



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**TEKNIK *SELF MANAGEMENT* MELALUI
TERAPI SYUKUR DALAM MENINGKATKAN
MINAT PEMBELAJARAN TATAP MUKA PADA
SISWA MA BHAUDIN SIDOARJO**

SKRIPSI

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

Oleh :
Annisaa' Nur Hasanah
NIM. B93219102

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

**SURABAYA
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Bismillahirrahmanirrahim...

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Annisaa' Nur Hasanah

NIM : B93219102

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Teknik *Self Management* Melalui Terapi Syukur Dalam Meningkatkan Minat Pembelajaran Tatap Muka Pada Siswa Ma Bahaudin Sidoarjo** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut akan diberi tanda sitasi ditujukan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian 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, 26 Desember 2022

Yang membuat pernyataan



Annisaa' Nur Hasanah
NIM. B93219102

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Annisaa' Nur Hasanah
Nim : B93219102
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Teknik *Self Management* Melalui Terapi Syukur Dalam Meningkatkan Minat Pembelajaran Tatap Muka Pada Siswa MA Bahaudin Sidoarjo

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 26 Desember 2022
Menyetujui
Pembimbing



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

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Teknik *Self Management* Melalui Terapi Syukur Dalam
Meningkatkan Minat Pembelajaran Tatap Muka Pada Siswa
MA Bahaudin Sidoarjo

SKRIPSI

Disusun Oleh:
Annisaa' Nur Hasanah
B93219102

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu Pada Tanggal 14 Januari 2023
Tim Penguji

Penguji I

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

Penguji II

Dr. Faizah Noer Laela
NIP. 196012111992032001

Penguji III

Drs. H. Suwatah, M.Si
NIP. 196412152014111002

Penguji IV

Amriana, M.Pd
NIP. 198904112020122019



Sidabaja, 14 Januari 2023
Dekan,

Dr. Cholidah, Prof. A. Ag, M. Fil.I.,
NIP. 110171998031001



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: perpustakaan@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : ANNISAA' NUR HASANAH
NIM : B93219102
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : annisaanurhasanah47@gmail.com

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

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

TEKNIK *SELF MANAGEMENT* MELALUI TERAPI SYUKUR DALAM
MENINGKATKAN MINAT PEMBELAJARAN TATAP MUKA PADA SISWA MA
BAHAUDIN SIDOARJO.

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, 19 Januari 2023

Penulis

ANNISAA' NUR HASANAH

ABSTRAK

Annisaa' Nur Hasanah, NIM. B93219102, 2023. **Teknik *Self Management* Melalui Terapi Syukur Dalam Meningkatkan Minat Pembelajaran Tatap Muka Pada Siswa MA Bahaudin Sidoarjo.**

Fokus dalam penelitian ini adalah, bagaimana proses Teknik *Self Management* Melalui Terapi Syukur Dalam Meningkatkan Minat Pembelajaran Tatap Muka Pada Siswa MA Bahaudin Sidoarjo? Serta bagaimana hasil dari fokus dalam penelitian ini yaitu, bagaimana proses Teknik *Self Management* Melalui Terapi Syukur Dalam Meningkatkan Minat Pembelajaran Tatap Muka Pada Siswa MA Bahaudin Sidoarjo?

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik validitas data yaitu dengan melakukan perpanjangan penelitian, ketekunan pengamatan, dan triangulasi data. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data *Descriptive Comparative* yang terdiri dua analisis *Descriptive Comparative* yaitu analisis proses dan analisis hasil.

Pelaksanaan teknik self management dilakukan dengan memonitor diri, pembuatan dan penerapan timing management, reward dan punishment, serta self controlling. Dari pelaksanaan tehnik self management melalui terapi syukur menunjukkan adanya peningkatan yang dialami konseli AR dan CT, yang ditunjukkan dengan perubahan perilaku pada konseli AR yaitu konseli bisa mengatur jam tidurnya, sedangkan pada konseli CT menunjukkan perubahan perilaku konseli dapat mengurangi waktu bermain HP, mengerjakan PR dirumah, dan tidak bolos sekolah.

Kata kunci : *Self Management*, Terapi Syukur, Minat Pembelajaran Tatap Muka

ABSTRACT

Annisaa' Nur Hasanah, NIM. B93219102, 2023. **Self Management Techniques Through Gratitude Therapy in Increasing Interest in Face-to-Face Learning in MA Bahaudin Sidoarjo Students.**

The focus in this research is, how is the process of Self Management Technique Through Gratitude Therapy in Increasing Interest in Face-to-Face Learning in MA Bahaudin Sidoarjo Students? And what are the results of the focus in this research, namely, what is the process of Self Management Techniques Through Gratitude Therapy in Increasing Interest in Face-to-Face Learning in MA Bahaudin Sidoarjo Students?

The research method used in this study is qualitative with a case study type of research. Data collection techniques in this study are observation, interviews, and documentation. The data validity technique is by conducting research extensions, observation persistence, and data triangulation. Data analysis in this study used Descriptive Comparative data analysis which consisted of two Descriptive Comparative analyzes, namely process analysis and result analysis.

The implementation of self-management techniques is carried out by self-monitoring, making and implementing timing management, reward and punishment, and self-controlling. From the implementation of self-management techniques through gratitude therapy, it shows that there is an increase experienced by AR and CT counselees, which is indicated by changes in behavior in AR counselees, namely the counselee can adjust their sleeping hours, while in CT counselees, changes in counselee behavior can reduce time to play cellphones, do homework at home. , and not skipping school.

Keywords: Self Management, Gratitude Therapy, Interest in Face to Face Learning

نبذة مختصرة

أنيسة نور حسنة ، 2023 ، تقنيات الإدارة الذاتية من خلال علاج الامتحان في زيادة الاهتمام بالتعلم وجهًا لوجه في طلاب ماجستير بهودين سيدوارجو ينصب التركيز في هذا البحث على ، كيف تتم عملية تقنية الإدارة الذاتية من خلال علاج الامتحان في زيادة الاهتمام بالتعلم وجهًا لوجه في طلاب ماجستير بهودين سيدوارجو؟ وما هي نتائج التركيز في هذا البحث ، أي ما هي عملية تقنيات الإدارة الذاتية من خلال علاج الامتحان في زيادة الاهتمام بالتعلم وجهًا لوجه في طلاب ماجستير بهودين سيدوارجو؟

طريقة البحث المستخدمة في هذه الدراسة هي طريقة نوعية مع دراسة حالة من نوع البحث. تقنيات جمع البيانات في هذه الدراسة هي الملاحظة والمقابلات والتوثيق. تتم تقنية صحة البيانات من خلال إجراء امتدادات البحث ، واستمرارية الملاحظة ، وتثليث البيانات. استخدم تحليل البيانات في هذه الدراسة تحليل البيانات الوصفي المقارن الذي يتكون من تحليلين وصفيين مقارنة ، وهما تحليل العملية وتحليل النتائج.

يتم تنفيذ تقنيات الإدارة الذاتية من خلال المراقبة الذاتية ، وإجراء وتنفيذ إدارة التوقيت ، والمكافأة والعقاب ، والتحكم الذاتي. من خلال تنفيذ تقنيات الإدارة الذاتية CT و AR من خلال علاج الامتحان ، يظهر أن هناك زيادة يعاني منها مستشاري ، وبالتحديد يمكن AR ، والتي تدل على تغيرات في السلوك لدى مستشاري للمستشار تعديل ساعات نومهم ، أثناء وجود مستشاري التصوير المقطعي المحوسب ، يمكن للتغيرات في سلوك المستشار أن تقلل من وقت لعب الهواتف المحمولة ، وأداء الواجبات المنزلية في المنزل ، وعدم التغيب عن المدرسة.

الكلمات المفتاحية: الإدارة الذاتية ، العلاج بالامتحان ، الاهتمام بالتعلم وجهًا لوجه

DAFTAR ISI

COVER

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRAC	vii
ABSHAR	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Definisi Konsep.....	10
F. Sistematika Pembahasan	12

BAB II KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik	14
1. Teknik <i>Self Management</i>	14
2. Terapi Syukur.....	18
3. Minat Pembelajaran Tatap Muka.....	25
4. Ayat Yang Berkaitan	28
5. Teknik <i>Self Management</i> Melalui Terapi Syukur Dalam Meningkatkan Minat Pembelajaran Tatap Muka	33

B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	38
--------------------------------------------	----

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian	41
B. Lokasi Penelitian	42
C. Jenis Dan Sumber Data	42
D. Tahap-Tahap Penelitian	44
E. Teknik Pengumpulan Data	46
F. Teknik Validitas Data	50
G. Teknik Analisis Data.....	51

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian	55
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	55
2. Deskripsi Konselor Dan Konseli.....	55
3. Deskripsi Masalah Konseli	61
B. Penyajian Data	70
1. Deskripsi Proses Teknik <i>Self Management</i> Melalui Terapi Syukur Dalam Meningkatkan Minat Pembelajaran Tatap Muka Pada Siswa MA Bahaudin Sidoarjo	70
2. Deskripsi Hasil Teknik <i>Self Management</i> Melalui Terapi Syukur Dalam Meningkatkan Minat Pembelajaran Tatap Muka Pada Siswa MA Bahaudin Sidoarjo	156
C. Pembahasan Hasil Penelitian	160
1. Analisis Proses Teknik <i>Self Management</i> Melalui Terapi Syukur Dalam Meningkatkan Minat Pembelajaran Tatap Muka Pada Siswa MA Bahaudi Sidoarjo	160

2. Analisis Hasil Teknik <i>Self Management</i> Melalui Terapi Syukur Dalam Meningkatkan Minat Pembelajaran Tatap Muka Pada Siswa MA Bahaudi Sidoarjo	173
3. Perpektif Ilsam	178

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	182
B. Saran dan Rekomendasi	183
1. Saran	183
2. Rekomendasi	183
C. Keterbatasan Penelitian	184

DAFTAR PUSTAKA	185
----------------------	-----

LAMPIRAN	191
----------------	-----

BIOGRAFI PENELITI	198
-------------------------	-----



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Perilaku Penurunan Minat Konseli AR	77
Tabel 4.2 Perilaku Penurunan Minat Konseli CT	85
Tabel 4.3 Pra Perilaku Konseli AR	98
Tabel 4.4 Pra Perilaku Konseli CT	102
Tabel 4.5 Perilaku Bermasalah dan Impian Konseli AR	108
Tabel 4.6 Perilaku Bermasalah dan Impian Konseli CT.....	110
Tabel 4.7 Jadwal Keseharian Kartu <i>Self Management</i> Konseli AR	114
Tabel 4.8 Jadwal Keseharian Kartu <i>Self Management</i> Konseli CT	118
Tabel 4.9 Perilaku Impian Konseli AR	147
Tabel 4.10 Perilaku Impian Konseli CT	149
Tabel 4.11 Data Teori dan Lapangan	160
Tabel 4.12 Perilaku Konseli AR Sebelum Konseling	173
Tabel 4.13 Perilaku Konseli AR Setelah Konseling	175
Tabel 4.14 Perilaku Konseli CT Sebelum Konseling	176
Tabel 4.15 Perilaku Konseli CT Setelah Konseling	177

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pandemik Covid-19 yakni suatu wabah penyakit yang berujung pada kematian. Virus adalah salah satu penyebab dari adanya covid-19. Covid-19 ini mulai muncul sekitar akhir tahun 2019, sehingga WHO menetapkan nama terhadap virus yang serupa seperti SARS yang kemudian disebut sebagai Novel Coronavirus yang biasa orang sebut sebagai Covid-19 karena pertama kali ada virus ini pada tahun 2019. Virus ini bermula dari kota Wuhan negara Cina hingga menyebar keseluruh dunia, salah satunya yakni Indonesia.² Pernafasan adalah bagian tubuh mamalia yaitu manusia dan juga hewan yang diserang oleh corona virus, sehingga virus ini tidak hanya menyebar di kalangan manusia saja akan tetapi hewan juga.

Covid-19 yang menyebar secara cepat ini menyebabkan tingkat kematian di dunia meningkat. Kematian terjadi dari berbagai kalangan usia baik remaja sampai manula. Manula merupakan usia dengan tingkat kematian tertinggi, yang disebabkan karena daya tahan tubuh manula sudah mulai berkurang sehingga mudah untuk terinfeksi virus corona. Tanggal 2 Maret 2020 sejak diumumkannya ada dua warga indonesia yang terkonfirmasi Covid-19 sampai tanggal 15 April 2020 kasus terserang vorus Corona berada dalam angka 4.839 jiwa, sehingga kematian sebesar 9,5 atau sejumlah 459 orang, sehingga kasus kematian di Indonesia yang disebabkan oleh virus Corona meningkat drastis.³

² Nur Rohim Yunus dan Annissa Rezki, “Kebijakan Pemberlakuan Lockdown Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Vovid-19”, *Jurnal Sosial & Budaya Syar’I*, Vol. 7, No. 3, 2020, 227.

³ Tuti Marjan Fuadi dan Irdalisa. “Covid:19 Antara ANgka Kematian dan Angka Kelahiran”, *Jurnal Sosiologi Agama Indonesia*, Vo. 1, No 3, 2020, 201.

Kematian yang melonjak cukup pesat ini membuat pemerintah Indonesia melakukan sistem Lock Down. Lock Down merupakan sistem yang dilakukan dengan tujuan untuk membatasi aktivitas berinteraksi dengan manusia lain diluar ruangan. Aktivitas manusia dilakukan di rumah saja baik itu bekerja, sekolah, belanja dilakukan dirumah. Lock down membawa perubahan secara drastis dari aktivitas yang awalnya dilakukan secara normal menjadi dilakukan secara online.

Sekolah menjadi salah satu aktivitas yang terdampak oleh adanya pemberlakuan sistem *lock down* akibat Covid-19. Pembelajaran yang dilakukan secara online ini tentunya merubah segala sistem pendidikan yang sebelumnya dilakukan pembelajaran secara langsung atau tatap muka hingga dirubah menjadi pembelajaran secara online di rumah masing-masing. Pembelajaran secara online dilaksanakan melalui berbagai media yakni *goggle meet*, *google classroom*, *zoom* dan media online lainnya. Pembelajaran online yang dilakukan ditempat yang berbeda membuat guru tidak bisa mengawasi secara penuh aktivitas yang dilakukan siswa selama pembelajaran, sehingga hal itu sering disalahgunakan siswa untuk melakukan aktivitas yang tidak seharusnya dilakukan, seperti tidur, main tik tok atau bahkan ditinggal main keluar rumah sembari mengikuti pembelajaran.

Tahun 2022 pandemic covid-19 meredah dan mengizinkan untuk melakukan pembelajaran secara tatap muka. Pembelajaran secara online selama kurang lebih dua tahun, tentunya tidak semua siswa bisa menjalankan kembali pembelajaran secara tatap muka. Pembelajaran online yang sering disalahgunakan oleh siswa seperti main tik tok, main keluar saat pembelajaran tidur waktu kelas online membuat minat pembelajaran secara tatap muka siswa menjadi rendah, karena pembelajaran online yang bebas.

Pratama A.P. melakukan riset dan menemukan hasil bahwa sebelum adanya pembelajaran secara online minat belajar siswa sebanyak 80,8% kemudian setelah dilakukan pembelajaran online minat belajar siswa menurun sebanyak 64,01% sehingga terjadi turunya minat belajar sebanyak 16,07%.⁴ Rinawati dan Darisman tahun 2020 juga melakukan riset dan mengemukakan bahwa pembelajaran secara online selama Pandemic Covid-19 membuat berubahnya gaya belajar siswa yang mengalami penurunan minat dalam pembelajaran.⁵ Dimana penurunan minat belajar tersebut memberikan suatu dampak yang serius bagi pembelajaran, yang mengharuskan semua guru untuk bisa melaksanakan proses belajar mengajar dengan kreatif dan menyenangkan dengan tujuan untuk meningkatkan minat pembelajaran tatap muka siswa kembali setelah dilakukan pembelajaran daring.

Muhibbin Syah menyatakan bahwa minat merupakan suatu bentuk kesenangan dan kemauan yang tinggi mengenai suatu hal.⁶ Sukardi juga mengemukakan mengenai minat yakni perasaan suka, gemar, dan senang.⁷ Stiggins menyatakan bahwa minat yaitu salah satu pengaruh yang besar dalam diri individu yang disebabkan oleh aspek afektif. Aspek afektif merupakan aspek yang berkaitan dengan perasaan manusia sehingga mempengaruhi pikiran serta tindakan individu, yang menyangkut tiga hal penting yaitu perasaan yang

⁴ Pratama A.P. “Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Minat Belajar Siswa SD”, *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, Vol. 2, No. 1, 2018 . 88.

⁵ Desy Rinawati dan Eka Kurnia Darsiman. “Survey Tingkat Kejenuhan Siswa SMK Belajar di Rumah pada Mata Pelajaran Produk Kreatif dan Kewirausahaan Selama Masa Pandemi Covid-19”, *Jurnal Of Science and Education (JSE)*, Vol. 1, No. 1, 2020, 39

⁶ Muhibbin Syah. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2001), 1136.

⁷ Ahmad Susanto. *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. (Jakarta: Prenadamedia Grop, 2016), 57.

berhubungan dengan suatu benda, perasaan yang berasal dari hal yang netral ke hal yang berlawanan, dan perasaan yang berbeda.⁸

Pembelajaran berdasarkan tempat dibagi menjadi dua yakni pembelajaran langsung (tatap muka) dan pembelajaran tidak langsung (online). Pembelajaran tidak langsung atau online adalah pembelajaran yang dilakukan dengan media yang sama akan tetapi dilakukan ditempat yang berbeda, sedangkan pembelajaran langsung (tatap muka) ialah suatu pembelajaran yang dilakukan ditempat sama dan dalam situasi yang sama pula. Bonk dan Graham menyatakan pembelajaran langsung atau tatap muka ialah pembelajaran yang konvensional dengan tujuan untuk melakukan pertemuan antara guru dan murid ditempat yang sama untuk memberikan ilmu ke siswa.⁹

MA Bahaudin ialah madrasah swasta yang berlokasi di Taman Sidoarjo. Pembelajaran daring di MA Bahaudin juga diberlakukan selama masa Covid-19 berlangsung, dan menerapkan sistem pembelajaran tatap muka kembali setelah adanya himbauan dari pemerintah bahwa diperbolehkannya pembelajaran tatap muka kembali. Berdasarkan riset yang dilakukan oleh guru di MA Bahaudin dan telah dilakukan wawancara dan observasi kepada orang tua dan juga siswa menyatakan bahwa dari 143 siswa terdapat 2 siswa yaitu AR dan CT yang mengalami penurunan minat belajar setelah pembelajaran daring dilakukan.

Penurunan minat pembelajaran tatap muka yang dialami oleh siswa AR memiliki beberapa perubahan perilaku,

⁸ Muhamad Ikbal. "Pengaruh Motivasi Terhadap Minat Mahasiswa Akuntansi Untuk Mengikuti Pendidikan Ppak (Studi Kasus Pada Mahasiswa Akuntansi Universitas Diponegoro Semarang)", *Skripsi*, Prodi Akutansi Fakultas Ekonomi Universitas Diponegoro, 2011, 12.

⁹ Bonk dan Graham. *Handbook Of Blended Learning*. (USA: Pfeiffer, 2006), 122.

dimana sebelum pembelajaran daring siswa AR memang sudah memiliki minat pembelajaran yang rendah dan setelah adanya pembelajaran daring siswa AR semakin rendah minat belajarnya khususnya minat pembelajaran tatap muka, karena siswa AR terbiasa dengan perilaku-perilaku yang tidak seharusnya dilakukan saat pembelajaran daring berlangsung.¹⁰ Perubahan perilaku yang ditunjukkan siswa AR yaitu siswa AR selama pandemic bergabung dengan geng motor sehingga sering main dengan geng motornya sehingga membuat siswa AR pulang dan tidur hingga larut malam. Kegiatannya tersebut membuat siswa AR terbiasa dengan kegiatan tersebut sehingga waktu pembelajaran tatap muka siswa AR menjadi sering tertidur di kelas, kabur saat pelajaran berlangsung, mengerjakan PR di kelas dan tidak mau menghafal program hafalan wajib di Ma Bahaudin.¹¹

Penurunan minat pembelajaran tatap muka yang dialami oleh siswa CT ditunjukkan dengan beberapa perilaku yang menjadi kebiasaan siswa CT sewaktu pembelajaran daring. Siswa CT dari awal memiliki minat belajar yang rendah, ditambah lagi dengan pembelajaran secara daring yang tidak mendapatkan pengawasan dari guru semakin membuat siswa CT mengabaikan penjelasan guru. Hal itu membuat siswa CT selama pembelajaran secara daring tidak pernah mengerjakan tugas yang diberikan yang membuat siswa CT memiliki tanggungan tugas dari sekolah SMP nya dulu, siswa CT juga menghabiskan waktunya untuk bermain HP selama pandemic berlangsung.¹² Perilaku tersebut menjadi kebiasaan siswa CT sampai

¹⁰ Siti Romella, Ibu Siswa AR, *Wawancara*, Rumah Siswa AR, Sidoarjo, 13 Oktober 2022

¹¹ Indah Mufarocha. Guru BK MA Bahaudin Sidoarjo, *Wawancara*, MA Bahaudin Sidoarjo, 20 September 2022

¹² Ana Zubaidah, Budhe Siswa CT, *Wawancara*, Rumah Siswa CT, Sidoarjo, 13 Oktober 2022

dilaksanakannya kembali pembelajaran tatap muka, sehingga menimbulkan perilaku pada siswa CT yaitu mengabaikan hafalan yang menjadi program sekolah, mengerjakan PR disekolah dengan mencontoh temannya, dan juga tidak memperhatikan penjelasan guru serta tidak aktif dikelas.¹³ Perilaku CT yang suka tidak mengerjakan tugas ini dilakukan selama pembelajaran daring, berkelanjutan sampai pada pembelajaran tatap muka. Hal itu menyebabkan siswa CT ini memiliki tanggungan tugas yang belum terselesaikan.

Dari perubahan perilaku yang ditunjukkan dua siswa yang telah disebutkan di atas, menunjukkan bahwa terdapat penurunan minat pembelajaran tatap muka pada siswa MA Bahaudin. Untuk itu penelitian ini mengangkat problem solving penurunan minat pembelajaran tatap muka dengan menggunakan teknik *self management*. *Self Management* menurut sukadi adalah metode yang dilakukan dengan memberikan kemantapan kepada diri seseorang dalam mengatur dirinya sendiri. *Self Management* menurut Gunarsa adalah suatu prosedur yang dilakukan konseli mempergunakan kreativitas dan teknik dalam mengatur diri sendiri untuk menghadapi masalah.¹⁴ Garantina Komalasari menyatakan bahwa teknik *self manangement* dilakukan dengan menggunakan tiga tahap yakni tahap monitor diri, tahap evaluasi diri, serta tahap penguatan, penghapusan dan hukuman.¹⁵

Terapi menurut Singgih D Gunawan adalah penyembuhan terhadap aspek kejiwaan yakni penyakit mental dan juga sulitnya menyesuaikan diri yang dirawat

¹³ Indah Mufarocha. Guru BK MA Bahaudin Sidoarjo, *Wawancara*, MA Bahaudin Sidioarjo, 20 September 2022

¹⁴ Gunarsa. *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2004), 223.

¹⁵ Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni. *Teori dan Tekhnik Konseling*. (Jakarta: PT Indeks, 2011), 182.

dengan menggunakan suatu teknik khusus.¹⁶ Syukur ialah menunjukkan nikmat dengan melakukan suatu hal yang sesuai dengan dikehendaki Allah swt.¹⁷ Terapi syukur adalah upaya penyembuhan suatu penyakit psikologis menggunakan cara menampakkan nikmat Allah melalui hal-hal yang sesuai dengan ajaran Allah SWT. Terapi syukur terdiri dari beberapa tahapan yaitu memberikan kisah tauladan umat terdahulu, mengambil pelajaran umat terdahulu, menghubungkan kisah tauladan dengan masalah yang terjadi, memberikan hadits atau ayat didalam Al-qur'an yang berhubungan dengan konseli, serta mengontrol perilaku lanjutan.

Keunggulan dari penelitian yakni penelitian ini merupakan penelitian baru yang membahas mengenai fenomena yang sedang banyak terjadi dan dibicarakan saat ini. Covid-19 merupakan virus yang masih sedang dibicarakan saat ini walaupun keberadaannya sekrang sudah sedikit meredah, akan tetapi dampak yang ditimbulkan masih sangat terasa. Pendidikan secara online merupakan dampak dari adanya Covid-19 yang merubah kebiasaan siswa yang mengarah pada rendahnya minat pembelajaran.

Keunggulan kedua dari penelitian ini yakni penelitian ini memberikan solusi dari sebuah permasalahan yang terjadi, yakni pemberian teknik *self management* melalui terapi syukur dalam meningkatkan minat pembelajaran tatap muka. Penelitian ini tidak hanya mengkaji suatu permasalahan saja, akan tetapi juga memberikan solusi didalamnya. Teknik yang diberikan mungkin saja nantinya akan memberikan pandangan bagi konselor atau guru disekolah dalam mengatasi masalah siswa yang serupa

¹⁶ Rusna Mala Dewi. *Terapi Penyimpangan Seksual Lesbian Menurut Islam*. (Palembang: UIN Raden Fatah, 2007), 13.

¹⁷ Muhamad Quraisy Sihab. *Wawasan Sufistik dalam Kehidupan Modern*. (Bandung: PT. Mirzan, 1996), 216.

dengan permasalahan yang diambil sesuai dengan penelitian ini.

Sesuai dengan penjabaran latar belakang di atas, sehingga dapat memberikan masukan kepada peneliti untuk dapat melakukan penelitian yang berkaitan dengan minat pembelajaran tatap muka setelah dilakukannya pembelajaran secara online, sehingga muncul sebuah pemikiran untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Teknik *Self Management* Melalui Terapi Syukur Dalam Meningkatkan Minat Pembelajaran Tatap Muka Pada Siswa MA Bahaudin Sidoarjo”**.

B. Rumusan Masalah

Penelitian ini memiliki rumusan masalah:

1. Bagaimana proses teknik *Self Management* melalui terapi syukur dalam meningkatkan minat pembelajaran tatap muka pada siswa MA Bahaudin Sidoarjo?
2. Bagaimana hasil dari pelaksanaan teknik *Self Management* melalui terapi syukur dalam meningkatkan minat pembelajaran tatap muka pada siswa MA Bahaudin Sidoarjo?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan:

1. Untuk mengetahui proses teknik *Self Management* melalui terapi syukur dalam meningkatkan minat pembelajaran tatap muka pada siswa MA Bahaudin Sidoarjo.
2. Untuk mengetahui hasil dari pelaksanaan teknik *Self Management* melalui terapi syukur dalam meningkatkan minat pembelajaran tatap muka pada siswa MA Bahaudin Sidoarjo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dalam penelitian ini, peneliti bisa mengembangkan teknik dalam Bimbingan Konseling yang

dikombinasikan dalam terapi islam, yakni teknik *self management* melalui terapi syukur dalam meningkatkan minat pembelajaran tatap muka, sehingga bisa menambah wawasan dalam prodi Bimbingan dan Konseling Islam khususnya, dan UIN Sunan Ampel Surabaya pada umumnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Dapat memberikan pengetahuan bagi siswa dalam meningkatkan minat pembelajaran tatap muka dengan menggunakan teknik *self management* melalui terapi syukur.

b. Bagi Guru

Dapat memberikan rujukan bagi para guru dalam meningkatkan minat pembelajaran tatap muka bagi siswanya.

c. Bagi Sekolah

Dapat menjadikan masukan bagi sekolah untuk meningkatkan kinerja pendidik yang lebih baik, untuk meningkatkan minat pembelajaran tatap muka pada siswa.

d. Bagi Orang Tua

Dapat memberikan informasi tambahan bagi orang tua untuk diterapkan kepada anak-anaknya dalam meningkatkan minat pembelajaran tatap muka.

E. Definisi Konsep

1. Teknik Self Manangement

Self manangement merupakan teknik yang dilakukan oleh individu itu sendiri untuk memangement diri sendiri untuk merubah perilaku lebih baik dari perilaku dahulu. Menurut Gie, self manangement adalah dorongan dalam diri seorang sehingga seseorang tersebut mampu untuk mencapai

suatu yang baik.¹⁸ Prijosaksono menyatakan bahwa self management adalah seorang yang mampu untuk mengendalikan aspek psikologis dengan menggunakan kemampuan yang individu miliki.¹⁹ Menurut Suhartini menyatakan bahwa self management adalah suatu treatment dengan melakukan pengontrolan perilaku diri individu.²⁰

Konsep teknik *Self Management* dalam penelitian ini adalah teknik yang dilakukan dengan mengajak individu untuk bisa mengatur waktu serta perilakunya, dengan tujuan untuk meningkatkan minat dalam diri individu, yang dilakukan dengan memberikan kartu *self management* mengenai perilaku impian siswa.

2. Terapi Syukur

Singgih Gunawan menyatakan bahwa terapi adalah perawatan penyakit mental dan kesulitan penyesuaian diri yang di atasi dengan teknik khusus.²¹ Ulama-ulama menyatakan bahwa syukur asal kata dari “*syakara*” berarti menapakkan, jadi syukur sendiri yakni melihatkan nikmat yang telah Allah berikan dengan cara melakukan segala perbuatan sesuai dengan

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

¹⁸ The Liang Gie. *Cara Belajar Yang Efisien*. (Yogyakarta: Liberty, 1995), 188.

¹⁹ Diena Ardini. “Hubungan Manangement Diri Dan Orientasi Masa Depan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif Kuliah Dan Organisasi”, *Jurnal Psikologi*, Vol. 4 No. 5, 2017, 877.

²⁰ Makhfud. “Hubungan Antara Management Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Aktif Bem IAIN Sunan Ampel Surabaya”, *Skripsi*, Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2011.

²¹ Rusna Mala Dewi. *Terapi Penyimpangan Seksual Lesbian Menurut Islam*. (Palembang: UIN Raden Fatah, 2007), hal. 13.

jalan Allah swt.²² Syukur memiliki hakikat yakni melihat nikmat yang telah Allah berikan dengan cara memberikan perbuatan terbaik sesuai dengan apa yang Allah kehendaki.²³

Konsep terapi syukur dalam penelitian ini adalah terapi yang dilakukan dengan memberikan kisah taulan terdahulu serta penerapan surat al-Kautsar mengenai rasa syukur dengan tujuan untuk memberikan kesadaran bagi individu akan pentingnya rasa bersyukur.

3. Minat Pembelajaran Tatap Muka

Minat ialah suatu tertariknya individu pada suatu keadaan tertentu. Ahmad Susanto mengemukakan mengenai minat adalah pemilihan suatu objek kegiatan yang dianggap menyenangkan bagi diri individu karena adanya rasa tertarik yang membuat individu tersebut menjadi puas sehingga kegiatan tersebut memiliki keuntungan dan kesenangan yang terjadi dalam diri individu.²⁴ Minat menurut Winkel ialah bentuk kefokusannya diri individu karena dianggap menarik mengenai bidang pembelajaran atau pokok pembahasan sesuatu.²⁵

Pembelajaran yakni penyampaian bidang keilmuan yang menimbulkan interaksi antara guru dengan murid. Pembelajaran berdasarkan tempatnya dibagi menjadi dua, yakni pembelajaran tatap muka dan pembelajaran daring (online). Graham Bonk

²² Aura Husna (Neti Sriana). *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukri Nikmat Allah*. (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2013), 10.

²³ Muhamad Quraisy Sihab. *Wawasan Sufistik dalam Kehidupan Modern*. (Bandung: PT. Mirzan, 1996), 216.

