

**EKSPERIMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN  
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* TERHADAP  
KEDISIPLINAN PESERTA DIDIK DALAM KEGIATAN BERIBADAH  
DI SMP AL AZHAR 1 BANDAR LAMPUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam bidang ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Oleh**

**SHINTIA NURFADILLA**

**NPM. 1911080205**

**Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**

**1444H/2023M**

**EKSPERIMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN  
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* TERHADAP  
KEDISIPLINAN PESERTA DIDIK DALAM KEGIATAN BERIBADAH  
DI SMP AL AZHAR 1 BANDAR LAMPUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam bidang ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh

**SHINTIA NURFADILLA**

**NPM. 1911080205**

**Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Pembimbing 1 : Dr. Rifda El Fiah, M.Pd**

**Pembiimbing 2: Iip Sugiharta, M.Si**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**

**1444H/2023**

## ABSTRAK

Kedisiplinan dalam beribadah dapat menjadikan seseorang memiliki pengelolaan waktu dan diri dengan sangat baik. Kedisiplinan membuat seseorang sangat menghargai waktu dan bertanggung jawab dalam setiap pekerjaan. Kedisiplinan dalam hal beribadah dapat dilatih dengan pembiasaan diri melakukan sesuatu tepat waktu, tanggung jawab, perilaku yang baik, aktivitas yang bermanfaat dan tentunya semua itu dilakukan secara berkelanjutan. Kedisiplinan merupakan bagian terpenting dalam kehidupan yang harus dilakukan oleh setiap orang secara maksimal, karena melalui kedisiplinan, prestasi belajar peserta didik SMP Al Azhar 1 Bandar Lampung dapat berubah menjadi lebih baik lagi. Peserta didik SMP Al Azhar 1 Bandar Lampung merupakan individu yang memiliki karakteristik yang berbeda-beda dalam proses perkembangan memerlukan bantuan dalam mengenal jati diri terutama dilingkungan sekolah dan masyarakat. Beribadah mengajarkan kita untuk menjadi pribadi yang disiplin. Ketika seorang peserta didik disiplin dalam menjalankan ibadah maka ia akan cenderung memiliki pengaturan waktu yang baik. Beribadah juga dapat menghindarkan kita dari perbuatan yang tidak baik. Ketika peserta didik tertib melaksanakan ibadah berarti ia melaksanakan perintah Tuhan-Nya dan menjahui larangan-Nya. Mereka mampu mendorong diri sendiri untuk melaksanakan kewajibannya sebagai seorang muslim. Mengatur waktu, mengendalikan emosi dan memotivasi diri sendiri merupakan bagian dari *self management*. Maka dari itu, bisa dikatakan bahwa salah satu keutamaan shalat lima waktu yaitu dapat meningkatkan *self management* pada peserta didik.

Penelitian bertujuan untuk menganalisis pengaruh konseling individu dengan Teknik *self management* terhadap kedisiplinan dalam kegiatan beribadah pada peserta didik di SMP Al Azhar 1 Bandar Lampung. Penelitian ini merupakan penelitian menggunakan metode *Single Subject Research* (SSR) dengan desain A-B-A. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik yang digunakan adalah Teknik *self management* dengan konseling individu dan memiliki satu subjek dalam penelitiannya. Hasil menunjukkan adanya perubahan dalam memperbaiki kedisiplinan dalam kegiatan beribadah oleh MR. Pada fase baseline A1 terlihat kedisiplinan dalam kegiatan beribadah menurun. Pada fase intervensi B, diberikan perlakuan dengan tahap-tahap Teknik *self management* yang menunjukkan hasil ada perubahan kedisiplinan dalam kegiatan beribadah pada MR. Kemudian diberikan

pengamatan kembali pada fase baseline A2 tanpa diberikannya intervensi B, dan menunjukkan perubahan yang stabil.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa hasil data yang diperoleh, di dapat hasil persentase stabilitas pada kondisi baseline A1, intervensi, baseline A2. Pada baseline A1 mendapatkan hasil 33,33% dan pada kondisi intervensi 66,66% dan pada baseline A2 mendapatkan hasil 66,66%, yang menunjukkan bahwasanya stabilitas tingkat kedisiplinan dalam kegiatan beribadah pada tiap fase menjadi lebih baik, dari fase baseline A1 yang rendah, kemudian pada fase intervensi makin menaik serta membaik, dan dilanjutkan sampai dengan fase baselin A2 yang tingkat kedisiplinan dalam kegiatan beribadah konseli sudah naik secara signifikan kearah yang baik. kedisiplinan dalam kegiatan beribadah pada beseline A1 dan fase intervensi B sebesar 16,67 %, sedangkan pada fase intervensi B dan baseline A2 adanya perubahan yang stabil sebesar 66,66%. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat dinyatakan bahwa kedisiplinan dalam kegiatan beribadah terhadap peserta didik kelas VIII SMP Al Azhar 1 Bandar Lampung terdapat perubahan menjadi lebih baik pada Kedisiplinan dalam kegiatan beribadah dengan menggunakan konseling individu Teknik *self management*.

**Kata Kunci : Konseling Individu, *Self Management*, Kedisiplinan Dalam Kegiatan Beribadah**

## ABSTRACT

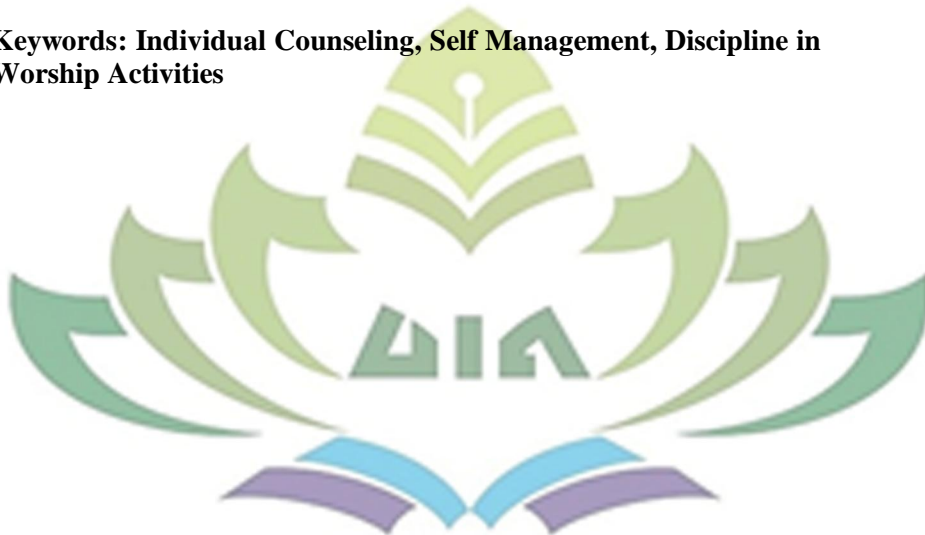
Discipline in worship can make a person have very good time and self-management. Discipline makes a person very respectful of time and responsible in every job. Discipline in terms of worship can be trained by habituating oneself to do things on time, responsibility, good behavior, useful activities and of course all of that is done on an ongoing basis. Discipline is the most important part of life that must be carried out by everyone to the fullest, because through discipline, the learning achievement of SMP Al Azhar 1 Bandar Lampung students can change for the better. Students of SMP Al Azhar 1 Bandar Lampung are individuals who have different characteristics in the development process and need help in recognizing their identity, especially in the school and community environment. Worship teaches us to be a disciplined person. When a learner is disciplined in carrying out worship, he will tend to have good time management. Worship can also prevent us from doing bad things. When learners are orderly in carrying out worship, it means that they carry out God's commands and avoid His prohibitions. They are able to encourage themselves to carry out their obligations as a Muslim. Managing time, controlling emotions and motivating yourself are part of self management. Therefore, it can be said that one of the virtues of the five daily prayers is that it can increase self-management in students.

The study aims to analyze the effect of individual counseling with self management techniques on discipline in worship activities for students at SMP Al Azhar 1 Bandar Lampung . This research is a study using the Single Subject Research (SSR) method with the A-B-A design. The data collection methods used are observation, interview, and documentation. The technique used is self management technique with individual counseling and has one subject in the study. The results showed a change in improving discipline in worship activities by MR. In the A1 baseline phase, it was seen that discipline in worship activities decreased. In the intervention phase B, treatment was given with the stages of the self management technique which showed the results of changes in discipline in worship activities in MR. Then observation was given again in the A2 baseline phase without the provision of intervention B, and showed stable changes.

The results of data analysis show that the results of the data obtained, obtained the percentage of stability in baseline A1, intervention, baseline A2 conditions. At baseline A1 get the results 33.33% and in the intervention condition 66.66% and at baseline A2

get the results 66.66%, which shows that the stability of the level of discipline in worship activities in each phase is getting better, from the low A1 baseline phase, then in the intervention phase it increases and improves, and continues until the A2 baselin phase where the level of discipline in worship activities of the counselee has increased significantly towards a good direction. Discipline in worship activities at baseline A1 and intervention phase B amounted to 16.67%, while in intervention phase B and baseline A2 there was a stable change of 66.66%. Based on this, it can be stated that discipline in worship activities for class VIII students of SMP Al Azhar 1 Bandar Lampung there is a change for the better in discipline in worship activities by using individual counseling Self management techniques.

**Keywords: Individual Counseling, Self Management, Discipline in Worship Activities**



## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Shintia Nurfadilla  
NPM : 1911080205  
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul: **“EKSPERIMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* TERHADAP KEDISIPLINAN PESERTA DIDIK DALAM KEGIATAN BERIBADAH DI SMP AL AZHAR 1 BANDAR LAMPUNG”**. Ini sepenuhnya adalah karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dan karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini. Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 26 Mei, 2023

Penulis,



SHINTIA NURFADILLA



KEMENTERIAN AGAMA  
UN RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Let. H. Endro Suratmin 1 Bandar Lampung 35131, Telp. (0721) 703289

**PERSETUJUAN**

Judul Skripsi : **EKSPERIMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN  
TEKNIK SELF MANAGEMENT TERHADAP KEDISIPLINAN PESERTA  
DIDIK DALAM KEGIATAN BERIBADAH DI SMP AL AZHAR 1 BANDAR  
LAMPUNG**


Nama : **SHINTIA NURFADILLA**  
NPM : **1911080205**  
Jurusan : **BIMBINGAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM**  
Fakultas : **TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah  
dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

  
**Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd**  
NIP.196706221994032002

  
**Iin Sagiharta, M.Si**  
NIP.

Mengetahui  
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

  
**Dr. Ali Murtadho, M.Si**  
NIP. 197907012009011014





KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Let. H. Endro Suratmín 1 Bandar Lampung 35131, Telp. (0721) 703289

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **EKSPERIMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT TERHADAP KEDISIPLINAN PESERTA DIDIK DALAM KEGIATAN BERIBADAH DI SMP AL AZHAR 1 BANDAR LAMPUNG.** Disusun oleh **SHINTIA NURFADILLA, NPM: 1911080205,** Program Studi **Bimbingan dan Konseling**

Pendidikan Islam. Telah diujikan dalam sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari **Senin, Tanggal 19 Juni 2023.**

TIM MUNAQASYAH

- Ketua : **Dr. Mujib, M.Pd**
- Sekretaris : **Hardiyansyah Masya, M.Pd**
- Penguji Utama : **Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd**
- Penguji Pendamping I : **Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd**
- Penguji Pendamping II : **Iip Sugiharta, M.Si**

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



**Prof. Dr. H. Niwa Diana, M.Pd**

NIP. 19640828 198803 2 002

## MOTTO

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya : “Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.”  
(Q.S Al- Ashr ayat 1-3)<sup>1</sup>



---

<sup>1</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, Q.S Al-Ashr, (Bandung : CV Pustaka Jaya Ilmu)

## PERSEMBAHAN

الرَّحِيمِ الرَّحْمَنِ اللَّهُ بِسْمِ

Dengan mengucap puji syukur kepada Allah SWT atas segala nikmat dan karunia-Nya. Alhamdulillah penulis telah menyelesaikan skripsi ini. Dari hati yang terdalam dengan segala kerendahan hati dan terima kasih yang tulus dengan segala rasa syukur, skripsi ini akan ku persembahkan kepada :

1. Kedua orang tuaku yang tercinta, Terimakasih kepada Bapak Hafiz Afriyadi Eka Saputra dan Ibu Zulaida, yang telah membesarkanku, mengasuh, mendidik, membimbing, dan memberikan kasih sayang yang melimpah kepadaku dengan tulus, yang semua itu tidak akan mungkin dapat terbalas olehku. Terimakasih atas segala do'a dan dukungan kalian baik dalam materi maupun dukungan moral. Karya ini aku persembahkan untuk kalian sebagai wujud terimakasih atas pengorbanan dan jerih payah kalian, semoga keberhasilanku ini dapat memberikan rasa bangga dan senyum bahagia untuk kalian bahwa perjuangan orang tua ku tidak sia-sia. Terima kasih atas semua jasa-jasa yang takkan pernah ternilai.
2. Untuk Adik-adik ku tersayang M. Adryan Syaputra, Kayla Miranda Fahira, Abyan Anaqie Wafie terima kasih atas dukungan, perhatian, kasih sayang dan doa yang tulus dari kalian untuk keberhasilanku.
3. Almamaterku tercinta Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang akan selalu kukenang sepanjang masa.

## RIWAYAT HIDUP

Penulis skripsi ini bernama Shintia Nurfadilla, biasa dipanggil Shintia. Penulis lahir di Kota Bandar Lampung, 05 Juni 2001 yang merupakan putri pertama dari empat bersaudara. Penulis merupakan anak dari pasangan Bapak Hafiz Afriyadi Eka Saputra dan Ibu Zulaida. Penulis mengawali studi Pendidikan di TK Qurrota Ay'un Kota Bandar Lampung pada tahun 2006, kemudian penulis melanjutkan studi di SD Negeri 1 Keteguhan Teluk Betung Barat pada tahun 2007- 2012. Lalu, penulis melanjutkan studi di SMP Negeri 21 Bandar Lampung pada tahun 2013-2015. Kemudian, Penulis melanjutkan studi di SMA Al Azhar 3 Bandar Lampung Jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS). Selesai pada tahun 2019.

Pada tahun 2019 penulis masuk di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam melalui jalur seleksi SPAN-PTKIN. Pada tahun 2022 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata dari Rumah (KKN-DR) di Kelurahan Kupang Kota Kecamatan Teluk Betung Utara Kota Bandar Lampung, lalu penulis melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di MAN 1 Pesawaran dengan beranggotakan 11 orang.

Bandar Lampung,  
Penulis,



Shintia Nurfadilla  
1911080205

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Warrahmatuallahi Wabarakatuh*

Segala Puji Bagi Allah SWT yang telah memberikan segala nikmat, rahmat, taufik serta Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, yang disusun sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Shalawat serta salam telah tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

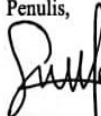
Terima kasih kepada kedua orang tua serta keluarga penulis yang telah mendoakan dan mengorbankan segala sesuatu selama penulis menimba ilmu. Serta dengan tidak mengurangi rasa hormat penulis ucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis telah menerima banyak masukan, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, rasa hormat dan terima kasih penulis sampaikan kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung beserta staf nya yang telah banyak membantu dalam proses menyelesaikan studi di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ali Murtadho, M.S.I selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung.
3. Indah Fajriani, M.Psi.Psikolog selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung
4. Dr. Hj. Rifda El Fiah M.Pd selaku Pembimbing I yang telah memberikan arahan, dan masukan dalam menyusun dan memilih KRS.
5. Iip Sugiharta, M.Si selaku Pembimbing II yang telah memberikan arahan, koreksi, pengetahuan baru dalam penyusunan skripsi ini, serta membimbing penulis sampai pada tahap penyelesaian.
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah banyak menyumbangkan ilmunya selama penulis di bangku perkuliahan.
7. Agung Safitri, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Al Azhar 1 Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
8. Opie Meipika Rezany, S.Pd selaku Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Al Azhar 1 Bandar Lampung yang telah memberikan dorongan serta motivasi kepada saya dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
9. Untuk teman-teman BKPI kelas B yang selalu memberi semangat dari semester awal hingga saat ini semoga silaturahmi tetap terjaga.
10. Seluruh teman-teman angkatan 2019 Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Teman-teman KKN dan PPL angkatan 2019 yang telah memberikan semangat hingga skripsi ini selesai.

11. Semua pihak yang telah membantu dan memberikan semangat yang tidak dapat disebutkan satu persatu, semoga pencapaian ini menjadi amal soleh.
12. Almamaterku tercinta UIN Raden Intan Lampung.

Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan kalian yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis sadar bahwa skripsi ini banyak kekurangan serta jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis masih membutuhkan masukan dan saran-saran dari kalian. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat serta berguna bagi penulis dan khususnya bagi pembaca. Aamiin Allahumma Aamiin.

