



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik
Self Management untuk Memperbaiki Tertib
Ibadah Shalat Wajib Lima Waktu pada Remaja di
Desa Kendung Kedungadem Bojonegoro**

SKRIPSI

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

Oleh
Gitania
NIM. B93216113

**Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya
2020**

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gitania

Nim : B93216113

Prodi : Bimbingan Dan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* untuk Memperbaiki Tertib Ibadah Shalat Wajib Lima Waktu pada Remaja di Desa Kendung Kedungadem Bojonegoro adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan 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, 24 Februari 2020
Yang membuat pernyataan,



Gitania
NIM. B93216113

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Gitania

Nim : B93216113

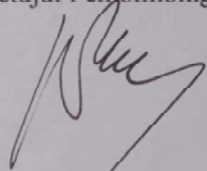
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul : “Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* untuk Memperbaiki Tertib Ibadah Shalat Wajib Lima Waktu pada Remaja di Desa Kendung, Kedungadem, Bojonegoro”

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 24 Februari 2020

Menyetujui Pembimbing,



Dr. Rudy Al-Hana, M. Ag

NIP: 196803091991031001

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* untuk Memperbaiki Tertib Ibadah Shalat Wajib Lima Waktu pada Remaja di Desa Kendung Kedungadem Bojonegoro

SKRIPSI

Disusun Oleh
Gitania
NIM. B93216113

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
Pada tanggal 11 Maret 2020

Tim Penguji

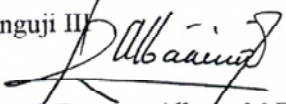
Penguji I


Dr. Rudy Al Hana, M.Ag.
NIP. 196803091991031001

Penguji II


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

Penguji III


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

Penguji IV


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

Surabaya, 18 Maret 2020

Dekan,



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



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 : GITANIA
NIM : B93216113
Fakultas/Jurusan : FDK/BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
E-mail address : gitania0711@gmail.com

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

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*

UNTUK MEMPERBAIKI TERTIB IBADAH SHALAT WAJIB LIMA WAKTU PADA

REMAJA DI DESA KENDUNG KEDUNGADEM BOJONEGORO

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, 28 Juli 2020

Penulis

(GITANIA)

ABSTRAK

Gitania (B93216113), 2020, Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* untuk Memperbaiki Tertib Ibadah Shalat Wajib Lima Waktu pada Remaja di Desa Kendung Kedungadem Bojonegoro.

Fokus permasalahan pada adalah: 1. Bagaimana proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* untuk Memperbaiki Tertib Ibadah Shalat Wajib Lima Waktu pada Remaja di Desa Kendung Kedungadem Bojonegoro?, 2. Bagaimana hasil proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* untuk Memperbaiki Tertib Ibadah Shalat Wajib Lima Waktu pada Remaja di Desa Kendung Kedungadem Bojonegoro?

Dalam menjawab permasalahan tersebut, peneliti menggunakan metode kualitatif dengan analisa deskriptif komparatif. Dalam melaksanakan teknik *self management* terdapat 3 langkah yaitu *self monitoring*, *self contracting*, dan *self control*.

Hasil dari bimbingan dan konseling islam dengan teknik *self management* untuk memperbaiki tertib ibadah shalat wajib lima waktu pada remaja di Desa Kendung Kedungadem Bojonegoro dapat dikatakan cukup berhasil, hal ini dibuktikan dengan adanya pengakuan konseli yang merasa lebih tepat waktu menjalankan shalat wajib lima waktu, konseli dapat membagi waktu dengan baik dengan meminimalisir kegiatannya bermain *smartphone*, menonton televisi, maupun berkumpul bersama teman-temannya di warkop. Sehingga konseli tidak lagi meninggalkan kewajibannya sebagai seorang muslim yang telah baligh untuk melaksanakan shalat wajib lima waktu.

Kata kunci : Bimbingan dan Konseling Islam, *Self Management*, Ibadah Shalat, Remaja.

ABSTRACT

Gitania (B93216113), 2020, Islamic Guidance and Counseling with Self Management Techniques to Improve Discipline of the Five Time Obligatory Prayers for Adolescents in Village of Kendung Kedungadem Bojonegoro.

The focus of the problem is: 1. How is the process of Islamic Guidance and Counseling with Self Management Techniques to Improve Orderly Worship Prayers in Five Times of Obligatory Adolescents in Village of Kendung Kedungadem Bojonegoro? 2. What are the results of the Islamic Guidance and Counseling process with Self Management Techniques to Improve Orderly Worship Compulsory Prayers Five Times for Youth in Village of Kendung Kedungadem Bojonegoro?

In answering these problems, researchers used qualitative methods with comparative descriptive analysis. In implementing self management techniques there are 3 steps, namely self monitoring, self contracting, and self control.

The results of Islamic guidance and counseling with self-management techniques to improve the orderly worship of compulsory five-time prayers in adolescents in Village of Kendung Kedungadem Bojonegoro can be said to be quite successful, this is evidenced by the recognition of counselees who feel it is more timely to perform the five-time compulsory prayer, the counselee can dividing time well by minimizing his activities playing smartphone, watching television, or hanging out with his friends at coffee shop. So that the counselee no longer abandons his obligation as a Muslim who has been baligh to perform the five obligatory prayer times.

Keywords: Islamic Guidance and Counseling, Self Management, Prayers, Youth.

الملخص

كيتانيا (B93216113), 2020, الإرشاد والتوجيه الإسلامي مع التقنية الإدارة الذاتية لتحسين صلاة الفرائض خمس مرات لدى المراهقين في قرية كندون اديم بوجونوكورو.

تركيز المشكلة: كيف هي العملية الإرشاد والتوجيه الإسلامي مع التقنية الإدارة الذاتية لتحسين صلاة الفرائض خمس مرات لدى المراهقين في قرية كندون اديم بوجونوكورو؟ كيف هي النتائج الإرشاد والتوجيه الإسلامي مع التقنية الإدارة الذاتية لتحسين صلاة الفرائض خمس مرات لدى المراهقين في قرية كندون اديم بوجونوكورو؟ في الرد على المشكلة ، استخدم الباحثون الأساليب النوعية مع التحليل الوصفي المقارن. في تنفيذ تقنيات الإدارة الذاتية ، هناك 3 خطوات ، وهي المراقبة الذاتية والتعاقد الذاتي والتحكم الذاتي.

نتيجة الإرشاد والتوجيه الإسلامي مع التقنية الإدارة الذاتية لتحسين صلاة الفرائض خمس مرات لدى المراهقين في قرية كندون اديم بوجونوكورو يمكن أن تكون ناجحة للغاية ، ويتجلى ذلك من خلال الاعتراف بالمستشارين الذين يشعرون أن الوقت قد حان لأداء الصلاة الإجبارية خمس مرات ، ويمكن للمستشار تقسيم وقته بشكل جيد من خلال تقليل أنشطته في لعب الهاتف الذكي ، أو مشاهدة التلفزيون ، أو التسكع مع أصدقائه في المقهى. بحيث لم يعد المحامي يتخلى عن واجبه كمسلم كان متزناً لأداء أوقات الصلاة الخمس الإلزامية.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد والتوجيه الإسلامي ، إدارة الذات ، صلوات ،

شباب.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	ii
MOTTO	iii
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI.....	iv
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN MASALAH	7
C. TUJUAN PENELITIAN	7
D. MANFAAT PENELITIAN.....	7
E. DEFINISI KONSEP.....	8
1. Bimbingan dan Konseling Islam	8
2. Teknik <i>Self Management</i>	9
3. Ibadah Shalat	9
4. Remaja.....	10
F. SISTEMATIKA PEMBAHASAN.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. KAJIAN TEORITIK	13
1. Bimbingan dan Konseling Islam	13
a. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam	13
b. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam	16
c. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam.....	17
d. Unsur-unsur Bimbingan dan Konseling Islam.....	17
e. Langkah-Langkah Konseling.....	20
2. Teknik <i>Self Management</i>	22
a. Pengertian Teknik <i>Self Management</i>	22
b. Aspek-aspek Teknik <i>Self Management</i>	26
c. Prosedur Teknik <i>Self Management</i>	26
d. Tujuan Teknik <i>Self Management</i>	30

e. Konsep dasar Teknik Self Management	31
f. Asumsi dasar tentang Teknik Self Management	32
g. Mekanisme Teknik Self Management	32
h. Faktor-faktor keefektifan dalam pelaksanaan teknik Self Management	33
i. Peran konselor dan konseli dalam teknik Self Management	34
3. Ibadah Shalat	34
a. Pengertian Shalat	34
b. Dasar Hukum Pelaksanaan Shalat	36
c. Syarat Sah Shalat	38
d. Rukun Shalat	41
e. Hal-Hal Yang Membatalkan Shalat	42
f. Hal-Hal Yang Dimakruhkan Dalam Shalat	43
g. Sunat-Sunat Shalat	43
h. Hukum Meninggalkan Shalat	45
i. Peranan Shalat	45
j. Waktu Shalat fardhu	48
4. Remaja	49
a. Pengertian Remaja	49
b. Perubahan fisik pada fase remaja	50
c. Perubahan Psikologis Pada Fase Remaja	52
d. Tugas Perkembangan Pada Fase Remaja	54
e. Ciri-Ciri Umum Remaja	57
f. Penggolongan Fase Remaja	59
5. Bimbingan dan konseling islam dengan Teknik <i>self management</i> sebagai upaya untuk memperbaiki tertib ibadah shalat wajib lima waktu seorang remaja di Desa Kendung Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro	60
B. PENELITIAN TERDAHULU YANG RELEVAN	63
BAB III METODE PENELITIAN	66
A. Pendekatan dan jenis penelitian	66
B. Sasaran dan Lokasi penelitian	69
C. Jenis dan sumber data	69
D. Tahap-tahap penelitian	71
E. Teknik pengumpulan data	76
F. Teknik validitas data	78
G. Teknik analisis data	79

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	82
A. Gambaran Umum Subyek Peneitian	82
1. Deskripsi lokasi penelitian.....	82
2. Keadaan Ekonomi Masyarakat	83
3. Pendidikan masyarakat	83
4. Keagamaan masyarakat	83
5. Deskripsi konselor	84
6. Deskripsi konseli	86
7. Deskripsi masalah.....	90
B. Penyajian Data.....	92
1. Deskripsi Proses Bimbingan dan konseling islam dengan Teknik Self Management Untuk Memperbaiki Tertib Shalat Wajib Lima Waktu Remaja Di Dusun Klompok Desa Kendung Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro.....	92
a. Identifikasi Masalah.....	94
b. Diagnosa	99
c. Prognosa	101
d. <i>Treatment</i> atau Terapi.....	103
e. Evaluasi Dan <i>Follow Up</i>	112
2. Deskripsi Hasil Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik Self Management Untuk Memperbaiki Tertib Shalat Wajib Lima Waktu Remaja Di Dusun Klompok Desa Kendung, Kedungadem, Bojonegoro.....	113
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)	113
1. Perspektif Teori	114
2. Perspektif islam	129
BAB V PENUTUP.....	132
A. Kesimpulan.....	132
B. Saran.....	134
C. Keterbatasan penelitian	135
DAFTAR PUSTAKA	136
LAMPIRAN.....	140

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Perbandingan Data Teori dengan Data Lapangan 115

Table 4.2 Penyajian data hasil proses bimbingan dan konseling islam dengan teknik *self management* pada konseli..... 126



BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Individu melalui beberapa fase perkembangan dalam kehidupan salah satunya yaitu fase remaja. Fase remaja merupakan fase peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa, meliputi semua aspek perkembangan yang dialami sebagai persiapan dalam memasuki fase dewasa.²

Menurut Thornburg (1982), penggolongan masa remaja terbagi menjadi 3 tahap, yaitu: remaja awal (usia 13-14 tahun), remaja tengah (usia 15-17 tahun), dan remaja akhir (usia 18-21 tahun).

Pada masa remaja awal, umumnya individu telah memasuki pendidikan di bangku sekolah menengah pertama (SMP), sedangkan masa remaja tengah, individu sudah duduk di sekolah menengah atas (SMA). Kemudian mereka yang tergolong remaja akhir, umumnya sudah memasuki dunia perkuliahan atau pekerjaan.³

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi perkembangan remaja, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan pengaruh yang berasal dari dalam diri individu tersebut, sedangkan faktor eksternal merupakan pengaruh yang berasal dari luar individu. Kedua faktor tersebut yang akan membentuk kepribadian remaja.⁴

² Yulia Singgih D Gunarsa dan Singgih D Gunarsa, *Psikologi Remaja* (Jakarta: Gunung Mulia, 2003), hal. 6.

³ Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Remaja* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2004), hal. 14.

⁴ Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2008), Cet Ke 8, Hal. 21.

Ketika sudah menginjak masa remaja, individu memiliki hubungan pergaulan yang lebih luas, dibandingkan dengan masa anak-anak sebelumnya yaitu selain dari teman-teman tetangga, teman sekolah, tetapi juga dari orang dewasa lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa remaja tidak lagi bergantung pada orang tua. Bahkan mereka menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bergaul bersama dengan teman-temannya, dibandingkan dengan keluarganya.

Pada masa remaja, individu sedang dalam masa pencarian jati diri sehingga menjadikan remaja identik dengan tingkah laku dan pola pikir yang sering berubah-ubah dalam waktu singkat yang sering disebut dengan fase labil.

Menurut Stanley Hall seorang pelopor psikologi perkembangan remaja, masa remaja dianggap sebagai masa badai topan dan tekanan jiwa (*storm and stress*), karena pada masa ini individu telah memiliki keinginan bebas untuk menentukan nasib sendiri.⁵

Keinginan menjelajah ke alam sekitar pada remaja lebih luas. Bukan hanya lingkungan dekatnya saja yang ingin diselidiki, bahkan lingkungan yang lebih luas lagi.

Selain itu, remaja juga sering berkumpul untuk melakukan kegiatan bersama atau mengadakan penjelajahan secara berkelompok. Keinginan berkelompok ini, tumbuh sedemikian besarnya dan dapat dikatakan merupakan ciri umum masa remaja.⁶

Ibadah-ibadah fardhu dan sunnah berpengaruh nyata dalam hubungan-hubungan sosial remaja. Ibadah-ibadah ini (shalat, puasa, haji, zakat) mengatur perilakunya, amalnya, pikirannya, dan perasaannya.

⁵ Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Remaja* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2004), hal. 13.

⁶ Yulia Singgih D Gunarsa dan Singgih D Gunarsa, *Psikologi Remaja* (Jakarta: Gunung Mulia, 2003), hal. 67-71.

Ibadah-ibadah ini mendorongnya untuk melakukan kebaikan dan hal-hal yang patut, mencegahnya melakukan perbuatan yang tidak layak dalam hubungan-hubungannya dengan anggota masyarakat.

Ibadah disyariatkan untuk mendidik jiwa dan membina semangat persamaan dan semangat kebersamaan tanpa mengganggu orang lain. Jika ibadah tidak merealisasikan tujuan-tujuan tersebut, ia tidak bisa disebut ibadah dan tidak diterima Allah, bahkan mendatangkan celaka bagi pelaku.

Ketika berada pada masa remaja, individu mulai menjalin hubungan pribadi dengan Tuhan. Sistem kepercayaan dan komitmen terhadap ideal-ideal tertentu mulai terbentuk pada masa remaja. Namun dikarenakan identitas yang belum benar-benar terbentuk pada masa ini, maka segala sesuatu yang berhubungan dengan hal keagamaan juga perlu dipahami secara detail agar tidak menimbulkan sesuatu yang bertentangan dengan egonya. Termasuk dengan kewajiban sebagai umat islam yang telah baligh dalam menjalankan rukun islam yang kedua yakni ibadah shalat lima waktu.

Shalat merupakan wujud dan sarana penguatan iman. Iman yang benar menghasilkan ketenangan jiwa.⁷ Hubungan terdekat antara manusia dengan Allah adalah ketika bersujud. Orang mukmin percaya bahwa Allah melihat hamba-Nya yang bersujud, mendengar tasbih dan hamdalah-Nya, melihat ketundukannya, mendengar rintihan kalbunya. Adapun konsekuensinya apabila menjalankan shalat ialah berupa pahala sedangkan jika ditinggalkan maka mendapat dosa.

Dalam agama islam, shalat merupakan tiang agama. Ibadah yang memiliki kedudukan paling tinggi

⁷ Moch. Ali azis, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia* (Surabaya: Sunan Ampel Press, 2012), hal. 199.

antara ibadah-ibadah lainnya adalah shalat. Apabila seorang muslim tidak mengerjakan shalat maka ia sama saja telah merobohkan agamanya.⁸

Shalat adalah ibadah yang wajib dilakukan secara konsisten dan pada waktu yang telah ditentukan. Sebagaimana firman Allah dalam al-Qur'an:

إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا

Artinya: "...sungguh, shalat itu adalah kewajiban yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman."⁹

Adapun hikmah dibalik ketentuan waktu shalat ialah agar seorang muslim terus disiplin dan tidak menunda-nunda.¹⁰

Adanya fenomena yang terjadi saat ini adalah remaja yang tidak tertib dalam menunaikan shalat, bahkan meninggalkannya karena kurangnya pemahaman akan kewajiban melaksanakan shalat serta hikmah yang terdapat dalam shalat tersebut.

Selain itu, perkembangan teknologi telah memberikan kemudahan dan manfaat bagi setiap individu, mulai dari ilmu pengetahuan, pendidikan, profesi, kesehatan, berita atau hanya untuk hiburan semata. Salah satu produk teknologi yang saat ini tengah berkembang dan sangat digemari hampir oleh semua kalangan tanpa terkecuali termasuk kalangan remaja yaitu *smartphone*.

Smartphone tidak hanya populer di kota-kota besar, tetapi juga telah merambah daerah pedesaan dan kota-kota kecil. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya warkop

⁸ Fahrur Razi, *Fiqh Ibadah* (Surabaya: Revka Petra Media, 2014), hal. 32.

⁹ al-Qur'an, *An-Nisaa* : 103

¹⁰ Khairunnas Rajab, *Psikologi Ibadah Memakmurkan Kerajaan Ilahi di Hati Manusia*, (Jakarta: Amzah, 2011), hal. 96.

(warung kopi) yang muncul dan menyediakan fasilitas *free wifi* dengan pelanggan yang relatif ramai bahkan hingga larut malam. Hal ini juga menjadi penyebab terganggunya ketertiban remaja dalam melaksanakan ibadah shalat lima waktu.

Dengan demikian, perlu adanya bantuan terhadap remaja tersebut untuk mengelola waktu yang dimiliki dengan sebaik mungkin agar tidak mengganggu terlaksananya kewajiban beribadah serta dengan meningkatkan kesadaran remaja untuk menunaikan ibadah shalat lima waktu.

Disinilah bimbingan dan konseling islam berperan membantu individu untuk mengatasi masalah yang sedang dialaminya. Bimbingan dan konseling islam bertujuan memfungsikan seoptimal mungkin nilai-nilai keagamaan sehingga dapat memberikan manfaat bagi individu.

Dalam bimbingan dan konseling islam terdapat teknik yang dapat digunakan untuk membantu individu mengelola waktu yang dimiliki dengan sebaik mungkin yaitu dengan menggunakan teknik *self management*. Dalam teknik *self management* perilaku individu yang sering muncul sehingga menyebabkan kontrol dirinya menjadi kurang efektif akan diubah selama proses konseling.

Self management merupakan serangkaian teknik untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku individu. Teknik ini melibatkan pemantauan diri, penguatan yang positif, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri dan penguasaan terhadap rangsangan.

Self management berkaitan dengan keterampilan dan kesadaran untuk mengatur keadaan sekitar berpengaruh terhadap perilaku seseorang.¹¹

Fenomena remaja yang tidak tertib dalam menjalankan kewajiban ibadah shalat lima waktu dapat ditemukan di Desa Kendung Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro pada seorang yang bernama Ahmad (nama samaran) yang sering menunda bahkan meninggalkan ibadah shalat lima waktu karena kurangnya pemahaman akan pentingnya melaksanakan kewajiban ibadah shalat lima waktu sebagai seorang muslim yang telah baligh dengan lebih memprioritaskan waktunya untuk digunakan bermain *smartphone*, berkumpul dengan teman-temannya di warung kopi atau menonton televisi sehingga mengakibatkan lupa waktu dan melalaikan kewajibannya menjalankan ibadah shalat lima waktu. Meskipun telah diingatkan oleh orang tuanya, Ahmad sering membantah dan tidak menghiraukannya.

Berangkat dari keprihatinan penulis melihat fenomena yang terjadi pada seorang remaja di Desa Kendung Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro tersebut yang kemudian menimbulkan ketertarikan penulis untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul penelitian **“Bimbingan dan konseling islam dengan Teknik *Self Management* untuk Memperbaiki Tertib Ibadah Shalat Wajib Lima Waktu pada Remaja di Desa Kendung Kedungadem Bojonegoro”**.

¹¹ Lutfi Fauzan, *Modul Rancangan Konseling Individual* (Malang: Depdikbud IKIP Malang, 1992)

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas, maka peneliti memfokuskan permasalahan yang dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana proses bimbingan dan konseling islam dengan teknik *self management* untuk memperbaiki tertib ibadah shalat wajib lima waktu pada remaja di Desa Kendung Kedungadem Bojonegoro?
2. Bagaimana hasil akhir bimbingan dan konseling islam dengan teknik *self management* untuk memperbaiki tertib ibadah shalat wajib lima waktu pada remaja di Desa Kendung Kedungadem Bojonegoro?

C. TUJUAN PENELITIAN

Adapun tujuan dari penelitian ini antara lain:

1. Menjelaskan proses bimbingan dan konseling islam dengan teknik *self management* untuk memperbaiki tertib ibadah shalat wajib lima waktu pada remaja di Desa Kendung Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro.
2. Menjelaskan hasil akhir bimbingan dan konseling islam dengan teknik *self management* untuk memperbaiki tertib ibadah shalat wajib lima waktu pada remaja di Desa Kendung Kedungadem Bojonegoro.

D. MANFAAT PENELITIAN

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap akan munculnya pemanfaatan hasil penelitian ini secara teoritis dan praktis bagi para pembacanya. Diantara manfaat penelitian ini baik secara teoritis maupun praktis dapat peneliti uraikan sebagai berikut:

1. Segi teoritis:
 - a. Memberikan pengetahuan dan wawasan bagi peneliti lain dalam bidang bimbingan dan konseling islam tentang bimbingan dan konseling islam dengan teknik *self management* untuk memperbaiki tertib ibadah shalat wajib lima waktu pada remaja.
 - b. Untuk memperkuat teori-teori bahwa metode ilmu bimbingan dan konseling islam mempunyai peranan dalam menangani masalah atau persoalan individu.
2. Segi praktis:
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat membantu remaja dalam memperbaiki tertib ibadah shalat wajib lima waktu.
 - b. Bagi konselor, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu teknik pendekatan yang efektif dalam menangani remaja agar dapat memperbaiki tertib ibadah shalat wajib lima waktu.

E. DEFINISI KONSEP

1. Bimbingan dan Konseling Islam

Thohari Musnamar mengatakan bahwa bimbingan islami adalah poses pemberian bantuan terhadap individu, agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

Sedangkan Konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu, agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya selaras dengan ketentuan dan petunjuk

Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.¹²

2. Teknik *Self Management*

Self management merupakan sebuah proses dimana konseli menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi untuk mengarahkan perubahan tingkah laku pada diri mereka sendiri. Konselor berperan sebagai pendorong dan pelatih dalam prosedur ini, sedangkan konseli harus dengan aktif mengontrol pelaksanaan strategi ini.

Self management merupakan serangkaian teknik untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku individu. Teknik ini melibatkan pemantauan diri, penguatan yang positif, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri dan penguasaan terhadap rangsangan.

3. Ibadah Shalat

Ibadah disyariatkan untuk mendidik jiwa dan membina semangat persamaan dan semangat kebersamaan tanpa mengganggu orang lain. Jika ibadah tidak merealisasikan tujuan-tujuan tersebut, ia tidak bisa disebut ibadah dan tidak diterima Allah, bahkan mendatangkan celaka bagi pelaku.