²⁴ Ahmad Susanto. *Teori Belajar Dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. (Jakarta: Kencana, 2013), 58.

²⁵ Winkel. *Psikologi Pengajaran*. (Jakarta: Grasindo, 1996), 188.

menyatakan bahwa pembelajaran tatap muka adalah suatu sistem pembelajaran yang mempertemukan guru dengan peserta didik dalam tempat yang sama dengan tujuan untuk menyampaikan ilmu pengetahuan, yang dirancang dengan karakteristik yang terencana, place-based, dan interaksi sosial.²⁶

Konsep minat pembelajaran tatap muka dalam penelitian ini adalah ketertarikan individu dalam suatu pertemuan antara guru dan murid dengan tujuan untuk memberikan ilmu pengetahuan ditempat dan situasi yang sama serta disusun secara sistematis.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan yang digunakan untuk menyusun penelitian ini mencakup lima bab utama yaitu sebagai berikut:

Bab I adalah pendahuluan, pada bab ini berisi mengenai pendahuluan yang menggambarkan permasalahan yang diuraikan dalam latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian serta manfaat penelitian.

Bab II adalah tinjauan pustaka, pada bab ini berisikan mengenai kejian teoritik, objek dalam kajian penelitian ini yaitu Teknik *Self Management*, Terapi Syukur, Minat Pembelajaran Tatap Muka. Pada akhir bab ini juga menguraikan tentang beberapa penelitian terdahulu.

Bab III adalah metode penelitian, pada bab ini berisikan mengenai pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahapan-tahapan penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data dan teknik analisis data.

Bab IV adalah analisis data, pada bab ini berisikan mengenai pemaparan analisa data yang meliputi analisis

²⁶ Bonk Graham. *Handbook of Blended Learning*. (USA: Pfeiffer , 2006), 122.

penyebab penurunan minat pembelajaran tatap muka, analisis pemberian proses konseling, dan analisis hasil pemberian Teknik *Self Management* melalui Terapi Syukur dalam meningkatkan Minat Pembelajaran Tatap Muka pada Siswa MA Bahaudin Sidoarjo.

Bab V adalah penutup, pada bab ini merupakan bab yang terakhir yang berisikan mengenai kesimpulan, saran dan rekomendasi serta keterbatasan penelitian.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik

1. Teknik *Self Management*

a. Pengertian Teknik *Self Manangement*

Self management merupakan salah satu teknik dalam bimbingan konseling, dalam pelaksanaan teknik ini dilakukan dengan melibatkan konseli secara penuh untuk mengatur dirinya sendiri dengan tujuan membentuk kepribadian dirinya lebih baik lagi. Soekadji menyatakan bahwa pengolahan diri adalah teknik yang dilakukan oleh konseli untuk mengatur dan memmanagement perilaku dirinya sendiri.²⁷ Nursalim juga mendefinisikan pengertian *self manangement* yakni suatu teknik yang dilakukan oleh konseli sendiri untuk mengatur perilakunya sendiri, dengan menggunakan satu teknik atau kombinasi.²⁸

Self management memiliki tujuan untuk melakukan perubahan terhadap perilaku individu yang adaptif.²⁹ Perilaku adaptif yang dibentuk dengan menggunakan teknik *self manangement* dilakukan dengan cara memberikan motivasi pada diri untuk lebih berkembang serta mampu untuk memberikan pengaturan semua unsur dalam diri individu, serta meningkatkan dari berbagai segi kehidupan untuk memperbaiki pribadi yang lebih

²⁷ Sumandiyo Hadi. *Sosiologi Tari*. (Yogyakarta: Penerbit Pustaka, 2005), 205.

²⁸ Muhamad Nursalim. *Strategi dan Intervensu Konseling*. (Jakarta: Akademia Permata, 2013), 192.

²⁹ M. Sukayasa, dkk, "Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Tehnik Sle-Management Untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Kelas XI C AP SMK Negeri 1 Singaraja", *Jurnal Undiksa*, Vol. 2, No. 1, 2014, 3.

baik.³⁰ Pribadi yang baik memang sangat diinginkan oleh setiap individu, namun perilaku yang tidak terkontrol yang membuat perilaku-perilaku negative itu muncul sehingga menimbulkan dampak baik bagi diri sendiri maupun bagi orang lain.

Setelah dijabarkan mengenai pengertian *Self management* di atas sehingga diperoleh kesimpulan mengenai pengertian *self management* adalah satu prosedur yang menekankan diri sendiri untuk bisa mengatur, mengontrol dirinya sendiri, serta mengembangkan dirinya dalam berbagai aspek kehidupan yang positif dengan tujuan untuk membentuk pribadi yang lebih baik dari pribadi sebelumnya.

b. Langkah-langkah Teknik *Self Management*

Garantina Komalasari menyatakan bahwa teknik *self management* dilakukan dengan menggunakan tiga tahap yakni tahap monitor diri, tahap evaluasi diri, serta tahap penguatan, penghapusan dan hukuman. Untuk lebih jelasnya akan diuraikan dibawah ini.

1) Tahap Memonitor Diri atau Mengobservasi Diri

Pada tahap ini dilakukan dengan individu melihat perilaku diri sendiri dalam kegiatan sehari-hari, dengan tujuan untuk menyadarkan diri individu. Pencatatan tahap monitor diri ini dilakukan dengan menggunakan pencatatan kualitatif, sehingga data yang dihasilkan berupa deskripsi mengenai observasi diri individu. Cormier & Cormier menjelaskan ada dua waktu dalam pencatatan, yaitu:

a) Pemantauan Pra-Perilaku

³⁰ The Liang Gie. *Cara Belajar yang Baik Bagi Mahasiswa*. (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2000), 77.

Tahap pemantauan pra-perilaku ini individu memantau perilaku yang terjadi dalam kegiatannya sehari-hari.

b) Pemantauan Pascaperilaku

Tahap pemantauan pasca perilaku disini individu mulai mencatat perilaku yang menjadi permasalahannya saat ini, serta menentukan perilaku yang diinginkan setelah diketahui perilaku yang tidak diinginkan.³¹

2) Tahap Evaluasi Diri

Tahap evaluasi diri dilakukan dengan membandingkan perubahan antara perilaku sebelumnya dengan perilaku yang diinginkan. Evaluasi diri ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat keefektifan suatu teknik yang telah diterapkan dalam mengatasi perilaku individu, dengan cara melihat kesesuaian pelaksanaan teknik dalam menangani permasalahan yang ada.

3) Tahap Pemberian Penguatan, penghapusan, dan hukuman

Tahap ini merupakan tahap yang terakhir dan terbilang cukup sulit pelaksanaannya, karena pelaksanaan tahap ini membutuhkan kemauan yang kuat dalam diri individu.³²

Langkah-langkah teknik *self management* secara umum, yaitu:

1) Memonitor dan Mengobservasi Diri

Pada tahap ini dilakukan dengan individu melihat perilaku diri sendiri dalam kegiatan

³¹ Cormier, L. J. dan Comier, L. S. *Interviewing Strategies For Helpers*. (California: Brocks Cole Publishing Company, 1985), 527.

³² Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni. *Teori dan Tekhnik Konseling*. (Jakarta: PT Indeks, 2011), hal. 182.

sehari-hari, dengan tujuan untuk menyadarkan diri individu. Pencatatan tahap monitor diri ini dilakukan dengan menggunakan pencatatan kualitatif, sehingga data yang dihasilkan berupa deskripsi mengenai observasi diri individu. Cormier & Cormier menjelaskan ada dua waktu dalam pencatatan, yaitu:

a) Pemantauan Pra-Perilaku

Tahap pemantauan pra-perilaku ini individu memantau perilaku yang terjadi dalam kegiatannya sehari-hari.

b) Pemantauan Pascaperilaku

Tahap pemantauan pasca perilaku disini individu mulai mencatat perilaku yang menjadi permasalahannya saat ini, serta menentukan perilaku yang diinginkan setelah diketahui perilaku yang tidak diinginkan.³³

2) Pembuatan dan Pelaksanaan Timming Management

Timming management merupakan pengaturan waktu kegiatan yang akan dilakukan oleh diri sendiri. Tujuan timming management yakni untuk mengontrol kegiatan-kegiatan yang individu lakukan.

3) Pemberian Reward dan Punishment

Pemberian reward ini merupakan langkah sebagai penguat dari terlaksananya timming management. Pemberian reward ini bisa dengan cara healing, makan makanan yang disukai dan hal-hal yang disukai dengan tujuan untuk memberikan apresiasi atas kemampuan diri

³³ Cormier, L. J. dan Cormier, L. S. *Interviewing Strategies For Helpers*. (California: Brocks Cole Publishing Company, 1985), 527.

sendiri untuk melaksanakan sesuai dengan timing management yang telah ditetapkan. Sedangkan Punishment diberikan ketika individu tidak bisa melakukan perilaku yang diinginkan. Tujuan dari punishment adalah untuk memberikan hukuman agar individu tidak mengulangi perilaku bermasalah.

4) Self Controlling

Self controlling merupakan langkah dimana individu terus mengontrol perilakunya, agar tidak kembali ke perilaku negative sebelumnya. *Self controlling* ini bisa dilakukan dengan mengingat komitmen yang telah dibuat pada awal pelaksanaan teknik *self management*.³⁴

c. Terapi Syukur

1) Pengertian Terapi Syukur

Dalam bahasa Inggris terapi memiliki arti pengobatan, sedangkan dalam bahasa Arab artinya menyembuhkan. Terapi secara istilah adalah penyembuhan yang dilakukan dengan tujuan untuk mengembalikan, memelihara dan menjaga akal dan hati manusia dalam keadaan normal. Hati yang sakit tentunya akan menyebabkan kesulitan dalam melakukan berbagai aktivitas kehidupan, seperti shalat, menolong sesama, dan melakukan perbuatan baik lainnya.³⁵

Isep Zainal Arifin menjelaskan bahwa terapi adalah pengobatan yang berhubungan dengan kerohanian. Kamus Psikologi

³⁴ W.H. Cormier dan L.S. Cormier. *Interviewing Strategies for Helper: Fundamental Skill Cognitive Behavioral Interventions*. (California: Brooks/Cole Publishing Company, 1985), 512.

³⁵ Imam Al-Ghazali. *Membangkitkan Energi Qolbu*. (Surabaya: Mitra Press, 2008), 366.

menjelaskan bahwa terapi merupakan segala bentuk penyembuhan yang berhubungan dengan penyakit patologis atau pengetahuan mengenai penyakit dan gangguan.³⁶ Singgih Gunawan menyatakan bahwa terapi adalah Penyembuhan penyakit mental dan kesulitan penyesuaian diri dengan menggunakan teknik khusus.³⁷ Setelah dijabarkan beberapa pengertian mengenai terapi dapat disimpulkan bahwa terapi adalah bentuk pengobatan yang berhubungan dengan penyakit baik secara fisik, mental maupun kerohanian.

Syukur secara bahasa artinya sanjungan serta pujian. Dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), syukur memiliki makna berterimakasih kepada Allah swt.³⁸ Menurut Ar-raghib al-Isfahani menyatakan bahwa syukur berarti nikmat yang menampakkan kebumi. Sebagian ulama juga menyatakan kata syukur awal kata dari *syakara* yang berarti membuka, sehingga syukur dapat diartikan sebagai membuka nikmat yang Allah berikan.

Syukur secara istilah adalah sebuah bentuk pengakuan atas segala nikmat yang Allah berikan, dengan selalu tunduk dan patuh, serta mempergunakan sesuai dengan jalan yang diridhoi oleh Allah swt.³⁹ Quraish Syihab

³⁶ J.P Chaplin. *Kamus Lengkap Psikologi*. (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2001), 507.

³⁷ Rusna Mala Dewi. *Terapi Penyimpangan Seksual Lesbian Menurut Islam*. (Palembang: UIN Raden Fatah, 2007), 13.

³⁸ Tim Redaksi KBBI Edisi ketiga. (Jakarta: Bali Pustaka,2002), 1115.

³⁹ Ida Fitri Shobihah. "Dinamika Syukur pada Ulama Yogyakarta", *Skripsi*, Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga, 2013, 23.

menyatakan bahwa syukur adalah pujian melalui rasa penuh atas segala kebaikan yang Allah berikan. Hakikat syukur sendiri adalah pengakuan terhadap nikmat Allah yang dilakukan dengan menggunakannya sesuai dengan tempat dan sesuai dengan jalan Allah.

Terapi syukur adalah sebuah upaya pengobatan baik fisik, mental, maupun rohani yang dilakukan dengan perasaan syukur dengan mempergunakan ke jalan yang di ridhoi Allah swt.

2) Macam-macam Terapi Syukur

Abdul Qodir Isa membagi terapi syukur berdasarkan caranya dibagi menjadi tiga macam yakni *Al-syukru bi lisan*, *Al-syukru Bil arkan*, *Al-syukru Bil janan*.⁴⁰ Untuk penjelasannya akan diuraikan dibawah ini.

- a) *الشكر باللسان*, maksudnya adalah syukur yang dilakukan dengan ucapan. Syukur dengan jenis ini dilakukan secara bersuara yang terdengar baik oleh diri sendiri maupun orang lain. contohnya yaitu mengucapkan Alhamdulillah setelah makan.
- b) *الشكر بالأركان*, maksudnya adalah syukur yang dilakukan dengan amal sholeh dan perbuatan. Contohnya yaitu sedekah setiap minggu dimasjid, sholat malam setiap hari, memberikan makan anak yatim, serta mengamalkan tenaganya untuk menjaga masjid.
- c) *الشكر بالجنان*, maksudnya adalah syukur yang dilakukan atau diucapkan dihati. Syukur

⁴⁰ Abdul Mustaqim. *Akhlak Tasawuf*. (Yogyakarta: Kaukaba Dipantara, 2013), 74.

dengan jenis ini berbeda dengan syukur bilisan, karena syukur dengan hati ini tidak terdengar oleh siapapun dan hanya terdengar oleh Allah swt. Syukur dengan jenis ini memiliki tingkatan syukur tertinggi, karena syukur bilisan ini memiliki potensi tidak pamer kepada sesama umat manusia, dan diniatkan hanya kepada Allah swt. Contohnya adalah selalu yakin dan percaya bahwa segala kebaikan dalam dirinya adalah nikmat dari Allah swt.⁴¹

3) Langkah-langkah Terapi Syukur

Terapi syukur merupakan sebuah bentuk terapi dengan memuji Allah atas segala nikmat yang telah diberikan. Terdapat 5 langkah dalam terapi syukur yaitu pemberian kisah terdahulu, mengambil pembelajaran kisah umat terdahulu, mengambil pelajaran dari kisah umat terdahulu, memberikan dalil yang sesuai dengan permasalahan, serta controlling perilaku. Untuk lebih jelasnya akan dipaparkan dibawah ini, yaitu:

a) Memberikan cerita mengenai kisah tauladan terdahulu

Tahap pertama yang dilakukan dalam pelaksanaan terapi syukur yaitu memberikan kisah-kisah tauladan terdahulu, dengan tujuan untuk memberikan rasa empati dalam diri konseli. Kisah terdahulu mengenai rasa syukur yaitu bisa menggunakan kisah tauladan

⁴¹ Abdul Mustaqim. *Akhlak Tasawuf*. (Yogyakarta: Kaukaba Dipantara, 2013), 74.

seperti kisah tauladan abu qilabah atau kisah-kisah tauladan lainnya.

b) Mengambil pelajaran dari kisah terdahulu

Kisah yang diungkap dalam Al-quran pasti memiliki pelajaran dan makna tersendiri bagi pembacanya. Allah memberikan cobaan dalam hidup dengan tujuan untuk mengambil pelajaran dari cobaan yang diberikan, seperti halnya dengan kisah umat terdahulu, diceritakan untuk diambil hikmahnya.

c) Menghubungkan kisah tauladan dengan masalah yang terjadi

Kisah yang diceritakan mengenai cerita terdahulu, pastinya ada pelajaran yang diambil. Langkah ketiga yang dilakukan dalam terapi syukur ini adalah menghubungkan kisah tauladan dengan masalah yang terjadi, tujuannya adalah terbukanya pikiran serta hati konseli mengenai masalah yang dihadapinya saat ini pasti memiliki solusi dari permasalahannya, sesuai dengan permasalahan umat terdahulu yang bisa dijadikan pembelajaran.

d) Memberikan beberapa dalil atau ayat yang berhubungan dengan rasa syukur

Langkah keempat ini dilakukan dengan tujuan untuk memperkuat pembelajaran dari kisah terdahulu yang telah dijelaskan pada tahap sebelumnya. Hati manusia yang awalnya ragu akan semakin kuat jika ditambahi dengan dalil yang ada di Al-quran yakni pada surat Al – Kautsar sebagai pedoman hidup konseli.

e) Mengontrol perilaku lanjutan

Langkah terakhir adalah controlling, dimana dalam langkah ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat kemajuan dari konseli. Controlling perilaku lanjutan ini dilakukan dengan cara mengingatkan konseli dengan dalil-dalil syukur saat konseli berada dalam kondisi lengah.⁴²

Dalam surat Al-kaustar menjelaskan mengenai arti syukur atas nikmat yang telah diberikan Allah SWT. Dalam surat Al-Kautsar dapat dijadikan rujukan dalam melaksanakan terapi syukur yaitu dengan cara sholat dan berkorban sesuai dengan bunyi ayat ke dua dari surat Al-Kautsar.

إِنَّا عَطَيْنَاكَ الْكُوفِرَ (1) فَصَلِّ لِرَبِّكَ وَانْحَرْ (2) إِنَّ شَانِئَكَ هُوَ
لَا بِتَرٍّ (3)

Artinya: *Sungguh, Kami telah memberimu (Muhammad) nikmat yang banyak (1) Maka laksanakan sholat karena Tuhanmu, dan berkorbanlah (sebagai ibadah dan mendekatkan diri kepada Allah) (2) Sungguh, orang-orang yang membencimu dialah yang terputus (3)*⁴³

Dari surat Al-Kautsar di atas menunjukkan bahwa Allah telah memberikan kepada kita selaku umatnya nikmat yang banyak. Sebagai umat yang telah diberikan Allah nikmat seharusnya kita terus untuk selalu

⁴² Cholil, "Hadits Terapi Syukur", Catatan Perkuliahan dikelas matakuliah Konseling Profentik, 21 April 2022, Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya.

⁴³ Al-Qur'an, Al-Kautsar : 1-3

bersyukur caranya adalah dengan cara sholat karena Allah swt serta berkorban dengan tujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah swt. Dan pada akhir ayat surat Al-Kautsar menjelaskan bahwa orang yang membenci orang yang selalu bersyukur atas nikmat Allah, maka orang tersebut tidak akan mendapatkan Rahmat dari Allah swt. Pada surat Al-Kautsar ayat 2 menjelaskan mengenai langkah terapi syukur yaitu dengan cara sholat dan berkorban. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

a. Melaksanakan Sholat

Sholat merupakan kewajiban bagi setiap umat muslim didunia. Sholat merupakan bentuk kebersyukuran umat kepada sang pencipta atas nikmat yang telah diberikan kepadanya. Sehingga barangsiapa umat yang tidak mau sholat dan bersujud kepada Allah swt, dialah orang yang tidak mau bersyukur atas nikmat yang telah Allah berikan kepadanya.

b. Berkorban atau Sedekah Subuh

Berkorban merupakan sebuah bentuk rasa bersyukur yang kedua yang bisa ditunjukkan hambanya atas nikmat yang telah diberikan Allah. Tujuan dari berkorban adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah swt, dengan maksud menyukuri harta yang telah diberikan. Namun tidak semua umatnya diberikan kemampuan untuk berkorban, yang bisa digantikan dengan melakukan sedekah subuh atau mengumpulkan sebagian uangnya didalam tabungan setiap selesai

sholat subuh. Tujuannya sama yaitu bersyukur rezeki yang telah Allah berikan.⁴⁴

2. Minat Pembelajaran Tatap Muka

a. Pengertian Minat Pembelajaran Tatap Muka

Dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) minat artinya cenderungnya manusia terhadap suatu hal. Minat merupakan suatu kesenangan dalam hati terhadap suatu objek sehingga fokus satu objek yang menimbulkan kesenangan itu. Semua hal baik itu aktivitas, benda atau suasana yang membuat seseorang itu merasa nyaman dan tertarik pada hal tersebut itulah yang disebut minat. Minat seseorang pastinya berbeda-beda sesuai dengan individu masing-masing, akan tetapi ada sesuatu hal yang membuat minat itu harus terus dikembangkan, contohnya yaitu minat pembelajaran tatap muka. Suka atau tidak sukanya kita terhadap pembelajaran, pendidikan adalah nomor satu, untuk itu perlunya peningkatan minat belajar bagi siswa.

Sadirman menyatakan bahwa minat adalah kesesuaian antara suatu keadaan dengan diri individu, dimana antara hati serta kesenangan individu itu sesuai dengan keadaan tersebut.⁴⁵ Islamudin juga menyatakan bahwa minat adalah suatu keadaan dimana individu itu memiliki keterkaitan dengan hal atau sesuatu tersebut.⁴⁶ Minat menurut Stigis adalah kehidupan seseorang

⁴⁴ Al-Qur'an Keluarga Edisi Hasanah, Halim Publishing & Distributing. (Bandung: CV Media Fitrah Rabbani, 2009), 602

⁴⁵ Sardiman, A.M. Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. (Jakarta : PT Raja Grafindo, 2016), 76.

⁴⁶ Haryu Islamuddin. psikologi Pendidikan. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), 261.

yang dipengaruhi oleh dimensi aspek afektif.⁴⁷ Kesimpulan dari pengertian minat adalah suatu kondisi dimana individu merasa senang, tertarik dan memiliki keterkaitan dengan suatu objek tertentu yang membuatnya ingin berada dalam kondisi tersebut.

Pembelajaran ialah bentuk reaksi aktif antara guru dengan siswa untuk memberikan suatu bidang keilmuan. Pembelajaran berdasarkan tempatnya dibagi menjadi dua, yakni pembelajaran tatap muka dan pembelajaran online. Menurut Graham Bonk menyatakan bahwa pembelajaran tatap muka adalah suatu sistem pembelajaran yang mempertemukan guru dengan peserta didik dalam tempat yang sama dengan tujuan untuk menyampaikan ilmu pengetahuan, yang dirancang dengan karakteristik yang terencana, place-based, dan interaksi sosial.⁴⁸

Minat pembelajaran tatap muka adalah ketertarikan individu dalam suatu pertemuan guru dengan murid dalam rangka memberikan ilmu pengetahuan ditempat yang sama dan disusun secara sistematis.

b. Macam-macam Minat

Ketut Sukardi menyampaikan bahwa ada cara untuk menentukan minat diantaranya yaitu:

- 1) Minat ekspresi maksudnya adalah pengungkapan minat melalui sebuah kata khusus, contohnya yaitu Siswa A menyatakan

⁴⁷ Muhamad Ikbal. "Pengaruh Motivasi Terhadap Minat Mahasiswa Akuntansi Untuk Mengikuti Pendidikan Ppak (Studi Kasus Pada Mahasiswa Akuntansi Universitas Diponegoro Semarang)", *Skripsi*, Prodi Akutansi Fakultas Ekonomi Universitas Diponegoro, 2011, 25.

⁴⁸ Graham Bonk. *Handbook of Blended Learning*. (USA: Pfeiffer , 2006), 122.

bahwa dirinya tertarik dalam mata pelajaran matematika.

- 2) Minat perwujudan maksudnya adalah pengungkapan minat yang dilakukan dengan suatu perbuatan, contohnya adalah kegiatan belajar membaca, bernyanyi dan kegiatan lainnya
- 3) Minat penginventarisan makdunya adalah pengungkapan minat dengan menjawab pertanyaan tertentu untuk menentukan urutan aktivitas suatu kelompok.⁴⁹

3. Ayat Al-Qur'an yang Berkaitan dengan Teknik *Self Management*, Terapi Syukur, dan Minat Pembelajaran Tatap Muka

Minat merupakan suatu kesenangan, kesukaan, kecintaan, serta ketertarikan seseorang terhadap suatu hal. Seseorang akan melakukan suatu hal dengan baik jika yang dilakukan itu sesuai dengan minat yang dimilikinya. Minat yang dimiliki seseorang tentunya berbeda-beda dengan lainnya. Perbedaan itu merupakan suatu hal yang wajar, karena Allah swt juga menciptakan manusia secara berbeda-beda dengan tujuan untuk saling melengkapi satu sama lain, salah satunya adalah perbedaan minat itu, perbedaan minat yang dimiliki oleh individu juga dijelaskan dalam ayat al-Qur'an surat Al-Isra' ayat 84

قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ ۗ فَرُبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَىٰ سَبِيلًا ۗ

Artinya: *Katakanlah Muhammad : "Tiap-tiap orang berbuat menurut keadaannya masing-*

⁴⁹ Mukmin khairani. *Psikologi Belajar*. (Yogyakarta: Aswaja Pressindo,2014), 140.

masing". Maka Tuhanmu lebih mengetahui siapa yang lebih benar jalannya.⁵⁰

Surat tersebut menjelaskan bahwa setiap individu akan melakukan sesuatu sesuai dengan keadaan dirinya, misalnya jika dia suka membaca, maka yang akan ia lakukan adalah membaca, karena membaca adalah kegiatan yang membuatnya senang. Minat yang dimiliki oleh seseorang juga berbeda-beda dan kita tidak bisa memaksakan seseorang harus menyukai suatu hal yang kita sukai. Individu akan melakukan segala keinginannya karena mereka yang tau akan dirinya sendiri, dan diakhir ayat juga dijelaskan bahwa Allah mengetahui siapa yang benar siapa yang salah, maksudnya adalah Allah mengetahui siapa yang melakukan suatu perbuatan atau kesukaan di jalan kebaikan dan Allah juga mengetahui siapa yang suka dalam hal kemaksiatan.

Teknik *self management* merupakan teknik dalam bimbingan konseling islam. Teknik *self management* ini melibatkan secara aktif konseli dalam memperbaiki tingkah laku yang salah, dan membuat komitmen dalam diri konseli. Konseli mengarahkan dan mengawasi perilakunya yang dianggap perlu adanya perubahan setelah dilakukannya proses penilaian perilaku diri. Self manangement ini didukung dalam al-Qur'an akan pentingnya mengontol diri dari berbagai perbuatan yang negatif, yang tertera dalam ayat al-Qur'an surat at-Tahrim ayat 6

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْجِبَارَةُ
عَلَيْهَا مَلِكَةٌ غَالِطٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ

⁵⁰ Al-Qur'an, Al-Isra' : 84

Artinya : *“Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu, penjaganya adalah malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.”*⁵¹

Maksud dari ayat di atas, yakni kita harus menjaga diri kita dari api neraka dengan cara mengontrol diri untuk tidak melakukan perbuatan yang tidak sesuai dengan jalan Allah SWT. Mengontrol diri dari perilaku yang negative ini sesuai dengan teknik self manangement, untuk mengontrol perbuatan dan tingkah laku manusia, agar membentuk pribadi yang lebih positif. Kontrol perilaku itu dilakukan oleh diri sendiri, sebagai bentuk komitmen antara diri sendiri dengan Allah swt.

Untuk memperkuat ayat di atas juga dijelaskan dalam sebuah hadits, yaitu:

اَعْتَنِمَ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: سَبَابَكَ قَبْلَ هِرْمِكَ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ،
وَغِنَاءَكَ قَبْلَ فَقْرِكَ، وَفَرَاحَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ، وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ

Artinya : *“Manfaatkanlah yang lima sebelum datang lima perkara lain, Mudamu sebelum tuamu, sehatmu sebelum sakitmu, kayamu sebelum miskinmu, waktu senggangmu sebelum kesibukanmu dan hidupmu sebelum matimu”.*⁵² (HR. Baihaqi)

⁵¹ Al-Qur'an, At-Tahrim : 6

⁵² Al-Imam Al-Hafidz Abi Bakr Ahmad bin Al Husain Al-Baihaqi. *Al-Jamiu Li Syuab Al-Imam*. (Ar-Riyad Tharid Al-Hijaz: Maktabah Ar-Rusyid Nasyirun, 2003), Juz 12, 476

Maksud dari hadits di atas yaitu kita disuruh untuk bisa mengontrol diri kita sebelum sebuah kemalangan terjadi kepada kita. Perintah untuk mengatur kebaikan dalam diri kita untuk selalu terbebas dari perbuatan buruk selagi masih bisa untuk melakukan kebaikan tersebut. Karena umur tidak dapat diulang kembali, dan kesempatan tidak akan diulang kembali. Untuk itu kita sebagai manusia diharapkan untuk bisa memanfaatkan waktu kita untuk mulai mengontrol dan memmanagement diri kita untuk terus melakukan perbuatan-perbuatan baik, sebelum waktu dan kesempatan itu berakhir.

Syukur merupakan ungkapan berterima kasih yang diberikan manusia kepada Allah swt, atas segala kenikmatan yang telah diberikan kepadanya. Syukur bisa dilakukan dengan hati, lisan, maupun perbuatan, dalam melakukan syukur itu harus dibarengi niat yang tulus bersyukur kepada Allah. Dalam al-Qur'an disebutkan bahwa, pentingnya bersyukur dalam diri manusia, yakni dalam surat Ibrahim ayat 7

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya : *“Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti adzabku sangat berat.”*⁵³

Ayat di atas menjelaskan mengenai pentingnya kita untuk selalu bersyukur. Allah akan memperbanyak nikmat untuk umatnya ketika umatnya mau untuk

⁵³ Al-Qur'an, Ibrahim : 7

bersyukur, itu adalah bentuk pentingnya bersyukur karena Allah akan menambah nikmat yang telah diberikannya. Surat Ibrahim ayat 6 ini memberikan pengarahan kepada kita untuk bisa menjadikan syukur ini sebagai terapi, dengan memberikan penjelasan kepada konseli mengenai pentingnya kita bersyukur, dengan begitu konseli akan menyadari akan rasa syukur yang harusnya bisa ditingkatkan. Syukur juga merupakan bagian dari bentuk teknik self manangement untuk mengontrol diri sendiri menuju perbuatan yang lebih positif.

Dari ayat di atas dipertegas lagi dalam sebuah Hadits Riwayat Abu Dawud yang berbunyi

فَإِن عَجَزْتُمْ عَنْ كِفَائِهِمْ فَادْعُوا إِلَهُكُمْ فَادْعُوا إِلَهُكُمْ ثُمَّ قَابِلُوا إِلَهُكُمْ بِالْحُسْنَى الشَّاكِرِينَ

Artinya : “Jika engkau tidak mampu membalasnya maka doakan dia hingga engkau merasa bahwa engkau telah mensyukuri kebaikan tersebut, karena sesungguhnya Allah swt sangat cinta kepada orang-orang yang bersyukur”.⁵⁴ (HR Abu Dawud)

Maksud dari hadits di atas adalah bahwa kita diperintahkan untuk selalu bersyukur. Dan saat kita merasa bahwa kita tidak bisa membalas atas nikmat yang telah Allah berikan, maka hendaknya kita berdoa sampai kita merasa bahwa sudah bersyukur atas apa yang telah Allah berikan. Mendoakan sesuatu hal merupakan suatu bentuk kebersyukuran atas apa yang telah Allah berikan. Dan diujung hadits tersebut

⁵⁴ Abu Dawud Sulaiman Ibn al-Asy'asy ibn Ishaq ibn Basyir ibn Syadad ibn 'Amr ibn Imran al-Azadiy al-Sijistani. Abu Dawud. (Beirut: Dar al-Fikr, 2003), Juz II, 436

dijelaskan bahwa Allah sangat mencintai orang-orang yang bersyukur atas nikmat yang telah Allah berikan.