Bandar Lampung,  
Penulis,



Shintia Nurfadilla  
1911080205

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
ABSTRACT .....	iv
SURAT PERNYATAAN .....	vi
PERSETUJUAN .....	vii
PENGESAHAN .....	viii
MOTTO .....	ix
PERSEMBAHAN .....	x
RIWAYAT HIDUP .....	xi
KATA PENGANTAR .....	xii
DAFTAR ISI .....	xiv
DAFTAR TABEL .....	xvii
DAFTAR GAMBAR .....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xix
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Penegasan Judul .....	1
1. Eksperimentasi .....	1
2. Layanan Konseling Individu .....	1
3. Teknik <i>Self Management</i> .....	2
4. Kedisiplinan Beribadah .....	2
5. Peserta Didik SMP AL Azhar 1 Bandar Lampung .....	3
B. Latar Belakang Masalah .....	4
C. Identifikasi Masalah dan Batasan Masalah .....	13
D. Rumusan Masalah .....	14
E. Tujuan Penelitian .....	14
F. Manfaat Penelitian .....	15
G. Kajian Penelitian Terdahulu .....	16
H. Sistematika Penulisan .....	19
BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS .....	21
A. Bimbingan dan Konseling .....	21
1. Pengertian Bimbingan .....	21
2. Pengertian Konseling .....	22
3. Pengertian Bimbingan dan Konseling .....	23
B. Layanan Konseling Individu .....	26
1. Pengertian Layanan Konseling individu .....	26
2. Tujuan Konseling Individu .....	28
3. Fungsi Layanan Konseling Individu .....	29
4. Metode Layanan Konseling Individu .....	32

5.	Proses Konseling Individu .....	33
6.	Teknik-Teknik dalam Konseling Individu .....	36
7.	Asas dalam Konseling Individu .....	43
C.	Teknik <i>Self Management</i> .....	43
1.	Pengertian Teknik <i>Self Management</i> .....	43
2.	Konsep Dasar <i>Self Management</i> .....	44
3.	Tujuan <i>Self Management</i> .....	46
4.	Manfaat <i>Self Management</i> .....	47
5.	Karakteristik <i>Self Management</i> .....	47
6.	Aspek Teknik <i>Self Management</i> .....	48
7.	Faktor-Faktor Keefektifan Dalam Pelaksanaan Teknik <i>Self Management</i> .....	51
8.	Tahap-Tahap <i>Self Management</i> .....	52
9.	Kelebihan dan Kelemahan Teknik <i>Self Management</i> .....	52
D.	Kedisiplinan Beribadah .....	53
1.	Pengertian Kedisiplinan .....	53
2.	Pengertian Ibadah .....	55
E.	Pengajuan Hipotesis .....	64
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>65</b>
A.	Tempat, Waktu Penelitian, dan Partisipan Penelitian .....	65
1.	Tempat Penelitian .....	65
2.	Waktu Penelitian .....	65
3.	Partisipan Penelitian .....	65
B.	Jenis Penelitian dan Desain Penelitian .....	66
1.	Jenis Penelitian .....	66
2.	Desain Penelitian .....	66
C.	Populasi sampel dan Teknik Pengumpulan Data .....	69
1.	Observasi .....	69
2.	Dokumentasi .....	69
3.	Wawancara .....	70
D.	Definisi Operasional Variabel .....	72
E.	Instrument Penelitian .....	72
F.	Perilaku Sasaran atau Target Behavior dalam Single Subject Research (SSR) .....	73
G.	Teknik Analisa Data .....	74
1.	Penentuan Skor Perilaku .....	74
2.	Analisis Dalam Kondisi .....	75
3.	Analisis Antar Kondisi .....	76



BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	79
A. Deskripsi Data .....	79
1. Deskripsi Lokasi Penelitian .....	79
2. Deskripsi Subjek Penelitian .....	79
3. Deskripsi Data .....	80
B. Pembahasan Hasil Analisi .....	86
1. Analisis Dalam Kondisi .....	89
2. Analisis Antar Kondisi .....	95
3. Pembahasan Hasil Penelitian .....	98
 BAB V PENUTUP .....	 107
A. Simpulan .....	107
B. Rekomendasi .....	107
 DAFTAR PUSTAKA .....	 109
LAMPIRAN -LAMPIRAN	



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
<b>Tabel 1.1</b> Data Jumlah Keseluruhan Peserta Didik SMP Al Azhar 1 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2022/2023 .....	12
<b>Tabel 1.2</b> Masalah Kedisiplinan Peserta Dalam Kegiatan Beribadah di SMP Al Azhar 1 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2022/2023 .....	12
<b>Tabel 3.1</b> Instrumen .....	73
<b>Tabel 4.1</b> Hasil Observasi Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Dalam Kegiatan Beribadah Pada Fase Baseline A-1 .....	81
<b>Tabel 4.2</b> Hasil Observasi Pada Fase Intervensi .....	84
<b>Tabel 4.3</b> Hasil Observasi Perilaku Tidak Disiplin Pada Fase Baseline A-2 .....	86
<b>Tabel 4.4</b> Rata-rata Jumlah Perilaku Tidak Disiplin Dalam Kegiatan Beribadah Pada Setiap Fase .....	87
<b>Tabel 4.5</b> Hasil Analisis Dalam Kondisi Kedisiplinan Dalam Kegiatan Beribadah Pada Peserta Didik Di SMP Al Azhar 1 Bandar Lampung .....	94
<b>Tabel 4.6</b> Hasil Analisis Antar Kondisi Kedisiplinan Dalam Kegiatan Beribadah Pada Peserta Didik Di SMP Al Azhar 1 Bandar Lampung .....	97



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
<b>Gambar 3.1</b> Desain A-B-A Penelitian Single Subject Research (SSR) .....	67
<b>Gambar 4.1</b> Grafik Keseluruhan Kondisi Perilaku Tidak Disiplin...	88



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Hasil Wawancara
- Lampiran 2 Instrumen Observasi Baseline A1, Intervensi, dan Baseline A2
- Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 4 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
- Lampiran 5 Surat Keterangan Izin Konseli
- Lampiran 6 Kepuasan Peserta Didik Terhadap Proses Konseling Individu
- Lampiran 7 Surat Keterangan Validasi Instrumen Observasi
- Lampiran 8 Surat Pra Penelitian
- Lampiran 9 Surat Balasan Pra Penelitian
- Lampiran 10 Surat Permohonan Penelitian
- Lampiran 11 Surat Izin Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 12 Surat Telah Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 13 Hasil Instrumen Observasi
- Lampiran 14 Visi dan Misi SMP Al Azhar 1 Bandar Lampung





# **BAB I PENDAHULUAN**

## **A. PENEKASAN JUDUL**

Agar tidak ada kesalahpahaman dalam mendeskripsikan judul penelitian ini, maka peneliti akan tegaskan terlebih dahulu pengertian-pengertian yang terdapat dalam judul skripsi ini. Adapun judul penelitian ini adalah “ EKSPERIMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT TERHADAP KEDISIPLINAN PESERTA DIDIK DALAM KEGIATAN BERIBADAH DI SMP AL AZHAR 1 BANDAR LAMPUNG ” Dengan penjelasan sebagai berikut :

### **1. Eksperimentasi**

Eksperimen adalah percobaan yang bersistem dan berencana untuk membuktikan suatu kebenaran teori dan sebagainya.<sup>1</sup> Menurut Mulyani Sumantri dan Johar permana, diartikan sebagai cara belajar mengajar yang melibatkan peserta didik dengan mengalami dan membuktikan sendiri proses dan hasil percobaan tersebut. Dalam proses belajar mengajar, siswa diberi kesempatan untuk mengalami sendiri atau melakukan sendiri, mengikuti proses, mengamati objek, menganalisis, membuktikan dan menarik kesimpulan sendiri mengenai proses yang dialaminya. Menurut Paul Suporno, eksperimen merupakan suatu metode mengajar yang mengajak supaya siswa melakukan percobaan sebagai pembuktian, pengecekan bahwa teori yang sudah dipelajari ini memang benar.

### **2. Layanan Konseling Individu**

Menurut Prayitno dan Erman Amti, menyatakan bahwa layanan konseling perorangan atau individual merupakan salah satu pemberian bantuan secara perorangan dan secara

---

<sup>1</sup> Sri Murni and Raja Sabaruddin, ‘Pemanfaatan Qr Code Dalam Pengembangan Sistem Informasi Kehadiran Siswa Berbasis Web’, *Jurnal Teknologi Dan Manajemen Informatika*, 4.2 (2018) <<https://doi.org/10.26905/jtmi.v4i2.2144>>.

langsung. Layanan konseling individual merupakan layanan yang diselenggarakan oleh seorang guru bimbingan dan konseling. Agar dalam penelitian ini tidak terjadi kesalahpahaman mengenai judul penelitian tentang “Eksperimentasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Self Management* Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Dalam Kegiatan Beribadah di SMP Al Azhar 1 Bandar Lampung” maka peneliti perlu menegaskan istilah-istilah yang ada dalam judul tersebut adalah sebagai berikut: (konselor) terhadap seorang konseli dalam rangka pengentasan masalah pribadi konseli. Dalam cara pemberian bantuan dilakukan hubungan muka ke muka, atau hubungan empat mata) antara konselor dengan individu yang terjadi ketika seorang konselor bertemu secara pribadi dengan klien untuk tujuan konseling.

### **3. Teknik *Self Management***

Menurut Mapier, *Self management* melibatkan pemantauan diri, penguatan yang positif, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri dan penguasaan terhadap rangsangan. *Self management* atau pengolaan diri merupakan strategi perubahan perilaku yang bertujuan untuk mengarahkan perilaku seseorang dengan suatu teknik. *Self management* berkenaan dengan kesadaran dan keterampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu. *Self management* adalah suatu proses dimana klien mengarahkan sendiri perubahan perilakunya dengan satu strategi atau gabungan strategi.

### **4. Kedisiplinan Beribadah**

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal dengan guru BK Ibu Ofie Meipika Rezany, S.Pd di SMP Al Azhar 1 Bandar Lampung memiliki kecenderungan perilaku tidak disiplin terutama dalam indikator: memiliki kebiasaan tidak membaca Al-Quran disaat sebelum memulai kegiatan belajar mengajar, tidak melaksanakan sholat dhuha dipagi hari, tidak melaksanakan sholat dzuhur berjamaah, sholat ashar

berjamaah dan tidak melaksanakan Tahfizh Al-Quran, padahal dari kegiatan beribadah tersebut merupakan kegiatan rutinitas dan sebuah sistem yang dibangun sekolah agar peserta didik dapat membiasakan diri dan membentuk didiplin beribadah untuk peserta didik.

Beribadah adalah menjalankan ibadah; menunaikan segala kewajiban yang diperintahkan Allah, baik berupa perkataan maupun perbuatan, yang tersembunyi (batin) maupun yang tampak (lahir).

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعودًا وَعَلَىٰ  
 جُنُوبِكُمْ ۚ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ  
 عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا

Artinya : "Sesungguhnya shalat bagi orang-orang Mukmin adalah kewajiban yang waktunya ditentukan (terjadwal)." (QS An-Nisaa': 103).

Penentuan waktu shalat ini jelas menunjukkan ajaran kedisiplinan yang berperan penting dalam kesuksesan seseorang. Hikmah kedisiplinan dalam konsep shalat telah banyak dikemukakan oleh para pemikir dan ulama Islam. Shalat fardhu yang wajib dilaksanakan oleh seorang Muslim dalam sehari semalam ada lima kali. Waktunya pun sudah terjadwal dengan rapi.

##### 5. Peserta Didik SMP Al Azhar 1 Bandar Lampung

Secara formal peserta didik atau siswa adalah orang yang sedang berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik maupun psikis, pertumbuhan dan perkembangan merupakan ciri dari seseorang peserta didik yang perlu dibimbing dari seorang pendidik. Menurut pasal 2 ayat 4 UU RI No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional Peserta didik atau siswa adalah anggota masyarakat yang



berusaha mengembangkan dirinya melalui proses pendidikan pada jalur jenjang dan jenis pendidikan tertentu.<sup>2</sup>

## B. LATAR BELAKANG MASALAH

Kehadiran agama Islam yang di bawa Nabi Muhammad saw. Di yakini dapat menjamin terwujudnya kehidupan manusia yang sejahtera lahir dan bathin. Di dalamnya terdapat berbagai petunjuk tentang bagaimana seharusnya manusia menyikapi hidup dan kehidupan ini secara lebih bermakna dalam arti seluas-luasnya. Ibadah merupakan upaya mendekatkan diri kepada Allah SWT, salah satu ibadah yang sangat penting dalam islam adalah sholat. Sholat memiliki kedudukan istimewa baik dari cara memperoleh perintahnya yang dilakukan secara langsung dan sholat termasuk dalam syariah yang bersifat ibadah khusus. Dalam ruang lingkup ajaran islam yang terimplementasi dalam rukun iman, syariah yang dibagi menjadi dua bagian yaitu ibadah khusus ( meliputi : syahadat, sholat, zakat, puasa, dan haji ) dan muamalah ( meliputi : hukum publik dan perdata ).<sup>3</sup>

Ibadah yang paling utama adalah sholat, tujuan utama dari shalat adalah agar manusia yang melakukannya senantiasa mengingat Allah SWT. Sebagaimana dalam firman-Nya QS. Thaha ayat 14 :

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

Artinya : “*Sesungguhnya aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, Maka sembahlah aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat aku.*” QS. Thahaa (20) : 14.

Ibadah adalah bentuk komunikasi antara sang pencipta dengan makhluknya, hal tersebut merupakan bentuk sadar akan

<sup>2</sup> Nurfuadi, *Profesionalisme Guru*, (Purwokerto: Stain Press, 2012), hlm. 30

<sup>3</sup> Zaitun and Siti Habiba, ‘Implementasi Sholat Fardhu Sebagai Sarana Pembentuk Karakter Mahasiswa Universitas Maritim Raja Ali Haji Tanjungpinang’, *Jurnal Pendidikan Agama Islam - Ta'lim*, 11.2 (2013), 153–68.

kekurangan dan keberadaannya atas izin Allah SWT, yang mana macam-macam ibadah tersebut telah ditetapkan dalam syariat agama yang didasarkan pada Al-Qur'an dan As-Sunnah. Yaitu, dengan melaksanakan perkara yang baik dan meninggalkan perkara yang bathil. Dari penjelasan ayat di atas bagi orang-orang yang mau memperhatikan tanda-tanda kebesaran Allah SWT lewat ciptaan-Nya, maka ia akan mengetahui apa yang telah diberikan kepadanya untuk bekal didunia dalam menjalankan dan untuk saling berpegangan dalam menjalankan ibadah. Secara bahasa ibadah berasal dari bahasa arab „ibadah bentuk masdar dari „abada yang berarti al-ta'ah (taat), al-khudhu" (tunduk). Ibadah dalam arti taat dan tunduk sebagaimana yang dimaksud dalam surat Yasin ayat 60 :

أَلَمْ أَعْهَدْ إِلَيْكُمْ يَا بَنِي آدَمَ أَن لَّا تَعْبُدُوا الشَّيْطَانَ إِنَّهُ لَكُمْ  
 عَدُوٌّ مُّبِينٌ ﴿٦٠﴾

Artinya: *Bukan aku telah memerintahkan kepada mu wahai bani Adam supaya kamu tidak menyembah syetan? Sesungguhnya setan itu musuh yang nyata bagi mu.* (Q.S Yasiin: 60).<sup>4</sup>

Petunjuk-petunjuk agama mengenai berbagai kehidupan manusia, sebagaimana terdapat di dalam sumber ajarannya, al-Qur'an dan hadis, nampak amat ideal dan agung. Islam mengajarkan kehidupan yang dinamis dan progresif, menghargai akal pikiran melalui pengembangan ilmu dan teknologi, bersikap seimbang dalam memenuhi kebutuhan material dan spiritual, senantiasa mengembangkan kepedulian sosial, menghargai waktu, bersikap terbuka, demokratis, berorientasi pada kualitas, egaliter, kemitraan, mencintai kebersihan, mengutamakan persaudaraan, berakhlak mulia dan sikap-sikap positif lainnya.<sup>5</sup>

<sup>4</sup> Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan terjemahannya, (Bandung: Fajar Mulia, 2009), hal.631

<sup>5</sup> Fadil al-Jamali, Menerabas Krisis Pendidikan Dunia Islam, Jakarta; Golden terayos press, 1992), 11-12

Fenomena yang terjadi yakni dimasa sekarang, masih sangat banyak remaja yang memiliki kedisiplinan dalam beribadah sangat rendah. Rendahnya kedisiplinan dalam beribadah ditandai dengan banyaknya yang mengabaikan untuk tepat waktu dalam mendirikan shalat di masjid, kurang berinfat dan bersedekah, tidak membantu kedua orang tua, melakukan kegiatan yang kurang bermanfaat serta sering meninggalkan tanggung jawab disekolah.<sup>6</sup>

Beribadah mengajarkan kita untuk menjadi pribadi yang disiplin. Ketika seorang siswa disiplin dalam menjalankan ibadah maka ia akan cenderung memiliki pengaturan waktu yang baik.<sup>7</sup> Beribadah juga dapat mengindarkan kita dari perbuatan yang tidak baik. Ketika siswa tertib melaksanakan ibadah maka berarti ia melaksanakan perintah Tuhan-Nya dan menjahui larangan-Nya. Mereka mampu mendorong diri sendiri untuk melaksanakan kewajibannya sebagai seorang muslim. Mengatur waktu, mengendalikan emosi dan memotivasi diri sendiri merupakan bagian dari *self management*. Maka dari itu, bisa dikatakan bahwa salah satu keutamaan shalat lima waktu yaitu dapat meningkatkan self management pada siswa.

Kedisiplinan dalam beribadah dapat menjadikan seseorang memiliki pengelolaan waktu dan diri dengan sangat baik. Kedisiplinan membuat seseorang sangat menghargai waktu dan bertanggung jawab dalam setiap pekerjaan. Kedisiplinan dalam hal beribadah dapat dilatih dengan pembiasaan diri melakukan sesuatu tepat waktu, tanggung jawab, perilaku yang baik, aktivitas yang bermanfaat dan tentunya semua itu dilakukan secara berkelanjutan. Kedisiplinan merupakan bagian terpenting dalam kehidupan yang harus dilakukan oleh setiap orang secara maksimal, karena melalui kedisiplinan, prestasi belajar kita dapat meningkat dan lebih baik lagi. Peserta didik merupakan individu

---

<sup>6</sup> Wahyu Aditiya, "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self-Management* terhadap Kedisiplinan Beribadah Remaja Di Desa Banjar rejo 38b Batang Hari Lampung timur" Universitas Muhamadiyah Metro No.1(2021):2

<sup>7</sup> Amelia Mela and Etc, "Hubungan Antara Kedisiplinan Melaksanakan Shalat Wajib Dengan Prokratinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau," *An Nafs* 13, no. 1 (2019): 44–54.

yang memiliki karakteristik yang berbeda-beda dalam proses perkembangan memerlukan bantuan dalam mengenal jati diri terutama dilingkungan sekolah dan masyarakat. Pendidikan karakter disekolah berpengaruh terhadap perilaku akademik peserta didik, yang mana dalam perilaku akademik tersebut mencerminkan soft skill dari masing-masing peserta didik.<sup>8</sup>

Menurut Amin S.Wijowasito secara etimologi istilah kedisiplinan berasal dari perkataan "diciplin" yaitu tata tertib. Hal ini senada dengan pendapat Mardia dalam jurnalnya bahwa dalam proses pembelajaran disiplin sangat dibutuhkan, hal ini disebabkan pembelajaran diarahkan untuk membangun kemampuan berfikir dan kemampuan menguasai pembelajaran, dimana pengetahuan itu sumbernya dari luar diri, tetap dikonstruksi dari dalam diri individu, oleh sebab itu setiap peserta didik harus memiliki disiplin belajar.<sup>9</sup> Berdasarkan definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa, dengan kedisiplinan seseorang akan menaati aturan yang sudah ditetapkan dengannya secara senang hati, tanpa adanya paksaan dari orang lain, serta dapat mengerti dan menguasai materi pembelajaran. Tradisi pendisiplinan siswa dimulai sejak kecil, karena perilaku dan sikap kedisiplinan seseorang tidak terbentuk secara otomatis, tetapi melalui proses jangka panjang, bukan dalam waktu singkat. Sangat dianjurkan untuk selalu menerapkan disiplin Islam dalam kehidupan sehari-hari.

