

Penerapan Konseling Behavioral Dengan *Self Management*
Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri Pondok Pesantren
Darussalam Blokagung

Nur Hafifah, Hesty Ramadhianti Sul Asari
IAI Darussalam Blokagung Banyuwangi
Email: nurhafifah008@gmail.com. tyin0307@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Penerapan Konseling Behavioral Melalui Teknik *Self management* upaya dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri Putri Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi. Dalam melaksanakan konseling behavioral memerlukan beberapa tahapan yang harus dilakukan . subjek dalam penelitian ini adalah santri Asrama Al-Fathimah sekolah menengah keatas.Yang memiliki disiplin belajar yang rendah . hasil penelitian ini diharapkan akan dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan pengurus pada lembaga pendidikan dan keamanan santri Putri Asrama Al-Fathimah Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dan mengambil latar belakang di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung. Pengumpulan data ini dapat dilakukan dengan 1) observasi 2) wawancara, dan 4) dokumentasi. Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, sedangkan untuk jenis penelitian menggunakan jenis penelitian deskriptif.

Kata kunci: Konseling behavioaral, self management, dan disiplin

Abstrack

This study aims to determine the application of behavioral counseling through self-management techniques in an effort to improve the discipline of female students at the Darussalam Islamic Boarding School Blokagung Banyuwangi. In carrying out behavioral counseling requires several stages that must be done. The subjects in this study were students of the Al-Fathimah Dormitory of high school and above. Those who had low learning discipline. The results of this study are expected to be used as material for consideration by the administrators of educational and security institutions for the female students of the Al-Fathimah Dormitory of Darussalam Islamic Boarding School Blokagung Banyuwangi. This research is a qualitative research and takes the background at Pondok Pesantren Darussalam Blokagung. This data collection can be done by 1) observation 2) interviews, and 4) documentation. This research approach uses a qualitative approach, while this type of research uses descriptive research.

Keyword: Konseling behavioaral, self management, and discipline

A. PENDAHULUAN

Pondok Pesantren merupakan salah satu tempat komunitas pendidikan agama, yang bertempat pada satu lingkungan dengan berlandaskan nilai norma dan kebiasaan-kebiasaan tersendiri. Jumlah santri yang berada di pondok utara Darussalam Blokagung terhitung 1890 sekian santri, kemudian terdapat 86 santri yang terdapat di Asrama Al-Fathimah yang memiliki sifat dan kepribadian yang berbeda-beda. Santri yang mengalami kesulitan dalam mengatur waktu serta banyak santri yang bermalasan-malasan dan tidak disiplin berjumlah 20 santri yang diambil oleh peneliti untuk diarahkan dan akan diberi bimbingan oleh *mushrifah* (pendamping) dengan melalui Teknik *self management* menunjuk pada suatu teknik dalam terapi kognitif-behavioral yang dirancang untuk membantu santri dalam mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah yang lebih positif.

Peneliti akan menangani perilaku disiplin di asrama dalam

mematuhi tata tertib dengan cara mengarahkan perilaku santri agar mampu mengelola perilaku, pikiran, dan perasaan dalam diri untuk mencapai tujuan tertentu, yaitu memiliki perilaku disiplin santri dalam mematuhi tata tertib dan bisa mengatur waktu dengan baik. Diri sendiri dapat memungkinkan orang mencapai keberhasilan usaha. Setiap manusia sedang belajar tentu mengharapkan supaya ia berhasil.

B. LANDASAN TEORI

1. Konseling Behavioral

Konseling behavioral merupakan suatu proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu.¹ Konseling behavioral menaruh perhatian pada upaya perubahan pada upaya perubahan perilaku.² Sebagai sebuah pendekatan yang relatif baru, perkembangannya sejak 1960-an, konseling behavioral telah

¹ Latipun, *Psikologi konseling* (Malang, ed:01, 2017), 89

² Alwisol. *Psikologi Kepribadian*, (Malang: UMM Press, 2008), 128

memeberikan implikasi yang besar dan spesifik pada teknik dan strategi konseling dan dapat diintegrasikan ke dalam pendekatan lain.³ berorientasi pada pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Manusia pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosial budayanya.

