



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**TERAPI BEHAVIORISTIK MELALUI *SELF
MANAGEMENT* DENGAN MUHASABAH DIRI UNTUK
MENUMBUHKAN TANGGUNG JAWAB AKADEMIK
PADA SEORANG REMAJA DI DESA KWANYAR
BARAT, KWANYAR, BANGKALAN.**

SKRIPSI

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

Oleh :
MUDRIKATUS SOLIHA
(NIM : 04020320043)

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN SUNAN AMPEL SURABAYA**

2023

PERNYATAAN TANGGUNG JAWAB OTENSITAS SKRIPSI

PERNYATAAN TANGGUNG JAWAB OTENSITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mudrikatus Soliha

NIM : 04020320043

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul Terapi Behavioristik Melalui *Self Management* Dengan Muhasabah Diri Untuk Menumbuhkan Tanggung Jawab Akademik Pada Seorang Remaja Di Desa Kwanyar Barat, Kwanyar, Bangkalan adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka sebagai rujukan. Apabila kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa mencabutan skripsi dan gelar yang diperoleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 19 Desember 2023

Yang Membuat Pernyataan



Mudrikatus Soliha

04020320043

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

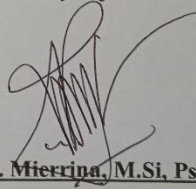
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Mudrikatus Soliha
NIM : 04020320043
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Terapi Behavioristik Melalui *Self Management* Dengan Muhasabah Diri Untuk Menumbuhkan Tanggung Jawab Akademik Pada Seorang Remaja Di Desa Kwanyar Barat, Kwanyar, Bangkalan.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 19 Desember 2023

Menyetujui Pembimbing,



Dr. Hj. Mierriana, M.Si, Psikolog

NIP : 19680413 201411 2 001

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

TERAPI BEHAVIORISTIK MELALUI *SELF MANAGEMENT* DENGAN MUHASABAH DIRI UNTUK MENUMBUHKAN TANGGUNG JAWAB AKADEMIK PADA SEORANG REMAJA DIDESA KWANYAR BARAT, KWANYAR, BANGKALAN

SKRIPSI

Disusun oleh

Mudrikatus Soliha (04020320043)

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata pada tanggal 28. Desember 2023

Tim Penguji

Penguji I

Dr. H. Mitrina, M.Si, Psikolog.
NIP. 19680413 201411 2 001

Penguji II

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.L., S.Pd., M.Pd., Kons
NIP. 1977080 200710 1 004

Penguji III

Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes
NIP. 19760518 200701 2 022

Penguji IV

Dr. Mohamad Thohir, S.Pd.I, M.Pd.I
NIP. 19790517 200901 1 007

Surabaya, 28. Desember 2023

Dekan



Dr. Mochamad Chusnul Arif, S.Ag, M.Fil.I
NIP. 197505151993031005

iii



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : MUDRIKATUS SOLIHA
NIM : 04020320043
Fakultas/Jurusan : FDK/BIMBINGAN KONSELING ISLAM
E-mail address : mudrikatusoliha5@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 :

TERAPI BEHAVIORISTIK MELALUI SELF MANAGEMENT DENGAN MUHASABAH

DIRI UNTUK MENUMBUHKAN TANGGUNG JAWAB AKADEMIK PADA SEORANG

REMaja DI DESA KWANYAR BARAT, KWANYAR, BANGKALAN.

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 10 Januari 2024

Penulis



(MUDRIKATUS)

ABSTRAK

Mudrikatus Soliha, NIM 04020320043, 2023. Terapi Behavioristik Melalui *Self Management* Dengan Muhasabah Diri Untuk Menumbuhkan Tanggung Jawab Akademik Pada Seorang Remaja Di Desa Kwanyar Barat, Kwanyar, Bangkalan.

Penelitian ini bertujuan untuk membantu seorang remaja agar mampu bertanggung jawab terhadap akademiknya. Dengan menggunakan terapi *self management* dengan muhasabah diri untuk menumbuhkan tanggung jawab akademik pada seorang remaja di Desa Kwaanyar Barat, Kwanyar, Bangkalan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Dengan jenis penelitian SSR (*Single Subject Research*) yang mana penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang bertujuan untuk melihat dan mengevaluasi pemberian intervensi yang dilakukan secara berulang dalam waktu ke waktu. Dengan analisis dan menggunakan visual grafik.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terapi *self management* dengan muhasabah diri berpengaruh untuk menumbuhkan tanggung jawab akademik pada remaja di Desa Kwanyar Barat, Kwanyar, Bangkalan. Pengaruh ini dapat dilihat dari estimasi kecenderungan arah yang menurun serta pada level, dan *presentase overlap* 0% yang menandakan bahwa terapi *self management* dengan muhasabah diri berpengaruh untuk menumbuhkan tanggung jawab remaja.

