



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**PENERAPAN TERAPI MUHASABAH DENGAN TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT UNTUK MENGATASI RENDAHNYA
MOTIVASI BELAJAR PADA SEORANG SISWA DI MAN 1
KOTA MADIUN**

SKRIPSI

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

Oleh :

Hanna Azzahra Kumala Dewi

NIM: B03219022

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

2024

LEMBAR KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hanna Azzahra Kumala Dewi

NIM : B03219022

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul Penerapan Terapi Muhasabah dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Rendahnya Motivasi Belajar pada Seorang Siswa di MAN 1 Kota Madiun adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

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

Surabaya, 4 Januari 2024

Yang membuat pernyataan



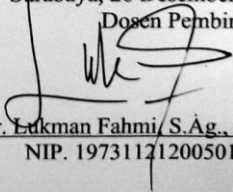
Hanna Azzahra Kumala Dewi

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Hanna Azzahra Kumala Dewi
NIM : B03219022
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Penerapan Terapi Muhasabah dengan Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Rendahnya Motivasi Belajar pada Seorang Siswa di MAN 1 Kota Madiun.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 26 Desember 2023
Dosen Pembimbing


Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd
NIP. 197311212005011002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

**PENERAPAN TERAPI MUHASABAH DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
UNTUK MENGATASI RENDAHNYA MOTIVASI BELAJAR PADA
SEORANG SISWA DI MAN 1 KOTA MADIUN
SKRIPSI**

Disusun Oleh

Hanna Azzahra Kumala Dewi

B03219022

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu Pada
tanggal 4 Januari 2024

Tim Penguji

Penguji I

Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd
NIP. 197311212005011002

Penguji II

Dr. H. Cholij, M. Pd.I
NIP. 196506151993031005

Penguji III

**Dr. Mohamad Thohir, S.Pd.L,
M.Pd.I**
NIP. 197905172009011007

Penguji IV

Amriana, S.sos.I, M.Pd
NIP. 198904112020122019



Moh. Cholidah, S. Ag., M.Fil.I
NIP. 1998031001

LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI



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 : Hanna Azzahra Kumala Dewi
NIM : B03219022
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : azzahanna606@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 :

Penerapan Terapi Muhasabah dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Rendahnya

Motivasi Belajar pada Seorang Siswa di MAN 1 Kota Madiun.

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, 1 Oktober 2024

Penulis

(Hanna Azzahra Kumala Dewi)

ABSTRAK

Hanna Azzahra Kumala Dewi. B03219022. Penerapan Terapi Muhasabah dengan Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Rendahnya Motivasi Belajar pada Seorang Siswa di MAN 1 Kota Madiun.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui proses dan hasil terapi muhasabah dengan Teknik *self management* dalam mengatasi rendahnya motivasi belajar. Rendahnya motivasi belajar itu diakibatkan oleh gagalnya konseli memasuki sekolah impiannya sehingga konseli menjadi malas dan tidak termotivasi untuk belajar dengan baik.

Peneliti menggunakan metodologi studi kasus dan teknik penelitian kualitatif untuk mengkarakterisasi masalah ini. Dalam penelitian ini, wawancara dan observasi digunakan sebagai metode pengumpulan data, dan hasilnya disajikan dalam analisis dan penyajian data. Setelah data diperoleh sepenuhnya, peneliti menganalisa data menggunakan analisis komparatif deskriptif. Artinya membandingkan data teori dengan data lapangan. Identifikasi, diagnosis, prognosis, terapi, evaluasi, dan tindak lanjut adalah langkah pertama dalam proses penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan efek menguntungkan terapi terhadap peningkatan kemampuan klien dalam mengatur waktu luangnya secara efektif.

Kata kunci : Terapi Muhasabah, Teknik *self management*, dan Rendahnya motivasi belajar siswa

ABSTRACT

Hanna Azzahra Kumala Dewi. B03219022 Application of Muhasabah Therapy with Self Management Techniques to Overcome Low Learning Motivation in Students at MAN 1 Madiun City.

The purpose of this study is to ascertain how muhasabah therapy, which use self-management strategies to overcome poor learning motivation, works and what effects it produces. The low motivation to learn is caused by the counselee's failure to enter their dream school so that the counselee becomes lazy and unmotivated to study well.

Researchers employed case study methodology and qualitative research techniques to characterize this issue. Both interviews and observations were used in this study to obtain data, and the results were provided in data analysis and presentation. Once the data is completely obtained, Researchers analyzed the data using descriptive comparative analysis. It means compare theoretical data with field data. Identification, diagnosis, prognosis, therapy, evaluation, and follow-up are the first steps in the study process. The results of this research demonstrate the beneficial effects of therapy on clients' improvements in their ability to effectively manage their free time.