Tanpa kedisiplinan beribadah, peserta didik tidak mendapatkan nilai yang sempurna baik dalam keaktifan di saat melaksanakan beribadah seperti Tadarus Al-Quran sebelum memulai kegiatan belajar mengajar, Sholat Zuhur Berjamaah pada saat jeda istirahat siang, solat ashar berjamaah pada saat sebelum pulang sekolah dan Tahfizh Al-Quran. Peneliti menggunakan layanan konseling individu dengan teknik *self management* dalam

---

<sup>8</sup> Rika Damayanti and Tri Aeni, 'Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Mengatasi Perilaku Agresif Pada Peserta Didik Kelas VIII B SMP Negeri 07 Bandar Lampung', *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3.1 (2016), 1–10 <<https://doi.org/10.24042/kons.v3i1.572>>.

<sup>9</sup> Disiplin Belajar and others, 'Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa Di Sma Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara', 22–32.

upaya meningkatkan kedisiplinan beribadah pada peserta didik, dikarenakan *self management* merupakan teknik untuk membantu peserta didik menemukan tingkah laku yang baru dalam kehidupannya sehari-hari. Dengan memajemen diri, siswa bisa mengatur hidupnya, siswa yang belum mempunyai disiplin beribadah yang tinggi di sekolah maka akan membentuk sikap disiplin yang tinggi untuk selalu melaksanakan beribadah disekolah ataupun rumah dengan teknik *self management*.<sup>10</sup>

*Self management* atau pengelolaan diri adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli (siswa) mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik *terapeutik*.<sup>11</sup> *Self management* sendiri berkaitan dengan kesadaran dan keterampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu. Dalam penelitian Rismanto menyatakan bahwa *self management* bertujuan untuk mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna. Tujuan dari *self management* adalah untuk mengembangkan perilaku yang lebih adaptif terhadap lingkungannya.<sup>12</sup>

Seperti yang telah kita ketahui bahwa layanan konseling behavioral merupakan pendekatan konseling yang berpandangan bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari. Salah satu tujuan pendekatan ini yaitu membantu konseli menghapus tingkah laku yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari tingkah laku baru yang lebih sehat dan sesuai (*adjustive*). Oleh karena itu untuk meningkatkan kedisiplinan beribadah pada peserta didik terhadap kegiatan di sekolah maupun di rumah, maka peneliti

---

<sup>10</sup> Fajar Abdul Majid and others, 'Kedisiplinan Belajar Peserta Didik Dalam Pembelajaran Jarak Jauh (Study From Home) Pada Masa Darurat Covid-19 Di Smp Muhammadiyah 9 Yogyakarta Tahun Ajaran 2019/2020', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 01.01 (2020), 1689–99.

<sup>11</sup> Muya Barida and Hardi Prasetiawan, "Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP," *Jurnal Fokus Konseling* 4, no. 1 (2018): 27.

<sup>12</sup> Rismanto, 'Meningkatan Self Management Dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modelling', *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan & Konseling*, 2.1 (2016), 32–37.

menggunakan layanan konseling behavioral sangatlah tepat. Dalam pendekatan behavioral terdapat beberapa teknik khusus, antara lain yaitu: penguatan positif (*positive reinforcement*), kartu berharga (*token economy*), pembentukan (*shaping*), kontrak perilaku (*contingency contracting*), penokohan (*modelling*), pengelolaan diri (*self management*), penghapusan (*punishment*), dan disensitisasi sistematis.<sup>13</sup>

Dari beberapa teknik konseling behavioral tersebut, salah satu teknik yang dipilih oleh peneliti yaitu teknik *self management* (pengelolaan diri). Pengelolaan diri (*self management*) merupakan suatu teknik yang mengarah kepada pikiran dan perilaku individu untuk membantu konseli dalam mengatur dan mengubah perilaku peserta didik yang masuk tanpa keterangan, peserta didik yang sengaja keluar kelas, peserta didik yang bermalas-malasan, serta peserta didik yang enggan mengikuti pelajaran dikelas dan peserta yang sengaja tidak hadir dikelas, ke arah yang lebih efektif melalui proses belajar tingkah laku baru. Dengan *self management* itu pula seorang siswa mampu mengatur aktivitas kegiatannya dari perilaku atau tindakan, fikiran dan bahkan perasaan yang dapat memberikan energi positif sehingga tujuan hidup akan tercapai dengan baik. Seorang siswa sekurang-kurangnya harus memiliki selfmanagement yang mencakup 4 bentuk perbuatan yaitu, (1) pendorongan diri (*Self Motivation*), (2) penyusunan diri (*Self Organization*), (3) pengendalian diri (*Self Control*), serta (4) pengembangan diri (*Self Development*).<sup>14</sup>

*Self management* bertujuan untuk membantu konseli menyelesaikan masalah, teknik ini menekankan pada perubahan tingkah laku konseli yang dianggap merugikan orang lain. *Self management* merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Didalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada pilihannya serta menetapkan cara- cara yang

---

<sup>13</sup> Gantina, Komalasari, dkk. *Teori dan Teknik KONSELING*, Jakarta:Indeks. 2011

<sup>14</sup> Hanum Jazimah, 'Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa Dalam Pendidikan Islam', *MUDARRISA: Journal of Islamic Education*, 6.2 (2015), 221 <<https://doi.org/10.18326/mdr.v6i2.765>>.

efektif dalam mencapaitujuannya.<sup>15</sup> Teknik *self-management* digunakan untuk meningkatkan perilaku disiplin beribadah pada peserta didik karena dijadikan sebagai salah satu upaya yang dilakukan oleh guru BK ataupun konselor sebagai penyembuhan sehingga diharapkan peserta didik yang memiliki perilaku disiplin beribadah yang rendah disekolah mampu merubah, memotivasi serta meningkatkan perilaku disiplin dalam beribadah. Persoalan ini menarik diteliti, keberadaan guru bimbingan dan konseling di sekolah hendaknya mampu mengatasi masalah tersebut.

Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli.<sup>16</sup> Menurut Dewa Ketut konseling individu adalah pelayanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien/konseli) mendapatkan pelayanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing (konselor) dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang dideritanya.<sup>17</sup>

Konseling individu merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien.<sup>18</sup> Konseling individu adalah proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seorang konselor dan seorang klien.<sup>19</sup> Klien mengalami kesukaran pribadi yang tidak dapat ia pecahkan sendiri, kemudian ia meminta bantuan konselor sebagai

---

<sup>15</sup> Rajesh S Bansode and others, 'Self Management Untuk Membantu', *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 3.2 (2019), 32-67 <<http://ieeauthorcenter.ieee.org/wp-content/uploads/IEEE-Reference-Guide.pdf>><http://www.lib.murdoch.edu.au/find/citation/ieee.html><https://doi.org/10.1016/j.cie.2019.07.022><https://github.com/ethereum/wiki/wiki/White-Paper><https://tore.tuhh.de/hand>>.

<sup>16</sup> Hellen, *Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta, Quantum Teaching, 2005) hal : 84

<sup>17</sup> Dewa Ketut Sukardi, Desak P.E. Nila Kusmawati, (2008), *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: PT Renika Cipta, hal. 62

<sup>18</sup> Prayitno, (2015), *Jenis Layanan Dan Kegiatan Pendukung Konseling*, Padang: Universitas Negeri Padang, hal. 105

<sup>19</sup> Abu Bakar M. Luddin, (2012), *Konseling Individual dan Kelompok Aplikasi dalam Praktek Konseling*, Bandung: Citapustaka Media Perintis, hal. 21-25

petugas yang profesional dalam jabatannya dengan pengetahuan dan keterampilan psikologi. Konseling ditujukan kepada individu yang normal yang menghadapi kesukaran dalam masalah pendidikan, pekerjaan dan sosial dimana ia tidak dapat memilih dan memutuskan sendiri. Oleh karena itu, konseling hanya ditujukan kepada individu-individu yang normal atau susah menyadari kehidupan pribadinya.

Konseling individu berlangsung dalam suasana komunikasi atau tatap muka secara langsung antara konselor dengan klien (siswa) yang membahas berbagai masalah yang dialami klien. Pembahasan masalah dalam konseling perorangan bersifat holistic dan mendalam serta menyentuh hal-hal penting tentang diri klien (sangat mungkin menyentuh rahasia pribadi klien), tetapi juga bersifat spesifik menuju kearah pemecahan masalah.<sup>20</sup> Konseling individual adalah kunci semua kegiatan bimbingan dan konseling. Karena jika menguasai teknik konseling individual berarti akan mudah menjalankan proses konseling yang lain. Proses konseling individu berpengaruh besar terhadap peningkatan klien karena pada konseling individu konselor berusaha meningkatkan sikap siswa dengan cara berinteraksi selama jangka waktu tertentu dengan cara ber tatap muka secara langsung untuk menghasilkan peningkatan peningkatan pada diri klien, baik cara berpikir, berperasaan, sikap, dan perilaku.<sup>21</sup> Prosedur pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penggunaan strategi ini diharapkan konseli mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai perubahan kebiasaan yang lebih baik.

Dalam terwujudnya disiplin beribadah yang baik bagi peserta didik di sekolah dibutuhkan guru bimbingan konseling. Dengan adanya guru bimbingan konseling akan membantu peserta didik dalam menangani masalah yang terdapat pada dirinya dan

---

<sup>20</sup> Tohrin, (2007), *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, hal. 163-164

<sup>21</sup> Holipah, *The Using Of Individual Counseling Service to Improve Student's Learning Attitude And Habit At The Second Grade Student of SMP PGRI 6 Bandar Lampung (Journal Counseling, 2011)*



juga orang lain, hal seperti itu tentunya akan memperbaiki disiplin pada peserta didik. Guru bimbingan konseling adalah seorang guru yang bertugas memberikan bantuan psikologis dan kemanusiaan secara ilmiah dan professional sehingga seorang guru bimbingan konseling harus menciptakan komunikasi yang baik dengan peserta didik dalam menghadapi masalah dan tantangan hidup.<sup>22</sup>

**Tabel 1.1** : Data Jumlah Keseluruhan Peserta Didik SMP Al-Azhar 1 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2022/2023

No	Kelas	Laki-Laki	Perempuan	Keterangan
1	VI	8	16	24 Peserta Didik
2	VIII	6	11	17 Peserta Didik
3	IX	11	10	21 Peserta Didik
<b>Jumlah</b>		<b>25</b>	<b>37</b>	<b>62 Peserta Didik</b>

Sumber : Data SMP Al-Azhar 1 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2022/2023<sup>23</sup>

Adapun jenis masalah peserta didik yang tidak melakukan kedisiplinan kegiatan beribadah menurut hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti di SMP Al Azhar 1 Bandar Lampung, adalah sebagai berikut :

**Tabel 1.2** : Masalah Kedisiplinan Peserta Didik Dalam Kegiatan Beribadah di SMP Al-Azhar 1 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2022/2023

NO	Peserta Didik	Jenis Masalah Kedisiplinan Peserta Didik Dalam Kegiatan Beribadah				
		Tidak Melaksanakan Tadarus sebelum memulai kegiatan belajar mengajar	Tidak melaksanakan sholat Dhuha dipagi hari	Tidak melaksanakan sholat Dzuhur berjamaah di masjid	Tidak melaksanakan sholat Ashar berjamaah di masjid	Tidak Mengikuti kegiatan Tahfizh Al-Quran di sekolah
1	MR	V	V	V	V	V
2	AL	V	V		V	V
3	MT		V	V	V	

Sumber : Hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMP Al-Azhar 1 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2022/2023<sup>24</sup>

<sup>22</sup> Dewa Ketut Soekardi, *Proses bimbingan dan konseling disekolah*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hlm. 8

<sup>23</sup> Data Hasil Pra-Penelitian Jumlah Peserta Didik SMP Al Azhar 1 Bandar Lampung, Tanggal 17 Januari 2023

Berdasarkan hasil observasi pendahuluan di SMP Al-Azhar 1 Bandar Lampung dapat dilihat dari jumlahnya peserta didik pada tabel 1.1 pada SMP Al-Azhar 1 terdapat 62 Peserta didik dengan rincian 25 laki-laki dan 37 perempuan. Dapat dilihat pada tabel 1.2 terdapat tiga peserta didik yang tidak disiplin beribadah di sekolah, dimana peneliti akan fokus terhadap satu peserta didik yang akan di analisis. SMP Al Azhar 1 Bandar Lampung merupakan tempat untuk mendidik para siswa dan tempat pembinaan akhlak secara langsung. Pembiasaan kegiatan keagamaan yang ada di SMP Al Azhar 1 Bandar Lampung terdiri dari tadarus Al-Qur'an, Sholat Dhuha, Sholat Dzuhur berjamaah, Sholat Ashar berjamaah dan Tahfizh Al-Quran. Tujuannya agar siswa tidak hanya menyerap ilmu pengetahuan saja tetapi juga menjadi penerus bangsa yang berakhlakul karimah sehingga apa yang menjadi kebiasaan baik disekolah seperti rajin beribadah dapat diterapkan di rumah tidak hanya di sekolah saja. Salah satu prosedur pertolongan yang dapat diterapkan dalam mengatasi masalah kedisiplinan peserta didik dalam kegiatan beribadah adalah administrasi pengarahan individu dengan teknik *self-management*.

Berdasarkan paparan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa untuk meningkatkan disiplin belajar perlu diberikan layanan konseling individu dengan menggunakan teknik *self management*. peneliti ingin membuktikannya secara langsung dengan melakukan penelitian eksperimen dengan judul **“EKSPERIMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* TERHADAP KEDISIPLINAN PESERTA DIDIK DALAM KEGIATAN BERIBADAH DI SMP AL AZHAR 1 BANDAR LAMPUNG”**

### C. Identifikasi Masalah dan Batasan Masalah

Berdasarkan Latar belakang masalah yang muncul terkait “ Eksperimentasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik

---

<sup>24</sup> Hasil Wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling SMP Al Azhar 1 Bandar Lampung, Tanggal 17 Januari 2023

*Self Management* Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Dalam Kegiatan Beribadah Di SMP Al Azhar 1 Bandar Lampung”.

Permasalahan tersebut antara lain dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Terindikasi terdapat peserta didik tidak melaksanakan tadarus sebelum memulai kegiatan belajar mengajar
2. Terindikasi terdapat peserta didik tidak melaksanakan sholat Dhuha dipagi hari
3. Terindikasi terdapat peserta didik tidak melaksanakan sholat Dzuhur berjamaah di masjid
4. Terindikasi terdapat peserta didik tidak melaksanakan sholat Ashar berjamaah di masjid
5. Terindikasi terdapat peserta didik tidak mengikuti kegiatan Tahfizh Al- Quran di sekolah

Agar tidak terjadi kesalahan dalam pembahasan, maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini, masalah yang akan dikaji hanya dalam ruang lingkup layanan konseling individu dengan Teknik *self management* terhadap kedisiplinan peserta didik dalam kegiatan beribadah di SMP Al Azhar 1 Bandar Lampung.

#### **D. RUMUSAN MASALAH**

Senada dari apa yang telah di paparkan dalam latar belakang tersebut, agar penelitian skripsi ini lebih terarah, peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh dari Eksperimentasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Self Management* Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Dalam Kegiatan Beribadah Di SMP Al Azhar 1 Bandar Lampung?”

#### **E. TUJUAN PENELITIAN**

Mengacu pada rumusan masalah di atas, maka tujuan dari pada penelitian ini adalah untuk menganalisa pengaruh Eksperimentasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Self Management* Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Dalam Kegiatan Beribadah Di SMP Al Azhar 1 Bandar Lampung.

## F. MANFAAT PENELITIAN

Manfaat penelitian yang di harapkan sebagai berikut :

1. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam memperbaiki kedisiplinan peserta didik dalam kegiatan beribadah, khususnya di lingkungan sekolah maupun rumah.

2. Secara praktis

Manfaat penelitian yang di harapkan sebagai berikut :

a. Bagi Peserta Didik

- 1) Peserta didik dapat merubah menjadi lebih baik dalam disiplin beribadah.
- 2) Meningkatkan penghayatan dan pengamalan mengenai nilai-nilai luhur dalam kehidupan bersama.
- 3) Menambah pengalaman tentang disiplin beribadah dan dapat ditingkatkan tidak hanya di lingkungan sekolah melainkan sampai dengan rumah dan dapat dijadikan sebagai kewajiban yang menjadi kebutuhan bukan sebuah paksaan.

b. Bagi Pendidik (guru)

Pendidik diharapkan bisa menjadi bahan evaluasi dan perbaikan dalam proses membaiknya kedisiplinan peserta didik dalam kegiatan beribadah khususnya di SMP Al Azhar 1 Bandar Lampung.

c. Bagi Lembaga / Sekolah

Bagi lembaga penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk memperbaiki kualitas lulusan dan lembaga terkait. Selain itu melalui penelitian ini, di harapkan lembaga memperoleh informasi yang konkrit tentang kondisi obyektif dan proses memperbaiki kedisiplinan peserta didik dalam kegiatan beribadah yang telah dilaksanakan di SMP Al Azhar 1 Bandar Lampung.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini di harapkan dapat menambah wawasan dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan Eksperimentasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Self Management* Terhadap Kedisiplinan Peserta

Didik Dalam Kegiatan Beribadah Di SMP Al Azhar 1 Bandar Lampung.

#### G. KAJIAN PENELITIAN TERDAHULU

1. Jurnal yang di tulis oleh Leny Hanifah, yang berjudul *Effectiveness of self management techniques to reduce truantstudents in middle* Teknik *self-management* dapat diberikan pada peserta didik yang membolos agar peserta didik tersebut tidak melakukan perbuatan membolos tidak hadir. Persamaan penelitiannya adalah sama-sama menggunakan *self management*, kemudian yang membedakan adalah variabel terikatnya yaitu peneliti menggunakan variabel Kedisiplinan Beribadah.<sup>25</sup>
2. Jurnal yang ditulis oleh Faiqotul Isnaini dan Taufik, yang berjudul Strategi *Self Management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar Kedisiplinan belajar dapat ditingkatkan melalui konseling kelompok dengan strategi *self-management*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan belajar meningkat disebabkan oleh pemberian perlakuan konseling kelompok dengan strategi *self-management* dan bukan disebabkan oleh faktor lainnya. Pada pelaksanaan konseling kelompok dengan strategi *self-management* juga ditemukan peserta didik lebih bersifat terbuka dalam mengungkapkan permasalahan yang dihadapi dan memiliki kesadaran dan tanggung jawab dalam menjalankan tugas-tugas yang berkaitan dengan kegiatan belajar baik dirumah maupun di sekolah.<sup>26</sup>

Persamaan antara jurnal yang ditulis oleh Faiqotul Isnaini dan Taufik dengan peneliti yaitu sama-sama menggunakan teknik *self management* sementara perbedaannya yaitu jurnal yang ditulis oleh Faiqotul Isnaini dan Taufik membahas untuk

---

<sup>25</sup> Leny Latifah, 'Effectiveness of Self Management Techniques to Reduce Truant Students in Middle School', *Konselor*, 8.1 (2019), 17 <<https://doi.org/10.24036/0201981103804-0-00>>.

