll.⁵⁴

Terdapat berbagai aspek yang bisa menjadi penyebab dari kesulitan belajar pada anak, yakni: (a) pola asuh yang tidak tepat, (b) keadaan rumah yang tidak nyaman, tidak harmonis, dan aman bagi anak, (c) kondisi keuangan orang tua yang lemah atau tidak memadai.⁵⁵

Dari kedua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa sikap orang tua terasing, tidak dapat diandalkan, tidak mau menerima anaknya dengan baik dan tidak adil, dapat menyebabkan keruntuhan keluarga, perceraian, pertengkaran dan orang tua yang tidak mengetahui kemampuan anaknya.

b) Faktor Lingkungan Sekolah

Pada umumnya sekolah sebagai lembaga formal setelah keluarga yang bisa

⁵⁴ Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1990), hal. 4-5.

⁵⁵ Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*, hal. 32.

menimbulkan masalah, terutama bagi siswa yang mengalami kesulitan belajar.

Hal ini sesuai dengan pemikiran bahwa lingkungan sekolah dapat menyebabkan faktor-faktor yang berpengaruh pada ketidakmampuan belajar, diantaranya yaitu:⁵⁶

- (1) Materi yang disediakan tidak dipahami oleh siswa.
 - (2) Hubungan antara siswa dengan siswa yang lain kurang baik.
 - (3) Hubungan antara siswa dengan guru tidak harmonis.
 - (4) Alat pembelajaran yang tersedia tidak mencukupi
 - (5) Cara penyajian proses pembelajaran kurang baik.
- c) Faktor Lingkungan Masyarakat

Faktor lingkungan setempat memegang peranan yang sangat penting dalam pembentukan kepribadian anak, seperti keterampilan dan pengetahuan. Di mana lingkungan masyarakat terkenal dengan kebiasaan buruk seperti suka minum, berjudi, mencuri, dll dan dapat mengganggu perkembangan kepribadian dan keterampilan selama proses belajar anak.

Lingkungan masyarakat yang berpengaruh pada kesulitan belajar yaitu:

- (1) Media massa, seperti majalah, televisi, film, komik, radio, dan surat kabar.

⁵⁶ Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*, hal. 31.

- (2) Gaya hidup cendekiawan dan orang-orang terpelajar, tetangga yang senang judi, pencuri, peminum dan tetangga lainnya.⁵⁷

Drs. Oemar Hamalik juga mengatakan bahwa faktor-faktor yang dapat mengakibatkan individu mengalami kesulitan belajar bisa dibagi menjadi 4 bagian diantaranya yakni:

- 1) Faktor pribadi, yakni faktor yang muncul dalam diri siswa, biasa dikenal dengan faktor internal. Faktor internal terdiri dari kurangnya tujuan pembelajaran yang pasti, ketidakpedulian, seringnya masalah kesehatan, kurangnya kemampuan berbahasa, kemampuan mengikuti pelajaran serta kebiasaan belajar.
- 2) Faktor lingkungan sekolah, yakni faktor yang berasal dari dalam sekolah, seperti rancangan pembelajaran, bahan ajar yang tidak sesuai dengan kemampuan, dan pelaksanaan pembelajaran yang sesuai dengan kemampuan.
- 3) Faktor lingkungan keluarga, yakni faktor yang berhubungan dengan keluarga seperti kemampuan keuangan keluarga, masalah keluarga, kerinduan (bagi siswa pinggiran kota), kurang perhatian orangtua, serta kunjungan dan penerimaan tamu.
- 4) Faktor lingkungan masyarakat, seperti bekerja sambil belajar, gangguan dari lawan jenis, aktivitas organisasi, tidak mampu mengatur reaksi dan waktu luang, dan tidak mampu belajar bersama teman.⁵⁸

⁵⁷ Koestoer Parto Wisastro, *Pengajaran Remedial*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1998), hal. 11.

⁵⁸ Oemar Hamalik, *Metode Belajar dan Kesulitan-Kesulitan Belajar*, (Edisi Ketiga Cetak Ulang Pertama: Tarsito, 2005), hal. 117.

3. Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Kesulitan Belajar

Belajar adalah suatu proses yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.⁵⁹ Dalam belajar siswa yang berhasil akan mengalami perubahan dalam aspek kognitifnya. Perubahan ini dapat dilihat melalui prestasi yang diperoleh di sekolah, keterampilan yang dikembangkan dan sikap positif. Tidak dipungkiri bahwa dalam belajar segala sesuatunya berjalan dengan baik. Namun ada kalanya siswa mengalami hambatan, seperti ketika siswa mengalami kesulitan belajar.

Kesulitan belajar atau *learning difficulty* adalah suatu kesulitan yang membuat individu bersangkutan sulit untuk melakukan kegiatan belajar secara efektif. Kesulitan belajar ini tidak berhubungan langsung dengan tingkat intelegensi dari individu yang mengalami kesulitan.⁶⁰ Individu yang mengalami kesulitan belajar biasanya disebabkan oleh beberapa hal atau gangguan yang mengakibatkan kegagalan atau setidaknya menjadi gangguan yang dapat menghambat proses belajar.⁶¹

Adapun cara yang dapat dilakukan sebagai salah satu upaya untuk mengatasi kesulitan belajar yaitu dengan menggunakan teknik *self management*. Teknik *self management* adalah teknik yang digunakan untuk

⁵⁹ Aunurrahman, *Belajar dan Pembelajaran*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hal. 35.

⁶⁰ Martini Jamaris, *Kesulitan Belajar "Perspektif, Assesmen dan Penanggulangannya"*, hal. 3-4.

⁶¹ Umar Hamalik, *Metodologi Belajar dan Kesulitan-Kesulitan Belajar*, (Jakarta: Tarsito, 1983), hal. 112.

membentuk perilaku individu dengan cara memberikan tanggung jawab pada individu tersebut dalam mengarahkan perubahan perilakunya sendiri untuk mencapai kemajuan diri.⁶² *Self management* dalam belajar merupakan suatu kemampuan yang berkenaan dengan keadaan diri sendiri dan keterampilan siswa dalam mengarahkan perubahan perilakunya sendiri untuk belajar. Dengan kata lain *self management* dalam belajar merupakan kemampuan individu dalam mengatur perilakunya sendiri, mengelola potensi diri dan lingkungan untuk mengatur perilakunya dalam belajar.⁶³ Dengan demikian, individu yang terus belajar dan berusaha dirinya tidak akan mengalami kesulitan belajar, bahkan hasil belajar yang diperoleh akan mengalami peningkatan.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Sebuah penelitian bisa dilakukan oleh semua orang dalam berbagai kalangan, tempat dan lain sebagainya guna memperoleh tujuannya masing-masing. Untuk itu, tidak menutup kemungkinan ada banyak penelitian yang mirip atau bahkan ada kesamaan di dalam konsep antara satu penelitian dengan penelitian lainnya. Berikut adalah penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini:

1. Nurul Fauqan Nurin, “**Efektivitas Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan**

⁶² Ni Luh Putu Indryaningsih, dkk., “Penerapan Teori Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII B4 SMP Negeri 4 Singaraja”, *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 2, No. 1, 2014, hal. 3.

⁶³ Chandra Ayu Puspitarini, Skripsi: *Keefektifan Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kesulitan Belajar Siswa Kelas VA SD Bendan Ngisor Semarang*, (Semarang: UNNES, 2016), hal. 6.

Peserta Didik Kelas VII Di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh”, Skripsi Tahun 2019

- a. Hasil: Hasil uji hipotesis yang didapatkan dalam penelitian ini bisa dikatakan berhasil dilihat dari perubahan pada kedisiplinan anak didik sebelum dan sesudah proses konseling. Dan bisa diambil kesimpulan bahwa dalam penelitian ini terdapat dampak yang sangat spesifik antara pemberian bimbingan kelompok dengan kedisiplinan anak didik kelas VII SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh.⁶⁴
 - b. Persamaan: Persamaan antara penelitian peneliti dan penelitian ini yaitu memerlukan teknik *self management* dalam menyelesaikan permasalahan.
 - c. Perbedaan: Perbedaan dalam penelitian di sini adalah pada penyelesaian masalah. Penelitian di atas digunakan dalam meningkatkan kedisiplinan anak didik kelas VII, sedangkan dalam penelitian peneliti untuk mengatasi kesulitan belajar pada santriwati.
2. Nurulfajri Putri Ratin, **“Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya”**, Skripsi Tahun 2019
- a. Hasil: Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling Islam dengan teknik *Self Management* dikatakan cukup berhasil dilihat dari perubahan perilaku konseli secara keseluruhan. Misalnya konseli lebih tekun dan giat dalam

⁶⁴ Nurul Fauqan Nurin, *Efektivitas Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VII Di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh*, (Banda Aceh: UIN Ar-Raniry, 2019), hal. 75.

- mengerjakan tugas, tambah semangat dan lebih fokus dalam memahami materi yang sulit serta merasa lebih percaya diri dalam proses belajar.⁶⁵
- b. Persamaan: Persamaan antara penelitian peneliti dan penelitian ini yaitu memerlukan teknik *self management* dalam menyelesaikan permasalahan.
 - c. Perbedaan: Perbedaan penelitian di sini adalah pada penyelesaian masalah. Penelitian di sini digunakan dalam meningkatkan motivasi belajar mahasiswa, kemudian penelitian peneliti digunakan dalam mengatasi kesulitan belajar pada santriyati.
3. Nilam Yunika Widyaningtyas, **“Konseling Islam Dengan *Self Management* Untuk Mengistiqomahkan Seorang Remaja Dalam Membaca Al-Qur’an Di Dusun Gopa’an Desa Sembunganyar Gresik”**, Skripsi Tahun 2020
- a. Hasil: Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling Islam dengan teknik *Self Management* yang digunakan untuk mengistiqomahkan individu dalam membaca Al-Qur’an dikatakan cukup berhasil dilihat dari hasil tingkah laku yang awalnya negatif sudah menjadi lebih positif. Hal ini dibuktikan dengan adanya usaha individu sudah tidak bermain HP dan lebih mementingkan membaca Al-Qur’an sekarang. Perubahan ini diketahui langsung oleh saudara dan orangtua konseli.⁶⁶

⁶⁵ Nurulfajri Putri Ratin, Skripsi: *Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*, (Surabaya: UINSA, 2019), hal. 87.

⁶⁶ Nilam Yunika Widyaningtyas, Skripsi: *Konseling Islam Dengan Self Management Untuk Mengistiqomahkan Seorang Remaja Dalam Membaca*

- b. Persamaan: Persamaan antara penelitian peneliti dan penelitian ini yaitu memerlukan teknik *self management* dalam menyelesaikan masalah seorang remaja.
- c. Perbedaan: Perbedaan penelitian ini adalah pada penyelesaian masalah. Penelitian di atas digunakan dalam mengistiqomahkan seorang remaja dalam membaca Al-Qur'an, sedangkan dalam penelitian peneliti digunakan dalam mengatasi kesulitan belajar pada siswa.



Al-Qur'an Di Dusun Gopa'an Desa Sembungyar Gresik, (Surabaya: UINSA, 2020), hal. 86.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan oleh peneliti yaitu teknik pendekatan “Kualitatif”. Penelitian kualitatif lebih menekankan dalam memahami sebuah peristiwa yang tengah dihadapi oleh subjek penelitian.⁶⁷ Sebagaimana yang dikutip oleh Lexy J. Moleong dalam buku “Metode Penelitian Kualitatif”, menurut Bagdan dan Taylor, penelitian kualitatif merupakan strategi penelitian yang memperoleh data deskriptif untuk tujuan penelitian secara tertulis atau lisan. Datanya bisa didapatkan melalui wawancara, pengamatan, naskah, dokumentasi, serta komunikasi yang resmi.⁶⁸

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi kasus (*Case Study*). Studi kasus (*Case Study*) adalah model penelitian yang memfokuskan pada penggalian data dari suatu sistem yang terbatas pada suatu kasus atau beberapa kasus secara mendetail, disertai dengan penggalian data secara mendalam yang menyertakan berbagai macam sumber informasi yang kaya akan konteks. Penelitian studi kasus dalam penelitian di sini menggunakan analisis deskriptif, sehingga peneliti dapat mengetahui lebih mendalam dan terperinci tentang suatu permasalahan atau fenomena yang akan di teliti.⁶⁹ Penelitian studi kasus juga dapat dikatakan sebagai program riset dan menganalisis suatu gejala dalam

⁶⁷ C.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Grafindo Persada, 2000), hal. 305.

⁶⁸ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2007), hal. 11.

⁶⁹ Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2012), hal. 20.

kehidupan nyata, dengan menggunakan objek penelitian terkait dengan tema penelitian yaitu Penerapan Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Kesulitan pada Remaja di Pondok Pesantren Manbaul Huda yang berada di desa Banjararum kecamatan Rengel kabupaten Tuban.

Metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang digunakan peneliti dalam melaksanakan penelitian diharapkan dapat memperoleh data laporan yang memuat uraian kata dalam bentuk narasi yang akan dideskripsikan sesuai peristiwa di lapangan. Dengan penelitian studi kasus, peneliti dapat melaksanakan penelitiannya sesuai keadaan di lapangan dengan cara mengamati dan mempelajari secara rinci, mendalam dan menyeluruh mengenai masalah kesulitan belajar yang dihadapi oleh konseli. Penelitian dengan jenis studi kasus ini digunakan untuk mengetahui secara rinci mengenai sebuah tindakan atau terapi yang ditujukan kepada konseli ketika konseli belum bisa mengatasi kesulitan belajar yang sedang dialaminya.

B. Lokasi Penelitian

Sasaran dalam penelitian peneliti yaitu seorang remaja bernama Mawar (nama samaran) berusia 18 tahun mengalami masalah kesulitan belajar yang mengakibatkan hasil akhir selama proses pembelajaran yang diperoleh konseli rendah. Kemudian lokasi penelitiannya berada di wilayah tempat tinggal konseli, tepatnya di Pondok Pesantren Manbaul Huda yang beralamat di Jl. Veteran No. 52 Desa Banjararum Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban.

C. Jenis dan Sumber Data

Jenis data yang digunakan oleh peneliti yaitu data yang diperoleh dalam bentuk verbal bukan data yang sifatnya non statistik. Adapun data mengenai penelitian ini adalah:

1. Data Primer

Data primer adalah data yang diambil dari sumber utama di lapangan di mana data ini berupa latar belakang masalah konseli, perilaku konseli, dampak yang akan dialami konseli kedepannya serta proses konseling dan hasil akhir dari pelaksanaan konseling (hasil perubahan perilaku konseli untuk mengatasi kesulitan belajar).⁷⁰

Sumber data primer dalam penelitian ini yaitu konseli sendiri. Data primer dalam penelitian ini, diperoleh dari wawancara dan observasi langsung terhadap konseli. Data primer dalam penelitian ini meliputi:

1. Latar belakang masalah konseli (latar belakang keluarga, pendidikan, sosial dan ekonomi).
2. Perilaku konseli ketika mengikuti proses pembelajaran di sekolah.
3. Perilaku keseharian konseli ketika di sekolah maupun di pondok.
4. Keadaan konseli ketika mengikuti proses pembelajaran di sekolah.
5. Pencapaian hasil belajar yang diperoleh konseli ketika proses pembelajaran.
6. Dampak yang dialami konseli sebelum dan sesudah proses konseling.

⁷⁰ H.M. Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), hal. 128.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh melalui sumber kedua atau berbagai sumber seperti teman, keluarga, kerabat dekat dan lain sebagainya yang mana data sekunder ini bertujuan sebagai pelengkap dari data primer.⁷¹

Sumber data sekunder dapat berupa data observasi dan wawancara terhadap orang yang ada di sekitar konseli. Data sekunder dalam penelitian ini menjelaskan tentang teknik *self management*, kesulitan belajar dan literatur lain yang terkait dengan tema penelitian, lokasi penelitian serta kondisi lingkungan tempat konseli tinggal. Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari orang terdekat konseli yaitu teman, pengurus dan guru. Data sekunder dalam penelitian ini meliputi:

1. Lokasi penelitian (pondok pesantren Manbaul Huda).
2. Profil pondok pesantren Manbaul Huda.
3. Visi Misi pondok pesantren Manbaul Huda.
4. Struktur Kepengurusan pondok pesantren Manbaul Huda Putri.
5. Kegiatan-kegiatan pondok pesantren Manbaul Huda.
6. Kondisi lingkungan tempat konseli tinggal.