4. Teknik Self Management Melalui Terapi Syukur dalam Meningkatkan Minat Pembelajaran Tatap Muka

Minat merupakan suatu ketertarikan individu terhadap suatu keadaan tertentu.⁵⁵ Pembelajaran sendiri dibagi menjadi dua yaitu pembelajaran tidak langsung (pembelajaran online) dan pembelajaran langsung (Tatap Muka). Pembelajaran tatap muka adalah suatu bentuk pembelajaran yang mempertemukan guru dengan murid dalam menyampaikan dan menerima ilmu pengetahuan dengan suasana dan tempat yang sama.⁵⁶ Sehingga bisa disimpulkan bahwa minat pembelajaran tatap muka merupakan suatu ketertarikan siswa dalam memperoleh ilmu pengetahuan secara langsung.

Minat pembelajaran tatap muka yang dimiliki siswa tentunya berbeda-beda, tidak semua siswa memiliki minat pembelajaran tatap muka, sebagian siswa juga mengaku lebih suka menjalani pembelajaran secara daring.⁵⁷ Hal itu menyebabkan bentuk penurunan minat pembelajaran tatap muka pada siswa. Terdapat dua faktor yang menyebabkan penurunan minat pembelajaran tatap muka pada siswa, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. ⁵⁸

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari individu itu sendiri. Terdapat beberapa faktor

⁵⁵ Haryu Islamuddin. *Psikologi Pendidikan*. (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2012), 261

⁵⁶ Graham Bonk. *Handbook of Blended Learning*. (USA: Pfeiffer, 2006), 122

⁵⁷ Mustakim, "Efektivitas Pembelajaran Daring Menggunakan Media Online Selama Pandemi Covid-19 Pada Mata Pelajaran Matematika", *Journal of Islamic Education*, Vol. 2, No. 4, 2020, 10

⁵⁸ Lusi Marleni, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Belajar Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Bangkinang", *Jurnal Pendidikan*, Vol. 1 No. 1, 2016, 151

internal yang menyebabkan penurunan minat pembelajaran tatap muka pada siswa diantaranya yaitu kurangnya kesadaran diri individu, perilaku individu, serta kebiasaan perilaku diri individu.⁵⁹ Faktor internal yang pertama yaitu kurangnya kesadaran diri individu maksudnya adalah kurangnya rasa syukur yang dimiliki individu dengan keadaan yang saat ini dimilikinya, hal itu membuat individu melakukan perilaku yang seharusnya tidak dilakukan, seperti bermalas-malasan, dimana sikap bermalas-malasan merupakan perilaku konseli akibat konseli tidak mampu menagement perilakunya sendiri. Yang kedua adalah perilaku diri individu maksudnya disini berkaitan dengan faktor internal yang ketiga yaitu kebiasaan perilaku individu, karena tidak adanya kesadaran dalam diri individu menyebabkan individu melakukan beberapa perilaku yang tidak seharusnya dilakukan, dan jika perilaku-perilaku tersebut dilakukan terus menerus akan menjadi sebuah kebiasaan yang menyebabkan penurunan minat pembelajaran tatap muka.

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu yang dapat mempengaruhi proses belajar.⁶⁰ Faktor eksternal yang menjadi penyebab penurunan minat pembelajaran tatap muka adalah lingkungan.⁶¹ Lingkungan merupakan faktor eksternal terbanyak yang menyebabkan beberapa perubahan dalam diri individu, salah satunya adalah penurunan minat pembelajaran tatap muka. Faktor lingkungan yang menyebabkan penurunan minat belajar adalah dari

⁵⁹ Dimiyati dan Mudjiono. *Belajar dan Pembelajaran*. (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2009), 238

⁶⁰ Slameto. *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya*. (Jakarta : Rineka Cipta, 1995), hal. 60

⁶¹ Dwi Siswoyo. Dkk, *Ilmu Pendidikan*, (Yogyakarta: UNY Press, 2007), hal. 132.

lingkungan keluarga serta lingkungan teman bermain individu. Lingkungan keluarga disini memberikan peran penting bagi individu, jika pengawasan dalam proses pendisiplinan dalam keluarga ini berjalan dengan baik, maka individu juga mampu berkembang dengan baik, serta sebaliknya. Bergitupula dengan lingkungan teman bermain individu juga harus dalam kondisi pertemanan yang tidak mengabaikan peran sekolah, sehingga individu juga nantinya akan mengikuti perilaku dari temannya. Sehingga antara lingkungan keluarga dengan lingkungan pertemanan sama-sama harus seimbang diantara keduanya dalam mendisiplinkan diri individu.⁶²

Teknik self management merupakan teknik yang dilakukan dengan melibatkan diri individu secara penuh untuk mengatur pola perilakunya sendiri.⁶³ Tujuan dari teknik self management adalah untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah dengan dirinya sendiri atau dengan orang lain. Individu akan diminta untuk mengungkapkan permasalahannya yang berhubungan dengan tingkah lakunya, kemudian nantinya konselor membantu untuk mengatur perilaku yang sesuai untuk mencapai target yang diinginkan konseli dan tentunya sesuai dengan kesepakatan konseli, kemudian yang menjalankan nantinya adalah konseli itu sendiri. Hasil output dari pemberian teknik

62 Fransiska Rista Andriani, “*Konsep Diri, Lingkungan Keluarga Dan Kedisiplinan Siswa Berpengaruh Terhadap Hasil Belajar Materi Akuntansi Siswa Kelas Xi Jurusan Ips, Sma Antartika Sidoarjo*”, Jurnal Pendidikan Ekonomi Dan Kewirausahaan, Vol. 2 No. 2, 2014, 217.

63 Gantina Komalasari, *Teori dan Tekhnik Konseling*. (Jakarta: PT Indeks, 2014), hal. 48.

self management ini adalah konseli dapat mengatur perilaku, pikiran, perasaan yang diinginkan.⁶⁴

Terapi syukur merupakan terapi yang dilakukan agar seseorang mampu untuk berterima kasih kepada Allah swt.⁶⁵ Pemberian terapi syukur bertujuan untuk memberikan kesadaran kepada diri individu, bahwa nikmat yang telah Allah berikan itu harus selalu disyukuri. Kesadaran dalam diri individu untuk bersyukur, dilakukan dengan mempelajari kisah-kisah tauladan mengenai rasa syukur, sehingga konseli bisa sadar akan keadaannya saat ini yang perlu untuk disyukuri.



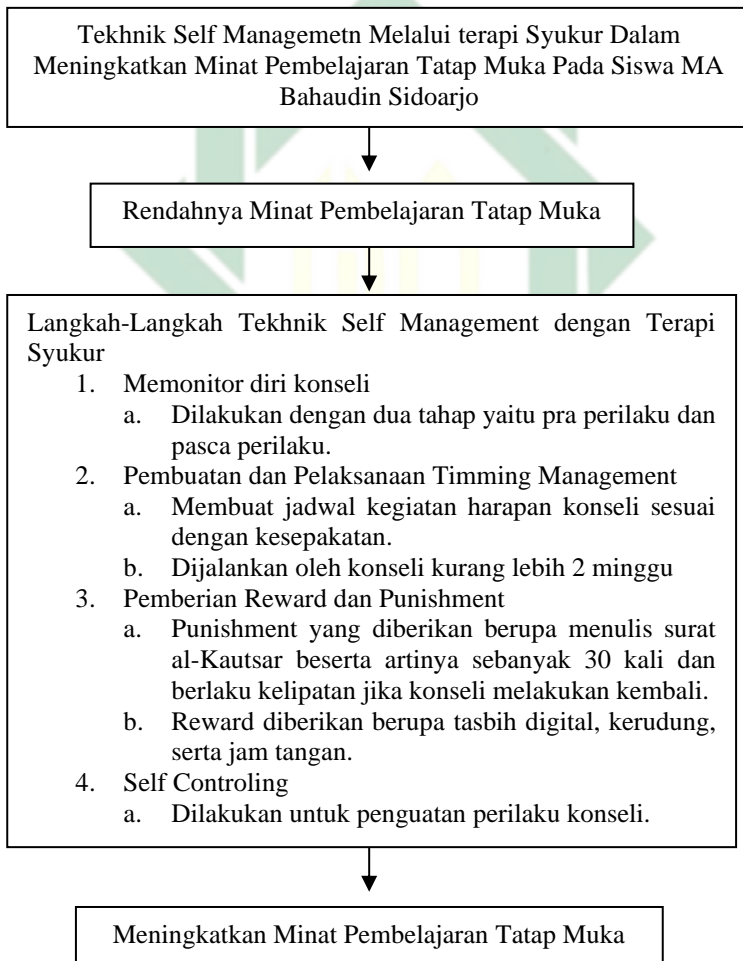
UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁶⁴ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*. (Jakarta: PT Indeks, 2014), hal. 53.

⁶⁵ Meiliana Dianti, “Terapi Syukur Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Seorang Lansia Penderita Glukoma Digampengrejo Kediri”, *Skripsi*, Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 16.

Dari beberapa penjelasan mengenai teknik Self Management melalui terapi syukur dalam meningkatkan minat pembelajaran tatap muka, maka dibawah ini akan diberikan gambaran mengenai rangkuman dari analisis teori, yang dipaparkan dalam bentuk tabel.

Tabel Analisis Teori



B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Hasil Penelitian Latifah Indraswari (2022), yang berjudul. “ *Self Management* Dalam Meningkatkan Minat Belajar Peserta Didik SMP Negeri 4 Mesuji”.
 - a. Persamaan: Penelitian ini dengan penelitian terdahulu memiliki persamaan yaitu membahas mengenai minat belajar.
 - b. Perbedaan : Perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini terdapat pada treatment yang digunakan, yakni pada penelitian terdahulu menggunakan treatment *self management* secara umum, sedangkan pada penelitian ini menggunakan teknik self management melalui terapi syukur. Perbedaan lain pada penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah pada penelitian terdahulu dengan metode kuantitatif, sedangkan pada penelitian ini dengan metode kualitatif.
2. Hasil penelitian Juniar Ayu Krismonicasari (2019), yang berjudul “Pengaruh Penggunaan Strategi *Self Management* Dalam Konseling Kelompok Terhadap Minat Belajar Siswa SMP”.
 - a. Persamaan : Penelitian ini dengan penelitian terdahulu memiliki persamaan yaitu pada subjek penelitiannya yakni keduanya membahas mengenai minat belajar siswa.
 - b. Perbedaan : Perbedaan dalam penelitian ini, terdapat pada teknik yang digunakan, dimana dalam penelitian terdahulu menggunakan *self management* secara umum, sedangkan pada penelitian ini menggunakan teknik *self management* melalui terapi syukur. Perbedaan lain yaitu metode penelitiannya, dimana dalam penelitian terdahulu menggunakan metode

- kuantitatif, untuk penelitian ini menggunakan metode kualitatif.
3. Hasil penelitian Ketut Asta Suputra, dkk (2021), yang berjudul “Pengembangan Pedoman Konseling Perilaku dengan Teknik *Self Management* Berbasis Website LMS Schoology Untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa”.
 - a. Persamaan : Penelitian ini dengan penelitian terdahulu memiliki kesamaan yaitu keduanya memiliki topic pembahasan mengenai minat belajar.
 - b. Perbedaan : Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu yakni pada penelitian dulu menggunakan teknik self manangement berbasis Website Scoology, sedangkan pada penelitian ini menggunakan teknik *self management* melalui terapi syukur. Perbedaan lain yakni pada penelitian terdahulu menggunakan pendekatan Research and Development (R&D), sedangkan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif.
 4. Hasil penelitian Sarah Salsabila (2022), yang berjudul “Pengaruh Teknik *Self Management* Berbasis Konseling Islami Terhadap Peningkatan Minat Belajar Siswa”.
 - a. Persamaan : Penelitian ini dengan penelitian terdahulu memiliki persamaan yaitu keduanya membahas mengenai minat belajar. Persamaan lain yaitu keduanya menggunakan teknik self manangement yang berbasis islami, akan tetapi pada penelitian ini lebih dispesifikkan dengan menggunakan terapi syukur.
 - b. Perbedaan : Penelitian ini dengan penelitian terdahulu memiliki perbedaan pada metode

- penelitian yaitu penelitian dulu menggunakan metode kuantitatif untuk penelitian ini dengan metode kualitatif.
5. Hasil penelitian Riskiya Khairanai Nasution (2019) “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Terhadap Minat Belajar Siswa Kelas VII-2 SMP Negeri Medan Tahun Ajaran 2019/2020”.
 - a. Persamaan : Penelitian ini dengan penelitian terdahulu memiliki persamaan yaitu mengenai minat belajar.
 - b. Perbedaan : Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu yakni pada penelitian dahulu menggunakan teknik self management secara umum, sedangkan pada penelitian ini menggunakan self management berbasis islam dengan menggunakan terapi syukur. Perbedaan lain antara penelitian ini dan penelitian terdahulu yakni penelitian terdahulu dengan metode kuantitatif, untuk penelitian penelitian ini dengan metode kualitatif.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Cresswell menyatakan bahwa pendekatan kualitatif merupakan penelitian yang dilakukan dengan melihat fenomena sosial dan permasalahan manusia sesuai dengan metodologi.⁶⁶ Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk menemukan dan menelaah mengenai objek dalam penelitian secara mendalam dan lebih menyeluruh. Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus atau *case study*. Jenis penelitian studi kasus merupakan suatu jenis penelitian kualitatif yang menekankan eksplorasi dari suatu sistem terbatas (*bounded system*) terhadap suatu kasus atau beberapa kasus yang dilakukan secara mendetail, disertai dengan dilakukannya penggalian data secara mendalam dengan menggunakan beragam sumber informasi yang kaya akan konteks.⁶⁷

Penelitian kualitatif dengan jenis studi kasus merupakan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan fenomena yang sedang terjadi pada suatu subjek penelitian, seperti pengetahuan, pemikiran, minat, motivasi, serta tindakan yang dijelaskan secara deskriptif. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat fenomena sosial di MA Bahaudin mengenai penurunan minat pada siswa yang tidak dapat diwakili oleh angka atau statistika. Alasan lain menggunakan metode penelitian kualitatif dalam penelitian ini yaitu karena peneliti ingin memaparkan secara lebih rinci sesuai dengan data dan fakta

⁶⁶ John Cresswell W. *Qualitatif Inquiry and Research Design*. (California: Sage Publication, 1998), 19.

⁶⁷ Haris Herdiyansyah, *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-ilmu Sosial*. (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), 76.

dilapangan, selain itu peneliti juga ingin mrnrлити mengenai minat pembelajaran tatap muka secara lebih mendalam.

B. Objek dan Lokasi Penelitian

Objek dalam penelitian ini, adalah yang menjadi sasaran yaitu konseli. Sasaran dalam penelitian ini adalah siswa MA Bahaudin Sidoarjo. MA Bahaudin Sidoarjo beralamat di Jl. Ngelom No. 123 Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo. Subjek dalam penelitian ini subjek berinisial AR dan CT dengan tujuan untuk menjaga kerahasiaan identitas konseli. Dimana siswa ini memiliki minat belajar yang rendah dalam pembelajaran tatap muka setelah dilakukannya pembelajaran daring selama masa pandemi Covid-19. Sedangkan yang bertindak sebagai konselor adalah Annisaa' Nur Hasanah, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

C. Jenis dan Sumber Data

Data merupakan informasi yang didapat dari hasil pengamatan dilapangan, baik berupa tulisan maupun angka. Penelitian bisa dikatakan kurang valid, jika tidak ditemukan jenis dan sumber data dilapangan. Jenis dalam penelitian ini, yaitu:

1. Data Primer

Data primer yakni data yang diperoleh dari sumber pertama yang ada dilokasi penelitian. Bungin menyatakan bahwa data primer adalah data yang berasal dari sumber pertama dilokasi penelitian atau objek penelitian secara langsung.⁶⁸ Data primer yang diperoleh dalam penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi data yang diperoleh dari hasil wawancara dengan subjek sasaran yaitu siswa AR dan CT mengenai penurunan minat pembelajaran tatap muka.

⁶⁸ Burhan Bungin. *Metodologi Penelitian Kualitatif: Komunikatif, Ekonomi, Kebijakan Publik dan Ilmu Sosial Lainnya*. (Jakarta: Kencana, 2006), 122.

2. Data Sekunder

Data sekunder ialah data yang berasal dari sumber tidak langsung dari sumber pertama untuk itu sumbernya berasal dari bacaan. Data sekunder menurut Amirin yakni data yang perolehannya berasal dari sumber yang tidak asli memuat informasi mengenai penelitian.⁶⁹ Data sekunder dalam penelitian ini, diperoleh dari hasil bacaan jurnal penelitian berupa hasil riset yang dilakukan oleh Pratama A.P. yang menunjukkan adanya penurunan minat pembelajaran tatap muka setelah adanya pembelajaran daring sebanyak 16,07%.

Sumber data ialah hal yang paling penting didalam penelitian, karena jika terjadi kesalahan dalam pengambilan sumber data maka akan menyebabkan kesalahan dalam tujuan penelitian. Sumber data dipenelitian yakni:

1. Sumber Data Primer

Sumber data primer ialah sumber perolehan data yang didapatkan dengan cara observasi dan wawancara sumber data yang ada dilapangan. Wawancara dilakukan kepada konseli dengan kode AR dan CT yang merupakan siswa MA Bahaudin Sidoarjo yang memiliki minat pembelajaran tatap muka rendah untuk menghasilkan data primer.

2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder ialah sumber data yang tidak diperoleh secara langsung, biasanya sumber data sekunder diperoleh melalui studi dokumentasi atau juga bisa diperoleh dari orang terdekat konseli. Sumber data sekunder dalam penelitian ini yaitu,

⁶⁹ Tatang M. Amirin. *Menyusun Rencana Penelitian*. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1995). 132.

significant other diantaranya orang tua konseli, guru konseli, dan teman dekat konseli.

D. Tahap-tahap Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan tahapan yang sistematis, yakni dengan menggunakan tiga tahap diantaranya yaitu, yaitu tahap pra-lapangan; tahap lapangan; dan tahap analisa data.

1. Tahap Pra Lapangan

a. Merancang Penelitian

Dalam merancang penelitian, seorang peneliti harus mengetahui sebuah kejadian yang saat ini sedang banyak dibicarakan atau yang sedang viral terjadi pada saat ini yang membutuhkan bantuan untuk penyelesaiannya dan memilih satu penelitian mengenai teknik *Self Management* melalui terapi syukur dalam meningkatkan minat pembelajaran tatap muka.

b. Pemilihan Lapangan Penelitian

Seusai peneliti mengamati kejadian-kejadian yang terjadi disekitarnya maka peneliti mengambil penelitian dilingkungan sekitar konseli sekolah, yakni di MA Bahaudin dan juga tempat tinggal konseli.

c. Mengurus Surat Perizinan

Surat perizinan ialah suatu hal yang sangat penting dilakukan dalam suatu penelitian. Surat perizinan ini, diberikan kepada lembaga yang berwenang dalam daerah yang dijadikan penelitian, seperti surat izin kepada kepala sekolah. Tujuan dari adanya pemberlakuan surat izin ini adalah agar objek yang dijadikan bahan penelitian menjadi lebih terbuka kembali, sehingga keakuratan data menjadi lebih terjamin.

d. Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Persiapan perlengkapan penelitian ini, dilakukan dengan mempersiapkan suatu instrumen untuk pengumpulan data yang ada di lapangan, untuk mendapatkan data yang sesuai maka diperlukan instrument penelitian yang sesuai pula.

e. Mengamati dan Menilai Keadaan Lingkungan

Pengamatan lingkungan terlebih dahulu sebelum melakukan penelitian sangatlah diperlukan karena hal ini akan mempengaruhi data yang akan dihasilkan kelak. Jika suatu lapangan tidak sesuai dengan kriteria penelitian, maka berarti tempat itu tidak sesuai dengan penelitian yang akan dilaksanakan.

f. Memilih dan Memanfaatkan Informan

Informan ialah seorang yang diajak kerjasama oleh peneliti, dalam memberikan pemahaman mengenai kondisi suatu lingkungan yang dijadikan tempat penelitian. Informan dijadikan dalam penelitian ini ialah, orang tua konseli, guru konseli, dan teman dekat konseli.

g. Persoalan Etika Lingkungan

Etika dalam berkomunikasi atau berhubungan dengan orang sekitar sangat diperlukan, terutama pada pola hubungan yang baru terjalin, etika sangat diperhatikan. Persoalan etika ini diberikan dengan tujuan agar kerjasama antara peneliti dengan subjek penelitian bisa dilakukan dengan baik dan mendapatkan data yang sesuai pula, karena tidak ada permasalahan diantara mereka.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Pada tahap ini peneliti melakukan analisa data yang telah diperoleh dilapangan. Pada tahap ini peneliti mulai turun langsung kelapangan dengan melakukan pembangunan hubungan dan melalui wawancara. Konselor memulai menjalin hubungan dengan konseli

dan memahami lingkungan yang ada disekitarnya. Kemudian peneliti menentukan tujuan awal dalam melakukan konseling ini. Pada tahap ini terjadi kesepakatan antara konselor dan konseli dalam melakukan kegiatan ini. Peneliti akan menggali data konseli, kemudian baru peneliti menerapkan teknik *self management* melalui terapi syukur.

3. Tahap Analisis Data

Pada tahap analisis data yang dilakukan peneliti adalah menyusun dan merangkum data yang telah diperoleh selama penelitian berlangsung di lapangan, kemudian diamati secara lebih cermat dengan tujuan agar tidak adanya kesenjangan data.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi berasal dari kata *observation* berarti pengamatan. Observasi ialah suatu cara untuk melihat sebuah keadaan baik berupa tingkah laku, peristiwa kejadian tertentu yang ada dilapangan yang nantinya akan ditulis sebagai hasil dari pengamatan yang telah dilakukan di lapangan.⁷⁰ Melalui pengamatan peneliti bisa ikut serta dalam keadaan yang saat ini dilakukan atau dialami oleh subjek penelitian. Penggunaan alat perekam, atau pencatatan data yang digunakan untuk menyimpan hasil pengamatan yang dilakukan, yang nantinya akan dituangkan kembali dalam laporan penelitian. Sehingga pencatatan dan alat perekam tersebut akan membantu mempermudah peneliti dalam melakukan pengamatan lanjutan.

⁷⁰ Aan dan Dajman. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung: Alfabeta, 2011), 153.

Observasi yang digunakan dalam penelitian ini, yakni dengan menggunakan observasi participant, maksudnya adalah observasi yang terlibat secara langsung dengan objek yang diteliti. Dalam penelitian ini, observasi dilakukan kepada konseli yaitu dengan cara mendatangi rumah konseli dan juga sekolah konseli yaitu di MA Bahaudin Sidoarjo untuk melakukan pengamatan mengenai perilaku dan tindakan konseli. Observasi participant ini dilakukan dengan ikut serta dalam kegiatannya konseli, seperti dalam proses belajar konseli di sekolah peneliti ikut serta membantu guru untuk melakukan pembelajaran, akan tetapi peneliti tidak memberitahukan bahwa dirinya itu sedang melakukan pengamatan.

Data yang diperoleh dari hasil observasi menunjukkan bahwa siswa AR sering kali meletakkan kepalanya diatas meja sampai tertidur saat pembelajaran berlangsung. Pada saat ditegur oleh guru siswa AR tetap mengulangnya kembali dihari berikutnya. Saat diberikan tugas siswa AR cenderung meletakkan kepalanya dimeja dan tertidur kemudian mencontoh tugas temannya yang sudah selesai.⁷¹ Sedangkan perilaku siswa CT juga tidak jauh berbeda dengan siswa AR yakni siswa CT seringkali mengabaikan penjelasan guru di depan dengan bermain HP. Pada saat pemberian tugas siswa CT juga cenderung bermain HP dan mengandalkan pekerjaan temannya untuk dikumpulkan.⁷²

2. Wawancara

Wawancara ialah suatu kegiatan yang dilakukan tujuannya adalah, untuk memperoleh informasi lebih spesifik melalui beberapa item pertanyaan yang

⁷¹ Observasi, di Kelas X IPA MA Bahaudin Sidoarjo, 21 September 2022.

⁷² Observasi, di Kelas X IPA MA Bahaudin Sidoarjo, 21 September 2022.

diajukan kepada subjek penelitian. Dalam penelitian ini wawancara yang digunakan adalah wawancara terstruktur, jadi peneliti menyusun item pertanyaan terlebih dahulu sehingga peneliti bisa mengontrol dan mengatur proses wawancara. Sehingga dalam hal ini peneliti menggali data melalui wawancara bisa dilakukan kepada konseli dan *significant other*, yakni orang tua konseli, guru, dan juga teman dekat konseli. Untuk mengetahui keadaan, perasaan, ungkapan emosi, motif dan hal sejenisnya yang berhubungan dengan diri konseli. Orang-orang tersebut dijadikan subjek wawancara untuk mengetahui minat pembelajaran tatap muka pada siswa MA Bahaudin Sidoarjo.

Hasil wawancara dengan guru BK MA Bahaudin, orang tua konseli, teman konseli dan konseli menyatakan bahwa siswa AR dan CT mengalami penurunan minat pembelajaran tatap muka. Penurunan minat pembelajaran tatap muka yang dialami oleh siswa AR memiliki beberapa perubahan perilaku dari sebelum adanya pembelajaran daring. Perilaku siswa AR yang menunjukkan perilaku penurunan minat pembelajaran tatap muka, diantaranya yaitu siswa AR sering tidur di kelas yang disebabkan karena setiap malam konseli AR selalu bermain dengan geng motornya, kabur waktu pembelajaran berlangsung, dan tidak mau menghafal surat-surat yang menjadi program dari sekolah.⁷³

Penurunan minat pembelajaran tatap muka yang dialami oleh siswa CT ditunjukkan pada perubahan perilaku yang dilakukan di sekolah. Perubahan perilaku tersebut yakni siswa CT mengerjakan PR di sekolah, tidak memperhatikan pelajaran, tidak aktif dikelas dan

⁷³ Indah Mufarocho. Guru BK MA Bahaudin Sidoarjo, *Wawancara*, MA Bahaudin Sidoarjo, 20 September 2022.

tidak mau menghafal surat yang menjadi program wajib disekolah.⁷⁴ Perilaku CT yang suka tidak mengerjakan tugas ini dilakukan selama pembelajaran daring, berkelanjutan sampai pada pembelajaran tatap muka. Hal itu menyebabkan siswa CT ini memiliki tanggungan tugas yang belum terselesaikan.

3. Dokumentasi

Teknik pengumpulan data yang ketiga adalah dokumentasi. Dokumentasi adalah mengumpulkan data-data dan dokumen yang diperlukan dalam permasalahan penelitian, jika data serta dokumen yang dibutuhkan sudah diperoleh nantinya akan ditelaah atau dipahami secara intens sehingga dapat mendukung serta menambah kepercayaan hasil penelitian dan pembuktian suatu kejaidan.⁷⁵ Dokumentasi dalam penelitian ini adalah berupa sesi konseling serta dokumentasi tertulis yaitu rapot konseli, catatan harian konseli CT, buku SKU siswa, absensi siswa, dan data resmi sekolah MA Bahaudin Sidoarjo,

F. Teknik Validitas Data

Teknik kevalidasian data sangat perlu dilakukan, karena hasil penelitian sangat diperlukan kebenaran data yang diperolehnya. Sehingga sangat perlu dilakukan suatu validasi data. Pada penelitian ini, dilakukan 3 teknik kevalidan data, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Perpanjangan Penelitian

Perpanjangan penelitian ialah seberapa lamanya jarak waktu yang dilakukan peneliti dalam melakukan pengumpulan data, tujuannya adalah untuk peningkatan kepercayaan data yang diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan. Penelitian kualitatif

⁷⁴ Indah Mufarocha. Guru BK MA Bahaudin Sidoarjo, *Wawancara*, MA Bahaudin Sidioarjo, 20 September 2022.

⁷⁵ Djam'an Satori dan Aan Komariag. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung: Alfabeta, 2011), 148.

merupakan penelitian yang lebih mementingkan proses daripada hasil, sehingga dalam penelitian ini sangat menentukan antara lamanya peneliti dalam melakukan penelitian dengan kebenaran data yang diperolehnya dari hasil penelitian.

2. Ketekunan Pengamatan

Ketekunan pengamatan ini dilakukan dengan tujuan untuk memperdalam pemahaman peneliti mengenai data atau subjek yang ditelitinya. Ketekunan penelitian ini sangat mengharapkan peneliti memahami mengenai keadaan subjek, perilaku subjek, kondisi, dan emosi subjek secara lebih mendalam kembali, sehingga kevalidan atau kebenaran data bisa dipertanggung jawabkan. Sehingga ketekunan pengamatan sangat diperlukan dalam penelitian kualitatif.

3. Triangulasi

Teknik validitas data yang ketiga ialah triangulasi. Triangulasi merupakan teknik validasi data yang dilakukan dengan cara perbandingan satu hal dengan hal yang lain, yang nantinya akan menambah bahan bukti dari kevalidan data yang diperolehnya. Penelitian ini menggunakan triangulasi sumber. Triangulasi sumber adalah peneliti membandingkan data yang diperoleh dari konseli, ibu konseli, guru, dan juga teman dekat konseli.

Peneliti juga menggunakan member cheking dalam penelitian ini, dengan tujuan untuk meningkatkan kevalidan suatu data yang telah diperoleh. Disini peneliti melibatkan peran aktif orang terdekat konseli dengan memberikan beberapa item pertanyaan yang sesuai dengan pernyataan yang diberikan konseli, dengan tujuan untuk menguji kevalidan antara apa yang dinyatakan konseli dengan pandangan orang-orang terdekat konseli. Di sini peneliti menggunakan ibu konseli, guru dan teman

terdekat konseli untuk melakukan member cheking ini, karena mereka lebih mengetahui mengenai minat pembelajaran tatap muka pada konseli.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan proses dalam penelitian dengan cara menyusun dan mencari data secara sistematis dengan tujuan untuk memperoleh kesimpulan. Sugiyono menyatakan bahwa analisis data merupakan analisis data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi serta unit lainnya sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.⁷⁶ Moleong juga berpendapat bahwa analisis data adalah proses mengolah dan mengurutkan data kedalam suatu bentuk pola dan kategori, sehingga dapat ditentukan sebuah tema sesuai dengan data yang diperoleh.⁷⁷

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis data *descriptive comparative*. Maksudnya adalah analisis data yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data kemudian membandingkan teori dan pratek yang ada dilapangan. Tujuannya adalah untuk menemukan jawaban dari sebab akibat suatu permasalahan pada akarnya. Teknik analisis *descriptive comparative* dilakukan dengan dua tahap yaitu analisis proses dan analisis hasil. Analisis proses dalam penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan dan menganalisis data menjadi lebih spesifik mengenai penurunan minat pembelajaran tatap muka pada siswa AR dan CT, kemudian membandingkan teori yang cocok dengan data yang dikumpulkan untuk bisa dilaksanakan proses terapi setelah teori ditemukan. Untuk analisis hasil dalam penelitian ini dilakukan dengan membandingkan perubahan perilaku dari

⁷⁶ Sugiyono. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2006), 334.

⁷⁷ Moleong, Lexy J, *Metode Penelitian Kualitatif*, cetakan ke-36, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya Offset, 2017), 280.

siswa AR dan CT antara sebelum dengan sesudah pemberian teknik *Self Management* melalui Terapi Syukur.

Miles Huberman & Saldana menyatakan bahwa, analisis data kualitatif memiliki 3 teknik yaitu: *data reduction, data display, dan varification*. Proses analisis data ini dilakukan secara berkelanjutan terus dari sebelum dengan setelah data terkumpul. Teknik analisis data kualitatif akan dijabarkan dibawah ini.