<sup>26</sup> Faiqotul Isnaini and Taufik, 'Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar', *Jurnal Penelitian Humaniora*, 16.2 (2016), 33–42 <<https://journals.ums.ac.id/index.php/humaniora/article/view/1842>>.

kedisiplinan belajar, sementara peneliti meningkatkan kedisiplinan peserta didik dalam kegiatan beribadah.

3. Jurnal yang di tulis oleh Dewi Rokhmah, yang berjudul *Religiusitas Guru PAI: Upaya Peningkatan Disiplin Beribadah Siswa di SMP Islam Al Azhar 3 Bintaro* SMP Islam Al Azhar 3 Bintaro demi mewujudkan visinya “Unggul dalam Standar Nasional Pendidikan berdasarkan iman dan takwa” tentunya menjadikan religius sebagai syarat karakter yang harus dimiliki oleh pendidik di SMP Islam Al Azhar 3 Bintaro. Terbukti dengan menjadikan religius sebagai salah satu syarat masuk di Al Azhar sehingga menjadikan semua guru khususnya guru agama memiliki tingkat religiusitas yang lebih baik. Religiusitas guru PAI di SMP Islam Al Azhar 3 Bintaro sudah termasuk dalam kategori cukup baik. Dalam implikasinya kereligiusan guru PAI melaksanakan dan mengajak para siswa untuk shalat berjamaah, memperhatikan perlengkapan shalat, mengajarkan tata cara shalat dengan baik dan benar, menegur siswa tidak disiplin shalat dan mengaji, mengajarkan bacaan Al-Quran dengan baik dan benar, berdoa sebelum dan sesudah memulai pelajaran, memberikan nasehat dengan lemah lembut, menasehati para siswa agar memiliki akhlakul karimah, tidak pilih kasih terhadap muridnya, sabar menghadapi muridnya, menjawab pertanyaan murid tentang materi PAI dengan baik, menjaga kebersihan, berpakaian rapih dan sopan. Demi terus meningkatkan religiusitas guru PAI di SMP Islam Al

Azhar 3 Bintaro tentunya selalu ada upaya-upaya dalam pengalaman yang lebih baik untuk meningkatkan religiusitas praktik yang lebih baik seperti amaliyah ibadah yang lebih ditingkatkan seperti salat dhuha, ada qabliyah dan ba'diyah.<sup>27</sup>

Persamaan antara jurnal yang ditulis oleh Dewi Rokhmah dengan peneliti yaitu sama-sama meningkatkan kedisiplinan beribadah pada peserta didik sementara perbedaannya dengan

---

<sup>27</sup> Dewi Rokhmah, ‘Religiusitas Guru PAI: Upaya Peningkatan Disiplin Beribadah Siswa Di SMP Islam Al Azhar 3 Bintaro’, *Jurnal Pendidikan Madrasah*, 6.1 (2021), 105–16 <<https://doi.org/10.14421/jpm.2021.61-14>>.

peneliti menggunakan layanan konseling individu dengan teknik self management

4. Jurnal yang ditulis oleh Adam Achmadi, Pengaruh Penggunaan Teknik Self-Management Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas Ix Smp Negeri 24 Surabaya, Penelitian ini dilatar belakangi oleh tingkat kedisiplinan belajar siswa kelas IX yang rendah di masa pandemi covid-19 yang disebabkan karena faktor internal dan faktor eksternal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik self management terhadap kedisiplinan belajar siswa kelas IX SMP Negeri 24 Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian pra eksperimen menggunakan desain penelitian one group pretest-posttest design. Populasi penelitian ini ialah siswa kelas IX A SMP Negeri 24 Surabaya terdiri atas 40 orang dan pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dan sampel penelitian berjumlah 10 orang. Metode pengumpulan data menggunakan observasi dan kuisioner kedisiplinan belajar siswa yang dikembangkan dari blue print kedisiplinan belajar siswa. Metode analisis data menggunakan uji wilcoxon pada SPSS versi 26.0. Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan kedisiplinan belajar dari hasil Asymp.Sig SPSS sebesar 0,005 yang kurang dari taraf signifikan (0,05) dapat diartikan bahwa adanya pengaruh penggunaan teknik self management dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.<sup>28</sup>

Persamaan Jurnal yang di tulis oleh Adam Achamadi yaitu sama sama menggunakan teknik *self management*, sedangkan perbedaannya adalah peneliti menggunakan layanan konseling individu dan metode penelitian dengan SSR (*Single Subject Research*).

---

<sup>28</sup> Adam Achmadi and Ayong Lianawati, 'Penggunaan Teknik Self-Management Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas Ix Smp Negeri 24 Surabaya', *HELPER : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 38.2 (2021), 69–78 <<https://doi.org/10.36456/helper.vol38.no2.a3937>>.

## H. SISTEMATIKA PENULISAN

Sistematika penulisan adalah struktur yang merangkum konsep dan teori, yang anda kembangkan dipengetahuan yang telah diuji dan diterbitkan. Sebelumnya yang anda sintesiskan untuk membantu anda memiliki latar belakang teoritik, atau dasar untuk analisis data dan interpretasi makna yang terkandung dalam data penelitian anda.

Dapat disimpulkan kerangka teoritik adalah struktur yang dapat menampung atau mendukung teori suatu studi penelitian. Kerangka teoritik juga sebagai struktur yang menggunakan pengetahuan dari penelitian yang dilakukan sampai saat ini dilapangan untuk memahami data dalam studi penelitian anda sendiri. Maka kerangka teoritik dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Bab I : Bagian pertama berupa pendahuluan. Dalam bab ini penulis mengemukakan penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan.

Bab II : Bagian kedua berupa pengkajian teori. Berisi tentang pengertian dari bimbingan dan konseling, pengertian layanan konseling individu, tujuan konseling individu, fungsi layanan konseling individu, metode layanan konseling individu, proses konseling individu, teknik-teknik dalam konseling individu, asas dalam konseling individu, pengertian teknik *self management*, konsep dasar *self management*, tujuan *self management*, manfaat *self management*, karakteristik *self management*, aspek teknik *self management*, faktor-faktor keefektifan dalam pelaksanaan teknik *self management*, tahap-tahap *self management*, kelebihan dan kelemahan teknik *self management*, pengertian kedisiplinan, pengertian ibadah.

Bab III : Bagian ketiga adalah Tempat, waktu dan partisipan penelitian,. Jenis Penelitian, Desain Penelitian, Populasi, sampel, dan teknik pengumpul data, Definisi operasional variabel, Instrumen penelitian, perilaku sasaran atau target *behavior* dalam *single subject research* (SSR), Teknik analisis data, Penentuan skor perilaku, Analisis dalam kondisi, dan Analisis antar kondisi.



Bab IV : Bagian keempat berupa deskripsi pelaksanaan penelitian, hasil penelitian, analisa data, pembahasan.

Bab V : Bagian kelima berupa penutup. Dalam bab ini berisi tentang simpulan dan rekomendasi.



## BAB II

### LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

#### A. BIMBINGAN DAN KONSELING

##### 1. Pengertian Bimbingan

Dalam teori bimbingan konseling, peneliti mengambil teori Wiliamson yakni teori *Directive Counseling* yang artinya pendekatan yang berusaha menerangkan kesulitan apa saja yang dihadapi individu dengan cara melakukan pendekatan logis rasional dalam pemecahan masalah.<sup>29</sup> Istilah pembinaan berarti yang merupakan pertolongan yang diberikan dengan sengaja oleh orang dewasa kepada anak yang belum dewasa. Selanjutnya pembinaan atau kelompok orang lain agar menjadi dewasa atau mencapai tingkat kehidupan yang lebih tinggi dalam arti mental. Terlebih lagi pentingnya pelaksanaan bimbingan di sekolah sangat berpengaruh pada upaya yang dilakukan oleh konselor untuk melaksanakan tugasnya dalam mengemban tugas konselor masih mengalami hambatan dari pelaksanaan bimbingan yaitu persepsi negatif siswa terhadap bimbingan. Konselor sebagai orang yang memegang peranan penting dalam pelaksanaan bimbingan melakukan upaya yang tepat untuk memperbaikinya karena pada dasarnya persepsi itu bisa dirubah. Kurangnya pemahaman tentang peran dan tugas sebagai guru bimbingan di sekolah dapat menimbulkan persepsi negatif terhadap pelaksanaan bimbingan. Sedangkan persepsi positif siswa akan muncul apabila guru bimbingan menjalankan tugas dan perannya sesuai kode etik.<sup>30</sup> Oleh karena itu, kegiatan bimbingan harus diselenggarakan dalam bentuk kerjasama sejumlah orang untuk mencapai suatu tujuan. Kegiatan harus diselenggarakan secara teratur, sistematis dan terarah atau berencana, agar benar-benar berdaya dan berhasil guna bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa.

---

<sup>29</sup> Hani, "pengertian bimbingan konseling" tanggal 07 november 2019, edisi 2 <https://benczad94.weekly.com/teori-teori-dalam-bimbingsn-konseling.html>

<sup>30</sup> Giyono. *Bimbingan Konseling*. (Yogyakarta: Media Akademi. cetakan pertama 2015). h 3

Pentingnya peranan bimbingan ini juga dikuatkan dengan pendapat Wardati & Jauhari bahwa peranan bimbingan dan konseling di dalam meningkatkan mutu pendidikan terletak pada bagaimana bimbingan dan konseling itu membangun manusia yang seutuhnya dari berbagai aspek yang ada di dalam diri peserta didik.<sup>31</sup> Pendidikan yang bermutu bukanlah pendidikan yang hanya mentransformasikan ilmu pengetahuan dan teknologi saja tetapi juga meningkatkan profesionalitas dan sistem manajemen, dimana kesemuanya itu tidak hanya menyangkut aspek akademik tetapi juga aspek pribadi, sosial, kematangan intelektual dan sistem nilai. Peran bimbingan dan konseling dalam keempat aspek ini yang menjadikan bimbingan konseling berperan dalam peningkatan mutu pendidikan. Bimbingan dan konseling Islam merupakan proses bimbingan sebagaimana kegiatan bimbingan lainnya, tetapi dalam seluruh seginya berlandaskan ajaran Islam yaitu al-Qur'an dan Sunnah Rasul yang berpusat pada tiga model yaitu direktif, nondirektif, dan elektif.

## 2. Pengertian konseling

Secara etimologis istilah konseling berasal dari bahasa latin, yakni *counsellium* yang berarti "dengan" atau "bersama" yang dirangkai dengan "menerima" atau "memahami". Sedangkan dalam bahasa anglo-saxon, istilah konseling berasal dari "sellen" yang memiliki arti "menyerahkan" atau "menyampaikan".<sup>32</sup> Lebih lanjut dibanding dengan psikoterapi, konseling lebih berurusan dengan klien (konseling) yang mengalami masalah yang tidak terlalu berat sebagaimana halnya yang mengalami psikopatologi, skizofrenia, maupun kelainan kepribadian.

Dalam kehidupan sehari-hari peneliti melihat konseling bisa dilakukan dalam berbagai bidang kehidupan, seperti di

---

<sup>31</sup> Wardati, Jauhari. *Impelentasi Bimbingan dan Konseling disekolah*, (edisi pertama, Jakarta: Prestasi Pustakarya 2011), h. 30

<sup>32</sup> Giyono. *Bimbingan Konseling* .( . cetakan pertama, Yogyakarta: Media Akademi .2015).h 4

masyarakat, di dunia industri, membantu korban bencana alam, maupun di lingkungan pendidikan. Khusus pada dunia pendidikan tingkat dasar dan lanjutan di Indonesia, layanan ini biasa disebut bimbingan konseling (konseling sekolah) dan dilakukan oleh guru pembimbing (konselor sekolah)

Dari kajian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa Bimbingan dan konseling merupakan proses bimbingan sebagaimana kegiatan bimbingan lainnya, tetapi dalam seluruh seginya berlandaskan ajaran Islam yaitu al-Qur'an dan Sunnah Rasul. Bimbingan konseling merupakan proses pemberian bantuan, yang tidak menentukan atau mengharuskan, melainkan sekedar membantu individu. Individu yang dibantu, agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah dan sesuai dengan hakekatnya sebagai makhluk Allah. Adapun aspek yang menjadi fokus penelitian pada dimensi hubungan bimbingan konseling berpusat pada tiga model yaitu Direktif, Nondirektif, dan Elektif

### 3. Pengertian Bimbingan dan Konseling

Banyak ahli yang menjelaskan tentang istilah dari bimbingan konseling. Istilah tersebut terdiri dari beberapa kata yang menjadi sebuah frasa baru yang mengandung makna baru. Istilah bimbingan merupakan terjemahan dari kata "guidance" (bahasa Inggris). Secara etimologis, bimbingan berasal dari kata "guide" yang artinya mengarahkan (*direct*), menunjukkan (*pilot*), mengatur (*manage*), menyeter (*steer*).<sup>33</sup>

- a. Bimbingan adalah suatu proses membantu individu melalui usaha sendiri untuk menemukan dan mengembangkan kemampuannya agar memperoleh kebahagiaan pribadi dan kemanfaatan sosial.
- b. Bimbingan merupakan suatu proses yang berkelanjutan. Artinya aktifitas bimbingan tidak dilaksanakan secara

---

<sup>33</sup> Bimo Walgito, *Bimbingan & Konseling di Sekolah*. (Yogyakarta : Andi 2004.) h. 23

kebetulan, insidental tidak sengaja, berencana, sistematis dan terarah kepada tujuan tertentu.

- c. Menurut Deni Febriani, bimbingan dapat diartikan suatu bagian integral dalam keseluruhan program pendidikan yang mempunyai fungsi positif, bukan hanya sesuatu kekuatan kolektif. Bimbingan bukan lagi suatu tindakan yang bersifat hanya mengatasi setiap krisis yang dihadapi oleh anak, tetapi juga merupakan suatu pemikiran tentang perkembangan anak sebagai pribadi segala kebutuhan, minat dan kemampuan yang harus berkembang.<sup>34</sup>

Istilah bimbingan menurut Elfi Mu“awanah, biasanya diartikan sebagai penyuluhan, ternyata tidak hanya dikenal dalam bidang pendidikan, tetapi juga dipakai dibidang pertanian, bidang hukum dan bidang Kesehatan.<sup>35</sup> Menurut Syamsu Yusuf, bimbingan memiliki makna bahwa bimbingan merupakan serangkaian suatu proses yang berkesinambungan. Bimbingan merupakan serangkaian tahapan kegiatan yang sistematis dan berencana kepada pencapaian tujuan dan kegiatan ini tidak terjadi seketika atau secara kebetulan.<sup>36</sup>

Berdasarkan uraian tersebut, bimbingan merupakan bentuk dari pengarahan yang diberikan secara terencana dan terus menerus kepada seseorang sehingga tercapainya suatu tujuan yang dimaksud dari seorang konselor. Istilah konseling berasal dari kata “*conseling*” adalah kata bentuk dari “*to counsel*”, secara etimologis berarti “*to give advice*” atau memberikan saran dan nasehat. Seperti halnya bimbingan, konseling juga ditafsirkan oleh beberapa ahli untuk menjelaskan makna dari kata ini sehingga makna dari konseling dapat dibedakan dan dihubungkan maknanya

---

<sup>34</sup> Febriani, Deni. *Bimbingan Konseling*, (Yogyakarta: Teras 2011). h 67

<sup>35</sup> Mu“awanah, Elfi. *Bimbingan konseling Islam*. (Yogyakarta; Teras. 2012).h 145

<sup>36</sup> Yusuf, Syamsu. *Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. (Bandung: Rizqi Press. 2009). h 87

dengan kata bimbingan.<sup>37</sup> Menurut Tohirin, konseling merupakan bagian dan merupakan teknik dari kegiatan bimbingan. Dalam kegiatan bimbingan konseling merupakan inti dalam bimbingan. Konseling merupakan pemberian nasihat, anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.<sup>38</sup>

Istilah konseling menurut Sofyan S. Willis, konseling adalah upaya bantuan yang diberikan seorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman, terhadap individu yang membutuhkannya agar individu tersebut berkembang potensinya secara optimal.<sup>39</sup> Menurut Hallen A, konseling adalah serangkaian hubungan langsung dengan individu dengan berhubungan yang bertujuan untuk membantu dia dalam merubah sikap dan tingkah lakunya.<sup>40</sup>

Konseling adalah suatu bimbingan yang diberikan kepada individu siswa dengan tatap muka melalui wawancara. Pendapat dari Deni Febriani, konseling adalah usaha membantu klien secara tatap muka (melalui wawancara) oleh seorang konselor dengan tujuan agar klien dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus, dengan kata lain teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.

(*American School Counselor Association*) mengemukakan bahwa: Konseling adalah hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien, konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu kliennya mengatasi masalah-masalahnya. Jadi, konseling merupakan hubungan yang bersifat membantu dalam pemberian nasihat kepada seseorang untuk

---

<sup>37</sup> Gunawan, Yusuf. *Pengantar Bimbingan dan Konseling, Buku Panduan Mahasiswa*. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 1992). h 60

<sup>38</sup> Tohirin, *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2007). h 98

<sup>39</sup> Willis, Sofyan S. *Konseling individual ,Teori dan Praktek*. (Bandung : Alfabeta 2004), h 63

<sup>40</sup> A, Hallen. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. (Jakarta: Ciputat Press. 2002). h 33

memecahkan permasalahan yang dihadapi.<sup>41</sup> Nasihat yang diberikan berasal dari pengetahuan ataupun keterampilan seseorang untuk menyelesaikan suatu persoalan.

Kesimpulan dari beberapa uraian di atas, bimbingan konseling merupakan suatu hubungan yang dilakukan dalam rangka memberikan bantuan kepada individu (peserta didik) secara tatap muka (*face to face*) dalam bentuk pengarahan dan nasihat kepada seseorang untuk memecahkan suatu masalah atau mencapai tujuan tertentu yang dilakukan secara sengaja dan berkelanjutan. Bimbingan dan konseling memungkinkan peserta didik mengenal dan menerima diri serta mengenal dan menerima lingkungannya secara positif dan dinamis.

Berdasarkan skema kerangka pikir di atas, dapat diketahui bahwa guru berperan penting dalam mengajarkan pembinaan akhlak dan juga bimbingan konseling kepada peserta didik. Hal ini kemudian diterapkan oleh peserta didik guna membentuk pribadi yang berperadaban dan juga meretas masalah moral yang kian kini merambat hingga ke jenjang dasar pendidikan.