Kata Kunci : Terapi *Self Management*, Muhasabah Diri, Tanggung Jawab Akademik.

ABSTRACT

Mudrikatus Soliha, NIM 04020320043, 2023. Behavioristic Therapy Through Self Management with Self-Reflection to Cultivate Academic Responsibility in Adolescents in Kwanyar Barat Village, Kwanyar, Bangkalan.

This research aims to help a teenager to be responsible for his academics. By using self-management therapy with self-reflection to foster academic responsibility in a teenager in West Kwaanyar Village, Kwanyar, Bangkalan.

The method used in this research uses quantitative methods. With this type of SSR (Single Subject Research) research, this research is experimental research which aims to observe and evaluate the provision of interventions that are carried out repeatedly over time. With analysis and using graphic visuals.

The results of this research show that self-management therapy with self-reflection has an effect on fostering academic responsibility in teenagers in Kwanyar Barat Village, Kwanyar, Bangkalan. This influence can be seen from the estimated downward trend and level, and the overlap percentage is 0%, which indicates that self-management therapy with self-reflection has an effect on fostering adolescent responsibility.

Keywords: Self Management Therapy, Self-Contemplation, Academic Responsibility..

خلاصة

Mudrikatus Soliha, NIM 04020320043, 2023. العلاج السلوكي من خلال الإدارة الذاتية مع التأمل الذاتي لتنمية المسؤولية الأكاديمية لدى المراهقين في قرية كوانيار بارات، كوانيار، بانجكالان.

يهدف هذا البحث إلى مساعدة المراهق على أن يكون مسؤولاً عن دراسته. باستخدام علاج إدارة الذات مع التأمل الذاتي لتعزيز المسؤولية الأكاديمية لدى المراهق في قرية غرب كوانيار، كوانيار، بانجكالان.

الطريقة المستخدمة في هذا البحث تستخدم الأساليب الكمية. مع هذا (البحث الفردي)، يعد هذا البحث بحثاً تجريبياً SSR النوع من أبحاث يهدف إلى مراقبة وتقييم توفير التدخلات التي يتم تنفيذها بشكل متكرر مع مرور الوقت. مع التحليل واستخدام الصور الرسومية

تظهر نتائج هذا البحث أن علاج إدارة الذات مع التأمل الذاتي له تأثير على تعزيز المسؤولية الأكاديمية لدى المراهقين في قرية كوانيار بارات، كوانيار، بانجكالان. ويمكن ملاحظة هذا التأثير من خلال الاتجاه والمستوى النزولي المقدر، ونسبة التداخل هي 0%، مما يشير إلى أن علاج إدارة الذات مع التأمل الذاتي له تأثير في تعزيز مسؤولية المراهق.

الكلمات المفتاحية: العلاج بإدارة الذات، التأمل الذاتي، المسؤولية الأكاديمية.

DAFTAR ISI

JUDUL	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERNYATAAN TANGGUNG JAWAB OTENSITAS SKRIPSI ..	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GRAFIK	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Operasional.....	9
F. Sistematika pembahasan.....	9
BAB II KERANGKA TEORI	11
A. Penelitian Terdahulu.....	11
B. Kerangka Teori.....	13
1. Behavioristik	13
2. Self Management.....	16
3. Muhasabah Diri.....	23

4. Tanggung Jawab Akademik	30
C. Kerangka Treatment <i>Self Management</i> Dengan Muhasabah Diri	38
D. Hipotesis Penelitian.....	39
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	41
B. Objek Penelitian.....	42
C. Variabel, Dimensi, dan Indikator Penelitian	42
D. Tahap-tahap Penelitian	45
E. Teknik Pengumpulan Data.....	48
F. Teknik Reabilitas dan validitas Instrumen Penelitian.....	49
G. Teknik Analisis Data	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian.....	53
B. Penyajian Data	60
C. Analisis Visual Grafik	89
D. Pembahasan Hasil Penelitian	107
1. Perspektif Teoritis.....	107
2. Perspektif Keislaman.....	109
BAB V PENUTUP	114
A. Kesimpulan.....	114
B. Saran dan Rekomendasi	114
C. Keterbatasan Peneliti.....	115
DAFTAR PUSTAKA	116
LAMPIRAN	121