Konseling Behavioral adalah suatu studi tentang kelakuan manusia. Timbulnya aliran ini disebabkan oleh adanya rasa tidak puas terhadap teori psikologi daya dan teori mental *state*. Hal ini karena aliran-aliran terdahulu hanya menekankan pada segi kesadaran. Teori perkembangan perilaku yang dapat diukur diamati dan dihasilkan oleh respon pelajar terhadap rangsangan. Tanggapan terhadap rangsangan dapat diperkuat dengan umpan balik positif atau negatif terhadap perilaku kondisi yang

diinginkan. diamati⁴.

Yang di maksud konseling behavioral adalah Perubahan tingkah laku yang dimiliki Santri banyak mempunyai sifat yang berbeda- beda. Artinya santri masih bersifat individual. Sifat kedisiplinan peserta didik disekolah sangatlah berbeda dengan dilingkungan pondok. perilaku yang harus dilakukan berupa kewajiban dan perilaku yang harus dihindari. Seperti hal yang disebutkan bahwa dukungan Dan juga santri dalam pondok selain itu juga harus berdisiplin membagi waktu yang sebaik mungkin karna banyaknya kegiatan yang harus dikerjakan dalam kata lain padat. Jadi konseling behavioral berfungsi untuk mengubah perilaku seseorang menjadi lebih baik. yang diberikan kepada (mushrifah) untuk meningkatkan kedisiplinan santri tingkat SMA Asrama Al-Fathimah Pondok Pesantren

³Latipun. *Psikologi Konseling* (Malang:ed.01, 2017), 89-90

⁴ Gerald Corey,*Toeri Praktik Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2005), 195

Darussalam Blokagung
Banyuwangi.

2. *Self Management*

Self management adalah suatu jenis ketrampilan yang berkaitan dengan segala bentuk upaya dan tindakan seseorang yang dilakukan secara terencana agar individu dapat memanfaatkan waktunya dengan sebaik-baiknya. disiplin belajar sebagai salah satu faktor internal yang merupakan dasar bagi siswa dalam meningkatkan prestasi belajar siswa sebab dengan adanya dorongan dari dalam diri siswa untuk belajar mengembangkan tumbuhnya semangat untuk lebih giat dalam belajar.⁵

Yang dimaksud *Self management* adalah salah satu teknik konseling behavioral yang digunakan mushrifah selaku pembimbing dan kepala asrama untuk merubah santri dalam mengelola waktu dengan cara membuat jadwal, bersikap

tegas serta meminimalkan waktu yang terbuang. Agar santri tingkat SMA lebih disiplin dalam lingkungan asrama serta dalam sekolahnya. serta akan mendapatkan hasil yang maksimal di asrama Al-Fathimah Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi.

3. Kedisiplinan Belajar

Kedisiplinan adalah suatu keadaan tata tertib dimana orang-orang yang tergolong dalam suatu organisasi tunduk kepada peraturan yang ada dengan senang hati menurut pedoman atau petunjuk yang telah digariskan.⁶ dengan berkenaan dengan penegendalian diri seseorang terhadap bentuk-bentuk aturan. Peraturan yang dimaksud dapat ditetapkan oleh orang yang bersangkutan maupun yang berasal dari luar. disiplin merupakan bentuk taat pada Allah. Allah telah menyuruh kita untuk taat

⁵ Atkinson R.L., *Pengantar Psikologi* Edisi. Kedelapan. Jilid 1 (Jakarta: Erlangga. Beck, A.T.1994), 32

⁶ Muhammad Sali., *Mendisiplinkan Santri*. (Yogyakarta, 2019), 13

kepada nya serta rosulnya.⁷

Dengan adanya definisi istilah tersebut maka yang dimaksud dengan “Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Dalam Upaya Meningkatkan Kedisiplin Santri Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi. Langkah yang ditempuh dalam membentuk dan menghasilkan peningkatan belajar serta pengelolaan waktu yang baik. Dengan adanya Penerapan tersebut santri bisa mengatur waktu serta mengubah perilaku yang tidak baik seperti terlambat sekolah, terlambat *jam’ah* 5 waktu akan menjadi lebih baik lagi kedepannya di Asrama al-Fathimah Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi.