## **B. LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

### **1. Pengertian Layanan Konseling Individu**

Konseling individu merupakan salah satu dari sekian banyak bentuk "*guidance services*" (layanan bimbingan). Layanan ini bahkan disebut sebagai layanan yang paling utama dari semua bentuk layanan bimbingan yang ada. Adapun pengertian konseling individu adalah sebagai berikut:

Menurut Dewa Ketut konseling individu adalah pelayanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien/konseli) mendapatkan pelayanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing (konselor) dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang dideritanya.<sup>42</sup>

---

<sup>41</sup> *Ibid*, hal. 67

<sup>42</sup> Dewa Ketut Sukardi, Desak P.E. Nila Kusmawati, (2008), *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: PT Renika Cipta, hal. 62

Konseling individu merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien.<sup>43</sup> Konseling individu adalah proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seorang konselor dan seorang klien.<sup>44</sup> Klien mengalami kesukaran pribadi yang tidak dapat ia pecahkan sendiri, kemudian ia meminta bantuan konselor sebagai petugas yang profesional dalam jabatannya dengan pengetahuan dan keterampilan psikologi. Konseling ditujukan kepada individu yang normal yang menghadapi kesukaran dalam masalah pendidikan, pekerjaan dan sosial dimana ia tidak dapat memilih dan memutuskan sendiri. Oleh karena itu, konseling hanya ditujukan kepada individu-individu yang normal atau susah menyadari kehidupan pribadinya.

Konseling individu berlangsung dalam suasana komunikasi atau tatap muka secara langsung antara konselor dengan klien (siswa) yang membahas berbagai masalah yang dialami klien. Pembahasan masalah dalam konseling perorangan bersifat holistic dan mendalam serta menyentuh hal-hal penting tentang diri klien (sangat mungkin menyentuh rahasia pribadi klien), tetapi juga bersifat spesifik menuju kearah pemecahan masalah.<sup>45</sup>

Berdasarkan dari beberapa defenisi para ahli di atas, peneliti menyimpulkan bahwa konseling individu merupakan bentuk hubungan tatap muka langsung antara konselor dan klien dalam upaya memberikan bantuan yang bertujuan untuk mengentaskan, mengembangkan potensi, memandirikan serta mengatasi masalahnya sendiri secara positif. Konseling individu adalah kunci dari semua kegiatan bimbingan dan konseling. Oleh karena itu, dengan menguasai teknik-teknik

---

<sup>43</sup> Prayitno, (2015), *Jenis Layanan Dan Kegiatan Pendukung Konseling*, Padang: Universitas Negeri Padang, hal. 105

<sup>44</sup> Abu Bakar M. Luddin, (2012), *Konseling Individual dan Kelompok Aplikasi dalam Praktek Konseling*, Bandung: Citapustaka Media Perintis, hal. 21-25

<sup>45</sup> Tohrin, (2007), *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, hal. 163-164



konseling individu berarti akan mudah menjalankan proses bimbingan dan konseling lainnya. Proses konseling individu merupakan relasi antara konselor dengan klien dengan tujuan agar dapat mencapai tujuan klien itu sendiri.

## 2. Tujuan Konseling Individu

Tujuan umum layanan konseling individu adalah pengentasan masalah konseli. Sedangkan tujuan khusus layanan konseling individu adalah klien dapat memahami seluk beluk masalah yang dialami secara mendalam dan komperhensif, serta positif, dan dinamis.<sup>46</sup> Secara umum, tujuan konseling harus mencapai:

- a. *Effective daily living*, artinya setelah selesai proses konseling klien harus dapat menjalani kehidupan sehari-harinya secara efektif dan berdaya guna untuk diri, keluarga, masyarakat, bangsa, dan Tuhannya.
- b. *Relationship with other*, artinya klien mampu menjalani hubungan yang harmonis dengan orang lain di keluarga, sekolah, kantor, masyarakat, dan sebagainya.<sup>47</sup>

Sedangkan menurut Carkhuff dan Gordon, tujuan konseling adalah agar mampu bekerja agar hidup lebih efektif dalam segala hal seperti belajar, berkarya, berkeluarga, dan sebagainya. Kemudian ditambah lagi bahwa konseling juga bertujuan untuk menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti: rasa benci, rasa takut, rasa bersalah, rasa cemas, sebagai konsekuensi dari cara berfikir dan system keyakinan yang keliru dengan jalan melatih dan mengajar klien untuk menghadapi kenyataankenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan, nilai-nilai dan kemampuan diri.<sup>48</sup>

---

<sup>46</sup> Prayitno, (2004), *Dasar dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, hal. 4

<sup>47</sup> Sofyan S Willis, (2004), *Konseling Individual: Teori dan Praktek*, Bandung: Alfabeta, hal. 20

<sup>48</sup> *Ibid*, hal. 22

Dari dua rumusan tentang tujuan konseling individual diatas dapat diambil makna bahwa konseling pada hakekatnya bertujuan untuk memberikan bantuan kepada konseli sehingga hubungan yang terjadi dalam konseling merupakan “*helping relationship*” (hubungan yang bersifat membantu). Dalam proses pemberian bantuan ini berlangsung suasana yang menunjang pencapaian tujuan melalui pertalian antara kepribadian dan keterampilan konselor dan konseli. Sesuai dengan dalam QS Al Ashr ayat 1-3:

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya:

“ Demi masa. Sungguh manusia dalam kerugian, kecuali mereka yang beriman dan melakukan amal kebaikan, saling menasehati supaya mengikuti kebenaran dan saling menasehati supaya mengamalkan kesabaran”. (QS Al Ashr:1-3)

Dengan kata lain manusia diharapkan saling memberi bimbingan sesuai dengan kemampuan dan kapasitas manusia itu sendiri, sekaligus memberi konseling agar tetap sabar dan tawakal dalam menghadapi perjalanan kehidupan yang sebenarnya.

### 3. Fungsi Layanan Konseling Individu

Pelayanan bimbingan konseling yang terdapat di sekolah dan madrasah tentunya mengemban sejumlah fungsi yang hendak dipenuhi demi tercapainya pelaksanaan kegiatan bimbingan konseling. Adapun fungsi-fungsi tersebut yaitu:<sup>49</sup>

- a. Fungsi pencegahan, Pelayanan bimbingan konseling pada fungsi ini dimaksudkan untuk mencegah timbulnya

---

<sup>49</sup> Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan & Konseling* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, (2006), h.16.

masalah pada diri siswa sehingga mereka terhindar dari berbagai masalah yang dapat menghambat perkembangannya seperti kesulitan belajar, kekurangan informasi, masalah sosial dan lain sebagainya dapat dihindari. Dengan adanya fungsi ini hal-hal yang akan merugikan siswa dalam hal belajar ataupun perkembangannya dapat dicegah sebelum terjadinya sesuatu yang tidak diinginkan.

- b. Fungsi pemahaman, Fungsi ini merupakan fungsi yang akan menghasilkan pemahaman tentang segala sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai dengan perkembangan peserta yang ada pada peserta didik. Oleh karena dengan adanya fungsi pemahaman ini maka layanan bimbingan konseling dapat dengan mudah membantu siswa untuk dapat memiliki pemahaman terhadap dirinya seperti potensi-potensi apa yang telah dimilikinya, yakni membantu siswa memahami lingkungan di sekitarnya dan lingkungan yang lebih luas. Dalam fungsi ini diharapkan siswa dapat mengoptimalkan dan mengembangkan dirinya berdasarkan pemahaman yang telah mereka miliki.
- c. Fungsi Pengentasan, Layanan bimbingan konseling dengan melalui fungsi ini akan menghasilkan terentaskannya atau teratasinya berbagai permasalahan yang dialami oleh peserta didik.
- d. Fungsi Pemeliharaan, Menurut Tohirin bahwa fungsi pemeliharaan berarti memelihara segala sesuatu yang baik (*positif*) yang ada pada diri individu (peserta didik), baik hal itu merupakan pembawaan maupun hasil-hasil perkembangan yang telah dicapai selama ini. Dengan adanya fungsi ini maka potensi-potensi yang ada pada diri siswa akan terpelihara dan berkembang secara terarah, mantap dan berkelanjutan.
- e. Fungsi penyaluran, Fungsi ini membantu siswa untuk memilih jurusan/penelitian pendidikan jenis lanjutan, ataupun lapangan pekerjaan sesuai dengan bakat, minat, cita-cita dan ciri-ciri pribadi lainnya. Melalui fungsi penyaluran ini, maka layanan bimbingan konseling dapat

membantu siswa untuk memperoleh kesempatan dalam mengembangkan dirinya sesuai dengan keadaan berdasarkan bakat, minat, kecakapan, cita-cita dan lain sebagainya.

- f. Fungsi penyesuaian, Bimbingan konseling dalam fungsi ini membantu terciptanya penyesuaian antar siswa dengan lingkungannya. Dengan perkataan lain, melalui fungsi ini pelayanan bimbingan dan konseling membantu siswa memperoleh penyesuaian diri secara baik dengan lingkungannya.
- g. Fungsi pengembangan, Bimbingan Konseling dalam fungsi ini hal-hal yang dipandang sudah bersifat positif dijaga agar tetap baik dan dimantapkan dengan mengembangkan beberapa potensi dan kondisi positif peserta didik sehingga perkembangan kepribadian siswa dapat berkembang secara optimal.
- h. Fungsi perbaikan (penyembuhan), Fungsi bimbingan konseling ini bersifat kuratif. Pemberian Fungsi ini berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan kepada siswa yang mengalami masalah, baik yang menyangkut pribadi, sosial, belajar, maupun karir. Fungsi ini berjalan karena sudah adanya peserta didik yang mengalami suatu masalah yang mengganggu siswa dengan cara menyingkirkan atau menyembuhkan masalah yang dihadapi sehingga siswa mampu kembali ke kondisi normal.
- i. Fungsi advokasi, Layanan bimbingan konseling melalui fungsi ini adalah membantu peserta didik memperoleh pembelaan atas hak dan atau kepentingannya yang kurang mendapat perhatian. Untuk itu dalam fungsi ini siswa dapat memperoleh pembelaan dalam rangka pengembangan seluruh potensi peserta didik secara optimal

#### 4. Metode Layanan Konseling Individu

Layanan konseling individu mempunyai beberapa metode yang bisa digunakan untuk menyelesaikan masalah yang dilakukan oleh konselor terhadap konseli. Dalam metode konseling individu, setidaknya ada tiga cara yang biasa dilakukan, yaitu:<sup>50</sup>

a. Konseling Direktif (*Directive Counseling*)

Konseling yang menggunakan metode ini, dalam prosesnya yang aktif atau paling berperan adalah konselor. Dalam praktiknya konselor berusaha mengarahkan konseli sesuai dengan masalahnya. Selain itu konselor juga memberikan saran, anjuran dan nasihat kepada konseli.

b. Konseling Nondirektif (*Non-Directive Counseling*)

Dalam praktik konseling nondirektif, konselor hanya menampung pembicaraan. Konseli bebas berbicara sedangkan konselor menampung dan mengarahkan. Metode ini tentu sulit diterapkan untuk siswa yang berkepribadian tertutup, karena siswa yang berkepribadian tertutup biasanya pendiam dan sulit untuk diajak berbicara.

c. Konseling Eklektif (*Eclective Counseling*)

Siswa di sekolah memiliki tipe-tipe kepribadian yang tidak sama. Oleh sebab itu, tidak mungkin diterapkan metode konseling direktif ataupun nondirektif saja. Agar konseling berhasil secara efektif dan efisien, tentu harus melihat siswa yang dibantu atau dibimbing dan melihat masalah yang dihadapi siswa dan melihat situasi konseling. Penerapan metode dalam konseling ini adalah dalam keadaan tertentu konselor menasehati dan mengarahkan konseli sesuai dengan masalahnya, dan dalam keadaan yang lain konselor memberikan kebebasan kepada konseli untuk berbicara sedangkan konselor mengarahkan saja.

---

<sup>50</sup> Tohirin, (2013), *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, hal. 157-158

## 5. Proses Konseling Individu

Proses konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Menurut brammer proses konseling adalah peristiwa yang telah berlangsung dan memberi makna bagi peserta konseling tersebut (konselor dan klien).<sup>51</sup> Setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keterampilan-keterampilan khusus. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah yang utama jika hubungan konseling individu tidak mencapai rapport. Dengan demikian proses konseling individu ini tidak dirasakan oleh peserta konseling (konselor klien) sebagai hal yang menjemukan. Akibatnya keterlibatan mereka dalam proses konseling sejak awal hingga akhir dirasakan sangat bermakna dan berguna. Secara umum proses konseling individu dibagi atas tiga tahapan:

- a. Tahap awal konseling Tahap ini terjadi sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian, atau masalah klien.

Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut :

- 1) Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien Hubungan konseling bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *a working realitionsip*, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada : (pertama) keterbukaan konselor. (kedua) keterbukaan klien, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercayai klien karena dia tidak berpura-pura, akan tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai.

---

<sup>51</sup> Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek* ( Bandung,CV Alfabeta, 2007),h.50

- (ketiga) konselor mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian, maka proses konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.
- 2) Memperjelas dan mendefinisikan masalah Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana klien telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan klien akan dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang ada pada klien. Sering klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah klien. Demikian pula klien tidak memahami potensi apa yang dimilikinya., maka tugas konselor lah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.
  - 3) Membuat penafsiran dan penjajakan Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan dia prosemenentukan berbagai alternatif yang sesuai bagi antisipasi masalah. d. Menegosiasikan kontrak Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan klien. Hal itu berisi : (1) kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan. (2) Kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya, dan klien apa pula. (3) kontrak kerjasama dalam proses konseling. Kontrak menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan klien dan konselor. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjuk, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli. Disamping itu juga mengandung makna tanggung jawab klien, dan ajakan untuk kerja sama dalam proses konseling.

- b. Tahap Pertengahan ( Tahap Kerja ) Berangkat dari definisi masalah klien yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada : (1) penjelajahan masalah klien; (2) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien. Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperoleh perspektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya perspektif baru, berarti ada dinamika pada diri klien menuju perubahan. Tanpa perspektif maka klien sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan dari tahap pertengahan ini yaitu :
- 1) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian klien lebih jauh. Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar kliennya mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan reassesment (penilaian kembali) dengan melibatkan klien, artinya masalah itu dinilai bersama-sama. Jika klien bersemangat, berarti dia sudah begitu terlibat dan terbuka. Dia akan melihat masalahnya dari perspektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula berbagai alternatif.
  - 2) Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara. Hal ini bisa terjadi jika, pertama, klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. Kedua, konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan. Kreativitas konselor dituntut pula untuk membantu klien menemukan berbagai alternatif sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri.
  - 3) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak. Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses



konseling. Karena itu konselor dan klien agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan konseling ada lagi beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu : pertama, mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar klien selalu jujur dan terbuka, dan menggali lebih dalam masalahnya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka klien sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya. Kedua, menantang klien sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternatif, untuk meningkatkan dirinya.

- c. Tahap Akhir Konseling ( Tahap Tindakan ) Pada tahap akhir konseling ditandai beberapa hal yaitu :
- 1) Menurunya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan keemasannya.
  - 2) Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.
  - 3) Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
  - 4) Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya.

## 6. Teknik-Teknik Dalam Konseling Individu

### a. Perilaku *Attending*

Disebut juga sebagai perilaku menghampiri klien yang mencakup komponen kontak mata, bahasa badan, dan bahasa lisan. Perilaku *attending* yang baik adalah merupakan kombinasi ketiga komponen tersebut sehingga akan memudahkan konselor untuk membuat klien terlibat pembicaraan dan terbuka. *Attending* yang baik dapat (1) meningkatkan harga diri klien, (2) menciptakan suasana yang aman, (3) mempermudah ekspresi perasaan klien dengan bebas.

### 1) Empati

Empati ialah kemampuan konselor untuk merasakan apa yang dirasakan klien, merasa dan berpikir bersama klien dan bukan tentang klien. Empati dilakukan bersama dengan *attending*. Dengan kata lain, tanpa perilaku *attending* tidak akan ada empati. Empati ada dua macam: (1) empati primer, yaitu suatu bentuk empati yang hanya memahami perasaan, pikiran, keinginan, dan pengalaman klien. Tujuannya adalah agar klien terlibat pembicaraan dan terbuka, (2) empati tingkat tinggi, yaitu apabila kepahaman konselor terhadap perasaan, pikiran, keinginan serta pengalaman klien lebih mendalam dan menyentuh klien karena konselor ikut dengan perasaan tersebut. Keikutan konselor tersebut membuat klien tersentuh dan terbuka untuk mengemukakan isi yang terdalam dari lubuk hatinya berupa perasaan, pikiran, pengalaman, termasuk penderitaannya.

### 2) Refleksi

Refleksi adalah keterampilan konselor untuk memantulkan kembali kepada klien tentang perasaan, pikiran, dan pengalaman, klien sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan nonverbalnya.

### 3) Eksplorasi

Adalah suatu keterampilan konselor untuk menggali perasaan, pengalaman, dan pikiran klien. Hal ini penting karena kebanyakan klien menyimpan rahasia batin, menutup diri, atau tidak mampu mengemukakan pendapatnya dengan terus terang. Barangkali dia hadir karena terpaksa, sehingga enggan mengemukakan perasaan atau pikirannya. Mungkin pula karena faktor budaya bangsa kita yang berlatar belakang sejarah kerajaan, dimana rakyat tak boleh mengemukakan pendapat secara bebas, artinya tidak ada demokrasi dan hak asasi manusia. Rakyat

desa merasa lemah berhadapan dengan orang yang tinggi seperti kaum priyayi, penguasa, pejabat, dan sebagainya. Teknik eksplorasi memungkinkan klien untuk bebas berbicara tanpa rasa takut, tertekan, dan terancam.

#### 4) Menangkap Pesan Utama (*Paraphrasing*)

Untuk memudahkan klien memahami ide, perasaan, dan pengalamannya seorang konselor perlu menangkap pesan utamanya, dan menyatakannya secara sederhana dan mudah dipahami disampaikan dengan bahasa konselor sendiri. Hal ini perlu, karena sering klien mengemukakan perasaan, pikiran, dan pengalamannya berbelit, berputar atau panjang.

Tujuan *paraphrase* adalah untuk mengatakan kembali esensi atau intiungkapan klien. Ada empat tujuan utama dari teknik *paraphrasing* yaitu: (1) untuk mengatakan kembali kepada klien bahwa konselor bersama dia, dan berusaha untuk memahami apa yang dikatakan klien, (2) mengendapkan apa yang dikemukakan klien adalah dalam bentuk ringkasan, (3) memberi arah wawancara konseling, (4) pengecekan kembali persepsi konselor tentang apa yang dikemukakan klien.

#### 5) Bertanya untuk Membuka Percakapan (*Open Question*)

Kebanyakan calon konselor sulit untuk membuka percakapan dengan klien. Hal ini karena sulit menduga apa yang dipikirkan klien sehingga pertanyaan menjadi pas. Untuk memudahkan membuka percakapan seorang calon konselor dilatih keterampilan bertanya dalam bentuk *open-ended* yang memungkinkan munculnya pernyataan-pernyataan baru dari klien.

