

**BIMBINGAN KONSELING ISLAM MELALUI TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN TANGGUNG JAWAB
BELAJAR PADA MAHASISWA UIN SUNAN AMPEL SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Strata
Satu Pada Program Bimbingan dan Konseling Islam (S.Sos)



Oleh:

Linda Ayu Lestari

B93215069

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

JURUSAN DAKWAH

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2019

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Bismillaahirrohmaanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Linda Ayu Lestari

NIM : B93215069

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Dusun Brambang, Desa Brambang, Kecamatan Diwek,
Kabupaten Jombang

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atau karya orang lain.
3. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 11 April 2019

Yang telah menyatakan,



Linda Ayu Lestari

NIM. B93215069

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Linda Ayu Lestari
NIM : B93215069
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Bimbingan Konseling Islam Melalui Teknik *Self Management*
Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Pada
Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.

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

Surabaya, 11 April 2019

Dosen Pembimbing,



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag M.Pd

NIP. 197311212005011002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi yang telah disusun oleh Linda Ayu Lestari ini telah dipertahankan didepan
tim penguji skripsi

Surabaya, 12 April 2019

Mengesahkan,

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dekan,



Dr. H. Abd. Halim, M.Ag
NIP 196307251991031003

Penguji I,

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

Penguji II,

Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag
NIP 196607042003021001

Penguji III,

Mohammad Thohir, M.Pd.I
NIP 197905172009011007

Penguji IV,

Yusrina Ningsih, S.Ag.M.Kes
NIP 19760518200701202



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 : LINDA AYU LESTARI
NIM : B93219069
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI / BIMBINGAN KONSELING ISLAM
E-mail address : Urdaayu24-La@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 KONSELING ISLAM MELALUI TEKNIK SELF MANAGEMENT
UNTUK MENINGKATKAN TANGGUNG JAWAB BELAJAR PADA MAHASISWA
UIN SUNAN AMPEL SURABAYA

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,

Penulis

(LINDA AYU LESTARI)
nama terang dan tanda tangan

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
PENGESAHAN TIM PENGUI.....	ii
MOTTO.....	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN OTENTIKASI SKRIPSI	vii
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Definisi Konsep	6
F. Metode Penelitian.....	11
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian	11
2. Lokasi dan Sasaran Penelitian	12
3. Jenis dan Sumber Data.....	13
4. Tahap-tahap Penelitian	15
5. Metode Pengumpulan Data	16
6. Analisis data	19
7. Keabsahan Data	20
G. Sistematika Pembahasan.....	22
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	24
A. Bimbingan Konseling Islam.....	24
1. Pengertian Bimbingan Konseling Islam	24
2. Tujuan Bimbingan Konseling Islam.....	26
3. Fungsi Bimbingan Konseling Islam	28
4. Unsur-unsur Bimbingan Konseling Islam.....	30
5. Langkah-langkah Bimbingan Konseling Islam	31
6. Asas-asas Bimbingan Konseling Islam.....	32
B. Self Management	35

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1

Jenis data, sumber data, dan teknik pengumpulan data.....14

Tabel 1.2

Teknik pengumpulan data19

Tabel 3.1

Riwayat pendidikan konselor.....58

Tabel 3.2

Format pemantauan diri.....75

Tabel 3.3

Penyediaan data hasil proses bimbingan konseling80

Tabel 4.1

Data dari teori dan data dari lapangan.....83

Tabel 4.2

Penyajian data hasil proses bimbingan konseling.....89

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Mahasiswa merupakan salah satu bagian dari civitas akademika pada perguruan tinggi yang merupakan calon pemimpin bangsa dimasa yang akan datang. Untuk itu diharapkan mahasiswa perlu memiliki cara pandang yang baik, berjiwa besar, kepribadian serta mental yang sehat dan kuat. Selayaknya pula seorang mahasiswa mampu menguasai permasalahan sesulit apapun, mempunyai cara berfikir terhadap dirinya dan orang lain, mampu mengatasi hambatan maupun tantangan yang dihadapi dan tentunya pantang menyerah pada keadaan yang ada.

Mahasiswa adalah individu yang sedang menuju kematangan pribadi. Ketika pertama kali menginjakkan kaki di sebuah perguruan tinggi, yang terlintas dalam bentuk kebanyakan mahasiswa adalah bagaimana supaya dapat kuliah dengan baik, mencapai cita-cita yang sejak awal dibawa dari kampung atau tempat asal, seterusnya mendapat pekerjaan yang baik. Gambaran tentang kehidupan yang sebenarnya masih tampak buram. Akan tetapi seiring berjalannya waktu terjadi perubahan akademik mahasiswa. Setiap orang sudah memulai jalannya sendiri-sendiri, baik dari segi teman sepercaturan, termasuk kegiatan kampus sapa aja yang dilakoni, dan juga organisasi yang dipilih. Semua itu tergantung dari pemahaman dan idealisme masing-masing. Maka jadilah mahasiswa itu bermacam-macam dengan karakteristik yang berbeda-beda pula. ¹

¹ Darmanto. 2002. *Artikel dan Opini*. (Online). (<http://www.imadiklus.com/>, diakses 25 Februari 2019)

Mahasiswa didalam kampus melakukan bermacam-macam kegiatan, ada mahasiswa yang hanya melakukan aktivitas perkuliahan tanpa melakukan kegiatan berorganisasi baik didalam maupun diluar kampus dan ada pula mahasiswa yang aktif dalam mengikuti organisasi baik dalam maupun diluar kampus. Mardianto dan Purnamaningsih menerangkan bahwa perguruan tinggi pada umumnya mempunyai banyak aktifitas yang bisa digunakan untuk pengembangan diri serta melatih kemampuan mahasiswa yaitu berbagai organisasi diluar kegiatan belajar di kampus.

Di dalam perguruan tinggi atau universitas tentunya terdapat beberapa macam kegiatan, yang biasanya disebut oleh mahasiswa yaitu UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) kegiatan tersebut bergerak untuk mengembangkan bakat dan minat mahasiswa dalam bidang tertentu. Akan tetapi seringkali mahasiswa menjumpai beberapa problematika baik dalam dirinya maupun pada lingkungannya. Adapun problematika mahasiswa seringkali memberikan pengaruh bagi mahasiswa, di antaranya dalam pembagian waktu, sering kali mahasiswa mengalami kesulitan dalam membagi waktunya sendiri, baik itu kegiatan perkuliahan maupun organisasi dan ekstra kampus lainnya.

Akan tetapi mahasiswa juga tidak boleh melupakan kewajiban pertamanya yaitu belajar, seringkali mahasiswa lalai akan tanggung jawab belajar mereka ketika sudah mengikuti kegiatan diluar perkuliahan. Ini juga salah satu problematika mahasiswa. Tanggung jawab belajar memiliki peranan yang sangat penting dalam

[digilib.uinsby.ac.id](#)

upaya pembelajaran. Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam firman Allah yang betapa pentingnya bertanggung jawab, berikut firmanNya :

حَتَّىٰ إِذَا أَتَوْا عَلَىٰ وَادِ النَّمْلِ قَالَتْ نَمْلَةٌ ۖ يَأَيُّهَا النَّمْلُ ادْخُلُوا مَسْكِنَكُمْ لَا يَحْطِمَنَّكُمْ

سُلَيْمَنُ وَجُنُودُهُ وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ

Artinya: "Hingga apabila mereka sampai di lembah semut berkatalah seekor semut: Hai semut semut, masuklah ke dalam sarang-sarangmu, agar kamu tidak diinjak oleh Sulaiman dan tentaranya, sedangkan mereka tidak menyadari." (QS.an-Naml:18)³

Dari ayat di atas telah dijelaskan bahwa tentang seekor semut yang berseru kepada teman-temannya untuk berlindung dari bahaya. Ayat ini mengajarkan kepada kita tentang sikap tanggung jawab terhadap sesama manusia untuk saling mengingatkan dalam kebaikan dan keselamatan.