⁷¹ H.M. Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format-format Kuantitatif dan Kualitatif*, (Surabaya: Airlangga University Press, 2001), hal. 128.

D. Tahap-tahap Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat 3 tahap penelitian yang akan digunakan oleh peneliti diantaranya yaitu tahap pra-lapangan, tahap kerja lapangan dan tahap analisis data. Tahapan-tahapan tersebut akan peneliti jelaskan sebagai berikut:

1. Tahap Pra Lapangan

Tahap pra lapangan merupakan tahap awal dalam penelitian. Pada tahap ini peneliti mempersiapkan segala keperluan yang akan dibutuhkan dalam penelitian. Tahap ini memuat beberapa hal yang harus dilakukan peneliti diantaranya:

a. Menyusun Rencana Penelitian

Sebelum terjun ke lapangan dan menjalankan seluruh kegiatan penelitian, maka peneliti menyusun rancangan penelitian yang berisi tentang masalah kesulitan belajar pada remaja. Kemudian peneliti membuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian serta rencana-rencana yang dibutuhkan selama proses penelitian seperti instrument penelitian dan pedoman wawancara.

b. Memilih Lapangan Penelitian

Setelah menyusun rencana penelitian, tahap selanjutnya adalah menentukan lapangan penelitian, di mana peneliti melakukan observasi terlebih dahulu terhadap situasi dan kondisi yang ada di lapangan sehingga peneliti bisa mengetahui adanya masalah kesulitan belajar pada remaja di Pondok Pesantren Manbaul Huda Rengel Tuban.

c. Mengurus Perizinan

Dalam melakukan sebuah penelitian, perlu juga memperhatikan adanya orang-orang yang ada di sekitar subyek penelitian. Mereka sebagai pemilik

wewenang untuk mengizinkan peneliti melakukan penelitian.

Pengurusan perizinan dalam penelitian ini pertama kali akan dilakukan kepada konseli sebagai pihak yang akan diteliti atau subyek dalam penelitian ini. Kemudian orang terdekat konseli yang juga akan memberikan informasi sebagai kelengkapan data dalam penelitian ini tentang konseli. Dalam hal ini peneliti membuat surat izin penelitian dari kampus. Kemudian surat diberikan kepada kepala desa yang akan di tempati penelitian.

d. Menjajaki dan Menilai Keadaan Lapangan

Dalam memilih dan menjajaki keadaan lapangan, peneliti dapat melakukan wawancara dengan orang-orang yang dekat dengan konseli seperti: teman konseli, pengurus, guru/ustadzah dan orang-orang terdekat konseli yang dapat memberikan informasi dan dapat membantu peneliti dalam memperoleh data.

e. Memilih dan Memanfaatkan Informasi

Informan adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberi informasi perihal latar belakang penelitian, faktor yang melatar belakangi remaja yang mengalami kesulitan belajar, maka informan harus orang yang benar-benar mengetahui hal-hal yang berkaitan dengan penelitian seperti teman konseli, pengurus, guru/ustadzah dan juga lingkungan konseli.

f. Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Dalam perlengkapan ini, peneliti menyiapkan alat seperti: bolpoin, buku catatan, kertas, buku panduan penelitian, buku rujukan teori dan lain-lain. Selain itu perlengkapan yang digunakan dalam

menyelesaikan laporan penelitian seperti perangkat komputer.

g. **Persoalan Etika Penelitian**

Adapun ciri untuk penelitian kualitatif adalah orang sebagai alat pengumpulan data, sehingga perlu memperhatikan etika dalam masyarakat yang menjadi tempat obyek penelitian yang pada dasarnya penelitian ini menyangkut hubungan antara peneliti dengan penelitian.⁷²

2. Tahap Kerja Lapangan

Adapun hal-hal yang dilakukan peneliti pada tahap ini adalah sebagai berikut:

a. *Assesment*

Tahap pertama yang dilakukan konselor adalah melakukan *assesment* dengan konseli. Menurut Yusuf *assesmen* adalah proses pengumpulan data atau informasi secara terstruktur tentang suatu hal, orang ataupun objek yang dinilai tanpa merujuk pada keputusan nilai (*value judgment*).⁷³ Dalam penelitian ini konselor menggali dan mencoba mendapatkan data atau informasi dari konseli tentang permasalahan yang sedang dialami.

Adapun tujuan dari *assesmen* adalah untuk mendapatkan data yang objektif, akurat, relevan, dan komprehensif mengenai keadaan konseli saat ini secara menyeluruh terutama pada permasalahan dan hambatan yang sedang dialami oleh konseli,

⁷² Lexy J. Meleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2005), hal. 127-128.

⁷³ Yusuf A. Muri, *Assesmen dan Evaluasi Pendidikan: Pilar Penyedia Informasi dan Kegiatan Pengendalian Mutu Pendidikan*, (Padang: UNP Press, 2011), hal. 14.

potensi yang dimiliki, kebutuhan khususnya serta mengetahui lingkungan sekitarnya.⁷⁴

- b. Menentukan inti masalah dan penentuan jalan keluar

Pada tahap ini konselor melakukan pendalaman masalah konseli yaitu dengan melakukan wawancara secara mendalam mengenai permasalahan yang dialami konseli. Pada tahap ini konselor menentukan inti masalah dari beberapa uraian yang telah diungkapkan oleh konseli. Dalam penelitian ini, inti masalah yang dihadapi konseli adalah kesulitan belajar. Kesulitan belajar ini memiliki dua dampak yaitu sulit untuk berkonsentrasi dan kurang percaya diri.

- c. Tahap Konseling

Tahap konseling yaitu tahap inti dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan layanan konseling individual yaitu proses pemberian bantuan kepada konseli yang sedang mengalami permasalahan dan dilakukan oleh seorang konselor melalui wawancara konseling.⁷⁵ Konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor dan konseli dalam menstrukturkan kembali masalah yang dialami dan mengarahkan tingkah laku maupun persepsi konseli kearah yang lebih positif.⁷⁶

⁷⁴ Kartadinata Sunaryo, *Peran Aktif Mahasiswa Menyongsong Era Globalisasi*, (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2016), hal. 2.

⁷⁵ H. Prayitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1994), hal. 105.

⁷⁶ H. Prayitno, *Konseling Perorangan*, (Padang: Universitas Negeri Padang, 2005), hal, 105.

Pada tahap ini hal yang dilakukan konselor adalah mengimplementasikan tahapan-tahapan Teknik *Self Management* untuk membantu konseli dalam mengatasi permasalahan yang sedang dialami. Peneliti bertindak sebagai konselor dan pengamat, maka dibutuhkan keseriusan serta ketelitian peneliti dalam melakukan tahapan konseling agar dapat mencapai target yang telah disepakati oleh konselor dan konseli.

3. Tahap Analisis Data

Pada tahap ini, peneliti akan mulai menganalisis data konseli, proses pelaksanaan konseling, dan melihat kondisi konseli sebelum dan sesudah dilakukan konseling dengan Teknik *Self Management*. Setelah peneliti memperoleh data lapangan mengenai konseli dan mengelola datanya. Kemudian peneliti menyajikan data yang telah diperoleh dan dikumpulkan dengan tujuan dapat mengetahui proses penerapan Teknik *Self Management* untuk mengatasi kesulitan belajar pada remaja dan bagaimana hasil dari penerapan Teknik *Self Management* untuk mengatasi kesulitan belajar pada remaja.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan proses yang paling strategis dalam suatu penelitian. Karena langkah ini menjadi penentu seorang peneliti mendapatkan data atau tidak. Untuk itu, penguasaan teknik ini sangat dibutuhkan agar mendapat data yang maksimal. Berikut adalah teknik dalam pengumpulan data:

1. Observasi

Observasi atau pengamatan dapat diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Observasi ini menggunakan observasi partisipasi, di

mana peneliti terlibat langsung dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian.⁷⁷

Pada saat melakukan observasi peneliti sedang mengamati perilaku konseli ketika belajar, kondisi kepribadian konseli, dan keadaan konseli ketika mengikuti kegiatan belajar di sekolah. Dengan melakukan observasi, peneliti lebih fokus untuk mengumpulkan informasi dan menemukan perilaku konseli yang berubah dari sebelum dan sesudah proses konseling.

2. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai (*interview*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan.⁷⁸

Dalam hal ini, peneliti menggunakan wawancara terstruktur, di mana seorang pewawancara menetapkan sendiri masalah dan pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan untuk mencari jawaban atas hipotesis yang disusun dengan ketat.⁷⁹

Wawancara ini dilakukan kepada konseli serta orang terdekat konseli yaitu pengurus dan guru atau ustazah konseli untuk mendapatkan informasi mengenai konseli tentang perilaku konseli ketika belajar, kegiatan sehari-hari konseli ketika di pondok serta hal-hal yang melatarbelakangi konseli mengalami kesulitan belajar.

⁷⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2006), hal. 310.

⁷⁸ Lexy. J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hal. 135.

⁷⁹ Lexy. J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hal. 138.

3. Dokumentasi

Dokumentasi, dari asal kata dokumen yang artinya barang-barang tertulis. Dalam pelaksanaan metode dokumentasi, peneliti menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, notulen rapat, catatan harian dan sebagainya.⁸⁰

Dalam penelitian ini, dokumentasi yang digunakan berisikan foto-foto saat proses konseling, catatan guru, materi penunjang konseling serta lokasi penelitian.

F. Teknik Validitas Data

Standar kebenaran suatu data yang didapatkan dalam penelitian disebut dengan keabsahan data. Dalam melakukan uji validitas data terlebih dahulu diperlukan keabsahan data. Validitas data yaitu suatu kondisi yang harus memverifikasi nilai yang benar. Tujuan dari teknik validitas data yaitu memperoleh tingkat kebenaran hasil penelitian.⁸¹ Berikut adalah teknik untuk memverifikasi data yang telah ada:

1. Perpanjangan Keikutsertaan

Untuk memperpanjang penelitian, di sini peneliti melakukan penelitiannya secara lanjut dan berjalan dengan lama di lapangan. Tujuan dari perpanjangan penelitian yaitu memperbanyak data yang diteliti. Karena, penelitian kualitatif sangat membutuhkan proses yang panjang dengan konseli di lapangan.⁸²

⁸⁰ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: PT. Rnika Cipta, 1993), Cet. Ke-2, hal. 149.

⁸¹ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014), hal. 320.

⁸² H.M. Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif*, hal. 262.

2. Ketekunan Pengamatan

Peneliti perlu memperoleh hasil pengamatan secara hati-hati dan benar, kemudian untuk kebenaran datanya tidak akan diragukan lagi keabsahannya, maka peneliti harus tekun saat mengamati narasumber. Semakin bersungguh-sungguh dalam melakukan observasi maka tingkat keabsahan datanya dapat ditingkatkan.⁸³

3. Triangulasi

Untuk melakukan pengecekan ulang atau untuk membandingkan data yang diperoleh dengan sesuatu yang lain di luar data yang telah didapatkan, maka peneliti bisa menggunakan triangulasi. Macam triangulasi itu ada 4 diantaranya triangulasi metode, teori, penyidik dan sumber.

Model triangulasi yang digunakan peneliti untuk menguji keabsahan data yaitu triangulasi sumber dan metode, di sini peneliti perlu memfokuskan penggalian datanya melalui pihak yang bersangkutan dengan konseli, diantaranya teman, pengurus dan guru. Kemudian peneliti melakukan penggabungan dan penelitian terhadap data yang telah diperoleh dari hasil pengamatan, wawancara serta dokumentasi untuk membandingkan data yang tidak cocok.

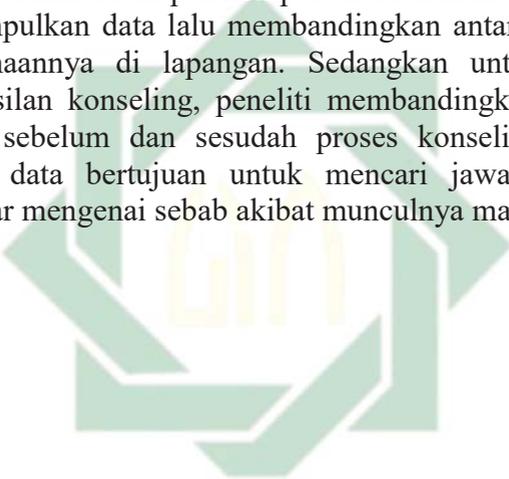
G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses penyusunan secara sistematis data yang telah didapatkan dari wawancara, catatan lapangan atau observasi, dan dokumentasi. Proses penyusunan dilakukan dengan cara disusun ke dalam pola, menjabarkan dalam unit-unit, memilih mana yang paling

⁸³ H.M. Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif*, hal. 264.

penting dan akan dipelajari serta membuat kesimpulan agar mudah dipahami oleh peneliti dan orang lain.⁸⁴

Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti yaitu teknik analisis deskriptif komperatif. Deskriptif komperatif yaitu mendeskripsikan dan menggambarkan objek penelitian yang dianalisis serta memperhatikan pelaksanaan konseling yaitu untuk mengetahui proses konseling dengan teknik *self management* untuk mengatasi kesulitan belajar. Analisis teknik deskriptif komperatif dilakukan dengan cara mengumpulkan data lalu membandingkan antara teori dan pelaksanaannya di lapangan. Sedangkan untuk melihat keberhasilan konseling, peneliti membandingkan keadaan konseli sebelum dan sesudah proses konseling. Teknik analisis data bertujuan untuk mencari jawaban secara mendasar mengenai sebab akibat munculnya masalah.⁸⁵



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁸⁴ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, (Jakarta: Andi Offset, 1986), hal. 193.

⁸⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hal. 245.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Deskripsi Umum Objek Penelitian

a. Lokasi Penelitian

Dalam sebuah penelitian merupakan hal sangat penting untuk membahas tentang lokasi penelitian. Lokasi penelitian diperlukan untuk membantu peneliti untuk mengumpulkan dan mendapatkan data yang berhubungan dengan konseli. Data ini didapatkan dari konseli serta orang yang ada di sekitar konseli. Adapun lokasi dalam penelitian ini berada di pondok pesantren Manbaul Huda.

Pondok pesantren Manbaul Huda ini berada di desa Banjararum kecamatan Rengel kabupaten Tuban. Desa Banjararum berpenduduk 3.651 jiwa (pada tahun 2010) yang memiliki 3 dusun yaitu: Blimbing, Karoman dan Mboro. Sebelah timur berbatasan dengan desa Prambonwetan sedangkan sebelah barat berbatasan dengan desa Campurejo. Adapun sebelah selatan berbatasan dengan kecamatan Kanor dan kecamatan Baureno kabupaten Bojonegoro yang berbatasan langsung dengan Bengawan Solo, kemudian sebelah utara yaitu desa Kesamben dan Trutup kecamatan Plumpang. Tata letak desa Banjararum ini sejauh 14 Km dari kota Babat, 24 km dari kota Tuban, 7 km dari kecamatan Rengel dan 25 km dari kota Bojonegoro.

Penduduk desa Banjararum mempunyai pekerjaan yang tidak sama, diantaranya yaitu sebagai petani, guru, pedagang, wiraswasta dan ada juga yang bekerja diperantauan. Sebagian besar

masyarakat desa Banjararum ini bekerja sebagai petani.⁸⁶

b. Profil Pondok Pesantren Manbaul Huda

Nama Yayasan : Yayasan Al-Hadi Ismi
Alamat : Jl. Veteran No. 52 Ds.
Banjararum Kec.
Rengel Kab. Tuban.

Pondok pesantren Manbaul Huda berdiri sejak tahun 1952 yang diasuh oleh Kyai Nurhadi (Alm) dan Istrinya yang bernama Nyai Siti Mutoharoh (Almh). Asal mula pondok ini yaitu sebuah Langgar/Mushola kecil yang dibuat mengaji masyarakat sekitar dan memiliki lahan sekitar 7.856 M².