Untuk memulai bertanya, sebaiknya tidak menggunakan kata-kata *mengapa* dan *apa sebabnya*. Pertanyaan seperti ini akan menyulitkan klien membuka wawasannya. Disamping itu akan

menyulitkan klien jika dia tidak tahu apa sebab suatu kejadian, atau sengaja dia tutupi karena malu. Akibatnya bisa diduga, yaitu klien akan tertutup dan akhirnya tujuan konseling tidak akan tercapai.

6) Bertanya Tertutup (*Closed Questions*)

Pertanyaan konselor tidak selalu terbuka, akan tetapi juga ada yang tertutup yaitu bentuk-bentuk pertanyaan yang sering dimulai dengan kata-kata *apakah, adakah*, dan harus dijawab klien dengan *ya* atau *tidak* atau dengan kata-kata singkat. Tujuan keterampilan bertanya tertutup adalah: (1) untuk mengumpulkan informasi, (2) untuk menjernihkan atau memperjelas sesuatu, (3) menghentikan omongan klien yang melantur atau menyimpang jauh.

7) Dorongan Minimal

Upaya utama seorang konselor adalah agar kliennya selalu terlibat dalam pembicaraan dan dirinya terbuka (*self-disclosing*). Yang dimaksud dorongan minimal adalah suatu dorongan langsung yang singkat terhadap apa yang telah dikatakan klien, dan memberikan dorongan singkat seperti *oh, ya, terus, lalu, dan*. Keterampilan ini bertujuan untuk membuat agar klien terus berbicara dan dapat mengarahkan agar pembicaraan mencapai tujuan. Akan tetapi penggunaan dorongan minimal dilakukan secara selektif yaitu memilih saat klien kelihatan akan mengurangi atau menghentikan pembicaraan, saat dia kurang memusatkan pikirannya pada pembicaraan, dan saat konselor ragu terhadap pembicaraan klien. Dengan kata lain, dorongan minimal dapat meningkatkan eksplorasi diri.

8) Interpretasi

Upaya konselor untuk mengulas pemikiran, perasaan, dan perilaku/pengalaman klien dengan merujuk pada teori-teori, dinamakan teknik interpretasi. Jadi jelas bahwa sifat-sifat subjektif konselor tidak termasuk kedalam interpretasi. Tujuan

utama teknik ini adalah untuk memberikan rujukan, pandangan atau perilaku klien, agar klien mengerti dan berubah melalui pemahaman dari hasil rujukan baru tersebut.

9) Mengarahkan (*Directing*)

Untuk mengajak klien berpartisipasi secara penuh didalam proses konseling, perlu ada ajakan dan arahan dari konselor. Keterampilan yang dibutuhkan untuk maksud tersebut adalah mengarahkan, yaitu suatu keterampilan konseling yang akan mengatakan kepada klien agar dia berbuat sesuatu, atau dengan kata mengarahkannya agar melakukan sesuatu. Misalnya menyuruh klien untuk bermain peran dengan konselor, atau menghayalkan sesuatu.

10) Menyimpulkan Sementara (*Summarizing*)

Supaya pembicaraan maju secara bertahap dan arah pembicaraan makin jelas, maka setiap periode waktu tertentu konselor bersama klien perlu menyimpulkan pembicaraan. Kebersamaan itu amat diperlukan agar klien mempunyai pemahaman bahwa keputusan mengenai dirinya menjadi tanggung jawab klien, sedangkan konselor hanyalah membantu. Mengenai kapan suatu pembicaraan akan disimpulkan banyak tergantung kepada *feeling* konselor.

Tujuannya menyimpulkan sementara adalah: (1) memberikan kesempatan kepada klien untuk mengambil kilas balik dari hal-hal yang telah dibicarakan, (2) untuk menyimpulkan kemajuan hasil pembicaraan secara bertahap, (3) untuk meningkatkan kualitas diskusi, (4) mempertajam atau memperjelas focus pada wawancara konseling.

11) Memimpin (*Leading*)

Seperti yang telah dikemukakan sebelumnya bahwa adakalanya klien terlalu berbelit-belit menyampaikan permasalahannya bahkan melantur dari inti permasalahan, dalam hal ini seorang konselor

diharapkan memiliki keterampilan untuk memimpin percakapan agar tidak menyimpang dari permasalahan sehingga tujuan konseling yang utama dapat tercapai sesuai sasarannya.

#### 12) Konfrontasi

Konfrontasi adalah suatu teknik konseling yang menantang klien untuk melihat adanya diskrepansi atau inkonsistensi antara perkataan dan bahasa badan (perbuatan), ide awal dengan ide berikutnya, senyum, dengan kepedihan, dan sebagainya. Adapun tujuan teknik ini adalah untuk mendorong klien mengadakan penelitian diri secara jujur, meningkatkan potensi klien, membawa klien kepada kesadaran adanya konflik dalam diri.

#### 13) Menjernihkan (*Clariyfing*)

Ketika klien menyampaikan permasalahannya dengan kurang jelas atau samar-samar bahkan dengan keraguan, maka tugas konselor adalah melakukan klarifikasi untuk memperjelas apa sebenarnya yang ingin disampaikan oleh klien. Konselor harus melakukannya dengan bahasa dan alasan yang rasional sehingga mudah dipahami oleh klien.

#### 14) Memudahkan (*Facilliating*)

Adalah suatu keterampilan membuka komunikasi agar klien dengan mudah berbicara dengan konselor dan menyatakan perasaan, pikiran, dan pengalamannya secara bebas. Sehingga komunikasi dan partisipasi meningkat dan proses konseling berjalan efektif.

#### 15) Diam

Dalam proses konseling, adakalanya seorang konselor perlu untuk bersikap diam. Adapun alasannya konselor melakukan hal ini dapat dikarenakan konselor menunggu klien yang sedang berfikir, bentuk protes karena klien bicara berbelit-belit atau menunjang perilaku *attending* dan empati sehingga klien bebas berbicara.

#### 16) Mengambil Inisiatif

Konselor juga harus dapat mengambil inisiatif apabila klien kurang bersemangat untuk berbicara, sering diam, dan kurang partisipatif. Konselor mengucapkan kata-kata yang mengajak klien untuk berinisiatif dalam menuntaskan diskusi. Selain itu, inisiatif juga diperlukan apabila klien kehilangan arah pembicaraannya.

#### 17) Memberi Nasihat

Pemberian nasihat sebaiknya diberikan jika klien memintanya. Walau demikian, konselor tetap harus mempertimbangkannya, apakah pantas untuk memberi nasihat atau tidak.

#### 18) Memberikan Informasi

Dalam hal informasi yang diminta klien, sama halnya dengan pemberian nasihat. Jika konselor tidak memiliki informasi sebaiknya dengan jujur katakan bahwa konselor tidak mengetahui hal itu. Akan tetapi, jika konselor mengetahui informasi, sebaiknya upayakan agar klien tetap mengusahakannya.

#### 19) Merencanakan

Tahap perencanaan disini maksudnya adalah membicarakan kepada klien hal-hal apa yang akan menjadi program atau aksi nyata dari hasil konseling. Tujuannya adalah menjadikan klien produktif setelah mengikuti konseling.

#### 20) Menyimpulkan

Bersamaan dengan berakhirnya sesi konseling, maka sebaiknya konselor menyimpulkan hasil pembicaraan secara keseluruhan yang menyangkut tentang pikiran, perasaan klien sebelum dan sesudah mengikuti proses konseling. Selain itu membantu klien untuk memantapkan rencana-rencana yang telah disusunnya.<sup>52</sup> Walaupun setiap tahapan konseling

---

<sup>52</sup> Sofyan S. Willis, (2011), *Konseling Individual, Teori dan Praktek*, Bandung: Alfabeta, hal 160-70

mempunyai teknik-teknik seperti dikemukakan di atas, tidak berarti aturannya kaku seperti itu. Artinya seorang konselor dengan kemampuan dan seni akan melakukan konseling dengan teknik-teknik yang bervariasi dan berganda (*multi technique*). Hal ini terjadi karena setiap klien berbeda kepribadian (kemampuan, sikap, motivasi kehadiran), respon lisan dan bahasa badan dan sebagainya.

## 7. Asas Dalam Konseling Individu

Asas yang mendasari seluruh kegiatan konseling individu adalah sebagai berikut:

- a. Kerahasiaan. Segenap rahasia pribadi klien menjadi tanggung jawab konselor untuk melindunginya, sehingga adanya perlindungan yang demikian menjadi jaminan suksesnya layanan.
- b. Kesukarelaan. Untuk menghidupkan dan kesuksesan suasana konseling, hendaknya klien mempunyai kesukarelaan dan keterbukaan terhadap masalah yang dihadapinya agar jelas dan ditemukan solusinya.
- c. Keputusan diambil oleh klien sendiri. Konselor dengan tegas membiarkan klien tegak dengan sendirinya mengambil keputusan sendiri dan menghadapi tantangan yang mungkin ada.

## C. TEKNIK *SELF MANAGEMENT*

### 1. Pengertian Teknik *Self Management*

Salah satu teknik yang dipilih peneliti dalam konseling individu adalah teknik *self management*. peneliti memilih teknik *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan beribadah peserta didik dengan alasan karena teknik ini bertujuan untuk membantu konseli dalam mengatur, memantau, dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik yaitu peserta didik dapat disiplin dalam beribadahnya.

Menurut Aribowo Prijosaksono dalam penelitian Ahmad Mujahid and Rizqi Amalia Rahmawati, *self*



*management* merupakan upaya untuk mengenali dan mengelola diri, kata kunci dalam *self management* yakni penetapan tujuan dan misi hidup, dapat diartikan bahwa *self management* merupakan sebuah alat atau cara untuk mencapai tujuan dan misi, sebaliknya, tanpa tujuan atau misi hidup, *self management* tidak memiliki arti.<sup>53</sup> *Self management* merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku mal adaptif menjadi adaptif.<sup>54</sup> Sementara Suwardani mengartikan *self management* sebagai bentuk perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif.<sup>55</sup>

## 2. Konsep Dasar *Self Management*

*Self management* sama artinya dengan kemampuan mengatur diri dan mengarahkan diri. Kemampuan mengatur diri dapat mencegah individu dari keadaan penyimpangan kepribadian. Dalam penggunaan strategi ini diharapkan konseli dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik. Menurut Gunarsa, mengemukakan bahwa “pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana klien menggunakan keterampilan dan teknik mengurus diri untuk menghadapi masalahnya. yang dalam terapi tidak langsung diperoleh”. Keterampilan tersebut diperoleh pada saat proses konseling karena perubahan dalam perilaku itu harus diusahakan melalui proses belajar (*learning*) atau

---

<sup>53</sup> Ahmad Mujahid and Rizqi Amalia Rahmawati, “Analisis Psikologis Q.S. AdzDzaariyat/51: 20-21 Sebagai Implementasi Self Management Di Era Digital,” in *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam Dan Sains*, vol. 3, 2021, 20–21.

<sup>54</sup> Siska Novra Elvina, “Teknik Self Management Dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif,” *Islamic Counseling* 3, no. 2 (2019): 123–138.

<sup>55</sup> Risqi Dwi Amaliasari and Uun Zulfiana, “Hubungan Antara Self-Management Dengan Perilaku Agresi Pada Siswa SMA,” *Cognicia* 7, no. 3 (2019): 308–320.

belajar kembali (*relearning*).<sup>56</sup> Sedangkan menurut Nursalim bahwa “*self-management* adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi”. Jadi dalam proses konseling walaupun konselor yang mendorong dan melatih prosedur ini, tetapi konselilah yang tetap mengontrol pelaksanaannya. Sehingga dari sinilah konseli mendapat suatu keterampilan untuk mengurus diri stratego tersebut terdapat 3 macam yaitu: selfmonitoring (memonitor diri), stimulus-control, dan self-reward (ganjar diri).

Menurut Mappiare *self management* menunjuk pada suatu teknik dalam terapi kognitif-behavior berlandaskan pada teori belajar yang dirancang untuk membantu para klien mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah tingkah laku yang lebih efektif, sering dipadukan dengan sikap ganjar diri (*self reward*); belakangan sering pula dipertukarkan dengan metode administrasi diri, kendali diri, dan teknik regulasi diri untuk menunjuk diri yang sama. Pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa, *self management* merupakan suatu teknik yang mengarah kepada pikiran dan perilaku individu untuk membantu konseling dalam mengatur dan mengubah perilaku ke arah yang lebih efektif melalui proses belajar tingkah laku baru. Dalam arti membuang respon-respon lama (tingkah laku bermasalah) terhadap pembentukan respon-respon yang baru (yang menjaditujuan konseling).

Pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri.<sup>57</sup> Pada teknik individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. Strategi *self management* dapat melibatkan membantu klien dapat mengamati perilakunya,

---

<sup>56</sup> Gunarsa Singgih D, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: Libri, 2011. Hlm.

<sup>57</sup> Sudarto, “Pendidikan Dalam Perspektif Islam,” *Jurnal Al Lubab* 1, no 1 (2016): 105-20

menetapkan tujuan bagi dirinya sendiri, mengidentifikasi penguat yang cocok, merencanakan graded steps (langkah-langkah yang diberi nilai) untuk mencapai tujuannya, dan menetapkan kapan menerapkan konsekuensinya. Dari teori tersebut, konselor perlu membantu klien dalam merancang program, konselor harus bisa membantu klien agar bisa mempersepsi bahwa dirinyalah yang telah memilih tujuan dan klien harus bisa percaya diri untuk menyelesaikan tugas-tugas untuk tercapainya tujuan konseling yang diharapkan.

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* merupakan teknik terapi dalam konseling individu yang membantu konseli dapat mendorong diri sendiri untuk maju, untuk dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik dalam kehidupan pribadi melalui tahap menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

### **3. Tujuan Self Management**

*Self Management* merupakan teknik pengolahan diri, agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang hendak peserta didik hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Dalam arti individu dapat mengelola pikiran, perasaan, dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar. Adapun tujuan *self management*:

- a. Memberikan peran yang lebih aktif pada siswa dalam proses konseling.
- b. Keterampilan siswa dapat bertahan sampai diluar sesi konseling.
- c. Perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.
- d. Menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan.

- e. Siswa dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan.<sup>58</sup>

#### 4. Manfaat *Self Management*

Penerapan teknik pengolahan diri (*Self Management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli. Teknik *self management* sangat memberikan pengaruh yang sangat positif bagi pelakunya, dan terlebih untuk orang lain. Seseorang yang memiliki pengaturan diri yang baik akan menjadi manusia yang bijaksana, adil, dan sadar terhadap diri sendiri.

Dalam pelaksanaan *self management* biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya *self management*. Pengaturan lingkungan yang dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

- a. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan.
- b. Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkahlaku konseli.
- c. Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.
- d. Mengubah sikap kurang disiplin, sehingga disiplin atau perubahan atau pemeliharaan tingkah laku.

#### 5. Karakteristik *Self Management*

- a. Kombinasi dari strategi mengelola diri sendiri biasanya lebih berguna.
- b. Penggunaan strategi yang konsisten adalah esensial.

---

<sup>58</sup> Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman, *Teknik self management dalam mereduksi*

- c. Penggunaan penguatan diri sendiri merupakan komponen yang penting.
- d. Tunjangan yang diberikan oleh lingkungan harus dipertahankan.
- e. Perlu ditetapkan target yang realistis dan kemudian dievaluasi.
- f. Dukungan lingkungan mutlak perlu untuk memelihara perubahan-perubahan yang merupakan hasil dari suatu program *self management*.

## 6. Aspek Teknik *Self Management*

Menurut Gie menyatakan ada sekurang-kurangnya 4 aspek bentuk perbuatan *self management* dalam belajar bagi peserta didik yaitu: (1) pendorongan diri (*self motivation*); (2) penyusunan diri (*self organization*); (3) pengendalian diri (*self control*); (4) pengembangan diri (*self development*).<sup>59</sup>

### a. Pendorongan diri (*Self-Motivation*)

Syarat pertama seorang peserta didik untuk mencapai tujuan pendidikannya ialah pendorongan diri. Pendorongan diri adalah dorongan batin dalam diri seseorang yang merangsangnya sehingga mau melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang didambakan.<sup>60</sup> Dengan adanya pendorongan diri pada individu itu sendiri tanpa dorongan dari orang lain, akan menumbuhkan minat dan keinginan keras untuk belajar kemudian mudah dalam berkonsentrasi selama belajar, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, dapat melakukan kegiatan belajar dalam waktu yang lama serta memperoleh kesenangan batin karena belajar telah membantu meningkatkan wawasan tentang apa saja yang dipelajari.<sup>61</sup>

---

<sup>59</sup> Gie, The Liang. 2000. *Cara Belajar yang baik bagi mahasiswa edisi kedua*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2000. Hlm.80

<sup>60</sup> Gunarsa Singgih D, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: Libri, 2011. Hlm.204

<sup>61</sup> Siti Zubaedah, *Op. Cit*, Hlm.05

Suatu dorongan batin akan kuat kalau timbul dalam diri sendiri tanpa dorongan dari orang lain atau hal luar. Dorongan yang kuat untuk belajar padadiri seorang peserta didik misalnya pada kesenangan membaca, keingintahuan terhadap pengetahuan baru, dan hasrat pribadi untuk maju. Hal tersebut dapat diatasi dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok karena dalam bimbingan kelompok peserta didik akan memperoleh pengetahuan baru yang sebelumnya belum pernah didapatkan. Peserta didik juga dapat saling bertukar pikiran, pendapat dengan anggota kelompok yang lain sehingga dapat memacu individu untuk berkembang. Motivasi diri yang paling besar berasal dari diri individu itu sendiri karena diri sendirilah yang akan menentukan terbentuk atau tidaknya *self management* dalam belajar.

b. Penyusunan Diri ( *Self Organization* )

Menurut Gie menyatakan bahwa penyusunan diri adalah pengaturan sebaik- baiknya terhadap pikiran, tenaga, waktu, tempat, benda dan semua sumberdaya lainnya dalam kehidupan seorang peserta didik sehingga tercapai efisiensi pribadi.<sup>62</sup> Efisiensi pribadi adalah perbandingan terbaik antara setiap kegiatan hidup pribadi peserta didik dengan hasil yang diinginkan. Misalnya penyimpanan semua dokumen pribadi dalam berkas- berkas tertentu yang ditaruh pada suatu tempat tertentu pula.