Shalat merupakan salah satu kegiatan ibadah yang wajib dilakukan oleh setiap muslim. Shalat merupakan salah satu dari lima rukun islam. Sebagai sebuah rukun agama, shalat menjadi dasar yang harus ditegakkan dan di tunaikan sesuai dengan ketentuan dan syarat-syarat agama.¹³

¹² Tohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami* (Jakarta: UII Press, 1992), hal. 5.

¹³ Ahmad Thib Raya dan Siti Musdah Mulia, *Menyelami Seluk-beluk Ibadah dalam Islam*, (Bogor: Kencana, 2003), hal. 175.

Menurut bahasa, shalat berarti doa. Dengan pengertian ini, shalat adalah ibadah yang setiap gerakannya mengandung doa. Dalam kajian islam, shalat adalah ibadah yang berisi bacaan dan gerakan yang diawali dengan takbir dan ditutup dengan salam.

4. Remaja

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa, meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa.¹⁴

Remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa. Pada masa ini, terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan relatif lebih mandiri.¹⁵

F. SISTEMATIKA PEMBAHASAN

BAB I PENDAHULUAN

Di dalam bab pertama merupakan bagian yang memuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan sistematika pembahasan.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Bab kedua merupakan bagian yang berisikan tentang penjelasan teori-teori yang dijadikan dasar dalam menentukan langkah-langkah pengambilan data dan pemaparan tinjauan pustaka yang digunakan

¹⁴ Yulia, Singgih D Gunarsa dan Singgih D Gunarsa, *Psikologi Remaja* (Jakarta: Gunung Mulia, 2003), hal. 6.

¹⁵ Sarlito W Sarwono, *Psikologi Remaja* (Depok: Rajawali Press, 2018), hal. 11-12.

sebagai landasan penelitian dalam memahami serta menganalisa fenomena yang terjadi di lapangan. Yaitu: Bimbingan dan konseling islam, Teknik *self management* yang meliputi pengertian teknik *self management*, aspek-aspek teknik *self management*, prosedur teknik *self management*, tujuan teknik *self management*, konsep dasar teknik *self management*, asumsi dasar teknik *self management*, mekanisme teknik *self management*, konsep dasar *self management*, faktor-faktor keefektifan dalam pelaksanaan teknik *self management*, peran konselor dan konseli dalam teknik *self management*. Ibadah shalat yang meliputi pengertian shalat, dasar hukum pelaksanaan shalat, syarat sah shalat, rukun shalat, hal-hal yang membatalkan shalat, hal-hal yang dimakruhkan dalam shalat, sunat-sunat shalat, hukum meninggalkan shalat, fungsi dan sifat shalat, peranan shalat, waktu pelaksanaan shalat fardhu. Remaja yang meliputi pengertian remaja, perubahan fisik pada remaja, perubahan psikologis pada remaja, tugas perkembangan remaja, ciri-ciri umum remaja, penggolongan fase remaja. Terdapat pula penelitian terdahulu yang relevan.

BAB III METODE PENELITIAN

Pada bab ketiga berisikan tentang pendekatan dan jenis penelitian, sasaran dan lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data, dan teknik analisis data.

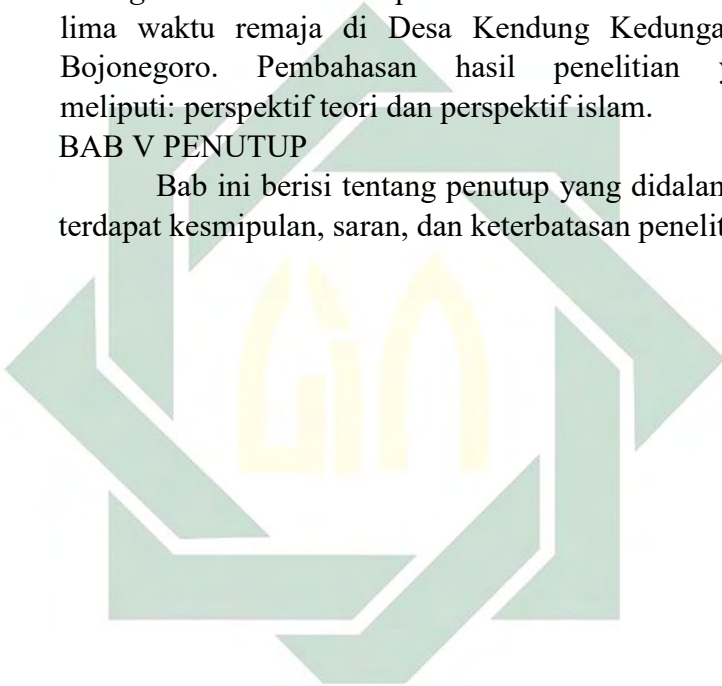
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab keempat membahas tentang gambaran umum subyek penelitian yang meliputi: deskripsi lokasi penelitian, deskripsi konselor, deskripsi konseli deskripsi masalah. Penyajian data yang meliputi:

deskripsi proses bimbingan dan konseling islam dengan teknik *self management* untuk memperbaiki tertib ibadah shalat lima waktu remaja di Desa Kendung Kedungadem Bojonegoro dan deskripsi hasil bimbingan dan konseling islam dengan teknik *self management* untuk memperbaiki tertib ibadah shalat lima waktu remaja di Desa Kendung Kedungadem Bojonegoro. Pembahasan hasil penelitian yang meliputi: perspektif teori dan perspektif islam.

BAB V PENUTUP

Bab ini berisi tentang penutup yang didalamnya terdapat kesimpulan, saran, dan keterbatasan penelitian.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. KAJIAN TEORITIK

1. Bimbingan dan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan Konseling Islam merupakan istilah yang berasal dari bahasa Inggris dan bahasa Arab. Istilah Bimbingan Konseling Islam terdiri dari tiga kata, yaitu Bimbingan, Konseling, dan Islam. Kata bimbingan dan konseling diadopsi dari istilah dalam bahasa Inggris yang berasal dari kata *guidance* (bimbingan) dan *Counseling* (konseling), sedangkan kata Islam diadopsi maknanya dari bahasa Arab. Ketiga kata tersebut akan diuraikan dalam pembahasan di bawah ini hingga terbentuk makna yang utuh dari istilah pengertian dari Bimbingan Konseling Islam.

Secara etimologis kata bimbingan merupakan terjemahan dari Bahasa Inggris *guidance*. Kata *guidance* adalah kata dalam bentuk masdhar (kata benda) yang berasal dari kata kerja *to guide* artinya menunjukkan, membimbing, atau menuntun orang lain kejalan yang benar. Jadi, kata “*guidance*” berate pemberian petunjuk, pemberian bimbingan atau tuntunan kepada orang lain yang membutuhkan.¹⁶

¹⁶ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010), hal 3

Kemudian istilah konseling berasal dari kata *counseling* adalah kata dalam bentuk mashdar dari *to counsel* secara estimologis berarti *to give advice* atau memberikan saran dan nasihat. Konseling juga memiliki arti sebagai pemberian nasihat, atau memberikan anjuran kepada orang lain secara tatap muka *face to face*. Jadi, kata *counseling* berarti pemberian nasihat kepada orang lain secara individual dilakukan dengan tatap muka, pengertian konseling juga dikenal dengan penyuluhan.¹⁷

Di samping itu, Islam dalam wacana study Islam berasal dari Bahasa Arab yang berbentuk mashdar yang secara harfiyah berarti selamat, sentosa, damai. Dari kata kerja *salima* menjadi *aslama* yang berarti berserah diri. Dengan demikian arti pokok Islam secara kebahasaan adalah ketundukan, keselamatan dan kedamaian.¹⁸

Bimbingan Konseling Islam adalah proses bantuan terarah, continue dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimiliki secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai agama yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Hadits Rasulullah SAW kedalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadits.

¹⁷ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010), hal. 10

¹⁸ H. Asyari, Ahm dkk, *Pengantar Study Islam*, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Suarabaya, 2004), hal 2

Tohari Musnamar mengatakan bahwa bimbingan islami adalah poses pemberian bantuan terhadap individu, agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

Sedangkan Konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu, agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.¹⁹

Kemudian menurut Aunur Rahim Faqih, Bimbingan Konseling Islam adalah proses memberikan bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Menurut Hamdani Bakran Adz-Dzaky, Bimbingan Konseling Islam adalah “suatu aktifitas memberikan bimbingan dan pedoman (konselor) kepada individu (klien) dalam hal mengembangkan potensi akal pikirannya, kejiwaannya, keimanannya, dan keyakinan serta dapat menanggulangi problema hidup secara mandiri dan paradigma kepada al-quran dan as-sunnah Rasulullah SAW”.²⁰

Berdasarkan beberapa pengertian yang dikemukakan oleh para ahli di atas, penulis

¹⁹ Tohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami* (Jakarta: UII Press, 1992), hal. 5.

²⁰ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi Konseling Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 1998), hal. 471.

dapat menyimpulkan bahwa pengertian Bimbingan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan secara terus-menerus dan sistematis terhadap individu yang mengalami kesulitan rohaniah dalam lingkungan hidupnya agar dapat mengembangkan potensi akal pikiran, kejiwaan, keimanan, dan keyakinannya serta dapat mengatasi problema hidupnya secara mandiri sesuai dengan paradigma Al-Quran dan al- Sunnah, sehingga timbul kesadaran dan penyerahan diri dalam diri individu terhadap kekuasaan Allah SWT dan mampu mencapai kebahagiaan baik di dunia dan akhirat.

b. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Menurut Hamdan Bakran Adz-Dzaki, tujuan dari adanya bimbingan dan konseling Islam adalah sebagai berikut:

- 1) Menghasilkan perubahan, perbaikan, kesehatan, dan kebersihan jiwa dan mental, sehingga jiwa menjadi baik, tenang, dan damai, bersikap lapang dada, mendapat pemecahan serta hidayah tuhan.
- 2) Mendapatkan suatu kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat bagi dirinya sendiri, lingkungan keluarga, sosial dan sekitarnya.
- 3) Mendapatkan kecerdasan pada individu agar muncul rasa toleransi pada dirinya dan orang lain.
- 4) Menghasilkan potensi ilahiyah, sehingga mampu melakukan tugas

sebagai kholifah di dunia dengan baik dan benar.²¹

c. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam menurut Ainur Rahim Faqih adalah sebagai berikut:

- 1) Pencegahan (Preventif) adalah membantu konseli menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
- 2) Perbaikan (Kuratif) adalah membantu konseli untuk menyelesaikan atau memecahkan masalah.
- 3) Pemeliharaan (Preserfatif) adalah untuk membantu konseli yang sudah sembuh agar tetap sehat, tidak mengalami problem yang pernah dihadapinya.
- 4) Pengembangan (Developmental) adalah membantu klien agar potensi yang telah disalurkan untuk dikembangkan lagi agar lebih baik.²²

d. Unsur-unsur Bimbingan dan Konseling Islam

1) Konselor

Konselor adalah seorang yang memberikan bantuan kepada orang lain terhadap masalah yang dihadapi seseorang, dimana orang tersebut dalam menyelesaikan masalah memerlukan bantuan orang lain. Untuk menjadi seorang konselor tidak mudah, Thohari Musnamar menyebutkan terdapat

²¹ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, Psikoterapi Konseling Islam, hal. 167-168.

²² Ainur Rahim Faqih, Bimbingan Konseling Dalam Islam, (Yogyakarta: UII Press, 2001), hal. 37

persyaratan yang harus dipenuhi untuk menjadi konselor antara lain: a) Kemampuan Profesional, b) Sifat kepribadian yang baik, c) Kemampuan kemasyarakatan (Ukhuwah Islamiyah), d) Ketakwaan kepada Allah.²³

Selain itu, H.M Arifin menyebutkan bahwa konselor harus memiliki syarat-syarat sebagai berikut :

- a) Memiliki rasa komitmen dengan nilai-nilai kemanusiaan.
- b) Mampu mengadakan komunikasi dengan baik.
- c) Memiliki sifat pribadi yang menarik serta rasa berdedikasi tinggi dalam tugasnya.
- d) Berkeyakinan bahwa yang dibimbing mempunyai kemampuan dasar yang baik.
- e) Memiliki pengetahuan agama berakhlak mulia serta aktif menjalankan ajaran agamanya.
- f) Memiliki kematangan jiwa dalam segi perbuatan lahiriyah dan batiniah.
- g) Memiliki keuletan, kesungguhan, kesabaran, dan sensitive melaksanakan tugas dan kewajibannya.
- h) Memiliki sikap mental suka belajar dalam ilmu pengetahuan yang

²³ Thohari Musnamar, Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam, hal. 42.

berhubungan dengan tugas-tugasnya.

- i) Memiliki kecekatan berfikir, cerdas sehingga mampu memahami yang dikehendaki klien.
- j) Memiliki rasa cinta terhadap orang lain dan suka bekerja sama dengan orang lain.
- k) Bersikap terbuka, artinya tidak memiliki watak suka menyembunyikan sesuatu maksud yang tidak baik.²⁴

2) Klien (Konseli)

Klien (Konseli) adalah orang yang sedang menghadapi masalah karena dia sendiri tidak mampu menyelesaikan masalahnya.

Menurut Imam Sayuti, Konseli (Konseli) atau subyek bimbingan konseling Islam adalah orang yang mempunyai masalah yang memerlukan bantuan bimbingan dan konseling.⁶⁸ Untuk menjadi seorang konseli (klien) seseorang harus memenuhi beberapa syarat berikut ini:

- a) Konseli harus mempunyai motivasi yang kuat untuk mencari penjelasan atau masalah yang dihadapi, disadari sepenuhnya dan mau dibicarakan dengan konselor.
- b) Keinsyafan akan tanggung jawab yang dipikul oleh konseli dalam

²⁴ Achyar, Diklat Bimbingan Penyuluhan Sosiologi, (Surabaya : Fak.dakwah, 1996), hal. 12-14

mencari penyelesaian terhadap masalah dan melaksanakan apa yang diputuskan pada akhir konseling.

- c) Keberanian dan kemampuan untuk mengungkapkan pikiran perasaannya serta masalah-masalah yang dihadapi.

3) Masalah

W. S Winkel mengatakan bahwa masalah adalah sesuatu yang menghambat, merintang, mempersulit dalam mencapai usaha untuk mencapai tujuan.²⁵

Masalah yang dihadapi oleh individu (klien), timbul karena berbagai faktor atau bidang kehidupan, maka masalah yang ditangani oleh konseling dapat menyangkut beberapa bidang kehidupan, antara lain: a) Bidang pernikahan dan keluarga, b) Bidang pendidikan, c) Bidang (kemasyarakatan), d) Bidang pekerjaan (jabatan), dan e) Bidang keagamaan.²⁶

e. Langkah-Langkah Konseling

- 1) Identifikasi kasus atau identifikasi masalah

Langkah ini dimaksudkan untuk mengetahui masalah beserta gejala-gejala yang nampak. Dalam langkah ini, pembimbing mencatat kasus mana yang akan mendapatkan bantuan terlebih dahulu.

²⁵ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), hal. 109.

²⁶ Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Dan Konseling Islam*, hal. 41-42.

2) Diagnosa

Langkah ini untuk menetapkan masalah yang dihadapi beserta latar belakangnya. Dalam langkah ini, kegiatan yang dilakukan ialah mengumpulkan data dengan mengadakan studi kasus dengan menggunakan berbagai teknik pengumpulan data. Setelah data terkumpul, kemudian ditetapkan masalah yang dihadapi serta latar belakangnya.

3) Prognosa

Langkah ini untuk menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang akan dilaksanakan untuk membimbing kasus. Langkah prognosa ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dalam langkah diagnosa, yaitu setelah ditetapkan masalah beserta latar belakangnya.

4) Terapi (*treatment*)

Langkah terapi yaitu langkah pelaksanaan bantuan atau bimbingan. Langkah ini merupakan pelaksanaan apa-apa yang ditetapkan dalam langkah prognosa. Pelaksanaan ini tentu memakan banyak waktu dan proses yang kontinyu dan sistematis.

5) Evaluasi dan *Follow-up*

Langkah ini dimaksudkan untuk menilai atau mengetahui sampai sejauh mana langkah konseling yang telah dilakukan mencapai hasilnya. Dalam langkah *follow-up* atau tindak lanjut,

dilihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih jauh.²⁷

Selain itu, langkah umum yang perlu diperhatikan pula oleh seorang konselor atau terapis adalah pemilihan tempat terapis, membangun interaksi yang baik dalam proses terapi, memilih waktu terapi atau menentukan berapa kali pertemuan bisa dilaksanakan, memilih metode terapi, mengaitkan fase diagnosis dengan fase identifikasi, memberikan hasil terapi untuk mengakhiri terapi yang ada dan juga check up yang berkesinambungan.²⁸

2. Teknik *Self Management*

a. Pengertian Teknik *Self Management*

Self management merupakan sebuah proses dimana konseli menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi untuk mengarahkan perubahan tingkah laku pada diri mereka sendiri. Konselor berperan sebagai pendorong dan pelatih dalam prosedur ini, sedangkan konseli harus dengan aktif mengontrol pelaksanaan strategi ini. Dalam prosedur ini, konseli dapat mengarahkan usaha perubahan dengan mengubah aspek-aspek lingkungannya atau dengan mengatur konsekuensi.²⁹

Self management dalam bidang konseling adalah suatu prosedur yang baru. *Self*

²⁷ Djumhur dan Moh Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan Di Sekolah*, (Bandung : CV Ilmu, 1975), hal 104-106.

²⁸ Muhammad Izzuddin Taufiq, *Panduan Lengkap & Praktik Psikologi Islami*, (Jakarta: Gema Insani, 2006), hal. 375.

²⁹ Mochamad Nursalim, *Strategi Dan Intervensi Konseling* (Jakarta: Academia Permata, 2013), hal. 149.

management sering juga disebut dengan *behavioral self control*, yang diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya, yaitu kemampuan untuk melakukan hal-hal terarah bahkan meskipun dengan upaya-upaya yang sulit.

Munurut Cormier dan Cornier, “*self management* merupakan suatu proses terapi di mana konseli mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri dengan satu atau lebih strategi terapi secara kombinatif.”

Sedangkan menurut Jones, Nelson, Dan Kazdin, “dengan *self management*, konseli mengarahkan upaya-upaya perubahan dengan cara memodifikasikan aspek-aspek lingkungan atau dengan memanipulasikan atau mengadminstrasikan konsekuensi.

Ada pula Soekadji yang mengatakan bahwa, “*self management* ialah sebuah prosedur di mana individu mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri”.

Dalam *self management*, subjek terlibat pada lima komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.³⁰

Self management merupakan sebuah proses dimana klien mengarahkan sendiri

³⁰ Sukadji, S. *Modifikasi Prilaku: Penerapan Sehari-Hari Dan Penerapan Profesional* (Yogyakarta: Liberti, 1983), hal. 96.

perubahan perilakunya dengan satu strategi atau gabungan strategi.³¹

Self management memiliki tujuan untuk memberikan bantuan kepada konseli untuk menyelesaikan masalah, dengan menekankan terhadap perubahan perilaku konseli yang dianggap dapat berakibat tidak baik terhadap diri sendiri dan orang lain. Teknik tersebut adalah sebagai upaya individu untuk melaksanakan rencana, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan.

Dalam *self management*, individu dapat berkeputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya. Hal ini dikarenakan dalam *self management* terdapat kekuatan psikologis yang menjadi pemberi arah kepada individu tersebut.³²

Self management merupakan serangkaian teknik untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku individu. Teknik ini melibatkan pemantauan diri, penguatan yang positif, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri dan penguasaan terhadap rangsangan.

Self management berkaitan dengan keterampilan dan kesadaran untuk mengatur

³¹ Cormier, L.J. & Cormier, L.S. *Interviewing For Helpers. 2nd Edition* (California: Brooks/Cole Publishing Company, 1989), hal. 71.

³² Insan Suwanto, “*Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karier Siswa SMK*”, Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia Universitas Negeri Semarang Vol. 3 No. 1 (Maret, 2016), hal. 3.

keadaan sekitar berpengaruh terhadap perilaku seseorang.³³

Self management termasuk salah satu model dalam terapi *cognitive-behavior therapy*. Anggapan dasar *self management* merupakan teknik kognitif behavioral adalah bahwa setiap individu memiliki kecenderungan-kecenderungan positif maupun negatif. Perilaku setiap individu tersebut adalah hasil dari suatu proses belajar (pengalaman) dalam merespon berbagai stimulus dari lingkungannya. Tetapi *self management* tidak menerima pandangan behavioral radikal yang menyatakan bahwa individu sepenuhnya dibentuk serta ditentukan oleh lingkungannya.³⁴

Berdasarkan beberapa uraian pendapat yang telah dijelaskan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self management* merupakan suatu prosedur yang dilaksanakan oleh individu guna mengatur perilakunya sendiri untuk membantu individu agar dapat mengelola pikiran, perasaan, dan perilakunya sendiri, sehingga dapat mengurangi hal-hal negatif atau memperbaiki hal-hal positif agar dapat dikembangkan secara optimal.

³³ Lutfi Fauzan, *Modul Rancangan Konseling Individual* (Malang: Depdikbud IKIP Malang, 1992)

³⁴ Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman, *Teknik Self Management Dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder* (http://file.upi.edu/Direktori/FIP/TEKNIK_SELFMANAGEMENT.pdf, diakses 15 Oktober 2019), hal. 14.

b. Aspek-aspek Teknik Self Management

- 1) *Management by antecedent*: pengontrolan reaksi terhadap sebab-sebab atau pikiran dan perasaan yang memunculkan respon
- 2) *Management by consequence*: pengontrolan reaksi terhadap tujuan perilaku, pikiran, dan perasaan yang ingin dicapai.
- 3) *Cognitive techniques*: pengubahan perilaku, pikiran dan perasaan. Dirumuskan dengan cara mengenal mengeliminasi dan mengganti apa-apa yang terefleksi pada *antecedents* dan *consequence*.
- 4) *Affective techniques*: pengubahan emosi secara langsung.

c. Prosedur Teknik Self Management

Cornier dan Cornier mengemukakan bahwa terdapat tiga prosedur *self management*, yaitu: *self monitoring*, *stimulus control*, dan *self reward*. Ketiga strategi tersebut diklasifikasikan sebagai *self management* karena dalam setiap prosedurnya konseli mengarahkan diri, mengubah serta mengendalikan konsekuensi untuk menghasilkan perubahan perilaku yang diharapkan.³⁵

1) *Self monitoring*

Dalam tahap ini, subjek dengan sengaja dan dengan cermat mengamati perilaku sendiri dan mencatatnya. Menurut cornier, *self monitoring* ialah proses yang mana

³⁵ Mochamad Nursalim, *Strategi Dan Intervensi Konseling* (Jakarta: Academia Permata, 2013), hal. 150-151

konseli mengobservasi dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri dan interaksinya dengan situasi lingkungan.

Self monitoring digunakan sementara untuk menilai masalah, sebab data pengamatan dapat menjelaskan kebenaran atau perubahan laporan verbal konseli tentang perilaku bermasalah. Dalam hal ini, konseli mengobservasi dan mencatat perilaku bermasalah, mengontrol penyebab dan konsekuensi hasil.

Mahoney dan Thoresen berpendapat bahwa *self monitoring* ialah tahapan awal yang paling utama dalam program perubahan diri. Konseli harus bisa menyelidiki apa yang terjadi terlebih dahulu sebelum bimbingan dan konseling islam dengan strategi perubahan diri.

