

**TERAPI *MUTABA'AH AL-YAUM* UNTUK MENINGKATKAN *SELF*
MANAGEMENT PADA SEORANG MAHASISWA UIN SUNAN AMPEL SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)**



Disusun Oleh :

**Mohd Khairul Anwar
B43214122**

**BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2018**

PERNYATAAN PERTANGGUNG JAWABAN OTENTITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Mohd Khairul Anwar

NIM : B43214122

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Jemur Wonosari, Gang Masjid, No.27, Wonocolo, Surabaya

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

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

Surabaya, 13 Juli 2018

Yang menyatakan



Mohd Khairul Anwar

NIM. B43214122

PERSETUJUAN PEMBIMBING

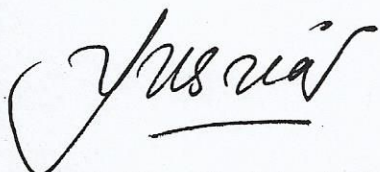
Nama : Mohd Khairul Anwar
NIM : B43214122
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Terapi *Mutaba'ah Al-Yaum* Untuk Meningkatkan *Self Management*
Pada Seorang Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya

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

Surabaya, 13 Juli 2018

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing,



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi yang telah disusun oleh Mohd Khairul Anwar ini telah dipertahankan di depan tim penguji skripsi.

Surabaya, 26 Juli 2018

Mengesahkan,

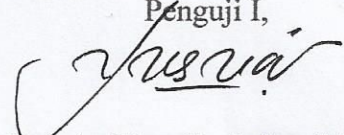
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Fakultas Dakwah dan Komunikasi




Dekan,


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

Penguji I,


Yusria Ningsih, S.Ag., M.Kes
NIP: 197605182007012022

Penguji II,


Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd
NIP: 197008251998031002

Penguji III,


Dra. Ragwan Albaar, M.Fil.I
NIP: 196303031992032002

Penguji IV,


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



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : MOHD KHAIRUL ANWAR BIN MOHAMMAD YUSOF
NIM : B43214122
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI / BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
E-mail address : Khairulanwaryusof95@gmail.com

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

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

TERAPI MUTABA'AH AL-YAUM UNTUK MENINGKATKAN SELF
MANAGEMENT PADA SEORANG MAHASISWA UIN SUNAN
AMPEL SURABAYA

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 09 AGUSTUS 2018

Penulis

(MOHD KHAIRUL ANWAR)
nama terang dan tanda tangan

Implimentasi Terapi yang meliputi Pendekatan dan Jenis Penelitian, aspek-aspek, pengembangan teori, metode penelitian, Sasaran dan lokasi penelitian, Jenis dan Sumber Data, Teknik Analisis Data, Tahap-Tahap Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Keabsahan Data dan terakhir yang termasuk dalam pendahuluan adalah Sistematika Pembahasan.

Bab II. Tinjauan Pustaka. Bab ini berisi kerangka dan , penjelasan Pengertian Terapi *Mutaba'ah Al-Yaum*, konsep terapi *mutaba'ah al-yaum*, yang digunakan. Selain itu, pengertian *self management*.

Bab III. penyajian Data. Didalam penyajian data, meliputi tentang deskripsi umum objek penelitian yang dipaparkan secukupnya agar pembaca mengetahui gambaran tentang objek yang akan dikaji dan deskripsi lokasi penelitian meliputi hasil penelitian. Pada bagian ini dipaparkan mengenai data dan fakta objek penelitian, terutama yang terkait dengan perumusan masalah yang diajukan.

Bab IV. Analisis Data. Berisi tentang pemaparan hasil penelitian yang diperoleh berupa analisis data dari faktor- faktor, dampak, proses serta hasil Terapi *Mutaba'ahl Al-Yaum* untuk meningkatkan *self management* pada seorang mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel (UINSA) Surabaya Indonesia.

Bab V. Penutup. Dalam hal ini terdapat 2 point, yaitu kesimpulan dan saran.

Mengadakan persiapan pendirian IAIN Sunan Ampel yang terdiri dari Fakultas Syariah di Surabaya dan Fakultas Tarbiyah di Malang. 1) Menyediakan tanah untuk pembangunan Kampus IAIN seluas 8 (delapan) Hektar yang terletak di Jalan A. Yani No. 117 Surabaya. 2) Menyediakan rumah dinas bagi para Guru Besar.

Pada tanggal 28 Oktober 1961, Menteri Agama menerbitkan SK No.17/1961, untuk mengesahkan pendirian Fakultas Syariah di Surabaya dan Fakultas Tarbiyah di Malang. Kemudian pada tanggal 01 Oktober 1964, Fakultas Ushuluddin di Kediri diresmikan berdasarkan SK Menteri Agama No. 66/1964.