Bisa dikatakan juga pengorganisasian diri merupakan suatu usaha dalam mengatur dan mengurus segala hal yang menyangkut pikiran, waktu, tempat, benda, dan sumberdaya lainnya yang menunjang pembentukan *self management*, apabila segala sesuatunya telah diatur sebaik mungkin, maka akan tercapai kehidupan individu menjadi lebih efisien. Pengendalian Diri ( *Self Control* ). Menurut Gie mengemukakan bahwa pengendalian diri adalah perbuatan manusia membina tekad untuk mendisiplinkan

---

<sup>62</sup> Kristinawati, Elita dkk, *Penerapan Strategi self management untuk meningkatkan kedisiplinan worship pagi disekolah berasrama*, (Jurnal Bk UNESA), Hlm.160

kemauan, memacu semangat mengikis kelesuan, dan mengarahkan tenaga untuk benar-benar melaksanakan apa yang harus dikerjakan di sekolah.<sup>63</sup> Dengan keadaan pandemi seperti ini memang cenderung bermalas-malasan, kebiasaan menunda-nunda pelaksanaan tugas, belum lagi gangguan sinyal, kuota, serta tidak tepat waktu dalam kelas online yang telah ditetapkan. Semuanya itu hanya bisa ditangkis atau dilawan dengan pengendalian diri.

Adanya pengendalian diri yang kuat tentunya akan muncul sebuah tekad atau keinginan yang kuat untuk melaksanakan apa yang harus dikerjakan. Keinginan yang kuat akan memacu munculnya semangat untuk bisa memperoleh apa yang ingin dicapainya. Pengendalian diri yang kuat juga bisa memberikan penguatan diri pada individu agar bisa menghindari dirinya pada hal-hal yang tidak penting dan lebih mengutamakan apa yang menjadi prioritasnya yaitu sebagai seorang peserta didik adalah belajar.

c. Pengembangan Diri (*Self Development*)

Menurut Gie mengemukakan bahwa pengembangan diri adalah perbuatan menyempurnakan atau meningkatkan diri sendiri dalam berbagai hal. Pengembangan diri yang lengkap dan penuh mencakup segenap sumberdaya pribadi dalam diri seorang peserta didik, yaitu:

- 1) Kecerdasan pikiran, untuk menambah budi yang luhur dan perilaku yang berguna dalam hidup.
- 2) Watak kepribadian, untuk membina budi yang luhur dan perilaku yang susila.
- 3) Rasa kemasyarakatan, untuk menumbuhkan Hasrat memajukan masyarakat dan memabantu orang lain yang kurang beruntung dalam kehidupan. Untuk memelihara kesehatan jasmani maupun kesejahteraan rohani.

---

<sup>63</sup> Gunarsa Singgih D, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: Libri, 2011. Hlm.204

Semuanya penting ada di dalam diri untuk pengembangan diri ke arah yang lebih baik. Keempat aspek *self management* dalam belajar tersebut dapat disimpulkan bahwa *self management* dalam belajar terbentuk dari adanya sikap pendorongan diri, pengendalian diri, penyusunan diri, dan pengembangan diri. Adanya sikap pendorongan diri akan mendorong individu agar memiliki tekad yang besar untuk belajar. Kemudian selain pendorongan terdapat pula penyusunan diri yang berguna untuk mengatur berbagai sumber daya yang diperlukan untuk mendukung kegiatan belajar individu dengan tujuan untuk mencapai keefisien pada hidupnya.

#### **7. Faktor-faktor Keefektifan dalam Pelaksanaan Teknik *Self Management***

Setiap konseli pasti mempunyai harapan-harapan agar tujuannya tercapai dalam konseling, begitu juga konselor juga berusaha untuk membantu konseli dalam mencapai tujuan konseling. Cormier menyatakan bahwa agar pelaksanaan strategi *self management* dapat dilaksanakan secara efektif, konselor harus mengarahkan konseli untuk menyelesaikan masalahnya maka ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan yaitu Pengembangan diri konselor dalam meningkatkan kehadiran peserta di Adanya kombinasi beberapa strategi konseling dimana beberapa diantaranya berfokus pada antecedent dan yang lainnya pada konsekuensi dari perilaku tertentu;

- a. Konsistensi penggunaan pada salah satu strategi dalam kurun waktu tertentu;
- b. Bukti evaluasi diri sendiri, penentuan dengan standar tinggi.
- c. Adanya dukungan eksternal/lingkungan.



## 8. Tahap-tahap *Self Management*

Menurut Sukadji menyebutkan bahwa pengelolaan diri biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:<sup>64</sup>

- a. Tahap Monitor Diri (*self-monitoring*) atau Observasi Diri  
 Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri untuk mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.
- b. Tahap Evaluasi Diri  
 Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisien program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang diterapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.
- c. Tahap Pemberian penguatan, penghapusan, dan hukuman.  
 Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontiyu.

## 9. Kelebihan dan Kelemahan Teknik *Self Management*

Kelebihan dan kekurangan Teknik *Self Management* yaitu sebagai berikut:<sup>65</sup>

- a. Kelebihan Teknik *Self Management*
  - 1) Pelaksanaannya yang cukup sederhana.

---

<sup>64</sup> Jogiyanto, tujuan kehadiran siswa 3 (Jakarta: Vumi Aksara, 2018), hlm.132

<sup>65</sup> Gunarsa Singgih D, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: Libri, 2011. Hlm.204

- 2) Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain.
  - 3) Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya. Disamping dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok.
- b. Kelemahan Teknik *Self Management*
- 1) Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu
  - 2) Target perilaku sering kali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subyektif terkadang sulit dideskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan caramemonitor dan mengevaluasi.
  - 3) Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu di masa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks.
  - 4) Individu bersifat independen.
  - 5) Konselor memaksakan program pada konseli.
  - 6) Tidak ada dukungan dari lingkungan.

## **D. KEDISIPLINAN BERIBADAH**

### **1. Pengertian Kedisiplinan**

Kedisiplinan adalah sikap keteguhan dan ketekunan yang dimiliki seseorang terhadap pendirian dalam melaksanakan suatu kegiatan yang diwujudkan dalam mematuhi peraturan yang telah ditetapkan. Kedisiplinan dibangun melalui keinginan sendiri maupun paksaan serta dapat dilatih melalui berbagai kegiatan, diantaranya dengan belajar menghargai waktu dan biaya, hal tersebut merupakan sikap yang paling berpengaruh terhadap terbentuknya kedisiplinan. Kedisiplinan adalah sebuah kata yang tidak asing dalam kehidupan. Kata ini sudah merajalela, baik disekolah, kantor, rumah, maupun ditempat kita dalam bepergian. Disiplin berkaitan dengan tata tertib yang dapat mengatur susunan kehidupan pribadi dan kelompok. Sedangkan disiplin timbul jiwa karena adanya dorongan untuk mentaati tata tertib tersebut.

Di dalam bukunya Jamal Ma'mur Asmani yang berjudul "Tips menjadi guru inspiratif, kreatif, inovatif", macam-macam disiplin dibedakan menjadi tiga, yaitu:

a. Disiplin terhadap Waktu

Disiplin waktu menjadikan tujuan utama bagi seorang guru dan murid. Waktu masuk sekolah biasanya menjadi ukuran utama kedisiplinan guru dan murid. Kalau guru dan murid masuk sebelum bel dibunyikan, berarti disebut orang yang disiplin. Kalau masuk sewaktu bel dibunyikan, bisa dikatakan kurang disiplin dan kalau masuk setelah bel dibunyikan itu dinilai tidak disiplin karena, menyalahi aturan sekolah yang telah ditetapkan. Karena itu, jangan menyepelekan disiplin waktu ini, usahakan tepat pada waktunya ketika datang pada jam masuk. Begitu juga dengan jam mengajar, kapan masuk dan kapan keluar, harus sesuai dengan alokasi waktu yang ditentukan agar tidak mengganggu jam lain.

b. Disiplin Menegakkan Aturan

Disiplin menegakkan aturan sangat berpengaruh terhadap kewibawaan guru. Model pemberian sanksi yang diskriminatif harus ditinggalkan. Murid sekarang yang ini cerdas dan kritis, sehingga diperlakukan semena-mena dan pilih kasih mereka akan memakai cara mereka sendiri untuk menjatuhkan harga diri guru. Selain itu, tidak adil dalam memberikan sanksi sangat dibenci dalam hal agama. Keadilan harus ditegakkan dalam keadaan apa pun itu. Karena, keadilan itulah yang akan menuju kehidupan ke arah kemajuan, kebahagiaan dan kedamaian.

c. Disiplin Sikap

Disiplin mengontrol perbuatan diri sendiri menjadi starti point untuk membentuk perilaku orang lain. Misalnya, disiplin tidak terburu-buru dan ceroboh dalam bertindak. Disiplin dalam sikap ini membutuhkan latihan dan perjuangan, karena setiap saat banyak hal yang menggoda kita agar melanggarnya. Dalam melaksanakan disiplin sikap tersebut, tidak boleh mudah tersinggung dan cepat mengklaim seseorang hanya karena persoalan yang

tidak besar. Selain itu, juga harus memiliki keyakinan kuat bahwa tidak ada yang bisa menjatuhkan diri sendiri kecuali orang itu. Kalau disiplin memegang prinsip dan perilaku dalam kehidupan ini, niscaya kesuksesan akan datang.<sup>66</sup>

Islam merupakan agama yang ketat dalam pelaksanaan kedisiplinan. Kedisiplinan sendiri merupakan bentuk pengamalan dari ajaran yang telah diterimanya, yang tercermin dari berbagai ritual dan ajaran yang melandasi. Ketertiban dan keindahan seharusnya menjadi ciri seorang muslim karena dengan kedua hal ini individu dapat mengefisienkan bakatnya dalam meraih tujuan yang lebih baik. Kedisiplinan merupakan suatu sikap yang harus dimiliki setiap individu (khususnya warga muslim), yang mana terbentuk atas dasar kesadaran akan ketaatan dan keidahan yang berdampak pada tercapainya sikap bijaksana dalam bertindak dan kedisiplinan ini merupakan pokok dari segala keberhasilan.

## 2. Pengertian Ibadah

Ibadah adalah bentuk komunikasi antara sang pencipta dengan makhluknya, hal tersebut merupakan bentuk sadar akan kekurangan dan keberadaan dirinya atas izin Allah SWT, yang mana macam-macam ibadah tersebut telah ditetapkan dalam syariat agama yang didasarkan pada Al-Qur'an dan As-Sunnah. Yaitu, dengan melaksanakan perkara yang baik dan meninggalkan perkara yang bathil. Dari penjelasan ayat diatas bagi orang-orang yang mau memperhatikan tanda-tanda kebesaran Allah.SWT lewat ciptaan-Nya, maka ia akan mengetahui apa yang telah diberikan kepadanya untuk bekal didunia dalam menjalankan dan untuk saling berpegangan dalam menjalankan ibadah.

Secara bahasa ibadah berasal dari bahasa arab „ibadah bentuk masdar dari „abada yang berarti al-ta“ah

---

<sup>66</sup> Asmani, *Tips menjadi Guru Inspiratif* (Bandung; fajar mulia 2000) hal. 94-95

(taat), al-khudhu" (tunduk).<sup>67</sup> Ibadah dalam arti taat dan tunduk sebagaimana yang dimaksud dalam surat Yasin ayat 60 yang Artinya: *Bukan aku telah memerintahkan kepada mu wahai bani Adam supaya kamu tidak menyembah syetan? Sesungguhnya setan itu musuh yang nyata bagi mu.* (Q.S Yasiin: 60).<sup>68</sup>

Dari arti ayat di atas menjelaskan bahwa Allah SWT menyuruh kita untuk melaksanakan ibadah kepada Allah dan hanya untuk Allah semata. Supaya kegiatan beribadah dapat dilaksanakan dengan bagus dan pembelajaran agama islam mudah diterima oleh akal, dipahami dan dilaksanakan siswa, terlebih dahulu guru yang mengajar harus memiliki pengalaman serta kemampuan untuk memberikan pelajaran secara maksimal. Karena guru pelajaran Pendidikan Agama Islam memiliki peran yang besar dalam mempengaruhi siswa agar ikut dalam melaksanakan perintah Agama Islam terutama ibadah shalat, guru sebelum mengajarkan kepada siswa terlebih dahulu harus memiliki pengetahuan yang cukup dan memiliki kemampuan dan penguasaan terhadap materi secara teori maupun praktik. Ibadah shalat merupakan salah satu ibadah yang wajib dilakukan bagi seorang muslim yang baligh. Kewajiban ini merupakan salah satu kewajiban secara individual dan tidak bisa diwakilkan oleh orang lain, sehingga bagi yang melaksanakan mendapatkan kemudahan dan yang meninggalkan dengan sengaja mendapatkan murka Tuhan. Setelah mendapatkan pelajaran Pendidikan.

Ibadah secara *etimologi* berarti merendahkan diri serta tunduk. Ibadah adalah taqwa dan taat kepada Allah dan Rasul-Nya dengan melaksanakan perintah-Nya, (yang digariskan) melalui lisan, contoh dari para Rasul-Nya. Menurut kamus fiqh adalah, ibadah yaitu memperhambakan diri kepada Allah dengan taat melaksanakan segala perintahnya dan menjauhi segala laranganNya. Orang

---

<sup>67</sup> Isnatin ulfah, *Fiqih Ibadah*, (Ponorogo: STAIN Po PRESS, 2009), hal. 1

<sup>68</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur"an dan terjemahannya*, (Bandung: Fajar Mulia, 2009), hal.631

beribadah berusaha melengkapi dirinya dengan perasaan cinta, tunduk dan patuh kepada Allah.<sup>69</sup> Jadi, ibadah merupakan bentuk mendekati diri kepada Allah.Swt, dengan jalan mengikuti segala perintahnya dan menjauhi semua larangan. Ibadah merupakan bentuk syukur atas nikmat Allah yang dikaruniakan kepada kita. Dasar inilah tidak diharuskan baik oleh syar'fi untuk tidak beribadah kepada selain Allah SWT, karena hanya Allah yang berhak disembah dan tiada dua nya. Hal ini dikarenakan Allah lah yang Maha Besar dan Maha Mengetahui Nya.

Meyakini hanya Allah-lah yang telah memberikan nikmat, maka bersyukur kepada Allah itu hukumnya wajib, salah satunya adalah dengan beribadah, karena ibadah adalah hak Allah yang harus dipatuhi. Untuk mengetahui lingkup ibadah ini tidak terlepas dari pemahaman terhadap pengertian itu sendiri. Oleh sebab itu, menurut Ibnu Taimiyah seperti yang telah dikutip oleh Ahmad Ritonga yaitu ibadah merupakan bentuk cinta kepada Allah SWT dalam segala aspek termasuk zakat, puasa, haji, amar ma'ruf nahi munkar, silaturahmi, berbuat baik kepada tetangga, membaca Al-Qur'an, ikhlas, syukur, rela, serta menerima ketentuan dan takdir Allah dan lain sebagainya.<sup>70</sup>

Sedangkan dalam kaitannya dengan maksud dan tujuannya ulama Fiqh membagi Ibadah dibagi menjadi dua yaitu;

- a. Ibadah Mahdah yaitu ibadah yang murni, hubungan vertikal antara manusia dan Allah SWT. Ibadah ini hanya sebatas ibadah khusus yang bertujuan untuk mendekati diri dengan Allah.
- b. Ibadah ghairu Mahdah yaitu ibadah yang tidak murni, hubungan antara manusia dengan yang lainnya dianggap adalah suatu ibadah.<sup>71</sup>

---

<sup>69</sup> Ahmad Azhar Basyir, *Falsafah Ibadah Dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2010), hal.11

<sup>70</sup> A. Rahman Ritonga, *Fiqh Ibadah*, (Jakarta: Gaya Media Pratama, 2011), cet ke-2, hal. 6

<sup>71</sup> Binti Maunah, *Metodologi Pengajaran Agama Islam*, (Yogyakarta: SUKSES Offset,2009) hal.75

Jadi jenis-jenis ibadah yang dapat dilakukan oleh muslim tidak hanya terbatas hanya ibadah wajib, tetapi ibadah sunnah juga. Melakukan ibadah wajib dilakukan hanya karena Allah SWT, ibadah bukan hanya dilakukan dengan perkataan akan tetapi juga perbuatan. Unsur utama dalam ibadah adalah taat dan tunduk kepada Allah.SWT, yaitu merasa memiliki kewajiban melaksanakan peraturan Allah yang dibawakan oleh para Rasul Nya, baik yang berupa perintah maupun larangan.<sup>72</sup>

Adapun ibadah yang dimaksud dalam penelitian ini antara lain;

- a. Shalat Dzuhur.
  - b. Membaca (Tadarus) Al-Quran
  - c. Tahfizh Al-Quran
  - d. Sholat Dhuha
  - e. Sholat Ashar
- a. Shalat Lima Waktu (Shalat Fardhu)

Kata Shalat secara bahasa berarti do`a. Dalam islam, shalat sebagai ibadah yang paling awal di syariatkan.<sup>73</sup> Selain itu, shalat mempunyai tempat paling penting dalam kehidupan seorang muslim dan menempati urutan ke dua dalam rukun islam setelah syahadat, serta satu-satunya ibadah yang paling banyak disebut dalam Al-Qur`an. Pada dasarnya shalat merupakan bentuk perjalanan spiritual atau bentuk komunikasi antara makhluk dengan Tuhan yang dilaksanakan pada waktu tertentu. Seseorang yang melaksanakan ibadah shalat pada hakikatnya merupakan bentuk pelepasan diri dari segala kesibukan dunia dan berkonsentrasi sepenuhnya untuk bermunajat, memohon petunjuk serta memohon pertolongan dari Allah SWT.

---

<sup>72</sup> *Ibid*, hal. 12

<sup>73</sup> Ianatun ulfah, *Fiqh Ibadah*, (Ponorogo: STAIN Ponorogo PRESS, 2009)

Shalat fardhu merupakan tuntutan yang harus dilaksanakan bagi setiap individu muslim, dan shalat fardhu haruslah dikerjakan oleh individu tersebut sendiri dan tidak boleh diwakilkan oleh siapapun, baik keluarganya ataupun orang lain yang menjadi dekat dengan individu tersebut, seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur'an (QS. Al-Baqarah: 43)

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ ﴿٤٣﴾

Artinya: *Dan dirikanlah shalat dan keluarkanlah zakat. Dan tunduklah/ruku" bersama-sama orang yang ruku".* (Q.S Al-Baqarah: 43).

Sebagaimana Hadits Nabi SAW yang dikutip dalam buku Fiqih Praktis Ibadah yang artinya sebagai berikut: *"Islam didirikan atas lima (dasar): Penyaksian bahwa tiada Tuhan selain Allah SWT dan sesungguhnya nabi Muhammad SAW utusan nya, mendirikan sholat, menegeluarkan zakat, menunaikan haji dan puasa Ramadhan"* (HR. Bukhori-Muslim).<sup>74</sup>

Secara tidak kandungan kandungan hadist tersebut adalah ajakan atau seruan langsung Nabi Muhammad.SAW untuk melaksanakan ibadah, utamanya ibadah shalat yang mana mempunyai kedudukan yang paling penting dan di utamakan dalam kehidupan umat Islam. Selain itu, dibalik kewajiban melaksanakan shalat juga terdapat beberapa hikmah, diantaranya:

- 1) Sebagai pembeda antara orang muslim dengan orang bukan muslim.
- 2) Sebagai bentuk ungkapan rasa syukur kepada Allah.SWT atas limpahan rahmat-Nya.<sup>75</sup>

<sup>74</sup> Team Mustahik Al-Muhibbin, *Fiqih Praktis Al-Badi"ah*, (Jombang: Pustaka Al-Muhibbin, 2010), hal. 68

<sup>75</sup> *Ibid*, hal. 69



- 3) Mencegah dari perbuatan keji dan buruk.
- 4) Meningkatkan disiplin, sabar dan khusyu".