Tahap-tahap dalam *self monitoring* sebagai berikut:

a) Rasional

Konselor memberi penjelasan tentang apa yang akan dimonitori dan mengapa; menekankan bahwa hal ini dapat dilakukan sendiri, dan dapat dilakukan sesering mungkin.

b) Penentuan respon

Konselor perlu membantu konseli menentukan usaha yang ditargetkan secara eksplisit.

c) Mencatat respon

Konselor mengajarkan konseli tentang waktu, metode, alat-alat untuk mencatat. Dalam hal ini, konseli disuruh mencatat dengan

segera setelah pikiran-pikiran yang diinginkan muncul. Sehingga konseli dapat menghitung frekuensi jumlah pikiran-pikiran tersebut muncul.

d) Membuat peta respon

Setiap minggu konseli dapat menjumlah frekuensi dan membuat petanya

e) Memperlihatkan data

Setelah membuat peta data, ia dapat menempelkan di tempat yang dapat dilihat oleh orang lain agar dapat mendorong untuk kemajuannya, komentar umum dapat juga memperkuat kemajuan perubahan.

f) Analisis data

Selama periode *self monitoring* konseli hendaknya membawa datanya ke konselor untuk ditinjau kembali. Konseli juga dapat memulai sendiri data dengan membandingkan data sebelumnya dengan tingkah laku yang diinginkan dan tingkat perubahan.

2) *Selfreward*

Prosedur *self reward* digunakan untuk memperkuat atau untuk meningkatkan respon yang diharapkan. Soekadji mengungkapkan bila stimulus (benda atau kejadian) dihadirkan sebagai akibat/konsekuensi suatu perilaku dan bila karenanya perilaku tersebut dapat meningkat atau terpelihara, maka peristiwa

terebut disebut *self reward*. Seperti dalam prosedur lain, *self reward* dapat menggunakan berbagai bentuk perangsang benda, makanan, simbolis verbal, aktivitas fisik maupun imajinasi. *Self reward* digunakan untuk memperkuat atau menambah respon yang diinginkan. *Self reward* berfungsi mempercepat target tingkah laku.

3) *Stimulus control*

Stimulus control ialah penyusunan/perencanaan kondisi/kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksananya/dilakukannya tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda dari suatu respon tertentu. Dengan kata lain merupakan suatu stimulus untuk suatu respon tertentu.³⁶

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

Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri merupakan tahap untuk mengubah perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang diinginkan. Ada beberapa langkah dalam *self contracting* yakni:³⁷

- a) Konseli membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang diinginkannya

³⁶ Mochamad Nursalim, *Strategi Dan Intervensi Konseling* (Jakarta: Academia Permata, 2013), hal. 157

³⁷ Gantina komalasari dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseeling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), hal 182.

- b) Konseli harus meyakini dengan semua yang ingin dirubahnya
 - c) Konseli bekerjasama dengan teman atau keluarga untuk tugas *self management*
 - d) Konseli akan menanggung resiko dengan tugas *self management* yang dilakukannya
 - e) Pada dasarnya semua yang diharapkan oleh konseli terkait dengan perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk dirinya sendiri.
 - f) Konseli menuliskan peraturan untuk diri sendiri selama melaksanakan proses *self management*.
- d. Tujuan Teknik Self Management

Tujuan dari *self management* yaitu untuk mengelola dan mengatur perilaku diri sendiri yang bermasalah padanya maupun orang lain. Teknik *Self Management* bertujuan untuk mengembangkan perilaku konseli yang lebih adaptif. Selain itu, *self management* juga memiliki beberapa tujuan lain yaitu:³⁸

- 1) Memberikan peran yang lebih aktif pada konseli dalam proses konseling
- 2) Keterampilan konseli dapat bertahan pada saat berada di luar sesi konseling

³⁸ Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman, *Teknik Self Management Dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder* (http://file.upi.edu/Direktori/FIP/TEKNIK_SELFMANAGEMENT.pdf, diakses 15 Oktober 2019), hal. 16.

- 3) Perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat
- 4) Menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan
- 5) Konseli dapat memperoleh pola pikir, perasaan, dan perilaku yang diharapkan.

e. Konsep dasar Teknik Self Management

- 1) Suatu proses pengubahan perilaku dengan menggunakan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu.
- 2) Hal yang sangat penting dalam proses konseling adalah partisipasi konseli dalam menjadi agen perubahan.
- 3) Tetap mempertahankan hasil akhir dari proses konseling yang telah berhasil dengan cara mendorong konseli untuk menerima tanggung jawab tetap menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari.
- 4) Perubahan dapat diwujudkan dengan mengajarkan kepada konseli untuk menggunakan keterampilan mengenai masalah yang sedang dihadapi.
- 5) Konseli dapat mengelola perilaku, perasaan, dan pikiran mereka sehingga dapat menghilangkan hal-hal yang tidakbaik dan meningkatkan hal-hal yangbaik.³⁹

³⁹ Insan Suwanto, “Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karier Siswa SMK”, Jurnal Bimbingan

f. Asumsi dasar tentang Teknik Self Management

Terdapat beberapa asumsi yang mendasari *self management* sebagai strategi perubahan dan pengembangan perilaku dalam proses konseling, yaitu:

- 1) Konseli memiliki kemampuan untuk mengamati, mencatat, dan menilai pikiran perasaan, serta tindakannya sendiri.
- 2) Konseli dapat memilih perilaku yang dapat menimbulkan rasa senang dan menjauhkan perilaku yang menimbulkan perasaan tidak senang
- 3) Penyerahan tanggung jawab dari konselor kepada konseli untuk mengubah atau mengembangkan perilaku positifnya sangat sesuai dengan diri konseli karena konselilah yang paling tahu, dan bertanggung jawab, sehingga dapat mengubah diri sendiri.
- 4) Ikhtiar mengubah atau mengembangkan diri atas dasar inisiatif sendiri membuat perubahan tersebut dapat bertahan lebih lama.⁴⁰

g. Mekanisme Teknik Self Management

Dalam teknik *self management*, keberhasilan proses konseling bergantung pada

Konseling Indonesia Universitas Negeri Semarang Vol. 3 No. 1 (Maret, 2016), hal. 3.

⁴⁰ Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman, *Teknik Self Management Dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder* (http://file.upi.edu/Direktori/FIP/TEKNIK_SELFMANAGEMENT.pdf, diakses 15 Oktober 2019), hal. 16

konseli. Konselor hanya sebagai pencetus gagasan dan fasilitator yang membantu merancang program serta sebagai motivator untuk konseli. Ketika melaksanakan teknik *self management*, terdapat pengaturan lingkungan yang bertujuan untuk menghilangkan faktor penyebab (*antecedent*) dan dukungan untuk perilaku yang akan diperbaiki. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

- 1) Mengubah lingkungan fisik
- 2) Mengubah lingkungan sosial
- 3) Mengubah kebiasaan.⁴¹

h. Faktor-faktor keefektifan dalam pelaksanaan teknik Self Management

Ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan agar proses konseling dengan menggunakan *self management* dapat berjalan dengan efektif, yaitu:

- 1) Adanya kombinasi beberapa strategi konseling di mana beberapa diantaranya berfokus pada *antecedent* dan yang lainnya pada konsekuensi dari perilaku tertentu
- 2) Konsistensi penggunaan salah satu strategi dalam kurun waktu tertentu
- 3) Bukti evaluasi diri sendiri, penentuan sasaran dengan standar tinggi
- 4) *Self management* digunakan secara tertutup, verbal atau dengan bentuk materi-materi tertentu
- 5) Adanya dukungan eksternal/ lingkungan.⁴²

⁴¹ Gantina komalasari, dkk, *Teori dan teknik konseling* (Jakarta: PT. Indeks, 2011), hal. 181

i. Peran konselor dan konseli dalam teknik Self Management

Dalam teknik *self management*, konselor berperan sebagai mentor, guru, fasilitator, dan pemberi dukungan kepada konseli agar tercapai tujuannya dari proses konseling. Sedangkan konseli berperan lebih aktif dalam proses konseling tersebut. Ada beberapa catatan untuk pelaksanaan teknik ini, yaitu:

- 1) Konseli harus lebih aktif berperan dalam proses konseling
- 2) Konselor bertindak sebagai mentor
- 3) Konseli didorong untuk melakukan intropeksi diri
- 4) Konselor mengajarkan aspek-aspek konseling dengan mengembangkan tindakan yaitu keterampilan yang spesifik
- 5) Konseli harus memiliki pikiran bahwa proses konseling berhubungan dengan kejadian internal
- 6) Konseli mempunyai tanggung jawab yang besar terhadap hasil akhir dari serangkaian proses konseling
- 7) Konseli harus belajar teknik *self-reinforcement*.⁴³

3. Ibadah Shalat

a. Pengertian Shalat

Secara harfiah, shalat artinya doa. Dalam pembahasan ini, shalat yaitu doa yang disampaikan dengan tata cara syarat dan rukun

⁴² Hartono, Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), hal. 126.

⁴³ Hartono, Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), hal. 126.

yang khas dalam bentuk bacaan-bacaan dan gerakan-gerakan tertentu. Sedangkan menurut bahasa syaria, shalat disebut sebagai *ash-shalawat al-qaimah* (shalat-shalat yang didirikan), dalam shalat wajib terdiri atas 5 waktu shalat dan berbagai shalat sunnah. Kata “shalat” memiliki hubungan makna dengan kata “*shilah*”, yang berarti “hubungan”. Berkaitan dengan kata “*shilah*”, shalat memiliki makna sebagai perantara hubungan manusia dengan Allah SWT.⁴⁴ Shalat menurut *shara'* artinya suatu ibadah yang terdiri atas perkataan dan perbuatan yang diawali dengan takbir kemudian diakhiri dengan salam dengan syarat-syarat yang telah ditentukan.⁴⁵

Ibadah-ibadah fardhu dan sunnah berpengaruh nyata dalam hubungan-hubungan sosial remaja. Ibadah-ibadah ini (shalat, puasa, haji, zakat) mengatur perilakunya, amalnya, pikirannya, dan perasaannya. Ibadah-ibadah ini mendorongnya untuk melakukan kebaikan dan hal-hal yang patut, mencegahnya melakukan perbuatan yang tidak layak dalam hubungan-hubungannya dengan anggota masyarakat.

Ibadah disyariatkan untuk mendidik jiwa dan membina semangat persamaan dan semangat kebersamaan tanpa mengganggu orang lain. Kalau ibadah tidak merealisasikan tujuan-tujuan tersebut, ia tidak bisa disebut

⁴⁴ Haidar bagir, *Buat apa shalat? Kecuali jika anda hendak mendapat kebahagiaan dan pencerahan hidup* (Depok: Mizania, 2007), hal. 3.

⁴⁵ Muhammad al-syarbini al-khatib, *al-iqna'* (Surabaya: al-hidayah), hal. 91.

ibadah dan tidak diterima Allah, bahkan mendatangkan celaka bagi pelaku.

Shalat merupakan wujud dan sarana penguatan iman. Iman yang benar menghasilkan ketenangan jiwa.⁴⁶ Hubungan terdekat antara manusia dengan Allah adalah ketika bersujud. Orang mukmin percaya bahwa Allah melihat hamba-Nya yang bersujud, mendengar tasbih dan hamdalah-Nya, melihat ketundukannya, mendengar rintihan kalbunya.⁴⁷

Dalam agama islam, shalat merupakan ibadah yang memiliki kedudukan paling tinggi antara ibadah-ibadah lainnya. Shalat merupakan tiang agama islam. Apabila seorang muslim tidak melaksanakan shalat maka ia telah merobohkan agamanya. Shalat merupakan ibadah yang ibadah yang diwahyukan oleh allah kepada nabi Muhammad saw ketika isra' mi'raj secara langsung tanpa melalui perantara malaikat jibril seperti ibadah-ibadah lainnya. Kelak di hari akhir, amalan yang pertama kali dihisab ialah shalat.⁴⁸

b. Dasar Hukum Pelaksanaan Shalat

Kata shalat disebut dalam al-quran sebanyak 234 kali. Berikut di bawah ini merupakan dalil-dalil tentang kewajiban shalat.

⁴⁶ Moch. Ali azis, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia* (Surabaya: Sunan Ampel Press, 2012), hal. 199.

⁴⁷ Ibid, hal. 200.

⁴⁸ Fahrur Razi, *Fiqh Ibadah* (Surabaya: Revka Petra Media, 2014), hal. 32.

1) Al-baqarah: 43

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ

“Dan laksanakanlah shalat, tunaikanlah zakat, dan rukuklah beserta orang yang ruku’.”

2) An-nur: 56

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

“Dan laksanakanlah shalat, tunaikanlah zakat, dan taatlah kepada rasul (Muhammad), agar kamu diberi rahmat.”

3) Al-baqarah:3

ذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ

“(yaitu) mereka yang beriman kepada yang ghaib, melaksanakan shalat, dan menginfakkan sebagian rezeki yang Kami berikan kepada mereka”

4) An-nisaa:103

إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا

“...sungguh, shalat itu adalah kewajiban yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman.”

5) Ibrahim:31

قُلْ لِّلْعِبَادِ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا يَقِمْوٓا الصَّلَاةَ

“Katakanlah (Muhammad) kepada hamba-hamba-Ku yang telah beriman, “Hendaklah mereka melaksanakan shalat”

c. Syarat Sah Shalat

Syarat shalat ialah segala perbuatan yang apabila dikerjakan mendapatkan pahala sedangkan jika ditinggalkan maka mendapat dosa. Apabila syarat shalat tidak dilaksanakan, maka tidak sah shalat yang dikerjakan.

Syarat shalat yaitu ketentuan yang berada di luar aktivitas shalat tersebut. Shalat dapat dilaksanakan apabila telah terpenuhi syarat-syarat tertentu yang telah ditentukan oleh agama. Dalam ibadah shalat, terdapat dua syarat yang harus terpenuhi oleh setiap orang yang akan melaksanakan shalat, yaitu syarat wajib shalat dan syarat sah shalat.

1) Syarat wajibnya shalat

a) Muslim

Setiap muslim diwajibkan untuk melaksanakan shalat. Muslim ialah seseorang yang telah menyatakan

dan mengaku dirinya sebagai orang islam, baik perempuan maupun laki-laki.

b) Berakal

Yang dimaksud berakal di sini adalah orang-orang yang sehat dan waras akalnya. Sehingga orang yang tidak berakal tidak diwajibkan melakukan shalat.⁴⁹

c) Baligh

Apabila seseorang telah baligh maka diwajibkan melaksanakan shalat. Yang dimaksud dengan baligh adalah perempuan atau laki-laki yang telah menginjak usia remaja yang ditandai dengan perubahan fisik maupun psikologis.

2) Syarat sahnya shalat

a) Mengetahui masuknya waktu shalat

Apabila hendak melakukan shalat, seseorang harus mengetahui masuknya waktu shalat dengan pasti. Masuknya waktu shalat dapat diketahui dengan adanya suara adzan, informasi dari orang yang dapat dipercaya, ijtihad, atau dengan sebab-sebab lain. shalat yang dapat dinyatakan sah apabila dilaksanakan sesuai dengan waktunya.

b) Suci dari hadas besar dan kecil

⁴⁹ Ibid, hal. 36.

Saat akan melakukan shalat, hendaknya seseorang harus dalam keadaan suci dari hadas kecil maupun besar. Dengan berwudhu dapat menghilangkan hadas kecil. Sedangkan orang yang berhadas besar yaitu apabila ia berada dalam keadaan junub, haid, dan nifas. Sehingga harus bersuci dengan cara mandi wajib.

c) Suci dari najis

Saat melaksanakan shalat, maka seseorang harus suci dari najis, baik najis yang terdapat di tubuh, di tempat shalat, maupun di pakaian yang digunakan.

d) Menutup aurat

Aurat merupakan bagian-bagian dari tubuh seseorang yang diharuskan untuk ditutup. Saat melaksanakan shalat maka seseorang harus menutup aurat.

e) Menghadap kiblat

Seseorang yang melaksanakan shalat hendaknya menghadap ke ka'bah sebagai kiblat umat muslim.

f) Niat

Niat shalat merupakan salah satu syarat sahnya shalat dilakukan sesaat sebelum takbiratul ihram.

g) Tertib melakukan gerakan shalat

Gerakan dalam shalat harus dilakukan secara berturut-turut dari niat hingga salam.

- h) Meninggalkan ucapan-ucapan selain ucapan dalam shalat

Apabila saat melakukan shalat mengucapkan ucapan selain bacaan shalat maka akan menjadikan shalat tidak sah.

- i) Meninggalkan gerakan lain selain gerakan shalat

Dalam shalat telah ditentukan seluruh gerakannya. Sehingga tidak diperbolehkan melakukan gerakan lain saat shalat.

- j) Meninggalkan makan dan minum

Saat melaksanakan shalat, maka seseorang tidak diperbolehkan makan ataupun minum.⁵⁰

d. Rukun Shalat

Rukun dalam bahasa arab, rukun artinya bagian, unsur, elemen. Sedangkan pengertian rukun menurut istilah ialah unsur atau bagian yang tidak dapat dilepas sama sekali. Rukun shalat artinya unsur atau bagian yang tidak dapat dilepaskan dari shalat.⁵¹

- 1) Niat
- 2) Berdiri bagi yang mampu
- 3) Takbiratul ihram
- 4) Membaca surat Al-Fatihah

⁵⁰ Ahmad Thib Raya & Siti Musdah Mulia, *Menyelami Seluk-Beluk Ibadah Dalam Islam* (Bogor: Kencana, 2003), hal. 196-198.

⁵¹ Ibid, hal. 199-200.

- 5) Ruku' serta tuma'ninah
- 6) I'tidal serta tuma'ninah
- 7) Sujud dua kali serta tuma'ninah
- 8) Duduk di antara dua sujud serta tuma'ninah
- 9) Duduk tasyahud akhir serta tuma'ninah
- 10) Membaca tasyahud akhir
- 11) Membaca salawat atas nabi Muhammad saw
- 12) Memberi salam yang pertama
- 13) Menertibkan rukun⁵²

e. Hal-Hal Yang Membatalkan Shalat

- 1) Apabila meninggalkan salah satu rukun shalat atau dengan sengaja memutuskan rukun sebelum sempurna, misalnya melakukan sujud sebelum sempurna I'tidal
- 2) Apabila meninggalkan salah satu syarat. Seperti berhadass, dan terkena najis yang tidak dimaafkan, baik pada badan atau pakaian, sedangkan najis tersebut tidak dapat dibuang pada saat itu.
- 3) Apabila aurat terbuka dan tidak dapat ditutup saat itu juga. Kecuali aurat dapat ditutup pada waktu tersebut, maka tidak membatalkan shalat.
- 4) Sengaja berbicara dengan kata-kata yang biasa diucapkan kepada manusia.
- 5) Banyak melakukan gerakan selain shalat.
- 6) Tersenyum dan tertawa yang keterlaluan.
- 7) Makan ataupun minum dengan sengaja.⁵³

⁵² Fahrur Razi, *Fiqh Ibadah* (Surabaya: Revka Petra Media, 2014), hal. 40.

⁵³ Ibid, hal. 51-52

f. Hal-Hal Yang Dimakruhkan Dalam Shalat

- 1) Melakukan gerakan shalat dengan cepat, sehingga tidak sempurna
- 2) Meletakkan telapak tangan di dalam lengan baju saat shalat
- 3) Ketika shalat melihat atau menengadah ke atas, atau menoleh ke kanan dan kiri
- 4) Terbuka kepalanya bagi kaum laki-laki
- 5) Menggerak-gerakan anggota tubuh
- 6) Berkacak pinggang, berdiri dengan kaki sebelah, dan bersandar
- 7) Menguap
- 8) Membunyikan ruas tangan
- 9) Menahan buang air besar atau kecil dan hadas
- 10) Menunda makan sesudah makan tersedia
- 11) Melihat terhadap sesuatu yang memalingkan pikiran dan hati dari shalat
- 12) Menutup mulut rapat-rapat
- 13) Melakukan segala sesuatu yang membuat kekhusyukan dalam shalat berkurang.⁵⁴

g. Sunat-Sunat Shalat

- 1) Mengangkat kedua tangan ketika takbiratul ihram
- 2) Mengangkat kedua tangan ketika akan ruku'
- 3) Meletakkan telapak tangan kanan di atas punggung tangan kiri dan keduanya diletakkan di bawah dada. Menurut sebagian ulama diletakkan di bawah pusar.

⁵⁴ Muhammad Solikhin, *Panduan Shalat Lengkap Dan Praktis* (Jakarta: Erlangga, 2018), hal. 52-53.

- 4) Melihat kearah tempat sujud, selain pada waktu membaca tasyahhud. Ketika itu, hendaklah melihat telunjuk
- 5) Membaca doa iftitah sesudah takbiratul ihram, sebelum membaca al-fatihah
- 6) Membaca ta'awudh sebelum membaca basmalah
- 7) Membaca amin sesudah membaca surat al-fatihah
- 8) Membaca surat atau ayat al-quran
- 9) Sunat bagi makmum mendengarkan bacaan imam
- 10) Membaca takbir ketika turun dan bangkit kecuali jika bangkit dari ruku'
- 11) Meletakkan dua telapak tangan di atas lutut ketika ruku;
- 12) Membaca tasbih tiga kali ketika ruku'
- 13) Membaca tasbih tiga kali ketika sujud
- 14) Duduk *iftirasy* pada semua duduk dalam shalat, kecuali duduk tahiyat akhir
- 15) Duduk *tawarruk* pada duduk akhir
- 16) Duduk istirahat (sebentar) sesudah sujud kedua sebelum berdiri
- 17) Bertumpu pada tanah ketika akan berdiri dari duduk
- 18) Memberi salam yang kedua, hendaklah menoleh ke sebelah kiri sampai pipi yang kiri dapat dilihat dari belakang
- 19) Ketika memberi salam hendaklah diniatkan memberi salam kepada yang di sebelah kanan dan kirinya, baik terhadap manusia maupun malaikat.⁵⁵

⁵⁵ Fahrur Razi, *Fiqh Ibadah* (Surabaya: Revka Petra Media, 2014), hal. 46-51

h. Hukum Meninggalkan Shalat

Berdasarkan ijma' ulama yang telah memutuskan bahwa seorang muslim yang meninggalkan shalat karena tidak mempercayai kewajiban shalat maka ia telah kafir dan keluar dari agama islam.⁵⁶ Namun, apabila seorang muslim percaya bahwa shalat adalah kewajiban seorang muslim tetapi ia tidak melaksanakan sholat karena malas atau sibuk dengan suatu urusan lain yang bukan termasuk alasan yang diizinkan oleh agama islam maka, ia tidak menjadi kafir, melainkan harus dipenggal lehernya, dimandikan, dishalati, dan dimakamkan di kuburan kaum muslimin.⁵⁷

i. Peranan Shalat

Peranan shalat bagi kesehatan jiwa telah banyak dibahas oleh beberapa penulis. Ada empat aspek terapeutik yang terdapat dalam shalat, yaitu:

- 1) *Aspek olah raga*. Shalat adalah proses yang menuntut suatu aktivitas fisik. Kontraksi otot-otot tertentu dalam pelaksanaan shalat merupakan suatu proses relaksasi. Salah satu teknik yang banyak dipakai dalam proses gangguan jiwa adalah pelatihan relaksasi atau *relaxation training*. Gerakan-gerakan otot-otot pada training relaksasi dapat mengurangi kecemasan. Shalat yang berisi aktivitas yang menghasilkan bio-energi yang

⁵⁶ Asep Sobari, Dkk, *Fiqh Sunah Sayyid Sabiq Jilid 1*, (Jakarta: Al-I'tishom Cahaya Umat, 2013), hal. 113.