1. *Data Reduction* (Reduksi Data)

Reduksi data ialah, data yang diperoleh akan dirangkum, dipilih suatu hal yang pokok, pemfokusan pada suatu hal yang penting serta membuang pola yang tidak penting, dan juga mencari tema yang tepat. Sehingga membuat kemudahan dalam diri peneliti untuk melakukan penelitian selanjutnya. Selain itu akan mempermudah peneliti dalam proses pencarian data, jika data itu diperlukan. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan reduksi data dengan memilih, atau meringkas data hasil observasi dan wawancara dari konseli serta signifikant other yakni guru serta teman dekat konseli yang berhubungan dengan minat pembelajaran tatap muka pada diri konseli.

2. *Data Display* (Penyajian Data)

Penyajian data dalam penelitian kualitatif dilakukan dengan memberikan suatu bentuk uraian secara singkat atau juga membentuk suatu bagan hubungan antar kategori maupun sejenisnya. Miles and Huberman menyatakan bahwa, penyajian yang digunakan dalam penelitian kualitatif yakni penyajian data secara naratif, grafik, matrik atau juga yang lainnya. Penyajian data dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk naratif yakni mendeskripsikan atau menarasikan dari hasil terjun ke lokasi penelitian, serta menarasikan mengenai hasil serta proses pemberian teknik *Self Management* melalui terapi syukur dalam

meningkatkan minat pembelajaran tatap muka yang dilakukan selama proses penelitian berlangsung.

3. *Verification* (Penarikan Kesimpulan)

Kesimpulan yang diharapkan dalam sebuah penelitian kualitatif yakni, adanya temuan baru dari penelitian sebelumnya yang belum pernah ada. Temuan yang dimaksud adalah suatu kejelasan dari deskripsi kasus yang sebelumnya masih belum jelas, sehingga setelah dilakukan penelitian dapat lebih jelas. Kemudian setelah data diperoleh dan diidentifikasi, kemudian data akan dianalisis dengan dideskripsikan dalam bentuk paragraph. Minat belajar rendah yang dialami siswa akan dijabarkan dalam bentuk paragraf, yang di atasi dengan teknik *self management* melalui terapi syukur, baru kemudian diambil kesimpulan.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di MA Bahaudin Sidoarjo yang berada di Jalan Ngelom No. 123 Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo Jawa Timur yang merupakan sekolah Konseli. MA Bahaudin ini berada dalam lingkungan yayasan Bahaudin yang terdiri dari sebelah utara yayasan merupakan MI Bahaudin, kemudian disamping kiri terdapat TK Bahaudin masuk ke dalam sebelah timur terdapat SMP Bahaudin, sedangkan sebelah barat merupakan MA Bahaudin Sidoarjo.

2. Deskripsi Konselor dan Konseli

a. Deskripsi Konselor

Konselor merupakan seorang yang ahli serta berkompoten untuk mengarahkan dan memecahkan sebuah permasalahan individu dengan tujuan untuk memperoleh kehidupan yang lebih baik dari sebelumnya. Dalam menjalankan tugasnya konselor memiliki prinsip dan asas yang harus dipatuhi. Serta memiliki pengalaman dan pengetahuan tentang dunia konseling. Adapun asas dalam bimbingan konseling yaitu asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan, asas kegiatan, asas kemandirian, asas kekinian, asas kedinamisan, asas kenormatifan, asas keahlian, asas alih tangan, dan asas Tutwuri Handayani.⁷⁸

⁷⁸ Rifdah El Fiah. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. (Yogyakarta: Idea Press, 2014), hal. 44

Adapun data konselor bernama Annisaa' Nur Hasanah biasa dipanggil Anisa. Konselor lahir di Gresik, 16 Mei 2001. Konselor merupakan anak ke 2 dari 2 bersaudara, konselor dalam penelitian ini tinggal di Dusun Mungguoyoi Desa Munggugebang RT. 05 RW. 02 Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik.

Konselor mempunyai riwayat pendidikan sebagai berikut:

- 1) TK Dharmawanita (2007-2008)
- 2) SDN Munggungebang (2008-2013)
- 3) MTsN Gresik (2013-2016)
- 4) MAN 2 Gresik (2016-2019)
- 5) UIN Sunan Ampel (2019-Sekarang)

b. Deskripsi Konseli

Konseli merupakan individu yang membutuhkan bantuan dari pihak lain yang lebih ahli dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Konseli dalam penelitian ini terdapat dua siswa yaitu AR dan CT. Konseli AR dan konseli CT ini merupakan siswa kelas X IPA yang bersekolah di MA Baahaudin Sidoarjo.

1) Konseli AR

Konseli AR berjenis kelamin laki-laki merupakan seorang remaja yang berusia 15 tahun. Tempat, tanggal lahir di Surabaya, 9 Agustus 2007. Riwayat pendidikan konseli dimulai dari TK Hasanudin, setelah lulus konseli melanjutkan pendidikan di SD Ma'arif Hasanudin, selanjutnya konseli melanjutkan pendidikan menengah pertamanya di MTsN Jombang, kemudian konseli melanjutkan pendidikan menengah atas di MA Bahaudin Sidoarjo yang saat ini konseli duduk dibangku kelas 10 IPA.

Konseli merupakan anak ke 1 dari 3 bersaudara. Ayah konseli merupakan seorang penjual tahu, sedangkan ibu konseli merupakan seorang karyawan SPBU di Sidoarjo.⁷⁹

a) Latar Belakang Konseli

(1) Kondisi Keluarga Konseli

Konseli merupakan anak ke 1 dari 3 bersaudara. Konseli memiliki 2 adik perempuan, adik yang pertama berusia 9 tahun sedangkan adik yang terakhir berusia 5 tahun. Ayah dari konseli bekerja sebagai pedagang tahu keliling dan ibunya bekerja sebagai karyawan SPBU di Sidoarjo.⁸⁰

Dari struktur keluarganya dirumah membuat konseli dituntut untuk bisa lebih mandiri karena konseli merupakan anak yang pertama yang harus menjaga adik-adiknya saat orang tuanya bekerja.

(2) Kondisi Ekonomi Keluarga Konseli

Dalam tingkatan ekonomi, keluarga konseli termasuk dalam ekonomi yang cukup. Hal ini dibuktikan dengan ayah konseli bekerja sebagai pedagang tahu

⁷⁹ Siti Romella, Ibu Siswa AR, *Wawancara*, Rumah Siswa AR, Sidoarjo, 13 Oktober 2022

⁸⁰ Siti Romella, Ibu Siswa AR, *Wawancara*, Rumah Siswa AR, Sidoarjo, 13 Oktober 2022

sedangkan ibunya bekerja sebagai karyawan SPBU di Sidoarjo.⁸¹

(3) Kondisi Sosial Konseli

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan konseli dalam bersosial konseli merupakan anak yang humble dan cenderung bisa berteman dengan siapa saja. Hal itu bisa dibuktikan dengan konseli memiliki banyak teman tanpa membedakan satu sama lainnya. Selain itu juga konseli merupakan individu yang dinamis dia banyak mengenal kakak kelas bahkan konseli dekat dengan kakak kelasnya yang sudah dibangku perkuliahan. Konseli juga memiliki pacar yang merupakan teman satu kelas dengan konseli.⁸²

2) Konseli CT

Konseli CT merupakan individu yang berjenis kelamin perempuan yang berusia 15 tahun. Tempat, tanggal lahir di Sidoarjo, 4 April 2007. Riwayat pendidikan konseli dimulai dari TK Dharmawanita, setelah lulus konseli melanjutkan pendidikan di SDN Ngelom Megare, konseli melanjutkan pendidikan menengah pertamanya di SMP Bahaudin dan melanjutkan pendidikan menengah

⁸¹ Siti Romella, Ibu Siswa AR, *Wawancara*, Rumah Siswa AR, Sidoarjo, 13 Oktober 2022

⁸² AR, Konseli, *Wawancara*, MA Bahaudin Sidoarjo, Sidoarjo, 24 September 2022

atas di MA Bahaudin Sidoarjo yang saat ini konseli duduk di bangku kelas 10 IPA.

Konseli merupakan anak ke 5 dari 7 bersaudara. Ayah konseli bekerja sebagai sales parfum begitupula dengan ibunya juga sebagai sales sabun pencuci di daerah Jombang.⁸³

a) Latar Belakang Konseli

(1) Kondisi Keluarga Konseli

Konseli merupakan anak ke 5 dari 7 bersaudara. Konseli memiliki 2 kakak laki-laki dan 2 kakak perempuan yang sudah menikah, konseli juga memiliki satu adik perempuan yang berusia 12 tahun dan satu adik laki-laki yang berusia 7 tahun. Ayah dari konseli bekerja sebagai sales parfum begitupula dengan ibunya juga sebagai sales sabun pencuci di daerah Jombang.⁸⁴

Karena kesibukan orang tua konseli yang bekerja diluar kota membuat konseli dituntut untuk lebih mandiri untuk hidup tanpa orang tua dan tinggal bersama dengan salah satu kakaknya dirumah.

(2) Kondisi Ekonomi Keluarga Konseli

⁸³ Ana Zubaidah, Budhe Siswa CT, *Wawancara*, Rumah Siswa CT, Sidoarjo, 13 Oktober 2022

⁸⁴ Ana Zubaidah, Budhe Siswa CT, *Wawancara*, Rumah Siswa CT, Sidoarjo, 13 Oktober 2022

Dalam tingkatan ekonomi, keluarga konseli termasuk kedalam ekonomi yang kurang mampu. Hal itu ditunjukkan dengan ayah dan ibu konseli sebagai sales, dimana gaji seorang sales tidak tentu tergantung dari hasil penjualan yang diperoleh. Berdasarkan hasil wawancara dengan keluarga konseli menyatakan bahwa orang tua konseli seringkali telat dalam mengirim uang bulanan, karena penghasilan mereka disana tidak menentu.⁸⁵ Konseli juga mengaku bahwa konseli sering tidak mendapatkan uang saku sekolah.⁸⁶

(3) Kondisi Sosial Konseli

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan konseli dalam bersosialisasi konseli merupakan anak yang tertutup, dan cenderung tidak memiliki teman dekat. Konseli cenderung menganggap semua teman sama dan sebagian besar kegiatan konseli disekolah dilakukannya sendiri, kecuali ketika ada PR dan

⁸⁵ Ana Zubaidah, Budhe Siswa CT, *Wawancara*, Rumah Siswa CT, Sidoarjo, 13 Oktober 2022

⁸⁶ CT, Konseli, *Wawancara*, MA Bahaudin Sidoarjo, Sidoarjo, 24 September 2022

tugas baru mulai mengandalkan temannya.⁸⁷

Untuk kegiatan ekstrakurikuler cenderung tidak aktif, bahkan konseli seringkali tidak mengikuti kegiatan ekstrakurier wajib kelas X yaitu pramuka. Konseli lebih memilih untuk pulang dan tidur dirumah daripada mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka.

3. Deskripsi Masalah Konseli

Konseling merupakan upaya pemberian bantuan oleh konselor yang memiliki keahlian didalamnya dalam menyelesaikan masalah yang dimiliki konseli. Konseli dalam penelitian ini ada dua yaitu AR dan CT, adapun deskripsi permasalahannya adalah sebagai berikut.

a. Deskripsi Masalah Konseli AR

Pada penelitian ini konseli yang pertama merupakan seorang siswa yang berinisial AR bertempat tinggal di Jalan Balas No. 18 Taman Sidoarjo. Konseli memiliki kasus permasalahan yang menjadi objek yaitu penurunan Minat Pembelajaran Tatap Muka. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, konseli merupakan siswa yang memang dari awal memiliki minat pembelajaran yang rendah, yakni pada waktu konseli di Pondok Pesantren Jombang pada saat SMP konseli sering kabur-kaburan dari pondok, akan tetapi ditambah dengan adanya pandemik

⁸⁷ CT, Konseli, *Wawancara*, MA Bahaudin Sidoarjo, Sidoarjo, 24 September 2022

Covid-19 berlangsung minat pembelajaran tatap muka konseli menurun secara drastis.

Pandemik Covid-19 akhirnya berlangsung dan membuat semua siswa diminta untuk melakukan pembelajaran di rumah. Hal ini menjadi awal mula penurunan minat pembelajaran konseli berlangsung. Pada saat pandemik berlangsung konseli cenderung mengabaikan pelajaran secara online, ditambah lagi orang tua konseli yang bekerja yang membuat konseli tidak ada yang mengawasi sehingga konseli bisa bersikap semaunya sendiri. Selama pembelajaran daring berlangsung konseli tidak pernah mendengarkan penjelasan guru, sering atau bahkan tidak pernah mengerjakan tugas yang diberikan guru, serta konseli sering tidur saat guru menjelaskan pelajaran secara daring di Google Meet. Bahkan pada saat wawancara konseli mengaku mengikuti geng motor sampai sekarang, dengan tujuan untuk mengisi kesenggangan pada saat pembelajaran daring. *“Aku loo mbak, sejak Covid malah ikut Geng Motor, lumayan bisa mengisi kegabutanku, dari pada ndengerin penjelasan guru gak ada habisnya percuma gak faham juga.”*⁸⁸

Kebiasaan selama pembelajaran daring tersebut dilakukan konseli AR selama kurang lebih 2 tahun lamanya sampai konseli lulus dari MTsN 4 Jombang. Konseli memutuskan untuk tidak melanjutkan pondok pesantrennya dan memilih untuk sekolah di sekitar rumahnya yaitu di MA Bahaudin Sidoarjo. Dari awal masuk sekolah di MA Bahaudin Sidoarjo sudah

⁸⁸ AR, Konseli, *Wawancara*, MA Bahaudin, Sidoarjo 24 September 2022

dilakukan secara tatap muka. Sedangkan kebiasaan-kebiasaan yang konseli lakukan selama pembelajaran daring masih terus dilakukan secara terus menerus. Sehingga pada awal pengumuman untuk melakukan pembelajaran tatap muka, konseli mengatakan bahwa dirinya malas untuk melakukan pembelajaran tatap muka.⁸⁹

Berdasarkan hasil wawancara kepada guru BK konseli AR menyatakan bahwa selama kurang lebih 3 bulan bersekolah di MA Bahaudin konseli sudah izin sebanyak 5 kali alpha dan alasan lainnya. Hal itu menunjukkan bahwa konseli seringkali bolos sekolah. Selain itu selama pembelajaran berlangsung AR sering tertidur waktu guru menjelaskan pelajaran, tidak sedikit guru menegur konseli. *“Saya sampek capek mbak negur AR itu karena tidur terus saat pelajaran saya”*.⁹⁰ Hal itu disebabkan AR sering tidur larut malam sekitar jam 2 pagi, karena malamnya AR harus kumpul ngopi bersama dengan Geng Motornya itu yang membuat AR sering kali tertidur di kelas. AR juga mengaku bahwa dirinya sering kabur saat pembelajaran berlangsung, seperti pada saat pelajaran yang tidak dia sukai yaitu Matematika.

Kebiasaan konseli ikut geng motor membuat konseli selalu pergi di malam hari dan pulang sampai larut malam, hal itu membuat kebiasaan-kebiasaan baik konseli yang dulunya dilakukan menjadi hilang. Sholat wajib salah satu

⁸⁹ AR, Konseli, *Wawancara*, MA Bahaudin, Sidoarjo 24 September 2022

⁹⁰ Indah Mufarooha. Guru BK MA Bahaudin Sidoarjo, *Wawancara*, MA Bahaudin Sidoarjo, 20 September 2022

contoh kebiasaan konseli yang ditinggalkannya. Konseli mengaku bahwa ia kerap kali meninggalkan sholat subuhnya dan juga beberapa sholat wajib lainnya. Hal itu disebabkan karena konseli sudah mengantuk karena ketika malam hari konseli tidur sekitar jam satu malam, sehingga untuk bangun jam 4 subuh konseli mengaku tidak sanggup.

Hafalan surat dan bacaan sholat merupakan program kerja di MA Bahaudin Sidoarjo yang mewajibkan kelas 10 untuk hafalan surat-surat dan bacaan-bacaan sholat. Bu Indah merupakan guru BK sekaligus guru yang bertugas menyimak hafalan dari setiap siswa di kelas X IPA. Berdasarkan hasil wawancara dengan Bu Indah menyatakan bahwa AR tidak pernah setor hafalan ke gurunya. AR menganggap sepele hafalan yang diberikan ia menyatakan "*Halah gampang mbak, aku di Pondok biasa e hafalan besok akhir-akhir mau UTS tak kebut semua beres*".⁹¹ Karena hal itu membuat AR menggampangkan hafalannya, dan bahkan sampai akhir UTS kemarin terbukti bahwa AR masih belum menyelesaikan hafalannya.

Tidak hanya hafalan yang diabaikannya, berdasarkan hasil wawancara dengan teman konseli menyatakan bahwa AR seringkali mengabaikan tugas yang diberikan guru. AR bahkan tidak menyentuh Lembar Kerja Siswa (LKS) sama sekali, hingga hampir mau UTS pada bulan oktober kemarin LKS AR masih

⁹¹ Konseli AR, Konseli, *Wawancara*, MA Bahaudin Sidoarjo, 24 September 2022

bersih. Hal itu membuat salah satu guru yang mengajar di kelas menangis, melihat kelakuan dari AR yang tidak pernah mengerjakan tugas-tugas yang diberikan ditambah lagi dengan LKS AR masih rapih dan tidak tersentuh sama sekali.⁹²

Dari hasil observasi, wawancara kepada konseli, guru konseli, teman konseli dan kerabat konseli, dan studi dokumentasi dalam beberapa pertemuan yang sudah dilakukan, konselor menarik kesimpulan bahwa konseli sering tertidur dikelas, kabur saat pembelajaran berlangsung, jarang atau tidak pernah mengerjakan tugas yang diberikan, tidak mau menghafal program wajib sekolah, dan sering kali bolos yang disebabkan karena konseli AR tidak mampu dalam mengontrol dirinya yang sudah menjadi kebiasaan selama pembelajaran daring berlangsung, serta kurangnya kesadaran dalam diri konseli untuk bersukur. Hal itu menyebabkan penurunan minat pembelajaran tatap muka pada diri konseli menurun.

b. Deskripsi Masalah Konseli CT

Pada penelitian ini konseli yang kedua merupakan seorang siswi yang berinisial CT bertempat tinggal di Jalan Ngelom Gang IV RT. 3 RW. 3 Taman, Sidoarjo. Konseli memiliki kasus permasalahan yang menjadi objek yaitu penurunan Minat Pembelajaran Tatap Muka. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan

⁹² Dinda, Teman Dekat Konseli, *Wawancara*, MA Bahaudin Sidoarjo, Sidoarjo, 26 September 2022

sebelum adanya pandemik Covid-19 konseli merupakan anak yang cukup rajin, akan tetapi setelah pembelajaran daring akibat Covid-19 berlangsung konseli cenderung mengalami penurunan minat pembelajaran tatap muka.

Konseli CT merupakan siswi yang rajin waktu SMP, hal itu dibuktikan dengan CT masih mengerjakan tugas sekolahnya, selalu datang ke sekolah, dan jarang bolos sekolah kalau tidak benar-benar sakit. Namun kemudian dengan adanya pandemik Covid-19 yang mengharuskan pembelajaran daring dilaksanakan CT mengalami penurunan minat pembelajaran tatap muka. Hal itu dibenarkan oleh guru di MA Bahaudin karena CT dulunya juga sekolah di SMP Bahaudin, dan hal itu terlihat perbedaannya.⁹³

Berdasarkan hasil wawancara kepada kerabat konseli menyatakan bahwa memang CT berubah dalam segi kebiasaan serta nilai rapotnya juga mengalami penurunan. *“Sejak Belajar Daring CT itu mainan HP terus mbak gak pernah berhenti, kadang joget-joget dan gak pernah belajar kalau malam, padahal biasanya habis magrib itu udah buka buku sampai jam 9 habis itu tidur”*.⁹⁴ Karena kebiasaan yang tidak seharusnya dilakukan konseli selama pembelajaran daring berlangsung, membuat konseli juga meneruskan kebiasaannya pada saat pembelajaran tatap muka dilaksanakan, sehingga membuat penurunan nilai rapot CT.

⁹³ Indah Mufarooha. Guru BK MA Bahaudin Sidoarjo, *Wawancara*, MA Bahaudin Sidoarjo, 20 September 2022

⁹⁴ Ana Zubaidah, Budhe Siswa CT, *Wawancara*, Rumah Siswa CT, Sidoarjo, 13 Oktober 2022

Guru BK MA Bahaudin menyatakan bahwa CT lebih sering bermain HP pada saat guru menjelaskan pelajaran. Di MA Bahaudin ini memang diperbolehkan siswa siswinya untuk membawa HP akan tetapi dalam batas wajarnya dan digunakan untuk keperluan sekolah, seperti waktu ujian online dan lainnya. Akan tetapi CT tidak bisa mengontrol dirinya untuk bermain HP setiap waktu CT cenderung bermain HP. CT menyatakan bahwa dirinya cenderung cepat bosan saat mendengarkan pelajaran berlangsung khususnya pelajaran Sejarah Indonesia, sehingga untuk mengisi kebosannya itu CT bermain HP dan tidak memperhatikan gurunya.⁹⁵

Pada saat guru memberikan tugas, CT tidak langsung mengerjakannya akan tetapi CT malah memilih mengonrol dengan temannya sambil menunggu jawaban dari temannya yang sudah selesai. Kebiasaan itu muncul pada waktu CT mulai mencontek tugas temannya waktu pembelajaran daring berlangsung, karena temannya suka mengirimkan jawaban tugas ke grup WA waktu pembelajaran daring masih dilaksanakan. Hal itu membuat CT terbiasa hingga terbawa waktu pembelajaran tatap muka dilaksanakan. Selalu mengandalkan jawaban tugas temannya tidak hanya berlaku pada tugas disekolahannya saja, tapi PR juga dikerjakan CT di sekolah dan melihat jawaban temannya. Karena CT pagi harinya fokus mengerjakan PR disekolah, membuat CT mengabaikan hafalan yang menjadi program wajib di MA Bahaudin

⁹⁵ CT, Konseli, *Wawancara*, MA Bahaudin Sidoarjo, Sidoarjo, 24 September 2022

bagi kelas sepuluh. CT juga mengaku memang adanya perubahan dalam dirinya, tapi itu yang membuatnya bahagia karena tidak tertekan seperti dulu yang harus senantiasa belajar. *“Iya emang berubah poll sii mbak dulu akunya selalu belajar waktu malem dan mengerjakan PR jauh-jauh hari, tapi sekarang malah bodoh amat dan ngerjain PR disekolah nyontek mbak Ria biasanya”*.⁹⁶

Berdasarkan hasil wawancara kepada guru MA Bahaudin juga menyatakan bahwa CT sering kali tidak masuk sekolah dengan alasan sakit. Namun setelah ditelusuri dari hasil wawancara kepada keluarga konseli menyatakan bahwa konseli sebenarnya nonton TV dirumah dan baik-baik saja tidak sakit sama sekali, dan konseli beralasan kepada keluarganya bahwa sekolahnya sedang libur. Ditambah lagi orang tua konseli yang bekerja diluar kota yang membuat konseli bisa bebas untuk bolos sekolah. Selama 3 bulan sekolah berlangsung CT sudah izin sakit sebanyak 3 kali.⁹⁷

Dari hasil observasi, wawancara kepada konseli, guru BK, teman konseli dan keluarga konseli serta hasil studi dokumentasi dalam beberapa pertemuan yang telah dilakukan, konselor menarik kesimpulan bahwa konseli memiliki perubahan perilaku selama pandemik Covid-19 pada saat pembelajaran daring berlangsung yaitu konseli tidak bisa mengontrol

⁹⁶ CT, Konseli, *Wawancara*, MA Bahaudin Sidoarjo, Sidoarjo, 24 September 2022

⁹⁷ Indah Mufarocho. Guru BK MA Bahaudin Sidoarjo, *Wawancara*, MA Bahaudin Sidoarjo, 20 September 2022

dirinya dalam bermain HP yang menyebabkan konseli jarang memperhatikan guru saat menjelaskan pelajaran dan juga jarang mengerjakan tugas dan PR yang diberikan guru di sekolah, konseli juga seringkali mengabaikan hafalannya karena fokus mengerjakan PR di sekolah, konseli juga sering kali mengobrol dengan temannya saat konseli merasa bosan, serta konseli juga sering izin tidak masuk sekolah dengan alasan sakit. Hal itu yang disebabkan karena konseli tidak mampu memmanagement dirinya dalam berperilaku dan kurangnya rasa syukur dalam diri konseli pada saat ini, yang menyebabkan penurunan minat pembelajaran tatap muka pada konseli CT.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Teknik *Self Management* melalui Terapi Syukur dalam Meningkatkan Minat Pembelajaran Tatap Muka pada Siswa MA Bahaudin Sidoarjo.

Dalam penelitian ini, konselor mendeskripsikan tentang Teknik *Self Management* melalui Terapi Syukur dalam Meningkatkan Minat Pembelajaran Tatap Muka pada Siswa MA Bahaudin Sidoarjo. Dalam proses konseling dilaksanakan baik konselor maupun konseli berdisuksi untuk menentukan waktu pelaksanaan konseling, dan disepakati akan dilaksanakan konseling selama 2 bulan, setiap minggunya dilakukan satu kali pertemuan, untuk setiap pertemuannya selama 60 hingga 90 menit. Untuk memperlancar berjalannya proses konseling, konselor menyediakan suasana dan ruangan yang nyaman bagi konseli, dengan tujuan untuk membuat konseli nyaman dalam

melaksanakan sesi konseling. Pelaksanaan konseling dilakukan di Ruang BK MA Bahaudin Sidoarjo dengan kondisi kenyamanan yang baik. Adapun tahapan-tahapan yang dilakukan selama proses konseling, adalah sebagai berikut:

a. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah merupakan upaya penggalian data konseli mengenai permasalahan yang dihadapinya. Untuk memperkuat data yang diperoleh penggalian data tidak hanya dilakukan dengan konseli saja, akan tetapi penggalian data dilakukan kepada orang-orang terdekat konseli atau *significant other* yaitu keluarga konseli, guru BK konseli, dan teman dekat konseli. Terdapat dua objek dalam penelitian ini, sehingga proses konseling dilakukan terhadap dua konseli yaitu AR dan CT.

Adapun sumber data dan uraiannya sebagai berikut yaitu:

1) Data Konseli AR

a) Data bersumber dari konseli

Data yang bersumber dari konseli merupakan data utama, dimana konseli adalah yang menjadi klien dalam permasalahan mengenai penurunan minat pembelajaran tatap muka. Berdasarkan data yang diperoleh dari konseli menunjukkan bahwa konseli seringkali bolos sekolah tanpa membawa surat izin ke wali kelasnya. Konseli biasanya izin dengan alasan sakit ke wali kelas konseli AR.

Konseli juga sering kali kabur pada saat pembelajaran berlangsung. Konseli mengaku bahwa dirinya sering keluar kelas dan langsung pulang saat pelajaran yang tidak disukainya, terutama pada pelajaran Matematika. Waktu ekstrakurikuler Pramuka yang menjadi ekstrakurikuler wajib bagi kelas 10 juga konseli sering kali pulang dan tidak mengikuti ekstrakurikuler pramuka yang diadakan setiap hari Rabu sepulang dari sekolah.⁹⁸

Pada saat jam pelajaran berlangsung disaat guru sedang menjelaskan mata pelajaran di depan kelas, konseli seringkali meletakkan kepalanya di atas meja dan tertidur pulas. Hal itu didasarkan pada alasan karena setiap malamnya konseli selalu sibuk bermain dengan geng motornya, atau pergi ngopi sampai pulang sekitar jam satu malam. Hal itu yang membuat konseli merasa ngantuk pada saat di sekolah. Karena kegiatan malamnya itu membuat konseli tidak pernah memegang buku pelajarannya, dan menyiapkan buku pelajaran di

⁹⁸ AR, Konseli, *Wawancara*, MA Bahaudin, Sidoarjo 24 September 2022

waktu pagi hari sebelum berangkat sekolah.⁹⁹

b) Data bersumber dari ibu konseli

Dari keterangan ibu AR, menyatakan bahwa AR adalah anak yang nakal. AR sering membohongi ibunya dengan alasan kalau sekolahnya lagi libur, ternyata AR sendiri yang bolos sekolah. Hal itu diketahui ibu konseli saat ia mendapatkan panggilan dari Guru BK di MA Bahaudin karena AR sudah lebih dari 3 kali tidak masuk sekolah.¹⁰⁰ Tidak hanya itu waktu konseli masih di Pondok Pesantren Jombang ibu konseli juga sering diberikan peringatan dari pengurus pondok waktu berkunjung, hal itu disebabkan karena AR sering kabur dari pondoknya.

Ibu konseli juga menyatakan bahwa saat malam hari setiap habis magrib konseli selalu berpamitan pergi bermain dengan temannya dan selalu pulang larut malam sekitar jam 12 malaman. Ibu konseli sempat menegur konseli dan tidak memberikan izin kepada konseli, akan tetapi hal itu dihiraukan oleh konseli. Karena kebiasaannya itu konseli tidak pernah belajar di

⁹⁹ AR, Konseli, *Wawancara*, MA Bahaudin, Sidoarjo 24 September 2022

¹⁰⁰ Siti Romella, Ibu Siswa AR, *Wawancara*, Rumah Siswa AR, Sidoarjo, 13 Oktober 2022

rumahnya dan hanya menata buku pelajaran di pagi harinya pada saat konseli mau berangkat sekolah.¹⁰¹

Tidak hanya belajar yang ditinggalkan konseli, sholat lima waktu yang dulunya diajarkan di pondok sudah tidak konseli lakukan. Selama pembelajaran daring AR mulai belajar di rumah dan sejak itu ibu konseli tidak lagi melihat AR mengerjakan sholat 5 waktu. Menurut penataran ibunya menyatakan bahwa awalnya konseli dulu waktu di Pondok berdasarkan pengawasan pengurus pondok konseli selalu melaksanakan sholat lima waktu akan tetapi selama berhenti dari pondok konseli sudah tidak pernah menjalankan sholatnya.¹⁰²

c) Data bersumber dari teman konseli

Berdasarkan hasil wawancara dari konseli menyatakan bahwa hubungan konseli dengan teman konseli terbilang cukup dekat atau konseli dengan temannya itu sedang menjalin hubungan, sehingga sedikit banyaknya teman konseli ini tau mengenai keseharian konseli AR. Teman konseli menyatakan bahwa konseli AR merupakan anak

¹⁰¹ Siti Romella, Ibu Siswa AR, *Wawancara*, Rumah Siswa AR, Sidoarjo, 13 Oktober 2022

¹⁰² Siti Romella, Ibu Siswa AR, *Wawancara*, Rumah Siswa AR, Sidoarjo, 13 Oktober 2022

yang pemalas mengenai urusan sekolahnya, akan tetapi kalau urusan geng motonya dan ngopinya konseli juaranya.¹⁰³

Berdasarkan penuturan teman konseli menyatakan bahwa AR memang kerap kali izin untuk bermain dengan teman-temannya setiap malamnya. AR tidak pernah membuka sedikitpun pelajarannya, bahkan PR dan tugas-tugasnya tidak pernah dikerjakan. Teman konseli bercerita bahwa konseli seringkali membuat kesal guru disekolahnya karena kelakuannya yang sering mengabaikan tugasnya dan PR yang diberikan gurunya.¹⁰⁴

Teman konseli juga menyatakan bahwa waktu pelajaran berlangsung konseli seringkali tertidur pulas padahal tempat duduk konseli berada pada barisan paling depan. Tidak jarang pula guru yang menegurnya, akan tetapi AR selalu melakukan itu berkali-kali dan mengabaikan teguran dari gurunya. Karena terlalu abainya konseli terhadap mata pelajaran, konseli AR juga mengabaikan tugas menghafalnya yang menjadi

¹⁰³ Dinda, Teman Dekat Konseli, *Wawancara*, MA Bahaudin Sidoarjo, Sidoarjo, 26 September 2022

¹⁰⁴ Dinda, Teman Dekat Konseli, *Wawancara*, MA Bahaudin Sidoarjo, Sidoarjo, 26 September 2022

program wajib di MA Bahaudin Sidoarjo.¹⁰⁵

- d) Data bersumber dari Guru BK konseli

Guru BK konseli menyatakan bahwa konseli merupakan siswa yang pemalas dalam hal sekolahnya. Guru BK konseli menyatakan bahwa selama AR bersekolah di MA Bahaudin selama 3 bulan terakhir ini AR sudah tidak masuk sekolah dengan keterangan Alpha dan alasan lainnya sebanyak 5 kali yang menurut guru konseli tidak bisa dibuktikan kebenarannya. Banyaknya guru-guru yang mengeluh dengan tingkah laku yang dilakukan oleh AR.¹⁰⁶

Disekolah konseli seringkali tertidur pada saat pembelajaran dilaksanakan. Pada saat guru konseli menegur konseli, konseli dengan sikap santainya menjawab dia lebih suka pembelajaran online karena tidak ada yang mengawasinya, tidak seperti pembelajaran tatap muka. Teguran dari setiap guru terus dilakukan akan tetapi tidak membuat konseli

¹⁰⁵ Dinda, Teman Dekat Konseli, *Wawancara*, MA Bahaudin Sidoarjo, Sidoarjo, 26 september 2022

¹⁰⁶ Indah Mufarocha. Guru BK MA Bahaudin Sidoarjo, *Wawancara*, MA Bahaudin Sidoarjo, 20 September 2022

menjadi takut dan tetap diteruskan kebiasaan tidurnya itu.¹⁰⁷

Setiap kali guru BK konseli mengajar hafalan yang kebetulan Guru BK konseli juga menjadi guru hafalan di kelas X IPA, sehingga beliau tau mengenai kebiasaan yang dilakukan AR. Guru BK konseli menyatakan bahwa konseli lebih memilih tidur di meja dari pada setor hafalannya. Konseli terlalu meremehkan hafalan yang diberikan karena konseli merasa mudah bacaan hafalan yang diberikan. Hal itu membuat konseli jarang setor hafalannya ke Guru BK.