Dari beberapa hikmah yang terdapat dalam pelaksanaan shalat salah satunya ialah dapat meningkatkan kedisiplinan, dengan maksud taat dalam melaksanakan ibadah shalat. Maka dari itu, dengan sikap tersebut akan memberikan dampak yang sangat baik terhadap perkembangan disiplin siswa. Karena, kedisiplinan merupakan pangkal dari segala keberhasilan.

Jika seseorang telah dipenuhi dengan kehadiran Allah SWT, maka tak akan ada lagi tempat bagi sesuatu yang lain yang kurang sejalan dengan kehendak Allah SWT yakni tak ada lagi kecenderungan kepada jenis-jenis keduniawian yang bisa mendorongnya untuk melakukan perbuatan yang melanggar perintah dan larangannya. Sejalan dengan itu, shalat yang dilakukan dengan konsisten dan berdisiplin akan selalu membentuk "kesadaran akan Tuhan" dalam diri kita. Yakni perasaan bahwa kita terus berada dalam pengawasan Allah SWT. Pendeknya shalat yang benar akan membersihkan hati dan hati yang bersih tak akan keluar perbuatan yang tercela, kecuali hal-hal yang bersih dan baik. Hubungan pelaksanaan ibadah shalat dengan kedisiplinan siswa sangat erat sekali terutama dalam kedisiplinan waktu. Waktu merupakan rangkaian saat moment, kejadian, batas awal dan akhir peristiwa. Waktu adalah salah satu titik dari sentral kehidupan, seseorang yang menyia-nyikan waktu pada hakikatnya dia sedang mengurangi makna hidupnya. Waktu merupakan cakrawala yang membentang dan sekaligus sebagai batas ketentuan, patokan, target atau kewajiban yang harus diselesaikan atau dicapai oleh seseorang. Nilai yang terkandung pada waktu akan menjadi daya tarik dirinya untuk

menampilkan wajah seseorang yang berdisiplin dengan waktu.<sup>76</sup>

b. Tadarus Al-Qur'an

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata Tadarus mengandung arti “membaca Al-Qur'an secara bersama-sama (dalam bulan puasa)”. “Tadarus bukan lagi masanya belajar membaca Al-Qur'an lagi, tapi membaca dengan lancar ayat-ayat suci Al-Qur'an tanpa disimak oleh seorang guru yang mengajarkannya.”<sup>77</sup> Pada hakikatnya Al-Qur'an adalah kalamullah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW melalui perantara Malaikat Jibril sebagai pedoman hidup untuk menuju kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Al-Qur'an merupakan kitab suci umat Islam yang didalamnya mengandung kebenaran.<sup>78</sup>

Menurut Mulyono Abdurrahman yang mengutip pendapat Lerner, mengatakan bahwa kemampuan membaca merupakan dasar untuk menguasai bidang studi. Anak usia dini tidak segera sekolah maka kemampuan membaca tidak segera di asah maka anak tersebut akan kesulitan dalam mempelajari bidang studi yang ada di sekolah sampai kelas berikutnya. Oleh karena itu, anak harus segera dapat membaca untuk mulai belajar.<sup>79</sup>

Dari penjelasan diatas dapat diketahui bahwa mempelajari Al-Qur'an merupakan perintah dari ajaran Islam. Karena Al-Qur'an merupakan wahyu Allah yang diturunkan pada Nabi Muhammad.SAW sebagi petunjuk bagi umat Islam. Jika kita sebagai orang muslim maka harus mempelajari dan mengamalkan apa yang

---

<sup>76</sup> Toto Tasmara, *Kecerdasan Rohaniah*, ( Jakarta : Gema Insani 2009 ), hal. 156.

<sup>77</sup> Departemen pendidikan dan Kebudayaan. *Kamus besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2014), jilid ke 2 cet.ke-8, hal.988

<sup>78</sup> M.Ayyubi, *Pintar Ibadah Lengkap*, (Pustaka Agung Harahab) hal.178

<sup>79</sup> Soedarso, *Sistem Membaca Cepat dan Efektif*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2009), hal.4

terkandung dalam Al-Qur'an. Dengan adanya pengobatan rohani dan rohani inilah yang menjadi dasar pentingnya mempelajari dan melakukan apa yang ada dalam kandungan Al-Qur'an dalam rangka membina atau membangun sikap kedisiplinan beribadah atas hal yang telah menjadi kewajiban yang harus dijalani.

Jadi seorang pembaca Al-Qur'an akan selalu merasa diawasi oleh Allah, yang mana hal tersebut akan menambah kesadarannya akan keberadaan dirinya atas izin Allah SWT. Dengan ini lah seseorang akan terus berfikir jernih dan selalu menjalankan hal positif, yang mendatangkan manfaat pada dirinya, diantaranya akan memunculkan sikap disiplin akan semua hal. Bagi siswa hal ini merupakan proses penjernihan hati dan pikiran yang mendatangkan manfaat terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya. Diantara adalah dapat menumbuhkan kedisiplinan dan kreatif dalam mengembangkan potensi atau keterampilan dalam belajar, yang mana akan memudahkannya dalam mencapai suatu prestasi.

#### c. Tahfizh Al-Qur'an

Tahfidz adalah proses menghafal sesuatu ke dalam ingatan sehingga dapat diucapkan di luar kepala dengan metode tertentu. Dalam ajaran Islam, proses menghafal bisa dikaitkan dengan beberapa hal, salah satunya Tahfidz Alquran yang artinya proses menghafal Alquran. Dalam buku *Islamic Studies & Character Building* oleh Mahasiswa Program Pascasarjana IAIN Pekalongan, menghafal Al-quran merupakan proses penghafalan secara keseluruhan, mulai dari hafalan ketelitian bacaannya, menekuni, merutinkan, hingga mencurahkan perhatiannya untuk melindungi hafalan dari kelupaan. Orang yang menghafal Alquran disebut dengan *hafidz/huffadz* atau *hamil/hamilah* Al-quran. Seperti diketahui, ada beberapa keutamaan bagi seorang

Muslim yang membaca Alquran, seperti dijelaskan dalam hadits berikut:

"Allah berfirman, 'Barang siapa yang disibukkan dengan Alquran dan mengingat-Ku, maka akan Aku berikan keutamaannya kepadanya lebih besar dari apa yang Ku berikan kepada lainnya dan keutamaannya kalam Allah dibanding kalam lain ibarat keutamaannya Allah dengan makhluknya.'" (HR. Tirmidzi). Berikut keutamaannya yang didapatkan seorang Muslim jika membaca dan menghafal Alquran (Tahfidz Alquran) :

Keutamaannya Tahfidz Alquran yaitu dapat menumbuhkan karakter revolusi mental. Adapun keutamaannya Tahfidz Al--quran lainnya adalah :

1) Meningkatkan kecerdasan

Alquran adalah sumber ilmu sehingga apabila seorang Muslim menghafal Alquran akan berpengaruh baik bagi pikiran dan wawasan mengenai pengetahuan duniawi dan akhirat.

2) Meningkatkan daya ingat

Seorang penghafal Alquran setiap waktu akan selalu memutar otaknya agar tidak lupa. Jadi, secara tidak langsung itu akan menguatkan dan meningkatkan daya ingatnya.

3) Melatih kedisiplinan

Tahfidz Alquran adalah hal yang tidak mudah dan tidak bisa dilakukan setiap orang. Pasalnya, Tahfidz Alquran harus mengedepankan kedisiplinan dalam proses menghafalnya. Dapat disimpulkan bahwa menghafal Alquran juga akan melatih sikap disiplin.

4) Ketenangan dan stabilitas psikologis

Hasil penelitian yang dilakukan DR. Al Qadhi selaku Direktur Utama *Islamic Medicine Institute for Education and Research* di Florida, Amerika Serikat, tentang pengaruh membaca dan mendengarkan ayat suci Alquran pada manusia terhadap perspektif fisiologis dan psikologis, 97 % orang yang

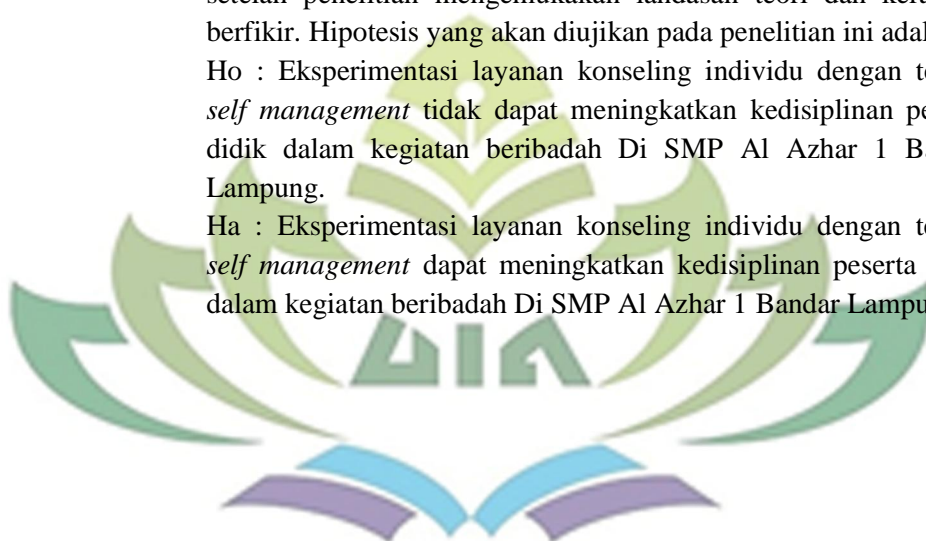
mendengarkan ayat suci Alquran akan mendapatkan ketenangan dan menurunkan ketegangan urat syaraf reflektif.

#### **E. Pengajuan Hipotesis**

Hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah pada penelitian. Hipotesis dikatakan jawaban sementara karena jawaban yang diberikan baru berdasarkan pada teori yang relevan, belum berdasarkan fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Perumusan hipotesis penelitian merupakan langkah ketiga dalam sebuah penelitian, setelah penelitian mengemukakan landasan teori dan kerangka berfikir. Hipotesis yang akan diujikan pada penelitian ini adalah:

Ho : Eksperimentasi layanan konseling individu dengan teknik *self management* tidak dapat meningkatkan kedisiplinan peserta didik dalam kegiatan beribadah Di SMP Al Azhar 1 Bandar Lampung.

Ha : Eksperimentasi layanan konseling individu dengan teknik *self management* dapat meningkatkan kedisiplinan peserta didik dalam kegiatan beribadah Di SMP Al Azhar 1 Bandar Lampung.



## DAFTAR PUSTAKA

- A, Hallen. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. (Jakarta: Ciputat Press. 2002). h 33
- A. Rahman Ritonga, *Fiqh Ibadah*, (Jakarta: Gaya Media Pratama, 2011), cet ke-2, hal. 6
- Abu Bakar M. Luddin, (2012), *Konseling Individual dan Kelompok Aplikasi dalam Praktek Konseling*, Bandung: Citapustaka Media Perintis, hal. 21-25
- Ahmad Azhar Basyir, *Falsafah Ibadah Dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2010), hal.11
- Ahmad Mujahid and Rizqi Amalia Rahmawati, “Analisis Psikolois Q.S. AdzDzaariyat/51: 20-21 Sebagai Implementasi Self Management Di Era Digital,” *in Prosding Koferensi Integrasi Interkoneksi Islam Dan Sains*, vol. 3, 2021, 20–21.
- Amelia Mela and Etc, “Hubungan Antara Kedisiplinan Melaksanakan Shalat Wajib Dengan Prokratinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau,” *An Nafs* 13, no. 1 (2019): 44–54.
- Asmani, *Tips menjadi Guru Inspiratif* (Bandung; fajar mulia 2000) hal. 94-95
- Bimo Walgito, *Bimbingan & Konseling di Sekolah*. ( Yogyakarta : Andi 2004.) h. 23
- Binti Maunah, *Metodologi Pengajaran Agama Islam*, (Yogyakarta: SUKSES Offset,2009) hal.75
- Data Hasil Pra-Penelitian Jumlah Peserta Didik SMP Al Azhar 1 Bandar Lampung, Tanggal 17 Januari 2023
- Departemen Agama RI, *Al-Qur’an dan terjemahannya*, (Bandung: Fajar Mulia, 2009), hal.631

- Departemen pendidikan dan Kebudayaan. *Kamus besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2014), jilid ke 2 cet.ke-8, hal.988
- Dewa Ketut Sukardi, Desak P.E. Nila Kusmawati, (2008), *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: PT Renika Cipta), hal. 62
- Fadil al-Jamali, *Menerabas Krisis Pendidikan Dunia Islam*, Jakarta; Golden terayos press, 1992), 11-12
- Faiqotul Isnaini and Taufik, 'Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar', *Jurnal Penelitian Humaniora*, 16.2 (2016), 33–42  
<<https://journals.ums.ac.id/index.php/humaniora/article/view/1842>>.
- Febriani, Deni. *Bimbingan Konseling*, (Yogyakarta: Teras 2011). h 67
- Gantina, Komalasari, dkk. *Teori dan Teknik KONSELING*, Jakarta:Indeks. 2011
- Gie, The Liang. 2000. *Cara Belajar yang baik bagi mahasiswa edisi kedua*. Yogyakarta: Gadjah Mada UniversityPress, 2000. Hlm.80
- Giyono. *Bimbingan Konseling*. (Yogyakarta: Media Akademi. cetakan pertama 2015). h 3
- Gunarsa Singgih D, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: Libri, 2011. Hlm. 204
- Gunawan, Yusuf. *Pengantar Bimbingan dan Konseling, Buku Panduan Mahasiswa*. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 1992). h 60
- Hani, "pengertian bimbingan konseling" tanggal 07 november 2019, edisi 2 <https://benczad94.weekly.com/teori-teori-dalam-bimbingsn-konseling.html>
- Hasil Wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling SMP Al Azhar 1 Bandar Lampung, Tanggal 17 Januari 2023.

- Hellen, *Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta, Quantum Teaching, 2005)  
hal : 84
- Holipah, *The Using Of Individual Counseling Service to Improve Student's Learning Attitude And Habit At The Second Grade Student of SMP PGRI 6 Bandar Lampung* (*Journal Counseling*, 2011)
- Ianaton ulfah, *Fiqh Ibadah*, (Ponorogo: STAIN Ponorogo PRESS, 2009) hal. 59
- Jogiyanto, tujuan kehadiran siswa 3 (Jakarta: Vumi Aksara, 2018), hlm.132
- Juang Susanto Koji Takeuchi, Hideo Nakata, *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal* (Bandung: UPI Pres, 2006), p. 59.
- Kementerian Agama Republik Indonesia, Q.S Al-Ashr, (Bandung : CV Pustaka Jaya Ilmu
- Krristinawati, Elita dkk, *Penerapan Strategi self management untuk meningkatkankedisiplinan worship pagi disekolah berasrama*, (Jurnal Bk UNESA), Hlm.160
- M.Ayyubi, *Pintar Ibadah Lengkap*, (Pustaka Agung Harahab) hal.178
- Mu"awanah, Elfi. *Bimbingan konseling Islam*. (Yogyakarta; Teras. 2012).h 145
- Muya Barida and Hardi Prasetiawan, "Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP," *Jurnal Fokus Konseling* 4, no. 1 (2018): 27.
- Nurfuadi, *Profesionalisme Guru*, (Purwokerto: Stain Press, 2012), hlm. 30
- Prayitno, (2004), *Dasar dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, hal. 4
- Prayitno, (2015), *Jenis Layanan Dan Kegiatan Pendukung Konseling*, Padang: Universitas Negeri Padang, hal. 105



- Risqi Dwi Amaliasari and Uun Zulfiana, "Hubungan Antara Self-Management Dengan Perilaku Agresi Pada Siswa SMA," *Cognicia* 7, no. 3 (2019): 308–320.
- Rully Charistas Indra Prahmana, *Single Subject Research Teori Dan Implementasinya* (Yogyakarta: UAD Press, 2021), p. 9.
- Saliyo and Farida, *Bimbingan Dan Konseling Teknik Berawawasan Islam Dan Multikultural* (Malang: PT. Cita Intrans Selaras, 2019), p. 73.
- Siska Novra Elvina, "Teknik Self Management Dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif," *Islamic Counseling* 3, no. 2 (2019): 123–138.
- Soedarso, *Sistem Membaca Cepat dan Efektif*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2009), hal.4
- Sofyan S Willis, (2004), *Konseling Individual: Teori dan Praktek*, Bandung: Alfabeta, hal. 20
- Sri Murni and Raja Sabaruddin, 'Pemanfaatan Qr Code Dalam Pengembangan Sistem Informasi Kehadiran Siswa Berbasis Web', *Jurnal Teknologi Dan Manajemen Informatika*, 4.2 (2018) <<https://doi.org/10.26905/jtmi.v4i2.2144>>.
- Sudarto, "Pendidikan Dalam Perspektif Islam," *Jurnal Al Lubab* 1, no 1 (2016): 105-20
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2017), p. 329
- Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan & Konseling* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, (2006), h.16.
- Team Mustahik Al-Muhibbin, *Fiqh Praktis Al-Badi'ah*, (Jombang: Pustaka Al-Muhibbin, 2010), hal. 68
- Tohirin, (2013), *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, hal. 157-158
- Tohrin, (2007), *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, hal. 163-164

- Toto Tasmara, *Kecerdasan Rohaniah*, ( Jakarta : Gema Insani 2009 ), hal. 156.
- Wahyu Aditiya, “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self-Management* terhadap Kedisiplinan Beribadah Remaja Di Desa Banjar rejo 38b Batang Hari Lampung timur” Universitas Muhamadiyah Metro No.1(2021):2
- Wardati, Jauhari. *Impelentasi Bimbingan dan Konseling disekolah*, (edisi pertama,Jakarta: Prestasi Pustakarya 2011), h. 30
- Yusuf, Syamsu. *Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. (Bandung: Rizqi Press. 2009). h 87
- Zaitun and Siti Habiba, ‘Implementasi Sholat Fardhu Sebagai Sarana Pembentuk Karakter Mahasiswa Universitas Maritim Raja Ali Haji Tanjungpinang’, *Jurnal Pendidikan Agama Islam - Ta’lim*, 11.2 (2013), 153–68.