C. METODE PENELITIAN

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan

⁷ Charles Schaefer, 1989. *Bagaimana Mempengaruhi Anak, Panduan Praktis Bagi Orangtua*, Cet. Ke-1 (Jakarta: Dahara Prize), 11.

metode Kualitatif. Menurut Sugiono Metode Kualitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat post positivme yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang masih alamiah (sebagai lawanya eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci.⁸

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif yaitu suatu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa ucapan atau tulisan dan perilaku yang dapat diamati dari subyek itu sendiri.⁹

2. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian merupakan suatu tempat yang memberikan data yang diperlukan oleh peneliti untuk mendapatkan gambaran atau keadaan yang sebenarnya. Dengan adanya objek untuk diadakan suatu penelitian. lokasi penelitian di Asrama al-Fathimah Pondok

⁸ Sugiono, 2016. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif*, (Bandung: Alfabeta), 8

⁹ Arif Furchan, *Pengantar Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1992), 21

Pesantren Darussalam Blokagung, Tegalsari, Banyuwangi, Jawa Timur. Subyek penelitian penulis adalah santri tingkat SMA. Penelitian ini dilakukan karena terdapat santri yang terlambat sekolah kurikulum, santri yang sering melanggar peraturan, dan kurang dalam mengatur waktu dengan baik.

3. Kehadiran Penelitian

Dalam penelitian kualitatif yang menjadi alat penelitian adalah dirinya sendiri¹⁰. Peneliti sebagai orang yang melakukan observasi, wawancara dan dokumentasi mengamati dengan cermat terhadap obyek penelitian. Untuk memperoleh data tentang penelitian ini, maka peneliti terlibat dalam penelitian.

Kehadiran peneliti dalam penelitian ini berperan sebagai instrumen kunci yang berperan sebagai pengamat non partisipan, dimana peneliti turun kelapangan melibatkan

diri secara langsung dalam kehidupan obyek penelitian. Sifat atau keadaan dimaksud untuk bisa berupa sifat, kuantitas dan kualitas yang bisa berupa perilaku dan kegiatan yang dilakukan. Peneliti hadir langsung ke tempat kejadian subjek yang diamati. Peneliti juga mengikuti beberapa kegiatan keseharian santri yang diteliti. Sebagai seorang peneliti hanya mengamati terhadap semua kejadian atau peristiwa yang sedang berlangsung serta fenomena-fenomena sosial yang terjadi di Pondok Pesantren.

4. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian adalah orang yang diminta untuk memberikan keterangan tentang suatu fakta atau pendapat. Jadi subjek penelitian merupakan sumber informasi yang digali untuk mengungkap fakta-fakta dilapangan. Dalam penelitian ini subjek yang dijadikan penelitian yaitu santri tingkat SMA Asrama al-Fathimah

¹⁰ Sugiono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2016), 69

Pondok Pesantren Blokagung Banyuwangi.

5. Sumber Data

Sumber Data penelitian tentang “Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Dalam Upaya Meningkatkan Kedisiplinan Santri Di Pondok Pesantren Blokagung Banyuwangi” ini dibedakan menjadi dua jenis sumber data yaitu:

a. Data Primer

Data primer yaitu data yang berasal langsung dari sumber yang dikumpulkan secara khusus dan berhubungan langsung dengan permasalahan yang diteliti. Data dikumpulkan sendiri oleh peneliti langsung dari sumber pertama atau tempat objek penelitian dilakukan.¹¹

b. Data Sekunder

Data sekunder yaitu data yang telah dikumpulkan untuk maksud selain menyelesaikan masalah

yang sedang dihadapi. Data ini dapat ditemukan dengan cepat. Dalam penelitian ini yang menjadi sumber data sekunder adalah artikel, jurnal, dokumen, serta situs internet yang berkenaan dengan penelitian yang dilakukan.

6. Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data peneliti menggunakan tiga metode pengumpulan data yaitu :

a. Teknik Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu, percakapan tersebut dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (interviewer) yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancara yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu secara terstruktur. Maksud mengadakan wawancara adalah

¹¹ Sugiono, Metode Penelitsian Kuantitatif, Kualitatif R & D (Bandung: Alfabeta, 2009), 30

antara lain agar lebih mudah bagi kita beradaptasi dengan klien, dengan begitu kita akan dimudahkan juga dalam menggali informasi yang telah kita butuhkan.