Tabel 4.1 Perilaku Penurunan Minat Konseli AR

No	Perilaku Konseli
1	Konseli selalu tidur larut malam
2	Konseli sering tidur dikelas pada saat guru menjelaskan pelajaran
3	Konseli sering bolos sekolah dan kabur pada saat pelajaran berlangsung
4	Tidak pernah mengerjakan tugas yang diberikan guru

¹⁰⁷ Indah Mufarocho. Guru BK MA Bahaudin Sidoarjo, *Wawancara*, MA Bahaudin Sidoarjo, 20 September 2022

5	Tidak mau menghafalkan program wajib di MA Bahaudin Sidoarjo
---	--------------------------------------------------------------

2) Data Konseli CT

a) Data bersumber dari konseli

Data yang berasal dari konseli merupakan data yang utama, karena konseli merupakan objek yang memiliki permasalahan mengenai penurunan minat pembelajaran tatap muka. Berdasarkan hasil wawancara kepada konseli menunjukkan bahwa konseli seringkali bermain HP. Konseli mengaku bahwa dirinya tidak bisa mengontrol waktu kapan dia harus bermain HP dan kapan waktunya untuk kegiatan lainnya, sehingga konseli terus-terusan bermain HP.

Kebiasaannya itu dimulai sejak konseli mulai melaksanakan pembelajaran daring, dimana mulai sejak itu konseli sering bermain HP dan tidak bisa mengatur perilakunya kembali. Selama pembelajaran daring konseli mengaku bahwa dirinya seringkali mengabaikan penjelasan yang diberikan oleh gurunya, dan juga jarang mengerjakan tugas selama pembelajaran daring. Konseli cenderung mengabaikan pembelajaran daring dengan melakukan aktivitas lain seperti bermain dengan temannya, bermain

HP, atau juga tak jarang konseli berpergian dengan temannya pada saat pembelajaran daring berlangsung.

Konseli menyatakan bahwa selama pembelajaran daring tidak ada yang mengawasinya, ditambah ayah dan ibunya bekerja serta kakak-kakaknya juga bekerja, sehingga dirinya bisa melakukan kebiasaan itu dengan mudah. Karena kebiasaannya itu konseli mengaku mulai malas menjalankan pembelajaran secara tatap muka, karena nanti akan adanya pengawasa dari guru disekolah. Hal itu membuat penurunan minat pembelajaran tatap muka menurun, akibat kebiasaan yang dilakukan konseli selama pembelajaran daring tanpa pengawasan siapapun.¹⁰⁸

Hal itu membuat konseli mulai mengabaikan penjelasan-penjelasan guru, yang konseli gantikan dengan konseli diam-diam main HP disaat guru menjelaskan. Kegiatan lain saat konseli mulai bosan dengan penjelasan guru, konseli mengajak ngobrol teman sebangkunya, tidak jarang pula guru menegur konseli karena sudah sering mengobrol pada saat guru menjelaskan pelajaran di depan.

¹⁰⁸ CT, Konseli, *Wawancara*, MA Bahaudin Sidoarjo, Sidoarjo, 24 Oktober 2022

Selain itu juga konseli mengaku bahwa dirinya kurang menguasai hafalan yang menjadi program wajib di sekolahnya. Konseli CT merasa keberatan dengan adanya program hafalan wajib bagi siswa MA Bahaudin Sidoarjo, karena dari basic CT tidak menguasai pelajaran tentang keagamaan. Karena alasan keberatannya itu membuat konseli CT jarang setor hafalan kepada guru BK selaku pembimbing hafalannya.¹⁰⁹

b) Data bersumber dari Budhe Konseli

Budhe konseli merupakan kerabat konseli yang diamanahi orang tua konseli CT untuk menjaga CT selama orang tua CT bekerja di Jombang. Sehingga secara kurang lebih Budhe konseli mengetahui kebiasaan-kebiasaan konseli. Berdasarkan pemaparan dari budhe konseli menyatakan bahwa awalnya CT adalah anak yang rajin, akan tetapi setelah pembelajaran daring dilakukan CT menjadi anak yang pemalas dalam hal pendidikannya.¹¹⁰

Dalam segi akademiknya konseli merupakan anak yang rajin sebelumnya, yaitu konseli masuk dalam kategori 10 besar sebelum pembelajaran daring dilaksanakan,

¹⁰⁹ CT, Konseli, *Wawancara*, MA Bahaudin Sidoarjo, Sidoarjo, 24 Oktober 2022

¹¹⁰ Ana Zubaidah, Budhe Siswa CT, *Wawancara*, Rumah Siswa CT, Sidoarjo, 13 Oktober 2022

akan tetapi setelah pembelajaran dilaksanakan nilai konseli menurun drastis menjadi peringkat 25 dari 30 siswa pada saat SMP waktu pembelajaran daring dilaksanakan. Budhe konseli mengaku kaget dengan perubahan nilai yang diperoleh konseli. Beberapa saat budhe konseli sudah menegur konseli akan tetapi budhe konseli mendapatkan bantahan dari konseli dengan mengucapkan bahwa budhanya bukanlah orang tua konseli yang bisa mengatur konseli.¹¹¹

Penurunan nilai konseli tersebut disebabkan karena kebiasaan-kebiasaan konseli, dimana konseli tidak pernah membuka buku pelajaran sedikitpun dan tidak pernah belajar lagi. Konseli malah lebih memilih untuk bermain dengan keponakannya yaitu anak dari kakak konseli yang baru lahir. Budhe konseli melihat perubahan itu sejak pelaksanaan pembelajaran daring dilakukan, konseli menjadi jarang belajar dan membuka buku ditambah lagi dengan kebiasaan konseli bermain Instagram, facebook, dan sosial media lainnya.

- c) Data bersumber dari Teman Konseli
Teman konseli merupakan teman yang duduk sebangku dengan konseli,

¹¹¹ Ana Zubaidah, Budhe Siswa CT, *Wawancara*, Rumah Siswa CT, Sidoarjo, 13 Oktober 2022

akan tetapi bukan teman akrab konseli. Karena teman konseli mengaku bahwa konseli lebih cenderung memilih sendiri dan menganggap semua teman sama. Jadi konseli tidak memiliki teman dekat disekolahnya. Akan tetapi teman sebangku konseli masih diajak kerjasama untuk melihat perilaku konseli.

Dari pemaparan teman konseli menyatakan bahwa konseli adalah anak yang pemalas, hal itu ditunjukkan dengan konseli yang sering izin tidak masuk sekolah dengan alasan sakit ataupun acara keluarga lain. Kebiasaan konseli yang menunjukkan sifat malas konseli, yaitu pada saat pembelajaran berlangsung konseli sering sekali mengabaikan pelajaran pada saat guru menjelaskan mata pelajaran didepan, konseli malah lebih memilih untuk bermain HP secara diam-diam dan sering mengajak teman konseli untuk mengobrol, akan tetapi teman sebangku konseli tidak menggubris konseli, dan malah berpindah mengajak ngobrol dengan teman depannya anak laki-laki.¹¹²

Tidak hanya itu pada saat guru memberikan tugas, konseli tidak

¹¹² Ria, Teman Dekat Konseli, *Wawancara*, MA Bahaudin Sidoarjo, Sidoarjo, 26 September 2022

pernah mengerjakan dan malah asik ngobrol dengan teman laki-lakinya yang duduk di depan konseli. Namun ketika teman sebangku konseli sudah selesai baru konseli mulai mencontek pekerjaan teman sebangkunya itu. Konseli hanya mengandalkan pekerjaan dari temannya, tidak hanya tugas disekolah saja akan tetapi juga PR yang diberikan oleh guru konseli yang seharusnya dikerjakan dirumah, selalu dikerjakan konseli disekolah dengan mencontek pekerjaan teman-temannya.¹¹³

d) Data bersumber dari Guru BK Konseli

Guru BK merupakan guru yang bertugas membantu menyelesaikan permasalahan siswanya, sekaligus mengawasi perilaku yang tidak sesuai yang dilakukan oleh siswanya. Guru BK konseli menyatakan bahwa konseli memang awalnya anak yang rajin karena waktu SMP konseli juga bersekolah di yayasan Bahaudin sama seperti SMA konseli. Namun setelah masuk di MA Bahaudin konseli menjadi berubah lebih malas daripada sebelumnya.

Hal itu ditunjukkan dengan konseli seringkali tidak mendengarkan penjelasan yang

¹¹³ Ria, Teman Dekat Konseli, *Wawancara*, MA Bahaudin Sidoarjo, Sidoarjo, 26 September 2022

diberikan guru di depan kelas dan malah asik mengobrol dengan teman depan bangkunya di kelas. Tidak jarang Guru BK menegur konseli akan tetapi kemudian hari masih tetap dilakukan lagi oleh konseli. Tidak hanya banyak guru mata pelajaran lain yang membicarakan tentang penurunan belajar konseli CT dikelas, yaitu CT seringkali mengandalkan pekerjaan tugas temannya untuk disalin ditugasnya, padahal sebelumnya CT tidak pernah berperilaku seperti itu.¹¹⁴

Konseli CT juga jarang sekali setor hafalan kepada Guru BK selaku guru pembimbing hafalan konseli dikelas. Konseli CT lebih fokus untuk mengerjakan PR dikelas karena malamnya konseli belum mengerjakan PR yang diberikan guru. Hal itu sering dilakukan konseli berulang kali, dan tidak jarang pula Guru BK konseli menegur konseli untuk setor hafalannya, karena masih banyak yang belum selesai sedangkan waktu UTS sudah mendekati dan harus terselesaikan semuanya.

Guru BK Konseli mengaku bahwa konseli seringkali tidak masuk sekolah dengan alasan sakit. Sudah sebanyak 3 kali dalam waktu 3 bulan

¹¹⁴ Indah Mufarooha. Guru BK MA Bahaudin Sidoarjo, *Wawancara*, MA Bahaudin Sidoarjo, 20 September 2022

konseli izin dengan alasan sakit dan beberapa kali juga tanpa izin. Konseli beralasan jika ia tidak mengirim surat karena tidak bisa menulis surat dalam kondisi lemah karena sedang sakit dan tidak ada yang membantunya untuk menuliskannya, sehingga konseli tidak mengirimkan surat izin.¹¹⁵

Tabel 4.2 Perilaku Penurunan Minat Konseli CT

No	Perilaku Konseli
1	Konseli sering main HP dikelas dan dirumah
2	Konseli sering ngobrol pada saat guru menjelaskan pelajaran
3	Konseli sering mengerjakan PR disekolah dan sering mencontek tugas temannya
4	Konseli mengabaikan program wajib hafalan di MA Bahaudin
5	Konseli sering bolos sekolah

b. Diagnosis

Setelah dilakukan tahapan Identifikasi Masalah langkah selanjutnya adalah diagnosis. Diagnosis merupakan tahapan penetapan masalah berdasarkan analisis latar belakang yang menjadi latar belakang permasalahan. Pada tahap ini ditetapkan

¹¹⁵ Indah Mufarocho. Guru BK MA Bahaudin Sidoarjo, *Wawancara*, MA Bahaudin Sidoarjo, 20 September 2022

permasalahan konseli AR dan CT mengalami penurunan minat pembelajaran tatap muka. Penurunan minat pembelajaran tatap muka yang dialami oleh konseli AR dan konseli CT disebabkan karena terbiasa dengan perilaku selama adanya pandemik Covid-19, kebiasaan itu terus dilakukan oleh konseli AR dan CT sampai pembelajaran tatap muka berlangsung. Kebiasaan yang dilakukan oleh konseli, disebabkan karena faktor dalam diri individu yaitu konseli AR dan CT tidak bisa memmanagement dirinya sendiri serta kurangnya rasa syukur dalam diri.

Adapun perilaku yang menunjukkan penurunan minat pembelajaran tatap muka pada AR dan CT terdapat sedikit perbedaan, diantaranya adalah sebagai berikut.

1) Perilaku Penurunan Minat Konseli AR
Terdapat beberapa perilaku yang menunjukkan bahwa terjadi penurunan minat pembelajaran tatap muka pada konseli AR, adalah sebagai berikut:

a) Konseli selalu tertidur larut malam

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan konseli mengaku bahwa dirinya mengikuti geng motor yang sekaligus menjadi teman main konseli diluar sekolah. Setiap malam selalu konseli habiskan waktunya dengan berkumpul dengan teman-temannya itu hingga larut malam, hal itu membuat konseli tidur sampai

larut malam, sekitar jam 1 malam. Tidak jarang pula konseli tidak tidur sama sekali dan harus berangkat ke sekolah dalam kondisi belum tidur semalaman.¹¹⁶

- b) Konseli sering tertidur pada saat guru menjelaskan pelajaran

Pada perilaku pertama menjelaskan bahwa konseli sering bermain dengan teman-teman geng motornya hingga larut malam, yang membuat jam tidur konseli berkurang. Hal itu membuat konseli mengantuk pada saat pembelajaran berlangsung. Setiap guru selalu menegur konseli untuk tidak tidur di sekolah dan menyuruh konseli untuk cuci muka, akan tetapi karena rasa mengantuk yang tidak tertahan perilaku itu selalu dilakukan konseli secara terus menerus.

- c) Konseli sering bolos dan kabur pada saat pembelajaran berlangsung

Berdasarkan hasil wawancara kepada konseli mengungkapkan bahwa konseli sering bolos sekolah karena malam harinya tidak tidur dan tertidur sekitar jam lima pagi,

¹¹⁶ AR, Konseli, *Wawancara*, MA Bahaudin, Sidoarjo 24 Oktober 2022

alhasil membuat konseli tidak bangun ketika jam sekolah tiba. Padahal ibu konseli selalu membangunkan konseli setiap paginya, akan tetapi konseli tidak bisa dibangunkan, sehingga membuat konseli telat berangkat kesekolah dan akhirnya tidak jadi berangkat kesekolah.¹¹⁷

Konseli juga mengaku bahwa dirinya kerap kali kabur pada saat pembelajaran dilaksanakan, dengan alasan bosan. Konseli biasanya kabur pada mata pelajaran tertentu yang tidak ia sukai dan ia anggap membosankan, salah satunya adalah pelajaran Sejarah Indonesia, Matematika, Bahasa Inggris, dan pelajaran yang memerlukan kemampuan berhitung lainnya.¹¹⁸ Hal itu membuat konseli kabur pada saat jam istirahat berlangsung, agar tidak mengikuti pelajaran selanjutnya yaitu pelajaran yang tidak ia sukai. Konseli juga sering tidak mengikuti ekstrakurikuler wajib yaitu pramuka, karena dianggapnya membosankan.

¹¹⁷ AR, Konseli, *Wawancara*, MA Bahaudin, Sidoarjo 24 Oktober 2022

¹¹⁸ AR, Konseli, *Wawancara*, MA Bahaudin, Sidoarjo 24 Oktober 2022

- d) Konseli tidak pernah mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru

Malam hari konseli yang selalu dihabiskan dengan berkumpul bersama teman geng motornya hingga larut malam membuat konseli tidak pernah menyentuk buku mata pelajarannya. Jangankan mengerjakan tugas, konseli memasukkan buku jadwal pelajarannya pada hari itu sebelum ia berangkat kesekolah, hal itu yang membuat terkadang konseli tidak membawa buku. Karena rasa ngantuk yang dialami konseli, pada saat guru memberikan tugas untuk dikerjakan dikelas konseli memilih untuk tidur dan mengabaikan tugas yang diberikan oleh guru, bahkan ada beberapa guru yang menangis karena konseli tidak mengerjakan tugas yang diberikan sama sekali.

- e) Konseli mengabaikan hafalan yang menjadi program wajib sekolah

MA Bahaudin Sidoarjo merupakan madrasah yang berbasis keislaman, sehingga mewajibkan siswa siswinya untuk hafal beberapa surat yang

wajib untuk dihafalkan. Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa konseli tidak pernah menyetorkan hafalan ke Guru pembimbing dikelas. Konseli menganggap remeh hafalan yang diberikan, sehingga konseli tidak segera setor hafalan dan menunda sampai pada ujung UTS dilaksanakan, akan tetapi konseli tidak mampu menyelesaikan hafalan.¹¹⁹

2) Perilaku Penurunan Minat Konseli CT Terdapat beberapa perilaku yang menunjukkan bahwa terjadi penurunan minat pembelajaran tatap muka pada konseli CT, adalah sebagai berikut:

a) Konseli sering bermain HP pada saat pembelajaran berlangsung

Sejak pembelajaran daring berlangsung konseli tidak mampu mengatur waktunya antara ia bermain HP dengan kegiatan-kegiatan lainnya. Karena kebiasaan itu membuat konseli tidak bisa memmanagement dirinya kapan waktunya untuk belajar, istirahat, bermain dan mengerjakan PR. Hal itu disebabkan konseli terlalu

¹¹⁹ Indah Mufarocho. Guru BK MA Bahaudin Sidoarjo, *Wawancara*, MA Bahaudin Sidoarjo, 20 September 2022

nyaman dalam bermain HP. Tidak hanya bermain HP konseli cenderung lebih memilih menjalankan kegiatan-kegiatan yang kurang bermanfaat daripada belajar, seperti bermain dengan teman-temannya, suka berpergian ke tempat wisata dan juga tidak lupa bermain hp. Hal itu mulai terjadi selama keadaan pandemik Covid-19 berlangsung, yang membuat perubahan dalam diri konseli.

- b) Konseli sering ngobrol pada saat pembelajaran berlangsung

Berdasarkan hasil wawancara terhadap *significant other* menyatakan bahwa konseli CT merupakan siswa yang malas dalam hal pelajaran. Hal itu dibuktikan dengan, konseli kurang memperhatikan pendidikan yang dijalani konseli. Konseli CT lebih sering mengabaikan penjelasan guru didepan dengan mengajak teman disekitar konseli CT berbicara mengenai berbagai hal, dengan tujuan untuk menghindari rasa bosan dalam diri konseli CT, begitulah ujar konseli CT pada saat wawancara dilakukan.¹²⁰

¹²⁰ CT, Konseli, *Wawancara*, MA Bahaudin Sidoarjo, Sidoarjo, 24 September 2022

- c) Konseli sering mengerjakan PR di sekolah dan mengandalkan tugas temannya

Pada perilaku konseli CT yang kedua yaitu konseli sering mengabaikan penjelasan guru dengan mengajak ngobrol teman, tugas yang diberikan oleh guru juga diabaikan oleh konseli. Waktu konseli ia habiskan untuk bermain dengan teman ataupun bermain HP, sehingga pada saat dirumah konseli jarang mengerjakan PR dan malah mengerjakan PR disekolah dengan mencontek pekerjaan temann. Begitupula dengan tugas yang diberikan guru yang harus dikerjakan disekolah, konseli lebih memilih ngobrol dengan teman dan baru dikerjakan setelah temannya selesai mengerjakan tugas yang diberikan.¹²¹

- d) Konseli mengabaikan program hafalan di sekolah

MA Bahaudin Sidoarjo merupakan madrasah yang berbasis keislaman, sehingga mewajibkan siswa siswinya untuk hafal beberapa surat yang wajib untuk dihafalkan. Konseli

¹²¹ CT, Konseli, *Wawancara*, MA Bahaudin Sidoarjo, Sidoarjo, 24 Oktober 2022

selama proses hafalan dilakukan tidak pernah menyetorkan hafalan ke guru pembimbing yang ada di kelas. Konseli lebih memilih untuk mengerjakan PR nya yang belum selesai, karena hafalan dilakukan setiap pagi, sehingga bebarengan dengan waktu konseli menyalin PR temannya di kelas yang sudah selesai. Tidak jarang guru menegur konseli untuk setor hafalan, tapi konseli hanya menjawab “iya” namun tidak ia lakukan.

e) Konseli sering bolos sekolah

Rasa malas yang ada dalam diri konseli ditambah dengan kebiasaan-kebiasaan konseli selama pandemik Covid-19 membuat konseli mengalami kemalasan selama pembelajaran tatap muka berlangsung. Bagi konseli pembelajaran tatap muka membosankan karena terus diawasi oleh guru disekolah, dan tidak bisa bebas seperti pada saat pembelajaran daring dilakukan. Hal itu membuat konseli seringkali izin untuk tidak masuk sekolah dengan alasan sakit atau

alasan keluarga yang tidak bisa dibuktikan kebenarannya.¹²²

c. Prognosis

Tahap ketiga dalam konseling adalah tahap Prognosis. Tahap Prognosis merupakan tahap penentuan jenis bantuan yang akan ditetapkan bagi permasalahan konseli berdasarkan hasil diagnosis. Tujuannya adalah agar terselesaikannya permasalahan yang dialami oleh konseli.

Dalam permasalahan penurunan minat pembelajaran tatap muka konseli menetapkan pemberian Teknik *Self Management* melalui Terapi Syukur. Hal itu dikarenakan berdasarkan identifikasi permasalahan menunjukkan terdapat dua faktor penyebab penurunan minat pembelajaran tatap muka pada konseli, yaitu kurang bisanya konseli dalam memmanagement diri dalam bertingkah laku, serta kurangnya rasa syukur konseli atas keadaannya. Dengan begitu konselor memutuskan untuk memberikan teknik *Self Management* melalui Terapi Syukur untuk meningkatkan Minat Pembelajaran Tatap Muka. Adapun tahapan-tahapannya adalah sebagai berikut:

- 1) Tahap pertama yaitu memonitor diri atau mengobservasi diri konseli.
- 2) Tahap kedua yaitu Pembuatan dan Pelaksanaan Timming Management.
- 3) Tahap ketiga yaitu Pemberian Reward dan Punishment.

¹²² CT, Konseli, *Wawancara*, MA Bahaudin Sidoarjo, Sidoarjo, 24 Oktober 2022

- 4) Tahap keempat yaitu *Self Controlling* atau Evaluasi.

d. Treatment

Setelah dilakukannya tahap Prognosis, kemudian masuk pada tahap keempat yaitu tahap Treatment. Pada tahap ini konselor akan memberikan sebuah bantuan berupa teknik dalam Bimbingan Konseling dengan tujuan untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami konseli. Dalam mengatasi permasalahan penurunan minat pembelajaran tatap muka pada konseli, konselor memberikan teknik *Self Management* melalui Terapi Syukur. Dalam pelaksanaan konseling ini konseli melakukan dengan penuh komitmen dalam menjalankannya, sehingga konseli mampu meningkatkan minat pembelajaran tatap muka pada dirinya.

Konseli dalam penelitian ini ada dua yaitu konseli AR dan CT, untuk pelaksanaan konselingnya dilakukan secara individu, nantinya konseli akan diberikan terapi sendiri-sendiri dengan tujuan untuk menjaga privasi konseli, dan membuat konseli lebih nyaman karena permasalahannya tidak diketahui oleh temannya. Adapun langkah-langkah konseling dengan teknik *Self Management* melalui Terapi Syukur dalam meningkatkan Minat Pembelajaran Tatap Muka adalah sebagai berikut:

- 1) Tahap Memonitor Diri atau Mengobservasi Diri

Pada tahap pertama yaitu tahap memonitor diri konseli. Dalam tahap ini konseli diminta untuk mengidentifikasi

perilaku bermasalah yang dialami konseli. Tahap memonitor diri konseli terdapat dua tahapan yaitu Pra Perilaku dan Pasca Perilaku konseli. Sehingga pada tahap memonitor diri konseli dilakukan sebanyak dua kali pertemuan. Pertemuan pertama masuk pada tahap pra perilaku konseli dan pada pertemuan kedua masuk pada tahap pasca perilaku konseli.

a) Pertemuan Pertama (15 Oktober 2022)

Pada pertemuan pertama dalam pelaksanaan konseling adalah memonitor diri (Pemantauan Pra Perilaku), maksudnya adalah konseli AR dan CT akan diminta untuk mencatat perilakunya mulai dari konseli bangun pagi sampai konseli tertidur kembali. Pelaksanaan konseling yang dilakukan secara individu sehingga untuk proses pemberian terapi akan dilakukan secara individu.

(1) Konseli AR

Pada pertemuan pertama konselor menjelaskan mengenai tahapan monitor diri atau observasi diri (pra perilaku konseli). Pada tahap ini konseli diminta untuk menuliskan keseharian konseli dimulai dari konseli bangun tidur sampai konseli tidur kembali. Kemudian

ditulisannya beberapa kebiasaan konseli.

**Tabel 4.3 Pra-Perilaku
Konseli AR**

Jam	Kebiasaan Perilaku
06.00	Bangun Tidur
06.20	Berangkat kesekolah
06.30	Masuk sekolah
13.30	Pulang Sekolah
13.30	Bermain <i>Mobile Legend</i>
16.00	Tidur
18.00	Mandi Lanjut Pergi Bermain
12.30	Pulang Bermain
01.30	Tidur

Pada tabel di atas yang dituliskan oleh konseli, menunjukkan bahwa konseli tidak menuliskan kebiasaan-kebiasaan buruknya selama di sekolah seperti sering bolos, tidak pernah mengerjakan tugas, tidur saat pelajaran berlangsung, dan kabur saat pelajaran berlangsung. Padahal konselor juga mengintruksikan untuk menuliskan kebiasaan yang dilakukan konseli AR dikelas. Akan tetapi konseli AR masih menyembunyikan perilakunya yang menjadi

penyebab penurunan minat pembelajaran tatap muka pada konseli AR.

Setelah dituliskannya kebiasaan konseli AR, konseli masih belum menyadari akan perilakunya yang seharusnya perlu mendapatkan perubahan. Sehingga disini konselor mulai menceritakan kisah tauladan mengenai rasa syukur yang seharusnya dimiliki konseli, sehingga konseli tidak berbuat sesuka hatinya dalam hal pendidikan. Konselor menceritakan mengenai kisah anak jalanan, yakni mereka harus berjuang bekerja keras untuk membiayai keluarganya agar bisa bertahan hidup, akan tetapi mereka tidak melupakan pendidikannya, sehingga setelah anak jalanan bekerja seharian di sore harinya si anak jalanan tersebut harus bersekolah, dan itu tidak menurunkan semangat sang anak jalanan tersebut.

Tidak hanya itu kisah lain juga diceritakan mengenai kisah anak jalanan yang rela menangis agar bisa diperbolehkan sekolah oleh ibunya. Anak jalanan bahkan rela secara sembunyi-sembunyi

agar dirinya bisa bersekolah karena tidak diperbolehkan orang tuanya. Mereka rela menanggung resiko apapun agar bisa bersekolah dan mendapatkan ilmu pengetahuan. Sungguh besar perjuangan anak jalanan.

Dari beberapa kisah tersebut konseli AR diminta untuk menjelaskan pelajaran apa yang bisa diambil dari kisah anak jalanan yang telah diceritakan sebelumnya. Kemudian konseli masih merasa bingung untuk mengambil pelajaran dari kisah anak jalanan yang diceritakan konselor, sehingga konselor membantu sedikit untuk mengaitkan dengan kisah konseli. Sehingga konseli mulai tersadar, bahwasannya anak jalanan sangat menginginkan untuk bersekolah sampai harus menangis dan bekerja terlebih dahulu, akan tetapi konseli AR sudah dibiayai orang tuanya untuk disekolahkan dan seharusnya konseli AR bisa bersekolah dengan giat lagi. Dari sinilah konseli mulai sadar akan keadaannya saat ini itu

adalah sebuah nikmat yang perlu untuk disyukuri.

Setelah konseli tersadar konselor meminta konseli untuk kembali ke kelas, dengan membawa tulisan mengenai kebiasaannya selama ini. Konselor meminta konseli untuk merenungi apakah kebiasaannya yang selama ini dilakukannya itu sudah benar atau ada beberapa perilaku yang dirubah. Konselor memberikan waktu selama satu minggu untuk merenungkan kebiasaan yang dilakukan konseli selama ini. Pada pertemuan berikutnya konseli diminta untuk menuliskan apakah perilaku yang dilakukannya perlu dirubah atau dibiarkannya tetap seperti itu.

(2) Konseli CT

Setelah konseli AR kemudian selanjutnya konseli CT dipersilahkan masuk ke ruang BK. Pada tahap ini konseli diminta untuk menuliskan keseharian konseli dimulai dari konseli bangun tidur sampai konseli tidur kembali. Kemudian dituliskannya beberapa kebiasaan konseli.

**Tabel 4.4 Pra-Perilaku
Konseli CT**

Jam	Kebiasaan Perilaku
05.00	Bangun Tidur lanjut Sholat Subuh
06.25	Berangkat kesekolah
06.30	Masuk sekolah
13.30	Pulang Sekolah
13.30	Bermain Bersama Teman dan Keponakan
15.00	Tidur
17.00	Mandi
16.00	Sholat Magrib lanjut main HP
11.00	Tidur

Pada tabel diatas yang dituliskan oleh konseli, menunjukkan bahwa konseli tidak menuliskan kebiasaan-kebiasaan buruknya selama disekolah seperti sering bermain HP di kelas, ngobrol saat guru menjelaskan pelajaran, mengandalkan pekerjaan tugas temannya serta tidak menyetorkan hafalannya ke guru pembimbing di kelasnya. Padahal konselor juga mengintruksikan untuk menuliskan kebiasaan yang

dilakukan konseli CT di kelas. Akan tetapi konseli CT masih menyembunyikan perilakunya yang menjadi penyebab penurunan minat pembelajaran tatap muka pada konseli CT.