⁵⁷ Wahbah Zuhaili, *Fiqh Imam Syafi'i* (Jakarta: Almahira, 2010), hal. 215.

menghantarkan individu dalam situasi seimbang antara jiwa dan raga. Eugene walker menunjukkan hasil penelitiannya bahwa olah raga dapat mengurangi kecemasan jiwa. Jika dikaitkan dengan shalat yang penuh dengan aktivitas fisik dan rohani, maka tidak dapat dipungkiri bahwa shalatpun akan menghilangkan kecemasan. Hasil penelitian Arif Wisono AD menunjukkan adanya kolerasi negatif yang signifikan antara keteraturan menjalankan shalat dengan tingkat kecemasan. Makin rajin dan teratur seseorang melakukan shalat maka makin rendah tingkat kecemasannya.⁵⁸

- 2) *Aspek meditasi*. Shalat adalah proses yang menuntu konsentrasi yang dalam. Setiap muslim dituntut untuk melakukan hal tersebut, yang di dalam bahasa arab disebut *khusuk*. Kekhusukan di dalam shalat tersebut adalah proses meditasi. Menurut salah satu ahli yang bernama Zuroff, dalam penelitian tentang pengaruh *transcendental meditation* dan *zen-meditation* menunjukkan bahwa meditasi dapat menghilangkan kecemasan. Jika dikaitkan dengan shalat yang juga berisikan meditasi maka shalatpun akan dapat menghilangkan kecemasan tersebut.
- 3) *Aspek auto-sugesti*. Bacaan dalam melaksanakan shalat adalah ucapan yang dipanjatkan pada Allah. Di samping berisi

⁵⁸ Djamaludin Ancok Dan Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1994), hal. 98.

pujian pada Allah juga berisi doa dan permohonan pada Allah agar selamat di dunia dan di akhirat. Ditinjau dari teori hipnosis yang menjadi landasan salah satu teknik terapi kejiwaan, pengucapan kata-kata itu berisikan suatu proses auto-sugesti. Mengatakan hal-hal yang baik, terhadap diri sendiri adalah mensugesti diri sendiri agar memiliki sifat yang baik tersebut. Proses shalat pada dasarnya adalah terapi yang tidak berbeda dengan terapi *self-hypnosis*.

- 4) *Aspek kebersamaan*. Dalam mengerjakan shalat sangat disarankan oleh agama untuk melakukannya secara berjamaah (bersama orang lain). Pahala shalat berjamaah jauh lebih besar (menurut salah satu hadis 27 kali lipat) dari pada shalat sendiri. Ditinjau dari segi psikologi kebersamaan itu sendiri memberikan aspek terapeutik. Akhir-akhir ini berkembang terapi yang disebut terapi kelompok yang tujuan utamanya adalah menimbulkan suasana kebersamaan tadi. Beberapa ahli psikologi berpendapat bahwa perasaan keterasingan dari orang lain itu dapat hilang.

Selain memberikan terapi yang bersifat kuratif, agama juga memiliki aspek preventif terhadap gangguan jiwa. Adanya perintah Allah untuk memelihara persaudaraan sesama manusia, saling memenuhi kebutuhan, saling merasakan penderitaan dan kesenangan orang

lain akan menjaga kemungkinan terjadinya gangguan jiwa.⁵⁹

Shalat memberikan jiwa kekuatan diri yang luar biasa, berupa keimanan akan kekuasaan dan kasih Allah, sesuatu yang amat penting dalam kehidupan manusia, jika kekuatan ini lenyap, maka seseorang bisa menempuh jalan yang tidak benar.⁶⁰

j. Waktu Shalat fardhu

1) Shalat dzuhur

Awal waktu memasuki shalat dzuhur yaitu saat matahari tergelincir atau condong dari pertengahan langit. Sedangkan berakhirnya waktu shalat dzuhur yaitu ketika bayang-bayang sesuatu telah sama dengan panjangnya, selain dari bayang-bayang yang ada saat matahari menonggak.

2) Shalat ashar

Awal waktu memasuki shalat ashar yaitu ketika bayang-bayang sesuatu lebih dari pada panjangnya selain dari bayang-bayang ketika matahari sedang menonggak, sampai matahari terbenam.

3) Shalat maghrib

Awal waktu memasuki shalat maghrib yaitu setelah matahari terbenam hingga terbenam mega/teja (*shafaq*) merah.

4) Shalat isya'

⁵⁹Djamaludin Ancok Dan Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islami*, hal. 99-100.

⁶⁰Moch. Ali azis, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia* (Surabaya: Sunan Ampel Press, 2012), hal. 198.

Awal waktu memasuki shalat isya' yaitu ketika mega/teja (*shafaq*) merah telah terbenam hingga terbit fajar kedua

5) Shalat shubuh

Awal waktu memasuki shalat shubuh yaitu ketika terbit fajar kedua hingga matahari terbit.⁶¹

4. Remaja

a. Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa, meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa.⁶²

Masa remaja menurut Stanley Hall yang merupakan seorang bapak pelopor psikologi perkembangan remaja, dianggap sebagai masa topan-badai dan stress (*strom and stress*), karena mereka telah memiliki keinginan bebas untuk menentukan nasib sendiri. Jika terarah dengan baik, maka ia akan menjadi seorang individu yang memiliki rasa tanggung jawab, tetapi jika tidak terbimbing, maka bisa menjadi seorang yang tak memiliki masa depan yang baik.⁶³

WHO mengemukakan tiga kriteria remaja, yaitu biologis, psikologis, dan sosial ekonomi, sehingga secara lengkap remaja didefinisikan sebagai berikut:

⁶¹ Muhammad Al-Syarbini Al-Khatib, *Al-Iqna'*. (Surabaya: Al-Hidayah), Hal. 92.

⁶² Yulia Singgih D Gunarsa dan Singgih D Gunarsa, *Psikologi Remaja* (Jakarta: Gunung Mulia, 2003), hal. 6.

⁶³ Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Remaja* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2004), hal. 13.

Remaja adalah suatu masa di mana:

1. Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual.
2. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa.
3. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan relatif lebih mandiri.⁶⁴

Fase remaja adalah fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa, tidak hanya dalam artian psikologis namun juga fisik. Bahkan perubahan-perubahan fisik yang terjadi tersebut yang merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja, sedangkan perubahan-perubahan psikologis muncul antara lain sebagai akibat dari perubahan-perubahan fisik tersebut.⁶⁵

b. Perubahan fisik pada fase remaja

Pada masa remaja pertumbuhan terjadi sangat cepat., meliputi seluruh komponen tubuh remaja, baik organ dalam maupun organ luar yang ditunjukkan melalui tanda-tanda.⁶⁶

1) Perubahan ukuran tubuh

Kecepatan pertumbuhan mendadak cepat sekitar 2 tahun sebelum anak mencapai taraf pematangan kelaminnya. Setahun sebelum pematangan ini, anak akan bertambah tinggi 10-15cm dan

⁶⁴ Sarlito W Sarwono, *Psikologi Remaja* (Depok: Rajawali Press, 2018), hal. 11-12.

⁶⁵ Sarlito W Sarwono, *Psikologi Remaja* hal. 10.

⁶⁶ Sarlito W Sarwono, *Psikologi Remaja* hal. 15.

bertambah beratnya 5-10kg. setelah terjadi pematangan kelamin ini, pertumbuhan masih terus terjadi namun dalam tempo yang sedikit lebih lambat. Selama 4 tahun pertumbuhan, tinggi anak akan bertambah 25 persen dan berat tubuhnya hamper mencapai 2 kali lipat. Laki-laki akan tumbuh terus lebih cepat daripada anak perempuan, dan laki-laki akan mencapai bentuk tubuh dewasa pada usia 19-20 tahun sedangkan perempuan pada usia 18 tahun.⁶⁷

2) Perubahan proporsi tubuh

Ciri tubuh yang kurang proposional pada masa puber ini tidak sama untuk seluruh tubuh. Proporsi ini akan berlangsung terus sampai seluruh masa baligh telah dilalui sepenuhnya sehingga akhirnya menjadi proporsi orang dewasa. Perubahan ini terjadi baik di dalam ataupun diluar bagian tubuh individu. Misalnya, pada masa kanak-kanak bentuk jantung kecil sedangkan pembuluh darah kulit kurang begitu tampak. Pada masa remaja yang terjadi adalah sebaliknya.⁶⁸ Dan karena itu, tekanan darah meningkat sampai 120 mm pada permulaan fase ini.

Di antara perubahan-perubahan fisik remaja, yang memberikan pengaruh terbesar pada perkembangan jiwa seorang remaja ialah pertumbuhan tubuh (badan menjadi semakin

⁶⁷ Yusria Ningsih, *Konseling Anak, Remaja, Dewasa, dan Manula* (Surabaya: Uinsa Press, 2014), hal. 6

⁶⁸ Yusria Ningsih, *Konseling Anak, Remaja, Dewasa, dan Manula*, hal. 7.

besar dan tinggi), mulai berfungsinya alat-alat reproduksi (ditandai dengan haid pada wanita dan mimpi basah pada laki-laki) dan tanda-tanda seksual sekunder yang tumbuh. Secara lengkap, urutan perubahan-perubahan fisik tersebut sebagai berikut:

- 1) Pada anak perempuan:
 - a) Pertumbuhan tulang-tulang (badan menjadi tinggi, anggota-anggota badan menjadi panjang).
 - b) Pertumbuhan payudara
 - c) Tumbuh bulu yang halus di kemaluan
 - d) Mencapai pertumbuhan ketinggian badan yang maksimal setiap tahunnya
 - e) Mengalami datang bulan
 - f) Tumbuh bulu ketiak
- 2) Pada anak laki-laki:
 - a) Pertumbuhan tulang-tulang
 - b) Testis membesar
 - c) Tumbuh bulu kemaluan
 - d) Awal perubahan suara menjadi lebih besar
 - e) Pertumbuhan tinggi badan mencapai tingkat maksimal setiap tahunnya
 - f) Tumbuh rambut-rambut halus di wajah (kumis, jenggot)
 - g) Tumbuh bulu ketiak

c. Perubahan Psikologis Pada Fase Remaja

Dalam tahapan perkembangannya, remaja memiliki karakteristik perkembangan yang membedakan dari fase sebelumnya. Perkembangan psikologis remaja diantaranya yaitu: pembentukan konsep diri, perkembangan intelegensi, perkembangan

peran sosial, perkembangan seksual, dan perkembangan moral dan religi.⁶⁹

Kematangan akal remaja pada fase ini mendorongnya untuk berpikir secara serius tentang alam sekitarnya guna memastikan kebenaran informasi-informasi yang telah diketahuinya pada fase-fase umur sebelumnya. Pikiran keagamaan pada fase ini dianggap sebagai jenis pikiran yang paling menonjol yang muncul pada fase ini.⁷⁰

Pada fase remaja, yang membuatnya berbeda dari fase-fase sebelumnya adalah kematangan akal dan kemampuannya untuk berpikir secara mandiri. Adapun kecenderungan remaja untuk berpikir soal-soal agama tidak ada salahnya. Sebab, remaja telah menerima sebagian konsep dan adat-adat agama pada fase abak-anak dan puber, dan mempraktikkan ibadah sesuai dengan kemampuannya. Hanya saja, jika sebelumnya ia menerima hal-hal tersebut dengan meniruniru, saat ini ia ingin menambahnya dengan keimanan, dengan mamakai akal untuk memahami masalah-masalah agama.⁷¹

Namun, pada masa labil terkadang pola pikir dan tingkah laku remaja dapat berubah

⁶⁹ Rohmalina Wahab. *Psikolgi Agama* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2015), hal. 106.

⁷⁰ Muhammad Sayyid Muhammad Az-Za'balawi, *Tarbiyyatul Muraahiq Baina Islam Wa Iimin Nafs*. Terjemahan oleh Abdul Hayyie Al-Kattani, Uqinu Attaqi, Dan Mujiburrahman Subadi (Jakarta: Gema Insani Press, 2007), hal. 78.

⁷¹ Muhammad Sayyid Muhammad Az-Za'balawi, *Tarbiyyatul Muraahiq Baina Islam Wa Iimin Nafs*. Terjemahan oleh Abdul Hayyie Al-Kattani, Uqinu Attaqi, Dan Mujiburrahman Subadi, hal. 83.

seketika dalam waktu yang singkat dikarenakan masih dalam proses pencarian jati diri.

d. Tugas Perkembangan Pada Fase Remaja

- 1) *Menyesuaikan diri dengan perubahan fisiologis-psikologis.* Diketahui bahwa perubahan fisiologis yang dialami oleh individu, mempengaruhi pola perilakunya. Di satu sisi, ia harus sapat memenuhi kebutuhan dorongan biologis(seksual), namun bila dipenuhi hal tersebut tentu akan melanggar norma-norma sosial, padahal dari sisi penampilan fisik, remaja sudah seperti orang dewasa. Oleh karena itulah, remaja menghadapi dilemma. Dengan demikian, dirinya dituntut untuk dapat menyesuaikan diri (*adjustment*) dengan baik.
- 2) *Belajar bersosialisasi sebagai seorang laki-laki maupun wanita.* Dalam hal ini, seorang remaja diharapkan dapat bergaul dan menjalin dengan individu lain yang berbeda jenis kelamin, yang didasarkan atas saling menghargai dan menghormati antara satu dengan yang lainnya, tanpa menimbulkan efek samping yang negatif. Pergaulan dengan lawan jenis ini sebagai suatu hal yang amat penting, karena dianggap sebagai upaya untuk mempersiapkan diri guna memasuki kehidupan pernikahan nanti.
- 3) *Memperoleh kebebasan secara emosional dari orang tua dan orang dewasa lain.* Ketika sudah menginjak masa remaja, individu memiliki hubungan pergaulan

yang lebih luas, dibandingkan dengan masa anak-anak sebelumnya yaitu selain dari teman-teman tetangga, teman sekolah, tetapi juga dari orang dewasa lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa remaja tidak lagi bergantung pada orang tua. Bahkan mereka menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bergaul bersama dengan teman-temannya, dibandingkan dengan keluarganya.

- 4) *Remaja bertugas untuk menjadi warga Negara yang bertanggung jawab.* Untuk dapat mewujudkan tugas ini, umumnya remaja berusaha mempersiapkan diri dengan menempuh pendidikan formal maupun non-formal agar memiliki taraf ilmu pengetahuan, keterampilan/keahlian yang professional. Pada masa ini, remaja berusaha untuk mencari bekal pengetahuan dan keterampilan/keahlian guna mewujudkan cita-citanya, agar menjadi seorang ahli yang professional di bidangnya. Warga Negara yang bertanggung jawab ditandai dengan kepemilikan taraf keahlian dan profesi yang dapat disumbangkan oleh seorang individu untuk mengembangkan dan memajukan seluruh warga masyarakat. Karena itu adalah hal yang wajar, agar remaja dipersiapkan dan mempersiapkan diri secara matang dengan sebaik-baiknya,
- 5) *Memperoleh kemandirian dan kepastian secara ekonomis.* Tujuan utama individu melakukan persiapan diri dengan menguasai ilmu dan keahlian tersebut

ialah untuk dapat bekerja sesuai dengan bidang keahlian dan memperoleh penghasilan yang layak sehingga dapat menghidupi diri sendiri maupun keluarganya nanti. Sebab keinginan terbesar seorang individu (remaja) adalah menjadi orang yang mandiri dan tak bergantung dari orang tua secara psikis maupun secara ekonomis (keuangan).⁷²

R. J. Havighurst, seorang sarjana yang terkenal dalam bidang psikologi pendidikan, mengumpulkan tugas perkembangan pada masa remaja sebagai berikut:

- 1) Memperluas hubungan antar pribadi dan berkomunikasi secara lebih dewasa dengan kawan sebaya, baik pria maupun wanita
- 2) Memperoleh peranan sosial
- 3) Menerima kebutuhannya dan menggunakannya dengan efektif
- 4) Memperoleh kebebasan emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya
- 5) Mencapai kepastian akan kebebasan dan kemampuan berdiri sendiri
- 6) Memilih dan mempersiapkan lapangan pekerjaan
- 7) Mempersiapkan diri dalam pembentukan keluarga
- 8) Membentuk sistem nilai-nilai moral, dan falsafah hidup

⁷² Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Remaja* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2004), hal. 78.

Tugas perkembangan yang pada dasarnya berinti belajar harus dimulai pada masa remaja untuk diteruskan pada masa-masa berikutnya.⁷³

e. Ciri-Ciri Umum Remaja

Seorang remaja berada pada batas peralihan kehidupan anak dan dewasa. Tubuhnya kelihatan sudah dewasa, akan tetapi bila diperlakukan seperti orang dewasa ia gagal menunjukkan kedewasaannya. Pengalamannya mengenai alam kedewasaan masih belum banyak oleh sebab itu sering terlihat pada remaja adanya:

- 1) Kegelisahan: keadaan yang tidak tenang menguasai diri si remaja. Mereka mempunyai banyak macam keinginan yang tidak selalu dapat dipenuhi. Di satu pihak ingin mencari pengalaman, karena diperlukan untuk menambah pengetahuan dan keluwesan dalam tingkah laku. Di pihak lain mereka merasa diri belum mampu melakukan berbagai hal. Mereka ingin tahu segala peristiwa yang terjadi di lingkungan luas, akan tetapi tidak berani mengambil tindakan untuk mencari pengalaman dan pengetahuan yang langsung dari sumber-sumbernya. Akhirnya mereka hanya dikuasai oleh perasaan gelisah karena keinginan-keinginan yang tidak tersalurkan.
- 2) Pertentangan: pertentangan-pertentangan yang terjadi dalam diri mereka juga menimbulkan kebingungan baik bagi diri

⁷³ Yulia Singgih D Gunarsa dan Singgih D Gunarsa, *Psikologi Remaja* (Jakarta: Gunung Mulia, 2003), hal. 35.

mereka sendiri maupun orang lain. Pada umumnya timbul perselisihan dan pertentangan pendapat dan pandangan antara remaja dan orang tua. Selanjutnya pertentangan ini menyebabkan keinginan yang hebat untuk melepaskan diri dari orang tua. Akan tetapi keinginan untuk melepaskan diri ini ditentang lagi oleh keinginan memperoleh rasa aman di rumah.

- 3) Berkeinginan besar mencoba segala hal yang belum diketahuinya. Mereka ingin mengetahui macam-macam hal melalui usaha-usaha yang dilakukan dalam berbagai bidang.
- 4) Keinginan menjelajah ke alam sekitar pada remaja lebih luas. Bukan hanya lingkungan dekatnya saja yang ingin diselidiki, bahkan lingkungan yang lebih luas lagi.
- 5) Mengkhayal dan berfantasi. Pada remaja putera banyak berkisar mengenai prestasi dan tangga karier. Pada remaja puteri terlihat lebih banyak sifat perasa sehingga lebih banyak berintikan romantika kehidupan.
- 6) Aktifitas berkelompok: kebanyakan remaja sering berkumpul melakukan kegiatan berdama, mengadakan penjelajahan secara berkelompok. Keinginan berkelompok ini, tumbuh

sedemikian besarnya dan dapat dikatakan merupakan ciri umum masa remaja.⁷⁴

f. Penggolongan Fase Remaja

Menurut Thornburg (1982), penggolongan masa remaja terbagi menjadi 3 tahap, yaitu:

- 1) Remaja awal (usia 13-14 tahun)
- 2) Remaja tengah (usia 15-17 tahun)
- 3) Remaja akhir (usia 18-21 tahun)

Pada masa remaja awal, umumnya individu telah memasuki pendidikan di bangku sekolah menengah pertama (SMP), sedangkan masa remaja tengah, individu sudah duduk di sekolah menengah atas (SMA). Kemudian mereka yang tergolong remaja akhir, umumnya sudah memasuki dunia perkuliahan atau pekerjaan.⁷⁵

Setiap fase usia memiliki karakteristik khusus yang membedakannya dari fase-fase pertumbuhan yang lain. Demikian pula halnya dengan fase remaja, memiliki karakteristik dan ciri-ciri yang berbeda dari karakteristik dan ciri-ciri fase kanak-kanak, dewasa, dan tua.

Selain itu, fase memiliki kondisi-kondisi dan tuntutan-tuntutan yang khas bagi masing-masing individu. Oleh karena itu, kemampuan individu untuk bersikap dan bertindak dalam menghadapi suatu keadaan berbeda dari satu fase ke fase yang lain.⁷⁶

⁷⁴ Yulia Singgih D Gunarsa dan Singgih D Gunarsa, *Psikologi Remaja*, hal. 67-71.

⁷⁵ Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Remaja* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2004), hal. 14.

⁷⁶ Muhammad Sayyid Muhammad Az-Za'balawi, *Tarbiyyatul Muraahiq Bainal Islam Wa Ilmin Nafs*. Terjemahan oleh Abdul Hayyie Al-Kattani,

5. Bimbingan dan konseling islam dengan Teknik *self management* sebagai upaya untuk memperbaiki tertib ibadah shalat wajib lima waktu seorang remaja di Desa Kendung Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro

Ketika berada pada masa remaja, individu mulai menjalin hubungan pribadi dengan Tuhan. Sistem kepercayaan dan komitmen terhadap ideal-ideal tertentu mulai terbentuk pada masa remaja. Namun dikarenakan identitas yang belum benar-benar terbentuk pada masa ini, maka segala sesuatu yang berhubungan dengan hal keagamaan juga perlu dipahami secara detail agar tidak menimbulkan sesuatu yang bertentangan dengan egonya. Termasuk dengan kewajiban sebagai umat islam yang telah baligh dalam menjalankan rukun islam yang kedua yakni ibadah shalat lima waktu.

Shalat merupakan wujud dan sarana penguatan iman. Iman yang benar menghasilkan ketenangan jiwa.⁷⁷ Hubungan terdekat antara manusia dengan Allah adalah ketika bersujud. Adapun konsekuensi yang diperoleh apabila menjalankan shalat ialah berupa pahala sedangkan jika ditinggalkan maka mendapat dosa.

Shalat adalah ibadah yang wajib dilakukan secara konsisten dan pada waktu yang telah ditentukan. Adapun hikmah dibalik ketentuan waktu shalat ialah agar seorang muslim terus

Uqinu Attaqi, Dan Mujiburrahman Subadi (Jakarta: Gema Insani Press, 2007), hal. 7.

⁷⁷ Moch. Ali azis, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia* (Surabaya: Sunan Ampel Press, 2012), hal. 199.

disiplin dan tidak menunda-nunda.⁷⁸ Namun pada kenyataannya, konseli merupakan remaja yang sering menunda bahkan meninggalkan shalat lima waktu.

Sehingga, perlu adanya bantuan terhadap remaja tersebut untuk mengelola waktu yang dimiliki dengan sebaik mungkin agar tidak mengganggu terlaksananya kewajiban beribadah dengan membimbingan dan konseling islam dengankan teknik *self management* serta dengan meningkatkan kesadaran remaja untuk menunaikan ibadah shalat lima waktu melalui pelaksanaan proses konseling dengan menyampaikan nilai-nilai yang bermaksud untuk memberi pemahaman lebih tentang ibadah shalat wajib lima waktu kepada konseli agar konseli dapat memprioritaskan kewajibannya sebagai umat muslim yang telah baligh untuk menjalankan shalat sesuai dengan firman Allah dalam Al-Quran Surah An-Nur ayat 56:

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

Artinya: “Dan laksanakanlah shalat, tunaikanlah zakat, dan taatlah kepada rasul (Muhammad), agar kamu diberi rahmat.” (QS. An-nuur, 24: 56).

Pada ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah SWT memerintahkan kita sebagai umat muslim untuk mendirikan shalat, menunaikan zakat, dan menaati Rasulullah SAW dengan menjalankan perintah dan menjauhi larangan agar mendapatkan rahmat dalam segala aspek kehidupan.

⁷⁸ Khairunnas Rajab, *Psikologi Ibadah Memakmurkan Kerajaan Ilahi di Hati Manusia*, (Jakarta: Amzah, 2011), hal. 96.

Selain itu, terdapat pula firman Allah SWT dalam al-Quran Surah Al-Ma'un:

﴿٤﴾ الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ ﴿٥﴾

Artinya: *"Maka kecelakaanlah bagi orang-orang yang shalat, (yaitu) orang-orang yang lalai dari shalatnya."*(QS. Al-Ma'un 107: 4-5)

Dalam ayat tersebut terdapat ancaman bagi orang yang tidak menjalankan shalat semasa hidupnya yaitu akan mendapatkan celaka.

Kemudian disampaikan pula sabda Rasulullah SAW:

مَنْ حَسَنَ إِسْلَامَ الْمَرْءِ تَرَكَهُ مَا لَا يَنْفَعُهُ

Artinya: *"Di antara (tanda) kebaikan Islam seseorang adalah (dia) meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat."* (HR. Tirmidzi)⁷⁹

Dengan berpedoman pada ayat-ayat dan hadits tersebut diharapkan agar konselor dapat membantu konseli untuk lebih memahami tentang kewajiban beribadah shalat lima waktu dan memanfaatkan waktu yang dimilikinya dengan baik dengan meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat yang menyebabkannya melalaikan kewajiban beribadah shalat wajib lima waktu.