Pada tahun 1966 tengah didirikan pendidikan formal yaitu Madrasah Ibtidaiyah Miftahul Ulum, setelah itu tahun 1999 dirintis juga Taman Kanak-kanak Tarbiyatul Ula. Pada tahun 1998 putra beliau Kyai Ahmad Damanhuri merintis Taman Pendidikan Al-Quran (TPQ) serta Madrasah Diniyah putra-putri dan sekarang ini beliau mengasuh pesantren Manbaul Huda meneruskan perjuangan ayahnya. Mulai tahun 2002 ada santri dari berbagai daerah yang bersedia untuk tinggal di pesantren dan sedikit demi sedikit santri yang mukim di pondok mengalami peningkatan dari beberapa daerah di Jawa Timur, Sumatra, Kalimantan, Jawa Tengah, NTB serta Jawa Barat. Pada tahun 2009 didirikan SMP Plus Al Hadi di kompleks pesantren, kemudian Tahun 2012

⁸⁶ Ahmad Syuaib, *Wawancara dengan Pembina Pondok Pesantren Manbaul Huda*, pada 3 Februari 2022 pukul 14.30 WIB.

didirikan jenjang lanjutan atas yaitu SMK Plus Al Hadi.

Untuk lebih menggiatkan dan mengoptimalkan pengabdian serta memberikan payung hukum atas eksistensi dan kiprah pesantren maka pada tahun 2006 dibentuklah “Yayasan Al-Hadi Ismi” yang menjadi badan hukum bagi semua lembaga formal dan non formal pesantren ini.⁸⁷

c. Visi Misi Pondok Pesantren Manbaul Huda

a) Visi

“Terbentuknya Santri yang Cerdas, Terampil dan Berakhlaqul Karimah untuk Mencapai Kebahagiaan Dunia dan Akhirat”

b) Misi

- a. Mendidik santri agar menjadi generasi bangsa yang cerdas dan memiliki ilmu pengetahuan yang luas.
- b. Mengajarkan santri untuk mendekati ilmu agama dan pengetahuan umum secara seimbang sehingga dapat mengembangkan manusia seutuhnya.
- c. Mendidik santri agar ikhlas, tawakal, tawadhu’, istiqomah, toleransi dan berakhlakhul karimah.⁸⁸

d. Struktur Kepengurusan Pondok Pesantren Manbaul Huda Putri

Memiliki lembaga dengan struktur kepengurusan yang terkelola dengan baik sangatlah penting. Adanya struktur kepengurusan akan membantu pembagian tugas dan pelaksanaan

⁸⁷ Ahmad Syuaib, *Wawancara dengan Pembina Pondok Pesantren Manbaul Huda*, pada 3 Februari 2022 pukul 14.30 WIB.

⁸⁸ Arina Mutiara, *Wawancara dengan Ketua Pondok Pesantren Manbaul Huda Putri*, pada 11 Februari 2022 pukul 10.00 WIB.

program yang telah dibuat bersama dengan lebih mudah. Kebijakan yang efektif dan efisien akan dicapai melalui penggunaan strategi yang relevan.

Tabel 4.1
Struktur Pengurus Pondok Pesantren Manbaul Huda Putri

| | |
|-------------------|---|
| Pelindung | <ol style="list-style-type: none"> 1. Dr. H. Abdullah Cholil, Mph Mayjen TNI (Purn) 2. Drs. H. Nurhamid 3. H. Mujari 4. H. Saifulloh Eko Ponco 5. Drs. Suwito 6. H. Riyadi 7. Kepala Desa Banjararum |
| Penasehat | <ol style="list-style-type: none"> 1. K. Moh. Muhdi 2. Drs. Moh. Darum 3. Drs. Moh. Masyhar |
| Pengasuh | <ol style="list-style-type: none"> 1. K. Ahmad Damanhuri S. Pd. I. 2. Nyai Siti Nafiah |
| Pembina | <ol style="list-style-type: none"> 1. K. Ahmad Syuaib S. Pd. I. 2. K. Astar Bahroni S. Pd. I. 3. K. Masyhudi S. Pd. I. 4. Ust. Abdullah Ma'shum 5. Ust. Khoirun Ni'am |
| Ketua | <ol style="list-style-type: none"> 1. Arina Mutiara 2. Lia Salsabila |
| Sekretaris | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ika Nurlaili 2. Hazmatul Khumairo' |
| Bendahara | <ol style="list-style-type: none"> 1. Siti Nur Aisyah 2. Nur Laili Maghfiroh 3. Wahyu Lailatin Nur Farikha |

| SEKSI-SEKSI | |
|---|--|
| a. Bidang Keagamaan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Khurun ‘Ain 2. Khoirotul Fadhilati Ilmia 3. Iztadha Lafanisa F. L. 4. Nurlaili Maghfiroh 5. Shihhah Zahro |
| b. Bidang Pendidikan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Siti Mahmudah 2. Irdlina Fitra Naliya R. 3. Durrotun Nafisah 4. Latifatur Rohmah 5. Siti Khalimatus S. |
| c. Bidang Jam’iyah, Seni, dan Kaderisasi | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ekti Maul Hidayati 2. Nida An Khofia 3. Izzuna Trie Ameylia 4. Siti Khoiriyah |
| d. Bidang Perlengkapan, Pengairan dan Penerangan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Umi Zulfa 2. Nova Rianti 3. Syifaul Fauziah |
| e. Bidang Kebersihan dan Tata Lingkungan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Seftia Nur Rofiqoh 2. Anisa Nur Aini 3. Diah Ayu Septiana 4. Anny Mafruqotul Laily |
| f. Bidang Olahraga dan Kesehatan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Lisyia Riati Tika 2. Naila Rizqi Qothrunnada 3. Mega Affia Putri |
| g. Bidang Keputrian | <ol style="list-style-type: none"> 1. Nurur Rizqi Mufidati |

| |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 2. Lailatul Badriah 3. Yeni Muliati |
| h. Bidang Media dan Dokumentasi <ol style="list-style-type: none"> 1. Dwi Aini Rohmatin 2. Alisa Oktafia |
| i. Bidang Jama'ah dan Ketua Komplek <ol style="list-style-type: none"> 1. Nurkhana Aliyah 2. Ainur Roshidah 3. Salwa Suroya⁸⁹ |

e. Kegiatan-Kegiatan Pondok Pesantren Manbaul Huda Putri

Tabel 4.2
Kegiatan Sehari-hari Pondok Pesantren
Manbaul Huda Putri

| No. | Waktu | Kegiatan |
|-----|---------------|----------------------------|
| 1. | 03:00 - 04:00 | Bangun Tidur/Qiyamul Lail |
| 2. | 04:15 - 05:00 | Jama'ah Shubuh dan Aurod |
| 3. | 05:00 - 05:45 | Sorogan Al-Qur'an |
| 4. | 05:45 - 06:45 | Persiapan Sekolah |
| 5. | 06:45 - 07:15 | Sarapan dan Sholat Dhuha |
| 6. | 07:15 - 07:30 | Istighosah Bersama |
| 7. | 07:30 - 12:45 | Sekolah Formal |
| 8. | 12:45 - 13:30 | Jama'ah Dzuhur |
| 9. | 13:30 - 14:00 | Istirahat/Kegiatan Pribadi |
| 10. | 14:00 - 16:00 | Diniyah |
| 11. | 16:00 - 16:30 | Jama'ah Ashar |

⁸⁹ Arina Mutiara, *Wawancara dengan Ketua Pondok Pesantren Manbaul Huda Putri*, pada 11 Februari 2022 pukul 10.00 WIB.

| | | |
|-----|---------------|--------------------------------------|
| 12. | 16:30 - 17:30 | Pengajian Bandongan Sesuai Kelas |
| 13 | 17:30 - 18:00 | Makan Sore/Persiapan Jama'ah Maghrib |
| 14. | 18:00 - 18:30 | Jama'ah Maghrib dan Aurod |
| 15. | 18:30 - 20:00 | Pengajian Bandongan Bersama |
| 16. | 20:00 - 20:30 | Jama'ah Isya' dan Aurod |
| 17. | 20:30 - 22:00 | Musyawaroh |
| 18. | 22:00 - 22:30 | Jam Wajib Belajar dan Apel Malam |
| 19. | 22:30 - 03:30 | Istirahat Malam |

Adapun kegiatan jadwal mingguan yang dilaksanakan setiap malam Jumat, hari Jumat, malam Selasa dan malam Ahad di Pondok Pesantren Manbaul Huda Putri yang diikuti oleh seluruh santriwati. Berikut peneliti uraikan kegiatan mingguan, diantaranya yaitu:

Tabel 4.3

Kegiatan Malam Jumat Pondok Pesantren Manbaul Huda Putri

| No. | Waktu | Kegiatan |
|-----|---------------|-------------------------------|
| 1. | 18:00 - 18:30 | Jama'ah Maghrib |
| 2. | 18:30 - 19:00 | Pembacaan Yasin dan Tahlil |
| 3. | 19:00 - 19:30 | Jama'ah Isya' dan Aurod |
| 4. | 19:30 - 21:30 | Orda (Jam'iyah)/Acara Bulanan |
| 5. | 21:30 - 22:00 | Jam Wajib Belajar |
| 6. | 22:00 - 03:30 | Istirahat Malam |

Tabel 4.4
Kegiatan Hari Jumat Pondok Pesantren
Manbaul Huda Putri

| No. | Waktu | Kegiatan |
|-----|---------------|---|
| 1. | 03:30 - 04:00 | Sholat Malam |
| 2. | 04:00 - 05:00 | Jama'ah Shubuh dan Pembacaan Wirdul Latif |
| 3. | 06:00 - 07:00 | Senam Santri |
| 4. | 07:00 - 09:00 | Ro'an Pondok |
| 5. | 09:00 - 11:00 | Keputrian |
| 6. | 15:30 - 15:45 | Jama'ah Ashar |
| 7. | 15:45 - 17:00 | Setoran Hafalan |

Tabel 4.5
Kegiatan Malam Selasa Pondok Pesantren
Manbaul Huda Putri

| No. | Waktu | Kegiatan |
|-----|---------------|---------------------------------------|
| 1. | 18:00 - 18:30 | Jama'ah Maghrib dan Burdah |
| 2. | 18:30 - 19:45 | Ekstrakurikuler Qori' |
| 3. | 19:45 - 20:00 | Jama'ah Isya' dan Pembacaan Al-Waqiah |
| 4. | 20:00 - 21:30 | Kegiatan Peminatan |
| 5. | 21:30 - 22:00 | Jam Wajib Belajar |
| 6. | 22:00 - 03:30 | Istirahat Malam |

Tabel 4.6
Kegiatan Malam Ahad Pondok Pesantren
Manbaul Huda Putri

| No. | Waktu | Kegiatan |
|-----|---------------|---------------------|
| 1. | 18:00 - 18:30 | Jama'ah Maghrib |
| 2. | 18:30 - 19:00 | Pembacaan Bandongan |

| | | |
|----|---------------|-------------------------------|
| | | Sesuai Kelas |
| 3. | 19:00 - 19:30 | Jama'ah Isya' dan Aurod |
| 4. | 19:30 - 21:30 | Ekstra Wajib (Khot) |
| 5. | 21:30 - 22:00 | Jam Wajib Belajar |
| 6. | 22:00 - 03:45 | Istirahat Malam ⁹⁰ |

f. Deskripsi Konselor

Dalam penelitian ini, peneliti bertindak sebagai konselor yang mana mempunyai tujuan untuk memberikan bantuan dan arahan kepada konseli untuk dapat menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami. Pada kesempatan ini konselor sedang menempuh pendidikan S1 program studi Bimbingan Konseling Islam di UIN Sunan Ampel Surabaya tepatnya berada di semester 8.

Dalam hal Bimbingan Konseling Islam konselor sudah mempunyai beberapa pengalaman dengan bekal dari mata kuliah yang telah dipelajari diantaranya yaitu Teori dan Teknik Konseling, Keterampilan Komunikasi Konseling, mata kuliah Neurosains yang mengharuskan mahasiswa untuk terjun langsung dilapangan dengan tujuan untuk memberikan bantuan kepada seseorang yang sedang mengalami gangguan psikis, serta ada mata kuliah Inklusi yang berfokus dalam menangani anak berkebutuhan khusus atau ABK.

Pada semester 6 konselor mengambil KKN-DR (dari rumah), alasan konselor memilih KKN-DR yaitu karena adanya penyebaran Covid-19 yang pada saat itu mengalami peningkatan korban positif yang sangat tinggi. Konselor mengambil KKN-DR

⁹⁰ Arina Mutiara, *Wawancara dengan Ketua Pondok Pesantren Manbaul Huda Putri*, pada 11 Februari 2022 pukul 10.00 WIB.

dengan media utamanya adalah Youtube dan sasarannya itu mahasiswa baru Bahasa dan Sastra Arab (BSA). Dalam Youtube ini berisi tentang video pembelajaran dasar mengenai bahasa arab yang sudah anggota KKN kemas dengan mudah dipahami pembahasannya oleh mahasiswa baru tahun 2020 seperti menghafal mufrodat yang diiringi dengan lagu, belajar nahwu shorof dengan mudah dan cepat, 4 langkah penting dalam belajar bahasa arab, dan lain-lain.

Selain itu, Konselor juga melakukan kegiatan PPL (Praktek Pengalaman Lapangan) di KUA Kecamatan Plumpang pada semester 7. Selama kegiatan tersebut konselor juga dapat melakukan proses konseling dengan beberapa catin yang mempunyai masalah. Dalam waktu kurang lebih 3 bulan konselor dapat menyelesaikan kegiatan PPL tersebut.

Adapun data diri konselor secara rinci adalah sebagai berikut:

- 1) Nama : Sinta Maesaroh
- 2) NIM : B93218166
- 3) Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
- 4) Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
- 5) Jenis Kelamin : Perempuan
- 6) TTL : Tuban, 27 Juni 2000
- 7) Usia : 21 Tahun
- 8) Agama : Islam
- 9) Alamat : Dsn. Sepatrojo RT 08
RW 02, Ds. Kedungrojo,
Kec. Plumpang, Kab.
Tuban

Tabel 4.7
Riwayat Pendidikan Konselor

| No. | Pendidikan | Nama Sekolah | Tahun |
|-----|------------|-------------------------------|-----------|
| 1. | TK | RA Al-Fatimiyah Kedungrojo | 2004-2006 |
| 2. | SD/MI | SDN Kedungrojo | 2006-2012 |
| 3. | SMP/MTS | SMP Negeri 1 Rengel | 2012-2015 |
| 4. | SMA/SMK | SMK Plus Al- Hadi Rengel | 2015-2018 |

g. Deskripsi Konseli

Konseli merupakan anak yang pendiam dan suka menyendiri. Masalah yang sedang dialaminya membuat dirinya menjadi lebih sering murung, konseli juga membutuhkan dorongan dan motivasi dalam menyelesaikan masalahnya. Adapun data seorang individu yang menjadi konseli dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Nama Konseli : Mawar (Nama Samaran)
- 2) Jenis Kelamin : Perempuan
- 3) TTL : Tuban, 17 November 2003
- 4) Usia : 18 Tahun
- 5) Agama : Islam
- 6) Status : Santriwati/Pelajar
- 7) Alamat : Dsn. Beron RT 01 RW 02, Ds. Punggulrejo, Kec. Rengel, Kab. Tuban

Mawar adalah anak kedua dari dua bersaudara, dia sekarang tinggal di Pondok Pesantren Manbaul Huda sekaligus menempuh pendidikan formalnya

disana. Permasalahan yang dialami oleh Mawar sebenarnya tidak diketahui oleh kedua orang tuanya, karena orang tua Mawar sibuk bekerja mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dirumah.

Mawar dikenal sebagai seorang yang pendiam dan tertutup, namun Mawar mau terbuka menceritakan permasalahan yang dialaminya pada orang yang ia percaya, salah satunya adalah konselor. Menurut Mawar, konselor adalah orang yang mau mendengarkan masalahnya tanpa menghakimi dia. Menurut Mawar tidak semua orang dapat mendengarkan dia dengan baik dan hanya sedikit orang yang dia anggap seperti itu. Mawar kurang begitu nyaman jika bertemu dengan orang baru dan lebih senang menghabiskan waktunya untuk menyendiri, sehingga menurut konselor Mawar termasuk individu yang introvert.

