



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Konseling Behavior Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mengatasi *Hustle Culture* Seorang Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kabuh Jombang

Skripsi

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

Oleh

Baqiatus Sholihah Fitriani

NIM. B93218132

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel

Surabaya 2022

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrohmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Baqiatu Sholihah Fitriani

NIM : B93218132

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : RT 03 RW 02 Dsn. Kabuh Ds. Kabuh
Kec. Kabuh – Jombang

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa Skripsi yang berjudul “Konseling Behavior Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mengatasi *Hustle Culture* Seorang Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kabuh Jombang” tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun. Skripsi ini merupakan benar-benar hasil karya saya secara mandiri serta bukan merupakan hasil plagiasi ataupun karya orang lain. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Jombang, 06 Juli 2022



Baqiatu Sholihah Fitriani

NIM. B93218132

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi ini disusun oleh :

Nama : Baqiatas Sholihah Fitriani
NIM : B93218132
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Konseling Behavior dengan Teknik *Self Management* dalam Mengatasi *Hustle Culture* Seorang Remaja pada Masa Pandemi Covid-19 di Kabuh Jombang

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Jombang, 06 Juli 2022

Menyetujui,

Dosen Pembimbing



Dra. Faizah Noer Laela, M. Si

NIP : 196012111992032001

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Konseling Behavior Dengan Teknik *Self Management* Dalam
Mengatasi *Hustle Culture* Seorang Remaja Pada Masa Pandemi
Covid-19 di Kabuh Jombang

SKRIPSI

Disusun oleh

Baqiatus Sholihah Fitriani (B93218132)

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada
tanggal 13 Juli 2022

Penguji I

Dra. Faizah Nger Laela, M. Si
NIP. 196012111992032001

Penguji II

Dr. Pudji Rahmawati, M. Kes.
NIP. 196703251994032002

Penguji III

Yusri Ningsih, S. Ag., M. Kes
NIP. 197605182007012022

Penguji IV

Mohammad Thohir, M.Pd.I
NIP. 197905172009011007



Surabaya, 13 Juli 2022

Dekan,

Chandra Arif, S. Ag., M. Fil. I.
NIP. 197110171998031001



LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Baqiatuss Sholihah Fitriani
NIM : B93218132
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi /Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : baqiatusssholihah28@gmail.com

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

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

**Konseling Behavior dengan Teknik *Self Management* dalam Mengatasi
Hustle Culture Seorang Remaja pada Masa Pandemi Covid-19 di Kabuh
Jombang**

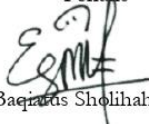
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media 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, 13 Juli 2022

Penulis


(Baqiatuss Sholihah Fitriani)

ABSTRAK

Baqiatus Sholihah Fitriani (B93218132), Konseling Behavior Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mengatasi *Hustle Culture* Seorang Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kabuh Jombang.

Penelitian ini memiliki 2 tujuan yakni (1) untuk mengetahui proses Konseling Behavior Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mengatasi *Hustle Culture* Seorang Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kabuh Jombang.. Serta (2) untuk memahami hasil Konseling Behavior Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mengatasi *Hustle Culture* Seorang Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kabuh Jombang.

Permasalahan utama yang dialami konseli ialah *Hustle Culture* yang berdampak pada kurang tegas dalam membagi waktu, kurang bersosialisasi serta kurang memperhatikan dirinya sendiri. Sehingga untuk menyelesaikan persoalan tersebut, peneliti menggunakan teknik *Self Management* yang dikaji dengan penelitian model kualitatif.

Hasil akhir yang didapatkan dalam penelitian ini dapat terlihat dari perubahan konseli yang mulai mampu mengurangi kegiatannya sehingga penelitian ini dikatakan cukup berhasil dengan terpenuhinya beberapa indikator.

Kata kunci : Konseling Behavior, *Self Management*, *Hustle Culture*

ABSTRACT

Baqiatus Sholihah Fitriani (B93218132), Behaviour Counseling With Self Management Techniques in Overcoming the Hustle Culture of a Teenager During the Covid-19 Pandemic in Kabuh, Jombang.

This study has 2 objectives, namely (1) to find out the process of Behaviour Counseling with Self Management Techniques in Overcoming the Hustle Culture of a Teenager During the Covid-19 Pandemic in Kabuh Jombang. And (2) to understand the results of Behaviour Counseling With Self Management Techniques in Overcoming the Hustle Culture of a Teenager During the Covid-19 Pandemic in Kabuh Jombang. The main problem experienced by counselors is Hustle Culture which has an impact on being less assertive in dividing time, lack of socializing and not paying attention to themselves. So to solve these problems, researchers use self-management techniques which are studied with qualitative model research.

The final results obtained in this study can be seen from the changes in counseling who began to be able to reduce their activities so that this study was said to be quite successful with the fulfillment of several indicators.

Keywords : Behaviour Counseling, Self Management, Hustle Culture

تجريدي

مع السلوكي الإرشاد ، (Baqiatus Sholihah Fitriani (B93218132) ، جائحة خلال المراهق لدى الزحام ثقافة على التغلب في الذاتية الإدارة تقنيات Covid-19 جومبانغ كابوه في .

باستخدام السلوكي الإرشاد عملية معرفة (1) وهما ، هدفان لها الدراسة هذه جائحة خلال المراهق لدى الزحام ثقافة على التغلب في الذاتية الإدارة تقنيات تقنيات مع السلوكي الإرشاد نتائج لفهم (2) و . جومبانغ كابوه في Covid-19 جائحة خلال المراهق لدى الزحام ثقافة على التغلب في الذاتية الإدارة ثقافة هي المستشارون يواجهها التي الرئيسية المشكلة. جومبانغ كابوه في Covid-19 التنشئة وعدم ، الوقت تقسيم في حزم أقل تكون أن على تأثير لها التي الزحام الباحثون يستخدم ، المشاكل هذه لحل لذلك . بأنفسهم الاهتمام وعدم الاجتماعية النوعي النموذج أبحاث مع دراستها تتم التي الذاتية الإدارة تقنيات .

التغيرات من الدراسة هذه في عليها الحصول تم التي النهائية النتائج رؤية يمكن إن قيل بحيث أنشطتها تقليل على قادرة تكون أن في بدأت التي الاستشارة في المؤشرات من العديد تحقيق مع للغاية ناجحة كانت الدراسة هذه .

الزحام ثقافة ، الذات إدارة ، السلوكي الإرشاد : المفتاحية الكلمات

UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

DAFTAR ISI

COVER

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
MOTTO.....	iii
PERSEMBAHAN	iii
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PUBLIKASI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
تجريدي.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9

E. Definisi Konsep.....	11
1. Konseling Behavior	11
2. <i>Self Management</i>	12
3. <i>Hustle Culture</i>	14
F. Sistematika Pembahasan.....	14
 BAB II : KAJIAN TEORITIK	 16
A. Konseling Behavior	16
1. Pengertian Konseling Behavior	16
2. Tujuan Konseling Behavior	17
3. Peran dan Fungsi Konselor	18
4. Tahapan Konseling Behavior	19
B. Teknik <i>Self Management</i>	19
1. Pengertian <i>Self Management</i>	19
2. Tujuan dan Manfaat <i>Self Management</i>	22
3. Hal-Hal yang Harus Diperhatikan dalam <i>Self Management</i>	23
4. Teknik dalam <i>Self Management</i>	24
5. Langkah-Langkah Teknik <i>Self Management</i>	25
C. <i>Hustle Culture</i>	26
1. Pengertian <i>Hustle Culture</i>	26
2. Bahaya <i>Hustle Culture</i>	28
3. Cara Mengatasi <i>Hustle Culture</i>	30
D. Perspektif Islam.....	31
1. Teknik <i>Self Management</i> Menurut Pandangan Islam.....	31
2. <i>Hustle Culture</i> Menurut Pandangan Islam.....	33
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	34

BAB III : METODE PENELITIAN	36
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	36
B. Lokasi Penelitian	37
C. Jenis dan Sumber Data	38
D. Tahap-Tahap Penelitian	39
1. Tahap Pra Lapangan	39
2. Tahap Lapangan	41
3. Tahap Pasca Lapangan.....	41
E. Teknik Pengumpulan Data.....	41
1. Observasi.....	42
2. Wawancara.....	42
3. Dokumentasi.....	43
F. Teknik Validitas Data.....	44
1. Perpanjangan Keikutsertaan.....	44
2. Ketekunan Pengamatan.....	45
3. Triangulasi	45
G. Teknik Analisis Data	46
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN ...	49
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian	49
1. Lokasi Penelitian	49
2. Deskripsi Konselor	50
3. Deskripsi Konseli	53
4. Deskripsi Masalah	57
B. Penyajian Data	60
1. Deskripsi Proses dari Konseling Behavior Dengan Teknik <i>Self Management</i> Dalam Mengatasi <i>Hustle Culture</i> Seorang Remaja	

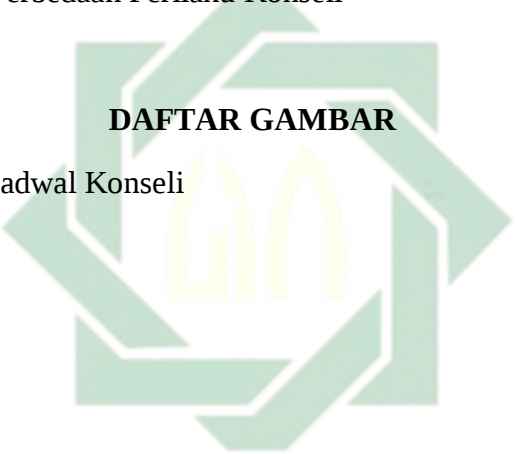
Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kabuh Jombang.	60
2. Deskripsi Hasil dari Konseling Behavior Dengan Teknik <i>Self Management</i> Dalam Mengatasi <i>Hustle Culture</i> Seorang Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kabuh Jombang.	86
C. Penyajian Hasil Penelitian dan Analisis Data	88
1. Perspektif Teori	88
2. Perspektif Hasil	101
BAB V PENUTUP	105
A. Simpulan	105
B. Rekomendasi	107
1. Bagi Konselor	107
2. Bagi Konseli	107
3. Bagi Pembaca	108
C. Keterbatasan Penelitian	108
DAFTAR PUSTAKA	110
LAMPIRAN	115

DAFTAR TABEL

- 4.1 Batas Desa
- 4.2 Identitas Konselor
- 4.3 Tabel Perilaku Konseli Sebelum *Treatment*
- 4.4 Tabel Perilaku Konseli Setelah *Treatment*
- 4.5 Perbandingan Data Teori dan Data Lapangan
- 4.6 Peta Konsep Teknik *Self Management*
- 4.7 Peta Konsep Permasalahan Konseli
- 4.8 Perbedaan Perilaku Konseli

DAFTAR GAMBAR

- 4.1 Jadwal Konseli



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pandemic Covid yang terjadi mulai dari tahun 2019 hingga saat ini merupakan suatu pandemic yang sangat luar biasa terjadi dan memberikan dampak perubahan dari berbagai kalangan dan juga aspek-aspek yang ada mulai dari aspek social, aspek ekonomi, aspek pendidikan dan masih banyak lagi yang lainnya. Misalnya, Indonesia termasuk negara yang mempunyai kasus positif yang terus meningkat. Update data konfirmasi positif di Indonesia saat ini mencapai 4.123.617 jiwa, kasus sembuh mencapai 3.827.449 jiwa, dan kasus meninggal mencapai 135.469 jiwa per tanggal 04 September 2021.¹ Untuk memutuskan rantai penularan covid-19, maka pemerintah Indonesia telah menetapkan berbagai kebijakan yang harus dipatuhi oleh seluruh warganya mulai dari pembatasan aktivitas warga di beberapa titik keramaian seperti pasar, tempat wisata, tempat ibadah dan lain sebagainya. Pembatasan tersebut disebut dengan PSBB hingga sekarang berubah menjadi PPKM. Kebijakan yang lainnya yakni penerapan protokol kesehatan (3M : Memakai Masker, Menjaga Jarak, dan Mencuci tangan dengan sabun), *Work From Home (WFH)*, *School From Home (SFH)* dan masih banyak yang lainnya.

Segala aktifitas manusia kini diharuskan untuk dikerjakan dari rumah sehingga terlihat banyak postingan social media yang tetap memperlihatkan kesibukan mereka yang dilakukan hanya dengan menatap *Handphone* ataupun laptop. Misalnya kesibukan kuliah, dikejar deadline yang bersamaan, tuntutan untuk tetap aktif di organisasi yang digeluti, hingga tuntutan lain yang juga harus diselesaikan.

¹<https://covid19.go.id/> , diakses pada tanggal 05 September 2021 pukul 11.33

Hal tersebut memanglah baik untuk mampu meningkatkan kualitas diri namun sebagai seorang yang professional harus menyelesaikan itu semua dengan tepat. Akan tetapi, segala sesuatu jika berlebihan tidaklah baik. Segala sesuatu yang berlebihan ini dalam islam disebut dengan istilah Al-Ghuluw. Sebagaimana Rasulullah pernah bersabda bahwa “Sebaik-baik urusan yaitu yang dilakukan dengan biasa saja atau sedang-sedang saja, sekalipun itu sedikit”. Selain itu juga dijelaskan dalam Al-Qur’an Surat Al-A’raf ayat 31 :

يٰۤاٰدَمُ خُذْ اِمْرًا زَيْنَتَكَ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلْ وَاشْرَبْ وَلَا تُسْرِفْ ۚ اِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

Artinya : “Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan, dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan”.²

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa Allah sangat tidak menyukai segala sesuatu yang berlebihan baik itu untuk urusan duniawi maupun ibadah untuk urusan akhirat. Bahkan hal spele seperti makan dan minum dan aktivitas sehari-hari lainnya jika itu berlebihan, Allah tidak menyukainya. Allah melarang segala sesuatu itu juga tidak ada yang tanpa sebab yang jelas. Sangatlah jelas bahwasanya apapun yang berlebihan itu tidak akan mendatangkan sesuatu atau dampak yang positif, melainkan akan merugikan diri sendiri atau bahkan merugikan orang lain. Yang menjadi topic dalam penelitian ini yaitu sesuatu yang berlebihan dalam hal aktivitas sehari-hari atau kesibukan sehari-hari dari individu. Hal tersebut dikenal dengan istilah *Hustle Culture*.

Dalam istilah *Hustle Culture* ini menggambarkan bahwa seseorang yang memiliki banyak tuntutan dalam kesibukan yang ia geluti sehari-sehari, tuntutan tersebut terjadi secara

² Via App Al-Qur’an Indonesia

bersamaan. *Hustle Culture* didefinisikan sebagai suatu kondisi dimana gaya hidup seseorang untuk melakukan banyak hal secara bersamaan, sibuk secara terus menerus dimanapun dan kapanpun. *Hustle Culture* membuat individu seolah-olah dituntut untuk selalu memikirkan kesibukan tanpa memikirkan diri sendiri yang juga butuh waktu untuk *Me Time*, piknik, liburan, istirahat tanpa harus memikirkan kesibukan yang ada.

Individu yang memiliki produktivitas yang berlebihan (*Hustle Culture*) ini merasa kerja kerasnya akan cepat membawanya dalam kesuksesan. Gaya hidup yang digambarkan oleh *Hustle Culture* ini seperti menuntut seseorang untuk selalu produktif dan melakukan banyak hal dalam satu hari yang tidak hanya sekedar tidur-tiduran, nonton film di Netflix atau bahkan hanya bermalasan seharian. Padahal istirahat sejenak juga bisa membuat kita menemukan ide baru atau hanya sekedar rehat sejenak untuk melakukan aktivitas yang selanjutnya.

Lugina Setyawati, seorang dosen Sosiologi di Universitas Indonesia menjelaskan mengenai *Hustle Culture* bahwa yang dimaksud dengan *Hustle Culture* ialah sebuah budaya yang dapat membuat orang tersebut menganut *Workaholism* atau bisa juga disebut dengan “gila kerja” yang tidak selalu mengenai pekerjaan formal melainkan bisa juga mengenai orang aktif yang selalu sibuk melakukan aktivitas apapun.³ Fenomena *Hustle Culture* ini tidak dapat dipisahkan dengan kata ‘*workaholism*’ atau kecanduan bekerja. Seseorang yang *workaholic* ialah seorang individu yang memiliki semangat tinggi untuk selalu bekerja hingga

³ Elga Windasari, “*Hustle Culture, Glorifikasi Gaya Hidup ‘Gila Kerja’ yang Sebenarnya Buruk*”, (<https://www.google.co.id/amp/s/womantalk.com/amp/lifehack/articles/hustle-culture-glorifikasi-gaya-hidup-gila-kerja-yang-sebenarnya-buruk-y12NL>), diakses pada 05 September 2021 pukul 14.10), Mei 2021

mengesampingkan masalah lain selain pekerjaannya hingga ia sangat terlibat dalam pekerjaannya. Definisi tersebut merupakan definisi yang diungkapkan oleh McShane dan Von Glinow.⁴ Istilah lain *Hustle Culture* ini dapat disebut dengan *Burnout* sehingga dalam literatur yang berjudul "*What You Love is Killing You: Stopping Hustle Culture in the Performing Arts*" terdapat penjelasan bahwa para penulis *Burnout*, *Fatigue*, *Exhaustion* merangkul definisi yang jelas tentang "to burn out" dari seorang psikoanalisis yang berbasis di New York: "untuk menguras diri sendiri; untuk melelahkan seseorang sumber daya fisik dan mental; untuk membuat diri sendiri lelah dengan berusaha berlebihan untuk menjangkau beberapa harapan yang tidak realistis yang dipaksakan oleh diri sendiri atau oleh nilai-nilai masyarakat".⁵

Dari beberapa penjelasan definisi *Hustle Culture* yang dikemukakan oleh beberapa ahli diatas, maka peneliti memiliki kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan *Hustle Culture* ialah suatu budaya yang membuat kita salah dalam mengartikan produktifitas. Produktifitas yang dimaksudkan dalam budaya tersebut ialah produktifitas yang berlebihan seperti memiliki kesibukan yang bersamaan, tidak mengenal waktu hingga melupakan istirahat. Peneliti memiliki pemikiran disini bahwa penting diketahui jika sebenarnya pengertian dari sibuk dan produktif jelas memiliki perbedaan. Seseorang yang terlihat 'sibuk' dengan mengambil banyak kegiatan akan berbeda dengan seseorang yang produktif. Orang sibuk belum bisa dikatakan bahwa

⁴ Triska Alya Muthi'ah dan Yasmin Hanani Reza, "*Fenomena Hustle Culture*", (<https://www.depokpos.com/2021/01/fenomena-hustle-culture/?amp>), diakses pada tanggal 05 September 2021 pukul 14.32), Januari 2021

⁵ Emily Absher, "*What You Love is Killing You: Stopping Hustle Culture in the Performing Arts*", Honors Thesis : Texax State University, 2020, Hlm.6

orang tersebut produktif. Namun, orang yang produktif sudah jelas bahwa ia memiliki kesibukan dengan porsi sewajarnya yang sesuai dengan kemampuan dirinya. Menjadi seseorang yang produktif ialah pilihan tepat untuk mampu meningkatkan kualitas dalam dirinya, sedangkan menjadi seseorang yang sibuk saja belum tentu memberikan manfaat atau feedback baik untuk dirinya sendiri. Salah satu contoh yang membedakan antara orang sibuk dan orang produktif ialah dapat dilihat dari bagaimana ia memprioritaskan sesuatu. Seseorang yang sibuk ini biasanya memiliki banyak prioritas yang akan ia jalani hingga membuat ia tidak fokus yang tentunya membuat hasil yang muncul kurang sempurna. Sedangkan seseorang yang produktif cenderung memiliki prioritas kegiatan yang cukup dan mengerti mana yang akan dicapai atau yang akan ia jalani sebagai prioritas utamanya, bisa dikatakan bahwa orang yang produktif memiliki tujuan yang terarah atas segala apa yang ia lakukan.

Berangkat dari berbagai definisi dari *Hustle Culture* diatas, sehingga peneliti menganggap penting untuk melakukan penelitian mengatasi *Hustle Culture* yang terjadi pada remaja di masa pandemic covid-19 saat ini. Seperti satu contoh kasus yang ditemukan oleh peneliti yang didasarkan pada hasil assessment terhadap konseli yang dijadikan sebagai subjek penelitian kali ini. Dari assessment yang telah dilakukan oleh peneliti maka dapat diketahui bahwa konseli merupakan seorang remaja akhir usia 21 tahun yang mengeluhkan akhir-akhir ini sering merasa lelah, pikiran sering kalut. Setelah dilakukan observasi dan wawancara ternyata konseli termasuk dalam orang yang memiliki jadwal kegiatan padat dengan berbagai kesibukan yang ia geluti. Seperti mengikuti organisasi mahasiswa daerah berperan sebagai ketua umum, kesibukan kuliah yang saat ini memasuki semester 5, mengikuti satu organisasi di

kampusnya, selain itu juga terkadang menerima tawaran job merias pengantin ataupun rias lainnya. Konseli mengatakan bahwa ia sedikit kuwalahan menjalani kegiatan-kegiatannya belum lagi ketika ada masalah percintaannya dan kesibukan ia di rumah untuk menjaga adeknya, namun konseli juga tipe orang yang tidak suka menjadi pengangguran di rumah. Akhirnya ketika ada yang menawarkan untuk melakukan sesuatu ia enggan untuk menolaknya. Dan ternyata, dibalik itu semua ada faktor yang menyebabkan ia menjadi seseorang yang suka menyibukkan diri. Faktor tersebut ialah konseli pernah merasakan kekecewaan yang mendalam dengan salah satu cowoknya di masa lalu. Sehingga, konseli ingin melupakan hal tersebut dengan menyibukkan diri.⁶

Dari penjelasan singkat diatas, konselor menyimpulkan diagnosa sementara bahwa ia termasuk dalam orang dengan ciri-ciri yang ada dalam penjelasan *Hustle Culture*. Segala hal ia lakukan dan selalu merasa mampu tanpa memikirkan batas kemampuan dirinya sendiri demi bisa untuk melupakan masalah yang pernah ia hadapi di masa lalu. Ia sering mengalami burnout atau kelelahan dikarenakan ia akan selalu memikirkan pekerjaan atau kesibukannya dan memiliki waktu istirahat yang minim. Hal tersebut menunjukkan bahwa konseli tidak memiliki *self management* yang baik.

Sehingga dalam pelaksanaannya, peneliti menggunakan Teknik *Self Management* dalam Konseling Behavioral dengan harapan teknik tersebut dapat membantu individu yang menjadi subjek penelitian lebih mampu mengendalikan dirinya dan mengatur jadwal kesibukannya. Dengan teknik *self management* atau pengelolaan diri konseli akan mampu mengarahkan perubahan perilakunya sendiri. Dalam pelaksanaan programnya, teknik *self*

⁶ Baqiatius, kesimpulan dari hasil observasi selama penelitian

management ini konseli akan menentukan pilihannya sendiri dalam mengubah perilaku buruknya menjadi lebih baik sesuai target yang diinginkan.