Fenomena yang di temukan konselor adalah klien puput. Klien puput adalah seorang mahasiswi semester 4 program studi ilmu komunikasi fakultas dakwah dan komunikasi di UIN Sunan Ampel Surabaya. Permasalahan yang dihadapi oleh klien bermula ketika klien mengikuti salah satu UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) yaitu Teater SUA yang berada di fakultasnya, aktivitas didalam UKM tersebut cenderung padat.

Puput berperan penting didalam UKM tersebut, suatu ketika UKM tersebut berencana mengadakan suatu acara yaitu pentas study bagi anggota baru Teater SUA puput diberikan peran yang penting di acara tersebut, peran puput ialah sutradara, Antusias puput dalam menjalankan dan mengembangkan

³ Aplikasi Al-Qur'an IN WORD 3.0

Melihat permasalahan tersebut konselor akan berencana melakukan konseling dengan menggunakan pendekatan behavior dengan teknik Self Management yang bertujuan untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan, dan membantu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya, sehingga klien tidak melupakan tanggung jawabnya.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan tersebut, maka Perumusan masalah yang akan menjadi fokus kajian dalam penelitian ini adalah :

Berdasarkan perumusan masalah yang dikemukakan tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui dan menjelaskan proses Bimbingan Konseling Islam melalui Teknik *Self Management* untuk meningkatkan tanggung jawab belajar pada Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya.
2. Untuk mengetahui dan menjelaskan hasil akhir Bimbingan Konseling Islam melalui Teknik *Self Management* untuk meningkatkan tanggung jawab belajar pada Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para pembaca maupun peneliti sendiri, antara lain sebagai berikut :

- Sebagai pengkajian terhadap Bimbingan Konseling Islam melalui Teknik *Self Management* untuk meningkatkan Tanggung Jawab Belajar pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya diharapkan dapat berguna dan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi dalam pengembangan ilmu dakwah, khususnya melalui pendekatan Bimbingan Konseling Islam dan juga informasi tersebut diharapkan digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan kebijakan dalam rangka konseling islam.

Sebagai upaya untuk mempermudah pembahasan dan terarahnya penulisan, serta menghindari terjadinya perbedaan pendapat atau persepsi maka disini perlu untuk menjelaskan beberapa istilah yang terdapat pada judul skripsi ini. Adapun istilah-istilah dalam melaksanakan penelitian ini penulis berpijak pada literatur yang terkait dengan judul penelitian yaitu

Menurut Aunur Rahim Faqih, Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya dalam kehidupan keagamaan senantiasa selaras dengan ketentuan-ketentuan dan petunjuk dari Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.⁴

[digilib.uinsby.ac.id](#)

Maka dapat konselor jelaskan bahwa, Bimbingan Konseling Islam merupakan pemberian bantuan yang diberikan kepada konseli atau klien oleh konselor melalui panduan Al-Qur'an dengan tujuan agar kehidupannya selaras dengan ketentuan ajaran agama, mendapatkan pencerahan batin sesuai dengan islam, mengaplikasikan nilai nilai agama dalam kehidupan agar tercapainnya kebahagiaan dunia dan akhirat.

2. Teknik *Self Management*

Self management dalam terminology pendidikan, psikologi, dan bisnis adalah metode, keterampilan dan strategi yang dapat dilakukan oleh individu dalam mengarahkan secara efektif pencapaian tujuan aktivitas yang mereka lakukan, termasuk di dalamnya *goal setting, planning, scheduling, task tracking, self – evaluation, self-intervention, self development*. Selain itu *self – management* juga dikenal dengan proses pengambilan keputusan.

⁵ Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010), hal 23

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

⁶ Gerald Corey, Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi (Bandung: PT. Ereso. 1997) Hal 65

Dengan demikian konselor menjelaskan bahwa klien termasuk dalam aspek *Management by consequence* yang berarti pengontrolan reaksi terhadap tujuan perilaku, pikiran, dan perasaan yang ingin dicapai.

3. Tanggung Jawab Belajar

Tanggung jawab menurut kamus umum besar Bahasa Indonesia adalah, keadaan wajib menanggung segala sesuatunya. Tanggung jawab adalah kesadaran manusia akan tingkah laku atau perbuatan yang disengaja maupun yang tidak disengaja. Tanggung jawab juga berarti berbuat sebagai perwujudan kesadaran akan kewajibannya. Tanggung jawab itu bersifat kodrati, artinya sudah menjadi bagian kehidupan manusia, bahwa setiap manusia pasti dibebani dengan tanggung jawab. Manusia merasa bertanggung jawab karena ia menyadari akibat baik atau buruk perbuatannya.

Sedangkan Belajar Menurut pengertian psikologis belajar merupakan suatu proses perubahan, yaitu perubahan tingkah laku sebagai hasil dan interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Perubahan-perubahan tersebut akan nyata dalam seluruh aspek tingkah laku.

Durton mengartikan belajar adalah suatu perubahan dalam diri individu sebagai hasil interaksi lingkungannya untuk memenuhi kebutuhan dan menjadikannya lebih mampu melestarikan lingkungan secara

Dari pendapat di atas, dapat dijelaskan bahwa belajar adalah suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang. Perubahan sebagai hasil dari berbagai bentuk seperti perubahan pengetahuan, pemahaman sikap, tingkah laku, ketrampilan, kecakapan, kebiasaan serta perubahan aspek-aspek lain yang ada pada individu yang belajar.

Jadi Tanggung jawab belajar adalah kesadaran manusia akan tingkah laku atau perbuatan yang disengaja maupun yang tidak disengaja, perwujudan akan sikap kesadaran akan kewajibannya tentang belajar merupakan suatu tanggung jawab yang di tandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang. Perubahan sebagai hasil dari berbagai bentuk seperti perubahan pengetahuan, pemahaman sikap, tingkah laku, ketrampilan, kecakapan, kebiasaan serta perubahan aspek-aspek lain yang ada pada individu yang belajar. Dengan demikian klien yang saat ini duduk dibangku perkuliahan, memiliki tanggung jawab belajar untuk bisa belajar dengan baik, lebih fokus dengan perkuliahannya dan meningkatkan kegiatan belajarnya di perkuliahan.

⁸ Aunurrahman, Belajar dan Pembelajaran (Bandung: Alfabeta, 2009), hlm. 35

2. Lokasi dan Sasaran Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat tiga subyek yang menjadi sasaran oleh peneliti, antara lain :

a. Lokasi penelitian

Lokasi penelitian berada di UIN Sunan Ampel Surabaya

b. Sasaran Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini terdapat tiga subyek yang menjadi sasaran oleh peneliti yaitu:

1) Konseli atau klien

Konseli adalah seorang mahasiswi di UIN Sunan Ampel Surabaya

2) Konselor

Konselor adalah saya Linda Ayu Lestari seorang mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya.

3) Informan

Informan dalam penelitian ini adalah teman kuliah dan teman organisasi.

3. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data adalah hasil pencatatan penelitian, baik berupa fakta atau pun angka yang dijadikan bahan untuk menyusun informasi.

Adapun jenis data pada penelitian ini meliputi :

digunakan peneliti untuk memperoleh deskripsi secara global tentang objek penelitian yang akhirnya menghasilkan rencana penelitian bagi peneliti selanjutnya.

b. Tahap Pekerjaan Lapangan

Pada tahap ini peneliti memahami penelitian, persiapan diri memasuki lapangan, menjalin keakraban dan berperan serta mengumpulkan data yang ada di lapangan. Peneliti memperdalam pokok permasalahan yang diteliti dengan cara mengumpulkan data-data hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan.

c. Tahap Analisis Data

Dalam tahap ini, peneliti akan menganalisa data yang telah didapatkan dari lapangan, peneliti akan melihat dan membandingkan bagaimana perubahan klien sebelum dan sesudah pemberian teknik *self management*.

5. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif teknik pengumpulan data sangat penting untuk mendapatkan data. Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut:

a. Observasi

Observasi merupakan pengamatan terhadap peristiwa yang diamati secara langsung oleh peneliti. Observasi yaitu pengamatan dan penelitian yang sistematis terhadap gejala yang diteliti. Observasi ini dilakukan untuk mengamati di lapangan mengenai fenomena sosial yang terjadi

Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan penelitian dengan menggunakan observasi partisipan, yakni peneliti terlibat langsung dalam proses penggalan data dan juga melibatkan orang lain dalam mengukur relevansi teori, sehingga tidak hanya memerankan siswa sebagai narasumber namun menjalin pendekatan terhadap guru, teman, serta pihak-pihak yang berhubungan dengan klien.¹³

Wawancara merupakan salah satu metode pengumpulan data yang dilakukan dengan mengadakan komunikasi dengan dua pihak sumber data dengan dialog tanya jawab secara lisan baik langsung maupun tidak langsung. Dengan tujuan menemukan jawaban terhadap subyek penelitian, orang tua, mengenai kejadian, motivasi, perasaan, kepedulian dan lain sebagainya.

¹³ Lexy J. Moeleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT, Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 127-148

c. Dokumentasi

Tabel 1.2
Teknik pengumpulan Data

No	Jenis Data	Sumber Data	TPD
1.	Gambaran lokasi penelitian	Dokumen	D
2.	Informasi mengenai diri klien	Peneliti	W+O
3.	Informasi mengenai keluarga klien	Keluarga klien	W
4	Perubahan diri klien	Keluarga klien peneliti	W + O

menurut penelitian kualitatif tidak bersifat tunggal, tetapi bersifat jamak dan tergantung pada konstruksi masalah.

Dalam hal ini peneliti sebagai instrumen yang menangani analisa data-data langsung di lapangan untuk menghindari kesalahan pada data-data tersebut, maka dari itu untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam penelitian ini, peneliti harus mengetahui cara-cara memperoleh tingkat keabsahan data.

Dalam pengujian keabsahan data atau uji kredibilitas terhadap data hasil penelitian, maka peneliti menggunakan beberapa cara, antara lain :

- a. Perpanjangan keikutsertaan dan waktu.

Perpanjangan keikutsertaan berarti peneliti meminimalisir kesalahan dalam keabsahan data. Dalam hal ini butuh perpanjangan waktu yang panjang, untuk memungkinkan peneliti terjun ke lokasi dalam menciptakan trust/hubungan terhadap klien dan informan.

- b. Melakukan cek ulang (*re-checking*)

Teknik pemeriksaan ini juga dapat dilakukan untuk meminimalisi kesalahan serta memastikan apakah data sudah valid atau belum. Cek ulang biasanya dilakukan dilakukan pada pertengahan perjalanan penelitian. Apabila telah berkali-kali melakukan cek ulang kemudian mendapatkan data yang valid, maka point a (perpanjangan keikutsertaan dan waktu) bisa di akhiri.

Sugiyono menjelaskan bahwa, triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data yang telah ada. Dalam penelitian ini peneliti bertujuan untuk mencari pemahaman terhadap apa yang telah ditemukan di lapangan. Peneliti menggunakan teknik ini dengan alasan agar data yang diperoleh akan lebih konsisten dan pasti.

G. Sistematika Pembahasan

[illegible]

Bagian inti berisi uraian penelitian mulai dari bagian pendahuluan sampai bagian penutup yang tertuang dalam bentuk bab-bab sebagai kesatuan.

- Bab I: Pendahuluan, pada bagian ini berisi mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi operasional, metodologi penelitian, teknik analisis data dan diakhiri dengan sistematika penulisan yang menjelaskan mengenai gambaran mengenai isi dari masing-masing bab dalam penelitian ini.
- Bab II: Tinjauan Pustaka, dalam bagian ini dijelaskan tentang Kajian Teoritik serta Penelitian Terdahulu yang Relevan. Pada bagian Kajian Teoritik dijelaskan tentang kajian mendalam mengenai variabel yang digunakan dalam penelitian melalui teori serta referensi
- Bab III: Penyajian Data, dalam bagian ini akan membahas tentang deskripsi umum objek penelitian dan Deskripsi hasil penelitian.
- Bab IV: Analisis Data, pada bagian ini, peneliti memaparkan mengenai deskripsi hasil penelitian yang berupa analisis dari proses pelaksanaan.
- Bab V: Penutup, pada bagian ini, yaitu bab terakhir atau penutup yang berisi kesimpulan dari keseluruhan pembahasan yang sudah di jelaskan dalam bab sebelumnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Bimbingan Konseling Islam

1. Pengertian 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.¹⁵

Kemudian istilah konseling berasal dari kata counseling adalah kata dalam bentuk mashdar dari *to counsel* secara etimologis 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.¹⁶

Di samping itu, Islam dalam wacana *study* Islam berasal dari Bahasa Arab yang berbentuk *mashdar* yang secara harfiah berarti selamat, sentosa, damai. Dari kata kerja *salima* menjadi *aslama* yang berarti

¹⁵ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010), hal 3

¹⁶ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010), hal. 10

a. Tujuan Umum

b. Tujuan Khusus:

- 1) Membantu individu agar mampu menghadapi masalah
- 2) Membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapi
- 3) Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dengan orang lain.¹⁸

Sedangkan dalam bukunya Bimbingan Konseling Qur'ani, Abdul Hayat berpendapat bahwa:

Tujuan bimbingan konseling Islam adalah membantu klien agar terjadi perubahan pada pribadinya kepada empat hal pokok, yaitu pribadi yang mampu menjalin hubungan baik dengan dirinya sendiri,

[illegible]

a. Mendapatkan ketenangan hidup

b. Menciptakan keseimbangan hidup

c. Mewujudkan manusia menjadi manusia seutuhnya

Dari beberapa tujuan di atas, konselor menjelaskan bahwa tujuan bimbingan konseling Islam yaitu konseli dapat mengatasi masalahnya saat ini, yang akan datang serta mampu menjalin

[illegible]

a. Preventif (Pencegahan)

b. Kuratif (Penyembuhan/ Korektif)

c. **Preservatif / perseratif (Pemeliharaan/ Penjagaan)**

d. Develpomental (Pengembangan)

e. Distributif (Penyaluran)

Usaha bimbingan yang diberikan kepada klien untuk menyalurkan kemampuan (kecerdasan, bakat, minat, cita-cita, hobi) ke arah pekerjaan maupun pendidikan.

f. Adaptif (Pengadaptasian)

Usaha bimbingan untuk membantu klien agar dapat menyesuaikan dirinya melalui strategi yang sesuai dengan minat, kondisi dan kebutuhan klien.

g. Adjustif (Penyesuaian)

Usaha bimbingan untuk membantu klien agar dapat menyesuaikan dirinya secara tepat dalam lingkungan, baik lingkungan keluarga, maupun masyarakat.²⁰

Dari beberapa fungsi bimbingan konseling islam, konselor menjelaskan bahwa usaha atau fungsi bimbingan konseling Islam yang ditujukan kepada konseli, agar konseli dapat menghadapi kesulitan, Mampu mengembangkan, menyalurkan kemampuan serta mampu beradaptasi dengan orang lain, lingkungan melalui tuntunan Alquran.