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Indikator Tanggung Jawab Akademik.....	43
Tabel 4.1 Jumlah Data Penduduk Desa Kwanyar Barat	54
Tabel 4.2 Mata Pencaharian Desa Kwanyar Barat	55
Tabel 4.3 Keseluruhan Baseline 1	65
Tabel 4.4 Lembar Pemantauan Diri	70
Tabel 4.5 Self Control	74
Tabel 4.6 Hasil Intervensi	77
Tabel 4.7 Hasil Baseline 2	84
Tabel 4.8 Hasil Data Perubahan Menunda-nunda	87
Tabel 4.9 Hasil Data Perubahan Perilaku Terlambat	87
Tabel 4.10 Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Menunda-nunda	94
Tabel 4.11 Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Terlambat	95
Tabel 4.12 Level Perubahan Perilaku Menunda-nunda	95
Tabel 4.13 Level Perubahan Perilaku Terlambat	96
Tabel 4.14 Hasil Analisis Visual Dalam Kondisi Perilaku Menunda-nunda	96
Tabel 4.15 Hasil Analisis Visual Dalam Kondisi Perilaku Terlambat	97

Tabel 4.16 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Menunda-nunda	98
Tabel 4.17 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Terlambat	99
Tabel 4.18 Perubahan Level Perilaku Menunda-nunda	100
Tabel 4.19 Perubahan Level Perilaku Mepet	100
Tabel 4.20 Data Persentase Overlap Perilaku Menunda-nunda	102
Tabel 4.21 Hasil Data Persentase Overlap Perilaku Terlambat	104
Tabel 4.22 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Menunda-nunda	105
Tabel 4.23 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Terlambat	106

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Data Hasil Baseline 1	65
Grafik 4.2 Data Hasil intervensi	78
Grafik 4.3 Data Hasil Baseline 2	85
Grafik 4.4 Data Perubahan Perilaku Menunda-nunda	88
Grafik 4.5 Data Perubahan Perilaku terlambat	88
Grafik 4.6 Kecenderungan Arah Perilaku Menunda-nunda	90
Grafik 4.7 Kecenderungan Arah Perilaku Terlambat.....	91
Grafik 4.8 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Menunda-nunda	92
Grafik 4.9 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Terlambat.....	93
Grafik 4.10 Persentase Overlap Baseline 1 → Intervensi Perilaku Menunda-nunda	101
Grafik 4.11 Persentase Overlap Intervensi → Baseline 2 Perilaku Menunda-nunda	102
Grafik 4.12 Persentase Overlap Baseline 1 → Intervensi Perilaku Terlambat	103
Grafik 4.13 Persentase Overlap Intervensi → Baseline 2 Perilaku Terlambat	104

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. 2016. "The Power of Muhasabah Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat." Medan: Perdana Publishing.
- Abu, Munawar. 2007. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Al-Jawy, Abu Salman. 2016. *Amalan Satu Jam Memperlancar Rezeki Dengan Muhasabah*. Jakarta: Al-Maghfirah.
- Al-Munajjid, Muhammad Bin Shalih. 2021. *Pelajaran Tentang Muhasabah Diri*. Hikam Pustaka.
- Al-Quran. *Al-Muddatsir* : 38.
- Al-Quran. *Al-Mukmin* 115.
- Al-Quran. *Al-Qiyamah* : 36.
- Azmi, Nurul. 2015. "Potensi Emosi Remaja Dan Perkembangannya" 2, no. 1.
<https://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/sosial/article/view/50/49>.
- Bandura, A. 2002. "Selective Moral Disengagement in the Exercise of Moral Agency." *Journal of Moral Education* 31 (2).
- Budi Haryanto. 2004. *Psikologi Pendidikan Dan Pengenalan Teor-Teori Belajar*. Sidoarjo: Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.
- Bungin, Buhan. 2001. *Metodelogi Penelitian Sosial Format-Format Kuantitatif Dan Kualitatif*. Surabaya: Airlangga University.
- Corey, Gerald. 1997. *Teori Dan Praktik Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Ereso.
<http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/>