Hartono dan Soedarmadji mengungkapkan bahwa istilah *self management* ini mengarah pada keaktifan konseli dalam mengatur dirinya sendiri. Dalam hal ini konseli diharapkan mampu mengatur, memantau ataupun mengevaluasi perilakunya sendiri dalam mencapai perubahan yang diinginkan.⁷ Merriam dan Caffarella dalam bukunya turut menyatakan mengenai *self management* bahwa yang dimaksud dengan pengarahan diri ialah suatu upaya individu tersebut agar mampu melakukan pemusatan perhatian, perencanaan hingga evaluasi diri atas segala aktivitas yang dilakukannya yang didalamnya terdapat suatu kekuatan psikologis yang memberi arah untuk dapat menentukan pilihan dan memilih keputusan serta menetapkan cara-cara yang dirasa efektif dalam mencapai tujuan yang diinginkan.⁸ Kemudian ada Nursalim, dkk yang juga memaparkan tentang hal ini bahwa definisi *self management* atau pengelolaan diri ialah suatu proses dimana diri konseli sendiri lah yang mengarahkan perubahan tingkah lakunya, kemudian dalam kamus yang disusun *self management* ini menjelaskan bahwa salah satu teknik dalam konseling behavioral yang berlandaskan pada satu teori belajar yang disusun untuk membantu konseli dalam mengontrol dan juga mengubah perilakunya sendiri kearah perilaku lebih baik yang diinginkan yang tentunya lebih

⁷ Hartono dan Boy Soedarmadji, “*Psikologi Konseling Edisi Revisi*”, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), Hlm.125

⁸ Knowles, 2003b, Hlm.48, dikutip oleh Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman dalam Teknik Self-Management Dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder, Hlm.13

efektif dan sering dipadukan dengan ganjar diri atau *self reward*.⁹

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian saat ini yakni membahas mengenai Teknik *Self Management*. Penelitian tersebut dari Mohammad Edry Bin Bolhi, 2019, *Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Terapi Self Management Dalam Mengatasi Insomnia Seorang Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*. UIN Sunan Ampel Surabaya. Hasil dari penelitian tersebut dapat dilihat dari konseling yang dilakukan oleh konselor terhadap insomnia konseli, keseharian konseli bertambah positif dan normal dengan pengelolaan diri oleh konseli sehingga ia bisa menjalani aktivitas kesehariannya dengan aman dan mampu mengerjakan tugas kuliahnya. Yang kedua penelitian dari Renni Kurniati, 2019, *Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Penggunaan Smartphone Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 4 Bandar Lampung*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa Teknik *Self Management* efektif dalam mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada konseli yang terbukti pada hasil *pretest* dan *posttest*. Yang ketiga penelitian dari Salsha Billa Izzul Mala, 2021, dengan judul *Teknik Self Management Untuk Menangani Kecanduan Aplikasi Tiktok Pada Seorang Remaja di Desa Sumberjo Kediri*. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa perubahan signifikan terjadi pada diri konseli mulai dari pola pikir dan tingkah laku konseli tentang kontrol diri terhadap sesuatu yang kurang bermanfaat.

⁹ Siska Novra Elvina, "Teknik *Self Management* dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi yang Efektif", *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* : Vol.3 No.2, November 2019, Hlm.132

Berdasarkan beberapa paparan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam mengenai fenomena *Hustle Culture* yang dialami oleh subjek penelitian. Peneliti juga ingin mengetahui apakah teknik *Self Management* mampu mengatasi *Hustle Culture* seorang remaja atau tidak. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian ini dengan judul **“Konseling Behavior Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mengatasi *Hustle Culture* Seorang Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 di Desa Kecamatan Kabuh Kabupaten Jombang”**.

B. Rumusan Masalah

Adapun perumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana proses Konseling Behavior Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mengatasi *Hustle Culture* Seorang Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kabuh Jombang?
2. Bagaimana hasil Konseling Behavior Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mengatasi *Hustle Culture* Seorang Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kabuh Jombang.?

C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian tentunya memiliki tujuan. Berikut tujuan penelitian ini dilakukan :

1. Untuk mengetahui proses Konseling Behavior Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mengatasi *Hustle Culture* Seorang Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kabuh Jombang.
2. Untuk memahami hasil Konseling Behavior Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mengatasi *Hustle Culture* Seorang Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kabuh Jombang.

D. Manfaat Penelitian

Setiap penelitian juga diharapkan dapat bermanfaat bagi orang lain. Berikut manfaat dilakukannya penelitian ini :

1. Manfaat teoritis
 - a. Memberikan pengetahuan serta wawasan dalam bidang Bimbingan Konseling Behavior dengan teknik *self management* untuk mengatasi *hustle culture* seorang remaja.
 - b. Sebagai sumber informasi dan juga referensi bagi pembaca maupun program studi Bimbingan Konseling Behavior mengenai teknik *self management* untuk mengatasi *hustle culture* seorang remaja.
 - c. Dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat kepada pembaca agar memberikan masukan dan sarannya atas masalah-masalah yang berhubungan dengan *hustle culture* seorang remaja
2. Manfaat praktis
 - a. Memberikan gambaran latar belakang secara mendalam khususnya mengenai *hustle culture* seorang remaja dengan menggunakan teknik *self management*.
 - b. Hasil dari penelitian ini nantinya diharapkan mampu membantu seseorang dalam mengatasi *Hustle Culture* dalam dirinya dengan menggunakan teknik *Self Management* (pengelolaan diri)
 - c. Selain itu juga, diharapkan penelitian ini mampu memberikan pengetahuan tambahan bagi peneliti serta rekan mahasiswa lainnya yang menjadi sumber rujukan dalam penerapan teknik *self management* untuk mengatasi *hustle culture* seorang remaja.
 - d. Sedangkan bagi konselor atau peneliti, diharapkan bahwa teknik yang ada dalam penelitian ini merupakan teknik yang efektif dalam praktik bimbingan dan konseling untuk mengatasi *Hustle Culture* seorang remaja.

E. Definisi Konsep

Dalam bagian ini berisikan sejumlah penjelasan yang mengenai keterangan rinci pada istilah yang memerlukan uraian dengan tujuan untuk menghindari kesalahpahaman terhadap makna dari istilah yang menjadi maksud di penelitian ini. Dalam penelitian ini, peneliti membatasi dari sejumlah konsep yang diajukan dalam penelitian dengan judul *“Konseling Behavior Dengan Teknik Self Management Dalam Mengatasi Hustle Culture Seorang Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kabuh Jombang”*, untuk dapat lebih memahami judul di atas, maka perlu dijelaskan beberapa istilah yang terdapat didalamnya. Istilah-istilah yang perlu dijelaskan adalah sebagai berikut:

1. Konseling Behavior

Konseling behavior didefinisikan sebagai salah satu pendekatan dalam konseling yang lebih berfokus pada perilaku individu atau konseli. Konseling behavior ini diartikan sebagai teknik untuk menghadapi permasalahan tingkah laku konseli yang berasal dari dorongan, baik dorongan dari dalam ataupun dari luar guna memenuhi kebutuhan hidup melalui proses belajar agar bisa bertingkah laku yang lebih efektif.¹⁰ Dalam pemahaman teori ini, individu tersebut terlibat dalam tingkah laku yang mereka pelajari melalui pengalamannya di masa lalu kemudian mengkaitkan dengan sebuah hadiah ataupun hukuman. Seorang individu bisa jadi akan menghentikan perilakunya karena telah mendapatkan sebuah hadiah dari konselor atau bahkan telah diberikan hukuman.¹¹

¹⁰ Kartini Kartono, *Patologi Sosial*, (Jakarta : CV. Rajawali, 1997), Hlm.301-302

¹¹ Eni Fariyatul Fahyuni, Istikomah, *Psikologi Belajar & Mengajar*, (Sidoarjo: Nizamia Learning Center, 2016), h. 26-27

Dalam penelitian konselor kali ini, teknik dalam konseling behavior yang digunakan ialah teknik *self management*. Dimana konseli akan menentukan pilihannya sendiri dalam mengubah perilaku buruknya menjadi lebih baik sesuai target yang diinginkan.

2. Teknik *Self Management*

Self management ini termasuk salah satu model yang ada dalam *Cognitive Behavior Therapy*. Dalam buku yang ditulis oleh Lilis Ratna terdapat penjelasan bahwa manajemen diri ini merupakan istilah dalam psikologi yang digunakan untuk menjelaskan *personal autonomi* atau yang mudah disebut dengan proses pencapaian kemandirian. Jadi, pada dasarnya teknik ini dapat dikatakan sebagai salah satu bentuk pengendalian diri terhadap ucapan, pikiran, maupun perbuatan yang dilakukan sehingga mampu mengendalikan diri individu untuk menghindari hal-hal yang dinilai kurang baik dan juga peningkatan perbuatan yang dinilai baik.¹² Terdapat tokoh bernama Pijaksono mengemukakan bahwa yang dimaksud dengan manajemen diri ialah kemampuan seseorang untuk mampu mengendalikan keberadaan diri secara keseluruhan baik dari segi fisik, mental, emosional, jiwa hingga rohnya, dan juga realita kehidupan yang ia hadapi dengan cara memanfaatkan segala kemampuan yang ada pada dirinya. Sedangkan Goleman menjelaskan bahwa *self management* ialah pengelolaan impuls serta perasaan yang menekan tergantung pada keseimbangan kerja pusat emosi dan juga pusat eksekusi otak di lobus prefrontal.¹³ Gunarsa

¹² Lilis Ratna, “*Teknik-Teknik Konseling*”, (Yogyakarta: CV Budi Utomo, 2013), Hlm.58

¹³ Hakam Satria, Naskah Publikasi : “*Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Motivasi Berwirausaha pada Siswa SMK*”, (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2012), Hlm.8

pun ikut mengemukakan pendapatnya mengenai *self management*, bahwa yang dimaksud dengan *self management* yaitu prosedur dimana konseli lah yang menggunakan keterampilannya untuk mengurus diri dalam menghadapi suatu masalah yang dialaminya yang ketika dalam terapi tidak diperoleh secara langsung olehnya.¹⁴

Dalam teknik ini, segala keberhasilan tentunya berada di tangan konseli sendiri dalam menjalaninya. Dalam teknik *self management* ini konseli akan menjalani 3 tahap seperti tahap observasi diri, tahap evaluasi diri dan yang terakhir yakni tahap pemberian penguatan. Tahap pertama ada tahap observasi diri dimana konseli melakukan pengamatan serta pencatatan terhadap tingkah lakunya sendiri, tingkah laku yang dimaksudkan disini ialah segala kesibukan yang ia miliki. Tahap yang kedua yakni tahap evaluasi diri dimana setelah konseli mencatat segala kesibukannya tersebut, konseli membandingkan catatan tersebut dengan target awal yang ia inginkan. Tahap yang terakhir yakni tahap pemberian penguatan, dalam tahap ini konseli mulai menjalankan program yang telah disusun. Dalam menjalankan teknik *self management* ini konselor menggunakan teknik *self contracting* untuk diterapkan kepada konseli. *Self contracting* atau biasa disebut dengan perjanjian dengan diri sendiri yakni dengan cara konselor fokus pada kedisiplinan konseli dalam kesibukannya sehari-hari dengan mengatur jadwal sedemikian rupa serta mengatur skala prioritas atas segala kegiatan yang ia miliki. Yang dimaksudkan skala prioritas disini yakni konseli harus mampu memilih dan

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

memilah kegiatan mana yang diprioritaskan serta yang masih bisa ditinggalkan, agar nantinya konseli juga bisa memprioritaskan kesehatan dirinya.

3. *Hustle Culture*

Lugina Setyawati, seorang dosen Sosiologi di Universitas Indonesia menjelaskan mengenai *Hustle Culture* bahwa yang dimaksud dengan *Hustle Culture* ialah sebuah budaya yang dapat membuat orang tersebut menganut *Workaholism* atau bisa juga disebut dengan “gila kerja” yang tidak selalu mengenai pekerjaan formal melainkan bisa juga mengenai orang aktif yang selalu sibuk melakukan aktivitas apapun.¹⁵ Fenomena *Hustle Culture* ini tidak dapat dipisahkan dengan kata ‘*workaholism*’ atau kecanduan bekerja. Seseorang yang *workaholic* ialah seorang individu yang memiliki semangat tinggi untuk selalu bekerja hingga mengesampingkan masalah lain selain pekerjaannya hingga ia sangat terlibat dalam pekerjaannya. Definisi tersebut merupakan definisi yang diungkapkan oleh McShane dan Von Glinow.¹⁶

F. Sistematika Pembahasan

Peneliti sengaja menyajikan sistematika pembahasan dengan tujuan untuk mempermudah dalam pembahasan serta penyusunan skripsi kali ini. Peneliti menyajikan pembahasan keadaan beberapa bab dengan sistematika pembahasan sebagai berikut :

¹⁵ Elga Windasari, “*Hustle Culture, Glorifikasi Gaya Hidup ‘Gila Kerja’ yang Sebenarnya Buruk*”, (<https://www.google.co.id/amp/s/womantalk.com/amp/lifehack/articles/hustle-culture-glorifikasi-gaya-hidup-gila-kerja-yang-sebenarnya-buruk-y12NL>), diakses pada 05 September 2021 pukul 14.10), Mei 2021

¹⁶ Triska Alya Muthi’ah dan Yasmin Hanani Reza, “*Fenomena Hustle Culture*”, (<https://www.depokpos.com/2021/01/fenomena-hustle-culture/?amp>), diakses pada tanggal 05 September 2021 pukul 14.32), Januari 2021

BAB I Pendahuluan : dalam bab ini peneliti mencantumkan pembahasan mulai dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, hingga yang terakhir yakni sistematika pembahasan.

BAB II Kajian Teoritik : dalam bab ini berisi tinjauan pustaka yang berkaitan dengan kajian teoritik sesuai dengan topic yang diangkat oleh peneliti baik yang didasarkan pada teori yang digunakan hingga perspektif islam. Subbab kedua yang ada dalam bab ini peneliti mencantumkan penelitian terdahulu yang relevan yang dijadikan landasan oleh peneliti dalam melakukan penelitian.

BAB III Metode Penelitian : didalam bab ini terdapat metode penelitian yang berisi tentang pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data serta teknik analisis data.

BAB IV Hasil Penelitian : dalam bab ini peneliti mencantumkan pembahasan yang berisi tentang hasil penelitian yang dimulai dari menjelaskan gambaran umum subyek penelitian, penyajian data, hingga pembahasan hasil penelitian (analisis data). Pembahasan hasil penelitian ini sendiri terdapat 2 subbab yakni perspektif teori dan perspektif islam.

BAB V Penutup : dalam bab ini peneliti mencantumkan pembahasan mengenai kesimpulan atau inti dari pembahasan penelitian, yang kedua ada rekomendasi penelitian, hingga yang terakhir yakni keterbatasan penelitian.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. **Konseling Behavior**

1. Pengertian Konseling Behavior

Konseling behavior didefinisikan sebagai salah satu pendekatan dalam konseling yang lebih berfokus pada perilaku individu atau konseli. Konseling behavior ini diartikan sebagai teknik untuk menghadapi permasalahan tingkah laku konseli yang berasal dari dorongan, baik dorongan dari dalam ataupun dari luar guna memenuhi kebutuhan hidup melalui proses belajar agar bisa bertingkah laku yang lebih efektif.¹⁷ Dalam pemahaman teori ini, individu tersebut terlibat dalam tingkah laku yang mereka pelajari melalui pengalamannya di masa lalu kemudian mengkaitkan dengan sebuah hadiah ataupun hukuman. Seorang individu bisa jadi akan menghentikan perilakunya karena telah mendapatkan sebuah hadiah dari konselor atau bahkan telah diberikan hukuman.¹⁸ Muh Farozin dan Katika Nurfathiya mengemukakan bahwa yang dimaksud dengan terapi behavior ialah gagasan dalam menjelaskan mengenai perilaku individu dengan pendekatan yang bersifat obyektif sehingga perilaku individu tersebut mampu dikondisikan dengan baik.¹⁹

¹⁷ Kartini Kartono, *Patologi Sosial*, (Jakarta : CV. Rajawali, 1997), Hlm.301-302

¹⁸ Eni Fariyatul Fahyuni, Istikomah, *Psikologi Belajar & Mengajar*, (Sidoarjo: Nizamia Learning Center, 2016), h. 26-27

¹⁹ Elita Kirana dan Roslina Verauli, "Assertive Behavior Therapy & Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Lembaga Bimbingan Belajar Y" *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, (Vol. 2, No. 1, 2018) hal, 387

Terdapat beberapa asumsi dasar mengenai pendekatan behavior ini yang dikemukakan oleh Steven Jay Linn dan John P. Garske (1985) yakni :

- a. Lebih menekankan waktu *here and now*
 - b. Berfokus pada proses perilaku
 - c. Individu itu berada dalam perilaku maladaptif
 - d. Menetapkan tujuan untuk mengubah sebuah perilaku
 - e. Perubahan perilaku maladaptif dapat diubah dengan proses belajar
 - f. Menekankan nilai empiris²⁰
2. Tujuan Konseling Behavior

Tujuan utama dalam konseling behavior ini ialah untuk memperoleh perilaku baru serta mengeliminasi perilaku yang maladaptif dengan mempertahankan dan memperkuat perilaku yang diinginkan, tujuan tersebut merupakan gagasan dari tokoh ternama yakni Corey.²¹ Selain itu terdapat tujuan konseling yang berorientasi pada modifikasi perilaku konseli , sebagai berikut :

- a. Menciptakan kondisi baru
- b. Penghapusan perilaku maladaptif
- c. Membantu konseli dalam membuang respon yang merusak dan mempelajari respon yang baru lebih baik dan sehat

²⁰ Sigit Sanyata, Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling, *Jurnal Paradigma*: No.14 Th.VII, 2012, Hlm.4

²¹ Rifky Nurazmi dan Kusnarto Kurniawan, Meningkatkan Motivasi Berprestasi Rendah Melalui Konseling Behavior Teknik Self Management, *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* : Vol5 No.4, 2016, Hlm. 29

- d. Konseli mempelajari perilaku yang baru serta mengeliminasi perilaku yang lama (maladaptif) kemudian memperkuat perilaku yang diinginkan.²²

Jadi dapat disimpulkan bahwa tujuan dari pendekatan behavior ini ialah untuk menghilangkan tingkah laku yang tidak sesuai dan membentuk tingkah laku yang baru.

3. Peran dan Fungsi Konselor

Dalam pendekatan behavior ini, dapat dikatakan berhasil atau tidaknya sebuah proses konseling itu tergantung pada keaktifan konseli. Wolpe menjelaskan bahwa dalam perubahan perilaku di pendekatan ini, konselor sudah seharusnya memiliki sikap mencoba memahami serta menerima konseli tanpa menilai ataupun mengkritik. Selain itu fungsi konselor disini ialah sebagai model bagi konseli karena sudah dipastikan bahwa konseli akan beranggapan konselor merupakan seseorang yang patut untuk diteladani.²³

Selain konselor, konseli juga memiliki peran tak kalah penting dalam proses konseling ini yakni konseli harus berpartisipasi dalam kegiatan konseling ini dengan baik, memiliki motivasi dari dalam dirinya sendiri untuk melakukan perubahan, mampu bekerja sama dengan konselor dalam proses konseling. Sehingga terdapat beberapa point kesimpulan bahwa konselor dan konseli memiliki hubungan sebagai berikut :

- a. Konselor menerima serta memahami konseli
- b. Saling bekerja sama
- c. Konselor memberikan bantuan kepada konseli

²² Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT. Indeks, 2011), Hlm.156

²³ Gerald Coray, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2010), Hlm. 205

4. Tahapan Konseling Behavior

Berikut terdapat beberapa prosedur serta tahapan-tahapan yang harus dilakukan dalam konseling behavior²⁴, yakni sebagai berikut :

- a. Tahap pertama diawali dengan konselor yang memulai percakapan guna untuk pengakraban diri dengan konseli hingga menciptakan suasana yang nyaman bagi konseli, hal tersebut akan mempermudah konselor dalam menggali permasalahan yang dihadapi konseli.
- b. Konseli menceritakan permasalahannya kepada konselor.
- c. Konseli menceritakan masalahnya dengan lebih detail yang masih ada kaitannya dengan masalah utama yang dialami olehnya.
- d. Konselor bersama konseli menentukan prioritas dari permasalahannya, mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu.
- e. Konselor menjelaskan mengenai tujuan dari konseling yang akan dijalani dan keuntungannya hingga memperkirakan perubahan yang akan terjadi.
- f. Konselor bersama konseli mencari alternatif pemecahan masalah yang dialami oleh konseli.

B. Teknik *Self Management*

1. Pengertian *Self Management*

Self management termasuk ke dalam jenis teknik yang ada di dalam konseling behavior yang mempelajari tingkah laku seseorang dengan tujuan untuk merubah perilaku yang *maladaptive* menjadi *adaptif* dengan prosedur individu tersebut bertanggung jawab penuh atas perubahan tingkah lakunya dan juga

²⁴ Mukhoiyaroh dan Musfiratul muzayyinah, Konseling Behavior dalam Mengatasi Siswa dengan Motivasi Belajar Rendah, *Jurnal Kependidikan Islam* : Vol.4 No.2, 2014, Hlm. 287

keberhasilan proses konseling ini berada di tangan konseli. *Self management* merupakan teknik dimana konseli lah yang mengurus dirinya sendiri untuk menghadapi masalah yang ada.²⁵Cormier&Cormier yang dikutip oleh Halimatus Sa'diyah, dkk dalam jurnalnya menjelaskan bahwa *self management* atau pengelolaan diri diartikan sebagai suatu strategi perubahan tingkah laku dimana selama proses konseling berlangsung, diri konseli sendiri yang mengarahkan perubahan perilakunya dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik.²⁶Teknik *self management* ini merupakan serangkaian usaha untuk merubah tingkah laku, pikiran, serta perasaan dengan melibatkan adanya perilaku pengendali dan yang terkendali.Dalam perilaku pengendali melibatkan penerapan strategi pengelolaan diri dimana anteseden dan konsekuensi dari perilaku terget atau perilaku alternatif yang akan dimodifikasi. Dalam buku yang ditulis oleh Lilis Ratna terdapat penjelasan bahwa manajemen diri ini merupakan istilah dalam psikologi yang digunakan untuk menjelaskan *personal autonomi* atau yang mudah disebut dengan proses pencapaian kemandirian. Jadi, pada dasarnya *self management* ini merupakan salah satu bentuk pengendalian diri terhadap ucapan, pikiran, maupun perbuatan yang dilakukan sehingga mampu mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan juga peningkatan perbuatan yang

²⁵Gantina dan Karsih E W, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT. Indeks, 2016), Hlm. 180

²⁶ Halimatus Sa'diyah, Penerapan Teknik *Self Management* Mereduksi Agresifitas Remaja, *Jurnal Ilmiah Counsellia* : Vol.6 No.2, November 2016, Hlm.69-70

dinilai baik.²⁷Gunarsa pun ikut mengemukakan pendapatnya mengenai *self management*, bahwa yang dimaksud dengan *self management* yaitu prosedur dimana konselinglah yang menggunakan keterampilannya untuk mengurus diri dalam menghadapi suatu masalah yang dialaminya yang ketika dalam terapi tidak diperoleh secara langsung olehnya.²⁸ Gunarsa juga mengungkapkan bahwa dalam teknik *self management* ini terdapat beberapa teknik seperti *self reward* atau reinforcement positif, *self monitoring* atau pemantauan terhadap diri sendiri, *self contracting* atau pembuatan kontrak perjanjian terhadap diri sendiri, serta *stimulus control* atau penguatan stimulus yang ada.