Wawancara

digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti Teknik pengumpulan data ini berdasarkan pada laporan diri sendiri atau setidaknya pada pengetahuan dan keyakinan pribadi.

b. Teknik Observasi atau pengamatan

Observasi adalah teknik penumpulan data yang bertujuan mendeskripsikan suatu hal yang akan dipelajari dalam penelitian,

aktivitas yang sedang terjadi, serta orang-orang yang terlibat di dalam penelitian. Dengan metode ini peneliti dalam observasi berada dalam keadaan yang wajar dan tanpa ada faktor rekayasa atau dibuat-buat. Dalam observasi ini menggunakan observasi terus terang atau tersamar yaitu peneliti dalam melakukan pengumpulan data menyatakan terus terang kepada sumber data, bahwa ia sedang melakukan penelitian.

c. Teknik Dokumentasi

Untuk mengumpulkan data yang akurat maka peneliti juga menggunakan dokumentasi.

Dokumentasi adalah pengambilan data yang diperoleh melalui

dokumen-dokumen¹².

7. Analisis Data

Analisis Data adalah usaha mengurai suatu masalah atau fokus kajian menjadi bagian-bagian dalam penelitian kualitatif dilakukan ada tiga tahapan yaitu:

a. Reduksi Data

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan reduksi data adalah suatu langkah untuk mengambil suatu data dari pokok dari penelitian dan membuang data yang tidak perlu dalam suatu penelitian seperti yang dikemukakan dalam mereduksi data peneliti merangkum , mengambil , data yang pokok dan penting¹³.

b. Penyajian Data

Penyajian data yang dilakukan dengan uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori dan sejenisnya dalam hal ini

Miles dan huberman dalam mengemukakan yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian adalah dengan teks bersifat naratif.¹⁴

c. Kesimpulan

Dalam penelitian ini adalah kesimpulan yang diharapkan dapat menemukan sesuatu yang baru yang belum pernah ada sehingga dalam penelitian tersebut dapat menjadi suatu pelajaran dalam objek suatu penelitian temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu objek yang masih belum jelas sehingga diteliti menjadi jelas.

8. Keabsahan Data

Penelitian ini pemeriksaan keabsahan data menggunakan model triangulasi yaitu mengumpulkan suatu data sekaligus memeriksa kebenaran data yang diperoleh. triangulasi

¹² Husain Husman, *Metode Penelitian Sosial*, (Jakarta: Bumi Raksa, 2000), 73

¹³ Sugiyono. *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*, (2015)

¹⁴ Sugiyono. *Metode Penelitian kualitatif* ,...,132-133

dapat diartikan sebagai teknik pengumpulan data dan sumber yang ada sekaligus memeriksa kredibilitas data yang diperoleh dengan observasi, wawancara dan dokumentasi.¹⁵

D. HASIL PENELITIAN

Hasil Penelitian Diketahui bahwa keadaan kedisiplinan santri di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung secara umum sudah dalam kondisi yang cukup karena santrinya telah melaksanakan peraturan pondok sesuai dengan yang telah ditetapkan. Penerapannya konseling behavioral memiliki peran penting dalam mengubah perilaku siswa untuk membentuk perilaku baru dalam belajar. Perilaku yang sebelumnya dikatakan perilaku yang dapat mengganggu pada diri siswa, tapi setelah diberikannya konseling behavioral perilaku tersebut berubah menjadi lebih baik. Terkait dengan itu ada berapa teknik dari pendekatan behavioral, salah satu yang digunakan dalam studi ini

mengubah perilaku siswa dalam belajar adalah *self management*.

Data ini penulis dapatkan setelah mengamati selama beberapa kali dalam melakukan penelitian dilapangan dan didapatkan dari hasil wawancara dengan berbagai pihak yang terkait. adapun tabel terkait kondisi kedisiplinan santri Asrama Al-Fathimah. Karna di asrama al-fathimah kondisi seperti ini dilihat dari kesehariannya mereka masih kurang disiplin dalam hal apapun. Dengan beberapa faktor yang dimana seseorang akan mengikuti alur kehidupan selanjutnya. Dengan adanya pendukung serta usaha yang bisa mengarahkannya agar lebih baik lagi.