Setelah dituliskannya kebiasaan konseli CT, konseli masih belum menyadari akan perilakunya yang seharusnya perlu mendapatkan perubahan. Sehingga disini konselor mulai menceritakan kisah tauladan mengenai rasa syukur yang seharusnya dimiliki konseli, sehingga konseli tidak berbuat sesuka hatinya dalam hal pendidikan.

Konselor menceritakan mengenai kisah anak jalanan, yakni mereka harus berjuang bekerja keras untuk membiayai keluarganya agar bisa bertahan hidup, akan tetapi mereka tidak melupakan pendidikan, sehingga setelah anak jalanan bekerja seharian disore hari si anak jalanan tersebut harus bersekolah, dan itu tidak menurunkan semangat sang anak jalanan tersebut.

Tidak hanya itu konselor juga menceritakan perjuangan orang tua konseli yang rela merantau di kota orang untuk membiayai hidup konseli. Orang

tua konseli rela panas-panasan untuk menawarkan produk dagangannya agar bisa mendapatkan gaji untuk dikirim ke konseli CT. Orang tua konseli rela untuk tidak makan jika tidak mendapatkan gaji karena tidak laku dagangannya, tapi tetap berusaha mengirimkan uang ke konseli agar konseli CT masih tetap bisa makan dan bersekolah, tanpa harus menuntut CT bekerja. CT diminta orang tua paling penting belajar yang pintar dan rajin, agar tidak mengecewakan orang tua konseli.

Dari kisah tersebut, konseli mulai merenungi dirinya dan langsung berkata *“aku seceroboh itu ya mbak, aku kurang bersyukur dengan keadaanku saat ini, ayah ibuku rela kerja keras supaya aku bisa sekolah aku malah enak-enakan disini”*. Dari situ sudah terlihat penyesalan konseli setelah mendengarkan cerita dari konselor. Konselor tetap meminta konseli menyatakan pelajaran apa yang bisa diambil dari kisah yang sudah diceritakan konselor. Konseli menjawab *“Kita harus lebih bersyukur jadi orang karena kita*

tidak tau bagaimana perjuangan orang lain untuk diri kita supaya ingin melihat kita bahagia”.¹²³

Berdasarkan jawaban konseli menunjukkan kesadaran diri konseli untuk mensukuri keadaannya saat ini. Selanjutnya konselor menenangkan konseli CT dengan mengajak konseli untuk bisa lebih baik dari sebelumnya. dengan perkataan tersebut konseli menganggukkan kepala. Setelah konseli CT tenang, konselor meminta konseli kembali ke kelas dengan membawa tulisan kebiasaan yang ditulis oleh konseli CT tadi, konselor meminta konseli CT merenungi dan mengaitkan kisah yang sudah diceritakan dengan perilaku yang sudah dilakukan konseli selama ini. Sehingga pada pertemuan berikutnya konseli diminta untuk menuliskan apakah perilaku yang dilakukan konseli CT perlu dirubah atau dibiarkannya tetap seperti itu.

b) Pertemuan Kedua (20 Oktober 2020)

Pada pertemuan kedua masuk pada Tahap memonitor diri konseli

¹²³ Konseli CT, konseli, *Wawancara*, MA Bahaudin Sidoarjo, Sidoarjo, 15 oktober2022

(Pasca Perilaku Konseli). Perbedaannya dari pertemuan sebelumnya adalah pada pertemuan yang kedua konseli mulai menentukan perilaku yang menjadi permasalahan dalam dirinya, dan menentukan perilaku yang akan dirubah. Pada pertemuan ketiga tahap memonitor diri konseli (pemantauan pascaperilaku) didapatkan beberapa perilaku yang menjadi permasalahan konseli dan ingin dirubah oleh konseli menjadi perilaku yang diinginkan, diantaranya adalah sebagai berikut.

(1) Konseli AR

Pada pertemuan kedua ini, seperti pada pertemuan sebelumnya konseli AR dipersilahkan masuk ke ruang BK terlebih dahulu. Pada awal pertemuan konselor menanyakan kabar konseli serta menanyakan perasaan konseli AR. *“Alhamdulillah mbak baik”* jawab konseli dengan sedikit senyuman tipis dari mulutnya.

Selanjutnya konseli mulai menanyakan mengenai perilaku konseli yang dicatat pada pertemuan pertama. Konseli menjawab dengan tegas bahwa kisah yang diceritakan pada pertemuan

pertama sangat berhubungan dengan kondisi konseli AR saat ini, yaitu konseli selama ini masih belum bisa bersyukur atas keadaannya, konseli selalu melihat orang-orang yang diatas konseli, sampai konseli lupa bahwa ada yang jauh lebih menderita dibandingkan dirinya, akan tetapi orang yang masih jauh dibawahnya tetap bekerja keras sedangkan konseli bertingkah semaunya sendiri.

Dari ungkapan konseli AR menunjukkan akan adanya kesadaran dalam diri konseli AR. Konselor menanyakan “*apakah perilaku konseli selama ini itu sudah menunjukkan rasa syukur konseli atas keadaan konseli?*”. Dari jawaban konseli didapatkan hasil bahwa sikap konseli selama ini terlalu menyepelkan sekolahnya, yaitu konseli AR selalu bermain tanpa memperhatikan sekolahnya dan membuat kegiatan sekolahnya berantakan.¹²⁴ Kemudian konselor meminta konseli AR

¹²⁴ Konseli AR, konseli, *Wawancara*, MA Bahaudin Sidoarjo, Sidoarjo, 20 Oktober 2022

untuk menuliskan perilaku yang dianggap menjadi permasalahan konseli dan juga menuliskan perilaku seperti apa yang diinginkan konseli.

Tabel 4.5 Perilaku Bermasalah dan Perilaku Impian Konseli AR

Perilaku Bermasalah	Perilaku Impian
Tidur larut malam	Tidur lebih awal
Sering bermain sampai larut malam	Mengurangi aktivitas bermain
Tidur saat pembelajaran	Mendengarkan pelajaran
Tidak pernah mengerjakan tugas	Mengerjakan tugas
Menyepelkan hafalan	Setor hafalan
Kabur saat pembelajaran berlangsung	Mengikuti pelajaran sampai selesai
Bolos tanpa izin	Terus masuk sekolah

Dari tabel perilaku bermasalah dan perilaku impian konseli, menunjukkan kesadaran diri konseli akan perilaku konseli AR yang bermasalah, dan mulai mengganti perilaku yang bermasalah itu menjadi perilaku yang lebih baik berdasarkan keinginan konseli. Dengan tulisan perilaku impian konseli AR, konselor mengetahui adanya perilaku impian konseli yang menjadi fokus konselor dalam melakukan perubahan perilaku bermasalah konseli menjadi perilaku impian konseli AR. Pada akhir pertemuan, konselor memberitahukan pertemuan berikutnya pada tanggal 27 Oktober 2022, diruang BK.

(2) Konseli CT

Pada pertemuan kedua ini konselor menanyakan kabar dan perasaan hati konseli CT. *“Alhamdulillah baik seperti biasanya mbak”* dari jawaban konseli menunjukkan bahwa konseli berada dalam kondisi perasaan hati yang normal. Selanjutnya konselor mulai menanyakan mengenai pertemuan sebelumnya

mengenai pelajaran yang bisa diambil dari cerita yang diceritakan konselor pada pertemuan sebelumnya. Dari sinilah konseli mulai menunjukkan kesadaran dirinya, dimana sikap yang selama ini konseli lakukan tidak seharusnya dilakukan karena melihat perjuangan orang tua konseli yang begitu kerasnya.

Dari jawaban konseli CT, kemudian konselor mulai meminta CT untuk menuliskan perilaku yang menjadi permasalahan dalam diri konseli CT, dan juga menuliskan perilaku apa yang ingin dirubah. Berikut adalah perilaku bermasalah dan perilaku impian konseli CT.

Tabel 4.6 Perilaku Bermasalah dan Perilaku Impian Konseli CT

Perilaku Bermasalah	Perilaku Impian
Terlalu sering bermain HP	Mengurangi waktu bermain HP

Tidak pernah Belajar	Terbiasa belajar
Mengerjakan PR disekolah dan mengandalkan tugas teman	Membiasakan diri mengerjakan PR dirumah dan berusaha mengerjakan tugas mandiri
Sering Ngobrol pada saat guru menjelaskan pelajaran	Mendengarkan penjelasan guru
Tidak pernah setor hafalan	Membiasakan diri setiap hari setor hafalan
Sering bolos sekolah	Tidak sering izin sekolah

Dari tabel perilaku bermasalah dan perilaku impian konseli, menunjukkan kesadaran diri konseli akan perilaku yang bermasalah, dan mulai mengganti perilaku yang bermasalah itu menjadi

perilaku yang lebih baik berdasarkan keinginan konseli. Dengan tulisan perilaku impian konseli CT, konselor mengetahui adanya perilaku impian konseli yang menjadi fokus konselor dalam melakukan perubahan perilaku bermasalah konseli menjadi perilaku impian konseli CT. Pada akhir pertemuan, konselor memberitahukan pertemuan berikutnya pada tanggal 27 Oktober 2022, diruang BK.

2) Tahap Pembuatan dan Pelaksanaan Timming Management

Tahap kedua yaitu pembuatan dan pelaksanaan Timming Management. Pada tahap ini konseli diminta untuk mengatur pola perilakunya sesuai jadwal yang nantinya akan dibuat berdasarkan kesepakatan konselor dan konseli. Kemudian konseli AR dan CT diminta untuk menjalankan jadwal yang sudah dibentuk dengan kesepakatan konseli dan konseli, selama kurnag lebih dua minggu. Pelaksanaan timming management ini bisa berubah sesuai dengan tingkat perubahan konseli. Pada tahap Timming Management dilakukan sebanyak empat kali pertemuan pada konseli AR dan tiga kali pertemuan pada konseli CT.

a) Pertemuan Ketiga (27 Oktober 2022)

Pada pertemuan ketiga ini, konselor menawarkan kepada konseli untuk menjalankan *timing management* selama kurang lebih dua minggu, dengan tujuan untuk membentuk perilaku impian konseli, seperti yang dituliskan konseli pada pertemuan sebelumnya. Pada pertemuan ketiga ini konseli dan konselor kemudian menuliskan dan mengatur jadwal keseharian perilaku konseli berdasarkan kesepakatan konselor dan konseli sehingga tidak adanya keterpaksaan dari kedua belah pihak.

(1) Konseli AR

Pada pertemuan ketiga konseli AR menyetujui untuk menjalankan *timing management*.¹²⁵ Konseli AR juga sudah berkomitmen dengan diri konseli untuk menjalankan *timing management* (Self Comitment). Sehingga selanjutnya konselor dan konseli mulai membentuk jadwal keseharian konseli dengan menerapkan perilaku impian konseli. Dari hasil diskusi dengan konseli AR, didapatkan sebuah jadwal keseharian konseli adalah sebagai berikut.

¹²⁵ AR, konseli, Wawancara, MA Bahaudin Sidoarjo, Sidoarjo, 27 Oktober 2022

**Tabel 4.7 Jadwal Keseharian
Kartu *Self Management* Konseli
AR**

JAM	KEGIATAN
04.00- 05.00	Bangun Tidur
	Mandi
	Sholat Subuh
	Sedekah Subuh
05.00- 06.00	Persiapan Ke Sekolah
06.10- 06.20	Berangkat Sekolah
06.20- 07.30	Membaca Tartil Catatan : Tidak boleh mengerjakan PR disekolah
	Wajib hafalan surat
07.30- 13.30	Mengikuti pelajaran, dengan syarat:
	Tidak boleh tidur dikelas
	Mengerjakan tugas yang diberikan
	Tidak boleh kabur dari kelas
	Tidak boleh bolos sekolah
	Sholat duhur berjamaah

13.30-14.30	Istirahat dan Tidur Siang
14.30-17.00	Bantu orang tua menjaga adik
	Mandi
	Sholat Asar
17.00-18.00	Sholat Magrib
	Baca Al-Qur'an
18.00-20.00	Membaca buku
	Mengerjakan PR
	Sholat Isya
20.00-21.30	Main HP
21.30	Tidur

Pada tabel diatas menjelaskan jadwal kegiatan konseli yang akan dijalankan selama kurang lebih dua minggu. Pada pukul 04.00 sapaí 05.00 konseli AR harus bangun tidur, mandi, sholat subuh, dan sedekah subuh. Pukul 05.00 sampai 06.00 konseli siap-siap berangkat kesekolah, baru kemudian pukul 06.10 berangkat kesekolah. Kemudian pada pukul 06.20 sampai 13.30 konseli menjalankan aktivitas sekolah dengan syarat tida boleh tidur di kelas, mengerjakan tugas, tidak boleh kabur dan bolos serta harus sholat duhur berjamaah disekolah. Sepulang sekolah konseli diminta langsung istirahat sapaí pukul 14.30, selanjutnya konseli

menjalankan aktivitas yang bermanfaat. Pukul 17.00 sampai 18.00 konseli wajib sholat magrib dan baca Al-Quran dilanjutkan aktivitas belajar sampai pukul 20.00. Setelah itu konseli dibebaskan untuk bermain HP sampai pukul 21.30.

Dari tabel di atas merupakan jadwal kegiatan yang akan dilakukan konseli selama kurang lebih 2 minggu ditambah dengan satu minggu sebagai penguatan. Konselor akan mengontrol aktivitasnya setiap minggu sekali dengan tujuan untuk melihat progress konseli AR. Jika pada satu minggu konseli AR tidak bisa menjalankannya sama sekali maka konselor akan menambahkan satu minggu lagi, dan juga konselor akan memberikan punishment ketika konseli AR tidak bisa menjalankan jadwal kegiatan konseli.

Pada tabel di atas konselor menyisipkan kewajiban untuk menjalankan sedekah subuh dan kewajiban menjalankan sholat wajib. Hal itu merujuk pada surat al-Kautsar yang menunjukkan rasa syukur seseorang bisa dilakukan dengan melakukan sholat dan berkorban. Akan tetapi untuk berkorban konselor

sesuaikan dengan keadaan konseli sebagai siswa, sehingga diganti dengan sedekah subuh.

Jadwal yang sudah disepakati bersama dengan konseli, akan dicetak konselor dalam Kartu *Self Management*. Kartu *self management* siswa akan diberikan kepada konseli AR sebanyak 7 lembar. Setiap harinya konseli harus mengisi lembar Kartu *Self Management*, sesuai dengan kesehariannya yang dilakukan setiap harinya. Kemudian pada pertemuan berikutnya akan dicek konselor apakah sudah mampu menjalankan dengan baik atau belum. Jika konseli bisa menjalankan dengan baik maka konseli akan mendapatkan Reward dan sebaliknya jika konseli tidak bisa menjalankannya konseli akan diberikan Punishment.

Pada akhir pertemuan konselor memberitahukan konseli pertemuan berikutnya pada tanggal 3 November 2022 di ruang BK. Konseli diwajibkan membawa 7 lembar kartu *self management* yang sudah disusun bersama dengan konselor.

(2) Konseli CT

Pada pertemuan ketiga konseli CT menyetujui untuk

menjalankan timing management.¹²⁶ Konseli CT juga sudah berkomitmen dengan diri konseli untuk menjalankan timing management (Self Comitment). Sehingga selanjutnya konselor dan konseli mulai membentuk jadwal keseharian konseli dengan menerapkan perilaku impian konseli. Berdasarkan hasil disukusi antara konselor dan konseli diperoleh susunan jadwal kegiatan konseli CT yang akan dilakukan oleh konseli selama kurang lebih dua minggu. Berikut adalah jadwal keseharian konseli CT.

Tabel 4.8 Jadwal Keseharian Kartu *Self Management* Konseli CT

JAM	KEGIATAN
04.00-05.00	Bangun Tidur
	Mandi
	Sholat Subuh
	Sedekah Subuh
05.00-06.00	Persiapan Ke Sekolah
06.10-06.20	Berangkat Sekolah
	Membaca Tartil

¹²⁶ CT, Konseli, Wawancara, MA Bahaudin Sidoarjo, Sidoarjo, 27 Oktober 2022

06.20-07.30	Catatan : Tidak boleh mengerjakan PR disekolah
	Wajib hafalan surat
07.30-13.30	Mengikuti pelajaran, dengan syarat:
	Tidak boleh ngobrol
	Mengerjakan tugas yang diberikan
	Tidak boleh bermain HP
	Tidak boleh bolos sekolah
	Sholat duhur berjamaah
13.30-14.30	Tidur Siang
	Sholat Asar
14.30-16.30	Aktivitas bebas (main HP, main bareng ponakan, dsb)
16.30-17.00	Mandi Sore
17.00-18.00	Sholat Magrib
	Baca Al-Qur'an
18.00-20.00	Mambaca buku
	Mengerjakan PR
	Sholat Isya

20.00- 21.30	Main HP dan Aktivitas Lain
21.30	Tidur

Pada tabel di atas menjelaskan mengenai jadwal keseharian konseli yang disusun sesuai dengan kesepakatan konseli dan konselor. Pukul 04.00 sampai 05.00 konseli CT diharuskan untuk bangun pagi, mandi, sholat subuh dan sedekah subuh. Pukul 06.15 konseli harus sudah berangkat kesekolah, kemudian pukul 06.20 sampai 13.30 konseli menjalankan aktivitas sekolah dengan syarat tidak boleh ngobrol, tidak boleh tidur, tidak boleh main HP dan sholat duhur berjamaah. Sepulang sekolah konseli diharapkan untuk istirahat dan sholat Ashar. Kemudian setelah itu melakukan aktivitas yang bermanfaat sampai pukul 17.00 mandi langsung sholat magrib dilanjut dengan belajar sampai pukul 20.00. Setelah belajar konseli diperbolehkan untuk main HP sampai pukul 21.00, kemudian langsung tidur.

Dari tabel diatas merupakan jadwal kegiatan yang akan dilakukan konseli selama kurang lebih 2 minggu ditambah dengan satu minggu sebagai penguatan.

Konselor akan mengontrol aktivitas konseli CT setiap minggu sekali dengan tujuan untuk melihat progress konseli CT. Jika pada satu minggu konseli CT tidak bisa menjalankannya sama sekali maka konselor akan menambahkan satu minggu lagi, dan juga konselor akan memberikan punishment ketika konseli CT tidak bisa menjalankan jadwal kegiatan konseli.

Pada tabel diatas konselor menyisipkan kewajiban untuk menjalankan sedekah subuh dan kewajiban menjalankan sholat wajib. Hal itu merujuk pada surat al-Kautsar yang menunjukkan rasa syukur seseorang bisa dilakukan dengan melakukan sholat dan berkorban. Akan tetapi untuk berkorban konselor sesuaikan dengan keadaan konseli sebagai siswa, sehingga diganti dengan sedekah subuh.

Jadwal yang sudah disepakati bersama dengan konseli, akan dicetak konselor dalam Kartu *Self Management*. Kartu *self management* siswa akan diberikan kepada konseli CT sebanyak 7 lembar. Setiap hari konseli harus mengisi lembar Kartu *Self Management*, sesuai dengan kesehariannya yang dilakukan

setiap hari. Kemudian pada pertemuan berikutnya akan dicek konselor apakah sudah mampu menjalankan dengan baik atau belum. Jika konseli bisa menjalankan dengan baik maka konseli akan mendapatkan Reward dan sebaliknya jika konseli tidak bisa menjalankannya konseli akan diberikan Punishment.

Pada akhir pertemuan konselor memberitahukan konseli pertemuan berikutnya pada tanggal 3 November 2022 diruang BK. Konseli diwajibkan membawa 7 lembar kartu self management yang sudah disusun bersama dengan konselor.

b) Pertemuan Keempat (3 November 2022)

Pada pertemuan keempat ini mulai pada pengecekan kegiatan konseli selama satu minggu sebelumnya dari pertemuan ketiga. Konselor akan mengecek perilaku kebiasaan konseli, apakah konseli sudah menjalankan perilakunya sesuai dengan jadwal yang ditentukan atau masih menjalankan kebiasaan lama konseli yang merupakan perilaku bermasalah menurut konseli. Berikut adalah hasil pengecekan Kartu *Self Management* pada konseli.

(1) Konseli AR

Pada saat konseli AR mulai masuk keruang BK konselor menyambut konseli dengan senyuman ramah, sembari menanyakan kabar konseli. Konseli sambil menunjukkan raut muka yang bingung sambil mengucapkan “*tidak baik-baik saja mbak*”. Konselor mempertegas jawaban konseli sembari bertanya hal yang menyebabkan kondisi konseli yang tidak baik-baik, diperoleh jawaban yang cukup mengejutkan bahwa konseli menghilangkan 2 lembar Kartu *Self Management*, dan 5 kartu lainnya masih tercentang “*Belum Dilaksanakan*”.

Konselor menanyakan kepada AR “*mengapa masih belum bisa menjalankan jadwal yang sudah disepakatinya?*”. Konseli menjawab “*masih malas mbak buat berubah, waktu sama mbak aja bisa semangat pas dijalan dirumah jadi males banget*” jawab konseli.¹²⁷ Kemudian kembali konselor mengingatkan mengenai kisah anak jalanan yang diceritakan, dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran konseli

¹²⁷ AR, Konseli, *Wawancara*, MA Bahaudin Sidoarjo, Sidoarjo, 3 November 2022

kembali. Konselor juga mulai memberikan penguatan-penguatan dengan menambah kisah perjuangan orang tua konseli.

Setelah diberikan penguatan dalam diri konseli untuk meningkatkan kesadaran konseli, konselor mulai memberikan Punishment. Punishment yang diberikan kepada AR adalah AR diminta untuk menuliskan surat al-kaustar besera artinya sebanyak 30 kali. Konselor memberikan peringatan kepada konseli jika konseli masih belum bisa menjalakn Kartu *Self Management* pada minggu berikutnya konselor akan menambah 2 kaki lipat jumlah surat yang ditulis dipertemuan keempat ini.

Karena ketidak mampuan konseli AR menjalankan jadwal kegiatan dalam Kartu *Self Management*, konselor menemui Ibu konseli untuk bekerjasama dalam menjalankan teknik yang diterapkan konselor. Konselor meminta ibu konseli mengawasi konseli AR dan jika AR tidak menjalankan ibu konseli diperbolehkan untuk mengingatkan sesekali. Pertemuan konselor dengan

konseli ini sudah mendapatkan persetujuan dari konseli AR. Tujuan dilakukan ini adalah agar konseli merasa diawasi sehingga konseli AR tidak semaunya dalam melakukan kegiatannya.

Pada akhir pertemuan konselor menyerahkan 7 lembar Kartu *Self Management* dengan harapan konseli mau menjalankan sesuai dengan jadwal yang sudah disepakati. Konselor juga memberikan botol celengan untuk Sedekah Subuh. Konselor meminta konseli membawa botol celengan pada pertemuan berikutnya. Kemudian konselor memberitahukan pertemuan berikutnya pada tanggal 10 November 2022 di ruang BK, untuk jamnya nanti akan diinformasikan kembali oleh konselor.

(2) Konseli CT

Pada pertemuan keempat ini konseli CT terlihat lebih ceria dari pertemuan sebelumnya. Konselor menanyakan alasan konseli terlihat lebih ceria dari pertemuan sebelumnya, dan konseli menjawab bahwa dirinya senang karena sudah sedikit mendapatkan perubahan tingkah laku dari sebelumnya. Hal itu membuat konseli merasa bahwa dirinya

mulai berguna bagi kedua orang tuanya dan guru-guru disekolah. Konseli menjawabnya sembari memberikan Kartu *Self Management* yang sudah dikerjakannya.

Dari hasil pengecekan Kartu *Self Management*, konseli CT menunjukkan beberapa perubahan perilakunya, diantaranya konseli sudah bisa mengerjakan sholat wajib tepat waktu dan konseli mulai membiasakan sedekah subuh. Konseli CT mulai menghafalkan surat yang diberikan, walaupun tidak setiap harinya konseli menyeter hafalan kepada Gurunya. Namun ada beberapa kebiasaan yang belum bisa konseli lakukan yaitu konseli masih sering mengobrol dikelas dan bermain HP, selain itu konseli juga masih sering mengerjakan PR dikelas dan mengandalkan tugas temannya.

Pengecekan Kartu *Self Management* konseli sudah dilakukan, kemudian konseli mulai menunjukkan beberapa perilaku yang masih kadang-kadang dan belum pernah dilakukan konseli. Disini konselor mempertegaskan kepada konseli CT agar bisa dilakukan secara perlahan. Tujuannya adalah agar

aktivitas konseli lebih bermanfaat bagi orang tua konseli dan bisa membuat orang tua konseli bangga dengan konseli. Kemudian ditengah-tengah percakapan, konseli menceritakan bahwa sebenarnya dirinya selalu memperoleh peringkat 10 besar, namun karena kebiasaannya selama pembelajaran daring konseli mengaku menjadi pemalas yang membuat peringkat konseli turun.

Selanjutnya konselor memberikan motivasi bagi konseli CT untuk mengembalikan perilaku rajin konseli seperti perilaku konseli sebelumnya adanya pandemik Covid-19. Dimana motivasi yang diberikan tentunya adalah rasa bangga orang tua konseli, saat konseli bisa memperoleh peringkat 10 besar terlebih bisa lebih dari sebelumnya yang nantinya akan membuat orang tuanya bangga. Motivasi tersebut membuat konseli merasa tertantang untuk menjalankan Kartu *Self Management* untuk merubah dirinya menjadi lebih baik lagi.

Berdasarkan hasil pengecekan terhadap Kartu *Self Management* konseli menunjukkan sedikit perubahan tingkah laku dalam diri

konseli. Sehingga konselor memberikan apresiasi akan perubahan dalam diri konseli, dengan memberikan reward kepada konseli berupa Tasbih Digital. Tujuan pemberian reward adalah agar konseli selalu berdzikir dengan mengingat Allah yang menunjukkan arti bahwa konseli bersyukur atas apa yang telah diberikan Allah swt.

Pada akhir pertemuan keempat konselor memberikan tujuh lembar Kartu *Self Management* yang sama seperti pertemuan berikutnya, dengan harapan bahwa konseli bisa meningkatkan perubahan daripada sebelumnya. Kemudian konselor memberitahukan pertemuan berikutnya pada tanggal 10 November 2022 di ruang BK, untuk waktunya akan diinformasikan oleh konselor menyusul.

c) Pertemuan Kelima (10 November 2022)

Pada pertemuan kelima konselor kembali melakukan pengecekan Kartu *Self Management* selama dua minggu sudah diterapkan Kartu *Self Management* bagi konseli. Pada pertemuan kelima ini diharapkan konseli mendapatkan perubahan dari pertemuan sebelumnya. Berikut adalah

hasil pengecekan konselor terhadap Kartu *Self Management* Konseli.

(1) Konseli AR

Pada pertemuan kelima ini konselor mulai menyapa konseli AR dengan menanyakan kabar konseli dan menanyakan apakah nyaman tempat duduk konseli. Setelah dijawab nyaman dan baik-baik saja pada diri konseli, kemudian konselor mulai menanyakan Kartu *Self Management* AR. Sambil tersenyum AR menyerahkan kartu *Self Management* yang sudah dicatatnya selama satu minggu dari pertemuan keempat.

Dari hasil pengecekan Kartu *Self Management* Konseli menunjukkan bahwa terdapat perubahan pada diri konseli. Perubahan yang ditunjukkan konseli yaitu sedekah subuh, setor hafalan, mengikuti pelajaran sampai selesai dan tidak kabur dari kelas sudah dilakukan konseli walaupun dalam kategori jarang-jarang. Untuk perilaku yang masih sering dilakukan oleh konseli adalah konseli masih sering bermain setiap malam dengan temannya sehingga konseli masih sering tidur larut malam hal itu membuat konseli masih belum

bisa mengerjakan tugas-tugasnya dan masih sering tertidur dikelas.

Dari hasil pengecekan terhadap Kartu *Self Management* konseli AR menunjukkan beberapa perubahan dalam perilaku AR, namun masih kadang-kadang dilakukan dan ada yang masih belum dilakukan. Untuk memperkuat kesadaran konseli untuk melakukan perilaku sesuai dengan jadwal Kartu *Self Management*, konselor memberikan motivasi tambahan yang mengaitkan dengan kedua orang tua konseli. Kemudian konselor memberitahukan informasi mengenai keutamaan sholat bagi orang muslim, dengan menunjukkan Ayat dalam Al-Qur'an yaitu surat Maryam ayat 59

UIN SUNAN
S U R A B A Y A
فَخَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ
وَاتَّبَعُوا الشَّهْوَاتِ فَسُوفَ يَلْقَوْنَ عَذَابًا

Artinya : “Maka datanglah sesudah mereka, pengganti (yang jelek) yang menyia-nyiakan shalat dan mempertuturkan hawa nafsunya, maka mereka kelak akan menemui kesesatan”.¹²⁸

Maksud dari ayat diatas menjelaskan bahwa akan

¹²⁸ Al-Qur'an, Maryam : 59

datanglah sebuah kenikmatan bagi orang-orang yang tersesat. Kenikmatan tersebut membuat orang-orang lalai akan sholat dan memilih untuk meninggalkan sholat yang menjadi kewajiban bagi orang muslim. Hal tersebut dikarenakan mereka menuruti hawa nafsunya. Pada akhir ayat menjelaskan bahwa orang-orang dengan kriteria tersebut adalah orang yang tersesat dan masuk neraka jahanam.

Melalui surat Maryam ayat 59 konselor menjelaskan kepada konseli, bahwa bahaya bagi orang yang tidak menjalankan sholat adalah dia berada dalam orang yang tersesat. Yakni jika konseli tidak menjalankan sholat wajib maka konseli akan didekatkan dengan orang-orang yang akan menjauhkan diri konseli dari Allah swt. Hal itu akan menyebabkan konseli menjadi jauh dari Allah dan tersesat dijalan Allah dan masuk dalam neraka jahanam.

Setelah diberikan pengarahan lebih lanjut tentang perubahan perilaku konseli, konselor memberikan apresiasi kepada konseli dengan memberikan reward yaitu berubah tasbih digital. Karena perubahan yang sudah dilakukan

konseli, konselor mulai meminta konseli untuk melakukan perilaku sesuai Kartu *Self Management* secara mandiri, dengan tidak melibatkan ibunya untuk mengawasi konseli AR. Tujuannya adalah agar tumbuh kesadaran dalam diri konseli untuk menjalankan komitmen dalam dirinya.

Pada akhir pertemuan kelima konselor memberikan tujuh lembar Kartu *Self Management* untuk dijalanka tujuh hari berikutnya. Konselor menegaskan untuk bisa menjalankan lebih baik daripada pertemuan sebelumnya. Konselor juga memberitahukan pertemuan berikutnya pada tanggal 17 November 2022 di ruang BK.

(2) Konseli CT

Pada pertemuan kelima ini, konselor menanyakan kabar konseli CT dan konseli CT menjawab bahwa dirinya dalam keadaan baik-baik saja. Pada saat konselor meminta Kartu *Self Managementnya*, konseli menceritakan kabar gembira kepada konselor. Kabar gembira yang diungkapkan konseli adalah konseli mulai menjalankan kebiasaan baiknya seperti kebiasaan konseli CT sebelum

adanya pembelajaran daring, sehingga konseli merasa dirinya kembali menjadi dirinya sendiri lagi. Konseli juga bercerita bahwa dirinya kerap kali mendapatkan pujian dari budhe konseli CT akan perubahan perilaku konseli.