Beberapa permasalahan yang dapat ditangani menggunakan teknik *self management* yang dikemukakan oleh Sukadji, diantaranya sebagai berikut :

- a. Perilaku yang kemunculannya tidak bisa diprediksi waktunya sehingga control diri dalam individu tersebut menjadi kurang efektif.
- b. Konseling memiliki tanggung jawab penuh atas pemeliharaan dan juga perubahan tingkah laku dirinya.
- c. Perilaku yang tidak ada hubungannya dengan orang lain namun mengganggu orang lain dan diri konseling sendiri.
- d. Perilaku sasarannya berbentuk verbal dan berkaitan dengan control diri dan evaluasi diri.

Dari beberapa penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa *self management* dapat

²⁷ Lilis Ratna, “*Teknik-Teknik Konseling*”, (Yogyakarta: CV Budi Utomo, 2013), Hlm.58

²⁸ Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2004), Hlm. 223

didefinisikan sebagai suatu proses dari individu untuk mengelola segala unsure yang ada dalam dirinya serta berusaha untuk mengembangkan pribadi dirinya agar menjadi lebih baik dan mampu menjadikan dirinya sebagai manusia yang berkualitas dengan cara individu tersebut bertanggung jawab secara penuh atas segala perubahan yang ia timbulkan.

2. Tujuan dan Manfaat *Self Management*

Teknik *self management* ini memiliki tujuan yakni digunakan untuk memantapkan konseli agar mampu menguasai serta mengelola perilakunya sendiri. Sehingga dengan konseli mampu mengelola perasaan, pikiran serta perbuatan akan mendorong pada pengurangan terhadap hal yang dinilai kurang baik dan peningkatan ke hal-hal yang lebih baik.²⁹ Sukadji mengemukakan bahwa teknik *self management* ini bertujuan agar individu bisa lebih teliti dalam memposisikan dirinya dengan situasi yang bisa menghambat perilaku yang ingin dihilangkan atau dihapuskan.³⁰

Sedangkan dibawah ini disebutkan beberapa manfaat dari teknik *self management*, sebagai berikut :

- a. Menimbulkan perasaan bebas dari control orang lain dengan melibatkan individu tersebut secara aktif.
- b. Konseli akan semakin mandiri untuk menjalani hidup yang diarahkan oleh dirinya sendiri sehingga tidak bergantung dengan konselor untuk berkecimpung dengan permasalahan mereka.

²⁹Lilis Ratna, “*Teknik-Teknik Konseling*”, (Yogyakarta: CV Budi Utomo, 2013), Hlm.59

³⁰ Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, Hlm. 181

- c. Teknik ini akan membantu diri konseli untuk mampu mengelola dirinya baik dari perasaan, pikiran hingga perbuatan dapat berkembang secara maksimal.
 - d. Akan membuat individu menganggap bahwa perubahan yang terjadi itu karena usahanya sendiri ketika konselor mampu meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepadanya.³¹
3. Hal-Hal yang Harus Diperhatikan dalam *Self Management*

Dalam teknik ini, sebelum konselor membantu konseli untuk merancang program penguatannya, maka penting untuk diperhatikan bahwa konselilah yang memilih tujuan serta perilaku yang menjadi targetnya, selain itu konseli juga harus memiliki rasa percaya diri dalam menyelesaikan tugas-tugas yang akan membawa hasil yang diharapkan. Dalam pelaksanaannya, teknik *self management* ini diikuti oleh peraturan lingkungan agar pengelolaan diri dapat terlaksana dengan mudah. Yang dimaksud dengan pengaturan lingkungan ialah untuk menghilangkan faktor penyebab serta dukungan perilaku yang akan dikurangi atau dihilangkan, dapat berupa :

- a. Mengubah lingkungan social yang nantinya lingkungan social ini turut serta mengontrol tingkah laku konseli.
- b. Mengubah lingkungan fisik yang nantinya perilaku yang tidak diinginkan sulit dan tidak mungkin untuk dilaksanakan.
- c. Mengubah lingkungan kebiasaan yang nantinya menjadi perilaku yang tidak diharapkan hanya

³¹Lilis Ratna, “*Teknik-Teknik Konseling*”, Hlm.59

mampu dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.³²

4. Teknik dalam *Self Management*

Teknik yang ada dalam *self management* ini diutarakan oleh Gunarsa, teknik tersebut meliputi³³ :

- a. *Self Reward* atau Reinforcement Positif, teknik ini penting untuk membantu konseli dalam mengatur serta memperkuat perilakunya melalui konsekuensi atas keberhasilan dirinya.
- b. *Self Contracting* atau Perjanjian terhadap Diri Sendiri, dalam teknik ini konseli membuat perjanjian untuk dirinya sendiri bisa dengan mengatur jadwal atau lain sebagainya. Konseli bisa melakukannya dengan langkah-langkah sebagai berikut :
 - 1) Konseli membuat perencanaan mengenai perubahan yang diinginkan nantinya seperti perubahan perilaku, perasaan ataupun pikiran.
 - 2) Konseli harus yakin terhadap apa yang ingin dirubahnya.
 - 3) Konseli harus mampu mengkondisikan serta bekerjasama dengan lingkungan disekitarnya.
 - 4) Konseli bertanggungjawab atas segala konsekuensi yang terjadi nantinya.
 - 5) Harapan tentang perubahan tersebut pada dasarnya yakni untuk pribadi konseli sendiri.
 - 6) Konseli menulis peraturan yang ditujukan untuk dirinya sendiri selama menjalani program *self management*.

³² Lilis Ratna, "Teknik-Teknik Konseling", Hlm.60

³³ Gunarsa, Singgih D, *Dari Anak Sampai Lanjut Usia : Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Gunung Mulia, 1989), Hlm. 225

- c. *Self Monitoring* atau Pemantauan Diri Sendiri, teknik ini berguna bagi konseli untuk mengamati kemudian mencatat tingkah laku dirinya, gejala dan juga perilaku masalahnya, mengendalikan penyebab dari permasalahan yang dialami, hingga menghasilkan konsekuensi.
 - d. *Stimulus Control* atau Penguatan terhadap Stimulus, teknik *stimulus control* ini merujuk pada taraf korelasi antara stimulus respon dengan sebuah stimulus.³⁴
5. Langkah-Langkah Teknik *Self Management*
- Teknik *self management* secara umum terdapat tiga langkah yang dijadikan landasan dalam pelaksanaannya yakni menentukan tujuan, memonitor diri (*self monitoring*) dan mengevaluasi diri (*self evaluation*), dan pemberian penguatan serta penghapusan atau hukuman (*self reinforcement*). Penjelasannya sebagai berikut :
- a. Penentuan Tujuan. Langkah ini memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap hasil sebagaimana yang dijelaskan dalam teori Adler bahwa perilaku seseorang itu diarahkan pada tujuan dimasa yang disusun oleh dirinya sendiri dikarenakan keinginannya telah tersusun dengan rapi. Maksudnya yaitu ketika tujuan telah ditetapkan dengan baik maka tindakan dari individu tersebut akan lebih mantap.
 - b. Memonitor dan Mengevaluasi Diri. Untuk mencapai tujuan yang diharapkan maka dalam tahap ini konseli diajarkan mencatat semua yang sudah dikerjakan tanpa pengawasan konselor. dengan cara yang seperti itu secara tidak

³⁴ Garry Martin dan Joseph Pear, *Modifikasi Perilaku Makna dan Penerapannya*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), Hlm. 225

langsung konseli telah melakukan monitor diri sendiri yang dijadikan tolak ukur keberhasilan konseling yang dilakukan serta mengevaluasi dirinya sendiri.

- c. Penguatan Diri. Yang dimaksudkan dalam tahap ini ialah dengan pemberian *reward* atau *punishment* kepada diri konseli. Tahap ini merupakan tahap tersulit dikarenakan membutuhkan keinginan yang kuat dari diri konseli untuk menjalankan program yang sudah disusun secara berkelanjutan.³⁵

C. *Hustle Culture*

1. Pengertian *Hustle Culture*

Kata “*hustle*” itu sendiri dimaknai sebagai “semangat yang meluap”, sedangkan untuk *hustle culture* dapat didefinisikan sebagai budaya yang mendorong seseorang untuk produktif tanpa henti kapan dan dimana pun ia berada. Biasanya penganut *hustle culture* ini menganggap bahwa karir ialah aspek terpenting dalam kehidupannya yang bisa dicapai dengan kerja keras dan mereka percaya bahwa apa yang mereka lakukan tidak akan pernah cukup untuk mencapai kesuksesan.

Lugina Setyawati, seorang dosen Sosiologi di Universitas Indonesia menjelaskan mengenai *Hustle Culture* bahwa yang dimaksud dengan *Hustle Culture* ialah sebuah budaya yang dapat membuat orang tersebut menganut *Workaholism* atau bisa juga disebut dengan “gila kerja” yang tidak selalu mengenai pekerjaan formal melainkan bisa juga mengenai orang aktif yang

³⁵ Mindani, Fungsi Manajemen Diri Siswa SLTP dalam Memahami Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI), *Jurnal Al-Ta'lim* : Vol.2 No.1, Februari 2014, Hlm.63-64

selalu sibuk melakukan aktivitas apapun.³⁶Fenomena *Hustle Culture* ini tidak dapat dipisahkan dengan kata ‘*workaholism*’ atau kecanduan bekerja. Seseorang yang *workaholic* ialah orang yang selalu merasa terdorong untuk terus bekerja hingga mengesampingkan masalah lain selain pekerjaannya hingga ia sangat terlibat dalam pekerjaannya. Definisi tersebut merupakan definisi yang diungkapkan oleh McShane dan Von Glinow.³⁷

Dalam sebuah jurnal yang berjudul ”Analisis Perubahan Kode dan Campuran Kode Digunakan Oleh Gita Savitri dalam Videonya yang Berhasil ‘Semuanya Salah dengan Budaya Hustle’” terdapat cuplikan yang membahas sedikit mengenai *hustle culture* yang disampaikan oleh Gita Savitri dalam videonya bahwa *Hutle Culture* merupakan gaya hidup seseorang yang harus terus menyibukkan diri dengan bekerja dimanapun dan kapanpun baik itu *weekend* sekaligus. Hal tersebut dikarenakan seseorang dengan *Hustle Culture* merasa bahwa dengan ia bekerja keras maka ia akan merasa puas dan bisa mempercepat kesuksesan. Sedangkan seseorang yang banyak rebahan diasosiasikan dengan pemalas. Di masa pandemi covid-19 semua orang harus tetap hustling. Seseorang dengan *Hustle Culture* sedikit memiliki waktu untuk melakukan hal lain diluar pekerjaan atau kesibukan yang mereka jalani. Misalnya liburan tidak benar-benar libur, makan

³⁶ Elga Windasari, “*Hustle Culture, Glorifikasi Gaya Hidup ‘Gila Kerja’ yang Sebenarnya Buruk*”, (<https://www.google.co.id/amp/s/womantalk.com/amp/lifehack/articles/hustle-culture-glorifikasi-gaya-hidup-gila-kerja-yang-sebenarnya-buruk-y12NL>), diakses pada 05 September 2021 pukul 14.10), Mei 2021

³⁷ Triska Alya Muthi’ah dan Yasmin Hanani Reza, “*Fenomena Hustle Culture*”, (<https://www.depokpos.com/2021/01/fenomena-hustle-culture/?amp>), diakses pada tanggal 05 September 2021 pukul 14.32), Januari 2021

pun disambi rapat online, tidur menjadi terganggu, ibadah jadi tidak khusyuk. Kemudian OECD menemukan bahwa bekerja atau memiliki kesibukan dalam waktu yang lama itu malah mampu mengurangi produktifitas.³⁸

Berikut terdapat beberapa alasan bahwa *hustle culture* dapat dikatakan mirip dengan kerja keras :

- a. Pengendalian keinginan dalam melakukan pekerjaan pada pekerja keras, sedangkan untuk *hustle culture* secara tidak sadar terus mengingat mengenai kegiatan setiap saat jika melakukan kegiatan lain diluar kegiatan tersebut.
- b. Pekerja keras memiliki anggapan bahwa suatu pekerjaan diperjuangkan untuk mencukupi kebutuhan dasar dalam hidupnya. Sedangkan *hustle culture* beranggapan bahwa dengan ia memiliki kesibukan akan mampu mengalihkan diri dari hal yang tidak disukai atau diinginkan sehingga dengan giat bekerja / berkegiatan ia akan merasa aman.
- c. Terdapat pemahaman dari batasan waktu antara ruang lingkup pekerjaan, keluarga, kehidupan pribadi dan pertemanan mereka. Sedangkan *hustle culture* cenderung sedikit memahaminya bahkan tidak membatasi.³⁹

2. Bahaya *Hustle Culture*

³⁸ Lilis Nurhasanah, Analisis Perubahan Kode dan Campuran Kode Digunakan Oleh Gita Savitri dalam Videonya yang Berhasil “Semuanya Salah dengan Budaya Hustle”, *Jurnal Profesional Pendidikan Bahasa Inggris* : Vol.4 No.5, September 2021, Hlm.761

³⁹ Rhoma Iskandar dan Novi Rachmawati, Perspektif “Hustle Culture” dalam Menelaah Motivasi dan Produktivitas, *Jurnal Publikasi Ilmu Komputer dan Multimedia* : Vol.2 No.2, Mei 2022, Hlm.111

Fenomena *hustle culture* ini merupakan bukan suatu hal yang bisa dipelekan karena bisa membahayakan orangnya. Pasalnya dalam *hustle culture* ini seseorang akan banyak dituntut oleh kesibukan yang ia alami untuk mengerjakan rencana-rencana untuk sebuah acara. Kesibukan yang dimaksud bisa berupa organisasi, perkuliahan, kerjaan, ataupun yang lainnya. Dampak negative yang mungkin akan ditimbulkan bisa berupa tidak memiliki waktu untuk kesenangan dirinya sendiri, stress yang berlebihan, terkena penyakit fisik dan masih banyak lagi seperti kehilangan keseimbangan antara karir dan kehidupan pribadi bahkan ada yang menyebutkan bahwa dampak baik dari *hustle culture* dapat dikatakan hampir tidak ada. Dari riset Forbes dapat diambil kesimpulan bahwa *hustle culture* merupakan budaya yang sia-sia serta waktu kerja yang berlebihan akan menurunkan kualitas kesehatan mental.⁴⁰Menjadi pribadi yang produktif dengan menjalankan banyak aktivitas merupakan hal yang baik namun tidak jika produktifitas yang dilakukan itu berlebihan.

Efisiensi *hustle culture* menjadi permasalahan mengenai tingkat kejenuhan serta berdampak pada produktivitas seseorang. Kelelahan yang ditimbulkan akan merugikan bagi penilaian kemampuan seseorang. Ambisi *hustle culture* didorong oleh kepuasan profesional atau keuntungan keuangan pribadi individu. Apalagi kondisi ekonomi pada masa pandemi Covid-19 yang cukup memburuk, mungkin hal ini yang mendorong banyak individu untuk memilih beberapa

⁴⁰ Humaira Aliya, *Walau Dianggap Normal, Hustle Culture Bisa Berdampak Buruk Untukmu, Lho!*, (<https://glints.com/id/lowongan/hustle-culture-adalah/#.YUYRcNizbIU>), diakses pada tanggal 18 September 2021 pukul 23.34), April 2021

pekerjaan atau kesibukan untuk mencegah pengangguran.⁴¹

3. Cara Mengatasi *Hustle Culture*

Untuk bisa mengurangi atau bahkan menghilangkan kebiasaan buruk ini perlu adanya untuk mengubah pola pikir, berikut kiat-kiatnya⁴² :

a. Kerja untuk hidup, bukan hidup untuk kerja

Ketika seseorang mendedikasikan hidupnya hanya untuk bekerja, maka waktunya akan banyak yang terbuang secara sia-sia yang membuat ia tidak sempat melakukan aktivitas yang lainnya. Bekerjalah sewajarnya, selesaikan pekerjaan dengan tepat waktu kemudian gunakan waktu luang untuk beristirahat karena tubuh memiliki batas ketika sudah merasa lelah.

b. Stop untuk membandingkan pencapaian orang lain

Berhentilah untuk membandingkan pencapaianmu dengan pencapaian orang lain karena hal tersebut hanya akan menambah rasa iri yang berujung ambisi tinggi tanpa memikirkan resiko yang mungkin akan terjadi. Begitu juga sebaliknya, mensyukuri pencapaianmu sendiri saat ini akan membuat lebih bahagia.

c. Belajar untuk menghargai waktu serta gunakan waktu luang untuk bersantai

Belajarlah untuk memanfaatkan waktu sebaik-baiknya seperti melakukan aktivitas yang

⁴¹ Arianna Balkeran, *Budaya Hustle dan Implikasinya Bagi Tenaga Kerja Kita*, Tesis Mahasiswa Universitas Kota New York: Mei 2020, Hlm.4

⁴² Yayuk Widiyarti, “Memahami Hustle Culture, Gila Kerja yang Bisa Sebabkan Kematian”, (<https://gaya.tempo.co/read/1497131/memahami-hustle-culture-gila-kerja-yang-bisa-sebabkan-kematian/full&view=ok>, diakses pada 19 September 2021 pukul 00.28), Agustus 2021

tidak terlalu berat seperti sejenak bermain handphone untuk menelusuri social media, istirahat yang cukup, membersihkan rumah, mengobrol dengan keluarga, ataupun yang lainnya. Aktivitas tersebut akan membuat seseorang mampu menghargai dirinya sendiri.

- d. Kesuksesan bukan hanya sekedar sibuk, masih ada yang lainnya

Kesibukan yang berlebihan dan melebihi waktu normal belum menjamin seseorang bisa sukses dalam berkarir karena makna kesuksesan akan berbeda-beda tergantung tujuan hidup pribadi masing-masing. Maka, carilah pengalaman yang unik di luar itu yang dapat dijadikan sebagai pelajaran hidup.

- e. Kesehatan diri sendiri jauh lebih penting

Kebanyakan orang ketika sudah menyibukkan diri dengan segala aktivitasnya maka akan melupakan kesehatan fisik dalam dirinya. Kesehatan fisik, mental serta emosional sangat perlu diperhatikan dan dijaga agar tetap bisa menjalani rutinitas dengan optimal. Jika kesehatan mulai terancam maka akan berdampak buruk yakni terdapat penurunan produktivitas dan kinerja.

D. Perspektif Islam

- 1. Teknik *Self Management* Menurut Pandangan Islam

Self Management ini sendiri singkatnya dapat diartikan sebagai suatu cara bagaimana bisa mengatur diri sendiri. Teknik *Self Management* termasuk dalam salah satu jenis penerapan dari teori behavioristik. Pada dasarnya *self management* ini merupakan salah satu bentuk pengendalian diri terhadap ucapan, pikiran, maupun perbuatan yang dilakukan sehingga mampu

mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan juga peningkatan perbuatan yang dinilai baik. Pengendalian diri atau perubahan tingkah laku oleh konseli ini tentunya didasarkan atas keinginan dan kesadaran dari diri konseli itu sendiri tanpa adanya paksaan dari orang lain. Teknik *Self Management* ini dapat bermanfaat bagi individu atau konseli untuk membantu ia semakin mampu menjalani hidup yang diarahkan sendiri olehnya serta dapat membantu ia untuk mampu mengelola pikiran, perasaan, serta perbuatan dirinya agar nantinya bisa berkembang secara optimal.

Sedangkan konsep *Self Management* atau manajemen diri yang ada dalam islam ini tentu tak lepas dari cara untuk membentuk manusia yang berakhlakul karimah dengan membantu manusia itu agar menantisipasi hingga mencegah dirinya dari segala bentuk persoalan atau masalah yang dihadapinya. Sehingga ketika individu tersebut memiliki *Self Management* yang baik, maka ia akan mampu membawa dirinya kearah yang lebih baik dan diinginkan, baik itu dari segi pikiran, perkataan maupun perbuatan. *Self Management* dalam Al-Qur'an dijelaskan dalam surat Al-Anfal ayat 72, sebagai berikut :

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَهَاجَرُوا وَجَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَالَّذِينَ آوَوْا وَنَصَرُوا أُولَئِكَ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ ۚ وَالَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَهَاجَرُوا مَا لَكُمْ مِنْ شَيْءٍ حَتَّى يُهَاجَرُوا ۚ وَإِنْ اسْتَنْصَرُوكُمْ فِي الدِّينِ فَعَلَيْكُمُ النَّصْرُ إِلَّا عَلَى قَوْمٍ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُمْ مِثْقَلُ ذَرَّةٍ ۚ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

Artinya : “Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan berhijrah serta berjihad dengan harta dan jiwanya pada jalan Allah dan orang-orang yang memberikan tempat kediaman dan memberi

pertolongan (kepada Muhajirin), mereka itu satu sama lain saling melindungi. Dan (terhadap) orang-orang yang beriman tetapi belum berhijrah, maka tidak ada kewajiban sedikit pun bagimu melindungi mereka, sampai mereka berhijrah. (Tetapi) jika mereka meminta pertolongan kepadamu dalam (urusan pembelaan) agama, maka kamu wajib memberikan pertolongan kecuali terhadap kaum yang telah terikat perjanjian antara kamu dengan mereka. Dan Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan." (QS. Al-Anfal 8: Ayat 72).⁴³

2. *Hustle Culture* Menurut Pandangan Islam

Segala sesuatu yang berlebihan ini dalam islam disebut dengan istilah Al-Ghuluw. Sebagaimana Rasulullah pernah bersabda bahwa “Sebaik-baik urusan yaitu yang dilakukan dengan biasa saja atau sedang-sedang saja, sekalipun itu sedikit”. Selain itu juga dijelaskan dalam Al-Qur’an Surat Al-A’raf ayat 31 :

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْوَا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَشَرِبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا ۚ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

Artinya : “Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan, dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan”.⁴⁴

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa Allah sangat tidak menyukai segala sesuatu yang berlebihan baik itu untuk urusan duniawi maupun ibadah untuk urusan akhirat. Bahkan hal spele seperti makan dan minum dan aktivitas sehari-hari lainnya jika itu berlebihan, Allah tidak menyukainya. Allah melarang segala sesuatu itu juga tidak ada yang tanpa sebab yang jelas. Sangatlah jelas bahwasanya apapun yang

⁴³ Via App Al-Qur’an Indonesia QS. Al-Anfal ayat 72

⁴⁴ Via App Al-Qur’an Indonesia QS. Al-A’raf ayat 31

berlebihan itu tidak akan mendatangkan sesuatu atau dampak yang positif, melainkan akan merugikan diri sendiri atau bahkan merugikan orang lain. Yang menjadi topic dalam penelitian ini yaitu sesuatu yang berlebihan dalam hal aktivitas sehari-hari atau kesibukan sehari-hari dari individu. Hal tersebut dikenal dengan istilah *Hustle Culture*. Dalam istilah *Hustle Culture* ini menggambarkan bahwa seseorang yang memiliki banyak tuntutan dalam kesibukan yang ia geluti sehari-sehari, tuntutan tersebut terjadi secara bersamaan. *Hustle Culture* didefinisikan sebagai suatu kondisi dimana gaya hidup seseorang untuk melakukan banyak hal secara bersamaan, sibuk secara terus menerus dimanapun dan kapanpun. *Hustle Culture* membuat individu seolah-olah dituntut untuk selalu memikirkan kesibukan tanpa memikirkan diri sendiri yang juga butuh waktu untuk *Me Time*, piknik, liburan, istirahat tanpa harus memikirkan kesibukan yang ada.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Mohammad Edry Bin Bolhi, 2019, *Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Terapi Self Management Dalam Mengatasi Insomnia Seorang Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*. UIN Sunan Ampel Surabaya. Dalam penelitian ini terdapat perbedaan dan juga persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti saat ini. Untuk persamaannya yakni keduanya menggunakan metode penelitian kualitatif. Sedangkan untuk perbedaannya yakni terletak pada problematika yang diangkat, dimana dalam penelitian terdahulu membahas mengenai insomnia sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah *Hustle Culture*.
2. Laili Rahmawati, 2016, *Bimbingan Konseling Karir dalam Meningkatkan Manajemen Diri Siswa Antara*

Belajar dan Berorganisasi di MA Bilingual Krian Sidoarjo. UIN Sunan Ampel Surabaya. Dalam penelitian terdahulu oleh Laili Rahmawati ini hampir sama dengan yang dilakukan oleh peneliti saat ini yakni membahas mengenai berorganisasi dengan manajemen diri, hanya saja penelitian yang dilakukan peneliti saat ini lebih membahas mengenai fenomena *Hustle Culture* yakni produktivitas yang berlebihan.