Dalam hal ini, konselor juga bekerjasama dengan orang tua konseli agar selalu mengingatkan

⁷⁹ HR. Tirmidzi no. 2317; Ibnu Majah no. 3976. Dinilai shahih oleh Syaikh Al-Albani.

konseli untuk melakukan kewajibannya beribadah shalat wajib lima waktu.

B. PENELITIAN TERDAHULU YANG RELEVAN

1. Bimbingan Konseling Islam Dengan Pendekatan Behavior Teknik Self Management Dalam Menangani Siswa Yang Kecanduan Game Online
Oleh: Syarifah Aisiyah

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Perbedaan: Di dalam penelitian di atas, peneliti memfokuskan penelitian pada siswa Kelas X dengan menggunakan terapi behavior dengan teknik *Self-management* untuk menangani siswa yang kecanduan game online. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti saat ini memfokuskan penelitian pada remaja kelas 3 SMP dengan bimbingan dan konseling islam menggunakan teknik *self management* untuk memperbaiki tertib ibadah shalat wajib lima waktu.

Persamaan: Kedua penelitian ini menggunakan teknik *self management* pada remaja.

2. Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self-management* Untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Peserta Didik Kelas XI Dalam Mematuhi Tata Tertib SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018

Oleh : Dewi Sarah Eva Yunita

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
2018

Perbedaan: Di dalam penelitian di atas, peneliti memfokuskan penelitian pada siswa Kelas XI dengan menggunakan terapi behavior dengan teknik *Self-management* untuk meningkatkan perilaku disiplin peserta didik kelas XI dalam mematuhi tata tertib Sekolah. Sedangkan penelitian yang akan

dilakukan oleh peneliti saat ini memfokuskan penelitian pada remaja dengan bimbingan dan konseling islam menggunakan teknik *self management* untuk memperbaiki tertib ibadah shalat wajib lima waktu.

Persamaan: Kedua penelitian ini menggunakan teknik *self management* pada remaja.

3. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017

Oleh : Tri Handayani

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Raden Intan Lampung 2017

Perbedaan: Di dalam penelitian di atas, peneliti memfokuskan penelitian pada siswa kelas VIII dengan menggunakan teknik *Self-management* untuk mengurangi kecanduan game online peserta didik kelas VIII. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti saat ini memfokuskan penelitian pada remaja dengan bimbingan dan konseling islam menggunakan teknik *self management* untuk memperbaiki tertib ibadah shalat wajib lima waktu.

Persamaan: Kedua penelitian ini menggunakan teknik *self management* pada remaja.

4. Dampak Bermain *Game Online* Dalam Pengalaman Ibadah Shalat Pada Remaja di Kelurahan Pisangan Kecamatan Ciputat Kota Tangerang Selatan

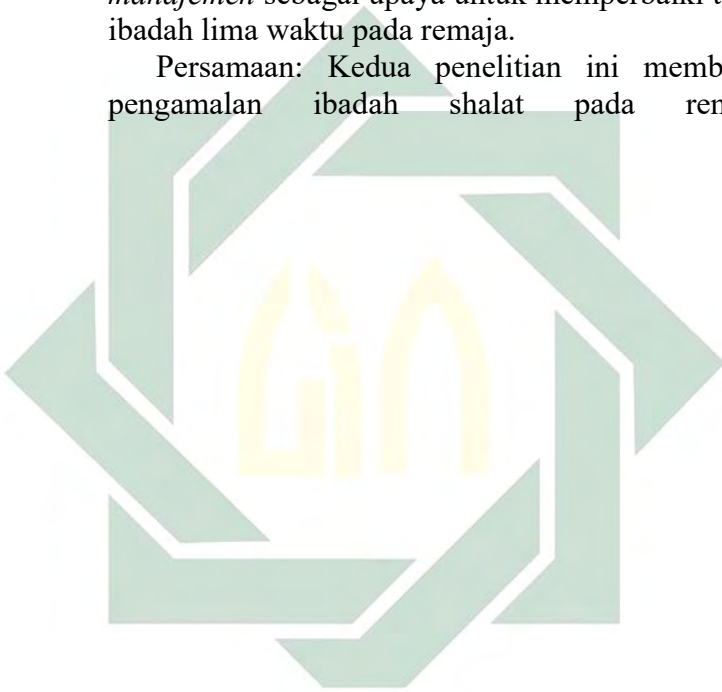
Oleh : Fina Hilmuniati

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta 2011

Perbedaan: Di dalam penelitian di atas, peneliti memfokuskan penelitian pada dampak yang

ditimbulkan oleh remaja yang bermain *game online* terhadap pengalaman ibadah shalat remaja. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti saat ini memfokuskan penelitian pada bimbingan dan konseling islam dengan teknik *self manajemen* sebagai upaya untuk memperbaiki tertib ibadah lima waktu pada remaja.

Persamaan: Kedua penelitian ini membahas pengamalan ibadah shalat pada remaja.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan jenis penelitian

Penelitian merupakan berbagai rangkaian kegiatan ilmiah dalam rangka pemecahan suatu permasalahan.⁸⁰ Akan tetapi, hasil dari sebuah penelitian tidak dimaksudkan sebagai sebuah solusi langsung untuk permasalahan yang sedang dihadapi, karena penelitian hanyalah sebagian dari beberapa usaha pemecahan masalah tersebut.

Penelitian adalah proses yang digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis informasi guna meningkatkan pemahaman kita pada suatu topik.⁸¹ Sedangkan fungsi dari penelitian ialah untuk mencari penjelasan dan jawaban terhadap permasalahan serta memberikan alternatif bagi kemungkinan yang dapat digunakan untuk pemecah masalah.⁸²

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif yang dimaksud yaitu temuan-temuannya tidak diperoleh melalui prosedur statistik atau bentuk hitungan lainnya.

Pendekatan kualitatif lebih berdasarkan pada sifat fenomenologis yang mengutamakan penghayatan dengan berusaha memahami dan menafsirkan makna suatu peristiwa interaksi tingkah laku manusia terkadang perspektif berdasarkan peneliti sendiri. Penelitian yang menggunakan pendekatan kualitatif

⁸⁰ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998), Hal. 1

⁸¹ Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori Dan Praktik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), Hal. 79

⁸² Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998), Hal. 1

bertujuan untuk memahami objek yang diteliti secara mendalam.

Penelitian dengan pendekatan kualitatif lebih menekankan analisisnya pada proses penyimpulan deduktif dan induktif serta pada analisis terhadap dinamika hubungan antarfenomena yang diamati, dengan menggunakan logika ilmiah. Pendekatan kualitatif menekankan pada usaha menjawab pertanyaan penelitian melalui cara-cara berfikir normal dan argumentatif.⁸³

Pendekatan kualitatif dapat diartikan sebagai suatu kegiatan penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis peristiwa, fenomena, aktivitas sosial, persepsi, sikap, pemikiran, kepercayaan orang secara individual maupun kelompok.

Pendekatan kualitatif sifatnya induktif, yakni berdasarkan pada fakta-fakta dari permasalahan yang ditemukan dibiarkan terbuka untuk diinterpretasikan.⁸⁴ Sehingga, pengumpulan data tidak dipandu oleh teori, melainkan oleh fakta-fakta yang muncul pada saat di lapangan.⁸⁵

Pendekatan kualitatif juga bersifat *deskriptif analitik*. Data yang diperoleh seperti hasil pengamatan, wawancara, hasil pemotretan, analisis dokumen, catatan lapangan, disusun peneliti di lokasi penelitian, tidak dituangkan dalam bentuk angka-angka. Hasil analisis

⁸³ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998), Hal. 5

⁸⁴ Aristo Hadi Sutopo Dan Adrianus Arief, *Terampil Mengolah Data Kualitatif Dengan Nvivo* (Jakarta: Kencana Prenada Media Grup, 2010), Hal. 1

⁸⁵ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2012), Hal. 3

data berupa pemaparan mengenai situasi yang diteliti yang disajikan dalam bentuk uraian naratif.⁸⁶

Adapun fokus penelitian ini adalah bagaimana proses bimbingan dan konseling islam dengan teknik *self manajemen* sebagai upaya untuk memperbaiki tertib ibadah shalat lima waktu pada remaja. Maka dalam pelaksanaannya, penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus.

Studi kasus merupakan metode penelitian yang dilakukan secara intensif dan mendetail terhadap suatu kasus, yang bisa berupa peristiwa, lingkungan, dan situasi tertentu yang memungkinkan untuk mengungkapkan atau memahami suatu hal. Studi kasus bersifat mendetail dan mendalam sehingga pada umumnya studi kasus menghasilkan gambaran yang longitudinal, yakni hasil pengumpulan dan analisis data kasus dalam satu jangka waktu.⁸⁷

Tujuan dari studi kasus ialah untuk menggambarkan secara detail dan menyeluruh tentang suatu kasus yang terkait dengan latar belakang, karakter-karakter, dan sifat-sifat yang khas dari kasus ataupun status dari individu, atau satuan sosial (kelompok, lembaga, atau masyarakat).⁸⁸

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus dikarenakan subyek yang diamati merupakan satu orang remaja sehingga harus dilakukan secara intensif, terperinci dan menyeluruh. Studi kasus dapat mencakup seluruh keseluruhan siklus kehidupan individu atau

⁸⁶ Ibid, Hal. 87.

⁸⁷ Andi Prastowo, *Memahami Metode-Metode Penelitian Suatu Tinjauan Teoritis Dan Praksis* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2017), Hal. 129

⁸⁸ Ibid, hal. 130

hanya terpusat pada segmen-segmen tertentu dari peristiwa tersebut.⁸⁹

B. Sasaran dan Lokasi penelitian

Sasaran dalam penelitian ini ada tiga, yakni:

1. Konseli

Konseli adalah seorang remaja yang sering meninggalkan ibadah shalat wajib lima waktu dikarenakan menghabiskan waktu dengan bermain *smartphone*, menonton televisi dan berkumpul bersama temannya di warkop.

2. Konselor

Dalam penelitian ini, yang menjadi konselor adalah Gitania seorang mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya Fakultas Dakwah Dan Komunikasi.

3. Informan

Dalam penelitian ini, yang menjadi informan yaitu orang tua konseli, teman di rumah konseli,

Lokasi penelitian bertempat di Dusun Klompok Desa Kendung Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro.

C. Jenis dan sumber data

1. Jenis data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian dengan pendekatan kualitatif ialah data yang didapat dalam bentuk kata-kata dan tindakan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua jenis dan sumber data yaitu primer dan sekunder.

⁸⁹ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998), Hal. 8

a) Data primer

Jenis data primer merupakan data yang diperoleh langsung di lapangan oleh peneliti atau yang bersangkutan yang memerlukannya.⁹⁰

Dalam penelitian ini, data primer yang diambil oleh peneliti berupa data yang didapat dari hasil observasi dan wawancara langsung dengan konseli. Penulis akan mencari tahu tentang latar belakang konseli, kegiatan sehari-hari konseli, perilaku konseli, masalah yang sedang dihadapi konseli, penyebab konseli meninggalkan shalat wajib lima waktu, serta proses pelaksanaan konseling dan hasil akhir pelaksanaan konseling.

b) Data sekunder

Data sekunder yakni data yang diperoleh dari berbagai sumber selain objek penelitian guna melengkapi data primer yang telah didapat.⁹¹ Data sekunder dapat diperoleh dari hasil wawancara konselor kepada informan seperti keluarga konseli dan teman konseli. Data-data tersebut berisi tentang lokasi penelitian.

2. Sumber data

⁹⁰ Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik* (Jakarta: Media Grafika, 2004), Hal. 19

⁹¹ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Social : Format-Format Kualitatif Dan Kuantitatif* (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), Hal. 128

Untuk memperoleh berbagai informasi mengenai objek penelitian, maka seorang peneliti akan menanyakan data yang diperlukan kepada sumber data. Yang dimaksud dari sumber data adalah subjek darimana data diperoleh.⁹²

a) Sumber data primer

Sumber data primer (data tangan pertama) merupakan data yang diperoleh langsung dari subjek yang diteliti dengan menggunakan alat pengambilan atau alat pengukuran data langsung pada subjek sebagai sumber informasi. Dalam penelitian ini, yang menjadi sumber data primer ialah seorang remaja yang tidak tertib dalam menjalankan shalat wajib lima waktu sebagai konseli dan ibu konseli.

b) Sumber data sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data penunjang dari sumber data primer.⁹³ Sumber data sekunder dalam penelitian ini ialah teman konseli.

D. Tahap-tahap penelitian

Tahap penelitian merupakan proses penelitian yang nantinya akan memberikan gambaran dalam melakukan perencanaan hingga laporan penelitian. Adapun dalam metode kualitatif langkah-langkah penelitian tidak dapat ditentukan secara pasti, karena dalam kualitatif

⁹² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hal. 129.

⁹³ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998), Hal. 91.

tidak memiliki batasan-batasan yang jelas.⁹⁴ Walaupun demikian tahapan dalam penelitian secara umum menurut Lexy J. Moleong terdiri atas tiga tahap, yaitu:

1. Tahap pra lapangan

Tahap ini merupakan eksplorasi, pada tahap ini peneliti melakukan observasi dan mempersiapkan hal-hal yang dilakukan di lapangan sejak penelitian berlangsung sampai selesai. Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam tahap ini adalah:

a) Menyusun rancangan penelitian

Rancangan penelitian terdiri atas latar belakang masalah, kajian pustaka, pemilihan lapangan penelitian, penentuan jadwal penelitian, memilih alat penelitian, rancangan pengumpulan data, rancangan prosedur analisis data, rancangan perlengkapan (yang diperlukan dalam penelitian), rancangan pengecekan kebenaran data.

b) Memilih lapangan penelitian

Cara yang dapat ditempuh dalam menentukan lapangan penelitian yaitu dengan cara mempertimbangkan keterbatasan geografis dan praktis seperti waktu, tenaga, biaya dan dengan mempelajari serta mendalami fokus dan rumusan masalah penelitian. Sehingga peneliti harus menjajaki lapangan guna melihat kesesuaian keadaan yang terdapat di lapangan.⁹⁵ Dalam penelitian ini, peneliti

⁹⁴ Husaini Usman, Purnomo Setiady Akbar, *Metode Penelitian Sosial*. Hal. 82-83

⁹⁵ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2004), hal. 127

memilih lapangan penelitian di Dusun Klompok RT. 01 RW. 01 Desa Kendung Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro.

c) Mengurus perizinan

Mengurus perizinan merupakan bentuk birokrasi dalam penelitian. Yang berwenang memberikan izin untuk melakukan penelitian adalah kepala pemerintahan setempat di mana penelitian tersebut akan dilaksanakan. Dalam penelitian ini, perizinan yang dimaksud ialah perizinan kepada konseli dan Balai Desa Kendung, Kedungadem, Bojonegoro sebagai lembaga tempat peneliti menemukan objek penelitian dan menjadi salah satu tempat peneliti melakukan interaksi dengan konseli.

d) Menjajaki dan menilai lapangan

Tujuan adanya penjajakan lapangan ialah berusaha untuk mengenal segala unsur lingkungan sosial, fisik, dan keadaan alam yang terdapat pada lapangan penelitian.

e) Memilih dan memanfaatkan informan

Informan adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian.

f) Menyiapkan perlengkapan penelitian

Perlengkapan penelitian perlu disiapkan sebelum memulai kegiatan penelitian. Adapun perlengkapan-perengkapan yang harus disiapkan yaitu surat izin mengadakan penelitian, pengaturan perjalanan, alat tulis, alat perekam, jadwal yang mencakup waktu kegiatan, dan rancangan biaya.

g) Persoalan etika penelitian

Dalam menghadapi persoalan etika, peneliti hendaknya mempersiapkan diri secara fisik, psikologis dan mental untuk menghadapi dan menyesuaikan diri dengan lokasi pelaksanaan penelitian.⁹⁶

2. Tahap persiapan lapangan

Pada tahap ini, peneliti mempersiapkan diri dari segi fisik, mental maupun psikis untuk menyesuaikan diri sewaktu peneliti berada di antara masyarakat tempat pengumpulan data dilakukan. Sebelumnya, peneliti juga harus memahami latar belakang penelitian dengan memberi pembatasan latar penelitian agar strategi pengumpulan data menjadi efektif. Kemudian peneliti ikut serta memasuki lapangan dengan membangun keakraban hubungan antara peneliti dan subjek sehingga tidak ada dinding yang memisahkan diantara keduanya agar subjek dapat memberikan informasi yang dibutuhkan peneliti. Peranan peneliti sangatlah penting dalam hal ini tetapi peneliti harus tetap fokus pada tujuan dan masalah penelitian.⁹⁷

3. Tahap analisis data

Pada tahap ini, peneliti mengolah data yang telah didapatkan dari lapangan dengan melakukan analisa data, menggambarkan dan menguraikan data serta mengkategorikan data

⁹⁶ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2004), hal. 128-134.

⁹⁷ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2004), hal. 137-145.

yang diperoleh sesuatu dengan kenyataan di lapangan.

Analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan menggunakan teknik pengumpulan data dengan jalan bekerja dengan data, mengorganiskan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.⁹⁸

Dalam penelitian kualitatif, proses analisis data lebih difokuskan selama proses lapangan bersamaan dengan pengumpulan data daripada setelah pengumpulan data.⁹⁹

Berikut penjelasan mengenai proses analisis data:

a) Analisis sebelum lapangan

Dilakukan terhadap hasil studi pendahuluan atau data sekunder yang akan digunakan untuk menentukan fokus penelitian, namun fokus penelitian masih bersifat sementara.

b) Analisis di lapangan

Analisis data berlangsung saat pengumpulan data dan setelah pengumpulan data dalam periode tertentu. Aktivitas analisis data dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas.

⁹⁸ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2004), hal. 248.

⁹⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D* (Bandung: ALFABETA IKAPI, 2008) hal. 245.

E. Teknik pengumpulan data

Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan data yang valid dalam penelitian. Adapun teknik yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Metode observasi atau pengamatan yaitu sebuah teknik pengumpulan data yang mengharuskan peneliti turun ke lapangan untuk mengamati semua hal yang berkaitan dengan penelitian.¹⁰⁰ Menurut sugiyono, observasi merupakan pengamatan yang sistematis terhadap suatu gejala yang sedang diteliti.¹⁰¹

Dalam bimbingan konseling, teknik observasi ialah metode yang digunakan oleh seorang konselor dalam pengumpulan data untuk mendapatkan berbagai informasi yang terkait dengan perkembangan dari permasalahan individu melalui pengamatan menggunakan alat indra (terutama mata) dan dicatat secara sistematis berdasarkan suatu gejala atau kejadian yang sebenarnya. Kegiatan observasi atau pengamatan merupakan kegiatan pencarian fakta sehingga hasil yang diperoleh bukanlah sebagai kegiatan interpretasi. Oleh karena itu, data yang didapatkan dibiarkan sesuai apa adanya.¹⁰²

Adapun data yang diamati ketika melakukan observasi adalah sikap remaja ketika memasuki waktu shalat wajib lima waktu, perubahan

¹⁰⁰ Djunaidi Ghony dan Fauzan Almanshur, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2017), Hal. 165.

¹⁰¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D* (Bandung: ALFABETA IKAPI, 2008), Hal. 227.

¹⁰² Mohamad Thohir, *Appraisal Dalam Bimbingan Dan Konseling* (Surabaya: UIN Sunan Ampel), Hal. 40.

perilaku remaja setelah melakukan proses konseling dengan teknik *self management*.

2. Wawancara

Wawancara adalah suatu metode pengumpulan data yang digunakan peneliti untuk mendapatkan data tentang individu dengan adanya hubungan secara langsung secara lisan dengan informan. Komunikasi yang terjadi dalam proses wawancara berlangsung secara tatap muka dan dalam bentuk tanya jawab. Kegiatan ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman atau ide dan juga untuk menangkap emosi, perasaan, motif, dan pengalaman dari responden.¹⁰³

Wawancara merupakan percakapan dengan tujuan tertentu yang dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara sebagai individu yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara sebagai pemberi jawaban atas pertanyaan tersebut.¹⁰⁴

Adapun data yang dicari ketika melakukan wawancara dengan konseli adalah kegiatan sehari-hari konseli, hal-hal yang dilakukan konseli ketika waktu shalat telah tiba. Sedangkan data yang dicari ketika melakukan wawancara dengan informan berupa data tentang lokasi penelitian dan segala data yang menunjang kelengkapan data konseli.

3. Dokumentasi

¹⁰³ Mohamad Thohir, *Appraisal Dalam Bimbingan Dan Konseling* (Surabaya: UIN Sunan Ampel), Hal. 49.

¹⁰⁴ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2004), hal. 186.

Teknik pengumpulan data dengan dokumentasi merupakan pengambilan data yang diperoleh melalui dokumen-dokumen.¹⁰⁵

Dokumentasi adalah catatan rangkaian peristiwa yang telah berlalu. Dokumentasi dapat berbentuk tulisan, misalnya catatan hasil wawancara, foto konseli, foto teman konseli.

F. Teknik validitas data

Dalam penelitian kualitatif, pemeriksaan terhadap validitas data pada dasarnya untuk membuktikan bahwa penelitian kualitatif merupakan penelitian yang ilmiah. Selain itu, teknik validitas data juga merupakan unsur yang tidak dapat dipisahkan dari penelitian kualitatif.¹⁰⁶

1. Perpanjangan keikutsertaan

Peran peneliti dalam penelitian kualitatif ialah sebagai instrument. Keikutsertaan peneliti sangat menentukan dalam pengumpulan data. Keikutsertaan tersebut tidak hanya dilakukan dalam waktu singkat, melainkan memerlukan perpanjangan keikutsertaan pada latar penelitian.

Perpanjangan keikutsertaan berarti peneliti tinggal di lapangan penelitian sampai kejenuhan pengumpulan data tercapai.¹⁰⁷

2. Ketekunan pengamatan

Ketekunan pengamatan yaitu mencari secara konsisten interpretasi dengan berbagai cara dalam kaitan dengan proses analisis yang konstan atau tentatif.

¹⁰⁵ Husaidi Usman dan Purnomo Setiady Akbar, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1995), Hal. 73.

¹⁰⁶ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2004), hal. 320.

¹⁰⁷ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2004), hal. 327.

Ketekunan pengamatan bermaksud menemukan ciri-ciri dan unsur-unsur dalam situasi yang sangat relevan dengan persoalan atau isu yang sedang dicari dan kemudian memusatkan diri pada hal-hal tersebut secara rinci.¹⁰⁸

3. Triangulasi

Triangulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data dengan memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data tersebut sebagai pembanding terhadap data dan untuk keperluan pengecekan.

Dengan triangulasi, peneliti dapat *recheck* temuannya dengan jalan membandingkannya dengan berbagai sumber, metode, atau teori.¹⁰⁹ Dengan membandingkan berbagai sumber data, maka hal itu akan memberikan pandangan yang berbeda pula mengenai masalah yang diteliti. Dengan banyaknya pandangan tersebut akan melahirkan keluasan pengetahuan memperoleh kebenaran yang terpercaya.

G. Teknik analisis data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain sehingga dapat mudah dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain.¹¹⁰

¹⁰⁸ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hal. 329

¹⁰⁹ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (hal. 332).