Dari karakteristik introvert tersebut, dapat dideskripsikan juga jika Mawar ternyata memiliki tipe kepribadian melankolis. Individu dengan kepribadian melankolis memiliki sifat mendasar seperti introvert, pemikir, pemalu, sulit beradaptasi dengan lingkungan baru, dan memiliki kecenderungan kurang percaya diri. Seorang yang memiliki tipe kepribadian melankolis umumnya juga kurang percaya diri dan cenderung pendiam.

Tabel 4.8
Riwayat Pendidikan Konselor

| No. | Pendidikan | Nama Sekolah | Tahun |
|-----|------------|---------------------|-----------|
| 1. | TK | PGRI Punggulrejo | 2009-2011 |
| 2. | SD/MI | SDN Punggulrejo | 2011-2017 |

| | | | |
|----|---------|-------------------------|---------------|
| 3. | SMP/MTS | MTS Al-Ma'arif Rengel | 2017-2020 |
| 4. | SMA/SMK | SMK Plus Al-Hadi Rengel | 2020-Sekarang |

Untuk mengetahui kondisi konseli secara mendalam, konselor mendeskripsikan tentang latar belakang keluarga konseli, latar belakang pendidikan konseli, latar belakang ekonomi konseli, dan latar belakang lingkungan konseli yaitu sebagai berikut:

1) Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli merupakan anak kedua dari pasangan Jono dan Susan (nama samara). Pekerjaan dari ayah konseli adalah petani dan ibunya hanya sebagai ibu rumah tangga dan karyawan di usaha makanan. Konseli juga mempunyai seorang kakak yang bekerja di salah satu pabrik yang berada di Gresik. Keluarga konseli adalah keluarga yang kurang peduli satu sama lain, dan mereka cenderung sibuk dengan urusannya masing-masing sehingga masalah konseli itu tidak diketahui oleh orang tuanya.

2) Latar Belakang Pendidikan Konseli

Konseli tinggal di Desa Punggulrejo Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban bersama kedua orang tuanya. Konseli menempuh pendidikan sekolah mulai dari TK, SD, dan MTS di Desanya, namun dibangku SMK konseli bersekolah sekaligus mondok di Pondok Pesantren Manbaul Huda, alasan konseli sekolah di pondok yaitu konseli ingin jauh dari orang tuanya agar konseli bisa belajar di sekolah

sambil memperoleh ilmu keislaman dari yang dasar dan mudah dipahami. Di sekolah konseli adalah seorang anak yang mengalami masalah kesulitan belajar. Masalah tersebut menjadikan konseli susah dalam memahami materi ataupun menyerap penjelasan dari gurunya.⁹¹

3) Latar Belakang Ekonomi Konseli

Dilihat dari pekerjaan Ayah konseli yang hanya seorang petani dan ibunya sebagai ibu rumah tangga dan karyawan di usaha makanan, maka bisa dikatakan penghasilannya hanya cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan bisa dikatakan ekonomi keluarganya kurang. Kakak konseli juga bekerja di pabrik yang berada di Gresik dan penghasilannya hanya cukup untuk memenuhi kebutuhannya sendiri.

4) Latar Belakang Lingkungan Konseli

Pada jenjang SMK konseli bermukim di pondok pesantren, tepatnya di Pondok Pesantren Manbaul Huda Rengel Tuban. Di pesantren konseli jarang sekali mengikuti kegiatan belajar dan sering mengabaikan tanggungjawabnya sebagai seorang siswa. Padahal tugas siswa itu belajar. Konseli juga senang sekali bergantung pada teman-temannya dalam menyelesaikan tugas. Hal ini yang membuat konseli tidak mempunyai teman dan menjadi pribadi yang suka menyendiri.

⁹¹ Shihhah Zahro, *Wawancara dengan Teman Konseli*, pada 18 Februari 2022 pukul 09.00 WIB.

2. Deskripsi Masalah

Setiap individu dalam hidupnya pasti mempunyai masalah yang harus dihadapi. Terkadang permasalahan yang datang dalam kehidupan individu bisa berasal dari berbagai macam hal seperti dari dalam diri individu sendiri, sosial, lingkungan, maupun ekonomi. Kemampuan individu dalam mengatasi masalah antara satu orang dengan orang lain pastinya berbeda. Ada individu yang bisa mengatasi masalahnya dengan mudah dan ada juga individu yang tidak bisa mengatasi masalahnya sendiri. Pada dasarnya, individu yang tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami, maka hal itu akan memberi pengaruh negatif pada cara berpikir, bersikap, dan bertindak yang nantinya akan mengganggu kelangsungan hidupnya.

Seperti halnya permasalahan yang dialami konseli dalam penelitian ini. Konseli mengalami masalah kesulitan belajar. Masalah kesulitan belajar yang dialami konseli diketahui konselor ketika konselor membantu di sekolah untuk mengajar. Awalnya konselor meminta izin kepada pengasuh untuk membantu di sekolah, dan ternyata konselor diperbolehkan oleh pengasuhnya. Setelah beberapa hari konselor terjun di sekolah, ternyata konselor mengetahui bahwasanya ada salah satu siswa yang dirasa memiliki masalah kesulitan belajar, hal ini juga diungkapkan oleh beberapa guru yang sedang melakukan proses pembelajaran di kelas. Beberapa guru tersebut mengatakan bahwasannya siswa ini sedang mengalami kesulitan dalam memahami materi yang disampaikan di kelas. Siswa ini bernama Mawar (nama samaran), yang saat ini sedang menempuh pendidikan jenjang SMK dan sedang mengalami

masalah kesulitan belajar. Kesulitan belajar yang dialami Mawar sudah bermula sejak Mawar belum masuk sekolah sekaligus mondok disalah satu pesantren yang berada di wilayah Rengel. Sebenarnya Mawar tidak berkeinginan untuk belajar di pondok, akan tetapi karena keinginan orang tua yang tidak bisa memberikan ilmu keislaman pada anaknya, maka Mawar memutuskan untuk belajar di pondok. Kesulitan belajar ini disebabkan karena banyaknya aktivitas di pondok yang menjadikan Mawar tidak bisa membagi waktunya untuk belajar dan menjadikan hasil belajar yang diperoleh Mawar mengalami penurunan. Kesulitan belajar ini muncul disebabkan karena kurang perhatian dari orang tua. Orang tua konseli sibuk bekerja dan lebih mementingkan urusannya sendiri. Dan kakak konseli juga tidak pernah memperhatikan konseli karena sibuk dengan pekerjaannya bahkan jarang sekali kakaknya mengajak konseli berbicara. Seluruh perkembangan konseli sama sekali tidak diketahui oleh orang tuanya termasuk juga hambatan dan masalah yang dialami oleh konseli.

Akibat kurang perhatian dari orang tuanya, masalah kesulitan belajar konseli semakin berkelanjutan. Di sekolah konseli jarang sekali memperhatikan gurunya saat menjelaskan materi bahkan konseli sampai menunjukkan sikap tidak peduli dalam mengikuti pelajaran. Hal ini mengakibatkan banyak tugas yang seringkali diabaikan oleh konseli. Kondisi konseli tersebut semakin memperburuk dirinya dalam pencapaian hasil belajar. Konseli pernah meminta bantuan dari temannya untuk mengerjakan tugasnya, akan tetapi konseli tidak mau berusaha menyelesaikannya sendiri. Hal ini menjadikan konseli dijauhi dan tidak disukai oleh teman-temannya.

Akibat mendapat pengasingan dan pengucilan dari teman-temannya, konseli mulai mengabaikan pelajaran di kelas, malas, dan acuh terhadap pelajaran yang diberikan oleh guru. Hal ini semakin memperparah kesulitan belajar yang dialami konseli. Konseli menjadi tidak bersemangat dalam belajar, sulit untuk berkonsentrasi dan kurang percaya diri terhadap diri sendiri akibat masalah kesulitan belajar yang dialaminya.⁹²

Berdasarkan permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli, maka konseli memerlukan bantuan seorang konselor untuk bisa mengatasi kesulitan belajar. Di sini konselor berusaha memberikan bantuan untuk mengatasi masalah yang dialami konseli dengan menggunakan teknik *Self Management* sebagai terapi dalam proses konseling.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Penerapan Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Kesulitan Belajar

Pada penelitian ini, proses penerapan teknik *Self Management* untuk mengatasi kesulitan belajar pada remaja dilakukan selama kurang lebih 3 bulan sesuai dengan kesepakatan antara konselor dan konseli. Konselor mengatur jadwal dengan menyesuaikan kesibukan konseli. Untuk teknis waktu pelaksanaannya juga konselor menyesuaikan dengan berdiskusi antara konselor dan konseli yaitu sekitar 60-90 menit pada setiap pertemuan. Konseli memilih tempat pelaksanaan proses konseling dilakukan di rumah joglo yang ada di pondok pesantren Manbaul Huda.

⁹² Mawar, *Wawancara dengan Konseli*, pada 12 Januari 2022 pukul 09.00 WIB.

Dalam penelitian ini ada tiga tahapan dalam proses konseling. Tahap awal konseling adalah konselor dan konseli melakukan assesment untuk mengetahui permasalahan konseli dengan cara membangun hubungan dengan baik (Identifikasi Masalah), kemudian mendefinisikan masalah, menetapkan inti masalah konseli serta dampak negative yang muncul akibat masalah yang dihadapi konseli (Diagnosis). Tahap kedua adalah tahap kerja, yakni pada tahapan ini konselor memberikan bantuan apapun sesuai dengan permasalahan yang dihadapi konseli (Prognosis). Kemudian pada tahap Treatment dilakukan proses implementasi teknik *Self Management*. Tahap akhir dalam konseling yaitu tahap *Follow Up* yang dilaksanakan konselor untuk melaksanakan evaluasi tentang perubahan pada pikiran serta perilaku konseli.⁹³ Adapun penjelasan dari setiap tahap proses konseling yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya yaitu:

a. Identifikasi Masalah

Tahap identifikasi masalah merupakan langkah yang dilakukan oleh konselor untuk mengetahui lebih dalam tentang keadaan konseli dan masalah yang ada pada dirinya secara mendalam. Identifikasi masalah bisa dilihat dari gejala yang sering muncul yang diperlihatkan oleh konseli.

Berdasarkan hasil wawancara dengan konseli, konseli menceritakan tentang masalah yang tengah dialaminya. Masalah yang dialaminya adalah kesulitan belajar. Masalah

⁹³ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: CV. Alfabeta, 2007), hal. 50.

kesulitan belajar yang dialami konseli diketahui konselor ketika konselor sedang membantu mengajar di sekolah. Awalnya konselor meminta izin kepada pengasuh untuk membantu di sekolah, dan ternyata konselor diperbolehkan oleh pengasuhnya. Setelah beberapa hari konselor terjun di sekolah, ternyata konselor mengetahui bahwasanya ada salah satu siswa yang dirasa memiliki masalah kesulitan belajar, hal ini juga diungkapkan oleh beberapa guru yang sedang melakukan proses pembelajaran di kelas. Beberapa guru tersebut mengatakan bahwasannya siswa ini sedang mengalami kesulitan dalam memahami materi yang disampaikan di kelas. Proses munculnya masalah kesulitan belajar yang dialami itu juga berasal dari beberapa pengalaman hidupnya. Kesulitan belajar yang dialami Mawar sudah bermula sejak Mawar belum masuk sekolah sekaligus mondok disalah satu pesantren yang berada di wilayah Rengel. Sebenarnya Mawar tidak berkeinginan untuk belajar di pondok, akan tetapi karena keinginan orang tua yang tidak bisa memberikan ilmu keislaman pada anaknya, maka Mawar memutuskan untuk belajar di pondok. Kesulitan belajar ini disebabkan karena banyaknya aktivitas di pondok yang menjadikan Mawar tidak bisa membagi waktunya untuk belajar dan hasil belajar yang diperoleh Mawar mengalami penurunan. Berdasarkan cerita yang disampaikan oleh konseli ternyata kehidupan dia di rumah itu kurang mendapat perhatian dari orang tuanya. Orang tua konseli tidak

memperhatikan masalah yang dialami oleh konseli karena konseli juga kurang terbuka dengan orang tuanya. Orang tua konseli sibuk bekerja dan lebih mementingkan urusannya sendiri. Jadi, Seluruh perkembangan konseli tidak diketahui sama sekali oleh orang tuanya termasuk juga hambatan dan masalah yang dialami oleh konseli.

Akibat kurang perhatian dari orang tuanya, masalah kesulitan belajar konseli semakin berkelanjutan sampai konseli memasuki jenjang SMK. Di sekolah konseli jarang sekali memperhatikan gurunya saat menjelaskan materi bahkan konseli sampai menunjukkan sikap tidak peduli dalam mengikuti pelajaran. Hal ini mengakibatkan banyak tugas yang seringkali diabaikan oleh konseli. Kondisi konseli tersebut semakin memperburuk dirinya dalam pencapaian hasil belajar. Konseli pernah meminta bantuan dari temannya untuk mengerjakan tugasnya, akan tetapi konseli tidak mau berusaha menyelesaikannya sendiri. Hal ini menjadikan konseli dijauhi dan tidak disukai oleh teman-temannya.

Akibat mendapat pengasingan dan pengucilan dari teman-temannya, konseli mulai mengabaikan pelajaran di kelas, malas, tidak ada semangat dalam belajar, dan acuh terhadap pelajaran yang diberikan oleh guru. Hal ini semakin memperparah kesulitan belajar yang dialami oleh konseli. Konseli menjadi tidak bersemangat dalam belajar, sulit untuk berkonsentrasi dan merasa kurang percaya diri

terhadap dirinya akibat masalah kesulitan belajar yang dialaminya.⁹⁴

Untuk melengkapi data, konselor tidak hanya melakukan wawancara dengan konseli, konselor juga melakukan wawancara dengan salah satu mbak pondok yang mengurus semua keperluan konseli. Sebut saja namanya Sekar (nama samaran). Sekar mengungkapkan bahwa konseli sering menyendiri, cenderung pendiam tidak ingin terbuka, bahkan konseli jarang mengikuti kegiatan belajar (taqror) yang telah dijadwalkan oleh pondok pesantren. Hal ini mengakibatkan konseli tidak bisa berinteraksi dengan temannya secara baik dan membuat teman-temannya jadi tidak peduli dengannya. Menurut Sekar konseli mengalami masalah kesulitan belajar yang membuat konseli tidak bersemangat untuk belajar, sulit untuk berkonsentrasi dan merasa kurang percaya diri terhadap dirinya.⁹⁵

Konselor juga melakukan wawancara pada guru konseli yang bernama Latifah (nama samaran). Latifah mengungkapkan bahwa konseli sering kali terlambat dalam mengumpulkan tugas bahkan sampai pernah tidak mengerjakan tugasnya. Ketika berada di dalam kelas konseli juga jarang memperhatikan guru saat menjelaskan materi yang disampaikan.

⁹⁴ Mawar, *Wawancara dengan Konseli*, pada 12 Januari 2022 pukul 09.00 WIB.

⁹⁵ Sekar, *Wawancara dengan Pengurus Konseli*, pada 17 Januari 2022 Pukul 15.00 WIB.

Hal ini mengakibatkan hasil belajar yang diperoleh konseli mengalami penurunan.⁹⁶

b. Diagnosis

Tahap selanjutnya yang dilakukan konselor sesudah melaksanakan identifikasi masalah pada konseli yaitu tahap diagnosis. Diagnosis ini berdasarkan dari pemaparan konseli pada tahap identifikasi masalah. Hasil dari wawancara dan observasi yang dilaksanakan dengan konseli dan sumber lain, maka konselor mengambil kesimpulan mengenai beberapa gejala yang dialami konseli sebagai indikasi konseli mengalami kesulitan belajar, diantaranya yaitu:

1. Adanya penurunan pada hasil belajar yang telah diperoleh oleh konseli.
2. Lambat atau seringnya konseli mengabaikan tugas yang diberikan.
3. Menunjukkan sikap yang tidak peduli dalam mengikuti pelajaran, hal ini terlihat dalam diri konseli yang suka menyendiri, acuh terhadap pelajaran serta malas dalam belajar.

c. Prognosis

Sesudah konselor melaksanakan tahap identifikasi masalah dan diagnosis, maka tahap selanjutnya adalah tahap penentuan jenis terapi atau teknik apa yang sesuai untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh konseli agar pelaksanaan konseling bisa berjalan secara baik

⁹⁶ Latifah, *Wawancara dengan Guru Konseli*, pada 19 Januari 2022 Pukul 09.00 WIB.

dan lancar sesuai dengan tujuan yang ditentukan oleh konselor dan konseli yaitu tahap prognosis.