4. Unsur-unsur Bimbingan Konseling Islam

Unsur-unsur yang ada dalam Bimbingan Konseling Islam adalah:

a. Konselor

²⁰ Elfi Mu'awanah dan Rifa Hidayah, *Bimbingan Konseling Islami Di Sekolah Dasar* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2009)hal 71-73

kasus-kasus yang perlu mendapat bimbingan dan memilih kasus mana yang akan mendapatkan bantuan terlebih dahulu.

b. Diagnosa

Langkah diagnosa yaitu langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi kasus beserta latar belakangnya. Dalam langkah ini, kegiatan yang dilakukan adalah mengumpulkan data dengan mengadakan studi kasus dengan menggunakan berbagai tehnik pengumpulan data, kemudian ditetapkan masalah yang dihadapi serta latar belakangnya.

c. Prognosis

Langkah prognosis ini untuk menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang akan dilaksanakan untuk membimbing kasus yang diterapkan kesimpulan dalam diagnose.

d. *Treatment/Therapi*

Langkah terapi yaitu langkah pelaksanaan bantuan atau bimbingan. Langkah ini merupakan pelaksanaan yang ditetapkan dalam prognosa.

e. Evaluasi

Langkah ini dimaksudkan untuk menilai atau mengetahui sampai sejauh manakah langkah terapi yang telah mencapai hasilnya. Dalam langkah follow up atau tindak lanjut, dilihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang panjang.

6. Asas-asas Bimbingan Konseling Islam

a. Asas Kebahagiaan Dunia dan Akhirat

Membantu konseli untuk mencapai kebahagiaan hidup yang
senantiasa didambakan setiap muslim

b. Asas Fitrah

Membantu konseli untuk mengenal, memahami, dan menghayati fitrahnya sehingga segala gerak, tingkah laku dan tindakan sejalan dengan fitrahnya tersebut.

c. Asas Lillahita'ala

Bimbingan Konseling Islam diselenggarakan semata-mata karena Allah SWT.

d. Asas Bimbingan Seumur Hidup

Bimbingan Konseling Islam diperlukan selama hayat masih dikandung badan.

e. Asas Kesatuan Jasmani dan Rohani

Bimbingan Konseling Islam memperlakukan konseli sebagai makhluk jasmaniah dan rohaniah, tidak memandangnya sebagai makhluk biologis semata atau makhluk rohani semata.

f. Asas Keseimbangan Rohaniah

Rohaniah manusia mempunyai kemampuan berfikir, merasakan, menghayati dan kehendak atau hawa nafsu, bimbingan konseling islam menyadari keadaan kodrati manusia dan berupaya menyeimbangkan unsur-unsur rohani manusia.

g. Asas Kemaajuan Individu

Bimbingan Konseling Islam berlangsung pada citra manusia menurut Islam, memandang seorang individu merupakan eksistensial sendiri.

h. Asas Sosialita Manusia

Sosialitas yang diakui dengan memperhatikan hak individu, hak individu juga diakui sebagai bentuk tanggung jawab sosial.

i. Asas Kekhalifaan Manusia

Dalam islam manusia diberikan kedudukan yang tinggi sekaligus tanggung jawab yang besar yaitu sebagai pengelola alam semesta. Sebagai khalifah, manusia harus memelihara keseimbangan ekosistem, sebab problem-problem kehidupan, kerap kali muncul dari ketidak seimbangan ekosistem tersebut yang diperbuat oleh manusia itu sendiri.

j. Asas Keselarasan dan Keadilan

Islam menghendaki keharmonisan, keselarasan, keseimbangan, keserasian dalam segala segi, dengan kata lain Islam menghendaki manusia berlaku adil terhadap hak dirinya sendiri, hak orang lain, hak semesta alam, dan hak Allah SWT.

k. Asas Pembinaan Akhlaqul Karimah

Bimbingan Konseling Islam membentuk konseli memelihara, mengembangkan serta menyempurnakan sifat-sifat yang baik.

1. Asas Kasih Sayang

- e. Perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan kepada konseli menggunakan keterampilan menangani masalah.

3. Manfaat Teknik *Self Management*

- a. Membantu klien untuk dapat mengembangkan dan mengubah diri baik pikiran perasaan dan perbuatan sehingga bisa maksimal.
- b. Dengan melibatkan konseli secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari pantauan orang lain.
- c. Dengan memberikan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada konseli maka konseli mempunyai anggapan bahwa dirinya berubah karena diri mereka sendiri dan pasti bertahan lebih lama.²³

4. Karakteristik *Self management*

- a. Kombinasi dari strategi mengelola diri sendiri biasanya lebih berguna dari pada sebuah strategi tunggal
- b. Penggunaan strategi yang konsisten
- c. Penggunaan penguatan diri sendiri merupakan komponen yang penting
- d. Tunjangan yang diberikan oleh lingkungan harus dipertahankan
- e. Perlu ditetapkan target yang realistis dan kemudian di evauasi
- f. Dukungan lingkungan perlu untuk memelihara perubahan-perubahan yang merupakan hasil dari suatu program self management.²⁴

²³ Ratna, Lilis. *Teknik-Teknik Konseling*. (Yogyakarta: Deepublish 2013) Hal 59

²⁴ Lutfi Fauzan, *Praktik Konseling Teknik Self Management*, [online], tersedia di : <https://www.google.co.id/amp/s/lutfifauzan.wordpress.com/2009/12/23/praktik-teknik-konseling-self-management/amp>

5. Aspek-aspek yang dapat di kelompokkan ke dalam prosedur *self management* adalah:²⁵

- a. *Management by antecedent*, pengontrolan reaksi terhadap sebab-sebab perilaku, pikiran dan perasaan yang ingin dicapai
- b. *Management by consequence*, pengontrolan reaksi terhadap tujuan perilaku, dan perasaan yang ingin dicapai.
- c. *Cognitive technique*, perubahan pikiran, perilaku dan perasaan dirumuskan dalam cara mengenal, membuang dan mengganti apa yang terleksi pada antecedents dan consequence.
- d. *Affective techniques* perubahan emosi secara langsung

6. Prinsip-prinsip dasar *Self management*

Setiap manusia yang merasa tingkah lakunya tidak menyenangkan, menyulitkan ataupun merugikan bagi dirinya sendiri maka ia akan berusaha mengubahnya. Selain itu perubahan perilaku juga dilakukan karena ingin mencapai tujuan tertentu. Proses perubahan perilaku tidaklah mudah, karena diperlukan pengelolaan diri yang baik dengan acara yang sistematis dan prosedur perubahan perilaku tersebut, didasarkan atas prinsip-prinsip tertentu. Prinsip-prinsip modifikasi perilaku antara lain yaitu:

- a. *Identifying problem Behavior* (mengidentifikasi perilaku masalah)

Prinsip ini sangat penting dalam usaha mengubah perilaku diri sendiri memilih dan merinci perilaku masalah (perilaku yang akan

b. *Defining Problem Behavior* (mendefinisikan perilaku masalah)

Pada prinsipnya pendefinisian perilaku masalah menjadi tanda dan titik tolak adanya komitmen yang kuat dari individu untuk mengantisipasinya munculnya saat tergoda untuk hal yang buruk dan bosan dalam proses pengubahan. Pencegahan terhadap hal tersebut akan membuat memperkuat komitmen sehingga terkondisikan agar

Digunakan untuk membantu konseli dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Tahap ini di gunakan mengubah setting dan antecedent untuk mengarahkan perilaku ke arah yang diinginkan. Ganjaran ini digunakan untuk menguatkan dan mengubah perilaku yang diinginkan, asumsi dasar teknik ini bahwa dalam pelaksanaanya ganjaran diri paralel dengan ganjaran yang dihadirkan diri sendiri sama dengan ganjaran yang mendesak perilaku sasaran.

c. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*Self Contracting*)

- 1) Konseli membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku dan perasaan yang dinginkannya

- d. Penguasaan terhadap rangsangan (*Self Control*)

9. Perihal yang harus diperhatikan dalam Teknik *Self Management*.

sby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

- a. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak diharapkan sulit dan tidak mungkin dilaksanakan.
- b. Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengendalikan tingkah laku konseli.
- c. Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktunya dan tempat tertentu saja.