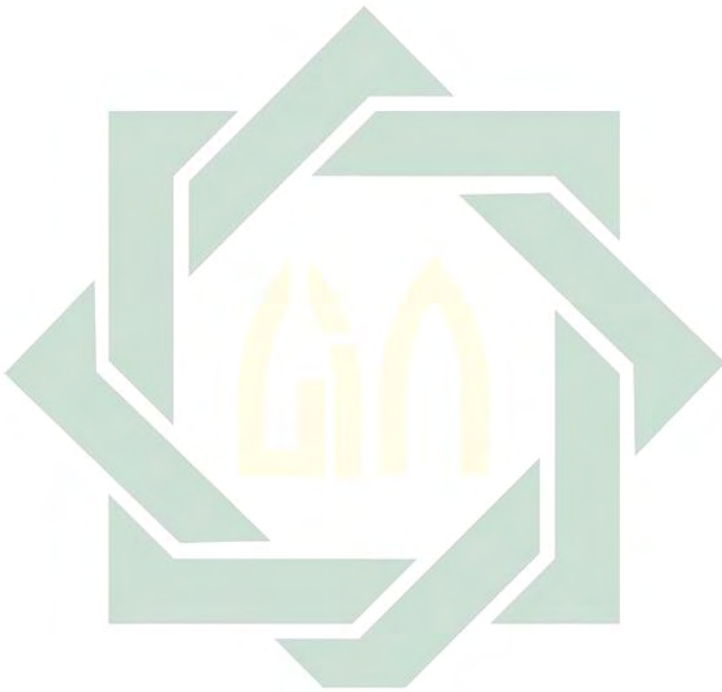
¹¹⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2012), hal. 334.

Analisis data kualitatif merupakan upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.¹¹¹

Dalam pelaksanaan penelitian, setelah seluruh data terkumpul, maka data tersebut akan dianalisis secara deskriptif komparatif. Metode deskriptif bertujuan untuk membuat deskripsi atau gambaran secara sistematis mengenai data-data yang diperoleh ketika melakukan penelitian. kemudian, dalam metode deskriptif peneliti bisa membandingkan fenomena-fenomena tertentu sehingga merupakan suatu studi komparatif. Studi komparatif bertujuan untuk membandingkan data tentang proses dan hasil dari pelaksanaan bimbingan dan konseling dengan teknik *self management* kepada konseli. Kemudian, analisis data tentang keberhasilan proses konseling dilakukan dengan cara yaitu peneliti melakukan perbandingan terhadap perilaku objek sebelum dan setelah diberikan konseing. Untuk mengetahui proses Bimbingan dan konseling islam dengan teknik *self management* dalam memperbaiki tertib shalat wajib lima waktu pada remaja di Ds. Kendung Kec. Kedungadem Kab. Bojonegoro, maka analisis dengan cara membandingkan antara teori dengan data lapangan, sedangkan untuk hasil Bimbingan dan konseling islam dengan teknik *self management* dalam memperbaiki tertib shalat wajib lima waktu pada remaja di Ds. Kendung Kec. Kedungadem Kab. Bojonegoro, maka

¹¹¹ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2004), hal. 248.

dianalisis dengan cara membandingkan antara sebelum dan sesudah proses konseling.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Peneitian

1. Deskripsi lokasi penelitian

Pada bab ini peneliti menyajikan tentang gambaran dari lokasi yang disajikan sebagai obyek penelitian. Dalam hal ini digunakan oleh peneliti untuk mencari data-data umum yang mana diperoleh dari deskripsi lokasi penelitian. Penelitian ini dilakukan di Dusun Klompok Desa Kendung Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro yang merupakan tempat tinggal konseli.

Desa Kendung merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Kedungadem, Kabupaten Bojonegoro. Sebagian wilayahnya terletak di dataran tinggi. Desa Kendung memiliki luas wilayah 65.000 Ha dengan rincian luas pertanian 35.145 Ha, luas tanah kering 6.000 Ha, luas perkebunan 20 Ha dan luas tanah fasilitas umum 23.835 Ha. Curah hujan di Desa Kendung 726 mm. sebagian besar warna tanah di Desa Kendung adalah hitam, tekstur tanahnya berpasir. Jarak tempuh dari Desa Kendung menuju Kecamatan Kedungadem berjarak kurang lebih 10 km, kemudian jarak tempuh Desa Kendung menuju Kabupaten Bojonegoro berjarak kurang lebih 45 km dan jarak tempuh dari Desa Kendung menuju ibu kota provinsi Jawa Timur berjarak 120 km.

Batas wilayah Desa Kendung telah di tetapkan secara konkret. Berdasarkan laporan dari Badan Pemberdayaan Masyarakat dan Pemerintahan Desa (BPMPD) 2014 batas Desa Kendung sebelah utara adalah Desa Mojorejo Kedungadem, untuk sebelah

selatan berbatasan dengan Desa Kesongo Kedungadem, untuk sebelah timur berbatasan dengan Desa Talunrejo Bluluk Lamongan dan yang terakhir sebelah barat berbatasan langsung dengan Desa Kedungadem.

2. Keadaan Ekonomi Masyarakat

Keadaan ekonomi penduduk Desa Kendung ditentukan oleh profesi/pekerjaan dari penduduk desa itu sendiri. Sumber mata pencaharian utama masyarakat Desa Kendung sebagian besar adalah petani. Hal ini dikarenakan keadaan tanah yang dimiliki subur dan dilengkapi dengan sungai serta memiliki waduk di setiap dusun. Selain itu, sebagian kecil masyarakat berprofesi sebagai PNS (Pegawai Negeri Sipil), wiraswasta, dan merantau ke luar kota.

3. Pendidikan masyarakat

Masyarakat di Desa Kendung rata-rata adalah lulusan tingkat SMP dan SMA atau sederajat. Hanya sebagian kecil penduduk yang mengenyam pendidikan hingga perguruan tinggi, dikarenakan setelah lulus sekolah masyarakat biasanya langsung terjun ke dunia kerja atau berumah tangga.

Di desa kendung terdapat tempat pendidikan formal, diantaranya Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), Taman Kanak-Kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan tempat pendidikan non formal yaitu Taman Pendidikan Al-Quran (TPQ) dan Madrasah Diniyah.

4. Keagamaan masyarakat

Masyarakat di Desa Kendung tergolong masyarakat yang agamis. Hal ini dilihat dari banyaknya masjid dan mushola yang berada pada setiap RT. Masyarakat Desa Kendung juga memiliki

kegiatan keagamaan yang aktif yaitu kegiatan yasinan dan tahlilan setiap minggu. Jamaah tahlil laki-laki dilaksanakan pada setiap hari sabtu malam minggu ba'da maghrib. Sedangkan para jamaah tahlil perempuan diagendakan pada setiap hari kamis malam jumat ba'da maghrib. Kegiatan ini diadakan sebagai upaya untuk mengeratkan silaturahmi antar warga.

5. Deskripsi konselor

Konselor merupakan individu yang memiliki keahlian dalam memberikan bantuan atau layanan dalam mental spiritual terhadap seseorang yang. Selain itu konselor juga memiliki keahlian dalam bidang bimbingan konseling islam untuk menangani suatu masalah serta sebagai penasehat dalam proses konseling yang bertujuan untuk mencegah masalah-masalah yang dihadapi konseli dan mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki.

Dalam penelitian ini yang menjadi konselor adalah peneliti itu sendiri. Konselor berupaya membantu konseli dalam pendampingan untuk menyelesaikan suatu masalah yang dihadapi konseli yakni memperbaiki tertib shalat wajib lima waktu pada seorang remaja di Dusun Klompok Desa Kendung Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro. Konselor merupakan seorang mahasiswi semester delapan di UIN Sunan Ampel Surabaya.

Adapun biodata konselor sebagai berikut:

a. Identitas

Nama	: Gitania
Nim	: B93216113
Prodi	:Bimbingan Dan Konseling Islam
Fakultas	: Dakwah Dan Komunikasi

TTL : Samarinda, 07 November 1996
 Agama : Islam
 Status : Belum Menikah
 Alamat : Desa Kendung
 Kecamatan Kedungadem
 Kabupaten Bojonegoro

b. Riwayat pendidikan

TK/RA : TK Gelatik Samarinda Ilir
 Lulus Tahun 2003
 SD/MI : SDN Kendung III
 Lulus Tahun 2009
 SMP/MTs : SMP Negeri 3 Kedungadem
 Lulus Tahun 2012
 SMA/MA : SMA Negeri 1 Kedungadem
 Lulus Tahun 2015

c. Pengalaman konselor

Konselor merupakan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Di UIN Sunan Ampel Surabaya. Selama tujuh semester menjadi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam, konselor telah mempelajari secara teoritis maupun praktis tentang ilmu Bimbingan dan Konseling Islam.

Konselor pernah melaksanakan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) Di Desa Semen, Kecamatan Nguntoronadi, Kabupaten Magetan selama satu bulan pada bulan Juli-Agustus 2019 lalu sebagai program pengabdian mahasiswa terhadap masyarakat.

Konselor juga telah melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) selama dua bulan di SMP Negeri 13 Surabaya pada bulan September-November 2019 lalu. Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan bentuk praktikum dari teori-teori yang telah

didapatkan konselor semasa berada di bangku perkuliahan.

Pada program Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) ini, konselor melakukan beberapa konseling individu dan kelompok serta pempdampingan belajar di kelas.

Selain itu, konselor juga pernah praktikum di Unit Bina Rohani Rumah Sakit Islam A. Yani Surabaya selama 10 hari sebagai praktik mata kuliah Konseling Rumah Sakit. Konselor juga pernah berkunjung ke Panti Pelayanan Sosial Anak Tawangmangu, Kabupaten Karanganyar untuk melakukan praktik konseling kelompok. Konselor juga pernah melakukan observasi di Rumah Sakit Jiwa Lawang dan berhadapan langsung dengan konseli. Selain itu, konselor juga pernah melakukan beberapa konseling individu, salah satunya terhadap remaja di Panti Asuhan Adinda Sidosermo Surabaya.

Dari berbagai pengalaman yang telah diperoleh konselor selama perkuliahan tersebut dapat menjadikan pedoman bagi konselor untuk melakukan penelitian skripsi ini.

6. Deskripsi konseli

Konseli adalah individu atau sekelompok orang yang sedang mengalami masalah dan memerlukan bantuan berupa bimbingan dan konseling untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya. Dalam penelitian ini, konseli merupakan seorang remaja kelas 3 Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang bertempat tinggal di Desa Kendung, Kecamatan Kedungadem, Kabupaten Bojonegoro.

a. Identitas Konseli

Adapun biodata konseli sebagai berikut:¹¹²

Nama : Ahmad (Nama Samaran)
 TTL : Bojonegoro, 07 Februari 2005
 Jenis Kelamin : Laki-Laki
 Agama : Islam
 Jumlah saudara : 2 orang
 Alamat : Dusun Klompok
 Desa Kendung
 Kecamatan Kedungadem
 Kabupaten Bojonegoro

b. Latar Belakang Keluarga

Ahmad merupakan anak ke 2 dari 2 bersaudara. Ahmad memiliki seorang kakak perempuan yang berusia 12 tahun lebih tua darinya dan saat ini sudah berkeluarga. Ayah ahmad merantau di Sulawesi bekerja sebagai pedagang makanan sedangkan ibunya sebagai ibu rumah tangga tetapi pada saat musim penghujan ibunya bekerja sebagai petani.

Ahmad tinggal bersama orang tuanya, tetapi ayahnya bekerja di luar kota sehingga jarang berada di rumah. Dalam setahun, ayah Ahmad akan pulang ke rumah pada saat bulan ramadhan dan liburan akhir tahun. Sedangkan ibunya hampir setiap hari pergi ke sawah dari pagi hingga siang hari.

Sebagai anak bungsu, Ahmad termasuk anak yang selalu di manja dan dituruti semua keinginannya oleh orang tuanya.¹¹³

¹¹² Hasil wawancara dengan Ahmad, tanggal 20 Oktober 2019, 10.00 WIB

¹¹³ Hasil wawancara dengan Ibu Ahmad, tanggal 20 Oktober 2019, 10.30 WIB

c. Latar Belakang Pendidikan

Ahmad memulai pendidikannya di bangku taman kanak-kanak, tepatnya di TK Tunas Bangsa. Setelah lulus dari TK, Ahmad melanjutkan pendidikannya di Sekolah Dasar yang tidak jauh dari rumahnya yaitu SDN Kendung III. Setelah menjadi siswa sekolah Dasar selama enam tahun, Ahmad melanjutkan pendidikannya di SMP Negeri 3 Kedungadem yang berjarak 2 km dari tempat tinggalnya. Saat ini Ahmad menjadi siswa kelas IX yang sedang mempersiapkan diri untuk menghadapi Ujian Nasional.

Selama menjadi siswa, Ahmad bukan termasuk siswa yang berprestasi. Ia hanya menjalankan kewajibannya untuk berangkat ke sekolah dan pulang dengan tepat waktu. Ketika di rumah, Ahmad tidak pernah belajar bahkan ketika akan melaksanakan Ujian Nasional.¹¹⁴

d. Latar Belakang Keagamaan

Ahmad dilahirkan dari keluarga yang beragama islam dan dibesarkan sebagai seorang muslim. Sejak berusia 5 tahun ahmad mulai mengaji di salah satu taman pendidikan Al-Quran di dekat tempat tinggalnya. Namun ia berhenti ketika berusia 12 tahun.

Rumah Ahmad berjarak tidak jauh dari mushola, tetapi keluarganya hampir tidak pernah menjalankan shalat berjamaah di mushola kecuali pada saat bulan ramadhan karena mushola tersebut memang sangat jarang digunakan untuk shalat berjamaah oleh

¹¹⁴ Hasil wawancara dengan Ahmad, tanggal 20 Oktober 2019, 10.00 WIB

masyarakat setempat. Pada hari biasa hanya beberapa orang yang telah lanjut usia yang berjamaah di mushola tersebut.

Orang tua Ahmad termasuk muslim yang taat beribadah, termasuk shalat lima waktu. Namun, Ahmad sangat sering meninggalkan shalat wajib tersebut.¹¹⁵

e. Latar Belakang Ekonomi

Ahamd dilahirkan dari keluarga yang memiliki kondisi ekonomi yang berkecukupan. Kondisi rumah yang ia tempati terlihat lumayan bagus dan luas dengan lantai keramik dan tembok beton. Pekerjaan ayahnya sebagai wiraswasta di luar pulau dengan penghasilan kurang lebih RP. 5. 000. 000. Apapun yang diinginkan ahmad akan terpenuhi selama orang tuanya mampu memberikannya.¹¹⁶

f. Latar Belakang Sosial

Tempat tinggal Ahmad termasuk desa yang terpencil karena akses menuju pusat kota sangat jauh. Hal ini juga menyebabkan perkembangan masyarakat sekitar yang masih tertinggal jauh dengan masyarakat kota. Lingkungannya masih erat dengan adat istiadat serta budaya yang melekat pada masyarakat. Ahmad memiliki banyak teman karena ia termasuk orang yang mudah bersosialisasi. Masyarakat di sekitar tempat tinggal Ahmad juga bersifat sosial dan saling

¹¹⁵ Hasil wawancara dengan Ibu Ahmad, tanggal 20 Oktober 2019, 10.30 WIB

¹¹⁶ Hasil observasi dan wawancara dengan Ibu Ahmad, tanggal 20 Oktober 2019, 10.30 WIB

membaur tetapi ada pula beberapa yang individualis.¹¹⁷

g. Kepribadian Konseli

Ahmad merupakan seorang remaja yang ceria dan sangat manja dengan kedua orang tuanya. Sebagai anak bungsu, ia memang mendapatkan kasih sayang yang lebih dibanding kakaknya yang telah berumah tangga dan tidak tinggal serumah bersamanya.

Ia mempunyai kepribadian yang baik, namun terkadang tidak mau menghiraukan apa yang dikatakan oleh orang tuanya. Setiap ibunya menyuruh ia untuk melakukan sesuatu pasti tidak langsung dilaksanakan sampai berkali-kali hingga ibunya merasa lelah dan cenderung membiarkannya.

Kegiatan sehari-hari yang sering dilakukan Ahmad ialah bermain *smartphone* atau menonton televisi. Ia sering berkumpul dengan teman-temannya di warkop hingga larut malam.¹¹⁸

7. Deskripsi masalah

Masalah ialah segala sesuatu yang dialami oleh individu yang membebaninya yang harus segera di beri penanganan atau bantuan dari orang yang ahli dalam bidangnya.

Dalam penelitian ini masalah yang sedang dihadapi oleh konseli ialah penyimpangan sebagai seorang muslim yang sering menunda bahkan meninggalkan shalat wajib lima waktu sehingga perlu mendapatkan penanganan untuk mengarahkan

¹¹⁷ Hasil observasi, tanggal 20 Oktober 2019, 10.00 WIB

¹¹⁸ Hasil wawancara dengan Ibu Ahmad, tanggal 1 November 2019, 09.00 WIB

konseli agar bisa memperbaiki tertib shalat wajib lima waktu.

Konseli merupakan seorang remaja di Desa Kendung, Kecamatan Kedungadem, Kabupaten Bojonegoro. Seorang remaja sudah seharusnya wajib menjalankan shalat lima waktu setiap harinya, tetapi tidak dengan konseli yang sering menunda bahkan meninggalkan shalat lima waktu salah satunya dikarenakan sering bermain *smartphone* atau menonton televisi maupun berkumpul bersama teman-temannya di warung kopi.

Konseli merupakan anak yang ceria dan mudah bergaul dengan orang lain sehingga ia memiliki banyak teman dan sering berkumpul bersama teman-temannya. Setiap hari ia selalu berkumpul dengan teman-temannya ketika di sekolah maupun sepulang sekolah. Selain dirinya, teman-temannya juga termasuk remaja yang sering menunda dan meninggalkan shalat. Oleh karena itu, ketika berkumpul bersama maka tidak ada yang saling mengingatkan untuk melakukan shalat ketika waktu shalat telah tiba. Konseli sering bermain *game online* hingga ia menghabiskan waktunya dalam sehari-hari dengan memandangi *smartphone* miliknya hingga lupa waktu. Konseli akan merasa bosan dan jenuh ketika tidak melakukan hal-hal yang membuatnya senang tersebut. Yakni bermain *smartphone*, menonton televisi, dan berkumpul bersama teman-temannya di warung kopi.¹¹⁹

Kurangnya pemahaman konseli akan pentingnya melaksanakan shalat lima waktu juga menjadi penyebab konseli meremehkan ibadah ini. Konseli kurang memahami akibat dari menunda dan

¹¹⁹ Hasil wawancara Ahmad, tanggal 3 November 2019, 16.30 WIB

meninggalkan shalat lima waktu. Konseli kurang memahami tentang urgensi ibadah.

Permasalahan yang terdapat pada konseli yakni penyimpangan dalam memenuhi kewajiban sebagai seorang muslim karena kesalahan dan kelalaian konseli yang tidak mampu menjalankan kewajiban dengan semestinya. Tindakan tersebut memberikan pengaruh buruk kepada konseli. Kebiasaan buruk yang dilakukan konseli akan terus dilakukan apabila tidak ada pembatasan diri dalam menahan hawa nafsunya untuk terus bermain *smartphone* atau menonton televisi maupun berkumpul bersama teman-temannya hingga lupa waktu ketika waktu shalat telah tiba.

Maka berdasarkan uraian permasalahan yang sedang dihadapi konseli tersebut, peneliti mencoba membantu dengan teknik *self management* untuk meningkatkan tertib shalat wajib lima waktu konseli.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Bimbingan dan konseling islam dengan Teknik Self Management Untuk Memperbaiki Tertib Shalat Wajib Lima Waktu Remaja Di Dusun Klompok Desa Kendung Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro

Penyajian data dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang menghasilkan data berupa uraian atau deskriptif mengenai informasi yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terkait dengan kasus yang diteliti. Dalam hal ini, peneliti akan mendeskripsikan data yang didapatkan di lapangan terkait dengan fokus penelitian yaitu meliputi

deskripsi ketertiban shalat wajib lima waktu seorang remaja di Desa Kendung, Kedungadem, Bojonegoro yang perlu diperbaiki dengan membimbing dan konseling islam dengankan teknik *self management*.

Proses pelaksanaan bimbingan dan konseling islam dengan teknik *self management* untuk memperbaiki tertib shalat wajib lima waktu yang akan dilakukan dengan cara pemantauan diri, *reinforcement* positif, perjanjian dengan diri sendiri, penguasaan terhadap rangsangan. Dengan tujuan utamanya yakni untuk mengubah perilaku yang merusak diri (*maladaptif*) dan mempelajari perilaku yang lebih baik dan sesuai (*adjustive*).

Sebelum pelaksanaan implemetasi teknik *self management* pada konseli, peneliti berusaha untuk membangun kepercayaan konseli dengan melakukan pendekatan kepada konseli agar konseli percaya terhadap peneliti. Hal ini merupakan tahapan awal yang sangat penting agar konseli dapat merasa nyaman terhadap kehadiran peneliti sehingga peneliti akan lebih mudah dalam mendapatkan informasi dari konseli karena adanya kepercayaan yang telah dibangun sejak awal pertemuan.

Proses bimbingan dan konseling islam dengan teknik *self management* untuk memperbaiki tertib shalat wajib lima waktu seorang remaja di Desa Kendung, Kedungadem, Bojonegoro dilakukan dengan penyesuaian jadwal oleh konselor dengan konseli dan informan lainnya. Konselor bersama konseli dan beberapa pihak informan yang terkait terlebih dahulu mendiskusikan perihal tempat pelaksanaan proses konseling dan batas waktu ketika

melakukan proses konseling. Berikut ini merupakan tabel rincian jadwal penelitian dan proses konseling yang dilakukan oleh peneliti, sebagai berikut:

Setelah menyesuaikan waktu dan tempat dengan konseli, maka selanjutnya yaitu proses konseling. Adapun langkah-langkah yang dilakukan selama proses konseling berlangsung, antara lain:

a. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah merupakan tahapan yang paling mendasar yakni berkaitan dengan kasus dan gejala-gejala yang sering ditampilkan oleh konseli. Dalam identifikasi masalah, konselor mengulas masalah yang dihadapi konseli secara mendalam dan mendetail.

Langkah yang seharusnya dilakukan oleh konselor dalam identifikasi masalah yaitu mengumpulkan data-data yang diperlukan dalam proses konseling berupa informasi yang didapat dari hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan konselor baik dengan konseli, maupun dengan informan lain yang berhubungan dengan konseli yaitu ibu dan teman dekat konseli. Kemudian dapat diketahui penyebab masalah yang dialami konseli sehingga menyebabkan konseli tidak tertib dalam melakukan shalat wajib lima waktu. Adapun data-data yang di peroleh yakni sebagai berikut:

1) Data yang bersumber dari konseli

Ahmad merupakan seorang remaja yang saat ini berusia 15 tahun. Ahmad merupakan anak bungsu dari 2 bersaudara. Ahmad memiliki seorang kakak perempuan yang berusia 12 tahun lebih tua darinya dan saat ini sudah berkeluarga. Ayah Ahmad merantau di

Sulawesi bermatapencaharian sebagai seorang wiraswasta sedangkan ibunya sebagai ibu rumah tangga tetapi pada saat musim penghujan ibunya bekerja sebagai petani padi dan bawang merah.

Ahmad mengaku bahwa ia sering meninggalkan shalat wajib lima waktu disebabkan ia suka menunda mengerjakan shalat ketika waktu shalat telah tiba karena terlalu fokus bermain *smartphone* miliknya sehingga waktu shalat terlewat begitu saja. Pada saat shalat shubuh, Ahmad sangat susah bangun meskipun selalu dibangunkan oleh ibunya untuk melaksanakan shalat tetapi Ahmad selalu tertidur lagi sebelum melakukan shalat shubuh. Hal ini dikarenakan ia baru tertidur ketika telah larut malam pada pukul 12 atau 1 malam setelah pulang dari warkop bersama teman-temannya.

Ahmad juga mengikuti latihan pencak silat hingga larut malam selama empat kali dalam seminggu pada hari tertentu. Ahmad menghabiskan waktu luangnya untuk menonton televisi atau berkumpul bersama teman-temannya serta bermain *smartphone* miliknya dengan membuka aplikasi *game online* yakni *free fire*, *mobile legend*, PUBG. Terkadang ia juga membuka aplikasi media sosial seperti *facebook* atau *instagram* dan juga menonton *youtube* hingga melalaikan kewajibannya sebagai seorang muslim yang sudah baligh.