Dari permasalahan yang sudah dijelaskan dapat diketahui bahwa konseli mengalami masalah kesulitan belajar dengan dua dampak utama yaitu konseli mengalami sulit untuk berkonsentrasi dan konseli merasa kurang percaya diri terhadap diri sendiri. Maka dalam hal ini konselor akan memberikan konseling dengan menggunakan Teknik *Self Management* untuk mengatasi kesulitan belajar pada remaja.

Teknik *Self Management* adalah teknik yang digunakan untuk mengatur diri, memotivasi diri, mengendalikan diri, dan mampu mengembangkan diri sebagaimana individu merancang hidupnya. Sama seperti yang dirasakan konseli yang memiliki masalah kesulitan belajar. Di sini konseli diharapkan dapat bertanggung jawab dalam mengarahkan perubahan tingkah lakunya sendiri dalam mencapai perbaikan diri. Adapun langkah-langkah dalam teknik *self management* yang telah direncanakan pada *treatment*, diantaranya sebagai berikut:

1. Tahap monitoring atau observasi diri (*Self Monitoring*). Mengajak konseli untuk mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti beserta dengan frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.
2. Tahap identifikasi dan penetapan target perilaku. Mengajak konseli untuk mengidentifikasi target perilaku yang ingin

dicapai atau perilaku yang ingin diubah, demikian pula dengan *antecedent* (faktor penyebab) dan *consequence* (akibat dari perilaku).

3. Tahap penentuan strategi. Mengajak konseli untuk menetapkan strategi yang akan digunakan namun sebelumnya konselor memberikan penjelasan terlebih dahulu pada konseli mengenai strategi-strategi *self management* apa saja yang bisa digunakan sesuai dengan kondisinya.
4. Tahap komitmen diri (*Self Contracting*). Meminta konseli untuk berkomitmen dan membuat perjanjian dengan dirinya sendiri untuk menjalankan strategi atau program yang telah konseli rancang sendiri.
5. Tahap pelaksanaan strategi. Konseli melaksanakan strategi yang telah ditetapkannya sendiri secara mandiri, sedangkan konselor hanya bisa mengamati atau observasi tanpa terlibat dalam program tersebut.
6. Tahap evaluasi diri. Meminta konseli untuk membandingkan hasil catatan tingkah laku diawal dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli sebagai evaluasi program.
7. Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman (*Reinforcement*). Menyakinkan konseli untuk tetap melakukan program yang telah berjalan jika program tersebut dianggap berhasil pada tahap evaluasi.

d. Treatment

Pada tahap treatment ada beberapa langkah-langkah yang akan dilakukan oleh konselor dalam mengimplementasikan teknik *Self Management*, diantaranya yaitu:

1) Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri (*Self Monitoring*)

Pada tahap observasi diri, konselor mengajak konseli untuk mengamati perilaku sebelumnya dan kemudian mengintruksikan konseli untuk mencatat perilaku yang dirasa mengganggu proses belajar, beserta intensitas perilaku tersebut. Peran konselor yaitu sebagai fasilitator yang memberikan intruksi kepada konseli, disini konselor menyediakan kertas dan alat tulis, kemudian konselor mengintruksikan konseli untuk menuliskan perilaku apa saja yang konseli rasakan dapat mengganggu proses belajarnya selama ini, disertai dengan intensitas perilakunya. Lalu konseli mulai menulis dikertas yang telah disediakan, setelah konseli menulis dikertas, ternyata konseli mencatat 3 tingkah laku yang mengganggu proses belajarnya selama ini, yaitu:

- a) Semangat belajar yang menurun.
- b) Mudah putus asa terhadap pelajaran yang sulit.
- c) Tidak fokus saat pelajaran berlangsung.

Setelah konseli mengamati dirinya sendiri, konseli menulis 3 tingkah laku yang mengganggu proses belajarnya, lalu konselor mengintruksikan konseli untuk

mengisi intensitas tingkah lakunya yang telah direkam.

Tabel 4.9
Perilaku Bermasalah

| No. | Perilaku Bermasalah | Intensitas Perilaku | | |
|-----|--|---------------------|---|----|
| | | S | J | TP |
| 1. | Semangat belajar semakin menurun. | √ | | |
| 2. | Mudah putus asa terhadap pelajaran yang sulit. | √ | | |
| 3. | Tidak fokus saat pelajaran. | √ | | |

Ket:

S = Sering

J = Jarang

TP = Tidak Pernah

2) Tahap Identifikasi dan Penetapan Target Tingkah Laku

Setelah melakukan tahap observasi diri, selanjutnya masuk pada tahap identifikasi dan penetapan target tingkah laku. Di sini konselor memberikan arahan kepada konseli untuk mengidentifikasi dan menetapkan target perilaku yang akan diubah atau yang akan dicapai konseli. Setelah konseli menentukannya, kemudian konselor memberikan arahan kepada konseli untuk menuliskan perilaku apa yang ditargetkannya dan konselor juga menyuruh konseli untuk mengisi intensitas perilaku yang telah ditargetkan konseli ketika proses konseling diwaktu itu.

Tabel 4.10
Intensitas Target Perilaku Sebelum
Konseling

| No. | Perilaku Bermasalah | Intensitas Perilaku | | |
|-----|--|---------------------|---|----|
| | | S | J | TP |
| 1. | Bertambah semangat dan tekun dalam belajar. | | √ | |
| 2. | Rasa optimis meningkat meskipun terhadap pelajaran yang sulit. | | √ | |
| 3. | Lebih fokus pada saat pelajaran sedang berlangsung. | | | √ |

Ket:

S = Sering

J = Jarang

TP = Tidak Pernah

3) Tahap Penentuan Strategi

Setelah melakukan identifikasi dan menetapkan target tingkah laku, selanjutnya yaitu tahap penentuan strategi. Pada tahap ini konselor bersama konseli mengusahakan untuk menentukan program strategi yang sesuai dengan keadaan konseli yang sekarang. Disini konselor bertugas memberikan penjelasan kepada konseli mengenai strategi *self management* seperti apa yang mungkin dapat digunakan konseli untuk mencapai target perilaku yang diinginkan dan konselor tidak ikut campur tangan dalam mengambil keputusan, akan

tetapi keputusan tersebut tetap berada ditangan konseli. Setelah konselor memberikan penjelasan mengenai strategi *self management*, selanjutnya konseli berpikir untuk menentukan strategi apa yang akan dilakukan dalam proses konseling. Strategi yang telah direncanakan oleh konseli dan konselor ini berguna untuk membantu konseli dalam mencapai target perilaku yang sudah ditargetkannya, diantaranya yaitu:

- a) Konseli menyusun dan menuliskan jadwal-jadwal keseharian, selanjutnya konseli akan melaksanakan jadwal-jadwal yang sudah disusun tersebut. Berikut jadwal-jadwal yang telah disusun konseli:

Tabel 4.11
Jadwal Kegiatan Sehari-hari Konseli

| No. | Waktu | Kegiatan |
|-----|---------------|--|
| 1. | 03:00 - 05:00 | Mandi, Sholat Tahajud, dan Sholat Shubuh |
| 2. | 05:00 - 06:00 | Ngaji Al-Qur'an |
| 3. | 06:00 - 07:30 | Ngaji Pengasuh |
| 4. | 07:30 - 10:30 | Sekolah (Jam Pelajaran) |
| 5. | 10:30 - 11:30 | Istirahat sekolah |
| 6. | 12:30 - 14:30 | Pulang Sekolah dan istirahat (belajar sendiri di asrama) |
| 7. | 14:30 - 15:30 | Ngaji Diniyah |
| 8. | 15:30 - 16:30 | Belajar bersama (taqror) |
| 9. | 16:30 - 16:45 | Sholat Ashar |
| 10. | 16:45 - 17:30 | Ngaji Bandongan |

| | | |
|-----|---------------|---|
| 10. | 17:30 - 17:50 | Makan Sore |
| 11. | 17:50 - 18:30 | Persiapan Sholat Magrib dan Sholat Magrib |
| 12. | 19:00 - 20:00 | Sholat Isya' dan Membaca Surat Waqi'ah |
| 13 | 21:00 - 22:30 | Musyawaroh (belajar) dan Sorogan |
| 14. | 22:35 - 02:30 | Tidur Malam |

b) Konseli melakukan latihan soal-soal dan mendalami materi.

c) Konseli menenangkan pikiran dan menciptakan rasa nyaman dengan cara berdoa sebelum memulai pelajaran.

4) Tahap Komitmen Diri (*Self Contract*)

Tahap kontrak merupakan tahap komitmen atau perjanjian dengan diri sendiri untuk mengubah perilaku menuju tujuan yang diinginkan. Pada tahap komitmen diri ini, yang artinya setelah konseli menentukan strategi maka konseli harus berkomitmen pada diri sendiri untuk mengubah perilakunya dan diharapkan konseli bisa melaksanakan strategi secara berkelanjutan. Adapun komitmen yang dilakukan konseli yaitu harus bisa menambah semangat dalam belajar, meningkatkan rasa percaya diri bahwa dia bisa mengerjakan soal yang sulit dan lebih fokus pada saat pelajaran sedang berlangsung.

Pada tahap ini konselor mengajak konseli untuk berjanji pada diri sendiri, supaya konseli dapat melaksanakan strategi atau program yang sudah direncanakan

dengan baik sebelumnya. Dalam tahap ini juga konselor bertanya pada konseli apakah konseli merasa keberatan melaksanakan program tersebut, setelah itu konseli menanggapi bahwasannya konseli tidak merasa keberatan dan konseli menyanggupi untuk melaksanakan program tersebut.

5) Tahap Pelaksanaan Strategi

Pada tahap ini konseli harus siap untuk melaksanakan target-target yang ingin dicapai. Tahap pelaksanaan ini dilakukan oleh konseli setelah pertemuan keempat, yaitu pada tahap komitmen diri (*self contrac*). Pada tahap ini konseli melaksanakan program yang telah dirancangannya bersama konselor ditahap penentuan strategi. Proses ini dilakukan oleh konseli secara keseluruhan, sedangkan tugas konselor hanya bisa mengamati atau memantau saja. Maka dalam jangka waktu 10 hari, konselor mulai menetap di pondok untuk melihat perubahan dan berkembang konseli dalam melaksanakan programnya.

6) Tahap Evaluasi Diri

Dalam waktu yang disepakati, yaitu 10 hari setelah pelaksanaan sesi proses konseling sebelumnya, kemudian konselor bertemu kembali dengan konseli untuk mengetahui perkembangan perilaku konseli. Untuk itu pada tahap evaluasi diri ini, konseli dibantu oleh konselor untuk membandingkan hasil catatan intensitas dari tingkah laku yang ditargetkan sebelum dan sesudah intervensi proses konseling.

Demikian pula catatan intensitas perilaku bermasalah sebelum dan sesudah proses konseling.

Tabel 4.12
Intensitas Target Perilaku Setelah Proses Konseling

| No. | Perilaku Bermasalah | Intensitas Perilaku | | |
|-----|--|---------------------|---|----|
| | | S | J | TP |
| 1. | Bertambah semangat dan tekun dalam belajar. | √ | | |
| 2. | Rasa optimis meningkat meskipun terhadap pelajaran yang sulit. | √ | | |
| 3. | Lebih fokus pada saat pelajaran sedang berlangsung. | | √ | |

Ket:

S = Sering

J = Jarang

TP = Tidak Pernah

Tabel 4.13
Evaluasi Perubahan Tingkah Laku

| No. | Perilaku yang ditargetkan | Sebelum proses konseling | Sesudah proses konseling | Perubahan tingkah laku |
|-----|---|--------------------------|--------------------------|------------------------|
| 1. | Bertambah semangat dan tekun dalam belajar. | Jarang | Sering | Berubah |
| 2. | Rasa optimis meningkat | Jarang | Sering | Berubah |

| | | | | |
|----|---|--------------|--------|---------------|
| | meskipun terhadap pelajaran yang sulit. | | | |
| 3. | Lebih fokus pada saat pelajaran sedang berlangsung. | Tidak pernah | Jarang | Tidak Berubah |

Dari pemaparan perubahan perilaku tersebut maka dapat dikatakan bahwa Strategi *Self Management* belum berhasil secara maksimal, hal ini disebabkan karena dari 3 perilaku yang ditargetkan masih ada 1 target perilaku yang belum dapat tercapai yakni perilaku lebih fokus pada saat proses pembelajaran sedang berlangsung berdasarkan dengan hasil evaluasi di atas.

Oleh karena itu, konselor kembali bertanya kepada konseli mengenai strategi yang digunakan sebelumnya dengan hasil evaluasi yang dinyatakan belum berhasil secara keseluruhan apakah konseli ingin menambah atau mengganti dari strategi yang digunakan sebelumnya, di sini konseli mengambil keputusan bahwa konseli tidak berkeinginan mengganti ataupun menambah strategi yang lain, karena dari pandangan dan perasaan konseli strategi yang digunakan sebelumnya menurut konseli sudah efektif menjadikan konseli lebih menikmati proses belajarnya yang sekarang.

7) Tahap *Reinforcement*

Setelah melaksanakan tahap evaluasi diri selanjutnya ada tahap *reinforcement*. Pada tahap ini konselor mengajak konseli untuk mempelajari kembali proses konseling *self management* yang dilakukan sebelumnya. 1 dari 3 perilaku yang ditargetkan masih belum bisa tercapai oleh konseli yaitu tidak fokus saat pelajaran. Kemudian konselor bertanya pada konseli mengenai kesanggupan konseli dalam melanjutkan strateginya atau tidak tanpa adanya paksaan, sebab seluruhnya akan konseli kendalikan sendiri.

Konseli mengambil keputusan bahwa dirinya berkeinginan untuk melanjutkan program tersebut karena konseli sudah merasa nyaman melakukannya. Setelah itu konselor memberikan penjelasan kepada konseli mengenai program yang akan dilanjutkan tersebut. Apabila program akan dilanjutkan, maka konseli harus memberikan penguatan terhadap diri sendiri pada setiap perubahan perilakunya. Kemudian konseli setuju untuk melanjutkan program tersebut dan mendengarkan kembali penjelasan dari konselor tentang *reinforcement* (penguatan). Sedangkan penguatan pada target perilaku yang belum tercapai yaitu tidak fokus saat pelajaran membuat konselor mengajak konseli untuk bermain sebuah game yaitu game tebak warna. Alasan konselor memilih game ini yaitu memudahkan konseli untuk meningkatkan konsentrasinya kembali,

karena menurut konselor game ini bisa menjadikan konseli dapat lebih fokus dalam belajar. Aturan main game tebak warna adalah sebagai berikut:

1. Konselor menyediakan tulisan warna yang tidak sesuai dengan warnanya.
2. Konseli diarahkan untuk menyebutkan warna yang benar dari tulisan yang sudah disediakan.

Jika dalam permainan tersebut konseli salah dalam menyebutkan warna, maka konseli memberikan hukuman pada dirinya sendiri berupa membaca ulang materi yang disampaikan di sekolah pada hari itu, tujuan dari itu agar membuat konseli dapat lebih fokus lagi dan bisa memahami pelajaran yang menurutnya sulit. Dan apabila konseli benar dalam menyebutkan warna maka konseli akan mendapatkan hadiah dari konselor berupa jam tangan, tujuan dari itu yaitu agar konseli bisa lebih mengatur waktunya dengan baik dan bersemangat untuk mengubah kebiasaannya yang tidak fokus menjadi fokus.

e. Evaluasi (*Follow Up*)

Adapun evaluasi dalam proses konseling dilakukan bersamaan dengan evaluasi program *self management* yang dilakukan oleh konseli. Evaluasi perubahan tingkah laku tersebut berdasarkan dengan tingkat intensitas perilaku yang ditargetkan sebelum dan sesudah intervensi.