- Damayanti, Nurlaela. 2019. "Pengaruh Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Pada Siswa Tunalaras Di SLB E Prayuwana Yogyakarta." *JASSI_anakku* 20, no. 2. www.psychologymania.com.
- Universitas Darul Ulum Jombang. 2017. "Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan* 01, no. 02. <https://ojs.unpatti.ac.id/index.php/bkt/article/view/234/158>.
- Departemen Agama RI. tth. *Al-Quran Dan Terjemahannya*. Bandung: Diponegoro.
- Diena Ardini. 2017. "Hubungan Manajemen Diri Dan Orientasi Masa Depan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif Kuliah Dan Organisasi." *ejurnal psikologi* 5, no. 4.
- Dyanasta, Royen. 2015. "Keefektifan Metode Klarifikasi Nilai Untuk Meningkatkan Kesadaran Nilai Tanggung Jawab Akademik Pada Siswa." *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4, no. 2.
- Eni Fariyatul Fahyunu & Istikomah. 2016. *Psikologi Belajar & Mengajar*. Sidoarjo: Nizamia Learning Center.
- Fatoni, Abdurrahman. 2006. *Metodologi Penelitian Dan Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Febi Nura Wiantisa, and Dian Ari. 2021. "Konseling Individual Teknik Selfmanagement Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Akademik Siswa".
- Hadziq, Abdullah. 2005. *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik Dan Humanistik*. Semarang: Rasail.
- Isnaini, Faiqotul, and Muh. Ekhsan Rifai. 2018. *Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar*. <http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/>

Sukaharjo: CV Sindunata.

Jean Piaget. 2002. *Tingkat Perkembangan Kognitif*. Jakarta: Gramedia.

Josephson, MS, VJ Peter, and T Dowd. 2003. *Menumbuhkan 6 Sikap Remaja Idaman : Panduan Bagi Orangtua*. Jakarta: Kaifa.

Juang Sunanto, Koji Takeuchi, Hideo Nakata. 2005. *Pengantar Penelitian Dengan Subjek Tunggal*. Bandung: CRICE University of Tsukuba.

Kali, Asad M. 1989. *Al. Kamus Indonesia-Arab*. Jakarta: Bulan Bintang.

Komalasari, Gantina. 2014. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.

Komalasari, Gatina, and Eka Wahyu. 2011. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.

Kusumastuti, Adhi, Ahmad Mustamil Khoiron, and Taofan Ali Achmadi. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: CV Budi Utama.

M. Quraish Shihab. 2006. *Tafsir Al-Mishbah*. Jakarta: Lentera Hati.

Mochamad Nursalim. 2014. *Strategi & Intevensi Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.

Munawir, Ahmad Warson. 1984. *Al-Munawir Kamus Arab-Indonesia*. Yogyakarta: Pondok Pesantren Al-Munawir.

Novi Irwan Nahar. 2016. "Penerapan Teori Behavioristik Dalam Proses Pembelajaran." *Jurnal Ilmi Pengetahuan Sosial* 1.

Redaksi. 2021. "Tafsir Surah Al-Mu'minun Ayat 115-118."

Tafsiralquran.Id. Accessed November 20, 2023.
<https://tafsiralquran.id/tafsir-surah-al-muminun-ayat-115-118/>.

Rully Charitas Indra Prahmana. 2021. *Single Subject Research (Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar)*. *Journal of Chemical Information and Modeling*. Vol. 53.
<http://eprints.uad.ac.id/id/eprint/24309>.

Saifuddin, Bachrun. 2011. *Manajemen Muhasabah Diri*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.

Siti Alfiatun Hasanah. 2018. "Konsep Muhasabah Dalam Al-Quran Telaah Pemikiran Al-Ghazali." *Jurnal Al-Dirayah* 1, no. 1.

Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sukmadinata. 2007. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rosdakarya.

Suryana, Ermis, Amrina Ika Hasdikurniati, Ayu Alawiya Harmayanti, and Kasinyo Harto. 2022. "Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan." *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 8, no. 3.

Suwanto, Insan. 2016. "Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK." *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 1, no. 1.

The Liang, Gie. 2000. *Cara Belajar Yang Baik Bagi*

Mahasiswa Edisi Kedua. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.

The Liang Gie. 1995. *Cara Belajar Yang Efisien*. Yogyakarta: Liberty.

Yudrik Jahja. 2013. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenamadia Group.

Yulita, Amelia, Ema Sukmawati, and Kamaruzzaman. 2021. "Upaya Meningkatkan Sikap Tanggung Jawab Belajar Melalui Konseling Kelompok Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Subah." *BIKONS: Jurnal Bimbingan Konseling* 1, no. 2.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A