Pada saat memasuki waktu shalat dzuhur biasanya ia melaksanakan shalat jamaah di mushola sekolahnya dikarenakan sekolah

mewajibkan seluruh siswa untuk shalat dzuhur berjamaah. Tetapi Ahmad terkadang tidak mengikuti shalat dzuhur berjamaah bersama beberapa temannya dengan bersembunyi di kamar mandi sekolah ketika shalat dzuhur berjamaah dilaksanakan dikarenakan ia dan beberapa temannya tersebut merasa malas untuk mengikuti shalat dzuhur berjamaah di sekolahnya tersebut.

Sepulang dari sekolah, Ahmad biasanya bermain *game online* bersama teman-temannya di warkop atau di rumahnya sendiri. Ahmad juga sering melalaikan shalat ashar ketika sudah asik bermain *smartphone* atau menonton televisi. Begitupun dengan shalat maghrib dan isya'. Ahmad mengaku terkadang ia menjalankan shalat wajib tersebut tetapi sering dilakukan di akhir waktu dan masih sering bolong. Ahmad beranggapan bahwa ketika ia tidak menjalankan shalat, maka ia tidak merasa merugi dan hidupnya akan tetap berjalan seperti biasa. Sedangkan jika ia tidak bermain *smartphone*, menonton televisi, atau berkumpul bersama teman-temannya maka ia akan merasa sangat bosan dan jenuh.¹²⁰

2) Data yang bersumber dari ibu konseli

Menurut ibunya, Ahmad merupakan anak bungsu kesayangan karena kakaknya sudah berumah tangga dan tidak tinggal secepat bersamanya, jadi Ahmad ialah satu-satunya anak yang diasuh saat ini.

¹²⁰ Hasil wawancara Ahmad, tanggal 3 November 2019, 16.30 WIB

Ahmad merupakan anak yang ceria dan manja oleh karena itu orang tuanya selalu memenuhi semua keinginannya selama mampu memberikannya.

Sejak kecil, Ahmad sudah diajarkan tentang agama di Taman Pendidikan Al-Qur'an (TPQ) dan Madrasah Diniyah di dekat tempat tinggalnya. Namun, ia berhenti mengaji ketika duduk di kelas enam Sekolah Dasar (SD).

Ibunya mengakui bahwa Ahmad sering meninggalkan shalat wajib dikarenakan selalu sibuk bermain *smartphone* atau menonton televisi maupun ketika bersama teman-temannya. Ketika ibunya menyuruh Ahmad melakukan sesuatu termasuk shalat, pasti Ahmad selalu menunda dan tidak pernah langsung melaksanakannya sambil berkata “*sek*” yang artinya “nanti”. Hal ini menyebabkan ibunya jengkel dan merasa lelah untuk mengingatkan Ahmad melakukan shalat sehingga saat ini ibunya sering membiarkan Ahmad ketika tidak menjalankan shalat.

Meskipun orang tua Ahmad selalu memanjakannya, namun tidak jarang Ahmad dibentak dan dimarahi oleh ibunya apabila melakukan kesalahan atau tidak menurut ketika ibunya menyuruhnya. Tetapi, semakin diperlakukan dengan kasar, maka Ahmad akan semakin marah dan memberontak sehingga ibunya berpikir lebih baik membiarkannya.¹²¹

¹²¹ Hasil wawancara dengan Ibu Ahmad, tanggal 1 November 2019, 09.00 WIB

3) Data yang bersumber dari teman konseli

Konselor melakukan wawancara dengan salah satu teman dekat konseli yang berinisial F yang setiap hari bersama konseli ketika konseli berada di rumah. Menurut F, ahamd merupakan teman yang baik dan mudah bergaul, sehingga ia memiliki banyak teman.

Ketika bermain bersama, mereka memang sering terbiasa meninggalkan shalat wajib dikarenakan sudah asyik bermain atau mengobrol bersama. Jadi, tidak hanya ahmad yang sering meninggalkan shalat wajib, melainkan juga teman-temannya sehingga ia menjadi terpengaruh untuk tidak menjalankan shalat wajib.¹²²

4) Kesimpulan dari hasil wawancara

Berdasarkan data dan informasi yang didapat dari berbagai sumber data terkait dengan konseli. Maka konselor telah mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan konseli berperilaku tidak tertib dalam menjalankan shalat wajib lima waktu serta gejala yang ditampakkan oleh konseli. Kemudian konselor dapat menentukan langkah selanjutnya dalam upaya memperbaiki tertib shalat wajib lima waktu dengan membimbing dan konseling islam dengankan teknik *self management* pada konseli. Adapun hasil kesimpulan yang diperoleh pada identifikasi masalah tersebut yang menjadi penyebab konseli berperilaku

¹²² Hasil wawancara dengan Teman Ahmad, tanggal 16 November 2019, 15.30 WIB

tidak tertib ibadah shalat wajib lima waktu, antara lain:

- 1) Kurangnya pemahaman tentang kewajiban shalat
- 2) Sering menunda menjalankan shalat lima waktu
- 3) Sering tidak menghiraukan bahkan membantah ketika ibunya menyuruhnya melakukan shalat lima waktu
- 4) Sering bermain *smartphone* hingga melalaikan waktu shalat lima waktu
- 5) Sering menonton televisi hingga melalaikan waktu shalat lima waktu
- 6) Sering berkumpul bersama teman-temannya hingga melalaikan waktu shalat lima waktu
- 7) Tidur larut malam
- 8) Lingkup pertemanan yang juga tidak tertib menjalankan shalat wajib
- 9) Tidak bisa mengontrol waktu yang dimiliki dengan baik

b. Diagnosa

Diagnosa merupakan langkah yang dilakukan setelah konselor melakukan identifikasi masalah pada konseli untuk menetapkan masalah yang dihadapi oleh konseli serta menemukan faktor yang menyebabkan adanya masalah yang sedang dihadapi oleh konseli tersebut.

Berdasarkan informasi yang telah diperoleh dari hasil identifikasi masalah, konselor dapat menetapkan masalah utama yang sedang dihadapi konseli yakni konseli tidak memprioritaskan kewajibannya sebagai seorang muslim yang telah

baligh untuk melaksanakan shalat wajib lima waktu sehingga ia sering menunda bahkan meninggalkan shalat wajib lima waktu dikarenakan faktor kurangnya pemahaman konseli akan kewajiban melaksanakan shalat lima waktu serta konseli sering menghabiskan waktunya untuk bermain *smartphone* miliknya atau menonton televisi maupun berkumpul bersama teman-temannya.

Gejala-gejala yang ditampakkan oleh konseli yakni konseli sering mengabaikan ketika ibunya menyuruhnya menjalankan shalat. Konseli melakukan shalat hanya sesuai *mood* dan keinginan konseli sendiri sehingga tidak dapat dipaksa oleh orang lain. Konseli tidak dapat mengontrol diri dan terlalu fokus ketika menghabiskan waktu dengan bermain *smartphone* atau menonton televisi maupun berkumpul bersama teman-temannya yang juga sering meninggalkan shalat wajib sehingga melalaikan kewajiban shalat lima waktu.

Hal ini dapat diperkuat dengan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh konselor terhadap konseli, ibu konseli, dan teman konseli bahwa konseli sering menunda bahkan sering meninggalkan shalat wajib lima waktu dikarenakan lebih memprioritaskan waktunya untuk bermain *smartphone*, menonton televisi, atau berkumpul bersama teman-temannya. Serta kurangnya pemahaman konseli tentang kewajiban seorang muslim yang baligh untuk menjalankan shalat wajib lima waktu.

c. Prognosa

Setelah melakukan identifikasi masalah dan diagnosa, maka tahap selanjutnya yaitu prognosis sebagai tahap untuk menetapkan jenis bantuan yang akan diberikan konselor dalam penyelesaian masalah yang sedang dihadapi oleh konseli. Dalam tahap ini, konselor menetapkan jenis terapi yang sesuai dengan masalah yang sedang dihadapi oleh konseli agar proses konseling berjalan dengan maksimal.

Berdasarkan data yang diperoleh dari tahapan identifikasi masalah dan diagnosa, telah ditetapkan bahwa masalah yang dialami konseli ialah konseli tidak memprioritaskan kewajibannya sebagai seorang muslim yang telah baligh untuk melaksanakan shalat wajib lima waktu sehingga ia sering menunda bahkan meninggalkan shalat wajib lima waktu dikarenakan kurangnya pemahaman konseli akan kewajiban melaksanakan shalat lima waktu serta konseli sering menghabiskan waktunya untuk bermain *smartphone* miliknya atau menonton televisi, atau berkumpul bersama teman-temannya.

Dalam hal ini, konselor menetapkan jenis bantuan yang akan diberikan kepada konseli ialah dengan membimbing dan konseling islam dengankan teknik *self management*. Melalui teknik *self management*, konselor akan mengarahkan konseli untuk dapat menyusun perilaku yang ditargetkan dan juga merealisasikan serta membantu konseli mengondisikan lingkungan agar upaya memperbaiki tertib shalat wajib lima waktu konseli dapat diperbaiki.

Adapun langkah-langkah yang akan dilakukan oleh konselor dalam proses bimbingan dan konseling islam dengan teknik *self management* adalah:

- 1) Tahap pemantauan diri atau observasi diri (*Self Monitoring*)

Dalam tahap monitor diri yaitu konseli harus mengamati tingkah lakunya sendiri kemudian mencatatnya dengan teliti. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah lakunya ialah frekuensi, intensitas dan durasi perilaku.

- 2) Tahap perjanjian atau kontrak dengan diri sendiri (*self contracting*)

Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri merupakan tahap untuk mengubah perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang diinginkan.

Tahap ini berguna untuk membantu konseli memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Selanjutnya konseli diarahkan untuk mengubah *setting* dan *antecedent* untuk mengarahkan perilaku ke arah yang diinginkan.

- 3) Tahap penguasaan terhadap rangsangan (*self control*)

Pada tahap penguasaan terhadap rangsangan ini bertujuan untuk melakukan bimbingan dan konseling islam dengan *self management* pada perilaku yang ditargetkan pada proses konseling. Tahap ini menekankan untuk mempertahankan perilaku baru yang diinginkan dan

mengurangi perilaku lama yang tidak diinginkan.

d. *Treatment* atau Terapi

Setelah konselor menentukan jenis bantuan yang akan digunakan untuk membantu permasalahan yang dihadapi oleh konseli. Maka tahap selanjutnya ialah pelaksanaan bantuan berupa *treatment* atau terapi yang sesuai dengan permasalahan konseli yang telah ditetapkan pada tahap prognosis.

Pada proses konseling, tahap *treatment* atau terapi merupakan tahapan yang sangat penting dikarenakan tahapan ini yang menentukan sejauh mana keberhasilan proses konseling yang telah dilakukan.

Dalam penelitian ini, konselor memberikan bantuan dalam proses konseling berupa jenis *treatment* atau terapi yang telah ditentukan pada tahap prognosis yaitu dengan teknik *self management*.

Adapun langkah-langkah yang dilakukan sebagai berikut:

Di awal pertemuan konselor membuat perjanjian dengan konseli atas ketersediaan konseli dalam mengikuti proses konseling. Perjanjian tersebut telah disetujui oleh konseli tanpa adanya paksaan oleh pihak lain.

1) Tahap pemantauan diri atau observasi diri (*Self Monitoring*)

Pada tahap ini konselor membantu konseli mengumpulkan dan mencatat data tentang perilaku yang hendak dirubah, konsekuensi, perilaku, *antecedent* perilaku. Konselor meminta konseli untuk

membuat jadwal keseharian konseli. Dalam jadwal tersebut konseli tidak mencantumkan kegiatan shalat wajib lima waktu, ketika ditanya tentang hal tersebut konseli menjawab *“lupa mbak, nggak ditulis”*, konselor kembali bertanya *“tapi biasanya shalat lima waktu kan?”*, konseli menjawab *“iya mbak, tapi kadang males gitu rasanya”*, konselor kembali bertanya *“kenapa kok males?”*, konseli menjawab *“Ya soalnya kalo udah main hp atau nonton tv gitu suka lupa waktu tiba-tiba udah habis waktu shalatnya, hehe. Kadang ya karna kumpul sama temen-temen gitu keasyikan ngobrol kan temen-temen jarang sholat juga.”* kemudian konselor bertanya *“tapi kamu sudah baligh kan? Jadi ya wajib shalat lima waktu dong?”* konseli menjawab *“iya sih mbak tapi ya gimana susah gitu ngejalaninnya.”*

Setelah itu, konselor meminta konseli untuk memikirkan dampak positif dan negatif ketika perilakunya dirubah, konseli menemukan dampak positif ketika perilakunya dirubah, sebagai berikut:

- a) Konseli mendapatkan jam tidur yang lebih baik
- b) Konseli memanfaatkan waktu luang untuk istirahat atau belajar

- c) Konseli lebih tepat waktu menjalankan shalat wajib lima waktu
- d) Konseli dapat membagi waktu dengan baik

Dampak negatif ketika perilakunya tidak dirubah:

- a) Konseli merasa jam tidur kurang baik
 - b) Konseli membuang-buang waktu untuk kesenangan saja
 - c) Konseli menunda bahkan meninggalkan shalat wajib lima waktu
 - d) Konseli tidak menggunakan waktunya dengan baik
- 2) Tahap perjanjian atau kontrak dengan diri sendiri (*self contracting*)

Pada tahapan perjanjian atau kontrak dengan diri sendiri, konseli diharapkan memberikan informasi terkait dengan perjanjian atau kontrak dengan dirinya sendiri (*self contracting*) kepada konselor.

Dalam tahap ini, konseli akan menjalankan perjanjian atau kontrak perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang diharapkan. Berikut ini merupakan beberapa langkah dalam tahap perjanjian atau kontrak dengan diri sendiri (*self contracting*), yaitu:

1. Konselor membantu konseli memetakan perilaku yang ingin



diubah. Konselor bertanya kepada konseli *“sebenarnya mau gak kamu menjalankan shalat lima waktu dengan tertib?”* konseli menjawab *“sebenarnya ya pengen mbak, sering juga dimarahi sama ibuk disuruh shalat hehe tapi susah mbak”* konselor menjawab *“kalau kamu ada kemauan pasti bisa kok, mau gak dibantu sama mbak?”* *“gimana caranya mbak?”* *“coba kamu lihat jadwal keseharianmu, setelah itu pilih perilaku yang pengen kamu ubah atau dihilangkan.”* Kemudian konseli memetakan perilaku yang akan diubah yakni konseli memilih untuk menghilangkan kebiasaannya yang tidak pernah bangun pada waktu shalat shubuh agar ia bisa melaksanakan shalat shubuh dengan berusaha tidur sebelum jam 10 malam *“kan biasanya aku tidur jam 12 lebih ya mbak, trus nanti waktu shalat shubuh itu susah banget dibangunin sama ibuk, kadang udah bikin alarm juga gak denger, tapi kalo tidurnya lebih awal pasti bisa bangun pas waktu shalat shubuh”*. Hal ini dapat dilakukan oleh konseli dengan membatasi

waktu berkumpul bersama teman-teman di warkop agar tidak sampai larut malam, maka sebelum jam 10 malam konseli harus sudah berada di rumah. Konseli juga mengatakan akan mengubah kebiasaannya yang terlalu fokus saat bermain *smartphone* dengan cara mengurangi waktunya dalam menggunakan *smartphone* dan memasang alarm adzan pengingat shalat di *smartphon*enya serta memasang *wallpaper* yang bertuliskan ayat tentang ancaman orang yang akan mengalami celaka apabila tidak menjalankan shalat pada al-Qur'an surat Al-Ma'un ayat 4-5 sesuai dengan anjuran dari konselor yang mengatakan "*kamu punya aplikasi yang ada adzannya nggak?*" "*gak ada mbak*" "*coba kamu install ini di hp kamu, jadi nanti tiap waktu shalat, hp kamu aka nada bunyi adzannya*", konseli mengiyakan "*iya mbak*" konselor berkata "*sama kamu pasang wallpaper ayat al-qur'an surah al-ma'un ini supaya kamu ingat bahwa orang yang melalaikan shalatnya akan celaka*" konseli menjawab "*siap*"

mbak”. Konseli juga mengatakan bahwa ia akan berusaha mengurangi kebiasaannya menonton televisi dengan cara yang dianjurkan oleh konselor yaitu dengan mengganti waktu luangnya untuk belajar mempersiapkan ujian nasional yang akan ia hadapi pada bulan April mendatang “*kalo nonton tv itu pas lagi bosen gak ngapa-ngapain aja mbak, soalnya bosen kalo diem aja*” ucap konseli, “*ya kalo lagi nganggur bisa belajar aja kan bentar lagi ujian*” saran konselor, “*iya sih mbak, belajar aja kalo gitu ya mbak*” jawab konseli. Kemudian konseli mengatakan bahwa ia tidak akan menunda melaksanakan shalat wajib lima waktu ketika konselor bertanya apakah tindakan konseli selanjutnya “*setelah ini kamu mau gimana shalatnya?*” konseli menjawab “*insyaallah mulai sekarang mau shalat di awal waktu mbak supaya gak males kalo ditunda-tunda terus habis waktunya*”. Konseli berharap setelah melakukan usaha-usaha tersebut dapat memberpaiki tertib ibadah shalat wajib lima waktu

konseli agar tidak lagi meninggalkan shalat wajib lima waktu. Konseli meyakinkan perilakunya yang baru terhadap dirinya sendiri dan membuat *reward* kepada dirinya sendiri ketika ia berhasil melakukan perilakunya yang baru.

Dalam hal ini, *reward* yang diperoleh oleh konseli ketika ia berhasil menjalankan shalat wajib lima waktu dengan tepat waktu maka konselor akan memberikan pujian dan motivasi kepada konseli meskipun pada saat konseli belum sepenuhnya bisa konsisten dengan perilakunya yang baru, namun konselor tetap memberikan motivasi dan semangat kepada konsel .serta konselor juga memberikah hadiah berupa sarung sebagai *reward* kepada konseli di akhir proses konseling setelah konseli berhasil memperbaiki tertib shalat wajib lima waktu.

2. Konseli bekerja sama dengan orang-orang disekitarnya agar bisa membantunya untuk melaksanakan perubahan tingkah lakunya dengan cara meminta

ibunya dan teman-temannya untuk selalu mengingatkannya.

3. Konseli menerima segala konsekuensi dengan apa yang telah ia putuskan. Sehingga apabila konseli tidak dapat memperbaiki tertib shalat lima waktu, maka konseli akan mendapatkan *punishmen* berupa tidak boleh menggunakan *smartphone*, menonton *televisi*, dan berkumpul bersama teman-temannya di warkop selama satu minggu.
 4. Konseli menyadari perilaku yang akan dirubah ialah untuk kebaikan dirinya sendiri
 5. Konseli membuat peraturan selama melaksanakan perubahan-perubahan diri tersebut.
- 3) Tahap penguasaan terhadap rangsangan (*self control*)

Tahap penguasaan terhadap rangsangan merupakan tahap untuk penyusunan/perencanaan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya yang membuat terlaksananya tingkah laku yang diinginkan. Dalam hal ini, berusaha untuk mengurangi jumlah/petunjuk/tanda/syarat yang berhubungan dengan perilaku yang tidak diinginkan yaitu bermain *smartphone* dan

menonton televisi hingga lupa waktu serta berkumpul bersama teman-temannya di warkop hingga larut malam dan secara simultan menambah syarat/petunjuk/ yang dihubungkan dengan respon yang diinginkan yaitu menjalankan ibadah shalat lima waktu dengan tepat waktu.

Dalam hal ini, konselor mengarahkan konseli untuk menginstal aplikasi adzan sebagai pengingat shalat wajib lima waktu yang akan berbunyi ketika waktu shalat tiba. Selain itu konselor juga memberikan konseli wallpaper untuk dipasang di layar *smartphonenya* yang dapat mengingatkannya tentang shalat.



Gambar 4.1
Wallpaper Hp Konseli

Dalam wallpaper tersebut terdapat firman Allah SWT dalam Al-Quran Surah Al-Ma'un ayat 4-5:

فَوَيْلٌ لِّلْمُصَلِّينَ ﴿٤﴾ الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ

﴿٥﴾

Artinya: *"Maka kecelakaanlah bagi orang-orang yang shalat, (yaitu) orang-orang yang lalai dari shalatnya."*(QS. Al-Ma'un 107: 4-5)

Dalam ayat tersebut terdapat ancaman bagi orang yang tidak menjalankan shalat semasa hidupnya yaitu akan mendapatkan celaka.

e. Evaluasi Dan *Follow Up*

Evaluasi atau *follow up* merupakan tahapan untuk mengetahui sejauh mana hasil yang didapatkan pada proses konseling agar konselor dapat menentukan kegiatan selanjutnya sesuai dengan perkembangan konseli.

Tahap evaluasi atau *follow up* dalam penelitian dilakukan pada waktu sebelum proses konseling, saat proses konseling berlangsung, maupun setelah proses konseling dilaksanakan dengan cara konselor memperhatikan perilaku konseli.

Pada tahap terakhir ini, konselor menemui konseli untuk mencari tahu tentang sejauh mana perubahan yang dialami konseli. Konseli mengakui bahwa ia masih berusaha untuk belajar melakukan shalat tepat waktu dan tidak meninggalkan shalat lima waktu. *"Alhamdulillah masih berusaha untuk shalat tepat waktu ini mbak, kadang ya masih nunda-nunda tapi lumayan berkurang, jadi sekarang udah gak bolong lagi shalatnya. Kalo biasanya kan tidur*

jam 12an, sekarang jam 10 udah tidur mbak jadi bisa bangun pas shalat shubuh.” Konseli masih terus membimbing dan konseling islam dengankan teknik *self management* untuk mengatur kebiasaannya bermain *smartphone* dan menonton televisi maupun berkumpul bersama teman-temannya di warung kopi agar tidak lupa waktu hingga meninggalkan kewajibannya sebagai seorang muslim yang telah *baligh*.

2. Deskripsi Hasil Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik Self Management Untuk Memperbaiki Tertib Shalat Wajib Lima Waktu Remaja Di Dusun Klompok Desa Kendung, Kedungadem, Bojonegoro

Setelah melakukan proses bimbingan dan konseling islam dengan teknik *self management* untuk memperbaiki tertib shalat wajib lima waktu pada seorang remaja di Dusun Klompok Desa Kendung, Kecamatan Kedungadem, Kabupaten Bojonegoro, maka peneliti dapat mengetahui dan menyimpulkan bahwa hasil yang telah dilakukan cukup dapat mengatasi masalah konseli. Hal ini diperkuat dengan wawancara terhadap konseli yang mengaku bahwa sebelum melakukan proses konseling, ia merasa kesulitan bangun pada waktu shalat shubuh dan kesulitan memprioritaskan antara ibadah dan menuruti kesenangannya, sehingga mengakibatkan ketertibannya dalam ibadah terganggu.

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

Analisis data adalah hasil atau informasi yang telah didapatkan dari observasi dan wawancara dengan

konseli dan informan lainnya kemudian disajikan pada pembahasan sebelumnya.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis data deskriptif komparatif. Deskriptif komparatif yaitu teknik analisis data dengan membandingkan keadaan atau kondisi konseli sebelum dan sesudah dilaksanakannya proses konseling serta pelaksanaan konseling di lapangan dengan teori pada umumnya. Selain itu konselor membuat perbandingan berupa uraian deskripsi dan tabel mengenai proses yang telah dilakukan oleh konselor dengan membimbing dan konseling islam dengankan teknik *self management* untuk memperbaiki tertib shalat wajib lima waktu.

1. Perspektif Teori

Dalam pelaksanaan proses konseling yang telah dilaksanakan oleh konselor terdapat lima tahap dalam membantu konseli mengatasi masalah yang sedang dialami olehnya. Diantaranya yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment/terapi*, *evaluasi/follow up*.