Pelaksanaan tata tertib di Asrama al-fathimah pondok pesantren darussalam blokagung. Dalam hal ini penulis mendapatkan bahwa santri sudah cukup dalam melaksanakan segala tata tertib yang berlaku. Hal ini didasarkan pada beberapa indikator yang ada bahwasannya sudah banyak yang dilaksanakan

¹⁵ Sugiyono. Metode Penelitian (Bandung: Alfabeta, 2015), 32

oleh para santri. Seperti halnya datang tepat waktu baik pada saat melaksanakan sholat berjama'ah maupun dalam kegiatan belajar mengajar di pondok, berpakaian yang rapih memakai sarung dan peci, serta berperilaku sopan, dll. Dengan mengacu pada indikator ini penulis mendapatkan bahwa para santri sebagian besar sudah melaksanakan tata tertib dengan cukup. Meskipun masih ada juga yang belum mematuhi tata tertib dengan baik, tetapi hanya sebagian kecil saja yang masih melanggar tata tertib pondok.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan hasil penelitian dengan judul Penerapan Konseling Behavior Dengan *Self-Management* Dalam Upaya Meningkatkan Kedisiplinan Santri Putri Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi. untuk meningkatkan perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib. Oleh sebab itu untuk

mengatasi masalah perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar siswa di sekolah perlu diberikan layanan konseling behavioral melalui teknik self management. Konseling behavioral merupakan dari aliran psikologi behavior yang memfokuskan perhatiannya pada tingkah laku yang tampak.

Daftar Pustaka

- Afrizal. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif: Sebuah upaya Penggunaan. penelitian Kualitatif*. Jakarta.
- Agustin sukses ,2020. *Kiat Sukses Meningkatkan Disiplin Siswa*. Yogyakarta.
- Ahmad Susanto, 2018. *Bimbingan dan konseling disekolah* hal : 117 (Ed.) rawamangun, jakarta.prenamedia group.
- Ajisaka, Arya, 2010. *Mengenal pahlawan Indonesia* (Kawan pustaka).
- Al-Quran surat An Nisa 173 terjemah Bahasa Indonesia. Kementrian Agama Republik Indonesia (Kemenag) Departemen Agama (Depag).
- Alwisol, 2008. *Psikologi Kepribadian*. Malang:UMM Press.

- Amalia Rizka, 2015. *Teori behavioristik. jurnal psikologi*. Sidoarjo.
- Anwar & Jaliyuddin, 2016. *Mendisiplinkan santri*. Yogyakarta
- Approach, 1992. *Pengantar Metodologi Penelitian Kualitatif* Jakarta: Arif Furchan.
- Charles Schaefer, 2008. *Bagaimana Mempengaruhi Anak, Panduan. Praktis Bagi Orangtua*.
- Desmita. 2011. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja.
- Dolet Unaradjan. 2018. *Manajemen Disiplin*. Jakarta: PT Grasindo.
- Eka Wahyuni. 2011. *Teori dan Teknik Berbagai Pendekatan dalam Konseling*. Yogyakarta.
- Erik H Erikson, 1980. *Teori Perkembangan Kepribadian*. Jakarta.
- Gunawan Imam, 2013. *Metode Penelitian Kualitatif, Teori Dan Praktik*, Jakarta.
- Hadari Nawawi. 1984. *Administrasi Pendidikan*. Jakarta: Gunung Agung,
- Hurlock, 1999. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan*. Jakarta: ed.03.
- Latipun, 2017. *Psikologi konseling*. Malang,ed:0.
- Mastuhu,1994. *Dinamika Sistem Pendidikan Pesantren*. Jakarta. Muhammad Sali, 2019. *Mendisiplinkan Santri*. Samarinda: Ar-Ruzz Medi.
- Muhammad Surya. 2003. *Teori-Teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Oeniyati, Yulia. 2010. BumiAksara.
- Nana Syaodih Sukmadinata, 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Novi Irwan Nahar. 2016 *Penerapan Teori Belajar Behavioristik Dalam Proses Pembelajaran*. Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial.
- Otong Sutrisno, *Administrasi Pendidikan*, 98.
- Panduan skripsi 2021*. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
- Quran surat An Nisa 173 *terjemah Bahasa Indonesia*. Kementerian Agama Republik Indonesia (Kemenag)/ Departemen Agama (Depag). 4:173
- Richard nelson-jones. 2011. *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Celebab Timur, Yogyakarta.

- Sofyan S Willis. 2010. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Stoner , James A.F.1990. *Manajemen/JAMES A.F. STONER. Book xv*.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Tulus, Tu'u. 2004. *Peran Disiplin pada Perilaku dan Prestasi. Teori Motivasi dan pendidikan*.
- UUD pasal 1 No 18, 2019 "Pesantren".
Jurnal ilmu hukum.