C. Tanggung Jawab Belajar

a. Pengertian Tanggung Jawab

²⁸ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1998) hal 90

Tanggung jawab itu bersifat kodrati, artinya sudah menjadi bagian kehidupan manusia, bahwa setiap manusia pasti dibebani dengan tanggung jawab. Tanggung jawab adalah ciri manusia beradab (berbudaya). Manusia merasa bertanggung jawab karena ia menyadari baik atau buruk perbuatannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa tanggung jawab merupakan kemampuan memahami mengenai apa yang bersifat positif dan negatif, berusaha untuk mencoba untuk tidak melakukan hal yang negatif dan berusaha melakukan hal yang positif. Tanggung jawab merupakan mengambil keputusan yang patut dan efektif, merupakan pilihan yang terbaik dalam batas-batas norma sosial, kesanggupan untuk menentukan sikap dan memikul resiko terhadap apa yang telah dilakukannya.

b. Aspek-aspek Tanggung Jawab

Menurut Burhanudin, tanggung jawab adalah kesanggupan untuk menetapkan sikap terhadap suatu perbuatan atau tugas yang didapat dan kesanggupan untuk menanggung resiko dari suatu perbuatan yang dilakukan.

Aspek-aspek tanggung jawab menurut Burhanudin sebagai berikut:

1) Kesadaran

Menurut Tirtorahardjo tanggung jawab berdasarkan wujudnya terdiri dari : (1) tanggung jawab kepada diri sendiri (2) tanggung jawab

Berdasarkan penjelasan jenis-jenis tanggung jawab tersebut, maka tanggung jawab klien termasuk dalam jenis tanggung jawab kepada diri sendiri. Artinya klien harus bisa bertanggung jawab pada kata hatinya dan bersedia melakukan kewajibannya sebagai mahasiswa yaitu belajar. Klien nantinya harus bisa berkomitmen untuk membiasakan diri dalam belajar dengan baik dan disiplin.

a. Pengertian Belajar

Belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman sendiri dalam interaksi dengan

Dari pendapat diatas, dapat dijelaskan bahwa belajar adalah suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang. Perubahan sebagai hasil dari berbagai bentuk seperti perubahan pengetahuan, pemahaman sikap, tingkah laku, keterampilan, kecakapan, kebiasaan serta perubahan aspek-aspek lain yang ada pada individu yang belajar.

Prinsip – prinsip belajar yang dapat dilaksanakan dalam situasi dan kondisi yang berbeda dan oleh setiap peserta didik secara individual adalah sebagai berikut:³⁴

Dalam belajar peserta didik diusahakan partisipasi aktif, meningkatkan minat dan membimbing untuk mencapai tujuan instruksional.

³⁴ Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2010), hlm 7

3) Sesuai materi atau bahan yang akan dipelajari

Belajar bersifat keseluruhan dan materi itu harus memiliki struktur penyajian yang bisa ditangkap pengertiannya.

Belajar memerlukan sarana yang cukup, sehingga peserta didik dapat belajar dengan tenang.

Berdasarkan pengertian belajar di atas, maka dapat dijelaskan belajar adalah adalah suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang. Perubahan sebagai hasil dari berbagai bentuk seperti perubahan pengetahuan, pemahaman sikap, tingkah laku, keterampilan, kecakapan, kebiasaan serta perubahan aspek-aspek lain yang ada pada individu yang belajar

[illegible]

Penelitian ini diterapkan pada konseling kelompok, sedangkan peneliti saat ini menerapkan *Self Management* pada konseling individu.

3. *Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral Dengan Teknik Self-Management Dalam Upaya Mereduksi Perilaku Merokok Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung, 2017*

a. Persamaan

Terdapat persamaan dalam teknik yang digunakan yaitu *Self-Management*

b. Perbedaan

Penelitian ini diterapkan pada konseling kelompok, sedangkan peneliti saat ini menerapkan *Self Management* pada konseling individu.

Penelitian ini berfokus pada perilaku merokok peserta didik kelas VIII, sedangkan peneliti saat ini mahasiswi semester 4 di UIN Sunan Ampel Surabaya.

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

Dalam bab ini peneliti (konselor) menyajikan gambaran dari lokasi yang dijadikan objek penelitian, karena menurut peneliti hal ini diperlukan dalam mencari data-data umum, yang mana data-data tersebut diperoleh dari adanya deskripsi lokasi penelitian. Di samping itu juga terdapat korelasi antara lokasi penelitian dengan masalah yang individu yang diteliti.

Adanya gambaran lokasi penelitian bisa membantu dan menggambarkan bagaimana kondisi lingkungan di sekitar konseli yang termasuk di dalamnya adalah kehidupan keagamaan, hubungan sosial masyarakat disekitar konseli tinggal, dan kondisi lingkungan tempat tinggal konseli sehingga peneliti (konselor) mengetahui secara langsung bagaimana lingkungan tempat tinggal masyarakat yang berhubungan dengan adanya masalah yang dihadapi oleh konseli.

Setelah IAIN Sunan Ampel berubah menjadi UIN Sunan Ampel berdasarkan peraturan Presiden Republik Indonesia No. 65 tahun 2013, tanggal 01 Oktober 2013 dan peraturan Menteri Agama PJ No 8 tahun 2014, tanggal 28 April 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Sunan Ampel Surabaya, maka diiringi oleh bertambahnya fakultas yang semula hanya lima fakultas menjadi Sembilan fakultas yaitu : fakultas syariah dan hukum, fakultas ushuluddin dan filsafat, fakultas

2. Deskripsi Konselor

Konselor yang dimaksud adalah orang yang mempunyai keahlian dalam memberikan bantuan atau layanan dalam mental spiritual terhadap seseorang yang bersifat lahiriyah maupun bathiniyah. Selain itu konselor juga mempunyai keahlian dalam bidang bimbingan dan konseling islam dalam penanganan kasus ini, orang yang menjadi konselor adalah peneliti sendiri.

Konselor merupakan seorang peneliti yang sedang melakukan penelitian terhadap mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya yang berada di fakultas dakwah dan komunikasi. Konselor merupakan mahasiswi semester 8 di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Nama : Linda Ayu Lestari

NIM : B93215069

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Tempat, Tanggal Lahir : Jombang, 24 Juli 1997

Usia : 21 Tahun

Anak ke : 1 dari 2 bersaudara

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat Asal : Dusun Brambang, Desa Brambang, Kecamatan
Diwek, Kabupaten Jombang

b. Riwayat Pendidikan Konselor

Tabel 3.1
Riwayat Pendidikan Konselor

No.	Pendidikan	Nama Lembaga	Alamat	Tahun
1.	RA	R.A AL-AS'AD	Jombang	2001-2003
2.	M.I	M.I AL-AS'AD	Jombang	2003-2009
3.	MTsN	MTsN Plandi Jombang	Jombang	2009-2012
4.	MAN	MAN 1 Jombang	Jombang	2012- 2015
5.	Perguruan Tinggi	UIN Sunan Ampel Surabaya	Surabaya	2015- Sekarang

c. Pengalaman Konselor

Konselor telah menempuh beberapa mata kuliah di antaranya konseling rumah sakit, konseling sekolah konseling pesantren, psikologi klinis, terapi islam, dan lain lain. Konselor juga melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) yang bertempat di SMA Khadijah Surabaya

Konseli merupakan individu atau sekelompok orang yang mengalami masalah dan memerlukan bantuan berupa bimbingan dan konseling untuk memecahkan masalah atau kesulitan yang dihadapinya. Konseli merupakan salah satu mahasisiwi Uin Sunan Ampel Surabaya, untuk lebih jelasnya konselor akan menguraikan tentang identitas konseli, keadaan ekonomi, latar belakang keluarga, latar belakang kegaaman dan lingkungan sekitar konseli sebagai berikut :