Sedangkan *follow up* yang dilakukan oleh konseli yakni pada tahap *reinforcement*

oleh diri sendiri. Konseli menyadari bahwasannya masih terdapat 1 target perilaku yang belum tercapai yaitu tidak fokus saat pelajaran, oleh karenanya ia memberikan penguatan pada dirinya dengan cara bermain game dengan konselor, nama game tersebut yaitu game tebak warna. Alasan konselor memilih game ini yaitu memudahkan konseli untuk meningkatkan konsentrasinya kembali, karena menurut konselor game ini bisa menjadikan konseli dapat lebih fokus dalam belajar. Aturan main game tebak warna adalah sebagai berikut:

1. Konselor menyediakan tulisan warna yang tidak sesuai dengan warnanya.
2. Konseli diarahkan untuk menyebutkan warna yang benar dari tulisan yang sudah disediakan.

Jika dalam permainan tersebut konseli salah dalam menyebutkan warna, maka konseli memberikan hukuman pada dirinya sendiri berupa membaca ulang materi yang disampaikan di sekolah pada hari itu, tujuan dari itu agar membuat konseli dapat lebih fokus lagi dan bisa memahami pelajaran yang menurutnya sulit. Dan apabila konseli benar dalam menyebutkan warna maka konseli akan mendapatkan hadiah dari konselor berupa jam tangan, tujuan dari itu yaitu agar konseli bisa lebih mengatur waktunya dengan baik dan bersemangat untuk mengubah kebiasaannya yang tidak fokus menjadi fokus.

2. Hasil dari Proses Penerapan Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Kesulitan Belajar

Setelah melalui serangkaian proses konseling dari tahap identifikasi masalah sampai dengan tahap pelaksanaan treatment, konselor mengumpulkan data tentang kondisi konseli setelah proses konseling diberikan. Berdasarkan *behavior checklist* yang digunakan konselor dalam mengamati perubahan perilaku, terdapat beberapa perubahan perilaku yang ditargetkan konseli serta ada yang belum mengalami perubahan.

Behavior checklist merupakan metode dalam observasi yang mampu memberikan keterangan mengenai muncul atau tidaknya suatu perilaku yang diobservasi dengan memberikan tanda cek (√) jika perilaku yang diobservasi muncul.

Behavior checklist yang kami buat berdasarkan dengan apa yang dituliskan konseli mengenai perilaku bermasalahnya yang menghambat proses belajarnya pada tahap pemantauan diri.

Tabel 4.14

Perubahan Perilaku Bermasalah Sebelum dan Sesudah Proses Konseling

| No. | Perilaku Bermasalah | Sebelum Proses Konseling | | | Sesudah Proses Konseling | | |
|-----|--|--------------------------|---|----|--------------------------|---|----|
| | | S | J | TP | S | J | TP |
| 1. | Bertambah semangat dan tekun dalam belajar. | | √ | | √ | | |
| 2. | Rasa optimis meningkat meskipun terhadap pelajaran yang sulit. | | √ | | √ | | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|---|--|---|--|
| 3. | Lebih fokus pada saat pelajaran sedang berlangsung. | | | √ | | √ | |
|----|---|--|--|---|--|---|--|

Pertama, semangat belajar semakin menurun. Dari awal masuk sekolah konseli tidak mempunyai keinginan untuk belajar. Hal ini menyebabkan konseli malas belajar yang mengakibatkan semangat belajar konseli semakin menurun. Kemudian setelah proses konseling, konseli menjadi lebih giat dalam meningkatkan semangat belajarnya agar konseli tidak ketinggalan jauh dengan temannya.

Kedua, mudah putus asa terhadap pelajaran yang sulit. Konseli sulit memahami semua pelajaran yang telah disampaikan oleh guru, hal ini mengakibatkan konseli menjadi mudah putus asa dan tidak ingin berusaha untuk memahami pelajaran tersebut. Kemudian setelah proses konseling, konseli menjadi percaya diri terhadap dirinya dan berusaha dengan perlahan-lahan untuk memahami semua pelajarannya.

Ketiga, tidak fokus saat pelajaran. Pada saat pelajaran berlangsung konseli sering kali acuh tak acuh terhadap materi yang telah disampaikan, hal ini mengakibatkan konseli tidak dapat mengerjakan tugas yang telah diberikan oleh gurunya. Kemudian setelah proses konseling, konseli masih belum bisa fokus karena konseli kurang memperhatikan penyampaian guru saat menjelaskan materi yang diberikan.

Hasil proses konseling ini disadari oleh konselor masih belum mencapai pada keberhasilan yang sempurna, karena ada 1 target yang masih belum

dicapai oleh konseli yaitu tidak dapat fokus saat pelajaran. Maka konseli di sini masih membutuhkan pendampingan dari konselor atau wali asuhnya dan teman dekatnya agar konseli masih bisa melaksanakan strategi *self management* yang telah dirancang sebelumnya. Diharapkan juga peneliti selanjutnya lebih meningkatkan dan menyempurnakan lagi penelitian ini.

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

1. Perspektif Teori

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik deskriptif komparatif. Deskriptif komparatif adalah menggambarkan objek penelitian yang dianalisis, memperhatikan pelaksanaan konseling yaitu untuk mengetahui proses konseling dengan teknik *Self Management* untuk mengatasi kesulitan belajar. Peneliti membandingkan antara teori dan pelaksanaan di lapangan. Sedangkan untuk melihat keberhasilan proses konseling, peneliti membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah proses konseling.

a. Analisis Proses Pelaksanaan Konseling

Berikut ini merupakan penjelasan dari proses penerapan teknik *self management* untuk mengatasi kesulitan belajar pada remaja di Pondok Pesantren Manbaul Huda Rengel Tuban. Langkah-langkah yang digunakan dalam penggalan data sudah dipaparkan pada pembahasan sebelumnya oleh peneliti. Penyajian data tersebut juga merupakan tahapan proses konseling pada umumnya, diantaranya yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi dan *follow up*. Selanjutnya peneliti akan menjelaskan tentang perbandingan

data teori dan data lapangan dalam bentuk tabel sebagaimana berikut:

Tabel 4.15
Perbandingan Teori dan Data Lapangan

| No. | Data Teori | Data Lapangan |
|-----|---|---|
| 1. | <p>Identifikasi Masalah Langkah yang digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber yang berfungsi untuk mengenal kasus lebih dalam serta gejala-gejala yang tampak pada diri konseli.</p> | <p>Pada tahap ini peneliti mengumpulkan data dari berbagai sumber, diantaranya yaitu konseli sendiri, pengurus pondok, dan teman dekat konseli. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu observasi, wawancara secara mendalam, dan dokumentasi. Pada tahap awal ini, peneliti memperoleh identitas berserta latar belakang kehidupan konseli. Peneliti juga melakukan penggalian data sebagai identifikasi masalah yang berupa masalah-masalah yang sedang dialami oleh konseli dan perilaku-perilaku yang terlihat dalam diri konseli. Setelah semua data terkumpul, peneliti melakukan pengkajian ulang guna memperoleh gambaran tentang masalah yang sedang dialami oleh konseli. Setelah sesi</p> |

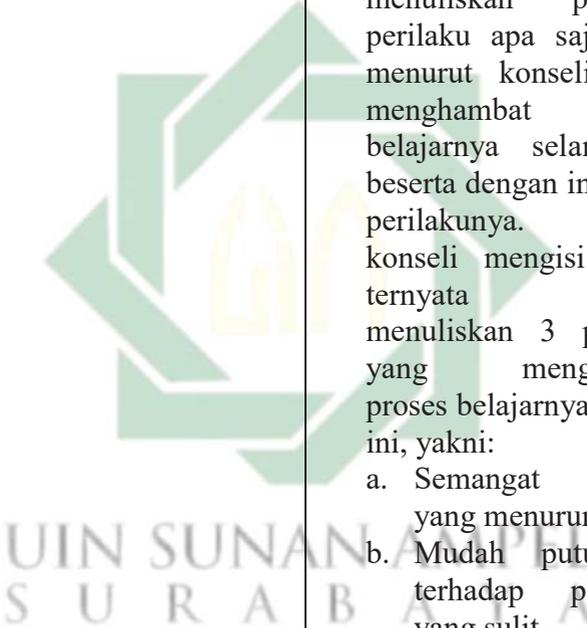
| | | |
|----|---|--|
| | | <p>pengumpulan data dan pengkajian data selesai, kemudian konselor mendapatkan beberapa penyebab yang menjadikan konseli mengalami kesulitan belajar, diantaranya yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kurangnya perhatian dari orang tua. 2. Pengasingan dan pengucilan dari teman (cenderung pendiam, introvet, sering menyendiri). 3. Terlambat dalam mengumpulkan tugas serta mengabaikan pelajaran di kelas. |
| 2. | <p>Diagnosis Menetapkan masalah yang dihadapi konseli.</p> | <p>Setelah melakukan identifikasi masalah terhadap konseli, maka tahap selanjutnya konselor melakukan tahap diagnosis dari permasalahan konseli berdasarkan landasan gejala yang sudah diketahui. Dari hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan dengan konseli dan beberapa informan, maka konselor menyimpulkan beberapa gejala yang dialami oleh konseli sebagai tanda</p> |

| | | |
|----|--|---|
| | | <p>konseli mengalami kesulitan belajar antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Adanya penurunan pada hasil belajar yang telah dicapai oleh konseli. 2. Lambat atau seringnya konseli mengabaikan tugas yang diberikan. 3. Menunjukkan sikap yang tidak peduli dalam mengikuti pelajaran, hal ini terlihat dalam diri konseli yang suka menyendiri, acuh terhadap pelajaran serta malas dalam belajar. |
| 3. | <p>Prognosis Menentukan jenis bantuan atau terapi yang sesuai dengan permasalahan yang dialami konseli.</p> | <p>Berdasarkan hasil dari diagnosis, kemudian konselor menetapkan jenis bantuan terhadap masalah kesulitan belajar yang tengah dihadapi oleh konseli dengan menggunakan teknik <i>self management</i>. Teknik <i>Self Management</i> adalah teknik yang digunakan untuk mengatur diri, memotivasi diri, mengendalikan diri, dan mampu mengembangkan diri sebagaimana individu merancang hidupnya. Adapun langkah-langkah dalam teknik <i>self</i></p> |

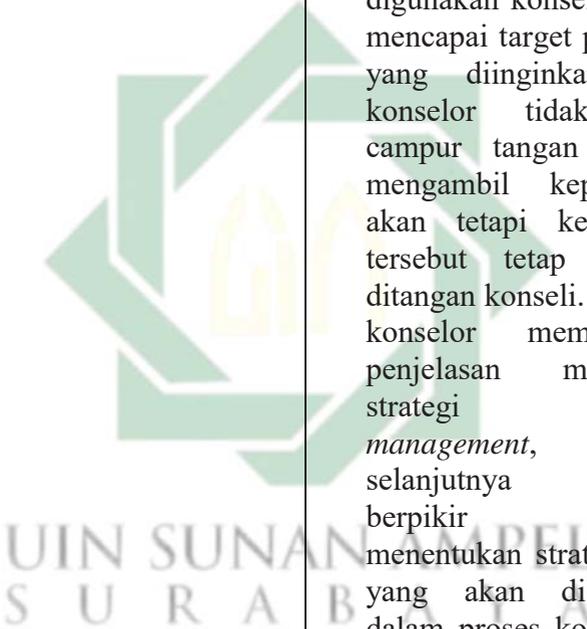
| | | |
|--|--|--|
| | | <p><i>management</i> yang telah direncanakan pada <i>treatment</i>, diantaranya sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tahap monitoring atau observasi diri (<i>Self-Monitoring</i>). Mengajak konseli untuk mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti beserta dengan frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku. 2. Tahap identifikasi dan penetapan target perilaku. Mengajak konseli untuk mengidentifikasi target perilaku yang ingin dicapai atau perilaku yang ingin diubah, demikian pula dengan <i>antecedent</i> (faktor penyebab) dan <i>consequence</i> (akibat dari perilaku). 3. Tahap penentuan strategi. Mengajak konseli untuk menetapkan strategi yang akan digunakan namun sebelumnya konselor memberikan |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>penjelasan terlebih dahulu pada konseli mengenai strategi-strategi <i>self management</i> apa saja yang bisa digunakan sesuai dengan kondisinya.</p> <p>4. Tahap komitmen diri (<i>Self-Contracting</i>). Meminta konseli untuk berkomitmen dan membuat perjanjian dengan dirinya sendiri untuk menjalankan strategi atau program yang telah konseli rancang sendiri.</p> <p>5. Tahap pelaksanaan strategi. Konseli melaksanakan strategi yang telah ditetapkannya sendiri secara mandiri, sedangkan konselor hanya bisa mengamati atau observasi tanpa terlibat dalam program tersebut.</p> <p>6. Tahap evaluasi diri. Meminta konseli untuk membandingkan hasil catatan tingkah laku diawal dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli</p> |
|--|--|--|

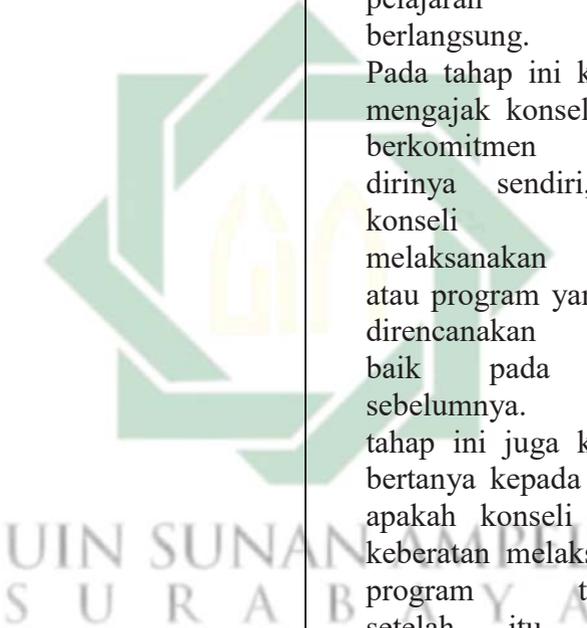
| | | |
|----|---|--|
| | | <p>sebagai evaluasi program.</p> <p>7. Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman (<i>Reinforcement</i>). Menyakinkan konseli untuk tetap melakukan program yang telah berjalan jika program tersebut dianggap berhasil pada tahap evaluasi.</p> |
| 4. | <p>Treatment</p> <p>Proses pemberian bantuan yang sesuai dengan kondisi konseli dan bertujuan untuk membantu konseli menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapinya.</p> | <p>Setelah ditahap prognosis telah ditentukan teknik yang akan digunakan ditahap tratement yaitu teknik <i>self management</i>. Selanjutnya konselor akan memberikan bantuan sesuai dengan langkah-langkah yang ada dalam teknik <i>self management</i>, diantaranya yaitu:</p> <p>1. Tahap Observasi Diri atau Monitor Diri Pada tahap awal ini, konselor mengajak konseli untuk mengamati perilakunya, kemudian mencatat tingkah laku yang menurutnya</p> |