3. Insan Suwanto, 2016, *Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK*. Universitas Negeri Semarang. Persamaan dari penelitian yang dilakukan oleh Insan Suwanto dengan penelitian saat ini ialah sama-sama menggunakan teknik *Self Management*. Sedangkan yang membedakan antara keduanya yakni penelitian terdahulu tersebut menggunakan metode kajian literature sedangkan penelitian oleh peneliti saat ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Selain itu terdapat perbedaan bahwa penelitian terdahulu lebih fokus membahas mengenai kematangan karir siswa SMK, sedangkan penelitian oleh peneliti saat ini mengenai *Hustle Culture* pada remaja.
4. Renni Kurniati, 2019, *Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Penggunaan Smartphone Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 4 Bandar Lampung*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Persamaan dari penelitian yang dilakukan oleh Renni Kurniati dengan penelitian saat ini ialah sama-sama menggunakan pendekatan *Behavior Therapy* dengan teknik *Self Management*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Dimana dalam metode penelitian kualitatif tersebut dimaksudkan untuk memahami suatu fenomena yang terjadi mengenai sesuatu yang dialami oleh objek dalam penelitian ini seperti persepsi, motivasi, perilaku, dan masih banyak yang lainnya. Kemudian fenomena tersebut dijelaskan atau dideskripsikan dalam bentuk kata-kata dan juga bahasa dalam konteks secara alamiah dan dengan menggunakan berbagai metode ilmiah.⁴⁵ Penggunaan penelitian kualitatif ini bertujuan untuk memahami segala fenomena yang terjadi dalam diri konseli kemudian dideskripsikan dengan kata-kata (sama sekali tidak menggunakan angka atau statistik) yang kemudian dirumuskan menjadi definisi umum, konsep, teori, hingga prinsip.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti saat ini menggunakan penelitian studi kasus. Dimana dalam penelitian studi kasus ini menjelaskan mengenai obyek penelitian yang ada kaitannya dengan khas dari personality konseli, khas dari keseluruhan ataupun fase spesifik. Studi kasus yang dijelaskan oleh Walgito merupakan metode yang digunakan peneliti untuk mempelajari atau menganalisis kejadian atau fenomena yang terjadi pada individu atau perseorangan. Dalam studi kasus ini dibutuhkan informasi-informasi guna untuk mengumpulkan data yang cukup luas tentang objek penelitian. Metode studi

⁴⁵Arief Furchan, *Pengantar Metode Penelitian Kualitatif* (Surabaya: Usaha Nasional, 1992), hlm 17

kasus ini merupakan kelengkapan dari data yang diperoleh dari metode lain.⁴⁶

Sehingga dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian studi kasus dikarenakan peneliti ingin menjalankan penelitian dengan cara memahami individu atau konseli secara rinci atau menyeluruh dan mendalam dalam kurun waktu tertentu diharapkan dapat membantu konseli mampu mengelola dirinya dengan baik yang kemudian peneliti menjelaskan segala fenomena tersebut dengan kata-kata.

B. Lokasi Penelitian

Subjek atau konseli yang dijadikan sebagai sasaran dalam penelitian kali ini merupakan seorang remaja dengan usia 21 tahun yang mengalami problematika *Hustle Culture*. Dimana problem tersebut merupakan suatu produktivitas yang berlebihan yang terjadi lantaran memiliki motivasi untuk melakukan segala sesuatu yang melebihi batas waktu demi meraih kesuksesan yang diinginkan.

Sedangkan untuk lokasi yang menjadi tempat peneliti melakukan penelitian ini adalah di Desa Kabuh Kecamatan Kabuh Kabupaten Jombang. Kecamatan kabuh merupakan salah satu kecamatan di kabupaten jombang. Secara geografis, kecamatan kabuh berbatasan langsung dengan kabupaten Lamongan. Kecamatan kabuh termasuk dalam salah satu wilayah bagian Utara sungai brantas. Kecamatan kabuh memiliki 16 desa yakni kabuh, mangunan, Tanjung wadung, banjar dowo, karang pakis, kedung jati, sumber gondang, sumberringin, genenganjasem, kauman, manduro, sukodadi, munungkerep, sumberraji, dan pengampon.

⁴⁶Walgito. *Bimbingan dan Konseling Studi & Karir*, (Yogyakarta : Andi, 2010) Hlm. 92

C. Jenis dan Sumber Data

Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, sehingga jenis datanya juga bersifat kualitatif dimana segala data yang dikumpulkan oleh peneliti tidak dapat dianalisis menggunakan teknik statistik melainkan data yang diperoleh diuraikan dalam bentuk kata verbal. Data yang dikumpulkan dan digali ini bersumber dari gambaran mengenai sesuatu atau pernyataan-pernyataan yang dipaparkan dengan kata-kata. Setelah peneliti dapat mengumpulkan data yang diinginkan, maka tahap pengolahan data selanjutnya ialah peneliti menganalisis data tersebut menggunakan analisis deskriptif-kualitatif.

Sedangkan untuk sumber data yang ada dalam sebuah penelitian merupakan subjek dari mana data tersebut diperoleh. Sumber data dalam sebuah penelitian didefinisikan sebagai darimana data tersebut dapat diperoleh serta memiliki kejelasan informasi mengenai bagaimana data tersebut diambil kemudian diolah. Maka dari itu data yang dibutuhkan adalah sebagai berikut :

1. Data Primer. Yang dimaksud dengan data primer adalah suatu data yang diambil dari sumber pertama yang ada di lapangan oleh peneliti atau orang yang melakukan penelitian dan yang bersangkutan memerlukannya.⁴⁷ Sehingga data primer ini dapat diperoleh dari perilaku yang ditimbulkan konseli, kegiatan yang ada di lapangan, latar belakang masalah dan juga keadaan sebenarnya dari konseli tersebut. Dalam data primer ini merupakan segala bentuk informasi yang berkaitan dengan teknik *self management* untuk mengatasi permasalahan *hustle culture* pada konseli.

⁴⁷Iqbal Hasan.2004. *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta: Media Grafika. Hlm 19

2. Data Sekunder. Dari kata sekunder tentulah dapat dipahami bahwa data ini diambil dari sumber kedua ataupun berbagai sumber lainnya yang dimaksudkan untuk melengkapi data primer.⁴⁸ Data sekunder ini dapat diperoleh dari lingkungan konseli contohnya kondisi sebenarnya dari keluarga konseli atau kerabat dekat konseli lainnya. Data sekunder yang didapatkan dalam penelitian ini yakni berupa kondisi lingkungan konseli, gambaran lokasi penelitian, keseharian konseli menurut sudut pandang keluarga atau teman terdekatnya yang tentunya data tersebut bersifat sebagai kelengkapan data.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Berikut tahap-tahap yang harus dilakukan dalam melaksanakan penelitian ini :

1. Tahap Pra-Lapangan

- a. Menyusun rancangan penelitian.

Tahap yang pertama harus dilakukan oleh peneliti sebelum menjalankan sebuah penelitian ialah seorang peneliti tentunya harus menyiapkan atau menyusun hal apa saja yang akan dilaksanakan pada penelitian atau bisa disebut dengan rancangan penelitian. Rancangan penelitian dapat diartikan sebagai proposal penelitian yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan lain sebagainya.

- b. Memilih lapangan penelitian.

Lapangan penelitian sangatlah penting dalam sebuah penelitian. Sebuah penelitian harus memiliki lapangan atau tempat atau lokasi yang jelas dimana penelitian tersebut dilaksanakan. Dalam hal ini,

⁴⁸Burhan Bungin. 2001. *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*. Surabaya: Universitas Airlangga. Hlm 128

penelitian yang dilakukan oleh peneliti dilaksanakan di Kabuh Jombang.

c. Mengurus perizinan

Perizinan juga tak kalah penting dalam sebuah penelitian yang berguna untuk mendapatkan izin dalam melaksanakan dan melanjutkan sebuah penelitian. Dalam penelitian ini, perizinan yang digunakan oleh peneliti tidak terlalu formal dikarenakan lokasi penelitiannya tidak berada dalam sebuah lembaga formal. Hanya saja peneliti menyiapkan surat izin penelitian yang ditujukan kepada kepala desa dimana desa tersebutlah yang dipilih peneliti untuk dijadikan lokasi penelitian.

d. Meninjau serta menilai lapangan

Peninjauan atau pemantauan ini bertujuan agar peneliti lebih mengenal lingkungan konseli baik secara fisik, social, budaya serta keadaan sekitar. Sehingga peneliti dapat menyiapkan perlengkapan yang diperlukan dalam penelitian ini.

e. Menentukan serta memanfaatkan informan

Yang dimaksud dengan informan yaitu orang yang dimanfaatkan oleh peneliti untuk memberikan sebuah informasi mengenai situasi serta kondisi latar penelitian. Dalam hal ini, yang menjadi informan adalah ibu dari konseli dimana beliau lah yang akan berperan penting dalam kelangsungan konseli mendapatkan treatment dengan menggunakan teknik *self management*.

f. Menyiapkan perlengkapan penelitian

Dengan menyiapkan perlengkapan penelitian dengan baik, maka akan dapat menunjang kelancaran penelitian yang dilaksanakan. Perlengkapan penelitian merupakan segala sesuatu yang diperlukan ketika penelitian. Dalam hal ini,

perlengkapan peneliti seperti menyiapkan list target yang harus dicapai oleh peneliti, ataupun hal lain yang mungkin diperlukan dalam penelitian.

2. Tahap Lapangan

Dalam tahap ini, peneliti mulai menyerahkan surat izin yang telah dibuat sebelumnya dimana surat tersebut diitujukan kepada kepala desa yang menjadi lokasi penelitian. Selesai surat diserahkan dan peneliti mendapatkan izin untuk melanjutkan penelitian maka peneliti mulai bisa melakukan observasi atau pengamatan terhadap keseharian konseli, mengumpulkan berbagai informasi baik dari konseli itu sendiri maupun orang terdekatnya seperti orang tua dan teman-temannya. Pengumpulan data tersebut tentunya menggunakan cara atau teknik pengumpulan data yang telah dirancang oleh peneliti yakni teknik observasi, wawancara, hingga dokumentasi

3. Tahap Pasca Lapangan

Setelah peneliti mengumpulkan data dan mendapatkan segala informasi yang diperlukan hingga dilakukannya proses konseling dengan menggunakan teknik *self management* maka langkah selanjutnya peneliti bisa menyajikan data tersebut dengan mendeskripsikan proses Konseling Behavior Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mengatasi *Hustle Culture* Seorang Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kabuh Jombang.

E. Teknik Pengumpulan Data

Yang dimaksud dengan teknik pengumpulan data ialah salah satu komponen yang sangat penting dalam sebuah penelitian terutama penelitian kualitatif. Karena berguna untuk mendapatkan data yang diinginkan dalam penelitian yang sedang dilaksanakan tersebut. Dibawah ini merupakan

teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dalam melakukan penelitian, sebagai berikut :

1. Observasi

Observasi dapat didefinisikan sebagai suatu pengamatan beserta pencatatan sistematis terhadap gejala yang tampak atau fenomena yang terjadi pada objek penelitian. Pengamatan tersebut dilakukan terhadap peristiwa yang diamati baik itu secara langsung maupun tidak langsung oleh peneliti. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa observasi merupakan suatu pengamatan dalam penelitian yang dilakukan secara sistematis terhadap gejala yang diteliti.⁴⁹ Salah satu ahli yakni Darlington mendefinisikan observasi sebagai suatu cara yang sangat efektif untuk dapat mengetahui apa yang dilakukan orang dalam konteks tertentu, pola interaksi dan juga pola rutinitas dari kehidupan mereka sehari-hari.⁵⁰

Dalam hal ini, peneliti melakukan pengamatan mengenai kegiatan keseharian yang dilakukan oleh konseli. Selain itu juga melakukan pengamatan terhadap perubahan dan perkembangan yang terjadi dalam diri konseli mengenai fenomena *hustle* culture hingga kemudian peneliti melakukan penilaian atas perubahan tersebut.

2. Wawancara

Percakapan yang dilakukan oleh dua pihak dengan maksud tertentu dapat dimaksud dengan wawancara, yakni dimana pewawancara yang mengajukan sejumlah pertanyaan dan narasumber atau yang terwawancara memberikan jawaban atas pertanyaan yang

⁴⁹Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), hlm 145

⁵⁰Albi Anggita & Johan Setiawan, *Metode Penelitian Kualitatif* (Sukabumi: CV Jejak, 2018), hlm 110

diajukan.⁵¹ Dalam hal lainnya wawancara juga dapat didefinisikan sebagai salah satu metode dalam mengumpulkan data yang dilakukan dengan cara mengadakan komunikasi dengan sumber data baik primer maupun sekunder dengan dialog tanya jawab secara lisan langsung ataupun tidak langsung.⁵²

Dalam hal ini, peneliti menggali data dan informasi dari konseli. data terbagi menjadi 2 jenis yakni data primer dan data sekunder. Data primer merupakan data yang diperoleh peneliti yang bersumber dari konseli secara langsung. Data tersebut meliputi identitas diri, kebiasaan konseli, apa yang dirasakan oleh konseli, dan lain sebagainya. Dan data sekunder merupakan data yang diperoleh peneliti dari orang lain seperti orang tua konseli, keluarga, teman terdekat dan lain sebagainya. Data yang diambil oleh peneliti dari wawancara ini meliputi latar belakang konseli, kondisi keluarga, lingkungan konseli, kondisi ekonomi hingga data mengenai proses terapi. Sebelum pelaksanaan wawancara, peneliti terlebih dahulu menyusun pedoman wawancara agar ketika bertemu konseli dan melaksanakan konseling, pertanyaan yang diajukan dapat terstruktur dan mencatat jawaban dari konseli.

3. Dokumentasi

Dokumentasi dapat didefinisikan sebagai setiap bahan dalam sebuah penelitian yang berupa tulisan maupun film yang berbeda halnya dengan record yang tidak disiapkan dikarenakan adanya permintaan dari

⁵¹Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), hlm 186

⁵²Djumhur dan M. Suryo, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Bandung: CV. Ilmu, 1975), hlm 50

seorang penyidik.⁵³ Dokumentasi disini dianggap sebagai data pendukung yang biasanya berupa gambar atau foto dan dokumen-dokumen lainnya yang didapatkan, baik dokumen itu bersifat tertulis (misalnya biografi, sejarah, catatan harian, dan lain sebagainya) maupun bersifat tidak tertulis bisa berupa karya misalnya karya seni patung dan lain-lain.⁵⁴ Tentu dari paparan tersebut, peneliti memasukkan dokumentasi dalam pengumpulan data dalam penelitiannya dengan melampirkan dokumentasi berupa foto dari proses konseling yang dilakukan oleh konselor kepada konseli.

F. Teknik Validitas Data

Teknik validitas atau keabsahan data merupakan faktor yang menentukan penelitian kualitatif untuk mendapatkan kemantapan validitas data. Dalam penelitian ini, teknik validitas data yang digunakan oleh peneliti adalah triangulasi. Yang dimaksud dengan triangulasi yakni teknik pemeriksaan keabsahan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan waktu.⁵⁵ Keabsahan data yang dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Perpanjangan keikutsertaan

Maksud dari perpanjangan keikutsertaan ini adalah untuk membangun kepercayaan para subjek terhadap peneliti dan juga kepercayaan diri peneliti sendiri. Dalam hal ini yang dilakukan oleh peneliti biasanya, menemani klien dalam menjalani sebagian aktivitasnya serta memahami dan mengikuti konseli di rumahnya.

⁵³Albi Anggita & Johan Setiawan, *Metode Penelitian Kualitatif* (Sukabumi: CV Jejak, 2018), hlm 216

⁵⁴Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm 329

⁵⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm 369

2. Ketekunan pengamatan

Dalam hal ini peneliti melakukan observasi atau pengamatan dengan teliti dan tekun terhadap fenomena atau masalah yang menjadi fokus penelitian ini. Dengan adanya ketekunan pengamatan yang tinggi dari peneliti maka akan mudah dipahaminya situasi dan kondisi yang terjadi dalam diri konseli, data-data yang telah terkumpul juga perlu ditelaah lagi sehingga data tersebut mudah dipahami dan tidak diragukan. Oleh karena itu, ketekunan pengamatan ini berperan sangat penting dalam sebuah penelitian karena dengan ketekunan pengamatan akan diperolehnya data yang bisa dipertanggungjawabkan serta dapat diuji keaslian dan kebenarannya.

3. Triangulasi

Salah satu teknik yang bisa digunakan untuk memeriksa keabsahan data ialah dengan triangulasi. Dalam triangulasi ini selain data tersebut dilakukan pengecekan juga dilakukannya pembandingan terhadap data tersebut. Sehingga dapat dikatakan bahwa triangulasi ini merupakan cara terbaik untuk melebur perbedaan-perbedaan yang ada dalam suatu konteks ketika pengumpulan data mengenai kejadian atau hubungan dari berbagai pandangan. Dalam triangulasi ini peneliti melakukan pengecekan terhadap temuannya kemudian membandingkan temuan tersebut dengan berbagai sumber metode atau teori yang ada. Hal itu dapat dilakukan dengan cara membandingkan keadaan serta prespektif seseorang dengan berbagai sudut pandang atau pendapat orang lain dan bisa juga dengan cara membandingkan data observasi dengan data wawancara yang telah terkumpul. Berikut terdapat beberapa jenis triangulasi yang bisa diterapkan oleh peneliti :

- a. Triangulasi data. Didalam triangulasi data ini menggunakan berbagai sumber data seperti dokumen, hasil wawancara, hasil observasi atau dengan mewawancarai beberapa sumber yang memiliki sudut pandang yang berbeda. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan kevalidan data penelitian.
- b. Triangulasi metode. Triangulasi metode merupakan penggunaan berbagai metode untuk meneliti suatu hal seperti wawancara dan metode observasi.
- c. Triangulasi teori. Di dalam penelitian ini, peneliti menggunakan berbagai teori yang berbeda dengan tujuan untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan telah memenuhi syarat. Teori yang digunakan akan dijelaskan pada bab II untuk dipergunakan dan untuk menguji terkumpulnya data tersebut.
- d. Triangulasi pengamat. Di dalam teknik ini, adanya pengamat dari luar peneliti yang juga ikut memeriksa hasil pengumpulan data. Dalam hal ini tentunya dosen pembimbing bertindak sebagai pengamat yang mengoreksi, memberi saran dan masukan kepada peneliti terkait hasil pengumpulan data.

G. Teknik Analisis Data

Maksud dari analisis data yaitu 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.⁵⁶ Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang

⁵⁶ Sugiyono, *Pendekatan Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2018), hlm 334

diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian studi kasus. Studi kasus itu sendiri dapat diartikan sebagai serangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara mendalam mengenai suatu peristiwa atau aktivitas baik itu terjadi pada sekelompok orang atau individu bahkan terjadi pada suatu lembaga guna memperoleh pengetahuan baru yang mendalam mengenai peristiwa tersebut dan biasanya bersifat aktual atau sedang berlangsung, bukan sesuatu yang telah lalu..⁵⁷ Kemudian untuk analisis data tersebut akan disajikan dengan deskriptif kualitatif, dimana pemecahan masalah yang diteliti atau dilakukan penyelidikan tersebut digambarkan sesuai dengan kondisi atau keadaan objek penelitian saat ini sebenar-benarnya yang tampak dalam diri konseli.

Analisa tersebut dilakukan untuk mengetahui proses dari Konseling Behavior Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mengatasi *Hustle Culture* Seorang Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kabuh Jombang dan juga hasil dari Konseling Behavior Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mengatasi *Hustle Culture* Seorang Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kabuh Jombang.

Berikut terdapat langkah-langkah dalam menganalisis data, yakni :

1. Reduksi data (*data reduction*)

⁵⁷Mudjia Rahardjo, *Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif : Konsep dan Prosedurnya*, (Malang: UIN Malang, 2017), Hlm.2

Reduksi data ialah merangkum dan memilih hal-hal inti atau pokok, memfokuskan pada hal-hal penting dan mencari tema dan polanya. Sehingga data yang telah direduksi dapat memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti dalam melakukan pengumpulan selanjutnya.⁵⁸

2. Penyajian data (*data display*)

Setelah data direduksi, langkah selanjutnya menyajikan data dalam bentuk kalimat uraian singkat, bagan, dan hubungan antar kategori. Penyajian data yang sering digunakan dalam penelitian kualitatif adalah bersifat naratif. Hal ini dimaksudkan untuk memahami apa yang terjadi dan merencanakan kerja selanjutnya.⁵⁹ Peneliti menyajikan data yang diperoleh dari observasi, wawancara, maupun dokumentasi dalam bentuk narasi yang disusun dalam bentuk paragraf.

3. Kesimpulan dan verifikasi

Langkah selanjutnya dalam penelitian kualitatif adalah kesimpulan dan verifikasi yang merupakan langkah terakhir dari penelitian ini. Kesimpulan adalah jawaban dari rumusan masalah yang sudah dibuat di awal menyusun laporan penelitian.

⁵⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm 246

⁵⁹ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2017), hlm 127-148

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Lokasi Penelitian

a. Profil Singkat Desa dan Kecamatan

Lokasi yang dijadikan tempat penelitian oleh konselor ialah di Desa Kabuh Kecamatan Kabuh Kabupaten Jombang. Desa Kabuh merupakan salah satu desa diantara 16 desa lainnya di kecamatan kabuh, seperti Kabuh, Mangunan, Tanjung Wadung, Banjar Dowo, Karang Pakis, Kedung Jati, Sumber Gondang, Sumberringin, Genenganjasem, Kauman, Manduro, Sukodadi, Munungkerep, Sumberraji, dan Pengampon.