Nama Lengkap	: Puput Kartika Sari
Nama Panggilan	: Puput
Tempat, Tanggal Lahir	: 23 November 1998
Usia	: 20
Agama	: Islam

Alamat : Desa Kemuning, Kecamatan Tarik,
Kabupaten Sidoarjo

Cita-cita : Sutradara

Nama Orang tua

Nama Ayah : Abdul Thalib

Nama Ibu : Aisyah Mufidah

b. Latar Belakang Ekonomi

Keluarga konseli merupakan keluarga yang sederhana bisa dibilang juga berkecukupan, Ayah konseli bekerja di PT. HSI yang berada di Rungkut Industri II, dan ibu konseli berdagang nasi dan beraneka jus buah yang tempatnya tidak jauh dengan rumah. Ketika konseli berada di rumah, konseli seringkali membantu pekerjaan rumah dan membantu menyiapkan dagangan ibunya.

c. Latar Belakang Keluarga

Konseli adalah anak ke 3 dari 3 bersaudara. Konseli mempunyai 2 kakak laki-laki, kedua kakak konseli sudah berumah tangga semua. Status konseli saat ini adalah seorang mahasiswi semester 4 di UIN Sunan Ampel Surabaya, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Jurusan Ilmu Komunikasi.

Konseli adalah seorang mahasiswi semester 4 program komunikasi fakultas dakwah dan komunikasi di UIN Sun Surabaya. Permasalahan yang dihadapi oleh klien bermula ketika mengikuti salah satu UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) yaitu tasyakkur yang berada di fakultasnya, aktivitas didalam UKM tersebut sangat padat. Konseli berperan penting didalam UKM tersebut, sehingga UKM tersebut berencana mengadakan suatu acara yaitu pentas

Konseli adalah seorang mahasiswi semester 4 program komunikasi fakultas dakwah dan komunikasi di UIN Sun Surabaya. Permasalahan yang dihadapi oleh klien bermula ketika mengikuti salah satu UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) yaitu tasyakkur yang berada di fakultasnya, aktivitas didalam UKM tersebut sangat padat. Konseli berperan penting didalam UKM tersebut, sehingga UKM tersebut berencana mengadakan suatu acara yaitu pentas

Konseli adalah seorang mahasiswi semester 4 program komunikasi fakultas dakwah dan komunikasi di UIN Sun Surabaya. Permasalahan yang dihadapi oleh klien bermula ketika mengikuti salah satu UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) yaitu tasyakkur yang berada di fakultasnya, aktivitas didalam UKM tersebut sangat padat. Konseli berperan penting didalam UKM tersebut, sehingga UKM tersebut berencana mengadakan suatu acara yaitu pentas

Konseli adalah seorang mahasiswi semester 4 program komunikasi fakultas dakwah dan komunikasi di UIN Sun Surabaya. Permasalahan yang dihadapi oleh klien bermula ketika mengikuti salah satu UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) yaitu tasyakkur yang berada di fakultasnya, aktivitas didalam UKM tersebut sangat padat. Konseli berperan penting didalam UKM tersebut, sehingga UKM tersebut berencana mengadakan suatu acara yaitu pentas

kesulitan membagi waktunya antara perkuliahan dan kegiatan diluar perkuliahan. Dampak dari itu konseli pernah jatuh sakit dan mengharuskan konseli operasi usus buntu dikarenakan pola makan yang tidak teratur dan istirahat yang kurang.

Disamping itu, banyak kegiatan akan berpengaruh pada psikis, akibatnya klien tidak dapat belajar dengan baik. Seringkali konseli tidak dapat menyelesaikan tugas-tugas kuliah dengan baik dan tepat waktu, konseli mengaku bahwa konseli tidak bisa membagi waktu dengan baik, antara kegiatan diluar perkuliahan dengan belajar.

Konseli juga bercerita bahwa konseli sering terlambat masuk kelas pada mata kuliah di pagi hari. Hal ini dikarenakan konseli kurangnya istirahat yang cukup, karena konseli memiliki banyak aktivitas di malam hari, seperti latihan teater, kajian organisasi, menonton pertunjukan seni, dan konseli seringkali mengerjakan tugas kuliah hingga larut malam bahkan konseli juga pernah tidak tidur hanya untuk mengerjakan *deadline* tugas.

Akan tetapi konseli cukup dikenal dosen karena keterlambatannya masuk kelas, konseli bercerita bahwa konseli pernah di jali oleh salah satu dosen sehingga cukup membuatnya malu, dan mempunyai keinginan untuk tidak mengulangnya lagi. Dari kejadian tersebut konseli mulai memikirkan bagaimana caranya tidak terlambat lagi. Akan tetapi konseli merasa kebingungan untuk mengatur waktu antara di organisasi dan perkuliahanya. Konseli merasa tertekan dan ingin menyerah untuk

1. Deskripsi Proses Bimbingan Konseling Islam melalui Teknik *Self Management* untuk meningkatkan tanggung jawab belajar pada mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya

Bentuk pelaksanaan bimbingan dan konseling islam untuk meningkatkan tanggung jawab belajar dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *self management*, teknik *self management* termasuk dalam teori behaviorial. Teori behaviorial merupakan pendekatan konseling yang berpandangan bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari. Salah satu tujuan pendekatan ini yaitu membantu konseli menghapus tingkah laku yang merusak diri atau (*maladaptif*) dan mempelajari tingkah laku yang

Dari beberapa teknik konseling behavioral tersebut, salah satu teknik yang dipilih peneliti yaitu teknik *self – management* (pengelolaan diri). Pengelolaan diri (*self-management*) merupakan suatu teknik yang mengarah kepada pikiran dan perilaku individu untuk membantu konseli dalam mengatur dan mengubah perilaku ke arah yang lebih efektif melalui proses belajar tingkah laku baru.

behavior dirancang untuk membantu konseli mengontrol tingkah lakunya sendiri ke arah lebih efektif. Konselor

Penggunaan strategi ini diharapkan konseli mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai perubahan kebiasaan yang lebih baik. Tujuan dari *self management* yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain.

Identifikasi masalah dilakukan untuk mengetahui secara mendalam masalah yang sedang dihadapi oleh konseli. Dalam hal identifikasi masalah yang dilakukan oleh konselor melalui wawancara secara langsung. Selain itu informasi lainnya, melalui teman kuliah dan teman organisasi konseli, karena mereka yang lebih tau kepribadian konseli selama ini.

a. Data bersumber dari konseli

sby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Data bersumber dari teman kuliah konseli

R bercerita bahwa puput sering terlambat ketika kuliah, dan tidak jarang puput mengantuk dikelas. Puput juga pernah di jaili oleh salah satu dosen karena dosen yang sudah hafal dengan kebiasaan puput, dari kejadian tersebut puput bercerita kepada R, bahwa puput sangat malu dan berjanji akan merubah kebiasaannya itu.

Jadi, disini konselor mengontrol reaksi-reaksi tujuan konseli, dan perasaan apa yang terjadi nanti ketika tujuan perilaku itu tercapai.

Berdasarkan data dari hasil identifikasi masalah, konselor menetapkan masalah utama yang dihadapi konseli yaitu konseli kesulitan membagi waktu antara organisasi dengan belajar.