Berdasarkan pengecekan Kartu *Self Management* konseli menunjukkan bahwa terdapat peningkatan perubahan perilaku konseli. Perubahan perilaku konseli yaitu konseli menjadi lebih sering sholat, sedekah subuh, menyetorkan hafalan kepada guru pembimbing setiap hari, serta konseli mulai belajar dirumah untuk mengerjakan PR serta tugas yang diberikan guru secara lebih mandiri. Namun kebiasaan mengobrol saat guru menjelaskan didepan masih kadang-kadang konseli lakukan. Perubahan lain konseli yaitu konseli sudah mengurangi sedikit waktu konseli untuk bermain HP, namun masih belum dalam batas wajar.

Setelah dilakukan pengecekan Kartu *Self Management*, konselor bersama dengan konseli mendiskusikan hasil penerapan treatment selama kurang lebih dua minggu dijalankan konseli, dan menunjukkan adanya perubahan

dalam diri konseli, akan tetapi masih ada beberapa perilaku konseli yang belum sesuai dengan target perilaku harapan yang dituliskan konseli, sehingga konselor meminta konseli untuk menambahkan satu minggu selanjutnya, tujuannya adalah untuk bisa mencapai perilaku harapan konseli CT. Karena konseli CT belum bisa melakukan perubahan perilaku impian konseli CT sesuai dengan waktu yang ditentukan, sehingga konselor memberikan punishment kepada konseli. Punishment yang diberikan kepada konseli adalah konseli diminta untuk menuliskan surat Al-kaustar sebanyak 30 kali.

Sehingga pada akhir pertemuan konselor memberikan 7 lembar Kartu *Self Management* kepada konseli CT. Konselor berharap konseli CT bisa menjalankan semua perilaku harapan secara konsisten setiap harinya sehingga tercapainya perilaku impian konseli. Konselor juga memberitahukan pertemuan berikutnya pada tanggal 17 November 2022 di ruang BK.

d) Pertemuan Keenam (17 November 2022)

Pada pertemuan keenam konselor kembali melakukan pengecekan Kartu

Self Management selama tiga minggu sudah diterapkan Kartu *Self Management* bagi konseli. Pada pertemuan keenam ini diharapkan konseli mendapatkan perubahan dari pertemuan sebelumnya. Berikut adalah hasil pengecekan konselor terhadap Kartu *Self Management* Konseli.

(1)Konseli AR

Pada awal pertemuan keenam konselor menyapa konseli dengan menanyakan kabar konseli AR. Kemudian konseli AR mulai menyerahkan Kartu *Self Management* tanpa diminta oleh konselor. Terlihat dari sikap konselor tersebut menunjukkan bahwa sikap kemandirian konseli AR mulai terbentuk.

Konselor mulai melakukan pengecekan lembar Kartu *Self Management*. Diperoleh perubahan dalam diri konseli AR yaitu konseli sudah sering menjalankan sholat wajib, bersedakah subuh, dan sudah tidak pernah bolos sekolah. Akan tetapi ada beberapa perilaku yang masih kadang-kadang konseli lakukan seperti konseli masih kadang bermain dengan temannya dan tertidur larut malam. Hal itu membuat konseli kadang lupa mengerjakan PR di rumah, selain itu juga membuat konseli masih kadang-kadang tertidur saat guru

menjelaskan, namun konseli sudah berusaha untuk menahan agar tidak tertidur dikelas.

Berdasarkan hasil pengecekan Kartu *Self Management* konseli, menunjukkan beberapa perubahan, namun karena konseli pada minggu pertama masih belum bisa menjalankan penerapan Kartu *Self Management*, dan juga pada pertemuan keenam perilaku konseli masih ada yang kadang-kadang dilakukan oleh konseli, sehingga konselor memutuskan untuk penambahan satu minggu pelaksanaan Kartu *Self Management*. Kemudian konseli AR menyetujuinya.

Pada pertemuan keenam konseli AR masih belum bisa merubah perilaku konseli AR secara menyeluruh sesuai dengan waktu yang ditentukan, sehingga konselor memberikan punishment kepada konseli. Punishment yang diberikan konseli adalah konseli diminta untuk menuliskan 60 surat al-Kautsar beserta dengan artinya.

Konselor juga memberikan motivasi kepada konseli, dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran dalam diri konseli. Konselor memberikan kisah tentang perjuangan orang tuanya yang bersusah paya dalam mencari uang.

Orang tua konseli juga memberikan harapan besar agar konseli bisa sekolah dengan baik agar menjadi orang yang sukses, untuk bisa membantu orang tuanya kelak untuk menyekolahkan adiknya.

Kemudian pada akhir pertemuan konselor memberikan tujuh lembar Kartu *Self Management* kepada konseli, dan memberitahukan pertemuan berikutnya pada tanggal 24 November 2022 di ruang BK.

(2)Konseli CT

Pada pertemuan keenam ini, terlihat raut kebahagiaan yang ditunjukkan konseli CT kepada konselor. Konselor menanyakan mengenai kegembiraan yang sedang ditunjukkan konseli, kemudian konseli menjawab dengan hati sumringah, dimana konseli berani menunjukkan bahwa konseli berani menunjukkan bahwa dirinya telah berhasil menyelesaikan Kartu *Self Management* yang dapat ia lakukan dengan konsisten setiap harinya selama satu minggu dari pertemuan kelima.

Berdasarkan hasil pengecekan konseli menunjukkan perubahan dari pertemuan kelima konseli yang mana menunjukkan adanya perilaku yang masih belum bisa dilakukan konseli, menjadi perilaku yang

sudah bisa dilakukan konseli selama satu minggu ini dengan konsisten. Dimana tercatat bahwa konseli sudah bisa terbiasa untuk melaksanakan sholat, sedekah subuh, sudah terbiasa belajar setiap malamnya sehingga membuat konseli mengerjakan PR dirumah dan mengerjakan tugas yang diberikan guru secara mandiri. Konseli juga setiap hari berusaha setor hafalan kepada guru konseli. Selama tiga minggu penerapan teknik yang dijalankan konseli, konseli mengaku bahwa dirinya tidak pernah bolos sekolah. Konseli juga mengaku bahwa dirinya sudah bisa mengatur waktu untuk bermain HP, dimana konseli membiasakan diri untuk bermain HP selama 2 jam setiap hari dan mempergunakan HP untuk mencari tugas sekolah saja. Konseli juga sudah terbiasa untuk mendengarkan guru yang sedang menjelaskan di depan dan mengurangi komunikasi dengan teman.

Dari perubahan yang ditunjukkan konseli, menunjukkan bahwa konseli mengalami perubahan yang significant. Pada pertemuan ini konselor memberikan apresiasi kepada konseli karena konseli sudah mampu menjalankan komitmen dirinya dalam Kartu *Self*

Management. Setelah tiga minggu menjalankan program penerapan Kartu *Self Management*, kemudian konselor mengintruksikan untuk melakukan tahap penguatan. Tujuannya adalah untuk memperkuat kebiasaan perilaku konseli yang sudah berhasil dilakukan secara konsisten dalam satu minggu terakhir.

Pada tahap pemantapan ini, konselor tidak memberikan Kartu *Self Management* kembali, akan tetapi tetap meminta konseli CT untuk menjalankan perilaku yang sesuai dengan jadwal dalam Kartu *Self Management*. Tujuannya adalah untuk membiasakan konseli melakukan kebiasaan yang dijalankan sesuai dengan Kartu *Self Management*. Konselor juga menginformasikan kepada konseli CT untuk pertemuan berikutnya pada tanggal 24 November 2022 di ruang BK.

e) Pertemuan Ketujuh (24 November 2022)

Pada pertemuan ketujuh ini tahap pelaksanaan *timing management* hanya dilakukan oleh konseli AR, karena konseli AR masih belum menyelesaikan perubahan perilakunya sesuai dengan *timline* yang sudah ditentukan. Di pertemuan ketujuh ini konselor mengawali

dengan menyapa konseli AR dengan menanyakan kabar dari konseli AR. Kemudian konselor meminta Kartu *Self Management* yang sudah dilakukan oleh konseli selama satu minggu dari pertemuan keenam. Kemudian konseli menyerahkan Kartu *Self Management* kepada konselor.

Dari hasil pengecekan Kartu *Self Management* konseli menunjukkan perubahan yang signifikan dalam diri konseli. Hal itu yang ditunjukkan pada konseli secara konsisten melakukan perilaku yang sudah disepakati konseli bersama konselor pada lembar Kartu *Self Management*. Perubahan perilaku konseli yaitu konseli sudah terbiasa untuk mengurangi bermain dengan temannya di malam hari sehingga konseli bisa fokus mengerjakan PR di rumah dan bisa mengatur jam tidurnya menjadi lebih awal dari biasanya. Jam tidur konseli yang normal membuat konseli tidak lagi merasa ngantuk di kelas. Konseli AR juga mulai terbiasa setiap harinya untuk setor hafalan ke guru pembimbing di kelasnya. Selama kurang lebih 3 minggu menjalankan konseling bersama konselor belum pernah meninggalkan jam pelajaran dan sama sekali tidak pernah bolos sekolah, walaupun di minggu pertama konseli

masih mengaku kalau dirinya masih bolos sekolah.

Dari perubahan yang ditunjukkan konseli, menunjukkan bahwa konseli mengalami perubahan yang significant. Pada pertemuan ini konselor memberikan apresiasi kepada konseli karena konseli sudah mampu menjalankan komitmen dirinya dalam Kartu *Self Management*. Setelah empat minggu menjalankan program penerapan Kartu *Self Management*, kemudian konselor mengintruksikan untuk melakukan tahap penguatan. Tujuannya adalah untuk memperkuat kebiasaan perilaku konseli yang sudah berhasil dilakukan secara konsisten dalam satu minggu terakhir.

Pada tahap pemantapan ini, konselor tidak memberikan Kartu *Self Management* kembali, akan tetapi tetap meminta konseli AR untuk menjalankan perilaku yang sesuai dengan jadwal dalam Kartu *Self Management*. Tujuannya adalah untuk membiasakan konseli melakukan kebiasaan yang dijalakan sesuai dengan Kartu *Self Management*. Konselor juga menginformasikan kepada konseli AR untuk pertemuan berikutnya pada tanggal 1 Desember 2022 di ruang BK.

3) Tahap Pemberian Reward dan Punishment

Pada tahap pemberian Reward dan Punishment merupakan tahap konselor memberikan reaksi akan perilaku yang sudah ditunjukkan konseli dalam menjalankan Timming Management yang ada dalam kartu *self management*. Pada pemberian Reward dan Punishment ini diberikan setiap pertemuan pada saat konselor melakukan pengecekan pada perilaku konseli. Tujuan pemberian reward adalah untuk meningkatkan kesadaran diri konseli, agar konseli mau berprogres lebih baik dari pada perilaku sebelumnya.

Pemberian reward dan punishment yang diberikan kepada konseli AR dan CT tentunya berbeda, begitu pula dengan jumlahnya, karena perubahan antara konseli AR dan CT juga memiliki waktu yang berbeda. Pada konseli AR proses Timming Management dilakukan selama empat minggu sehingga pemberian Punishment dan Reward diberikan pada pertemuan keempat sampai ketujuh, ditambah pada tahap self controlling. Sedangkan konseli CT proses timming management dilakukan selama tiga minggu sehingga pemberian Reward dan Punishment diberikan sejak pertemuan keempat sampai pertemuan keenam, ditambah dengan tahap self controlling.

Konseli AR pada pertemuan keempat mendapatkan Punishment berupa menuliskan surat Al-Kautsar sebanyak 30 kali, karena pada satu minggu

pelaksanaan konseli tidak mampu menjalankan kartu *self management* yang diberikan, tujuannya adalah untuk memberikan efek jerah pada konseli agar mau menjalankan perilaku sesuai di Kartu *Self Management* sesuai dengan komitmen yang dibangun pada pertemuan sebelumnya. Pada pertemuan kelima konseli AR mendapatkan reward berupa tasbih digital, karena konseli menunjukkan sedikit perubahan perilaku dalam dirinya. Karena konseli pada pertemuan pertama tidak menjalankan kartu *self management*, sehingga ditambah satu minggu pertemuan untuk mengganti pada minggu pertama.

Petemuan keenam konseli mendapatkan punishment kembali karena konseli belum bisa menjalankan perilaku dalam kartu *self management* sesuai dengan target. Sehingga konseli diminta menuliskan surat Al-Kautsar sebanyak 60 kali dan juga penambahan waktu satu minggu. Pada pertemuan ketujuh konseli diminta untuk lanjut ke tahap *self controlling*, dan ditahap *self controlling* konseli mampu untuk melaksanakan perilaku di Kartu *Self Management* dengan baik, sehingga konseli mendapatkan reward berupa jam tangan.

Konseli CT pada minggu pertama menjalankan kartu *self management* terdapat perubahan, sehingga pada pertemuan keempat konseli CT mendapatkan reward berupa tasbih

digital. Namun pada minggu kedua dipertemuan kelima konseli tidak berhasil menjalankan kartu *self management*, sehingga konseli diberikan punishment berupa menuliskan surat Al-Kautsar sebanyak 30 kali, dan diberikan tambahan waktu selama satu minggu untuk merubah perilaku konseli CT yang belum dilakukan.

Kemudian pada minggu ketiga dipertemuan keenam, konseli mampu menunjukkan perubahan perilaku, sehingga konseli lanjut ke tahap *Self Controlling* dan mendapatkan reward berupa kerudung, karena konseli mampu menyelesaikan target perilaku yang ada dikartu *self management*.

4) Tahap *Self Controlling* atau Evaluasi

Tahap yang keempat adalah Konseli diminta untuk mengontrol dirinya sendiri dalam menjalankan perilaku yang diinginkannya, sehingga pada saat setelah selesainya konseling konseli masih tetap menjalankan perilaku yang dilakukan selama proses konseling masih berlangsung. Tahap *self controlling* ini merupakan tahap penetapan komitmen dalam diri konseli, untuk bisa terus menjalankan perilaku impian konseli sesuai dengan komitmen dalam diri konseli. Komitmen yang tertanam dalam diri konseli tentunya karena kesadaran diri konseli akan rasa syukur yang harus dilakukannya atas keadaannya.

Pada tahap self contoling ini dilakukan pada pertemuan kedelapan untuk konseli AR dan pada pertemuan ketujuh pada konseli CT, mengingat adanya perbedaan waktu perubahan yang dilakukan oleh kedua konseli. Pada tahap ini konseli diminta untuk meneruskan perilaku yang sudah dijalankan selama kurang lebih dua minggu pada tahap pelaksanaan timming management. Pada tahap ini konseli diminta untuk menjalankan selama satu minggu penuh setiap hai, tidak boleh ada satu hari yang terlewati, tujuannya adalah sebagai penguatan diri konseli agar terbiasa untuk mau menjalankan perilaku impian yang sudah tersusun dalam kartu *self management*.

a) Pertemuan Ketujuh (24 November 2022)

Pada pertemuan ketujuh ini dilakukan teknik *self controlling* kepada konseli CT, karena konseli CT pada tahap pelaksanaan timming management konseli CT menjalankan selama 3 minggu pelaksanaan, sehingga pada pertemuan ketujuh konseli sampai pada tahap *self controlling*. Diawal pertemuan ketujuh ini konselor menanyakan kabar konseli CT. Kemudian konselor bertanya mengenai perasaan konseli setelah menjalankan Teknik *Self Management* melalui terapi syukur selama kurang lebih dua bulan lamanya. Dan didapatkan jawaban dari konseli

bahwa konseli mengaku senang dan tertantang karena bisa mengikuti teknik yang sudah diberikan konselor.

Selanjutnya konselor meminta konseli untuk mengisi lembar kertas yang berisi tentang perilaku impian yang sebelumnya pernah ditulis konseli pada pertemuan ketiga. Dan didapatkan hasil sebagai berikut.

**Tabel 4.9 Perilaku Impian
Konseli CT**

Perilaku Impian	Tercapai	Tidak
Mengurangi waktu bermain HP	✓	
Membiasakan belajar	✓	
Membiasakan mengerjakan PR dan Tugas	✓	
Mendengarkan penjelasan guru	✓	
Menyetorkan hafalan	✓	
Izin sekolah karena alasan penting dan benar-benar sakit	✓	

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa perilaku impian konseli sudah

berhasil dicapai oleh konseli. Dengan pelaksanaan kurang lebih selama kurang lebih dua bulan lamanya dengan 7 kali pertemuan. Pada pertemuan ketujuh ini konseli memberikan Reward kepada konseli, karena konseli sudah berhasil konsisten dalam menjalankan perubahan perilaku impian, yaitu berupa kerudung. Kemudian konselor memberikan jeda waktu selama 2 minggu. Hal itu dilakukan dengan tujuan untuk komitmen konseli dalam membiasakan dirinya berperilaku sesuai dengan pelaksanaan Kartu *Self Management*.

b) Pertemuan Kedelapan (1 Desember 2022)

Pada pertemuan kedelapan ini dilakukan *self controlling* pada konseli AR, karena selama proses pelaksanaan *timing management* mampu melaksanakan waktu yang lebih lama dari pada konseli CT, sehingga teknik *self controlling* mampu dilakukan konseli AR pada pertemuan kedelapan.

Pada awal pertemuan konselor dengan konseli AR menayakan perasaan konseli selama menjalankan konselik teknik *self management* melalui terapi syukur, kemudian konseli menjawab dirinya merasa bersyukur dipertemukan dengan konselor karena dengan perubahan konseli, konseli

mendapatkan pujian dari orang tua konseli. Setelah mengetahui perasaan konseli, selanjutnya konselor meminta konseli untuk mengisi lembar kertas yang berisi tentang perilaku impian yang sebelumnya pernah ditulis konseli pada pertemuan ketiga. Dan didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 4.10 Perilaku Impian Konseli AR

Perilaku Impian	Tercapai	Tidak
Tidur lebih awal	✓	
Mengurangi aktivitas bermain	✓	
Mendengarkan saat guru menjelaskan	✓	
Mengerjakan tugas	✓	
Setor hafalan	✓	
Mengikuti pelajaran sampai selesai	✓	
Masuk sekolah terus kecuali benar-benar sakit	✓	

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa perilaku impian konseli sudah berhasil dicapai oleh konseli. Dengan pelaksanaan kurang lebih selama

kurang lebih dua bulan lamanya dengan 8 kali pertemuan. Pada pertemuan kedelapan ini konseli memberikan Reward kepada konseli, karena konseli sudah berhasil konsisten dalam menjalankan perubahan perilaku impian, yaitu berupa jam tangan. Kemudian konselor memberikan jeda waktu selama 1 minggu. Hal itu dilakukan dengan tujuan untuk melihat komitmen konseli dalam membiasakan diri berperilaku sesuai dengan pelaksanaan Kartu *Self Management*.

e. Evaluasi

Evaluasi dan follow up terdiri dari dua yaitu evaluasi proses dan evaluasi hasil. Untuk evaluasi proses, konselor sudah sesuai menjalankan tahapan dari teknik *self management* melalui terapi syukur, akan tetapi karena keterbatasan waktu dan kesibukan dari masing-masing pihak waktu pelaksanaan pertemuan dalam menjalankan teknik masih dirasa kurang, seharusnya pertemuan diadakan dua kali seminggu, dengan tujuan konselor bisa mengontrol lebih detail lagi mengenai perubahan konseli.

Evaluasi hasil dilakukan pada tanggal 8 Desember 2022. Tahap evaluasi dilakukan dengan tujuan untuk melihat komitmen perubahan konseli setelah dilakukan proses konseling. Tahap evaluasi ini diberikan jeda beberapa minggu dari tahapan terakhir yang dilakukan kepada konseli. Selama pemberian jeda waktu konseli dan konselor masih tetap

berkomunikasi untuk mengkonsultasikan yang berhubungan dengan pelaksanaan konseling yang sudah dilakukan. Hasil evaluasi konseli AR dan CT memiliki hasil yang berbeda, berikut adalah hasil evaluasi kepada konseli. Evaluasi hasil ini dilakukan dengan wawancara kepada konseli dan juga observasi dikelas konseli mengenai perilaku konseli. Hal itu dilakukan dengan tujuan untuk melihat perubahan perilaku konseli dari sisi konselor.

1) Konseli AR

Pemberian Teknik *Self Management* melalui Terapi Syukur mampu memberikan perubahan dalam diri konseli dalam meningkatkan minat pembelajaran tatap muka pada diri konseli. Konseli AR mengaku bahwa dirinya memperoleh perubahan yang significant, setelah dilakukan treatment. Perubahan dalam diri konseli yaitu konseli AR menjadi terbiasa tidur lebih awal dalam batas jam sepuluh sampai sebelas malam, hal itu disebabkan karena konseli mulai mengurangi kegiatannya bersama dengan geng motornya yang biasanya membuat konseli selalu bermain hingga larut malam. Karena waktu tidur konseli yang teratur, konseli juga terbiasa membaca buku sembari mengerjakan PR yang ia mampu kerjakan, selain itu juga konseli sudah tidak pernah tertidur didepan guru yang sedang menjelaskan. Konseli juga mengaku bahwa setiap hari konseli rutin

untuk setor hafalan ke guru konseli. Selama hampir satu bulan November 2022 konseli mengaku belum pernah bolos sekolah.¹²⁹

Pada tahap evaluasi konselor memberikan tiga pertanyaan kepada konseli yaitu bagaimana perasaan konseli setelah melakukan konseling, bagaimana pengetahuan konseli setelah melakukan konseling, dan bagaimana tindak lanjut yang akan dilakukan konseli setelah melakukan konseling. Pada pertanyaan perasaan konseli setelah menjalankan konseling, didapatkan jawaban bahwa konseli mengaku tertantang sekaligus bangga karena bisa menjadi siswa pilihan untuk bertemu konselor dalam membantu konseli keluar dari aktivitas yang tidak menyehatkan. Pengetahuan konseli setelah menjalankan konseling yaitu konseli bisa mengetahui adanya teknik *self management* dalam Bimbingan Konseling serta konseli juga mengetahui beberapa kisah perjuangan anak yang berkeinginan untuk sekolah. Tindak lanjut konseli setelah konseling dilakukan yaitu konseli akan melakukan perilaku yang sudah dijalankan selama dua minggu dan menjaga komitmen dalam diri konseli.

¹²⁹ AR, konseli, *Wawancara*, MA Bahaudin Sidoarjo, Sidoarjo, 8 Desember 2022

Pada akhir tahap evaluasi, konselor memberikan amanah kepada konseli untuk selalu meningkatkan rasa syukur konseli. Dengan meningkatkan rasa syukurnya, konseli akan bisa menjalankan komitmen dalam diri konseli, yaitu tujuannya adalah agar konseli bisa menjalankan perilaku-perilaku impian konseli yang sudah dijalankan konseli selama proses konseling.

Berdasarkan hasil observasi konselor setelah dilakukannya pemberian treatment kepada konseli AR, didapatkan hasil bahwa selama pembelajaran berlangsung konseli mengikuti dengan serius, dan sudah tidak pernah meletakkan kepalanya di meja kembali. Saat diberikan tugas konseli juga berusaha untuk mengerjakan, walaupun sambil bertanya dengan teman sebangkunya. Diawal pembelajaran berlangsung konseli langsung sigap untuk maju kedepan menghafalkan tanggungan hafalan yang belum terselesaikan.¹³⁰

2) Konseli CT

Pada tahap evaluasi, konseli menyatakan bahwa dirinya mendapatkan perubahan perilaku yang significant. Perubahan dalam diri konseli CT yaitu konseli membatasi dirinya bermain HP sekitar 1 sampai 2

¹³⁰ Observasi, di Kelas X IPA MA Bahaudin Sidoarjo, 10 Desember 2022

jam dalam sehari, serta mempergunakan waktu bermain HP untuk mencari hal yang berhubungan dengan pelajaran, dengan begitu konseli terbiasa untuk belajar serta mengerjakan PR di rumah dan konseli juga tidak pernah mengandalkan temannya dalam hal tugas yang diberikan guru. Konseli juga bisa mengontrol diri agar tidak mengobrol, sehingga konseli bisa mendengarkan penjelasan guru dengan baik, sekaligus konseli mulai aktif menyertakan hafalan setiap harinya. Konseli mengaku bahwa selama kurang lebih dua bulan pelaksanaan teknik, konseli tidak pernah bolos sekolah.¹³¹

Pada tahap evaluasi konselor memberikan tiga pertanyaan kepada konseli yaitu bagaimana perasaan konseli setelah melakukan konseling, bagaimana pengetahuan konseli setelah melakukan konseling, dan bagaimana tindak lanjut yang akan dilakukan konseli setelah melakukan konseling. Dari jawaban dari pertanyaan bagaimana perasaan konseli setelah menjalankan konseling, konseli menjawab bahwa dirinya merasa senang bisa menjalankan sesi konseling karena bisa merubah perilaku masalah dari konseli. Pegetahuan yang didapatkan konseli selama proses konseling yaitu konseli mengetahui tingkah laku yang

¹³¹ CT, Konseli, *Wawancara*, MA Bahaudin Sidoarjo, 8 Desember 2022

menjadi permasalahan serta mengetahui tingkah laku impian yang bisa menunjang kebaikan diri konseli. Untuk tindak lanjut, konseli akan berkomitmen menjalankan perilaku yang sudah dijalankannya selama kurang lebih dua bulan bersama konselor.

Pada akhir tahap evaluasi, konselor memberikan amanah kepada konseli untuk selalu meningkatkan rasa syukur konseli. Dengan meningkatkan rasa syukurnya, konseli akan bisa menjalankan komitmen dalam diri konseli, yaitu tujuannya adalah agar konseli bisa menjalankan perilaku-perilaku impian konseli yang sudah dijalankan konseli selama proses konseling.

Berdasarkan hasil observasi konselor setelah dilakukan pemberian treatment kepada konseli CT, didapatkan hasil bahwa selama pembelajaran berlangsung konseli mengikuti pembelajaran dengan serius, yang ditunjukkan dengan konseli tidak memegang HP saat pembelajaran berlangsung, konseli juga tidak terlihat mengobrol dengan temannya. Seperti konseli AR konseli CT juga berebutan dengan temannya untuk bisa maju hafalan duluan.¹³²

2. Deskripsi Hasil Proses *Teknik Self Management* melalui Terapi Syukur dalam Meningkatkan

¹³² Observasi, di Kelas X IPA MA Bahaudin Sidoarjo, 10 Desember 2022

Minat Pembelajaran Tatap Muka pada Siswa MA Bahaudin Sidoarjo.

Dari beberapa tahapan yang sudah dilakukan yaitu teknik *self management* melalui terapi sukur dalam meningkatkan minat pembelajaran tatap muka cukup berhasil. Konseli AR dan konseli CT mengucapkan terima kasih dan mengaku bersyukur bisa dipertemukan dengan konselor, dalam membantu proses perubahan tingkah laku konseli menjadi lebih baik. Perubahan perilaku antara konseli AR dan CT tentunya tidak sama begitu pula dengan proses konseling yang sudah dilakukan, untuk itu hasil pada konseli AR dan CT akan dijelaskan sebagai berikut.

a. Konseli AR

Beberapa pertemuan yang telah dilakukan, konseli menunjukkan bahwa konseli memiliki rasa malas yang berlebihan. Konseli AR merasa terlalu mengabaikan sekolahnya. Ditambah lagi dengan adanya pandemik Covid-19 yang membuat konseli untuk menjalankan pembelajaran secara daring, hal itu menambah tingkat kemalasan konseli. Untuk mengisi waktu luang konseli, karena mengaku bahwa dirinya menyepelkan pembelajaran daring, akhirnya konseli ikut geng motor. Hal itu membuat konseli sering bermain di malam hari sampai larut malam, tidur ketika pagi hari sekitar jam satu pagi atau bahkan konseli pernah tidur jam 8 pagi baru tidur. Hal itu membuat konseli terbiasa sampai pembelajaran tatap muka dilakukan, sehingga konseli pada saat mulai diberlakukannya pembelajaran tatap muka ada beberapa perilaku buruk yang ditunjukkan konseli yaitu konseli sering tertidur di kelas,

sering bolos dan kabur dari sekolah, dan juga untuk urusan tugas PR konseli selalu diabaikan.¹³³

Setelah melakukan proses konseling ini, konseli sadar bahwa perilaku yang dilakukannya tidak seharusnya dilakukan. Konseli menyadari bahwa dirinya tidak bisa bersyukur atas keadaannya, konseli sadar bahwa betapa susahnyanya orang tua konseli mencari uang demi mencukupi kebutuhan konseli. Dari hal itu konseli mulai mencoba untuk membiasakan dirinya melakukan perilaku yang sesuai dengan tujuan untuk merubah diri konseli agar tidak menjadi siswa yang pemalas. Perubahan yang ditunjukkan konseli yaitu konseli AR menjadi terbiasa tidur lebih awal dalam batas jam sepuluh sampai sebelas malam, hal itu disebabkan karena konseli mulai mengurangi kegiatannya bersama dengan geng motornya yang biasanya membuat konseli selalu bermain hingga larut malam. Karena waktu tidur konseli yang teratur, konseli juga terbiasa membaca buku sembari mengerjakan PR yang ia mampu kerjakan, selain itu juga konseli sudah tidak pernah tertidur di depan guru yang sedang menjelaskan. Konseli juga mengaku bahwa setiap hari konseli rutin untuk setor hafalan ke guru konseli. Selama hampir satu bulan November 2022 konseli mengaku belum pernah bolos sekolah.¹³⁴

¹³³ AR, Konseli, Wawancara, MA Bahaudin Sidoarjo, Sidoarjo, 24 September 2022

¹³⁴ AR, konseli, Wawancara, MA Bahaudin Sidoarjo, Sidoarjo, 8 Desember 2022

b. Konseli CT

Beberapa pertemuan yang telah dilakukan, konseli menceritakan pengalamannya pada saat konseli masih duduk dibangku Sekolah Dasar sampai kelas 7 SMP, konseli merupakan anak yang rajin dan selalu mendapatkan peringkat 10 besar. Namun dengan adanya pandemik Covid-19 yang memberlakukan pembelajaran daring, konseli mulai mengalami penurunan minat pembelajaran tatap muka. Konseli mulai mengabaikan sekolahnya, dan sering bermain HP dan juga melakukan aktivitas yang tidak berfaedah menurut konseli. Kebiasaan itu terus dilakukan konseli, sampai pemerintah memperbolehkan untuk pembelajaran tatap muka kembali, akan tetapi konseli masih nyaman dengan kebiasaan buruk, yang membuat konseli berperilaku sama pada saat pembelajaran tatap muka berlangsung. Perilaku yang ditunjukkan konseli yaitu konseli sering bermain HP, yang membuat konseli mengabaikan jam belajar serta mengerjakan tugas, akibatnya konseli mengandalkan temannya untuk mengerjakan tugas. Konseli juga mengaku bahwa dirinya tidak pernah setor hafalan yang menjadi program wajib di MA Bahaudin. Selain itu konseli juga mengaku bahwa konseli serikali bolos sekolah dengan alasan sakit.¹³⁵

Setelah melakukan proses konseling ini, konseli sadar bahwa perilaku yang dilakukannya tidak seharusnya dilakukan. Konseli menyadari bahwa ia tidak bisa bersyukur atas keadaannya,

¹³⁵ CT, Konseli, Wawancara, MA Bahaudin Sidoarjo, Sidoarjo, 24 September 2022

konseli sadar bahwa betapa susahny orang tua konseli mencari uang demi mencukupi kebutuhan konseli. Dari hal itu konseli mulai mencoba untuk membiasakan dirinya melakukan perilaku yang sesuai dengan tujuan untuk merubah diri konseli menjadi lebih rajin kembali seperti sebelum adanya pembelajaran daring dilaksanakan. Perubahan konseli setelah proses konseling dilakukan yaitu konseli membatasi dirinya bermain HP sekitar 1 sampai 2 jam dalam sehari, serta mempergunakan waktu bermain HP untuk mencari hal yang berhubungan dengan pelajaran, dengan begitu konseli terbiasa untuk belajar serta mengerjakan PR di rumah dan konseli juga tidak pernah mengandalkan temannya dalam hal tugas yang diberikan guru. Konseli juga bisa mengontrol dirinya agar tidak mengobrol, sehingga konseli bisa mendengarkan penjelasan guru dengan baik, sekaligus konseli mulai aktif menyetorkan hafalan setiap harinya. Konseli mengaku bahwa selama kurang lebih dua bulan pelaksanaan teknik, konseli tidak pernah bolos sekolah.¹³⁶

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Analisis Proses Terapi *Self Management* Melalui Terapi Syukur Dalam Meningkatkan Minat Pembelajaran Tatap Muka

Pada subbab ini, konselor akan menjabarkan hasil temuan yang dipraktikkan di lapangan dengan menggunakan deskriptif komparatif. Analisis tersebut dilakukan untuk mengetahui serta menyelidiki mengenai proses pelaksanaan konseling

¹³⁶ CT, Konseli, Wawancara, MA Bahaudin Sidoarjo, Sidoarjo, 8 Desember 2022

yaitu pemberian treatment dengan sesudah pelaksanaan konseling kemudian didapatkan hasil dari pelaksanaan konseling dengan menggunakan teknik *self management* melalui terapi syukur untuk meningkatkan minat pembelajaran tatap muka dapat berpengaruh atau tidak. Berikut ini adalah hasil analisis data mengenai proses pelaksanaan konseling dengan menggunakan teknik *self management* melalui terapi syukur dalam meningkatkan minat pembelajaran tatap muka pada siswa.