Kondisi sosial masyarakat yg harmonis tetap mengedepankan musyawarah untuk mendapatkan mufakat, secara ekonomi masyarakat desa kabuh adalah prekonomian yg berkembang, pendaatan utama dari masyarakat adalah mayoritas dari hasil tani, prodak unggulan petani didesa kabuh adalah tanaman tembakau.

b. Letak Geografis Desa

Desa Kabuh ini merupakan desa yang letaknya strategis dikarenakan berada di jalan raya Ploso-Babat. Luas wilayah Desa Kabuh Kecamatan Kabuh yaitu 3.700 Ha. Desa Kabuh ini terdiri dari 6 dusun yakni Kabuh, Pendowo, Bopong, Drenges, Kowang dan Ngepung. Berikut terdapat tabel batas-batas Desa Kabuh :

BATAS DESA	
Sebelah Utara	Pengampon
Sebelah Selatan	Kedungjati
Sebelah Barat	Mangunan
Sebelah Timur	Karangpakis

Tabel 4.1 Batas Desa

c. Visi Misi Desa Kabuh

Visi :: Mewujudkan Kabuh Harmonis & Kabuh Sejahtera

Misi ::

- 1) Menciptakan kondisi masyarakat yang aman, tertib, guyub, dan rukun dalam kehidupan bermasyarakat
- 2) Optimalisasi penyelenggaraan pemerintah Desa Kabuh yang meliputi :
 - a) Menjaga budaya musyawarah gotong royong antar warga
 - b) Penyelenggaraan pemerintahan yang tertib dan transparan
 - c) Pelaksanaan pembangunan infrastruktur dan fasilitas-fasilitas yang lainnya⁶⁰

2. Deskripsi Konselor

Peneliti dalam hal ini merupakan konselor yang berperan dalam penelitian ini merupakan mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya dengan Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Peneliti ini berperan sebagai konselor yang membantu konselinya untuk mencari jalan keluar dari permasalahan yang dialami oleh konseli tersebut. Berikut biodata dari peneliti :

a. Identitas Pribadi

⁶⁰ Hasil observasi di balai desa pada tanggal 24 Maret 2022

Nama	Baqiatus Sholihah Fitriani
Tempat, Tanggal Lahir	Jombang, 28 Januari 2000
Agama	Islam
Status	Mahasiswa / Belum Menikah
Pendidikan	Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di UIN Sunan Ampel Surabaya
Semester	VIII
Alamat	Dsn. Kabuh Ds. Kabuh Kec. Kabuh – Jombang
Riwayat Pendidikan	1. TK Muslimat Kabuh 2. MI ‘Nidzhomiyah’ Kabuh 3. MTsN 16 Jombang 4. MAN 1 Jombang

Tabel 4.2 Identitas Konselor

Konselor yang ada dalam penelitian ini sekaligus menerapkan teknik *Self Management* pada konseli dengan permasalahan *Hustle Culture* yakni Baqiatus Sholihah Fitriani dapat dipanggil dengan Baqiatus. Baqiatus merupakan salah satu mahasiswi di UIN Sunan Ampel Surabaya yang menempuh Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi angkatan 2018 sehingga saat ini ia berada di semester akhir yakni semester 8.

Tentu saja kesibukannya sebagai mahasiswa akhir ialah harus menyelesaikan

tugas akhir perkuliahan atau yang sering disebut dengan skripsi. Tugas akhir atau skripsi ini sengaja diajukan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Peneliti atau konselor ini berasal dari Kabupaten Jombang, lebih tepatnya di Desa Kabuh Kecamatan Kabuh. Sehingga desa itulah yang peneliti pilih untuk dijadikan sebagai lokasi dalam penelitian ini. Mengingat pandemic Covid-19 ini tak kunjung reda membuat gerak lingkup konselor menjadi terbatas, dan jika konselor atau peneliti menjadikan daerahnya sebagai lokasi penelitian akan mempermudah peneliti dalam menyelesaikan penelitiannya.

b. Pengalaman

Peneliti telah menjadi mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya dengan Program Studi Bimbingan dan Konseling islam sejak tahun 2018 hingga sekarang. Ia merasa telah mendapatkan banyak sekali pengalaman yang ia dapatkan selama menjadi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam. Baik itu secara keilmuan atau pengalaman keorganisasian. Peneliti termasuk aktif mengikuti kegiatan atau bahkan kepanitiaan yang menjadi agenda dari Himpunan Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam. Mulai dari kepanitiaan Islamic Counseling Camp, Pengabdian Masyarakat, ataupun yang lainnya. Kegiatan itu membuat peneliti mendapatkan banyak pengalaman meskipun sejak tahun 2020 sudah tidak bisa dilakukannya lagi dikarenakan adanya pandemic Covid-19

yang mengharuskan segala kegiatan dilakukan di rumah atau biasa disebut dengan daring.

Ketika peneliti mulai memasuki semester akhir banyak kegiatan praktek yang harus ia lakukan. Seperti Kuliah Kerja Nyata (KKN-KS) di Desa Pulogedang Kecamatan Tembelang Jombang dengan rekan-rekan sekelompoknya, kemudian dilanjutkan dengan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di KUA Kecamatan Kabuh secara mandiri dengan programnya yakni pelaksanaan bimbingan pra-nikah kepada calon pengantin, yang terakhir yakni peneliti harus menyelesaikan penelitiannya yang saat ini ia jalani.

3. Deskripsi Konseli

a. Identitas Konseli

Konseli yang menjadi objek dalam penelitian ini merupakan seorang mahasiswi berusia 21 tahun. Sebut saja namanya Fia (nama samaran) yang berasal dari Kabuh Jombang. Fia saat ini sedang menempuh pendidikan S1 di salah satu Institut Islam di kota Kediri.

Fia merupakan seseorang dengan kepribadian *ekstrovert*, hal ini dapat dilihat dari sikapnya yang sangat mudah bersosialisasi, mudah akrab dengan orang lain tanpa melihat usia lawan bicaranya. Tak heran jika Fia memiliki banyak relasi yang menurut ia saling menguntungkan. Selain itu, ia termasuk ke dalam tipe kepribadian *Sanguinis*.

Kepribadian *Sanguinis* ini biasa dikenal dengan kepribadian yang panas. Seseorang dengan kepribadian ini memiliki pembawaan aktif, serta ceria. Seseorang dengan kepribadian

ini juga termasuk dalam pribadi yang mudah membangun suasana lebih menyenangkan serta sangat mudah bergaul. *Sanguinis* lebih suka menjadi pusat perhatian dan ingin selalu disukai atau disenangi orang lain. Orang dengan kepribadian *Sanguinis* ini sangat menyukai pesta karena ia senang dengan suasana yang menggembirakan. Kepercayaan diri dari orang tipe ini sangatlah tinggi. Namun dibalik itu semua, seseorang dengan tipe ini sulit untuk diajak berkonsentrasi yang serius dan kebanyakan memberikan keputusan atau solusi jangka pendek. Tipe kepribadian ini lebih cocok jika berkecimpung di dunia kerja dalam bidang *fashion*, hiburan, travel ataupun *marketing*.

Dari penjelasan tersebut tak heran jika konseli ini lebih menyukai job kerjanya yakni merias baik itu rias pengantin ataupun rias karakter lainnya jika dibandingkan dengan kesibukan konseli lain.⁶¹

b. Latar Belakang Keluarga Konseli

Dalam lingkungan keluarganya, fia merupakan anak kedua dari 4 bersaudara. Ia tinggal bersama dengan kedua orang tuanya, seras kakak dan adiknya. Ayahnya merupakan seorang guru, sedangkan ibunya merupakan ibu rumah tangga. Kakaknya mengabdikan diri menjadi seorang guru. Salah satu adiknya sedang menempuh pendidikan di pondok pesantren, dan adiknya yang terakhir sedang menempuh pendidikan di Sekolah Dasar.

⁶¹ Hasil observasi dengan konseli pada tanggal 27 Maret 2022

Konseli atau Fia ini berada di dalam lingkungan keluarga yang sederhana. Selain itu, keluarganya juga termasuk dalam keluarga dengan religiusitas yang tinggi. Hal tersebut dikarenakan didikan ayahnya yang merupakan seorang guru agama. Ayahnya selalu memberikan himbauan kepada anak-anaknya bahwa mereka dibebaskan untuk bergaul dengan siapapun namun harus tetap berada di lingkungan yang positif yang tentunya memberikan dampak baik bagi perkembangan anak-anaknya terutama untuk perkembangan personality dari konseli itu sendiri.

Dalam pandangan keluarganya, konseli termasuk pribadi yang sangat ceria dan mudah mencairkan suasana. Hal tersebut tidak hanya ia lakukan dalam lingkup keluarga kecilnya, namun juga ketika bersama dengan keluarga besarnya, ia juga termasuk pribadi yang ceria. Dibalik itu semua, konseli juga termasuk dalam seseorang yang *mood swing* atau moodnya mudah berubah-ubah. Ketika konseli moodnya sedang buruk, maka ia tidak bisa diganggu oleh siapapun.

Kelebihan yang dimiliki oleh konseli menurut pandangan keluarganya, ia termasuk seseorang yang sangat memanfaatkan waktunya untuk berkegiatan yang ia sukai. Karena ia termasuk dalam seseorang yang aktif dan tidak betah jika ia tidak melakukan aktivitas. Ketika konseli memiliki waktu senggang, ia lebih memilih menggunakan waktu tersebut untuk

membuat sebuah konten kreatif seperti foto atau video make up karakter.⁶²

c. Latar Belakang Lingkungan Sosial Konseli

Dalam lingkungan sosial konseli, ia dikenal sebagai pribadi yang unik dengan kepribadian yang dimiliki belum ada di diri orang lain. Konseli merupakan pribadi yang cukup dewasa saat mengambil keputusan, mudah bikin nyaman teman-temannya untuk saling sharing meskipun di sela-sela kesibukannya. Namun di sisi lain, teman terdekat konseli mengatakan bahwa ia memiliki hati yang rentan, mudah nangis, mudah bingung ketika konseli sudah merasa capek dengan keadaan yang dialami saat itu.⁶³

d. Latar Belakang Pendidikan Konseli

Konseli atau fia merupakan mahasiswi semester 6 di salah satu Institut Islam di kota Kediri dengan Program Studi Psikologi Islam. Dalam pendidikannya, ia selalu memperoleh nilai yang stabil di tiap semesternya. Konseli juga termasuk sosok yang tepat waktu dalam mengumpulkan tugasnya. Sehingga ia sering dipercaya oleh dosen sebagai koordinator kelas. Konseli sangat bersyukur dapat menempuh pendidikan Program Studi Psikologi Islam, meskipun Program Studi tersebut sangatlah bertolak belakang dengan jurusanannya di SMK. Konseli merupakan lulusan dari salah satu SMKN di Kabupaten Jombang dengan jurusan Tata Kecantikan Kulit, sehingga sebenarnya ia

⁶² Hasil wawancara dengan ibu konseli pada tanggal 27 Maret 2022

⁶³ Hasil wawancara dengan teman konseli pada 24 Mei 2022

ingin lebih menekuni bidang tersebut dengan melanjutkan pendidikannya.

Disela-sela kesibukan kuliahnya, ia juga mengikuti UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) Teater di kampusnya. Alasan ia mengikuti UKM tersebut adalah baginya kegiatan di teater sangat memerlukan skill make up yang ia miliki. Sehingga, menurut konseli hal tersebut akan dapat mengembangkan potensi atau skill make upnya saat ini. Selain aktif di kegiatan internal kampus, konseli juga aktif di kegiatan eksternal kampus yakni Organisasi Mahasiswa Daerah. Organisasi tersebut adalah organisasi yang beranggotakan mahasiswa berasal dari satu daerah dimana mahasiswa tersebut sedang menempuh pendidikan di kampus yang sama. Organisasi yang dimaksud adalah IMJ KEDIRI (Ikatan Mahasiswa Jombang). Dalam organisasi tersebut, konseli menjabat sebagai Ketua Umum. Sehingga tugas dan tanggung jawab yang ia miliki sangatlah besar.⁶⁴

4. Deskripsi Masalah

Masalah dapat diartikan sebagai sesuatu yang tidak diinginkan oleh kebanyakan manusia karena tidak sesuai dengan ekspektasi serta dapat menghambat sesuatu dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Namun, sebagai makhluk hidup ciptaan Allah, manusia tidak akan bisa terlepas dari yang namanya masalah karena bisa jadi itu merupakan cobaan yang diberikan oleh-Nya agar hamba-Nya bisa lebih mendekatkan diri kepada Allah. Mustika Zed mendefinisikan masalah itu sebagai sesuatu

⁶⁴ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 27 Maret 2022

yang belum bisa ditemukan jalan keluarnya dan masih menjadi teka-teki yang menuntut untuk ditemukan pemecahannya secara ilmiah, karena menurutnya untuk menemukan penyelesaian dari suatu masalah tersebut hanya mungkin bisa didapatkan melalui sebuah penelitian ilmiah.

Masalah utama yang ada dalam penelitian ini dan terjadi pada diri konseli merupakan permasalahan *Hustle Culture*, belum banyak orang memahami istilah ini padahal tanpa disadari permasalahan ini sering terjadi di sekitar kita. Secara singkatnya, istilah *Hustle Culture* ini merupakan kesalahan dalam memaknai sebuah ‘produktivitas’, individu yang mengalaminya akan cenderung melakukan segala aktivitas yang digelutinya saat ini tanpa memikirkan kapasitas atau kemampuan dirinya.

Berdasarkan hasil *assesment* yang telah dilakukan oleh konselor ini didapatkan data bahwa konseli terjebak dalam permasalahan *Hustle Culture*. *Hustle Culture* ini menyebabkan konseli tidak bisa tegas dalam pembagian waktu kegiatannya. Tidak tegas disini maksudnya dia selalu mengiyakan tawaran dari orang lain untuk mengikuti banyak kegiatan. Konseli memiliki beberapa kegiatan dengan tanggung jawab yang cukup besar sehingga ia sering panik. Kepanikan tersebut dikarenakan teman-teman anggota organisasinya yang sulit diatur. Seringkali anggota organisasinya meminta pendapat ini itu dan ketika konseli sudah memberikan saran dan pendapatnya, namun tidak diterima oleh mereka dan justru sering mengambil keputusan tanpa sepengetahuan konseli padahal konseli disini perannya sebagai ketua. Hal ini membuat konseli semakin bingung dan khawatir

akan organisasinya. Itu hanya dari sisi organisasi, belum lagi konseli harus memikirkan kegiatannya yang lain seperti kuliah dan job riasnya. Konseli juga kurang bisa membagi waktu yang berdampak pada seringnya didapati jadwalnya bentrok apalagi jika dilihat dari sisi job rias yang ia geluti. Job rias ini ia lakukan ketika adanya panggilan dari customer baik itu pernikahan, makeup wisuda hingga makeup karakter yang membuat ia tidak bisa mengendalikan jadwalnya. Misalnya saja ketika customer request makeup hari senin, padahal di hari itu ia ada kuliah ataupun rapat dari organisasinya. Dengan terpaksa ia harus tetap profesional karena takut dianggap tidak bertanggung jawab jika harus menelantarkan salah satunya. Selain itu, konseli juga sering lupa waktu ketika malam hari atau begadang entah itu sekedar main handphone atau mengejar *dateline* tugas kuliahnya. Tak dapat dipungkiri ketika manusia dalam kondisi begadang apalagi seorang remaja, maka ia akan mengeluhkan bahwa ia memikirkan banyak hal (*overthinking*), badan menjadi lemas serta mengantuk.

Hustle Culture ini juga menyebabkan konseli kurang bersosialisasi. Sebenarnya sebelum permasalahan ini ada, konseli merupakan seseorang yang mudah berbaur dengan orang lain dan memiliki banyak teman. Namun, ketika konseli mulai dihadapkan dengan jadwalnya yang padat dan beberapa problem dalam kegiatannya ia jadi mengurangi interaksi meski tidak signifikan. Hal ini membuat circle pertemanan konseli sempit, ia hanya menyempatkan waktu dengan orang-orang terdekatnya yang berdampak munculnya rasa bosan dengan lingkungannya, terkadang merasa kesepian

hingga rasa minder dengan orang-orang yang tetap bisa bersosialisasi di tengah-tengah jadwalnya yang padat. Selain itu, konseli juga menjadi seseorang yang sering murung dan melamun ketika sedang menyendiri. Ketika konselor mencoba untuk menanyakan hal itu, konseli menjawab bahwa ia sering memikirkan anggota organisasinya yang banyak problem. Konseli juga merasa dirinya stres yang berdampak pada ia yang mulai sulit berkonsentrasi, sering tidak fokus hingga sering lupa.

Hustle Culture juga menyebabkan konseli menjadi kurang memperhatikan dirinya sendiri. Hal ini terlihat dari fisik konseli yang sering sakit. Sakit fisik konseli ini berdampak pada badannya yang terasa kecapekan, kepala pusing, hingga nyeri di badannya. Selain itu, teman konseli juga mengatakan bahwa konseli menjadi sulit mengendalikan emosinya. Hal ini berdampak pada dirinya yang memiliki hati sensitif, mudah nangis, marah hingga pikirannya yang sering kalut yang dikarenakan oleh kondisi yang dialami saat itu mengenai beberapa kegiatan yang digelutinya. Selain itu, konseli juga mengeluhkan mudah lelah dengan kegiatannya yang berdampak pada turunnya semangat konseli, malas hingga konseli sering menghindari tantangan yang seharusnya ia hadapi.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses dari Konseling Behavior Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mengatasi *Hustle Culture* Seorang Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kabuh Jombang

Berdasarkan assessment yang telah dilakukan oleh konselor didapatkan hasil bahwa konseli dengan permasalahan *Hustle Culture*nya ini konseli menjadi

tidak bisa tegas dalam membagi waktu kegiatannya, kurang bersosialisasi hingga konseli kurang bisa memperhatikan dirinya sendiri. Hal ini menimbulkan beberapa dampak perilaku yang ditimbulkan. Beberapa diantaranya seperti sering bingung, jadwalnya banyak yang bentrok, tidak bisa menentukan prioritas, takut dipandang tidak bertanggung jawab, *overthinking*, sakit secara fisik, sering melamun, sulit untuk berkonsentrasi, kurang bersemangat, menjadi lebih sensitif mudah marah ataupun nangis, dan masih banyak yang lainnya.

Dalam pelaksanaan proses konseling dalam penelitian ini, konselor menggunakan Teknik *Self Management* untuk mengatasi permasalahan *Hustle Culture* yang ada dalam diri konseli. Proses konseling ini berlangsung selama kurang lebih 2-3 bulan. Dalam kurun waktu tersebut, konselor dan konseli serta narasumber lainnya seperti teman terdekat konseli saling menyesuaikan jadwal kesibukan masing-masing untuk adanya sebuah pertemuan yang tentunya mempertimbangan segala hal seperti situasi kondisi, lokasi hingga waktu yang tepat.

Sebelum dilaksanakannya proses konseling tentunya konselor meminta izin kepada konseli untuk mengangkat permasalahan ini menjadi topik penelitian. Selain itu konselor juga menjelaskan sedikit penjelasan tentang teknis ketika proses konseling tersebut berlangsung. Penjelasan teknis yang dimaksud ialah mengenai tempat dilaksanakannya konseling serta waktu yang harus disepakati yakni kurang lebih selama kurang lebih 45 menit. Kesepakatan waktu tersebut dikarenakan antara konselor dan konseli sama-sama tidak

memiliki banyak waktu serta tetap mengingat peraturan protocol Kesehatan yang ditetapkan oleh pemerintah. Namun, durasi waktu tersebut bisa berubah-ubah sesuai dengan target pencapaian konseli. Untuk tempat yang menjadi lokasi dilaksanakannya konseling ini fleksibel sesuai permintaan konseli, bisa di kamar konseli ataupun di rumah konselor. Hal ini bertujuan agar konseli merasa nyaman dengan proses konseling yang berlangsung. Berikut langkah-langkah yang menjadi panduan konselor selama dilangsungkannya proses konseling :

a. Identifikasi Masalah

Langkah awal dalam sebuah proses konseling ialah mengidentifikasi masalah yang dialami oleh konseli. Berdasarkan identifikasi masalah yang dilakukan oleh konselor, konseli memiliki beberapa jenis masalah, namun kita perlu menentukan skala prioritas untuk dapat memfokuskan masalah yang harus diselesaikan. Penetapan prinsip skala prioritas ini ditentukan atas dasar sebab akibat atau dampak yang lebih besar terjadi apabila masalah tersebut tidak segera dipecahkan.

Hasil yang diperoleh dilapangan, konselor mendapatkan data bahwa konseli memiliki banyak kesibukan atau kegiatan yang digelutinya yang membuat konseli kurang memperhatikan dirinya sendiri. Konselor mendapatkan referensi yang menyatakan bahwa hal ini dapat dikatakan dengan istilah *Hustle Culture*.

Hustle Culture ini menyebabkan konseli tidak bisa tegas dalam pembagian waktu

kegiatannya. Tidak tegas disini maksudnya dia selalu mengiyakan tawaran dari orang lain untuk mengikuti banyak kegiatan. Konseli memiliki beberapa kegiatan dengan tanggung jawab yang cukup besar sehingga ia sering panik. Kepanikan tersebut dikarenakan teman-teman anggota organisasinya yang sulit diatur. Seringkali anggota organisasinya meminta pendapat ini itu dan ketika konseli sudah memberikan saran dan pendapatnya, namun tidak diterima oleh mereka dan justru sering mengambil keputusan tanpa sepengetahuan konseli padahal konseli disini perannya sebagai ketua. Hal ini membuat konseli semakin bingung dan khawatir akan organisasinya. Itu hanya dari sisi organisasi, belum lagi konseli harus memikirkan kegiatannya yang lain seperti kuliah dan job riasnya. Konseli juga kurang bisa membagi waktu yang berdampak pada seringnya didapati jadwalnya bentrok apalagi jika dilihat dari sisi job rias yang ia geluti. Job rias ini ia lakukan ketika adanya panggilan dari customer baik itu pernikahan, makeup wisuda hingga makeup karakter yang membuat ia tidak bisa mengendalikan jadwalnya. Misalnya saja ketika customer request makeup hari senin, padahal di hari itu ia ada kuliah ataupun rapat dari organisasinya. Dengan terpaksa ia harus tetap profesional karena takut dianggap tidak bertanggung jawab jika harus menelantarkan salah satunya. Selain itu, konseli juga sering sering lupa waktu ketika malam hari atau begadang entah itu sekedar main handphone atau mengejar *dateline* tugas kuliahnya. Tak

dapat dipungkiri ketika manusia dalam kondisi begadang apalagi seorang remaja, maka ia akan mengeluhkan bahwa ia memikirkan banyak hal (*overthinking*), badan menjadi lemas serta mengantuk.

Hustle Culture ini juga menyebabkan konseli kurang bersosialisasi. Sebenarnya sebelum permasalahan ini ada, konseli merupakan seseorang yang mudah berbaur dengan orang lain dan memiliki banyak teman. Namun, ketika konseli mulai dihadapkan dengan jadwalnya yang padat dan beberapa problem dalam kegiatannya ia jadi mengurangi interaksi meski tidak signifikan. Hal ini membuat circle pertemanan konseli sempit, ia hanya menyempatkan waktu dengan orang-orang terdekatnya yang berdampak munculnya rasa bosan dengan lingkungannya, terkadang merasa kesepian hingga rasa minder dengan orang-orang yang tetap bisa bersosialisasi di tengah-tengah jadwalnya yang padat. Selain itu, konseli juga menjadi seseorang yang sering murung dan melamun ketika sedang menyendiri. Ketika konselor mencoba untuk menanyakan hal itu, konseli menjawab bahwa ia sering memikirkan anggota organisasinya yang banyak problem. Konseli juga merasa dirinya stres yang berdampak pada ia yang mulai sulit berkonsentrasi, sering tidak fokus hingga sering lupa.

Hustle Culture juga menyebabkan konseli menjadi kurang memperhatikan dirinya sendiri. Hal ini terlihat dari fisik konseli yang sering sakit. Sakit fisik konseli ini berdampak

pada badannya yang terasa kecapekan, kepala pusing, hingga nyeri di badannya. Selain itu, teman konseli juga mengatakan bahwa konseli menjadi sulit mengendalikan emosinya. Hal ini berdampak pada dirinya yang memiliki hati sensitif, mudah nangis, marah hingga pikirannya yang sering kalut yang dikarenakan oleh kondisi yang dialami saat itu mengenai beberapa kegiatan yang digelutinya. Selain itu, konseli juga mengeluhkan mudah lelah dengan kegiatannya yang berdampak pada turunnya semangat konseli, malas hingga konseli sering menghindari tantangan yang seharusnya ia hadapi.