Konseli sering kali mengantuk dan tidak fokus ketika mata kuliah berlangsung, hal tersebut membuat konseli tertinggal materi dan konseli selalu bertanya kepada temanya ketika mendapatkan tugas. Konseli sering kali mengabaikan tugas yang diberikan oleh dosen, sehingga konseli sering kali terbengkalai oleh deadline tugas. Konseli tidak bisa mengatur waktu antara kegiatan di organisasi dan di perkuliahan

a. Konseli terlalu totalitas dalam melakukan kegiatannya di organisasi

b. **Konseli** seringkali menunda mengerjakan tugas

[illegible]

mengubah setting dan *antecedent* untuk mengarahkan perilaku ke arah yang diinginkan.

c. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*Self Contracting*)

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

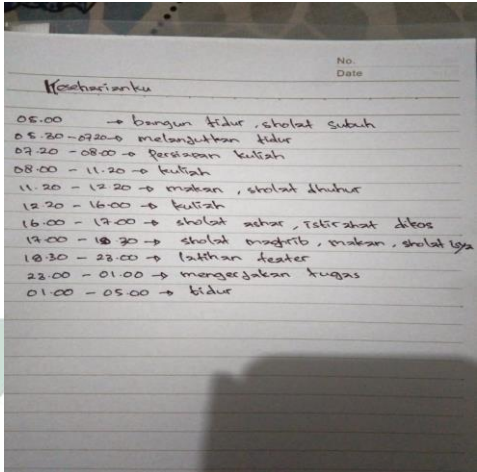
d. Penguasaan terhadap rangsangan (*Self Control*)

Tahap penguasaan terhadap rangsangan yaitu tahap untuk mengevaluasi penggunaan self management pada perilaku yang ditargetkan pada akhir periode. Teknik ini menekankan untuk mempertahankan perilaku yang baru diinginkan.

4. Treatment/terapi

Treatment atau terapi setelah konselor menetapkan terapi yang sesuai dengan masalah konseli, maka langkah selanjutnya adalah langkah pelaksanaan bantuan yang telah ditetapkan pada langkah prognosis. Hal ini sangatlah penting didalam proses konseling, karena langkah ini menentukan sejauh mana keberhasilan konselor dalam membantu masalahnya. Dalam hal ini konselor memberikan bantuan dengan jenis terapi yang sudah ditentukan treatment dalam proses bimbingan konseling terapi yang dilakukan saat konseling menggunakan jenis terapi yang dilakukan saat konseling menggunakan jenis terapi *self management* langkah-langkah sebagai berikut :

Jadwal keseharian konseli



Kemudian memetakan perilaku yang akan dirubah. Konseli memilih ingin merubah kebiasanya yang suka tidur setelah sholat shubuh, mengerjakan tugas hingga larut malam, mempersingkat waktu latihan, akan datang tepat waktu ketika kuliah, menjaga pola makan dan tidur yang teratur.

Konselor meminta konseli memikirkan dampak positif dan negatifnya ketika perilakunya dirubah, konseli menemukan dampak positif ketika perilakunya dirubah, sebagai berikut :

- Konseli merasakan hidup sehat
- Konseli lebih tepat waktu ketika kuliah
- Konseli dapat istirahat dan belajar dengan baik
- Konseli setelah sholat shubuh lebih memilih membaca Al- Qur'an, agar konseli mendapatkan ketenangan rohani.

Dampak negative ketika perilakunya tidak dirubah :

Disini konselor menilai sejauh mana konseli melakukan perubahan dan melakukan untuk mempertahankan perilakunya.

5. Evaluasi/Follow Up

Setelah melakukan *treatment* maka langkah selanjutnya adalah evaluasi. Evaluasi adalah langkah untuk mengetahui sejauh mana hasil yang diperoleh dalam proses konseling, agar selanjutnya dapat ditentukan kegiatan lanjutan sesuai dengan perkembangan konseli. Evaluasi dalam penelitian ini dilakukan sebelum, saat, dan setelah proses konseling dengan cara memperhatikan perilaku konseli.

Hal ini dilihat dari langkah apa yang akan dilakukan konseli selanjutnya setelah melakukan bimbingan konseling islam melalui teknik *self management* ini. Konseli sangat antusias melakukan har tersebut dikarenakan konseli ada kemauan untuk berubah lebih baik, dan konseli menyadari bahwa apa yang dilakukan itu untuk kebaikan dirinya.

Setelah beberapa tahap yang dilakukan, konselor menemui konseli untuk menanyakan sejauh mana perubahan yang di alami oleh konseli. Konselor menemui konseli di kos nya. Sesampai dikos konseli, konselor dan konseli berbincang-bincang dan konselor menanyakan bagaimana keadaanya sekarang. “ konseli cukup belajar dengan baik dan bisa on time ketika kuliah, sudah jarang telat lagi. Konseli juga mengatakan bahwa konseli merasa hidup sehat karena sudah jarang begadang dan tidak lembur akibat mengerjakan tugas. Konseli tetap berusaha berubah menjadi yang lebih baik dengan selalu menerapkan *self management*.

Setelah mendapatkan proses konseling, konseli merasa lebih merasakan hidup sehat, konseli merasa mempunyai waktu yang cukup. Waktu yang cukup itu dipergunakan konseli untuk belajar. Akan tetapi konseli tidak meninggalkan organisasinya, hanya saja konseli meminimalisir kegiatan di teaternya. Dengan meminimalisir kegiatan tersebut, konseli mempunyai waktu yang cukup untuk istirahat dan belajar. Konseli merasakan sudah tidak terbengkalai dalam mengerjakan tugas.

Tabel 3.2
Penyajian data hasil proses bimbingan konseling melalui teknik *self management* pada konseli

No	Kondisi konseli	Sebelum proses konseling	Setelah proses konseling
1	Konseli sering menunda <i>deadline</i> tugas	Konseli selalu menunda mengerjakan tugas dan selalu meremehkan tugas, sehingga konseli sering terbengkalai dalam mengerjakan tugasnya	Konseli sudah merasa tidak terbengkalai dalam mengerjakan tugasnya, konseli lebih memilih langsung mengerjakan tugas ketika ada waktu yang senggang.
2	Konseli terlalu totatilas melakukan kegiatannya di organisasi	Konseli seringkali latihan hingga larut malam sehingga konseli tidak mempunyai banyak waktu untuk istirahat sehingga konseli kurang memiliki waktu untuk belajar	Konseli mulai meminimalisir kegiatan latihanya, sehingga konseli mempunyai waktu yang cukup untuk istirahat dan belajar
3	Konseli tidak bisa mengatur waktu antara kegiatan di organisasi dan di perkuliahan	konseli sering datang terlambat dalam perkuliahan.	Konseli sudah memulai untuk datang tepat waktu dalam perkuliahan

BAB IV

ANALISIS DATA

Analisis data merupakan hasil atau informasi yang disajikan pada pembahasan sebelumnya yang diperoleh dari wawancara dan observasi dengan pihak konseli dan informan. Berdasarkan judul “ Bimbingan Konseling Islam melalui teknik *Self Management* untuk meningkatkan tanggung jawab belajar pada mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.

Pada bab ini, analisis data berhubungan dengan proses yang telah dilakukan oleh konselor untuk meningkatkan tanggung jawab belajar dengan menggunakan teknik *Self Management* dengan menggunakan langkah-langkah yaitu dengan dimulai perjanjian dengan konseli, identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi/ follow up. Analisis data deskriptif komparatif yakni membandingkan pelaksanaan konseling di lapangan konseling di lapangan dengan teori pada umumnya, serta membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah dilaksanakan proses konseling.

Berikut ini merupakan analisis data tentang proses pelaksanaan serta hasil akhir pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam melalui teknik Self Management untuk meningkatkan tanggung jawab belajar.