Tabel 4.11 Data Teori dan Lapangan

NO	Data Teori	Data Lapangan
1	<p>Identifikasi Masalah</p> <p>Pada tahap identifikasi masalah konselor menggali data dan informasi yang dibutuhkan secara menyeluruh yang berkaitan dengan permasalahan konseli.</p>	<p>Pada tahap pertama konselor melakukan penggalian data mengenai permasalahan konseli melalui wawancara. Wawancara dilakukan kepada konseli dan juga significant other yaitu orang tua konseli, teman konseli, dan guru konseli. Berdasarkan hasil penggalian data menunjukkan bahwa konseli AR dan CT mengalami penurunan minat pembelajaran tatap muka.</p>
2	<p>Diagnosis</p> <p>Pada tahap diagnosis merupakan langkah untuk mengetahui</p>	<p>Pada tahap yang kedua ini yaitu diagnosis, konselor mengumpulkan data dari berbagai sumber yaitu keluarga konseli, teman konseli, dan guru</p>

<p>permasalahan dalam diri konseli yang didapatkan dari konseli serta beberapa sumber data yang telah dikumpulkan oleh konselor.</p>	<p>konseli. Dari sumber tersebut menunjukkan bahwa konseli AR dan CT memiliki permasalahan utama yaitu penurunan minat pembelajaran tatap muka. Adapun data yang diperoleh dari penggalian data adalah sebagai berikut.</p> <p>a. Konseli AR Berdasarkan penggalian data menunjukkan bahwa konseli mengalami penurunan minat pembelajaran tatap muka. Hal itu ditunjukkan dengan perilaku konseli yaitu tidur larut malam, bermain sampai larut malam, tertidur saat guru menjelaskan, tidak pernah mengerjakan tugas, menyepelkan hafalan, sering kabur pada saat jam pelajaran serta bolos sekolah.</p> <p>b. Konseli CT Berdasarkan penggalian data</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>menunjukkan bahwa konseli CT juga mengalami penurunan minat pembelajaran tatap muka. Hal itu ditunjukkan dengan perilaku konseli sering bermain HP, tidak pernah mengerjakan PR dan mengandalkan tugas teman, sering mengobrol saat pembelajaran berlangsung, bolos sekolah, dan mengabaikan hafalan.</p>
3	<p>Prognosis Pada tahap ketiga, konselor akan menentukan langkah dan terapi yang cocok dalam mengatasi permasalahan konseli.</p>	<p>Pada tahap prognosis konselor merumuskan langkah-langkah yang akan diambil dengan tujuan untuk mengatasi permasalahan konseli. Permasalahan konseli adalah penurunan minat pembelajaran tatap muka yang disebabkan karena adanya faktor internal dalam diri individu yaitu kurangnya rasa syukur konseli serta tidak bisanya konseli dalam memmanagement diri dan waktu konseli. Sehingga konselor merumuskan</p>

		<p>bahwa untuk mengatasi permasalahan penurunan minat pembelajaran tatap muka dengan menggunakan Teknik <i>Self Management</i> Melalui Terapi Syukur.</p>
4	<p>Treatment Pada tahap treatment dilakukan upaya pemberian bantuan konselor kepada konseli dalam membantu mengatasi permasalahan konseli.</p>	<p>Pada tahap keempat ini konselor memberikan treatment dengan tujuan untuk membantu mengatasi permasalahan konseli AR dan CT mengenai penurunan minat pembelajaran tatap muka yang cocok dan tepat dengan menggunakan teknik <i>self management</i> melalui terapi syukur. Teknik <i>self management</i> ini menekankan pada diri konseli agar konseli lebih bisa memmanagement baik waktu maupun dirinya sendiri, sedangkan dalam terapi syukur diterapkan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran dalam diri konseli.</p> <p>Langkah pertama: Pada langkah pertama ini yaitu memonitor diri atau mengobservasi diri. Pada langkah ini dibagi</p>

		<p>menjadi dua yaitu Pra perilaku dan Pasca perilaku. Pada langkah pra perilaku konselor meminta konseli AR dan CT menceritakan kegiatannya selama bangun tidur sampai konseli tidur kembali. Namun pada tahap pra perilaku ini baik konseli AR maupun CT masih belum menyadari perilaku masalahnya, hingga kemudian konselor mulai menceritakan kisah mengenai rasa syukur yaitu pada kisah anak jalanan. Kemudian setelah satu minggu konseli AR dan CT diberikan kesempatan untuk merenungi perilakunya, didapatkan hasil bahwa konseli AR dan CT ingin merubah perilakunya.</p> <p>Langkah kedua: Pada langkah kedua ini mulai pada pembuatan dan pelaksanaan timming management. Dimana konselor dan konseli AR dan CT menyusun jadwal</p>
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>kegiatan setiap hari yang sesuai dengan konseli dengan berdasarkan pada rujukan surat al-Kautsar. Kemudian setelah disepakati konseli mulai menjalankan selama kurang lebih dua minggu pelaksanaan.</p> <p>Pelaksanaan Kartu <i>Self Management</i> ini antara konseli AR dan konseli CT memiliki waktu yang berbeda, tergantung dengan seberapa mampunya konseli dalam menjalankannya. Konseli AR menjalankan pelaksanaan kartu selama empat minggu. Sedangkan konseli CT menjalankan waktu selama 3 minggu.</p> <p>Tahap ketiga: Pada tahap ketiga ini konselor memberikan reward dan punishment. Reward diberikan ketika konseli AR dan CT mampu menjalankan perilaku yang tertulis dalam Kartu <i>Self Management</i> sesuai target. Sedangkan punishment diberikan</p>
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>kepada konseli AR dan CT jika konseli tidak mampu menjalankan perilaku sesuai dengan Kartu <i>Self Management</i>. Setiap minggunya konselor selalu memberikan reward dan punishment pada saat dilakukan pengecekan. Konseli AR selama menjalankan 4 minggu penerapan Kartu <i>Self Management</i> mendapatkan 2 kali Reward berupa tasbih digital dan jam tangan pada pertemuan minggu ke dua dan pada tahap <i>self Controlling</i>, sedangkan punishment juga didapatkan konseli sebanyak dua kali pada punishment. Sedangkan pada konseli CT melakukan 3 minggu pelaksanaan kartu <i>self management</i> dengan mendapatkan dua kali reward dan satu kali punishment.</p> <p>Tahap keempat: Pada tahap keempat yaitu <i>self controlling</i>. Pada tahap <i>self controlling</i> ini</p>
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>konseli diminta untuk menjaga komitmen dalam diri konseli AR dan CT untuk tetap menjalankan perilaku yang sesuai dengan Kartu <i>Self Management</i>. Pada tahap terakhir ini konseli AR dan CT diminta untuk mencentang perilaku impian yang sudah berhasil dilakukannya selama proses konseling berlangsung. Didapatkan hasil dari konseli AR dan CT menunjukkan bahwa konseli AR dan CT mendapatkan perubahan yang significant setelah dilakukannya pemberian treatment. Selanjutnya konselor memberikan waktu kurang lebih 2 minggu kepada konseli yang dilakukan dengan tujuan untuk melihat komitmen konseli dalam menjalankan perubahan perilaku selama konseling dilaksanakan.</p>
5	<p>Evaluasi dan Follow up Pada tahap evaluasi dan</p>	<p>Evaluasi dan follow up merupakan tahap terakhir dalam proses konseling. Pada tahap ini konselor</p>

<p>follow up merupakan tahap akhir yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hasil <i>treatment</i> yang telah diberikan oleh konselor kepada konseli. Selain itu pada tahap ini bertujuan untuk melihat perkembangan konseli setelah dilakukannya konseling kepada konseli.</p>	<p>bertanya kepada konseli AR dan CT apakah terjadi perubahan dalam diri konseli AR dan CT. Konseli AR menjawab bahwa dirinya mendapatkan perubahan yang significant dalam dirinya yang sampai sekarang masih dilakukannya perubahannya yaitu konseli bisa mengurangi aktivitas bermain sampai larut malam, sehingga jam tidur konseli lebih normal hal itu membuat konseli tidak mengantuk disekolah dan konseli bisa mengerjakan PR karena adanya waktu belajar, selain itu selama satu bulan November pelaksanaan konseling AR mengaku bahwa dirinya belum pernah bolos sekolah sama sekali. Untuk konseli CT juga menunjukkan perubahan dalam dirinya yang ditunjukkan dengan perilaku membatasi jam bermain HP sekitar 2 jam dalam sehari, mengerjakan PR dan</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		tugasnya secara mandiri, mengurangi intensitas mengobrol saat guru menjelaskan pelajaran, serta mulai rutin setor hafalan ke gurunya.
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan adanya perbandingan data secara teori dan empiris di lapangan. Konselor melakukan langkah-langkah dalam konseling yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, serta evaluasi dan *follow up*. Pada tahap identifikasi masalah konselor menggali data kepada konseli AR dan CT dan *significant other* seperti keluarga konseli, teman konseli, dan guru konseli. Data yang diperoleh dari *significant other* dilakukan dengan tujuan untuk memperkuat data yang diperoleh. Tahap kedua diagnosis, konselor menentukan permasalahan konseli AR dan CT yaitu penurunan minat pembelajaran tatap muka yang disebabkan karena konseli AR dan CT ketidakmampuan konseli dalam manajemen baik diri maupun waktu, selain itu kurangnya kesadaran konseli akan rasa syukur dengan keadaannya. Sehingga pada tahap ketiga yaitu prognosis konselor menetapkan teknik *self management* melalui terapi syukur dalam meningkatkan minat pembelajaran tatap muka sebagai *treatment*.

2. Analisis Hasil Terapi *Self Management* Melalui Terapi Syukur Dalam Meningkatkan Minat Pembelajaran Tatap Muka

Analisis hasil dari pelaksanaan konseling adalah dengan treatment yang memiliki tahapan-tahapan tersebut dilakukan dengan lancar dan benar.

Hal itu membuat konseli dan konselor bisa mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh konseli. Pada penelitian ini, konseling dilakukan dengan menggunakan Teknik *Self Management* melalui Terapi Syukur yang akan memberikan dampak bagi konseli.

Berikut adalah tabel sebelum konseli AR melakukan konseling dengan menggunakan Teknik *Self Management* melalui Terapi Syukur:

Tabel 4.12 Perilaku Konseli AR Sebelum Konseling

NO	Perilaku Sebelum Konseling	Dilakukan	Tidak Dilakukan
1	Tidur larut malam	✓	
2	Bermain sampai larut malam setiap hari	✓	
3	Tidur pada saat guru menjelaskan	✓	
4	Tidak pernah mengerjakan tugas	✓	
5	Menyepelekan hafalan	✓	
6	Kabur saat pelajaran berlangsung	✓	
7	Sering bolos sekolah	✓	

Pada tabel di atas menunjukkan keadaan konseli AR sebelum melakukan konseling dengan menggunakan Teknik *Self Management* melalui Terapi Syukur. Konseli AR memiliki permasalahan penurunan minat pembelajaran tatap muka. Hal itu ditunjukkan dengan perilaku AR yaitu tidur larut malam, karena konseli selalu bermain sampai larut malam akibatnya pada saat disekolah konseli mengantuk waktu guru menjelaskan pelajaran, konseli menyepelkan tugas dan hafalan yang diberikan, selain itu juga konseli sering kabur pada saat jam pelajaran dan sering bolos sekolah.

Berikut adalah tabel setelah konseli AR melakukan konseling dengan menggunakan Teknik *Self Management* melalui Terapi Syukur:

Tabel 4.13 Perilaku Konseli AR Setelah Konseling

NO	Perilaku Sebelum Konseling	Dilakukan	Tidak Dilakukan
1	Tidur larut malam		✓
2	Bermain sampai larut malam setiap hari		✓
3	Tidur pada saat guru menjelaskan		✓
4	Tida pernah mengerjakan tugas		✓

5	Menyepelkan hafalan		✓
6	Kabur saat pelajaran berlangsung		✓
7	Sering bolos sekolah		✓

Dari proses analisis dan hasil konseling yang telah dilakukan, dengan menerapkan teknik *self management* melalui terapi syukur membuat konseli mengalami peningkatan minat pembelajaran tatap muka. Konselor memilih terapi ini dilakukan dengan pertimbangan hasil bacaan jurnal dan artikel ilmiah yang menunjukkan hasil akan keefektifan penggunaan teknik *self management* melalui terapi syukur dalam meningkatkan minat belajar.

Berikut adalah tabel sebelum konseli CT melakukan konseling dengan menggunakan teknik Self Management melalui Terapi Syukur:

Tabel 4.14 Perilaku Konseli CT Sebelum Konseling

NO	Perilaku Sebelum Konseling	Dilakukan	Tidak Dilakukan
1	Sering bermain HP	✓	
2	Tidak pernah belajar	✓	
3	Selalu mengerjakan PR disekolah dan	✓	

	mengandalkan tugas teman		
4	Sering mengobrol saat guru menjelaskan pelajaran	✓	
5	Tidak pernah setor hafalan	✓	
6	Sering bolos sekolah	✓	

Pada tabel di atas menunjukkan keadaan konseli CT sebelum melakukan konseling dengan menggunakan Teknik *Self Management* melalui Terapi Syukur. Konseli CT memiliki permasalahan penurunan minat pembelajaran tatap muka. Hal itu ditunjukkan dengan perilaku CT yaitu konseli tidak mampu mengatur waktu untuk bermain HP, sehingga membuat konseli ajrang belajar dan selalu mengandalkan tugas dan PR temannya, selain itu CT juga sering mengobrol degan temannya pada saat guru menjelaskan pelajaran, konseli CT juga mengabaikan hafalannya dan juga konseli sering bolos sekolah.

Berikut adalah tabel setelah konseli CT melakukan konseling dengan menggunakan teknik *Self Management* melalui Terapi Syukur:

Tabel 4.15 Perilaku Konseli CT Setelah Konseling

NO	Perilaku Sebelum Konseling	Dilakukan	Tidak Dilakukan
-----------	-----------------------------------	------------------	------------------------

1	Sering bermain HP		✓
2	Tidak pernah belajar		✓
3	Selalu mengerjakan PR disekolah dan mengandalkan tugas teman		✓
4	Sering mengobrol saat guru menjelaskan pelajaran		✓
5	Tidak pernah setor hafalan		✓
6	Sering bolos sekolah		✓

Dari proses analisis dan hasil konseling yang telah dilakukan, dengan menerapkan teknik *self management* melalui terapi syukur membuat konseli mengalami peningkatan minat pembelajaran tatap muka. Konselor memilih terapi ini dilakukan dengan pertimbangan hasil bacaan jurnal dan artikel ilmiah yang menunjukkan hasil akan keefektifan penggunaan teknik *self management* melalui terapi syukur dalam meningkatkan minat belajar.

3. Perspektif Islam

Minat merupakan ketertarikan, kesenangan dan kecintaan seseorang terhadap sesuatu. Minat pembelajaran tatap muka berarti ketertarikan siswa dalam menjalankan pembelajaran secara langsung dengan pengajar dengan tujuan untuk mendapatkan

ilmu pengetahuan. Minat setiap orang berbeda-beda tentunya sesuai dengan Q.S Al-Isra ayat 84

قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكْرَتِهِ فَرَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَىٰ سَبِيلًا ۝

Artinya: *Katakanlah Muhammad : "Tiap-tiap orang berbuat menurut keadaannya masing-masing". Maka Tuhanmu lebih mengetahui siapa yang lebih benar jalannya.*¹³⁷

Surat tersebut menjelaskan bahwa setiap individu akan melakukan sesuatu sesuai dengan keadaan dirinya, misalnya jika dia suka membaca, maka yang akan ia lakukan adalah membaca, karena membaca adalah kegiatan yang membuatnya senang. Minat yang dimiliki oleh seseorang juga berbeda-beda dan kita tidak bisa memaksakan seseorang harus menyukai suatu hal yang kita sukai. Individu akan melakukan segala keinginannya karena mereka yang tau akan dirinya sendiri, dan diakhir ayat juga dijelaskan bahwa Allah mengetahui siapa yang benar siapa yang salah, maksudnya adalah Allah mengetahui siapa yang melakukan suatu perbuatan atau kesukaan di jalan kebaikan dan Allah juga mengetahui siapa yang suka dalam hal kemaksiatan.

Berdasarkan ayat di atas menjelaskan bahwa setiap orang memiliki minat yang berbeda akan tetapi minat dalam melakukan pembelajaran itu tentunya harus ditumbuhkan. Dengan memiliki minat belajar seorang siswa akan mampu berkembang menjadi individu yang lebih baik lagi, karena dengan belajar yakni bersekolah individu akan mendapatkan pelajaran yang digunakan untuk kehidupan yang masa datang. Jika minat dalam

¹³⁷ Al-Qur'an, Al-Isra' : 84

pembelajaran siswa menurun maka perlu diperbaiki karena akan berpengaruh pada masa depan konseli. Sesuai pada surat Ar-Radu' ayat 11

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ

Artinya: “*Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri*”.¹³⁸

Maksud dari ayat di atas menunjukkan bahwa Allah tidak akan merubah keadaan hambanya melainkan mereka sendiri yang mau berusaha. Siswa yang memiliki minat belajar rendah berasal dari perilaku malas dalam mengikuti pembelajaran. Akan tetapi jika rasa malas itu terus menerus dilakukan akan berpengaruh dengan kehidupan masa depannya. Hal itu sesuai dengan ayat yang sudah dijelaskan pada surat Al-Radu' ayat 11 yaitu Allah tidak akan mengubah atau mensukseskan masa depan hamba-Nya, kecuali dari usaha hamba itu sendiri. Untuk itu peningkatan minat pembelajaran bagi siswa itu merupakan suatu hal yang penting, karena dapat mempengaruhi masa depan siswa.

Dengan demikian menunjukkan pentingnya diri siswa untuk mampu meningkatkan minat pembelajaran tatap muka, sehingga siswa mampu menemukan masa depan yang lebih baik lagi. Langkah yang harus dilakukan siswa untuk meningkatkan minat belajarnya, dengan cara selalu mengatur perilaku yang menyebabkan penurunan

¹³⁸ Al-Qur'an, Al-Radu' : 11

minat pembelajaran tatap muka, karena Allah telah bersabda dalam surat At-Tahrim ayat 6

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ
عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا
يُؤْمَرُونَ

Artinya :*“Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu, penjaganya adalah malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.”*¹³⁹

Pada ayat di atas menunjukkan bahwa Allah meminta setiap hamba-Nya untuk menjaga diri dari perilaku yang dapat menyebabkan keburukan. Dengan demikian siswa diminta untuk mengontrol perilakunya dengan tujuan untuk meningkatkan minat pembelajaran agar bisa mencapai masa depan yang lebih baik. Selama proses memperbaiki perilaku dengan mengontrol perilaku, siswa diminta agar terus bersyukur dan mengingat bahwa ada yang lebih menderita dari diri siswa, sehingga dapat menumbuhkan kesadaran diri konseli yang akan meningkatkan komitmen dalam diri siswa agar lebih bisa menjalankan perubahan perilaku dalam diri untuk meningkatkan minat pembelajaran bagi siswa.

¹³⁹ Al-Qur'an, At-Tahrim : 6

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan waktu yang cukup panjang, yaitu melakukan praktik konseling yang berjudul Teknik *Self Management* melalui Terapi Syukur dalam Meningkatkan Minat Pembelajaran Tatap Muka Pada Siswa MA Bahaudin Sidoarjo, sehingga dapat diambil kesimpulan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Proses pelaksanaan teknik *self management* melalui terapi syukur dalam meningkatkan minat pembelajaran tatap muka pada siswa terdiri dari beberapa tahapan diantaranya yaitu memonitor diri konseli (pra-perilaku dan pascaperilaku), pembuatan dan pelaksanaan *timming management*, pemberian reward dan punishment, serta *self controlling*. Pada pemberian treatment ini, konselor juga menyadarkan diri konseli untuk selalu bersyukur, yakni dengan menggunakan terapi syukur yang ditanamkan dalam hati konseli, diucapkan dengan lisan dan dilakukan dengan perbuatan yakni dengan menjalankan sholat lima waktu dan sedekah subuh.
2. Hasil akhir dari pelaksanaan konseling teknik *self management* melalui terapi syukur dalam meningkatkan minat pembelajaran tatap muka pada siswa, yang dilakukan dengan proses yang cukup panjang diperoleh hasil bahwa terapi yang diberikan cukup berhasil. Perubahan konseli AR yaitu bisa mengatur jam tidurnya, mengurangi waktu bermain, mengikuti pelajaran sampai selesai dan tidak tidur dikelas, rutin menyetorkan hafalan, dan tidak pernah bolos. Sedangkan perubahan konseli CT yaitu bisa mengontrol waktu bermain HP, belajar setiap malam, mendengarkan

penjelasan guru, setor hafalan, dan tidak pernah bolos sekolah.

B. Saran dan Rekomendasi

Dari semua prosedur penelitian yang telah dilakukan peneliti memiliki beberapa saran dan rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi konselor

Konselor diharapkan bisa lebih memahami karakter dari konseli, sehingga konselor bisa memosisikan dirinya sesuai dengan karakter konseli pada saat proses konseling berlangsung. Selain itu konselor harus lebih tegas selama proses konseling berlangsung, karena selain sebagai pembimbing dalam membantu menyelesaikan permasalahan konseli, konselor juga bertindak sebagai guru dalam membantu permasalahan yang dihadapi oleh konseli.

2. Bagi konseli

Konseli diharapkan untuk selalu menjalankan perilaku impian setelah dilakukannya proses konseling. Konseli juga diharapkan untuk terus melihat kehidupan orang yang ada dibawah konseli seperti kehidupan anak jalanan, sehingga kesadaran akan rasa syukur konseli terus meningkat. Dengan begitu membuat konseli bisa terus menjalankan komitmen dalam melakukan perilaku impian yang sudah dijalankan selama proses konseling berlangsung.

3. Bagi pembaca

Penelitian ini diharapkan bisa menambah pengetahuan bagi pembaca, selain itu juga bisa dijadikan bahan referensi bagi pembaca yang memiliki kasus yang sama yaitu mengenai penurunan minat pembelajaran tatap muka. Dan apabila dalam penelitian ini terdapat kesalahan mohon kritik dan saran yang sifatnya membangun konselor guna memperbaiki pada penelitian selanjutnya.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi penelitian ini memiliki banyak kekurangan di dalamnya, untuk dijadikan pembelajaran bagi peneliti-peneliti selanjutnya. Pada penelitian ini baik dari segi penulisan, metode, diksi, bahasa, dan analisis penelitian tentunya masih terdapat kekurangan di dalamnya. Penelitian ini juga masih dilakukan dengan waktu yang terbatas dengan pertemuan yang terbatas pula, yang disebabkan karena padatnya jadwal dari konselor dan juga konseli. Sehingga jadwal penelitian proses konseling hanya dilakukan dalam beberapa pertemuan saja yang membuat pelaksanaan konseling kurang maksimal.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- A.P., Pratama, “Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Minat Belajar Siswa SD”, *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, Vol. 2, No. 1, 2018.
- Aan dan Dajman, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2011.
- Abu Dawud Sulaiman Ibn al-Asy’asy ibn Ishaq ibn Basyir ibn Syadad ibn ‘Amr ibn Imran al-Azadiy al-Sijistani, Abu Dawud, Beirut: Dar al-Fikr, 2003, Juz II.
- Al-Ghazali, Imam, *Membangkitkan Energi Qolbu*, Surabaya: Mitra Press, 2008.
- Al-Imam Al-Hafidz Abi Bakr Ahmad bin Al Husain Al-Baihaqi. Al-Jamiu Li Syuab Al-Imam, Ar-Riyad Tharid Al-Hijaz: Maktabah Ar-Rusyid Nasyirun, 2003, Juz 12.
- Al-Qur’an Keluarga Edisi Hasanah, Halim Publishing & Distributing. (Bandung: CV Media Fitrah Rabbani, 2009.
- Amirin, M. Tatang, *Menyusun Rencana Penelitian*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1995.
- Andriani, Fransiska Rista, “Konsep Diri, Lingkungan Keluarga Dan Kedisiplinan Siswa Berpengaruh Terhadap Hasil Belajar Materi Akuntansi Siswa Kelas Xi Jurusan Ips, Sma Antartika Sidoarjo”, *Jurnal Pendidikan Ekonomi Dan Kewirausahaan*, Vol. 2 No. 2, 2014.
- Ardini, Diena, “Hubungan Manangement Diri Dan Orientasi Masa Depan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif Kuliah Dan Organisasi”, *Jurnal Psikologi*, Vol. 4 No. 5, 2017.
- Bonk dan Graham. *Handbook Of Blended Learning*, USA: Pfeiffer, 2006.
- Bungin, Burhan, *Metodologi Penelitian Kualitatif: Komunikatif, Ekonomi, Kebijakan Publik dan Ilmu Sosial Lainnya*, Jakarta: Kencana, 2006.

- Chaplin, J.P, Kamus Lengkap Psikologi, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2001.
- Cholil, “Hadits Terapi Syukur”, Catatan Perkuliahan dikelas matakuliah Konseling Profentik, 21 April 2022, Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Cormier, W.H. dan L.S. Cormier. Interviewing Strategies for Helper: Fundamental Skill Cognitive Behavioral Interventions, Calofornia: Brooks/Cole Publishing Company, 1985.
- Cresswell, John, *Qualitatif Inquiry and Research Design*, California: Sage Publication, 1998.
- Dewi, Rusna Mala, *Terapi Penyimpangan Seksual Lesbian Menurut Islam*, Palembang: UIN Raden Fatah, 2007.
- Dianti, Meiliana, “Terapi Syukur Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Seorang Lansia Penderita Glukoma Digampengrejo Kediri”, Skripsi, Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Dimiyati dan Mudjiono. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2009.
- El Fiah, Rifdah, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta: Idea Press, 2014.
- Fuadi, Tuti Yunus Marjan dan Irdalisa, “Covid:19 Antara ANgka Kematian dan Angka Kelahiran”, *Jurnal Sosiologi Agama Indonesia*, Vo. 1, No 3, 2020.
- Gie, The Liang, *Cara Belajar yang Baik Bagi Mahasiswa*, Yogyakarta: Gadjah Mada Univerity Press, 2000.
- Gie, The Liang, *Cara Belajar Yang Efisien*, Yogyakarta: Liberty, 1995.
- Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: Gunung Mulia, 2004.
- Hadi, Sumandiyo, *Sosiologi Tari*, Yogyakarta: Penerbit Pustaka, 2005.

- Herdiyansyah, Haris, *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-ilmu Sosial*, Jakarta: Salemba Humanika, 2012.
- Husna, Aura, *Kaya dengan Bersyukr: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukri Nikmat Allah*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2013.
- Iqbal, Muhammad, “Pengaruh Motivasi Terhadap Minat Mahasiswa Akutansi Untuk Mengikuti Pendidikan PPAK: Studi Kasus Pada Mahasiswa Akutansi Universitas Diponegoro”, *Skripsi*, Prodi Akutansi Fakultas Ekonomi Universitas Diponegoro, 2011
- Islamuddin, Haryu, *Psikologi Pendidikan*, Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2012.
- Khairani, Mukmin, *Psikologi Belajar*, Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2014.
- Komalasari, Gantina dan Eka Wahyuni *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT Indeks, 2011.
- L. J., Cormier dan Comier, L. S. *Interviewing Strategies For Helpers*, California: Brocks Cole Publishing Company, 1985.
- Makhfud. “Hubungan Antara Management Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Aktifis Bem IAIN Sunan Ampel Surabaya”, *Skripsi Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya*, 2011.
- Marleni, Lusi, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Belajar Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Bangkinang”, *Jurnal Pendidikan*, Vol. 1 No. 1, 2016.
- Moleong, Lexy J, *Metode Penelitian Kualitatif*, cetakan ke-36, Bandung : PT. Remaja Rosdakarya Offset, 2017.
- Mustakim, “Efektivitas Pembelajaran Daring Menggunakan Media Online Selama Pandemi Covid-19 Pada Mata Pelajaran Matematika”, *Journal of Islamic Education*, Vol. 2, No. 4, 2020.
- Mustaqim, Abdul, *Akhlaq Tasawuf*, Yogyakarta: Kaukaba Dipantara, 2013.

- Nursalim, Muhamad, *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta: Akademia Permata, 2013.
- Rinawati, Desy dan Eka Kurnia Darsiman. “Survey Tingkat Kejenuhan Siswa SMK Belajar di Rumah pada Mata Pelajaran Produk Kreatif dan Kewirausahaan Selama Masa Pandemi Covid-19”, *Jurnal Of Science and Education (JSE)*, Vol. 1, No. 1, 2020.
- Sardiman, A.M. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta : PT Raja Grafindo, 2016.
- Satori, Djam'an dan Aan Komariag, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2011.
- Shobihah, Ida Fitri, “Dinamika Syukur pada Ulama Yogyakarta”, Skripsi, Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga, 2013.
- Sihab, Muhamad Quraisy, *Wawasan Sufistik dalam Kehidupan Modern*, Bandung: PT. Mirzan, 1996.
- Siswoyo, Dwi, Dkk, *Ilmu Pendidikan*, Yogyakarta: UNY Press, 2007.
- Slameto. *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya*, Jakarta : Rineka Cipta, 1995.
- Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2006.
- Sukayasa, M. dkk, “Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Sle-Management Untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Kelas XI C AP SMK Negeri 1 Singaraja”, *Jurnal Undiksa*, Vol. 2, No. 1, 2014.
- Susanto, Ahmad, *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*, Jakarta: Prenadamedia Grop, 2016.
- Syah, Muhibbin, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2001.
- Winkel. *Psikologi Pengajaran*, Jakarta: Grasindo, 1996.
- Yunus, Nur Rohim dan Anissa Rezki, “Kebijakan Pemberlakuan Lockdown Sebagai Antisipasi Corona Virus Covid-19”, *Jurnal Sosial & Budaya Syar'i*, *Jurnal Sosial dan Budaya Syar'I*, Vol. 7, No. 3, 20