Dari penjelasan diatas, konselor menarik kesimpulan dari identifikasi masalah yang dialami oleh konseli, sebagai berikut :

(1) Ciri-ciri konseli dengan permasalahan

Hustle Culture :

- (a) Kurang tegas dalam membagi waktu
- (b) Kurang bersosialisasi
- (c) Kurang memperhatikan dirinya sendiri

(2) Gejala perilaku yang tampak :

- (a) Sering panik
- (b) Kurang bisa membagi kegiatan
- (c) Sering lupa waktu
- (d) Circle pertemanan sempit
- (e) Sering murung
- (f) Stress
- (g) Mudah lelah
- (h) Sakit fisik
- (i) Mudah emosi

(3) Dampak yang ditimbulkan:

- (a) Ceroboh, bingung dan sering khawatir

- (b) Jadwal sering bentrok, tidak bisa menyusun prioritas dan takut dipandang tidak bertanggungjawab
- (c) *Overthinking*, badan lemas, dan mengantuk
- (d) Bosan dengan lingkungannya, kesepian, dan minder
- (e) Sering melamun, *overthinking*, dan menyendiri
- (f) Sulit berkonsentrasi, pelupa dan sering tidak fokus
- (g) Malas, kurang bersemangat, dan menghindari tantangan
- (h) Kecapekan, pusing, dan nyeri badan
- (i) Pikirannya sering kalut, sensitif dan mudah marah/nangis

Segala permasalahan yang terjadi pada diri konseli tersebut juga berdampak buruk pada orang lain yang merasakan, berikut dampak yang terjadi :

- (1) Teman terdekat konseli sering menjadi tempat pelampiasan emosi konseli yang kurang terkontrol.
- (2) Ketika konseli menyelesaikan beberapa kegiatan maka sulit berkonsentrasi ketika diajak ngobrol. Jadi membuat teman-teman konseli merasa kesal.
- (3) Teman terdekat konseli mengatakan bahwa ketika berkumpul untuk sekedar ngopi bersama, mereka dibuat bingung dengan konseli yang tiba-tiba murung, ceria, bahkan menangis atau bisa dikatakan emosional konseli tidak stabil.

(4) Konseli menjadi tidak ada waktu untuk teman-teman lama karena memiliki kesibukan yang cukup banyak.

b. Diagnosis

Diagnosa adalah usaha konselor untuk menetapkan latar belakang masalah atau faktor yang menyebabkan sebuah masalah muncul pada klien. Dalam penelitian ini, setelah dilakukannya identifikasi masalah oleh konselor dengan kurang lebih 4-5x pertemuan maka konselor menyimpulkan atau melakukan diagnosa bahwa sumber dari permasalahan yang dihadapi konseli yakni *Hustle Culture*,

Secara singkatnya, istilah *Hustle Culture* ini merupakan kesalahan dalam memaknai sebuah ‘produktivitas’, individu yang mengalaminya akan cenderung melakukan segala aktivitas yang digelutinya saat ini tanpa memikirkan kapasitas atau kemampuan dirinya.

Dengan rincian permasalahan sebagai berikut :

(1) Konseli kurang tegas dalam membagi waktu

Tidak tegas disini maksudnya dia selalu mengiyakan tawaran dari orang lain untuk mengikuti banyak kegiatan. Konseli memiliki beberapa kegiatan dengan tanggung jawab yang cukup besar sehingga ia sering panik. Kepanikan tersebut dikarenakan teman-teman anggota organisasinya yang sulit diatur. Seringkali anggota organisasinya meminta pendapat ini itu dan ketika konseli sudah memberikan saran dan

pendapatnya, namun tidak diterima oleh mereka dan justru sering mengambil keputusan tanpa sepengetahuan konseli padahal konseli disini perannya sebagai ketua. Hal ini membuat konseli semakin bingung dan khawatir akan organisasinya. Itu hanya dari sisi organisasi, belum lagi konseli harus memikirkan kegiatannya yang lain seperti kuliah dan job riasnya. Konseli juga kurang bisa membagi waktu yang berdampak pada seringnya didapati jadwalnya bentrok apalagi jika dilihat dari sisi job rias yang ia geluti. Job rias ini ia lakukan ketika adanya panggilan dari customer baik itu pernikahan, makeup wisuda hingga makeup karakter yang membuat ia tidak bisa mengendalikan jadwalnya. Misalnya saja ketika customer request makeup hari senin, padahal di hari itu ia ada kuliah ataupun rapat dari organisasinya. Dengan terpaksa ia harus tetap profesional karena takut dianggap tidak bertanggung jawab jika harus menelantarkan salah satunya. Selain itu, konseli juga sering lupa waktu hingga begadang entah itu sekedar main handphone atau mengejar *dateline* tugas kuliahnya. Tak dapat dipungkiri ketika manusia dalam kondisi begadang apalagi seorang remaja, maka ia akan mengeluhkan bahwa ia memikirkan banyak hal (*overthinking*), badan menjadi lemas serta mengantuk.

(2) Konseli kurang bersosialisasi

Sebenarnya sebelum permasalahan ini ada, konseli merupakan seseorang yang mudah berbaur dengan orang lain dan memiliki banyak teman. Namun, ketika konseli mulai dihadapkan dengan jadwalnya yang padat dan beberapa problem dalam kegiatannya ia jadi mengurangi interaksi meski tidak signifikan. Hal ini membuat circle pertemanan konseli sempit, ia hanya menyempatkan waktu dengan orang-orang terdekatnya yang berdampak munculnya rasa bosan dengan lingkungannya, terkadang merasa kesepian hingga rasa minder dengan orang-orang yang tetap bisa bersosialisasi di tengah-tengah jadwalnya yang padat. Selain itu, konseli juga menjadi seseorang yang sering murung dan melamun ketika sedang menyendiri. Ketika konselor mencoba untuk menanyakan hal itu, konseli menjawab bahwa ia sering memikirkan anggota organisasinya yang banyak problem. Konseli juga merasa dirinya stres yang berdampak pada ia yang mulai sulit berkonsentrasi, sering tidak fokus hingga sering lupa.

(3) Konseli kurang memperhatikan dirinya sendiri

Hal ini terlihat dari fisik konseli yang sering sakit. Sakit fisik konseli ini berdampak pada badannya yang terasa kecapekan, kepala pusing, hingga nyeri di

badannya. Selain itu, teman konseli juga mengatakan bahwa konseli menjadi sulit mengendalikan emosinya. Hal ini berdampak pada dirinya yang memiliki hati sensitif, mudah nangis, marah hingga pikirannya yang sering kalut yang dikarenakan oleh kondisi yang dialami saat itu mengenai beberapa kegiatan yang digelutinya. Selain itu, konseli juga mengeluhkan mudah lelah dengan kegiatannya yang berdampak pada turunnya semangat konseli, malas hingga konseli sering menghindari tantangan yang seharusnya ia hadapi.

c. Prognosis

Setelah melakukan diagnosa pada konseli, konselor lanjut ke tahap selanjutnya yakni prognosis/prognosa. Prognosa ini sendiri didefinisikan sebagai penetapan jenis atau bentuk bantuan yang akan diberikan kepada konseli untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Menetapkan jenis bantuan berdasarkan diagnosa, yakni berupa teknik *Self Management*. Pada dasarnya *self management* ini merupakan salah satu bentuk pengendalian diri terhadap ucapan, pikiran, maupun perbuatan yang dilakukan sehingga mampu mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan juga peningkatan perbuatan yang dinilai baik.⁶⁵

⁶⁵ Lilis Ratna, “*Teknik-Teknik Konseling*”, (Yogyakarta: CV Budi Utomo, 2013), Hlm.58

Konselor berharap bahwa dengan teknik *Self Management* ini konseli bisa lebih mampu untuk mengontrol kesibukan yang dijalani selama ini bisa dengan menyusun skala prioritas. Maka dengan begitu konseli akan bisa memahami dirinya sesuai dengan kapasitas dirinya selain itu juga konseli akan mampu untuk lebih menghargai waktu sibuk ataupun waktu istirahat. Jadi, dengan teknik *Self Management* ini digunakan oleh konselor untuk mengontrol diri konseli agar lebih baik untuk kedepannya.

Dalam penerapan teknik *self management* ini konselor menggunakan teknik *self contracting* yakni konseli diarahkan untuk menyusun perjanjian yang ditujukan untuk dirinya sendiri dengan cara mengatur jadwal kegiatannya sesuai dengan kemampuan dirinya untuk mencapai target yang ditentukan secara optimal. Selain itu, terdapat langkah-langkah dari teknik *Self Management* itu sendiri yang dilakukan oleh konselor seperti menentukan tujuan, memonitor diri (*self monitoring*) dan mengevaluasi diri (*self evaluation*), dan pemberian penguatan serta penghapusan atau hukuman (*self reinforcement*).

d. *Treatment*

Langkah berikutnya adalah melaksanakan jenis bantuan yang telah ditetapkan pada langkah sebelumnya. Definisi dari *treatment* ini sendiri ialah tahap dimana konselor memberikan atau melaksanakan bantuan kepada konseli untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Dalam hal ini,

penulis menggunakan langkah-langkah yang ada dalam teknik *Self Management*. Sebelum memasuki langkah-langkah terapi, konselor memilih teknik *Self Management* ini memiliki harapan bahwa teknik ini mampu mengendalikan pola pikir konseli agar bisa memilah kegiatannya dengan baik. Teknik *Self Management* ini dapat membantu konseli dalam mengontrol diri konseli agar mampu menyesuaikan atau mengatur jadwal kegiatan yang sesuai dengan kemampuannya.

Pada pertemuan pertama tentunya konselor harus meminta izin kepada konseli untuk mengangkat permasalahan ini menjadi sebuah topik pada skripsi. Selain itu juga konselor harus lebih mengenali lebih dalam diri konseli baik itu dari mulai dari latar belakangnya, lingkungannya, kepribadiannya meskipun konselor dan konseli sudah saling mengenal sebelumnya. Pertemuan awal merupakan ajang bagi konselor untuk mengenal konseli secara mendalam agar nantinya mampu mencapai target yang diinginkan.

Pertemuan selanjutnya konselor mengatur jadwal dengan konseli untuk dilaksanakannya proses konseling. Sebelum memasuki tahap *treatment*, konselor memastikan bahwa disini konseli bersedia dan serius untuk menjalani proses konseling hingga akhir. Karena ini merupakan satu hal penting dalam suatu proses konseling. Berhasil atau tidaknya dari proses konseling ini bergantung pada keseriusan konseli dalam menjalaninya dan tentunya meminimalisir hambatan.

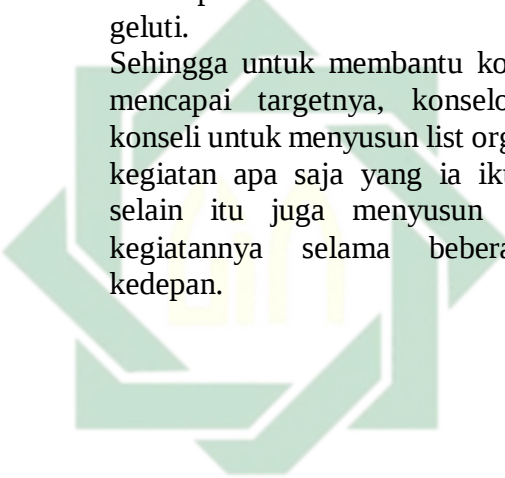
Di bulan Maret, konselor dan konseli bertemu untuk melaksanakan proses konseling ini. Dalam pertemuan ini, konseli bisa lebih leluasa dalam menceritakan permasalahannya mengenai kegiatan yang ia jalani selama ini. Sebelum pertemuan ini, konselor sudah memahami kegiatan apa saja yang konseli geluti dan permasalahan apa yang dialaminya namun hanya sekedar tahu. Jadi di pertemuan bulan Maret ini konselor dapat melaksanakan *assesment* lebih mendalam dan mulai menjalankan langkah-langkah yang ada dalam teknik *Self Management*. Berikut terdapat tahap-tahap dalam teknik *Self Management* yang digunakan oleh konselor :

(1) Tahap Memonitor Diri (*Self Monitoring*)

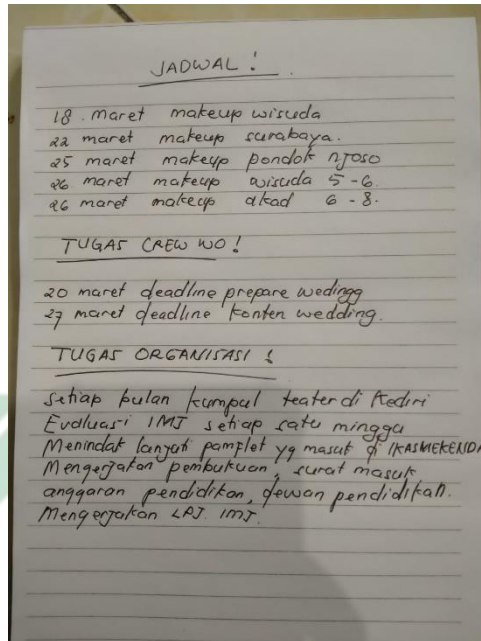
Tahap pertama dalam teknik *Self Management* ialah tahap monitoring diri. Tahap ini dilaksanakan oleh konselor pada pertemuan kedua dengan konseli. Dalam tahap ini konselor dan konseli sama-sama menyusun target yang harus dicapai agar perilaku yang dirasa kurang baik bisa diubah menjadi lebih terarah. Selain itu, konselor juga melakukan observasi atau pengamatan terhadap perilaku yang ditampilkan konseli sebelum dilaksanakannya *treatment*. Pada tahap ini konseli menceritakan bahwa tanpa disadari ternyata kegiatan yang digeluti selama ini cukup banyak dan melelahkan. Sehingga konseli menginginkan hal tersebut bisa berkurang karena ia juga menyadari bahwa badan konseling sering tidak fit. Yang

utama ialah konseli menginginkan perilaku buruknya seperti kurang tegas dalam membagi waktu, kurang bersosialisasi dan kurang memperhatikan dirinya sendiri ini bisa dirubah menjadi lebih baik. Dengan ini konselor menyimpulkan bahwa konseli butuh untuk bisa menyusun jadwalnya dengan baik dan mampu untuk menyusun skala prioritas atas kesibukan yang ia geluti.

Sehingga untuk membantu konseli dalam mencapai targetnya, konselor meminta konseli untuk menyusun list organisasi atau kegiatan apa saja yang ia ikuti saat ini, selain itu juga menyusun list jadwal kegiatannya selama beberapa waktu kedepan.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A



Gambar 4.1 Jadwal Konseli

Konselor membantu konseli untuk menyadari bahwa segala sesuatu yang berlebihan itu tidak baik dan tentunya hal tersebut tidak disukai oleh Allah. Menjadi manusia yang memiliki ambisi dan menjadi produktif boleh, namun bukan berarti segala hal harus dilakukan sehingga lupa dengan kapasitas dirinya sendiri. Konselor mengarahkan konseli untuk bisa mengurangi intensitas kegiatan yang ia ikuti. Akan tetapi konselor pun menyadari bahwa hal ini tidak bisa selesai secara instan, pasti membutuhkan waktu terlebih konseli ada tanggungjawab besar disalah satu organisasinya jadi tak mudah untuk

ditinggalkan begitu saja. Selain organisasi, ia juga masih aktif kuliah serta menerima tawaran job rias yang jelas itu termasuk hobby konseli, bisa dipastikan bahwa konseli sulit untuk meninggalkan salah satunya karena konseli merasa kegiatan yang ia ikuti tersebut sama-sama penting. Sehingga dengan ini konselor memberikan waktu sekitar 2 minggu untuk mengambil keputusan. Konselor akan selalu memantau setiap perubahan dan perkembangan yang ditampakkan oleh konseli dalam kurun waktu tersebut selama proses konseling ini masih berlangsung.

Konselor juga sedikit meningkatkan kepada konseli bahwa terdapat sebuah hadits Riwayat Ahmad dan Tirmidzi yang artinya "*diantara tanda kebaikan dalam islam seseorang adalah meninggalkan hal yang tidak bermanfaat baginya*", hadits tersebut menjelaskan bahwa tanda baiknya seorang muslim ialah ketika ia mampu meninggalkan hal-hal yang kurang membawa manfaat baik baginya. Hadits ini berkaitan dengan permasalahan konseli agar konseli mampu meninggalkan kegiatannya yang memang dirasa kurang penting atau dirasa membawa dampak negatif bagi konseli.

(2) Tahap Evaluasi Diri (*Self Evaluation*)

Beberapa waktu kemudian konselor kembali bertemu dengan konseli. Pertemuan kali ini bertujuan untuk melakukan evaluasi terhadap kegiatan

konseli selama kurun waktu dari pertemuan konseling sebelumnya hingga pertemuan ketiga ini. Dalam tahap ini konseli menceritakan bahwa di salah satu organisasinya terdapat problem sehingga membuat konseli semakin sulit mengendalikan dirinya. Berikut terdapat sedikit percakapan antara konselor dengan konseli mengenai hal tersebut :

Ki : *“Assalamu’alaikum mbak”*

Ko : *“Wa’alaikum salam. Senang bisa ketemu sampean lagi dalam keadaan sehat.”*

Ki : *“Alhamdulillah mbak.”*

Ko : *“Oh iya bagaimana kelanjutan yang pertemuan lalu? Apa sampean sudah bisa memutuskan prioritas kegiatan smean?”*

Ki : *“Untuk prioritas pasti aku mempertahankan kuliahku sampai selesai mbak. Kalau yang lainnya menyusul”*

Ko : *“menyusul bagaimana maksudnya?”*

Ki : *“Yang aku utamakan pasti yang kuliahku mbak, prioritas kedua ini job riasku karena memang itu hobbyku, yang lainnya seperti organisasiku ini aku sekarang lagi bingung mbak bagaimana?”*

Ko : *“Apa yang membuat kamu bingung?”*

Ki : *“Aku cerita yaa mbak, aku semakin bingung sama organisasiku. Semakin kesini semakin ada saja masalah dengan anggotaku. Misalnya saja ada*

circle dalam circle antar anggota di organisasiku, mereka jadi sering berdiskusi dibelakangku, seperti tidak menghargai aku disini sebagai ketua umum. Capek aku mbak, akhir-akhir ini juga sering tidak bisa mengontrol emosiku”

Ko : *“lalu kamu inginnya seperti apa?”*

Ki : *“Kalau inginku pasti mengundurkan diri saja mbak, tapi sadar tanggungjawabku besar disini jadi tidak mungkin kalau mundur begitu saja pasti akan jadi bahan omongan”*

Ko : *“Kalau begitu perihal ini coba kmu pikir matang-matang lagi, syukur-syukur bisa kamu konsultasikan ke senior organisasi kamu, mungkin ada solusi dari mereka”*

Ki : *“Sudah mbak, kemarin lusa aku sowan ke rumah senior yang disegani di organisasiku, dan dia langsung memahami karakter organisasiku.”*

Ko : *“Lalu bagaimana?”*

Ki : *“Dia membolehkan aku untuk mengundurkan diri, tapi tidak dengan cara mundur begitu saja. Akan diadakan musyawarah besar pergantian pengurus lebih cepat dari proker tahunanku, biar aku juga bisa mengundurkan diri secara baik-baik”*

Ko : *“Benar juga, terus apalagi yang kamu bingungkan kalau begitu?”*

Ki : *“Kepikiran saja begitu mbak.”*

Ko : *"Lalu bagaimana dengan kegiatanmu yang lain?"*

Ki : *"Aku sudah berani menolak ajakan temenku mbak, sudah lebih sering di rumah akhir-akhir ini , paling tidak ada kelas online, soalnya memang pusing banget kemarin"*

Ko : *"Bagus dong berarti kamu sudah memiliki keputusan yang baik. Kegiatanmu sekarang sudah berkurang kan?"*

Ki : *"Iya mbak, tinggal tunggu yang organisasiku ini saja yang bikin bingung, sudah rencananya ingin mengundurkan diri saja biar lebih fokus ke kuliah sama job rias. Yang lain bisa menyesuaikan"*

Ko : *"Kalau memang dirasa kurang nyaman dan membawa dampak buruk bagimu ya tinggalkan saja tidak masalah"*

Ki : *"iya mbak makasi banyak aku jadi lebih mikir dan lebih sadar kalau banyak kesibukan ternyata tidak baik bagi diriku sendiri"*

Ko : *"Sama-sama, kita evaluasi lagi minggu depan yaa"*

Ki : *"iyaa mbak aku pamit dulu. Assalamu'alaikum"*

Ko : *"Wa'alaikum salam, hati-hati di jalan"*

Dari percakapan tersebut, konselor membandingkan perilaku sebelum dan setelah dilakukannya proses konseling yang bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas teknik *Self Management* pada

permasalahan konseli. Konseli sedikit demi sedikit sudah mulai bisa mengurangi kegiatannya meski masih ada yang membuat konseli bingung karena sedikit ada problematik di organisasinya. Terdapat beberapa evaluasi yang disimpulkan oleh konselor :

- (a) Konseli tipe orang yang mudah panik, bingung ketika dihadapkan sedikit permasalahan.
- (b) Konseli mengaku bahwa ia mudah *overthinking* bahwa kegiatan yang selama ini ia lakukan sudah sesuai dengan yang diharapkan atau tidak.
- (c) Konseli mengatakan bahwa ia mudah sakit secara fisiknya baik itu demam atau sekedar pusing.

Setelah evaluasi tersebut, konselor dan konseli kembali bertemu untuk melanjutkan proses konseling. Seperti yang ada dalam percakapan diatas bahwa konseli menginginkan untuk mengundurkan diri dari organisasi yang ia ikuti. Dalam pertemuan kali ini konselor kembali menanyakan kelanjutan hal tersebut. Dan konselor mendapatkan jawaban bahwa konseli sudah memproses melaksanakan musyawarah besar pergantian pengurus, yang artinya sebentar lagi konseli sudah lepas tanggungjawab di organisasi tersebut.

Sehingga dari berbagai penjelasan dalam tahap evaluasi ini, konselor menyimpulkan bahwa konseli sudah menunjukkan perubahan perilaku yakni

konseli sudah bisa menentukan prioritas kegiatannya seperti kuliah dan job rias, kegiatan konseli saat ini sudah banyak yang berkurang, konseli sudah berani dan tegas untuk menolak tawaran temannya untuk mengikuti kegiatan lainnya. Maka dari itu, perubahan perilaku konseli dapat dikatakan cukup baik.

(3) Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan serta Pemberian Hukuman

Selesainya proses konseling yang telah dijalani hingga beberapa pertemuan sebelumnya, konselor mendapatkan temuan bahwa konseli telah menunjukkan perubahan perilaku yang signifikan sehingga konselor mendapatkan hasil yang baik dari *treatment* yang telah dilakukan, maka dari itu, konselor melakukan penguatan terhadap perilaku konseli saat ini. Konselor memberi masukan atau nasihat kepada konseli agar ia lebih mampu untuk mengontrol emosinya serta yang terpenting adalah konseli mampu mengelola jadwal kegiatannya dengan baik. Selain itu, konseli harus mampu mengatakan tidak ketika ada tawaran mengikuti kegiatan jika memang itu tidak terlalu penting. Sehingga segala kegiatan yang ia jalani kedepannya bisa sesuai dengan kemampuan serta kapasitas dirinya sendiri.