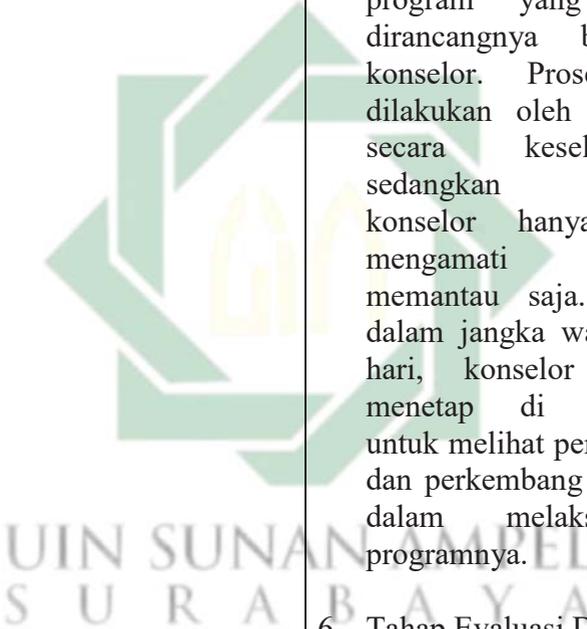
| | | |
|--|--|--|
| |  | <p>menghambat proses belajarnya beserta dengan intensitas dari tingkah laku tersebut. Selanjutnya konselor memberikan kertas yang akan digunakan konseli untuk memulai menuliskan perilaku-perilaku apa saja yang menurut konseli dapat menghambat proses belajarnya selama ini beserta dengan intensitas perilakunya. Setelah konseli mengisi kertas ternyata konseli menuliskan 3 perilaku yang menghambat proses belajarnya selama ini, yakni:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Semangat belajar yang menurun. b. Mudah putus asa terhadap pelajaran yang sulit. c. Tidak fokus saat pelajaran berlangsung. <p>2. Tahap Identifikasi dan Penetapan Target Tingkah Laku Selanjutnya pada tahap</p> |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>ini, konselor bersama konseli mengidentifikasi perilaku yang akan ditargetkan dan menetapkan target tersebut. Kemudian konselor menyuruh konseli untuk menuliskan intensitas perilaku yang ditargetkan pada saat proses konseling. Berikut perilaku yang ditargetkan:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Bertambah semangat dan tekun dalam belajar. b. Rasa optimis meningkat meskipun terhadap pelajaran yang sulit. c. Lebih fokus pada saat pelajaran sedang berlangsung. <p>3. Tahap Penentuan Strategi Selanjutnya tahap penentuan strategi. Pada tahap ini konselor bersama konseli berusaha untuk menentukan program strategi yang sesuai</p> |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| |  | <p>dengan keadaan konseli yang sekarang. Disini konselor bertugas memberikan penjelasan kepada konseli mengenai strategi <i>self management</i> seperti apa yang mungkin dapat digunakan konseli untuk mencapai target perilaku yang diinginkan dan konselor tidak ikut campur tangan dalam mengambil keputusan, akan tetapi keputusan tersebut tetap berada ditangan konseli. Setelah konselor memberikan penjelasan mengenai strategi <i>self management</i>, selanjutnya konseli berpikir untuk menentukan strategi apa yang akan dilakukan dalam proses konseling. Strategi yang telah direncanakan oleh konseli dan konselor ini berguna untuk membantu konseli dalam mencapai target perilaku yang sudah ditargetkannya,</p> |
|--|--|--|

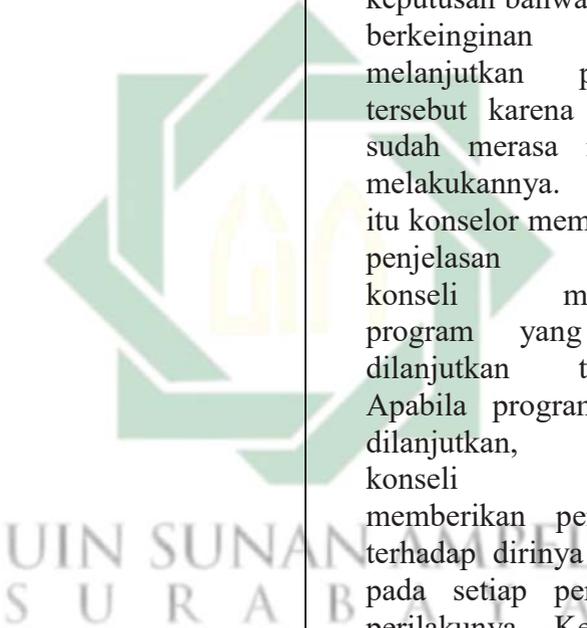
| | | |
|--|--|---|
| | | <p>diantaranya yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Konseli menyusun dan menuliskan jadwal keseharian yang selanjutnya konseli akan melaksanakan jadwal yang sudah disusun tersebut. b. Konseli melakukan latihan soal-soal dan mendalami materi. c. Konseli menenangkan pikiran dan menciptakan rasa nyaman dengan cara berdoa sebelum memulai pelajaran. <p>4. Tahap Komitmen Diri (<i>Self Contrac</i>) Pada tahap komitmen diri ini, artinya setelah konseli menentukan strategi maka konseli harus berkomitmen pada diri sendiri untuk mengubah perilakunya dan diharapkan konseli bisa melaksanakan strategi secara berkelanjutan. Adapun komitmen yang</p> |
|--|--|---|

| | | |
|--|--|---|
| |  | <p>dilakukan konseli yaitu harus bisa menambah semangat dalam belajar, meningkatkan rasa percaya diri bahwa dia bisa mengerjakan soal yang sulit dan lebih fokus pada saat pelajaran sedang berlangsung.</p> <p>Pada tahap ini konselor mengajak konseli untuk berkomitmen kepada dirinya sendiri, agar konseli dapat melaksanakan strategi atau program yang telah direncanakan dengan baik pada tahap sebelumnya. Dalam tahap ini juga konselor bertanya kepada konseli apakah konseli merasa keberatan melaksanakan program tersebut, setelah itu konseli menanggapi bahwasannya konseli tidak merasa keberatan dan konseli menyanggapi untuk melaksanakan program tersebut.</p> |
|--|--|---|

| | | |
|--|--|--|
| |  | <p>5. Tahap Pelaksanaan Strategi Pada tahap ini konseli harus siap untuk melaksanakan target-target yang ingin dicapai. Ditahap ini juga konseli melaksanakan program yang telah dirancangnya bersama konselor. Proses ini dilakukan oleh konseli secara keseluruhan, sedangkan tugas konselor hanya bisa mengamati atau memantau saja. Maka dalam jangka waktu 10 hari, konselor mulai menetap di pondok untuk melihat perubahan dan berkembang konseli dalam melaksanakan programnya.</p> <p>6. Tahap Evaluasi Diri Pada waktu yang telah disepakati, yakni 10 hari setelah melaksanakan sesi proses konseling sebelumnya, kemudian konselor bertemu kembali dengan konseli untuk mengetahui</p> |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|---|
| |  | <p>perkembangan perilaku konseli. Untuk itu pada tahap evaluasi diri ini, konseli dibantu oleh konselor untuk membandingkan hasil catatan intensitas dari tingkah laku yang ditargetkan sebelum dan sesudah intervensi proses konseling. Demikian pula catatan intensitas perilaku bermasalah sebelum dan sesudah proses konseling. Setelah konseli mengisi tabel intensitas perilaku bermasalah dan perilaku yang ditargetkan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa program <i>self management</i> yang direncanakan belum berhasil secara maksimal, dikatakan demikian karena ada 1 target perilaku yang ditargetkan belum dapat dicapai yaitu lebih fokus saat pembelajaran berlangsung. Oleh karena ada 1 target</p> |
|--|--|---|

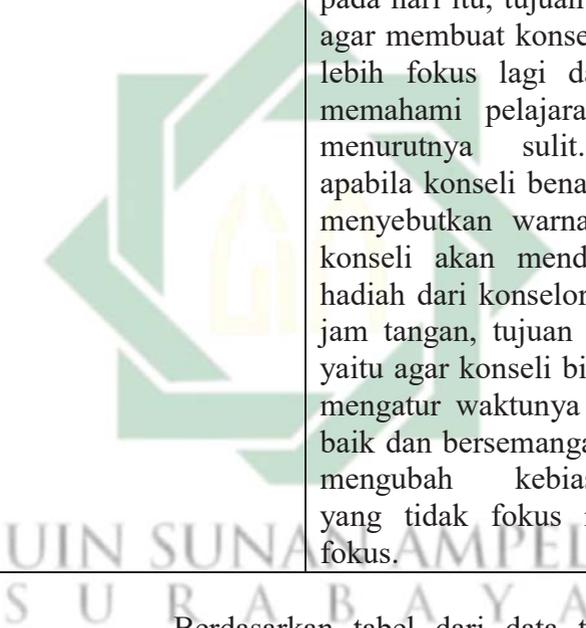
| | | |
|--|--|---|
| | | <p>perilaku yang belum dicapai, maka konselor menyerahkan kembali kepada konseli apakah ingin ditambah strategi lain dalam <i>self management</i>. Konseli menolak untuk menambah strategi lain dalam <i>self management</i> karena menurut konseli strategi yang dijalannya ini sudah efektif menjadikan konseli lebih menikmati proses belajarnya yang sekarang.</p> <p>7. Tahap <i>Reinforcement</i> Selanjutnya tahap <i>reinforcement</i>. Pada tahap ini konselor mengajak konseli untuk mempelajari kembali proses konseling <i>self management</i> yang dilakukan sebelumnya. 1 dari 3 perilaku yang ditargetkan masih belum bisa tercapai oleh konseli yaitu tidak fokus saat pelajaran. Selanjutnya konselor menanyakan</p> |
|--|--|---|

| | | |
|--|--|--|
| |  | <p>kesanggupan konseli untuk meneruskan program ini atau tidak tanpa adanya paksaan, karena semuanya akan dikendalikan sendiri oleh konseli.</p> <p>Konseli mengambil keputusan bahwa dirinya berkeinginan untuk melanjutkan program tersebut karena konseli sudah merasa nyaman melakukannya. Setelah itu konselor memberikan penjelasan kepada konseli mengenai program yang akan dilanjutkan tersebut. Apabila program akan dilanjutkan, maka konseli harus memberikan penguatan terhadap dirinya sendiri pada setiap perubahan perilakunya. Kemudian konseli setuju untuk melanjutkan program tersebut dan mendengarkan kembali penjelasan dari konselor tentang <i>reinforcement</i> (penguatan). Sedangkan penguatan pada target</p> |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>perilaku yang belum tercapai tersebut membuat konselor mengajak konseli untuk bermain sebuah game yaitu game tebak warna. Alasan konselor memilih game ini yaitu memudahkan konseli untuk meningkatkan konsentrasinya kembali, karena menurut konselor game ini bisa menjadikan konseli dapat lebih fokus dalam belajar. Aturan main game tebak warna adalah sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menyediakan tulisan warna yang tidak sesuai dengan warnanya. 2. Konseli diarahkan untuk menyebutkan warna yang benar dari tulisan yang sudah disediakan. <p>Jika dalam permainan tersebut konseli salah dalam menyebutkan warna, maka konseli memberikan hukuman pada dirinya sendiri</p> |
|--|--|---|

| | | |
|----|---|--|
| | | <p>berupa membaca ulang materi yang disampaikan di sekolah pada hari itu, tujuan dari itu agar membuat konseli dapat lebih fokus lagi dan bisa memahami pelajaran yang menurutnya sulit. Dan apabila konseli benar dalam menyebutkan warna maka konseli akan mendapatkan hadiah dari konselor berupa jam tangan, tujuan dari itu yaitu agar konseli bisa lebih mengatur waktunya dengan baik dan bersemangat untuk mengubah kebiasaannya yang tidak fokus menjadi fokus.</p> |
| 5. | <p>Evaluasi dan <i>Follow Up</i> Memantau kembali untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan treatment yang telah dilaksanakan oleh konselor untuk mengatasi masalah konseli.</p> | <p>Adapun evaluasi dalam proses konseling dilakukan bersamaan dengan evaluasi program <i>self management</i> yang dilakukan oleh konseli. Evaluasi perubahan tingkah laku tersebut berdasarkan dengan tingkat intensitas perilaku yang ditargetkan sebelum dan sesudah intervensi.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| |  | <p>Sedangkan <i>follow up</i> yang dilakukan oleh konseli yakni pada tahap <i>reinforcement</i> oleh diri sendiri. Konseli menyadari bahwasannya masih terdapat 1 target perilaku yang belum tercapai yaitu tidak fokus saat pelajaran, oleh karenanya ia memberikan penguatan pada dirinya dengan cara bermain game dengan konselor, nama game tersebut yaitu game tebak warna. Alasan konselor memilih game ini yaitu memudahkan konseli untuk meningkatkan konsentrasinya kembali, karena menurut konselor game ini bisa menjadikan konseli dapat lebih fokus dalam belajar. Aturan main game tebak warna adalah sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menyediakan tulisan warna yang tidak sesuai dengan warnanya. 2. Konseli diarahkan untuk menyebutkan warna yang benar dari tulisan yang sudah disediakan. |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|---|
| |  | <p>Jika dalam permainan tersebut konseli salah dalam menyebutkan warna, maka konseli memberikan hukuman pada dirinya sendiri berupa membaca ulang materi yang disampaikan di sekolah pada hari itu, tujuan dari itu agar membuat konseli dapat lebih fokus lagi dan bisa memahami pelajaran yang menurutnya sulit. Dan apabila konseli benar dalam menyebutkan warna, maka konseli akan mendapatkan hadiah dari konselor berupa jam tangan, tujuan dari itu yaitu agar konseli bisa lebih mengatur waktunya dengan baik dan bersemangat untuk mengubah kebiasaannya yang tidak fokus menjadi fokus.</p> |
|--|--|---|

Berdasarkan tabel dari data teori dan data lapangan di atas dapat diketahui bahwa proses konseling yang sudah dilakukan berjalan sesuai dengan langkah-langkah seperti pada tahapan proses konseling pada umumnya, yang dimulai dari tahap identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi dan *follow up*.

b. Analisis Hasil dari Pelaksanaan Konseling

Berikut ini adalah penjelasan hasil dari teknik *self management* untuk mengatasi kesulitan belajar pada seorang remaja. Setelah melakukan proses konseling mulai dari tahap identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, pemberian treatment, serta evaluasi dan *follow up*. Selanjutnya peneliti memaparkan hasilnya berupa keadaan konseli sebelum dan sesudah proses konseling.

Tabel 4.16
Perbandingan Intensitas Perilaku Bermasalah

| No. | Perilaku Bermasalah | Sebelum Proses Konseling | | | Sesudah Proses Konseling | | |
|-----|--|--------------------------|---|----|--------------------------|---|----|
| | | S | J | TP | S | J | TP |
| 1. | Bertambah semangat dan tekun dalam belajar. | | √ | | √ | | |
| 2. | Rasa optimis meningkat meskipun terhadap pelajaran yang sulit. | | √ | | √ | | |
| 3. | Lebih fokus pada saat pelajaran sedang berlangsung. | | | √ | | √ | |

Perilaku bermasalah yang pertama yaitu semangat belajar semakin menurun. Dari awal masuk sekolah konseli tidak mempunyai keinginan untuk belajar. Hal ini menyebabkan konseli malas belajar yang mengakibatkan semangat belajar konseli semakin menurun. Kemudian setelah

melakukan proses konseling, konseli menjadi lebih giat dalam meningkatkan semangat belajarnya agar konseli tidak ketinggalan jauh dengan temannya.

Perilaku bermasalah yang kedua yaitu mudah putus asa terhadap pelajaran yang sulit. Konseli merasa bahwa semua pelajaran yang telah disampaikan oleh guru itu dirasa sangat sulit, hal ini mengakibatkan konseli menjadi mudah putus asa dan tidak ingin berusaha untuk memahami pelajaran tersebut. Kemudian setelah melaksanakan proses konseling, konseli menjadi percaya diri terhadap dirinya dan berusaha secara perlahan-lahan untuk memahami semua pelajarannya.

Ketiga, tidak fokus saat pelajaran. Pada saat pelajaran berlangsung sering kali konseli tidak memperhatikan apa yang telah disampaikan, hal ini mengakibatkan konseli tidak dapat mengerjakan tugas yang telah diberikan oleh gurunya. Kemudian setelah melakukan proses konseling, konseli masih belum fokus karena konseli kurang memperhatikan penyampaian guru saat menjelaskan materi yang diberikan.

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa adanya perubahan pada konseli setelah melakukan proses konseling, dikatakan demikian karena intensitas perilaku bermasalah pada konseli yang disebabkan karena kesulitan belajar mengalami penurunan intensitas. Dan dengan hasil bahwa konseli sudah dapat menurunkan intensitas perilaku yang bermasalah dapat diartikan juga konseli sudah dapat mengatasi kesulitan belajarnya dengan cara meningkatkan belajarnya kembali.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa teknik *self management* untuk

mengatasi kesulitan belajar pada remaja dikatakan cukup berhasil, karena dari 3 target perilaku yang ditargetkan hanya ada 1 perilaku yang belum dapat dicapai oleh konseli yaitu tidak fokus saat pelajaran. Kemudian untuk intensitas perilaku bermasalah pada konseli sesudah proses konseling yang disebabkan oleh kesulitan belajar juga mengalami penurunan intensitasnya, meskipun hasil yang didapatkan masih belum berhasil secara keseluruhan.