Keywords: Muhasabah therapy, Self-management techniques, and Low learning motivation

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI	iii
MOTTO	iv
LEMBAR KEASLIAN KARYA	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Konsep	9
1. Terapi Muhasabah	9
2. Teknik Self management	9
3. Motivasi Belajar	11

F. Sistematika Pembahasan.....	12
BAB II KAJIAN TEORETIK	14
A. Kerangka Teoretik	14
1. Terapi Muhasabah	14
2. Teknik self management.....	20
3. Motivasi Belajar.....	30
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	40
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	42
B. Objek Penelitian	43
C. Lokasi Penelitian	43
D. Jenis dan Sumber Data.....	43
E. Tahap-tahap Penelitian	44
F. Teknik Pengumpulan Data	49
G. Teknik Validitas Data	51
H. Teknik Analisis Data.....	52
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian	54
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	54
2. Deskripsi Konselor	58
3. Deskripsi Konseli.....	58
B. Penyajian Data	61

1. Deskripsi Proses Penerapan Terapi Muhasabah dengan Teknik <i>Self Management</i> untuk Mengatasi Rendahnya Motivasi Belajar pada Seorang Siswa di MAN 1 Kota Madiun.....	61
2. Hasil Penerapan Terapi Muhasabah dengan Teknik <i>Self Management</i> untuk Mengatasi Rendahnya Motivasi Belajar pada Seorang Siswa di MAN 1 Kota Madiun.....	79
C. Pembahasan Hasil Penelitian	81
1. Analisis Proses Penerapan Terapi Muhasabah dengan Teknik <i>Self Management</i> untuk Mengatasi Rendahnya Motivasi Belajar pada Seorang Siswa di MAN 1 Kota Madiun.....	82
2. Analisis Hasil Penerapan Terapi Muhasabah dengan Teknik <i>Self Management</i> untuk Mengatasi Rendahnya Motivasi Belajar pada Seorang Siswa di MAN 1 Kota Madiun.....	92
BAB V PENUTUP	98
A. Kesimpulan	98
B. Rekomendasi	99
C. Keterbatasan penelitian	100
DAFTAR PUSTAKA.....	102
LAMPIRAN	106

DAFTAR PUSTAKA

- A. M. Sadirman, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers. 2010
- A. Muri, Yusuf. *Assesmen dan Evaluasi Pendidikan: Pilar Penyedia Informasi dan Kegiatan Pengendalian Mutu Pendidikan*. Padang: UNP Press. 2011
- Annisa. Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas Vii Di Smp Negeri 19 Bandar Lampung. *Skripsi*. Lampung: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. 2017
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Renika Cipta. 1993
- Atmaja Prawira, Purwa. *Psikologi Pendidikan dalam Perspektif Baru*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media. 2012
- Azizah Imran, Nur. Penerapan teknik self management untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai. *Skripsi*. prodi psikologi Pendidikan fakultas ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Makasar. 2020
- Bahrudin dan Esa Nur Wahyuni. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media. 2010

- Bungin, M. Burhan. *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2013
- D. Gunarsa, Singgih. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia. 1996
- Gie. Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Self Management Terhadap Pola Hidup Bersih dan Sehat Siswa Di Kelas VII SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan T.A 2016/2017. *Jurnal BK Unesa*. Vol. 10 No. 2. 2017
- H. Schunk, Dale dkk diterjemahkan oleh Ellys Tjo. *Motivasi Dalam Pendidikan: Teori, Penelitian dan Aplikasi*. Jakarta: Indeks, 2012
- Hadi, Sutrisno. *Metodologi Research*. Jakarta: Andi Offset. 1986
- Hamalik, Oemar. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara. 2013
- Irwanto. *Psikologi Umum*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama. 1997
- J. Meleong, Lexy. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2005
- Khusnul Khotimah, Binti. Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Selfmanagement Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Wiyatama Bandar Lampung. *Skripsi*. Lampung: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. 2017

- Komalasari, Gantina dkk. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta Indonesia: PT Indeks. 2011
- Lumongga Lubis, Namora. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2011
- Moeliono, Anton. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka. 2005
- Mohyi, Ahmad. *Teori dan Perilaku Organisasi*. Surabaya: UMM Press Rajasa. 1996
- Nursalim, Mochammad. *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: PT Indeks. 2014.
- Nurzaakiyah, Siti dan Nandang Budiman. "Teknik Self-Management dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder". *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*. 2013
- Prayitno dan Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta. 1994
- Ratna, Lilis. *Teknik-Teknik Konseling*. Yogyakarta: Deepublish. 2013
- Sholihah, Nikmatius. Penerapan Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palcy Kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya. *Jurnal BK Unesa*. Vol. 3 No. 1. 2013

Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 2006

Syah, Muhibbin. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya. 2017

Tri Santosa, Dwi. Faktor-Faktor Penyebab Rendahnya Motivasi Belajar dan Solusi Penanganan pada Siswa Kelas XI Jurusan Teknik Sepeda Motor. *Jurusan Pendidikan Teknik Otomotif*. Volume 13 No 2. 2016



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A