Berawal dari 3 (tiga) fakultas tersebut, Menteri Agama memandang perlu untuk menerbitkan SK Nomor 20/1965 tentang Pendirian IAIN Sunan Ampel yang berkedudukan di Surabaya, seperti dijelaskan di atas. Sejarah mencatat bahwa tanpa membutuhkan waktu yang panjang, IAIN Sunan Ampel ternyata mampu berkembang dengan pesat. Dalam rentang waktu antara 1966-1970, IAIN Sunan Ampel telah memiliki 18 (delapan belas) fakultas yang tersebar di 3 (tiga) propinsi: Jawa Timur, Kalimantan Timur dan Nusa Tenggara Barat.

Namun, ketika akreditasi fakultas di lingkungan IAIN diterapkan, 5 (lima) dari 18 (delapan belas) fakultas tersebut ditutup untuk digabungkan ke fakultas lain yang terakreditasi dan berdekatan lokasinya. Selanjutnya dengan adanya peraturan pemerintah nomor 33 tahun 1985, Fakultas

Tarbiyah Samarinda dilepas dan diserahkan pengelolaannya ke IAIN Antasari Banjarmasin. Disamping itu, fakultas Tarbiyah Bojonegoro dipindahkan ke Surabaya dan statusnya berubah menjadi fakultas Tarbiyah IAIN Surabaya. Dalam pertumbuhan selanjutnya, IAIN Sunan Ampel memiliki 12 (dua belas) fakultas yang tersebar di seluruh Jawa Timur dan 1 (satu) fakultas di Mataram, Lombok, Nusa Tenggara Barat.

Sejak pertengahan 1997, melalui Keputusan Presiden No. 11 Tahun 1997, seluruh fakultas yang berada di bawah naungan IAIN Sunan Ampel yang berada di luar Surabaya lepas dari IAIN Sunan Ampel menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) yang otonom. IAIN Sunan Ampel sejak saat itu pula terkonsentrasi hanya pada 5 (lima) fakultas yang semuanya berlokasi di kampus Jl. A. Yani 117 Surabaya.

Pada 28 Desember 2009, IAIN Sunan Ampel Surabaya melalui Keputusan Menkeu No. 511/KMK.05/2009 resmi berstatus sebagai Badan Layanan Umum (BLU). Dalam dokumen yang ditandatangani pada tanggal 28 Desember 2009 itu IAINSA Surabaya diberi kewenangan untuk menjalankan fleksibilitas pengelolaan keuangan sesuai dengan PP Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum (PK-BLU).

Terhitung mulai tanggal 1 oktober 2013, IAIN Sunan Ampel berubah menjadi UIN Sunan Ampel (UINSA) Surabaya berdasarkan Keputusan Presiden RI No. 65 Tahun 2013.

- (e) Prodi Manajemen Dakwah
- 3) Fakultas Syariah dan Hukum:
 - (a) Prodi Ahwal al-Syahshiyah (Hukum Keluarga Islam)
 - (b) Prodi Siyasah Jinayah (Hukum Tatanegara dan Hukum Pidana Islam)
 - (c) Prodi Muamalah (Hukum Bisnis Islam)
- 4) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan:
 - (a) Prodi Pendidikan Agama Islam
 - (b) Prodi Pendidikan Bahasa Arab
 - (c) Prodi Manajemen Pendidikan Islam
 - (d) Prodi Pendidikan Matematika
 - (e) Prodi Pendidikan Bahasa Inggris
 - (f) Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
 - (g) Prodi Pendidikan Raudhotul Athfal
- 5) Fakultas Ushuluddin dan Filsafat:
 - (a) Prodi Aqidah Filsafat
 - (b) Prodi Perbandingan Agama
 - (c) Prodi Tafsir
 - (d) Prodi Hadis
- 6) Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik:
 - (a) Prodi Ilmu Politik
 - (b) Prodi Hubungan Internasional