2. Perspektif Islam

Hasil dari penelitian ini mengalami perubahan dari tahap satu ke tahap berikutnya. Perubahan yang terjadi dalam penelitian ini yaitu konseli mampu untuk mengatasi kesulitan belajar yang dialami. Kesulitan belajar yang dirasakan konseli membuat konseli mengalami sulit untuk berkonsentrasi, merasa kurang percaya diri terhadap diri sendiri, serta konseli memiliki semangat yang rendah.

Dalam hal menumbuhkan semangat yang rendah dalam diri konseli harus diwujudkan dengan ketekunan dan pantang menyerah. Seperti dalam kalimat motivasi dibawah ini:

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A
مَنْ جَدَّ وَجَدَّ

Artinya:

*“Barang siapa yang bersungguh-sungguh, dia akan menemukan yang dia inginkan.”*⁹⁷

⁹⁷ Era Shafitri, Skripsi: *Analisis Semiotika Pesan Dakwah Man Jadda Wajada Dalam Film Negeri 5 Menara*, (Jambi: UIN Sulthan Thaha Saifuddin, 2021), hal. 37.

Tanpa adanya semangat dan motivasi dalam diri seseorang, maka menjadi sulit bagi seorang individu untuk belajar. Mencari ilmu tidaklah mudah, sehingga tidak perlu mengulang apa yang telah dipelajari atau diingat pada hari kemarin. Apa yang saya ingat kemarin masih terkait dengan materi hari ini, tetapi materi hari ini berantakan karena materi kemarin hilang. Jadi tanpa semangat dan kesabaran, individu akan kesulitan untuk belajar.⁹⁸

Konseli juga sering berputus asa ketika mendapatkan kesulitan atau cobaan termasuk dalam hal belajar. Padahal Allah telah memberi janji bahwa di balik kesulitan, pasti ada jalan keluar yang begitu dekat. Dalam surat Al-Insyirah ayat 5-6, Allah Ta'ala berfirman:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

Artinya:

*“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.”*⁹⁹

Dalam tafsir Ibnu Kasir, dikatakan bahwa tentu saja tidak ada kesulitan yang tidak bisa diselesaikan. Jika jiwa kita ingin keluar dari kesulitan, mencari solusi dengan pikiran jernih, dan berserah penuh kepada Allah, kita pasti akan keluar dan mengatasi kesulitan ini. Ada banyak rintangan, godaan, dan kesulitan datang secara bergantian, tetapi pada akhirnya konseli bisa menang. Jika konseli bertekad, menghadapi kesulitan dengan serius,

⁹⁸ Danuri, *Kesulitan Belajar dalam Pandangan Islam*, <http://repository.upy.ac.id/403/1/artikel%20danuri.pdf>, hal. 125-126.

⁹⁹ *Al-Qur'an dan Terjemah Special For Woman*, Al-Insyirah: 5-6.

menghadapi semua kesulitan dengan sabar, dan tidak menyia-nyiakan kesempatan yang baik untuk menampilkan dirinya, maka konseli pasti akan menang dan keluar dari kesulitan itu dengan selamat.¹⁰⁰

Maka dalam hal belajar konseli harus memiliki kesabaran ketika mengalami kesulitan selain itu konseli harus selalu mencoba, tidak berputus asa, dan terus percaya bahwa suatu saat konseli pasti bisa. Sabar di sini juga berarti tabah menghadapi cobaan dan ujian dalam mencari ilmu, orang yang mencari ilmu adalah orang yang mencari jalan lurus menuju pencipta-Nya. Oleh karena itu setan sangat membenci pada mereka, apa yang dikehendaki setan adalah agar tidak ada orang yang mencari ilmu, tidak ada orang yang akan mengajarkan pada umat bagaimana cara beribadah dan orang yang akan menasehati umat agar tidak tergelincir kemaksiatan. Maka setan selalu menggoda pelajar agar gagal dalam pelajarannya, digodanya mereka dengan rasa malas, kurangnya rasa percaya diri dan lain-lain.¹⁰¹

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

¹⁰⁰ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Ibnu Katsir Terjemah dari Tafsir Al-Qur'an Ibnu Katsir* oleh Abdurrahman bin Muhammad, (Bogor: Pustaka Imam Syafi'i, 2004), hal. 317-318.

¹⁰¹ Danuri, *Kesulitan Belajar dalam Pandangan Islam*, <http://repository.upy.ac.id/403/1/artikel%20danuri.pdf>, hal. 126.

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan data yang sudah peneliti peroleh dari lapangan tentang kesulitan belajar yang dialami konseli. Peneliti dapat memberikan kesimpulan dari hasil penelitian penerapan Teknik *Self Management* untuk mengatasi kesulitan belajar pada remaja di Pondok Pesantren Manbaul Huda Rengel Tuban adalah sebagai berikut:

1. Proses penerapan Teknik *Self Management* untuk mengatasi kesulitan belajar pada konseli menggunakan 5 tahapan dengan mengikuti tahapan dalam proses konseling yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, dan evaluasi (*follow up*). Adapun langkah-langkah dalam teknik *self management* itu dimulai dari tahap monitoring atau observasi diri (*self-monitoring*), identifikasi dan penetapan target perilaku, penentuan strategi, komitmen diri (*self-contracting*), pelaksanaan strategi, evaluasi diri, serta pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman (*reinforcement*). Penggunaan teknik ini dilakukan karena masalah kesulitan belajar yang dialami konseli mengakibatkan konseli memperoleh pencapaian hasil belajar yang rendah di sekolah. Sehingga untuk mengatasi masalahnya, konselor perlu membantu konseli untuk keluar dari masalah kesulitan belajar yang dialami dengan cara mengubah perilaku dan cara berfikir konseli terhadap dirinya.
2. Setelah melakukan proses konseling, dapat disimpulkan bahwa proses penerapan Teknik *Self Management* dapat memberikan hasil perubahan terhadap kesulitan belajar yang dialami oleh konseli, hal ini dilihat dari 3 target perilaku yang ditargetkan ada 2 perilaku yang sudah berhasil ditingkatkan yaitu bertambah semangat dan

tekun dalam belajar serta memiliki rasa optimis meskipun menghadapi pelajaran yang sulit. Perilaku-perilaku yang bermasalah yang diakibatkan oleh kesulitan belajar mengalami peningkatan pada hasil belajar konseli. Sehingga konseli perlahan-lahan dapat memperbaiki hasil belajarnya yang rendah menjadi lebih baik.

B. Rekomendasi

1. Bagi Konselor

Konselor diharapkan dapat menambah dan meningkatkan wawasan serta pengetahuan tentang teori teknik konseling agar dapat mengatasi permasalahan konseli dengan maksimal sehingga proses konseling bisa berjalan dengan lancar dan memperoleh hasil dengan baik.

2. Bagi Konseli

Diharapkan untuk konseli agar meningkatkan semangat dalam belajar, selalu berfikir positif dan meningkatkan rasa percaya diri terhadap dirinya. Agar konseli dapat memperoleh hasil belajar yang lebih baik dengan cara meningkatkan potensi yang telah dia miliki.

3. Bagi Pembaca

Semoga siapapun yang membaca penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi kepada pihak yang sedang mendalami bidang studi Bimbingan Konseling Islam. Selain itu semoga pembaca dapat menerima manfaat dari penelitian ini.

C. Keterbatasan Penelitian

Hambatan yang dialami konselor saat melakukan penelitian ini adalah tempat tinggal konseli yang berada di lingkungan pondok dan juga menyesuaikan waktu luang untuk bertemu dengan konseli.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu dan Supriyono, Widodo. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta. 2013.
- Al-Qur'an dan Terjemah Special For Woman*. Al-Insyirah: 5-6.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Renika Cipta. 1993.
- Aunurrahman. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta. 2016.
- Bungin, H.M. Burhan. *Metode Penelitian Sosial: Format-format Kuantitatif dan Kualitatif*. Surabaya: Airlangga University Press. 2001.
- Bungin, H.M. Burhan. *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2013.
- Chaplin, C.P. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Grafindo Persada. 2000.
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Eresco. 1997.
- Danuri. *Kesulitan Belajar dalam Pandangan Islam*. <http://repository.upy.ac.id/403/1/artikel%20danuri.pdf>.
- Dimiyati, Mahmud. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta. 2006.
- Djamarah, Syaiful Bahri. *Prestasi Belajar dan Kompetensi Guru*. Surabaya: Usaha Nasional. 2003.
- Firmansyah, Muhammad Arie. Analisis Hambatan Belajar Mahasiswa Pada Mata Kuliah Statistik. *Jurnal Penelitian dan Pembelajaran Matematika*. Vol. 10 No. 2. 2017.
- Ghufron, M. Nur & S., Rini Risnawitaq. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media. 2014.
- Gie. Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Terhadap Pola Hidup Bersih dan Sehat Siswa Di Kelas VII SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan T.A 2016/2017. *Jurnal BK Unesa*. Vol. 10 No. 2. 2017.

- Gunarsa, Singgih D. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia. 1996.
- Gunarsa, Singgih D. *Psikologi Keluarga*. Jakarta: PT. Bina Rena Pertama. 1992.
- Hadi, Sutrisno. *Metodologi Research*. Jakarta: Andi Offset. 1986.
- Hakim, Thursan. *Belajar Secara Efektif: Panduan Menemukan Teknik Belajar, Memilih Jurusan, dan Menentukan Cita-Cita*. Jakarta: Pusra Swara. 2000.
- Hamalik, Oemar. *Metode Belajar dan Kesulitan-Kesulitan Belajar*. Edisi Ketiga Cetak Ulang Pertama: Tarsito. 2005.
- Hamalik, Umar. *Metodologi Belajar dan Kesulitan-Kesulitan Belajar*. Jakarta: Tarsito. 1983.
- Indryaningsih, Ni Luh Putu, dkk. "Penerapan Teori Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII B4 SMP Negeri 4 Singaraja". *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 2. No. 1. 2014.
- Jamaris, Martini. *Kesulitan Belajar "Perspektif, Assesmen dan Penanggulangannya"*. Bogor: Ghalia Indonesia. 2013.
- Jawwad, Ahmad Abdul. *Manajemen Diri*. Bandung: Savei Generation. 2007.
- Kartika dan Nurihsan, Juntika. "Efektifitas Teknik Manajemen Diri Untuk Mengatasi Inferiority Feeling". *Jurnal Penelitian Pendidikan*. Vol. 16 No. 1. 2016.
- Katsir, Ibnu. *Tafsir Al-Qur'an Ibnu Katsir Terjemah dari Tafsir Al-Qur'an Ibnu Katsir oleh Abdurrahman bin Muhammad*. Bogor: Pustaka Imam. 2004.
- Komalasari, Gantina, Wahyuni, Eka & Karsih. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks. 2011.
- Latifah. *Wawancara dengan Guru Konseli*. pada 19 Januari 2022 Pukul 09.00 WIB.

- Lestari, Sri. *Pedoman Kerjasama Konselor dan Guru Mata Pelajaran dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa*. Pontianak, Universitas Tanjung Pura. 1998.
- Mardiyati, Siti. *Penelitian Hasil Belajar*. Surakarta: UNS. 1994.
- Mawar. *Wawancara dengan Konseli*. pada 12 Januari 2022 pukul 09.00 WIB.
- Meleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2005.
- Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: Remaja Rosdakarya. 2014.
- Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2007.
- Mulyadi. *Diagnosa Kesulitan Belajar dan Bimbingan terhadap Kesulitan Belajar Khusus*. Yogyakarta: Nuha Litera. 2010.
- Muri, Yusuf A. *Assesmen dan Evaluasi Pendidikan: Pilar Penyedia Informasi dan Kegiatan Pengendalian Mutu Pendidikan*. Padang: UNP Press. 2011.
- Mutiara, Arina. *Wawancara dengan Ketua Pondok Pesantren Manbaul Huda Putri*. pada 11 Februari 2022 pukul 10.00 WIB.
- Nurin, Nurul Fauzan. *Efektivitas Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VII Di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh*. Banda Aceh: UIN Ar-Raniry. 2019.
- Nursalim, Mochmad. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata. 2013.
- Nurzaakiyah, Siti dan Budiman, Nandang. "Teknik *Self-Management* dalam Mereduksi *Body Dysmorphic Disorder*". *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*. 2013.
- Prayitno, H & Amti, Erman. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta. 1994.

- Prayitno, H. *Konseling Perorangan*. Padang: Universitas Negeri Padang. 2005.
- Priyaksono, Aribowo & Sembel, Roy. *Strategi Self Management*. Jakarta: PT. Alex Media. 2003.
- Purwanto, Ngalim. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta. 1992.
- Puspitarini, Chandra Ayu. Skripsi: *Keefektifan Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kesulitan Belajar Siswa Kelas VA SD Bendan Ngisor Semarang*. Semarang: UNNES. 2016.
- Ratin, Nurulfajri Putri. Skripsi: *Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*. Surabaya: UINSA. 2019.
- Ratna, Lilis. *Teknik-Teknik Konseling*. Yogyakarta: Deepublish. 2013.
- Sekar. *Wawancara dengan Pengurus Konseli*. pada 17 Januari 2022 Pukul 15.00 WIB.
- Shafitri, Era. Skripsi: *Analisis Semiotika Pesan Dakwah Man Jadda Wajada Dalam Film Negeri 5 Menara*. Jambi: UIN Sulthan Thaha Saifuddin. 2021.
- Sholihah, Nikmatus. Penerapan Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palcy Kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya. *Jurnal BK Unesa*. Vol. 3 No. 1. 2013.
- Slameto. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta. 1990.
- Slameto. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta. 2010.
- Soetarlinah, Sukadji. *Modifikasi Perilaku: Penerapan Sehari-Hari dan Penerapan Profesional*. Yogyakarta: Liberti. 1983.

- Sugihartono, dkk. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Pers. 2007.
- Sugihartono, dkk. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press. 2007.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 2015.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 2006.
- Sumiati, Dkk. *Kesehatan Jiwa Remaja dan Konseling*. Jakarta: Trans Info Media. 2009.
- Sunaryo, Kartadinata. *Peran Aktif Mahasiswa Menyongsong Era Globalisasi*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia. 2016.
- Suwanto, Insan. *Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK*. *Journal.stkipsingkawang*. Vol. 1 No. 1. 2016.
- Syah, Muhibbin. *Psikologi Pendidikan, Dengan Pendekatan Baru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2013.
- Syuaib, Ahmad. *Wawancara dengan Pembina Pondok Pesantren Manbaul Huda*. pada 3 Februari 2022 pukul 14.30 WIB.
- Tohirin. *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. 2012.
- Usman, Moh Uzer dan Setiawati, Lilis. *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2002.
- Widyaningtyas, Nilam Yunika. Skripsi: *Konseling Islam Dengan Self Management Untuk Mengistiqomahkan Seorang Remaha Dalam Membaca Al-Qur'an Di Dusun Gopa'an Desa Sembunganyar Gresik*. Surabaya: UINSA. 2020.

- Wiharso, Entang. *Agenda Penelitian*. Universitas Michigan: Lembaga Pendidikan IKIP. 1993.
- Willis, S. Sofyan. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: CV. Alfabeta. 2007.
- Wisastro, Koestoer Parto. *Pengajaran Remedial*. Jakarta: Rineka Cipta. 1998.
- Yates, B. T. *Self-Management: The Science and Art of Helping Yourself*. California: Wadsworth Publishing Company. 1985.
- Ydhartono. *Kata Mutiara Islam Tentang “Berpikir Positif” Dr. ‘Aidh Al-Qarni*.
<https://www.ydhartono.com/2018/04/kumpulan-kata-mutiara-islam-aidh-al-qarni.html>. diakses pada April 2018.
- Zahro, Shihhah. *Wawancara dengan Teman Konseli*. pada 18 Februari 2022 pukul 09.00 WIB.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A