Selain pemberian penguatan kepada konseli berupa nasihat, konselor juga menerapkan teknik yang ada dalam teknik

Self Management yakni *Self Contracting* atau biasa disebut dengan kontrak diri dimana dalam teknik ini konseli melakukan kontrak atas perilakunya dengan melihat dampak atau tujuan yang menjadi target konseli. Dalam hal ini, konselor meminta konseli agar kedepannya segala kegiatannya atau jadwal dicatat/disusun sedemikian rupa dan rapi dengan harapan bisa lebih terarah. Selain itu konselor juga menekankan kepada konseli agar konseli mampu memahami kapasitas dirinya sendiri.

e. Evaluasi dan *Follow Up*

Langkah ini digunakan untuk melihat hasil *treatment* yang telah dilakukan. Apakah telah memperoleh hasil ataukah tidak. Dalam tahap ini juga konselor mengevaluasi segala yang terjadi dalam proses konseling yang telah dilakukan sehingga dapat diketahui sejauh mana pencapaian proses konseling tersebut. Dengan tahap evaluasi ini konselor dapat melihat keberhasilan *treatment* yang diberikan kepada konseli serta dapat mengetahui perubahan perilaku yang ditimbulkan oleh konseli setelah diberikannya teknik *Self Management*.

Perubahan perilaku yang ditampakkan oleh konseli ini dapat dilihat dari indikator keberhasilan yang telah disusun oleh konselor. Dalam hal ini konselor membandingkan perilaku konseli antara sebelum dilakukannya *treatment* dengan setelah dilakukannya *treatment*. Namun berbeda dengan *follow up*,

untuk *follow up* ini bagaimana konseli bisa mempertahankan perubahannya dalam kehidupan sehari-hari untuk masa depan dan itu dilakukan pemantauan (*follow up*) oleh konselor.

Sebelum diterapkannya teknik *Self Management* pada konseli, terlihat perilaku konseli masih terjebak dalam kegiatannya yang banyak sehingga ia menjadi pribadi yang kurang tegas dalam membagi waktunya, kurang bersosialisasi dan juga kurang memperhatikan dirinya sendiri. Hal tersebut merupakan hasil *assesment* dan obervasi yang telah dilakukan oleh konselor yang didapatkan dari berbagai sumber baik itu sumber primer dari konseli itu sendiri ataupun sumber sekunder dari teman terdekat dan keluarga konseli.

Setelah diterapkannya teknik *Self Management* ini konseli menampakkan perubahan perilaku yang lebih baik jika dibandingkan dengan sebelum diberikannya teknik *Self Management*. Segala perilaku buruk sebelum diberikannya *treatment* seperti kurang tegas dalam membagi waktunya, kurang bersosialisasi dan juga kurang memperhatikan dirinya sendiri sudah mulai berkurang dan jarang ditampakkan. Hal ini terbukti dari penjelasan beberapa narasumber hasil wawancara yang dilakukan oleh konselor. Berikut beberapa hasil wawancara dari beberapa narasumber seperti konseli itu sendiri, teman terdekat hingga keluarga konseli :

(1) Wawancara dengan konseli

Menurut konseli sendiri, saat ini ia merasa lebih longgar jadwalnya. Hal ini dikarenakan konseli sudah bisa mengurangi kegiatannya dan hanya mempertahankan kegiatan yang menjadi prioritasnya. Konseli mengatakan bahwa ia sudah mengundurkan diri dari salah satu kegiatan dimana ia memiliki tanggungjawab yang besar disitu. Meski tanggung jawabnya besar akan tetapi disitu lah banyak masalah bermunculan yang menyebabkan ia banyak pikiran dan menjadi lebih sensitif. Sehingga konseli mempertimbangkan hal itu dengan cara mengundurkan diri. Konseli merasa lebih lega meski masih ada kegiatan yang lain seperti job riasnya serta kuliah yang sebentar lagi menjalani KKN. Namun, itu harus tetap dijalani karena tidak mungkin jika sampai meninggalkan kuliahnya. Hanya saja saat ini konseli lebih bisa mengontrol diri dan berani untuk menolak ajakan temannya jika itu dirasa kurang penting.

(2) Wawancara dengan teman terdekat konseli

Menurut pandangan teman-teman konseli, keceriaan konseli sudah kembali seperti dulu yang mereka kenal. Padahal beberapa waktu ketika konseli lagi banyak kegiatan, teman terdekatnya merasa bahwa konseli menjadi sosok yang lebih sensitif, mudah tersulut emosi hingga ketika konseli merasa lelah dengan keadaan ia akan menangis. Namun saat ini konseli kembali

menjadi pribadi yang ceria, humble kepada teman-temannya serta enak untuk diajak sharing.

(3) Wawancara dengan keluarga konseli

Ibu konseli menjelaskan bahwa beberapa waktu yang lalu konseli jadi lebih banyak waktu di rumah dan berkumpul dengan keluarga. Bahkan terkadang konseli menggantikan ayahnya untuk antar jemput sekolah adiknya. Namun sangat disayangkan saat ini konseli harus kembali ke kosnya dikarenakan kuliahnya sudah melakukan pembelajaran secara tatap muka (*offline*) sehingga konseli pulang paling tidak seminggu sekali. Ibu konseli juga melihat konseli lebih tenang dan tidak terburu-buru / panik dalam menjalani kegiatannya sehari-hari.

Dari berbagai penjelasan evaluasi diatas dari hasil wawancara berbagai narasumber, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini dapat membawa perubahan bagi pribadi konseli mengenai kesibukan kegiatan dalam kehidupannya sehari-hari. Sedangkan untuk *follow up* ini konselor melakukan pemantauan terhadap perilaku konseli setelah lepas dari proses konseling. Konselor berpesan pada konseli jika kedepannya ia kembali dihadapkan berbagai kegiatan dan konseli lepas kendali maka lebih baik konseli kembali menghubungi konselor untuk meminta bantuan.

2. Deskripsi Hasil Akhir dari Konseling Behavior Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mengatasi *Hustle Culture* Seorang Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kabuh Jombang

Proses pelaksanaan konseling dengan berbagai tahapan telah dilaksanakan oleh konselor, sehingga konselor mendapatkan hasil bahwa permasalahan *Hustle Culture* yang dialami oleh konseli sudah terlihat berkurang secara berangsur-angsur. Konseling behavior dengan teknik *Self Management* untuk mengatasi *Hustle Culture* yang menjadi permasalahan yang dialami konseli ini berhasil memenuhi indikator keberhasilan dari konselor meski belum mencapai 100%.

Hasil yang ditampakkan konseli belum bisa dikatakan 100% karena saat ini konseli masih memiliki kegiatan lain yakni job rias dan kuliahnya yang masih menjadi prioritasnya serta masih ada kegiatan lain namun tidak sebanyak seperti sebelumnya. Konseli sudah mulai menyadari kapasitas dirinya dan memiliki keputusan bulat untuk mengurangi kegiatannya dengan cara mengundurkan diri dari organisasi yang diikutinya.

Meski permasalahan *Hustle Culture* ini belum sepenuhnya terselesaikan namun saat ini perilaku buruk yang terlihat seperti kurang tegas dalam membagi waktu, kurang bersosialisasi serta kurang memperhatikan dirinya sendiri sudah mulai jarang ditampakkan oleh konseli jika dibandingkan dengan sebelum diterapkannya teknik *Self Management*. Saat ini konseli lebih mampu untuk mengontrol dirinya baik itu ketika menerima tawaran dari temannya untuk mengikuti kegiatan ataupun mengontrol dirinya dari segi emosional.

Di bawah ini terdapat tabel perkembangan perilaku konseli dari sebelum dan setelah diberikannya *treatment* :

No.	Indikator	S	J	T
1.	Kurang tegas dalam membagi waktu	V		
2.	Kurang bersosialisasi		V	
3.	Kurang memperhatikan dirinya sendiri	V		

Tabel 4.3 Tabel Perilaku Konseli Sebelum *Treatment*

Keterangan :

S : Sering dilakukan

J : Jarang

T : Tidak pernah

No.	Indikator	S	J	T
1.	Kurang tegas dalam membagi waktu		V	
2.	Kurang bersosialisasi			V
3.	Kurang memperhatikan dirinya sendiri		V	

Tabel 4.4 Tabel Perilaku Konseli Setelah *Treatment*

Tabel tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa konseli menunjukkan perubahan perilaku yang cukup signifikan antara sebelum dilakukan *treatment* ataupun setelah dilakukannya *treatment* (proses konseling). Perilaku konseli yang kurang tegas dalam membagi waktu sebelum dilakukannya proses konseling masih sering dilakukan oleh konseli. Konseli masih terlihat keteteran dalam membagi jadwal kesibukannya. Namun setelah dilakukannya proses konseling, perilaku tersebut sudah jarang ditampakkan oleh konseli. Begitu juga dengan perilakunya yang kurang bersosialisasi. Sebelum dilakukannya proses konseling ia menjadi pribadi yang kurang bersosialisasi padahal sebelum adanya permasalahan *Hustle Culture* ini ia memiliki banyak teman karena ia termasuk pribadi yang humble. Setelah dilakukannya proses konseling, ia kembali menjadi seseorang yang mudah bersosialisasi. Serta perilaku konseli yang kurang memperhatikan dirinya sendiri ini dikatakan cukup baik perubahannya meski masih sulit untuk memperhatikan dirinya terutama dalam mengenali kapasitas dirinya sendiri.

C. Pembahasan Hasil Penelitian dan Analisis Data

1. Perspektif Teori

Penelitian ini menggunakan data analisis deskriptif komparatif, dimana data tersebut disajikan dengan cara membandingkan perilaku konseli antara sebelum dilakukan proses konseling dengan setelah dilakukan proses konseling dan tentu hasilnya akan terlihat di akhir setelah analisis tersebut dilakukan. Analisis ini berguna untuk mengetahui pelaksanaan teknik *Self Management* untuk mengatasi *Hustle Culture* pada konseli berhasil atau tidak berhasil.

a. Analisis Proses Konseling Behavior Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mengatasi *Hustle Culture* Seorang Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kabuh Jombang

Proses konseling dalam penelitian ini telah dilakukan oleh konselor sesuai dengan prosedur dalam teori konseling pada umumnya. Kemudian untuk teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah analisis deskriptif komparatif dimana penelitian ini menggambarkan objek yang diteliti dan juga mengamati pelaksanaan konseling yakni untuk mengetahui proses teknik *Self Management* dalam mengatasi *Hustle Culture* pada remaja. Dalam hal ini konselor mendeskripsikan data penelitian yang didapatkan dalam bentuk perbandingan antara data teori dengan data yang terjadi di lapangan, yakni sebagai berikut :

No.	Data Teori	Data Lapangan
1	Identifikasi Masalah	
	Identifikasi masalah didefinisikan sebagai tahapan dalam proses konseling yang dilakukan di awal dimana konselor mengenali permasalahan serta gejala-gejalanya yang ditampakkan oleh	Hasil yang diperoleh dilapangan, konselor mendapatkan data bahwa konseli memiliki banyak kesibukan atau kegiatan yang digelutinya yang membuat konseli kurang memperhatikan

	konseli. Dalam tahapan ini konselor juga mengumpulkan data diri konseli dengan berbagai sumber data yang ada.	dirinya sendiri. Permasalahan konseli tersebut menyebabkan konseli menjadi kurang tegas dalam membagi waktunya, kurang bersosialisasi serta kurang memperhatikan dirinya sendiri.
2	Diagnosis	
	Diagnosis merupakan tahapan dalam proses konseling dimana dalam tahap ini konselor bisa mengetahui faktor penyebab serta menentukan atau menyimpulkan inti permasalahan yang sebenarnya dialami oleh konseli.	Dalam penelitian ini, setelah dilakukannya identifikasi masalah oleh konselor dengan kurang lebih 4-5x pertemuan maka konselor menyimpulkan atau melakukan diagnosa bahwa sumber dari permasalahan yang dihadapi konseli yakni <i>Hustle Culture</i>, Secara singkatnya, istilah <i>Hustle Culture</i> ini merupakan

		kesalahan dalam memaknai sebuah ‘produktivitas’, individu yang mengalaminya akan cenderung melakukan segala aktivitas yang digelutinya saat ini tanpa memikirkan kapasitas atau kemampuan dirinya.
3	Prognosis	
	Prognosa ini sendiri didefinisikan sebagai penetapan jenis atau bentuk bantuan yang akan diberikan kepada konseli untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya.	Dalam penelitian ini, jenis bantuan yang ditetapkan oleh konselor ialah teknik <i>Self Management</i> sebagai terapi untuk menyelesaikan permasalahan konseli, dengan harapan teknik <i>Self Management</i> ini membuat konseli bisa lebih mampu untuk mengontrol kesibukan yang dijalani selama ini

		bisa dengan menyusun skala prioritas. Maka dengan begitu konseli akan bisa memahami dirinya sesuai dengan kapasitas dirinya selain itu juga konseli akan mampu untuk lebih menghargai waktu sibuk ataupun waktu istirahat.
4	<i>Treatment</i>	
	Definisi dari <i>treatment</i> ini sendiri ialah tahap dimana konselor memberikan atau melaksanakan bantuan kepada konseli untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya.	<i>Treatment</i> dalam penelitian ini menggunakan langkah-langkah dalam teknik <i>Self Management</i> seperti menentukan tujuan, memonitor diri (<i>self monitoring</i>) dan mengevaluasi diri (<i>self evaluation</i>), dan pemberian penguatan serta penghapusan atau hukuman (<i>self reinforcement</i>).

		Dalam penerapan teknik <i>self management</i> ini konselor menggunakan teknik <i>self contracting</i> yakni konseli diarahkan untuk menyusun perjanjian yang ditujukan untuk dirinya sendiri dengan cara mengatur jadwal kegiatannya sesuai dengan kemampuan dirinya untuk mencapai target yang ditentukan secara optimal.
5	Evaluasi	
	Evaluasi atau langkah terakhir dalam sebuah proses konseling ini diartikan sebagai langkah yang dilakukan dengan tujuan untuk mengevaluasi dan mengetahui seberapa berhasil	Setelah diterapkannya teknik <i>Self Management</i> ini konseli menampakkan perubahan perilaku yang lebih baik jika dibandingkan dengan sebelum diberikannya

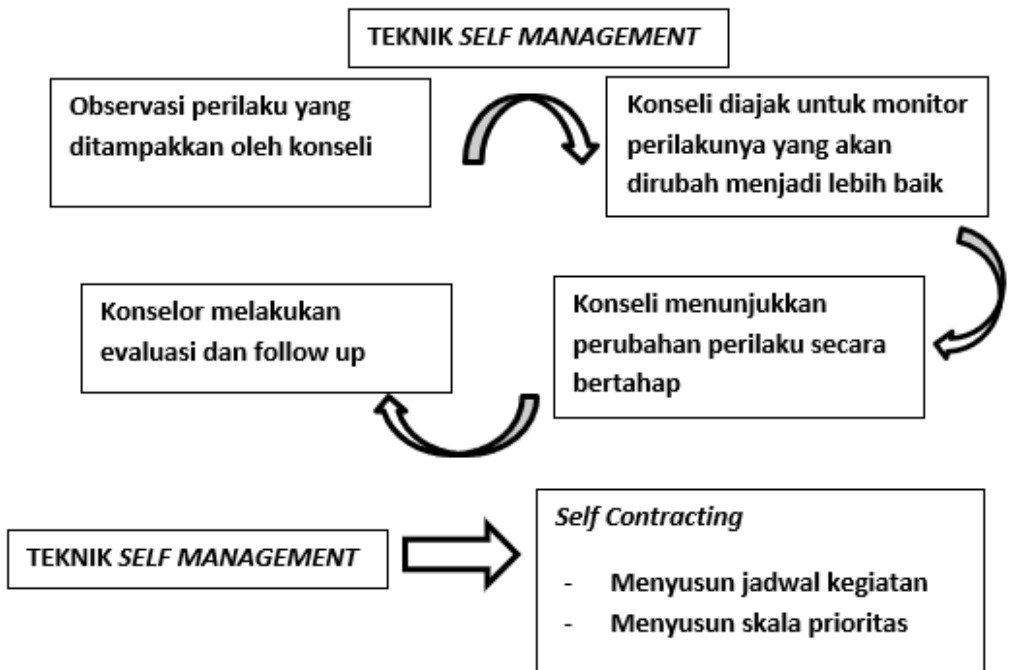
	konseling yang telah dilaksanakan oleh konselor dalam sebuah penelitian.	teknik <i>Self Management</i>. Segala perilaku buruk sebelum diberikannya <i>treatment</i> seperti kurang tegas dalam membagi waktunya, kurang bersosialisasi dan juga kurang memperhatikan dirinya sendiri sudah mulai berkurang dan jarang ditampakkan.
--	---	--

Tabel 4.5 Perbandingan Data Teori dan Data Lapangan

Berdasarkan tabel diatas, konselor menyajikan perbandingan data yakni data teori dengan data lapangan. Data perbandingan tersebut merupakan hasil analisis konselor dari langkah-langkah proses konseling yang telah dilakukan yakni mulai dari identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* hingga evaluasi. Identifikasi masalah yang pertama kali dilakukan dengan mengenali gejala-gejala yang ditampakkan oleh konseli, sehingga konselor menyimpulkan sebuah diagnosis yakni konseli mengalami sebuah permasalahan yang disebut dengan *Hustle Culture*. Dengan begitu, konselor menetapkan sebuah prognosis / jenis

bantuan yang cocok untuk permasalahan konseli yakni menggunakan teknik *Self Management* dengan tujuan untuk bisa membantu konseli dalam mengontrol dirinya untuk mengikuti kegiatan yang sesuai dengan kapasitas dirinya dan tidak berlebihan. Dalam pelaksanaannya, konselor menerapkan teknik *Self Contracting* atau perjanjian diri dengan cara konselor fokus pada kedisiplinan konseli dalam kesibukannya sehari-hari dengan mengatur jadwal sedemikian rupa dan menentukan skala prioritas dengan memilih dan memilah kegiatan yang benar-benar diprioritaskan, kemudian di akhir proses konseling konseli memutuskan untuk meninggalkan beberapa kegiatan yang menurutnya lebih banyak membawa dampak buruk bagi konseli dan ia lebih fokus ke kegiatan yang ia pertahankan seperti kuliah dan job riasnya yang notabenenya memang termasuk hobby dia. Sehingga konselor mendapatkan fakta di lapangan bahwa teknik tersebut mampu mambawa perubahan baik terhadap perilaku konseli, kini kesibukan konseli sudah mulai berkurang.

Tabel 4.6 Peta Konsep Teknik *Self Management*



Berdasarkan peta konsep teknik *Self Management* diatas, pertama yang dilakukan oleh konselor ialah observasi dan monitor perilaku yang ditampilkan oleh konseli. Konselor mengajak konseli untuk menuliskan jadwal kegiatannya selama beberapa waktu kebelakang dan kemudian konselor mengajak konseli untuk mengevaluasi dari list kegiatan yang dituliskan tersebut. Konseli diajak untuk sharing dan diskusi dari list kegiatan tersebut adakah yang membawa dampak buruk baginya, konseli juga diajak konselor untuk menyusun skala prioritas kegiatannya. Seiring berjalannya waktu proses konseling, teknik tersebut mampu mengubah kebiasaan konseli secara bertahap.

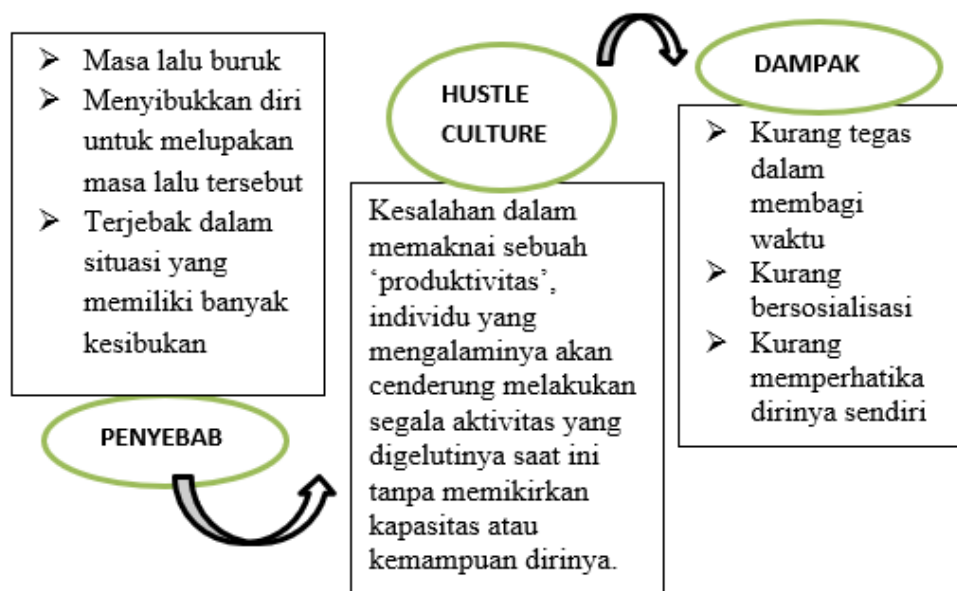
Konseli telah mampu untuk mengontrol dirinya dalam mengikuti segala kegiatan dan hanya memilih kegiatan yang sesuai dengan kemampuan dirinya.

b. Analisis Hasil Konseling Behavior Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mengatasi *Hustle Culture* Seorang Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kabuh Jombang

Dalam pembahasan ini konselor menganalisis perbedaan perilaku yang ditampilkan konseli antara sebelum dan sesudah diterapkannya proses konseling dengan teknik *Self Management*. Sebelum dilakukannya proses konseling, konseli masih sulit untuk mengatur waktu kesibukannya, kurang bersosialisasi dan juga kurang memperhatikan dirinya sendiri. Sedangkan setelah dilaksanakannya proses konseling, konseli menunjukkan adanya perubahan perilaku.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Tabel 4.7 Peta Konsep Permasalahan Konseli



Pada awalnya konseli memiliki masalah dengan masa lalunya yang cukup membuat ia terpuruk. Sehingga untuk melupakan semua itu, konselor mulai menyibukkan diri dengan mengikuti banyak kegiatan dan mengiyakan tawaran dari temannya untuk mengikuti kegiatan atau organisasi. Pada masa pandemi Covid-19 ini kegiatan konseli semakin banyak dikarenakan ia diamanahkan 1 organisasi dengan menjabat sebagai ketua umum dan ia pernah mengikuti BLK beberapa waktu lalu, tak jarang konseli juga menerima tawaran job. Segala kegiatan ia lakukan karena konseli

merasa mampu mengikutinya, di sisi lain juga karena kuliahnya masih daring saat itu. Namun, seiring berjalannya waktu ia semakin terjebak dalam kesibukannya tersebut. Sehingga konselor menyimpulkan bahwa permasalahan yang dialami oleh konseli ialah *Hustle Culture*.