- (c) Prodi Sosiologi
- 7) Fakultas Sains dan Teknologi:
- (a) Prodi Ilmu Kelautan
 - (b) Prodi Matematika
 - (c) Prodi Teknik Lingkungan
 - (d) Prodi Biologi
 - (e) Prodi Teknik Arsitektur
 - (f) Prodi Sistem Informasi
 - (g) Prodi Psikologi
- 8) Fakultas Ekonomi & Bisnis Islam:
- (a) Prodi Ekonomi Syariah
 - (b) Prodi Ilmu Ekonomi
 - (c) Prodi Akutansi
 - (d) Prodi Manajemen
- 9) Pascasarjana(S2/Magister):
- (a) Prodi Pendidikan Agama Islam
 - (b) Prodi Pendidikan Bahasa Arab
 - (c) Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
 - (d) Prodi Studi Ilmu Hadis
 - (e) Prodi Hukum Tatanegara (Siyasah)
 - (f) Prodi Ekonomi Syari'ah
 - (g) Prodi Filsafat Agama

pernah merasa kebahagiaan yang sebenar seperti yang digambarkan di dalam Al-Quran. Apabila berbicara tentang kebahagiaan, fokus kita adalah kebahagiaan dan jiwa manusia, umpama cahaya yang memasuki ruangan yang gelap gelita akan kelihatan cahaya yang menerangi setiap tempat yang ada di ruangan tersebut. Akan tetapi, banyak diantara kita hilang kebahagiaan tersebut sehingga merasa kurang dalam memanfaatkan waktu, tenaga, kesehatan dengan sebaik-baiknya.

Konseli ini mulai melakukan kegiatan ngopi dan bergadang ketika berada di Surabaya jadi kebiasaan sehingga memasuki perkuliahan S1, begitu juga mendaki gunung sehingga menjadi *tour guide* kepada wisatawan atau teman sekelas dan teman kampus atau teman organisasi yang mau mendaki gunung, sayangnya kadang waktu mendaki dapat di atur sebaiknya dibandingkan waktu sehariannya kurang teratur sehingga ada kuliah yang tidak masuk, makan dan minum bukan waktu yang ditetapkan maupun sesuai, kerja lebih memilih malam sehingga kerja tersebut dapat dilakukan sebaiknya pagi karena memerlukan cahaya matahari, tugas kuliah senantiasa dilakukan secepatnya.

Konseli seorang mahasiswa S1, yang berasal dari Banyuwangi. Anggota aktif di organisasi HIMALAYA, yang mengalami masalah kurang dalam manajemen diri dalam kehidupan sehari-harinya. Jadi disini konselor membantu konseli untuk mengurangi permasalahan konseli. Permasalahan konseli ini, mengakibatkan perubahan pada diri seorang yang aktif menjadi tidak aktif seperti sebelumnya sehingga banyak waktu lebih dinikmati ketika

Identifikasi masalah yang dilakukan konselor dalam kasus ini, mengenal konseli yang disertai gejala-gejala yang nampak. Konselor membandingkan data-data yang sudah terkumpul untuk mendapatkan gambaran tentang masalah yang ada pada diri konseli. Selain itu, konselor melakukan kunjungan ke kontrakan konseli melakukan proses konseling. Tujuannya agar konselor bisa mendengarkan apa saja yang dikeluhkan oleh konseli. Kemudian, konseli juga dapat mengungkapkan perasaan isi hatinya, dari situlah akan nampak gejala-gejala apa saja yang menjadi data penting konselor untuk mengidentifikasi masalah yang dihadapi konseli.

Langkah ini dimaksudkan untuk mengetahui masalah beserta gejala-gejala yang nampak pada konseli. Dalam hal ini, konselor tidak hanya wawancara konseli, akan tetapi mewawancarai teman-teman konseli yang sekontrakan dengan nya, maupun teman-teman yang lain. Dengan tujuan untuk menggali data-data berkaitan dengan masalah konseli.

Pada sesi pertama, konselor meminta kesepakatan konseli untuk membuat proses konseling di kontrakan konseli sendiri agar konseli merasa nyaman pada awal sesi konseling dilakukan. Pada sesi pertama, konseli mudah untuk berbicara karena konseli sendiri orangnya tipe ekstrovert. Konselor juga sudah mengenali konseli dan mengetahui sikap dan cara bergaulnya konseli. Tetapi, selain wawancara, konselor juga melakukan observasi secara terperinci terhadap perilaku-perilaku konseli karena ingin

mengetahui apa penyebab atau faktor timbulnya masalah yang konseli hadapi.

Pada sesi pertama yang bertempat di kontrakan konseli sendiri, konselor meminta izin untuk memulakan sesi konseling dan konseli bersetuju untuk memulakan. Pada awalnya, konselor hanya menanyakan kabar konseli dan bagaimana perkuliahannya sebelum konselor fokus menanyakan inti dari sesi konseling tersebut. Kemudian, konselor memancing pertanyaan kepada konseli tentang permasalahan yang konseli hadapi.