A. Analisis Proses Bimbingan Konseling Islam melalui teknik *Self Management* untuk meningkatkan tanggung jawab belajar pada mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya

Berikut ini merupakan analisis data, dalam hal ini konselor menggunakan Bimbingan Konseling Islam melalui Teknik *Self*

2.	Diagnosis Pada langkah ini konselor menetapkan masalah konseli dan gejala yang di alami konseli	Dari data yang sudah dikumpulkan, maka konselor mengambil kesimpulan mengenai permasalahan yang sedang di hadapi oleh konseli yaitu sulit membagi waktu antara kuliah dan organisasi. Dikarenakan kegiatan di organisasinya yang terlalu padat, konseli juga sangat totalitas dalam menjalankan tanggung jawabnya didalam organisasi dan menyita waktu istirahatnya. Sehingga konseli melupakan tanggung jawab belajarnya.
3.	Prognosis Pada langkah ini konselor menetapkan jenis bantuan atau terapi yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi oleh konseli	Berdasarkan dari data-data yang didapat konselor dari langkah diagnosa, konselor menetapkan jenis bantuan atau terapi yang dilakukan kepada konseli yaitu dengan memberikan konseling menggunakan pendekatan behavioral dengan teknik self management kepada konseli yang dirasa sesuai dengan masalah yang berkaitan dengan membagi waktu antara kuliah dan organisasi konseli
4.	Treatment/terapi Proses pemberian bantuan kepada konseli berdasarkan bantuan apa yang telah ditetapkan dalam prognosis	Dalam membantu permasalahan konseli, konselor merumuskan beberapa langkah untuk memberikan bantuan. Adapun treatment yang dilakukan konselor adalah : 1. Pemantauan diri , pada tahap ini Konselor membantu konseli mengumpulkan dan mencatat data tentang perilaku yang hendak dirubah, konsekuensi, perilaku, antecedent perilaku. Konselor meminta konseli membuat jadwal keseharian konseli. Kemudian konselor meminta konseli memetakan perilaku yang akan dirubah. Konseli memilih

		Disini konseli meyakinkan perilakunya yang baru terhadap dirinya sendiri , dan konseli membuat reward terhadap dirinya sendiri ketika konseli berhasil melaksanakan perilakunya yang baru. 3 Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (<i>Self Contracting</i>) konselor memperkuat perilaku baru konseli melalui <i>Reward</i>, konseli disini akan memberi informasi tentang Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (<i>Self Contracting</i>). Disini konseli akan melakukan perjanjian dan kontrak perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang konseli inginkan. Adapun beberapa langkahnya dalam Self Contracting yaitu sebagai berikut : 1.Konseli memilih ingin merubah kebiasanya yang suka tidur setelah sholat shubuh, mengerjakan tugas hingga larut malam, mempersingkat waktu latihan, akan datang tepat waktu ketika kuliah, menjaga pola makan dan tidur yang teratur. 2.Konseli meyakinkan perilakunya yang baru terhadap dirinya sendiri , dan konseli membuat reward terhadap dirinya sendiri ketika konseli berhasil melaksanakan perilakunya yang baru. 3.Konseli bekerja sama dengan teman-teman yang sekiranya bisa membantu untuk melaksanakan perubahanya, konseli meminta temanya untuk selalu mengingatkanya 4.Konseli menerima segala konsekuensi dengan apa
--	--	---

Jadi dengan berdasarkan perbandingan antara teori dan data di lapangan pada saat proses Bimbingan Konseling Islam melalui teknik *Self Management* ini, diperoleh kesesuaian dan persamaan yang mengarah pada proses Bimbingan Konseling Islam melalui teknik *Self Management*.

Pada bagian ini , peneliti menganalisis perbedaan perilaku konseli sebelum dan sesudah diterapkan Bimbingan Konseling Islam melalui

[illegible]

teknik *Self Management* untuk meningkatkan tanggung jawab belajar. Setelah proses konseling terjadi perubahan perilaku maladaptive menjadi perilaku yang adaptif dalam diri konseli. Sebelum proses konseling, konseli sering datang terlambat ketika kuliah, akan tetapi setelah proses konseling konseli datang ke kampus tepat waktu. Sebelum proses konseling konseli selesai sholat shubuh melanjutkan tidur, akan tetapi ketika selesai konselin, konseli selesai sholat shubuh membaca Al-Qur'an. Dan konseli sekarang ini sudah bisa mengatur jadwal antara kuliah dan organisasinya , sehingga konseli bisa lebih bertanggung jawab pada belajarnya. Berikut konselor menyajikan hasil proses bimbingan konseling islam melalui teknik *Self Management* pada konseli

Tabel 4.2

Penyajian data hasil proses bimbingan konseling islam melalui teknik *Self Management* pada konseli

No	Kondisi konseli	Sebelum proses konseli	Sesudah proses konseli
1	Konseli sering menunda deadline tugas	Konseli selalu menunda mengerjakan tugas dan selalu meremehkan tugas, sehingga konseli sering terbengkalai dalam mengerjakan tugasnya.	Konseli sudah merasa tidak terbengkalai dalam mengerjakan tugasnya, konseli lebih memilih langsung mengerjakan tugas ketika ada waktu yang senggang

B. Saran

[illegible]

1. Konselor

Pelaksanaan teknik *Self Management* dapat dijadikan salah satu teknik untuk pengelolaan diri untuk individu. Penerapan teknik *Self Management* bisa lebih efektif apabila dikomparasikan dengan teknik-teknik yang ada pada pendekatan konseling. Maka untuk mencapai harapan tersebut alangkah lebih baiknya bila peneliti memperkaya khazanah keilmuannya melalui aktivitas membaca, berdiskusi mengenai pendekatan-pendekatan konseling.

2. Konseli

Diharapkan konseli tetap melanjutkan perubahan perilakunya walaupun sudah tidak melakukan proses konseling bersama konselor.

3. Pembaca dan akademisi prodi Bimbingan Konseling Islam

Dapat menjadi acuan rujukan dalam mengembangkan teori dan penelitian selanjutnya tentang Bimbingan Konseling Islam melalui teknik *Self Management* untuk meningkatkan tanggung jawab belajar. Selain itu dapat menambah ilmu wawasan dan pengetahuan bagi para pembaca mengenai Bimbingan Konseling Islam melalui teknik *Self Management* untuk meningkatkan tanggung jawab belajar.

- Gantina, Komalasari, dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling* .Jakarta, Indeks.
- H. Asyari, Ahm dkk. 2004. *Pengantar Study Islam*, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Surabaya.
- Hayat, Abdul. 2007. *Bimbingan Konseling Qur'ani* Jilid II. Yogyakarta: Pustaka Pesantren.
- Jawwad, Ahmaf Abdul. 2007, *Manajemen Diri*, Bandung: Savei Generation.
- Lutfi Fauzan, *Praktik Konseling Teknik Self Management*, [online], tersedia di : <https://www.google.co.id/amp/s/lutfifauzan.wordpress.com/2009/12/23/praktik-teknik-konseling-self-management/amp>
- Makhfud 2011, *Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik* Pada Siswa Aktivis Bem Iain Sunan Ampel Surabaya.
- Moleong, Lexy J. 2007. *Metode Penelitian Kualitatif* (edisi revisi). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Multadi, 2007 *Pendidikan Efektif dalam Pembelajaran Matematika* .Semarang: Balai Diklat Keagamaan,
- Munir, Samsul. 2010. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah.
- Mutadi. 2007. *Pendekatan Efektif dalam Pembelajaran Matematika*. Semarang : Balai Diklat Keagamaan Semarang,
- Nazir, Moh. 1998. *Metode Penelitian*, Jakarta : Ghalia Indonesia, 1998.

Ratna, Lilis 2013. *Teknik-Teknik Konseling*. Yogyakarta: Deepublish.

Slameto 2010, *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya* . Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Slameto, 2010 *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya* Jakarta: PT. Rineka Cipta,

Subagyo, P. Joko. 2004 *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R &” D*. Bandung: Alfabeta.

Tamwifi, Irfan. 2014. *Metodologi Penelitian*, Surabaya: UINSA Press.

Umar Tirtohardjo dan La Sulo. 2008, Pengantar Pendidikan, Jakarta: Rineka Cipta.