Permasalahan *Hustle Culture* ini memberikan dampak pada diri konseli yaitu konseli menjadi kurang tegas dalam mengatur waktunya karena merasa keteteran banyak jadwalnya yang bentrok, kurang bersosialisasi dikarenakan dalam organisasi yang diikutinya sedikit ada problematika sehingga membuat ia mengurangi interaksi dengan orang lain jika memang tidak terlalu penting, dan kurang memperhatikan dirinya sendiri yang membuat konseli menjadi sering sakit secara fisik.

Dibawah ini terdapat tabel perbedaan perilaku konseli sebelum dilaksanakannya proses konseling dan sesudah dilaksanakannya proses konseling (treatment) :

No	Permasalahan <i>Hustle Culture</i> pada konseli	Sebelum			Setelah		
		A	B	C	A	B	C
1	Kurang tegas dalam membagi waktunya	V				V	
2	Kurang bersosialisasi		V				V
3	Kurang mampu	V				V	

	memperhatika n dirinya sendiri						
--	--------------------------------------	--	--	--	--	--	--

Tabel 4.8 Perbedaan Perilaku Konseli

Keterangan :

A : Sering dilakukan

B : Jarang

C : Tidak pernah dilakukan

Tabel tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa konseli menunjukkan perubahan perilaku yang cukup signifikan antara sebelum dilakukan *treatment* ataupun setelah dilakukannya *treatment* (proses konseling). Perilaku konseli yang kurang tegas dalam membagi waktu sebelum dilakukannya proses konseling masih sering dilakukan oleh konseli. Konseli masih terlihat keteteran dalam membagi jadwal kesibukannya. Namun setelah dilakukannya proses konseling, perilaku tersebut sudah jarang ditampilkan oleh konseli. Begitu juga dengan perilakunya yang kurang bersosialisasi. Sebelum dilakukannya proses konseling ia menjadi pribadi yang kurang bersosialisasi padahal sebelum adanya permasalahan *Hustle Culture* ini ia memiliki banyak teman karena ia termasuk pribadi yang humble. Setelah dilakukannya proses konseling, ia kembali menjadi seseorang yang mudah bersosialisasi. Serta perilaku konseli yang kurang memperhatikan dirinya sendiri ini

dikatakan cukup baik perubahannya meski masih sulit untuk memperhatikan dirinya terutama dalam mengenali kapasitas dirinya sendiri.

2. Perspektif Islam

Hustle Culture ini merupakan kesalahan dalam memaknai sebuah ‘produktivitas’, individu yang mengalaminya akan cenderung melakukan segala aktivitas yang digelutinya saat ini tanpa memikirkan kapasitas atau kemampuan dirinya. Dari permasalahan ini kita bisa memetik pelajaran untuk bisa memahami kapasitas diri sendiri, lebih menghargai waktu dan yang paling penting adalah tidak berlebihan dalam berbagai hal.

Seperti halnya hasil yang didapatkan dari penelitian ini, konselor menyimpulkan sebuah temuan yang ada dalam diri konseli. Temuan yang dimaksudkan yakni ambisiusitas konseli untuk mengikuti segala kegiatan sudah mudah berkurang serta konseli sudah mulai mampu menyadari kapasitas dirinya. Sudah jelas dijelaskan dalam Al-Qur’an bahwa Allah membenci segala sesuatu yang berlebihan. Q.S. Al-A’raf ayat 31 sebagai berikut :

إِنَّهُ تَسْرِفُوا وَلَا أَشْرَبُوا وَكُلُوا مَسْجِدِ كُلِّ عِنْدَ زِينَتِكُمْ خُذُوا أَدَمَ بَنِي يَ
(31) الْمُسْرِفِينَ يُحِبُّ لَا

Artinya : “Hai anak Adam, pakailah kalian yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan”.

Pada ayat tersebut, kita diperintahkan agar manusia selalu berbuat adil dalam segala hal dan urusannya. Ayat tersebut ada keterkaitan dengan hasil analisis dalam penelitian ini yakni konseli harus

mampu untuk mengontrol dirinya dari rasa ambisiusitas yang berlebihan dalam mengiyakan ajakan temannya untuk mengikuti segala kegiatan tanpa memikirkan kemampuan dirinya. Dalam ajaran agama islam, manusia dianjurkan agar menjadi pribadi yang tetap pada kapasitasnya sehingga tidak sampai berlebihan karena sungguh Allah tidak menyukai hal tersebut.

Segala perubahan perilaku konseli dalam penelitian ini juga tak lepas dari ikhtiar serta do'a dari konseli yang didampingi oleh perilaku sebagai berikut :

a. Niat yang kuat

Niat bisa diartikan sebagai suatu keinginan atau Al-Azm atau melakukan sesuatu tanpa keraguan yang jelas atas kemauan sendiri dari hati. Jika dilihat dari segi bahasa, niat ini diartikan sebagai menyengaja.⁶⁶

Sebelum dan selama proses konseling, konseli harus memiliki keyakinan yang kuat tertanam dalam hati bahwa hanya Allah yang membantu memberikan pertolongan kepada klien untuk menuju ke arah perilaku yang lebih baik. Dan juga yakin bahwa hanya Allah yang akan membantu hamba-Nya yang berusaha menyelesaikan permasalahannya.

b. Ikhtiar, do'a dan tawakkal

Ikhtiar ini sendiri dapat diartikan sebagai sebuah usaha dari seorang hamba untuk mencapai sesuatu yang diinginkannya dan menjadi pilihannya. Misalnya saja ketika

⁶⁶ Wahbah Al-Zuhayly, *Puasa Dan I'tikaf Kajian Berbagai Mazhab*, (Bandung, Remaja Rosdakarya, 2005), hlm. 171

seorang siswa menginginkan nilai akhir atau nilai ujiannya bisa diatas KKM, maka ia harus berikhtiar dengan cara belajar dengan tekun dan lain sebagainya. Sehingga sebagai seorang muslim yang baik kita diwajibkan untuk selalu berikhtiar semampu dan sekuat tenaga sesuai dengan kemampuannya.⁶⁷

Sedangkan untuk do'a ini sendiri didefinisikan sebagai permohonan yang baik kepada Allah SWT, misalnya berdo'a agar tetap diberikan nikmat sehat, memohon keselamatan ataupun memohon kepada Allah agar diberikan rezeki yang halal barokah. Allah sangat menyukai hamba yang gemar berdo'a atau memohon kepada-Nya setiap waktu, kapanpun dan dimanapun ia berada karena itu tandanya kita sebagai seorang hamba masih mengingat Allah dalam segala situasi.⁶⁸

Tawakal didefinisikan sebagai sikap penyerahan hati sepenuhnya kepada Allah. Hal ini biasa dilakukan setelah seorang hamba berikhtiar dan berdo'a. Ketika kita telah berikhtiar dan berdo'a semaksimal mungkin maka sudah seharusnya bertawakkal kepada

⁶⁷ Darululum, “*Pengertian Ikhtiar*”,

(<https://darululum.dayah.web.id/2020/07/11/pengertian-ikhtiar/#:~:text=secara%20istilah%20ikhtiar%20adalah%20usaha,agar%20dapat%20berhasil%20dan%20sukses.>), diakses pada 05 April 2022 pukul 15.33) Juli 2020

⁶⁸ Aris Kurniawan, “*Pengertian Doa – Arti, Tujuan, Waktu, Cara, Macam, Perbedaan, Pengaruh, Larangan, Agama Islam*”, (<https://www.gurupendidikan.co.id/pengertian-doa/>), diakses pada 05 April 2022 pukul 15.38), Januari 2021

Allah, menyerahkan segala hasilnya kepada Allah.⁶⁹

Usaha konseli untuk meminta bantuan kepada peneliti sudah termasuk salah satu bentuk konseli berikhtiar. Setelah berikhtiar dengan semaksimal mungkin, konseli harus menyerahkan segalanya kepada Allah. Allah lah yang berhak untuk menentukan hasilnya. Dalam menentukan sebuah hasil, tentu Allah melihat ikhtiar dari hamba-Nya. Allah pun telah berfirman dalam Q. S . Ar-Ra'du : 11, sebagaimana berikut :

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ
* سورة الرعد 11

Artinya : “... Sesungguhnya allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sampai mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri ...” (QS. Ar-Ra'du 11)

Selain, ikhtiar yang kemudian bertawakkal kepada Allah maka konseli juga harus mengiringinya dengan do'a. Konseli mendo'akan untuk dirinya sendiri agar tetap istiqomah untuk mempertahankan perubahan perilakunya.

⁶⁹ Ayu Isti Prabandari, “*Tawakkal Adalah Bersandar Kepada Allah, Ketahui Keutamaannya*”, (<https://www.merdeka.com/jateng/tawakal-adalah-bersandar-kepada-allah-ketahui-keutamaannya-kln.html?page=2>), diakses pada 05 April 2022 pukul 15.42), November 2020

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Dari hasil Analisa yang dilakukan oleh konselor dengan berbagai proses temuan selama ini dalam penelitian yang berjudul *Konseling Behavior Dengan Teknik Self Management Dalam Mengatasi Hustle Culture* Seorang Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kabuh Jombang, maka didapatkan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Proses pelaksanaan konseling behavior dengan menggunakan teknik *Self Management* untuk membantu konseli mengatasi permasalahan *Hustle Culture* yang ada dalam dirinya di masa pandemi Covid-19 di Desa Kabuh Kabupaten Jombang ini diterapkan oleh konselor dengan menggunakan langkah-langkah konseling mulai dari identifikasi masalah, diagnosis atau diagnosa, prognosis atau prognosa , *treatment*, hingga evaluasi. Kemudian untuk *treatment* di dalamnya, konselor menerapkan teknik *Self Management*. Dalam penerapan teknik *self management* ini konselor menggunakan teknik *self contracting* yakni konseli diarahkan untuk menyusun perjanjian yang ditujukan untuk dirinya sendiri dengan cara mengatur jadwal kegiatannya sesuai dengan kemampuan dirinya untuk mencapai target yang ditentukan secara optimal. Selain itu, terdapat langkah-langkah dari teknik *Self Management* itu sendiri yang dilakukan oleh konselor seperti menentukan tujuan, memonitor diri (*self monitoring*) dan mengevaluasi diri (*self evaluation*), dan pemberian penguatan serta penghapusan atau hukuman (*self reinforcement*).

2. Hasil dari Konseling Behavior Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mengatasi *Hustle Culture* Seorang Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kabuh Jombang. ini nampak dari perubahan perilaku dari konseli itu sendiri yang sudah mampu untuk menentukan prioritas dalam kegiatannya. Perubahan yang signifikan ini tentu tidak lepas dari usaha konseli untuk mengubah pola pikir, tingkah laku, hingga menentukan kegiatan mana yang masih harus dipertahankan atau sudah harus ditinggalkan sehingga kedepannya konseli bisa produktif sesuai dengan kemampuannya dan memiliki banyak waktu untuk dirinya sendiri meski hanya sekedar *me time*. Konseli saat ini memilih meninggalkan organisasi karena menurutnya dalam organisasi tersebut banyak tuntutan dan membuat konseli tidak menjadi dirinya sendiri jadi ia memilih untuk mengundurkan diri. Dengan keputusan tersebut, konseli kini juga lebih bisa mengontrol emosinya yang sebelumnya mudah menangis sekarang sudah mulai berkurang dan jadi lebih tenang. Kesibukan yang masih ia pertahankan dan jadi prioritasnya yaitu job rias dan kuliahnya yang dalam waktu dekat ini akan ada KKN, konseli akan fokus disitu. Konseli mengatakan bahwa untuk kesibukan kecil lainnya misalnya ada tawaran freelance dari temannya akan disesuaikan dengan kondisinya jika tidak memungkinkan maka konseli akan menolaknya. Di sisi lain, meskipun konseli telah mengurangi kegiatannya, hubungan konseli dengan teman-temannya tetap baik tanpa mengurangi sifat konseli yang care dengan semua orang. Selain itu, konseli jadi lebih banyak waktu dengan keluarganya.

B. Rekomendasi

1. Bagi Konselor

Dalam pelaksanaan prosesnya, bimbingan dan konseling dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *Self Management*, maka alangkah baiknya jika konselor tidak cepat merasa puas dengan hasil yang didapatkan. Konselor harus mampu untuk lebih meningkatkan kemampuan praktik bimbingan konseling serta lebih memperdalam khazanah keilmuan dalam bidang bimbingan dan konseling agar kedepannya bisa menjadi konselor yang profesional. Selain itu, sebagai konselor islami maka konselor harus mampu memadukan antara nilai-nilai islam dengan ilmu konseling yang ada dalam membantu individu atau konseli dalam menemukan jalan keluar dari permasalahan yang dihadapinya dengan tetap mematuhi segala yang diperintahkan oleh-Nya serta menjauhi yang telah menjadi larangan-Nya.

2. Bagi Konseli

Tujuan utama dari adanya penelitian ini memang dikhususkan untuk membantu konseli dalam menghadapi permasalahannya. Keberhasilan dari penelitian ini pula juga tidak lepas dari ikhtiar konseli untuk menghadapi permasalahan hustle culture yang dialami olehnya. Dari permasalahan ini membuat konseli banyak menyadari bahwa yang berlebihan memang tidak baik sekalipun sesuatu tersebut bisa dikatakan hal yang positif. Maka untuk kedepannya konselor berharap jika konseli bisa lebih memahami kapasitas dirinya dengan tidak memforsir diri dengan kegiatan yang berlebihan sekalipun kegiatan tersebut positif. Konseli diharapkan lebih mampu untuk memilah dan memilih kegiatan dengan

skala prioritas sesuai dengan kemampuan dirinya. Karena dengan begitu konseli akan lebih bisa menghargai waktu dan tentunya menghargai dirinya sendiri.

3. Bagi Pembaca

Banyak pelajaran atau hikmah yang bisa dijadikan sebagai pembelajaran oleh pembaca dari permasalahan *hustle culture* dalam penelitian ini. Khususnya bagi para pembaca dengan kategori usia yang produktif ini diharapkan lebih mampu untuk memahami kapasitas dirinya dengan cara mengambil kesempatan kegiatan yang sewajarnya. Karena produktif yang berlebihan namun kondisi dirinya sendiri baik itu secara fisik maupun mental tidak diperhatikan maka tidak akan ada faedah yang didapatkan.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam melaksanakan sebuah penelitian tidak akan 100% lancar. Selama proses penelitian tentu tidak berjalan mulus namun peneliti menemukan adanya hambatan yang dialami selama penelitian berlangsung. Hambatan ini seperti penyesuaian jadwal dan jarak antara konselor dengan konseli. Penyesuaian jadwal untuk pelaksanaan proses konseling ini sering sulit ditentukan. Hal ini disebabkan oleh kesibukan masing-masing, konselor dengan kesibukan barunya dalam bekerja serta konseli dengan kesibukan kuliah dan lain-lain. Serta jarak tempuh konselor untuk menemui konseli ini cukup jauh. Hal tersebut dikarenakan konselor memiliki kesibukan di luar daerah yang dijadikan lokasi penelitian. Namun, hambatan itu semua masih bisa dikondisikan dengan baik. Serta segala keterbatasan dalam penelitian ini masih harus disempurnakan oleh peneliti dengan cara penyempurnaan dari segi

pembahasan, referensi yang didapatkan ataupun tujuan dari dilakukannya penelitian itu sendiri. Peneliti pun menyadari bahwa masih ditemukannya kekurangan dalam penulisan penelitian ini baik secara tekstual ataupun kontekstual. Dengan demikian, para pembaca sangat diperkenankan untuk menyempurnakan penelitian ini jika ditemukannya kekurangan yang bertujuan untuk penunjang wawasan dalam bidang pendidikan di Indonesia.



DAFTAR PUSTAKA

- Absher, Emily Absher. 2020. "What You Love is Killing You: Stopping Hustle Culture in the Performing Arts". Honors Thesis : Texax State University
- Al-Zuhayly, Wahbah. 2005. *Puasa Dan I'tikaf Kajian Berbagai Mazhab*. (Bandung: Remaja Rosdakarya)
- Aliya, Humaira. 2021. *Walau Dianggap Normal, Hustle Culture Bisa Berdampak Buruk Untukmu, Lho!*, (<https://glints.com/id/lowongan/hustle-culture-adalah/#.YUYRcNizbIU>, diakses pada tanggal 18 September 2021 pukul 23.34) April
- Amin, Samsul Munir. 2010. "Bimbingan dan Konseling Islam". Jakarta: Amzah
- Anggita, Albi & Johan Setiawan. 2018. *Metode Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV Jejak
- Balkeran, Arianna. Mei 2020. *Budaya Hustle dan Implikasinya Bagi Tenaga Kerja Kita*, Tesis Mahasiswa Universitas Kota New York
- Basit, Abdul. 2017. "Konseling Islam". Depok: Kencana
- Bukhori, Baidi. 2014. Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* : Vol. 5 No. 1. Juni
- Bungin, Burhan. 2001. *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*. Surabaya: Universitas Airlangga
- Coray, Gerald. 2010. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Darululum. Juli 2020. "Pengertian Ikhtiar". (<https://darululum.dayah.web.id/2020/07/11/pengertian-ikhtiar/#:~:text=secara%20istilah%20ikhtiar%20adalah%20usaha,agar%20dapat%20berhasil%20dan%20sukse> s., diakses pada 05 April 2022 pukul 15.33)

- Djumhur dan M. Suryo. 1975. *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. Bandung: CV. Ilmu
- Elvina, Siska Novra. 2019. “Teknik *Self Management* dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi yang Efektif”, *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* : Vol.3 No.2, November
- Fahyuni, Eni Fariyatul dan Istikomah. 2016. *Psikologi Belajar & Mengajar*. Sidoarjo: Nizamia Learning Center
- Fernando, Frendi dan Imas Kania Rahman. 2016. Konsep Bimbingan dan Konseling Islam Solution Focused Brief Therapy (SFBT) untuk Membantu Menyembuhkan Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa, *Jurnal Edukasi* : Vol. 2 No. 2. July
- Fitriyah, Anis dan Faizah Noer Laila. 2013. Pengaruh Bimbingan dan Konseling Islam Terhadap Peningkatan Moral Anak Jalanan di Sanggar Alang-Alang Surabaya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* : Vol. 03 No. 01
- Furchan, Arief. 1992. *Pengantar Metode Penelitian Kualitatif*. Surabaya: Usaha Nasional
- Gantina dan Karsih E W. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks
- Gunarsa. 2004. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia
- Gunarsa, Singgih D. 1989. *Dari Anak Sampai Lanjut Usia : Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Gunung Mulia
- Hartono dan Boy Soedarmadji. 2012. “*Psikologi Konseling Edisi Revisi*”. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- <https://covid19.go.id/> , diakses pada tanggal 05 September 2021 pukul 11.33
- Hasan, Iqbal. 2004. *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta: Media Grafika
- Iskandar, Rhoma dan Novi Rachmawati. Mei 2022. Perspektif “Hustle Culture” dalam Menelaah Motivasi dan

- Produktivitas, *Jurnal Publikasi Ilmu Komputer dan Multimedia* : Vol.2 No.2
- Ismaya, Bambang. 2015. “*Bimbingan dan Konseling*”. Bandung: PT Reflika Aditama
- Juntika, Achmad. 2006. “*Bimbingan & Konseling*”. Bandung: PT Reflika Aditama
- Kartono, Kartini. 1997. *Patologi Sosial*. Jakarta: CV. Rajawali
- Kirana, Elita dan Roslina Verauli. 2018. “*Assertive Behavior Therapy & Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Lembaga Bimbingan Belajar Y*” *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* : Vol. 2, No. 1
- Knowles, 2003b, Hlm.48, dikutip oleh Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman dalam *Teknik Self-Management Dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder*
- Lubis, Namora Lumongga. 2011. “*Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*”. Jakarta: Prenada Media Group
- Martin, Garry dan Joseph Pear. 2015. *Modifikasi Perilaku Makna dan Penerapannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Mindani. 2014. Fungsi Manajemen Diri Siswa SLTP dalam Memahami Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI). *Jurnal Al-Ta'lim* : Vol.2 No.1. Februari
- Moleong, Lexy J. 2017. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Mukhoiyaroh dan Musfiratul muzayyinah. 2014 *Konseling Behavior dalam Mengatasi Siswa dengan Motivasi Belajar Rendah*, *Jurnal Kependidikan Islam* : Vol.4 No.2
- Munir, Samsul. 2013. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta : Amzah
- Musnamar, Tohari. 2007. “*Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islam*”. Yogyakarta: Elsaq Press
- Muthi'ah, Triska Alya dan Yasmin Hanani Reza, “*Fenomena Hustle Culture*”.

- (<https://www.depokpos.com/2021/01/fenomena-hustle-culture/?amp> , diakses pada tanggal 05 September 2021 pukul 14.32). Januari 2021
- Nurazmi, Rifky dan Kusnarto Kurniawan. 2016. Meningkatkan Motivasi Berprestasi Rendah Melalui Konseling Behavior Teknik Self Management, *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* : Vol5 No.4
- Nurhasanah, Lilis. September 2021. Analisis Perubahan Kode dan Campuran Kode Digunakan Oleh Gita Savitri dalam Videonya yang Berhasil “Semuanya Salah dengan Budaya Hustle”, *Jurnal Profesional Pendidikan Bahasa Inggris* : Vol.4 No.5
- Prabandari, Ayu Isti. November 2020. “Tawakkal Adalah Bersandar Kepada Allah, Ketahui Keutamaannya”, (<https://www.merdeka.com/jateng/tawakal-adalah-bersandar-kepada-allah-ketahui-keutamaannya-kln.html?page=2>, diakses pada 05 April 2022 pukul 15.42)
- Ratna, Lilis. 2013. “Teknik-Teknik Konseling”. Yogyakarta: CV Budi Utomo
- Sa’diyah, Halimatus. 2016. Penerapan Teknik *Self Management* Mereduksi Agresifitas Remaja. *Jurnal Ilmiah Counsellia* : Vol.6 No.2. November
- Salahudin, Anas. 2010. “*Bimbingan dan Konseling*”. Bandung: Pustaka Setia
- Sanyata, Sigit. 2012. Teori dan Aplikasi Pendkatan Behavioristik dalam Konseling, *Jurnal Paradigma*: No.14 Th.VII
- Satria, Hakam. 2012. Naskah Publikasi : “*Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Motivasi Berwirausaha pada Siswa SMK*”. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Sugiono. 2010 *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta

- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2018. *Pendekatan Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sutoyo, Anwar. 2013. *“Bimbingan & Konseling, Teori dan Praktik”*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Syafaruddin, dkk. 2017. *“Bimbingan dan Konseling : Perspektif Al-Qur'an dan Sains”*. Medan: Perdana Publishing
- Walgito. 2010. *Bimbingan dan Konseling Studi & Karir*. Yogyakarta : Andi
- Widiyarti, Yayuk. 2021. *“Memahami Hustle Culture, Gila Kerja yang Bisa Sebabkan Kematian”*. (<https://gaya.tempo.co/read/1497131/memahami-hustle-culture-gila-kerja-yang-bisa-sebabkan-kematian/full&view=ok>, diakses pada 19 September 2021 pukul 00.28). Agustus
- Windasari, Elga. 2021 *“Hustle Culture, Glorifikasi Gaya Hidup ‘Gila Kerja’ yang Sebenarnya Buruk”*. (<https://www.google.co.id/amp/s/womantalk.com/amp/1ifehack/articles/hustle-culture-glorifikasi-gaya-hidup-gila-kerja-yang-sebenarnya-buruk-y12NL> , diakses pada 05 September 2021 pukul 14.10). Mei
- Rahardjo, Mudjia Rahardjo. 2017. *Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif : Konsep dan Prosedurnya*. Malang: UIN Malang