Kemudian analisis data dideskripsikan oleh konselor dengan menggunakan deskriptif komparatif yaitu dengan menganalisa proses konseling antara teori dan kenyataan dengan cara membandingkan teori yang ada dengan pelaksanaan bimbingan dan konseling islam dengan teknik *self management* untuk memperbaiki tertib shalat lima waktu yang dilakukan oleh konselor di lapangan apakah ada perubahan anatara sebelum dan sesudah mendapatkan bimbingan dan konseling islam dengan teknik *self management* untuk memperbaiki tertib

shalat wajib lima waktu. Adapun proses dan hasil dari perspektif teori adalah sebagai berikut:

- a. Proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* Untuk Memperbaiki Tertib Ibadah Shalat Wajib Lima Waktu pada remaja di Desa Kendung, Kedungadem, Bojonegoro

Tabel 4.1

Perbandingan Data Teori dengan Data Lapangan

No.	Data Teori	Data Empiris/Lapangan
1.	Identifikasi Masalah Langkah ini merupakan langkah awal dalam pelaksanaan proses konseling yang dilakukan oleh konselor. Identifikasi masalah bertujuan untuk mengetahui keadaan konseli secara mendalam termasuk permasalahan yang terjadi dalam diri konseli.	Berdasarkan hasil identifikasi masalah yang telah dilakukan, konselor memperoleh data yang berhasil dikumpulkan selama proses identifikasi masalah melalui observasi dan wawancara dengan berbagai sumber data yaitu konseli, ibu konseli, dan teman konseli. Dari hasil data yang telah dikumpulkan menunjukkan bahwa permasalahan yang tengah dialami konseli yaitu : 1. Konseli sering

		menunda shalat wajib lima waktu 2. Konseli terlalu sering membuang-buang waktu untuk menuruti kesenangannya 3. Konseli tidak bisa mengatur kegiatannya dengan baik
2.	Diagnosa Pada tahap ini konselor telah menetapkan masalah konseli dan gejala yang dialami konseli, serta menemukan faktor yang menyebabkan adanya masalah yang sedang dihadapi oleh konseli tersebut	Berdasarkan data yang telah diperoleh, konselor menetapkan masalah utama yang sedang dihadapi konseli yakni konseli tidak memprioritaskan kewajibannya sebagai seorang muslim yang telah baligh untuk melaksanakan shalat wajib lima waktu sehingga ia sering menunda bahkan meninggalkan shalat wajib lima waktu dikarenakan konseli sering

		menghabiskan waktunya untuk bermain <i>smartphone</i> miliknya atau menonton televisi maupun berkumpul bersama teman-temannya.
3	Prognosis Pada tahap ini konselor menetapkan jenis terapi yang sesuai dengan masalah yang sedang dihadapi oleh konseli	Dalam hal ini, konselor menetapkan jenis bantuan yang akan diberikan kepada konseli ialah dengan membimbing dan konseling islam dengankan teknik <i>self management</i> . Melalui teknik <i>self management</i> , konselor akan mengarahkan konseli untuk dapat menyusun perilaku yang ditargetkan dan juga merealisasikan serta membantu konseli mengondisikan lingkungan agar upaya memperbaiki

		tertib shalat wajib lima waktu konseli dapat berjalan dengan baik.
4	<i>Treatment</i> /terapi Tahap ini ialah pelaksanaan bantuan berupa <i>treatment</i> atau terapi yang sesuai dengan permasalahan konseli	Dalam penelitian ini, konselor memberikan bantuan dalam proses konseling berupa bimbingan dan konseling islam dengan teknik <i>self management</i> . Adapun langkah-langkah yang dilakukan adalah: 1) <i>Self Monitoring</i> Pada tahap ini konselor membantu konseli mengumpulkan dan mencatat data tentang perilaku yang hendak dirubah, konsekuensi, perilaku, <i>antecedent</i> perilaku. Konselor meminta konseli untuk membuat jadwal keseharian konseli. Kemudian konseli memetakan

		perilaku yang akan dirubah. Konseli memilih untuk merubah kebiasaanya yang tidak pernah bangun pada waktu shalat shubuh, berkumpul bersama teman-teman di warkop hingga larut malam, terlalu fokus saat bermain <i>smartphone</i>, terlalu fokus saat menonton televisi, menunda melaksanakan shalat tepat waktu, tidak menjalankan shalat wajib lima waktu. Konselor meminta konseli untuk memikirkan dampak positif dan negatif ketika perilakunya dirubah, konseli menemukan dampak positif ketika perilakunya dirubah, sebagai berikut:
--	--	---

		a) Konseli mendapatkan jam tidur yang lebih baik b) Konseli memanfaatkan waktu luang untuk istirahat atau belajar c) Konseli lebih tepat waktu menjalankan shalat wajib lima waktu d) Konseli dapat membagi waktu dengan baik Dampak negatif ketika perilakunya tidak dirubah: a) Konseli merasa jam tidur kurang baik b) Konseli membuang-buang waktu untuk kesenangan saja c) Konseli menunda bahkan meninggalkan shalat wajib lima waktu d) Konseli tidak menggunakan
--	--	---

		waktunya dengan baik 2) <i>Self contracting</i> Dalam tahap ini, konseli akan menjalankan perjanjian atau kontrak perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang diharapkan. Berikut ini merupakan beberapa langkah dalam tahap perjanjian atau kontrak dengan diri sendiri (<i>self contracting</i>), yaitu: a) Konseli memilih untuk merubah kebiasaanya yang tidak pernah bangun pada waktu shalat shubuh, berkumpul bersama teman-teman di warkop hingga larut malam, terlalu fokus saat bermain
--	--	--

		<i>smartphone</i>, terlalu fokus saat menonton televisi, menunda melaksanakan shalat tepat waktu, tidak menjalankan shalat wajib lima waktu. b) Konseli meyakinkan perilakunya yang baru terhadap dirinya sendiri dan membuat reward kepada dirinya sendiri ketika ia berhasil melakukan perilakunya yang baru. c) Konseli bekerja sama dengan orang-orang disekitarnya agar bisa membantunya untuk melaksanakan perubahan tingkah lakunya dengan cara
--	--	---

		meminta ibunya dan teman-temannya untuk selalu mengingatkannya. a. d) Konseli menerima segala konsekuensi dengan apa yang telah ia putuskan. e) Konseli menyadari perilaku yang akan dirubah ialah untuk kebaikan dirinya sendiri f) Konseli membuat peraturan selama melaksanakan perubahan-perubahan diri tersebut. 3) <i>Self control</i> Teknik ini digunakan untuk menjauhi petunjuk/tanda yang berhubungan dengan perilaku
--	--	--

		yang ingin dirubah dan menambah petunjuk/tanda yang dihubungkan dengan perilaku baru yang diinginkan.
5.	Evaluasi/ <i>follow up</i> Langkah ini digunakan mengetahui sejauh mana hasil yang diperoleh setelah proses konseling	Pada tahap terakhir ini, konselor bertemu dengan konseli untuk mencari tahu tentang sejauh mana perubahan yang dialami konseli. Konseli mengakui bahwa ia masih berusaha untuk belajar melakukan shalat tepat waktu dan tidak meninggalkan shalat lima waktu. Konseli masih terus membimbing dan konseling islam dengankan teknik <i>self management</i> untuk mengatur kebiasaannya bermain <i>smartphone</i> dan menonton televisi maupun berkumpul bersama teman-

		temannya di warung kopi agar tidak lupa waktu hingga meninggalkan kewajibannya sebagai seorang muslim yang telah <i>baligh</i> .
--	--	--

Dalam penjelasan teori pada tahap identifikasi masalah yaitu langkah yang bertujuan untuk mengetahui keadaan konseli secara mendalam termasuk permasalahan yang terjadi dalam diri konseli. Saat konselor telah mengetahui gejala-gejala yang sering dialami oleh konseli, maka selanjutnya konselor menetapkan bahwa masalah yang dialami konseli ialah konseli tidak memprioritaskan kewajibannya sebagai seorang muslim yang telah baligh untuk melaksanakan shalat wajib lima waktu sehingga ia sering menunda bahkan meninggalkan shalat wajib lima waktu. Pemberian terapi ini diharapkan mampu memperbaiki tertib shalat lima waktu konseli. Di sini konseli diarahkan dan didorong agar bisa bertanggung jawab dengan apa yang sudah disepakati pada proses konseling.

Sedangkan fakta yang telah ada di lapangan menunjukkan bahwa konseli telah mengalami perbaikan terhadap ketertibannya dalam shalat lima waktu.

Berdasarkan tabel perbandingan antara data teori dan data empiris atau di lapangan pada saat proses Bimbingan dan konseling islam dengan Teknik *Self Managaement* yang telah dilakukan, keduanya diperoleh kesesuaian dan persamaan yang mengarah pada proses bimbingan dan konseling islam dengan teknik *self management*.

- b. Hasil Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* Untuk Memperbaiki Tertib Ibadah Shalat Wajib Lima Waktu pada remaja di Desa Kendung, Kedungadem, Bojonegoro

Adapun perbandingan setelah dilakukan bimbingan dan konseling islam dengan teknik *self management* untuk memperbaiki tertib ibadah shalat wajib lima waktu pada remaja, akan dijabarkan pada table di bawah ini.

Table 4.2
Penyajian data hasil proses bimbingan dan konseling islam dengan teknik *self management* pada konseli

No.	Perilaku konseli	Sebelum Konseling			Sesudah Konseling		
		A	B	C	A	B	C
1	Menunda menjalankan shalat lima waktu			√		√	
2	Meninggalkan shalat lima			√	√		

	waktu						
3	Tidak menghiraukan bahkan membantah ketika ibunya menyuruhnya melakukan shalat lima waktu			√	√		
4	Bermain <i>smartphone</i> hingga melalaikan waktu shalat lima waktu			√		√	
5	Menonton televisi hingga melalaikan waktu shalat lima waktu			√	√		
6	Berkumpul bersama teman-temannya di warkop hingga melalaikan waktu shalat lima waktu			√		√	
7	Tidur larut malam			√		√	
8	Tidak bisa			√	√		

	mengontrol waktu yang dimiliki dengan baik						
--	--	--	--	--	--	--	--

Keterangan: A : Tidak Pernah

B : Kadang-Kadang

C : Sering dilakukan

Berdasarkan tabel di atas disimpulkan bahwa setelah melakukan proses konseling, terjadi perubahan perilaku konseli. Hal ini dibuktikan observasi dan pernyataan konseli *“Alhamdulillah mbak awalnya sering nunda shalat, tapi sekarang pas denger adzan dari hp langsung ambil wudhu terus shalat, jadi gak kehabisan waktu shalatnya udah gak bolong lagi. Terus dulu sering ngumpul sama temen-temen sampek jam 1 malam kalo sekarang jarang ngumpul tapi kalo ngumpul ya kadang-kadang jam 10 udah di rumah terus tidur supaya shalat shubuhnya bisa bangun. Kalo nonton tv udah gak pernah mbak tapi kalo main hp masih kadang-kadang”*. Ibu konseli juga berkata *“Alhamdulillah sekarang sudah gak pernah membantah kalo disuruh shalat mbak, kadang diem aja tapi langsung ambil wudhu trus shalat, kadang ya njawab iya buk, gitu.”*.

Dengan melihat hasil dari pelaksanaan bimbingan dan konseling islam dengan teknik *self management* untuk memperbaiki

tertib ibadah shalat wajib lima waktu pada remaja di atas, maka peneliti cukup berhasil dalam mencapai target.

2. Perspektif islam

Metode konseling islam yang dicantumkan dalam pelaksanaan proses konseling ini adalah dengan menyampaikan nilai-nilai yang bermaksud untuk memberi pemahaman lebih tentang ibadah shalat wajib lima waktu kepada konseli agar konseli dapat memprioritaskan kewajibannya sebagai umat muslim yang telah baligh untuk menjalankan shalat sesuai dengan firman Allah dalam Al-Quran Surah An-Nur ayat 56:

وَأَقِمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَاطِيعُوا الرُّسُولَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

Artinya: *“Dan laksanakanlah shalat, tunaikanlah zakat, dan taatlah kepada rasul (Muhammad), agar kamu diberi rahmat.”* (QS. An-nuur, 24: 56).

Pada ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah SWT memerintahkan kita sebagai umat muslim untuk mendirikan shalat, menunaikan zakat, dan menaati Rasulullah SAW dengan menjalankan perintah dan menjauhi larangan agar mendapatkan rahmat dalam segala aspek kehidupan.

Selain itu, terdapat pula firman Allah SWT dalam Al-Quran Surah Al-Ma'un ayat 4-5:

فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ ﴿٤﴾ الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ ﴿٥﴾

Artinya: *"Maka kecelakaanlah bagi orang-orang yang shalat, (yaitu) orang-orang yang lalai dari shalatnya."*(QS. Al-Ma'un 107: 4-5)

Dalam ayat tersebut terdapat ancaman bagi orang yang tidak menjalankan shalat semasa hidupnya yaitu akan mendapatkan celaka. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Quran Surah Al-Muddassir ayat 42-43:

مَا سَلَكَكُمْ فِي سَقَرٍ , قَالُوا لَمْ نَكُ مِنَ الْمُصَلِّينَ

Artinya: *(Kepada mereka ditanyakan): "Apakah yang memasukkan kamu ke dalam saqar? (Mereka menjawab) "Kami dahulu tidak termasuk orang-orang yang mengerjakan shalat."*(QS. Al-Muddassir, 74: 42-43).

Dalam ayat tersebut terdapat percakapan tentang penyebab seseorang masuk ke dalam neraka yaitu karena ia tidak menjalankan shalat semasa hidupnya.

Kemudian disampaikan pula sabda Rasulullah SAW:

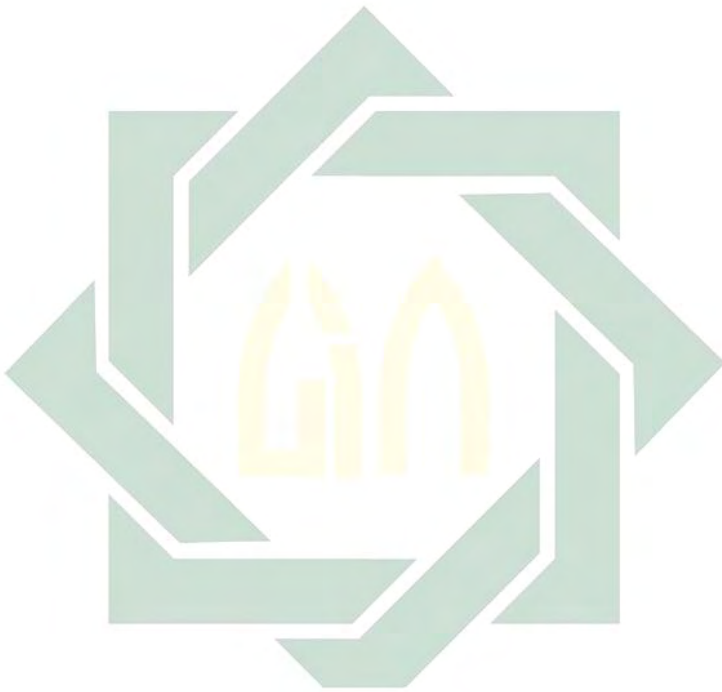
مَنْ حُسِّنَ إِسْلَامَ الْمَرْءِ تَرَكَهُ مَا لَا يَعْنِيهِ

Artinya: *"Di antara (tanda) kebaikan Islam seseorang adalah (dia) meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat."* (HR. Tirmidzi).¹²³

Dalam hadits tersebut diharapkan agar konseli dapat memanfaatkan waktu yang dimilikinya dengan baik dengan meninggalkan hal-hal yang tidak

¹²³ HR. Tirmidzi no. 2317; Ibnu Majah no. 3976. Dinilai shahih oleh Syaikh Al-Albani.

bermanfaat sehingga tidak melalaikan kewajiban ibadah shalat wajib lima waktu.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Proses bimbingan dan konseling islam dengan teknik *self management* sebagai upaya untuk memperbaiki tertib ibadah shalat lima waktu pada remaja di Dusun Klompok Desa Kendung Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro telah dilakukan dengan lima tahapan konseling yaitu identifikasi masalah, prognosa, *treatment*/terapi, dan evaluasi/*follow up*. Tahap pertama identifikasi masalah dilakukan untuk mengumpulkan informasi dari berbagai sumber guna mengenali kasus yang sedang dialami oleh konseli, diawali dengan konselor melakukan pendekatan agar dapat membangun kepercayaan konseli dan informan lainnya yakni ibu konseli dan teman konseli untuk mempermudah penggalan data melalui observasi dan wawancara sebagai pedoman identifikasi. Tahap kedua ialah diagnosa untuk menetapkan permasalahan utama yang sedang dialami oleh konseli yakni konseli tidak memprioritaskan kewajibannya sebagai seorang muslim yang telah baligh untuk melaksanakan shalat wajib lima waktu sehingga ia sering menunda bahkan meninggalkan shalat wajib lima waktu. Tahap ketiga yaitu prognosa sebagai tahap untuk menetapkan jenis bantuan yang akan diberikan konselor dalam penyelesaian masalah yang sedang dihadapi oleh konseli yakni dengan

teknik *self management*. Tahap keempat merupakan tahapan pemberian bantuan berupa *treatment*/terapi kepada konseli yaitu dengan bimbingan dan konseling islam dengan teknik *self management* yang melalui tiga langkah yaitu *self monitoring*, *self contacting*, dan *self control*. Tahap keenam adalah tahap yang terakhir merupakan evaluasi/*follow up* untuk mengetahui sejauh mana perkembangan yang dialami konseli setelah adanya proses konseling.

2. Hasil bimbingan dan konseling islam dengan teknik *self management* sebagai upaya untuk memperbaiki tertib ibadah shalat lima waktu pada remaja di Dusun Klompok Desa Kendung Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro dapat disimpulkan bahwa hasil dari proses konseling yang telah dilakukan cukup berhasil mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi konseli. Hal ini diperkuat dengan wawancara terhadap konseli dan informan lainnya yaitu ibu konseli dan teman konseli bahwa sebelum melakukan proses konseling, ia merasa kesulitan bangun pada waktu shalat shubuh dan kesulitan memprioritaskan antara ibadah dan menuruti kesenangannya, sehingga mengakibatkan ketertibannya dalam ibadah shalat lima waktu terganggu. Setelah melakukan proses konseling, konseli merasa ia mendapatkan jam tidur yang lebih baik, konseli memanfaatkan waktu luang untuk istirahat atau belajar, konseli lebih tepat waktu menjalankan shalat wajib lima waktu, konseli dapat membagi waktu dengan baik dengan meminimalisir kegiatannya bermain *smartphone*, menonton televisi, maupun berkumpul bersama teman-temannya di warkop.

Sehingga konseli tidak lagi menunda atau meninggalkan kewajibannya beribadah shalat lima waktu sebagai seorang muslim yang telah baligh.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka peneliti mengajukan saran-saran berikut ini:

1. Konselor

Teknik *self management* dapat dijadikan sebagai salah satu teknik untuk pengelolaan diri pada individu. Implementaasi teknik *self management* dapat lebih efektif jika dikomparasikan dengan teknik-teknik yang ada pada pendekatan konseling. Maka untuk mencapai harapan tersebut alangkah lebih baik jika peneliti memperbanyak khazanah keilmuan melalui aktivitas membaca dan berdiskusi mengenai pendekatan-pendekatan konseling.

2. Konseli

Konseli diharapkan dapat konsisten dalam melanjutkan perubahan perilakunya meskipun proses konseling bersama konselor telah usai.

3. Pembaca dan akademisi prodi bimbingan konseling islam

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan rujukan dalam pengembangan teori dan penelitian selanjutnya mengenai bimbingan dan konseling islam dengan teknik *self management* untuk memperbaiki tertib ibadah shalat lima waktu. Selain itu, diharapkan pula dapat memperkaya ilmu pengetahuan dan wawasan bagi pembaca tentang bimbingan dan konseling islam dengan teknik *self management* untuk memperbaiki tertib ibadah shalat lima waktu.

C. Keterbatasan penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti berharap bahwa peneliti selanjutnya dapat menyempurnakan hasil dari penelitian. Dalam proses konseling yang dilaksanakan pada tahapan evaluasi tidak dapat dilakukan secara maksimal dikarenakan konselor tidak bisa mengamati secara langsung perubahan yang ditunjukkan oleh konseli secara menyeluruh dan berkelanjutan.



DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, Djamaludin dan Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1994
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta, 2006
- Assuyuti, Imam Bashori, *Bimbingan Shalat Lengkap*, Jakarta: Mitra Umat, 1998
- Azis, Moch. Ali, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, Surabaya: Sunan Ampel Press, 2012
- Azwar, Saifuddin, *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998
- Bagir, Haidar, *Buat apa shalat? Kecuali jika anda hendak mendapat kebahagiaan dan pencerahan hidup*, Depok: Mizania, 2007
- Bungin, Burhan, *Metode Penelitian Sosial : Format-Format Kualitatif Dan Kuantitatif*, Surabaya: Universitas Airlangga, 2001
- Dariyo, Agoes, *Psikologi Perkembangan Remaja*, Bogor: Ghalia Indonesia, 2004
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemah Untuk Wanita*, Bandung: Jabal 2010
- E-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Vol. 2 No. 1, 2014

- Fauzan, Lutfi, *Modul Rancangan Konseling Individual*, Malang: Depdikbud IKIP Malang, 1992
- Ghony, Djunaidi dan Fauzan Almanshur, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2017
- Gunarsa, Y. Singgih D dan Singgih D Gunarsa, *Psikologi Remaja*, Jakarta: Gunung Mulia, 2003
- Gunawan, Imam, *Metode Penelitian Kualitatif Teori Dan Praktik*, Jakarta: Bumi Aksara, 2013
- Komalasari, Gantina dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseeling*, Jakarta: PT Indeks, 2011
- L.J., Cormier & Cormier, L.S., *Interviewing For Helpers. 2nd Edition*, California: Brooks/Cole Publishing Company, 1989
- Moleong, Lexy J., *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2004
- Nursalim, Mochamad, *Strategi Dan Intervensi Konseling*, Jakarta: Academia Permata, 2013
- Nurzaakiyah, Siti dan Nandang Budiman, *Teknik Self Management Dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder*
- Prastowo, Andi, *Memahami Metode-Metode Penelitian Suatu Tinjauan Teoritis dan Praksis*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2017
- Rajab, Khairunnas, *Psikologi Ibadah Memakmurkan Kerajaan Ilahi di Hati Manusia*, Jakarta: Amzah, 2011

- Raya, Ahmad Thib dan Siti Musdah Mulia, *Menyelami Seluk-beluk Ibadah dalam Islam*, Bogor: Kencana, 2003
- Razi, Fahrur, *Fiqh Ibadah*, Surabaya: Revka Petra Media, 2014
- S., Sukadji, *Modifikasi Prilaku: Penerapan Sehari-Hari Dan Penerapan Profesional*, Yogyakarta: Liberti, 1983
- Sarong, Hamid, dkk, *Fiqh*, Banda Aceh: Bandar Publishing, 2009
- Sarwono, Sarlito Wirawan, *Psikologi Remaja*, Jakarta: Rajawali Pers, 2008
- Sayyid, Muhammad dan Muhammad Az-Za'balawi, *Tarbiyyatul Muraahiq Bainal Islam Wa Ilmin Nafs*, Terjemahan oleh Abdul Hayyie Al-Kattani, Uqinu Attaqi, dan Mujiburrahman Subadi, Jakarta: Gema Insani Press, 2007
- Sobari, Asep, dkk, *Fiqh Sunah Sayyid Sabiq Jilid 1*, Jakarta: Al-I'tishom Cahaya Umat, 2013
- Soedarmadji, Hartono, *Psikologi Konseling Edisi Revisi*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012
- Solikhin, Muhammad, *Panduan Shalat Lengkap Dan Praktis*, Jakarta: Erlangga, 2018
- Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2012
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2012

Sutopo, Aristo Hadi dan Adrianus Arief, *Terampil Mengolah Data Kualitatif Dengan Nvivo*, Jakarta: Kencana Prenada Media Grup, 2010

Suwanto, Insan, “*Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karier Siswa SMK*”, Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia Universitas Negeri Semarang Vol. 3 No. 1, Maret, 2016

Thohir, Mohamad, *Appraisal Dalam Bimbingan Dan Konseling*, Surabaya: UIN Sunan Ampel

Wahab, Rohmalina, *Psikologi Agama*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2015

Zuhaili, Wahbah, *Fiqih Imam Syafi’I*, Jakarta: Almahira, 2010