Konselor sempat bermalam di kontrakan konseli untuk melakukan pengamatan, konseli berdua bersama temannya yang sekamar. Banyak kegiatan yang menyenangkan di kontrakan mereka, mereka akan berkumpul bersama-sama santai sambil ngobrol-ngobrol. Kadang juga ada teman yang menyediakan kopi untuk diminum bersama. Sambil kumpul sambil berbagi cerita masing-masing. Pokoknya sangat seru bersama mereka seperti sudah kenal lama dengan teman-teman konseli.

Konseli bercerita tentang masalahnya yang dihadapi yaitu sering bergadang malam sehingga subuh sehingga makan, mandi, kuliah, tugas dan kerja kadang tidak sesuai dengan jam yang seharusnya karena menurut konselor semua ini kebiasaan yang meminum kopi dan kerjaan juga dilakukan di malam hari.

mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya. Terapi *Mutaba'ah Al-Yaum* adalah di mana mengevaluasi kegiatan sehari-hari. Jadi konseli akan ada jadwal yang disepakati dan akan dilakukan dengan sebaiknya dan sejujurnya untuk mengubah manajemen diri yang kurang pada seorang mahasiswa yang sudah di jenjang S1. Di sini, konseli akan menemukan sendiri solusi atau pemecah masalah yang konseli hadapi karena masalah konseli berdampak terhadap dirinya.

Peran konselor di sini adalah membantu konseli mencipta situasi yang mampu membuat konseli berfikir luas dan mengembangkan keterampilan manajemen diri yang ada dalam diri konseli. Dari hasil observasi, konseli terlihat sering menyalahkan lingkungannya padahal, seorang individu tidak mungkin dapat mengubah lingkungannya kecuali individu itu sendiri merubah cara pikir nya terhadap lingkungan yang individu itu hadapi.

Terapi *mutaba'ah al-yaum* ini memberi bantuan kepada konseli untuk merubah konsep manajemen diri yang ada dalam diri konseli secara tidak langsung merubah manajemen diri yang dihadapi oleh konseli. Terapi ini juga membantu konseli dalam mencari konsep manajemen diri yang ideal dan mampu menonjolkan pengaruh positif yang ada dalam diri konseli agar konseli dapat berubah sedikit demi sedikit.

Sebelum mengawali proses bantuan, konseli haruslah dalam kondisi yang benar-bena siap dari segi perubahan dalam diri. Pada tahap permulaan

digunakan untuk melanjutkan pertemuan ini. Konselor memastikan kesiapan konseli untuk melanjutkan pertemuan yang akan datang sebelum memulakan terapi. Konselor meminta konseli mempersiapkan diri dan mengikhlaskan diri untuk diterapi. Konselor akan mempersiapkan bahan yang akan digunakan selama terapi di jalankan.

Sesudah di kamar konseli, saya dan konseli ke sekitar kontrakan konseli biar kenal dengan teman yang lain dan menjadikan teman saya di Indonesia. Selain teman kamar konseli, teman sekontrakan juga aslinya nyaman di ajak berbicara jika tidak bermain game. Ketika konseli keluar sebentar membelikan kita nasi goreng untuk dimakan bersama, waktu itu saya sempat menanyakan teman sekamarnya karena yang lain masih lanjut lagi bermain game kecuali teman sekamar. Saya menanyakan bagaimana seharian konseli selama bersama konseli. Banyak data yang saya dapat dari teman sekamarnya. Setelah itu kita juga di hidangkan nasi goreng dan kopi yang di buat sendiri dari konseli. Konselor di ajak tidur di kontrakan karena sudah keenakan ngobrol jam juga sudah akhir jadi banyak waktu konselor untuk mendapatkan data-data konseli.

Di hari lain konselor pernah ketemu teman sekelas konseli di kampus, secara tidak langsung. Konselor menanyakan tentang kuliah konseli. Konselor mudah untuk mendapatkan data dari teman

ini, jika tidak silakan coretkan dan pilih yang bisa dilakukan dan sanggup untuk berdisplin.

Setelah sepakati apa saja yang bisa dilakukan untuk aktivitas seharian maka konselor akan membuat jadwal dan menerangkan bahwa jadwal tersebut sudah disepakati konselor dan konseli. Sebelum jadwal diberikan ke konseli dari hasil yang disepakati konselor memberi dulu penguatan untuk konseli karena di dalam teori *Cognitive Behavior Therapy* harus menguatkan dulu kognitif konseli agar apa yang dilakukan setelah ini tidak dilakukan dengan begitu saja tanpa alasan yang kukuh. Jika kognitif sudah terima otomatis tingkah laku seharian kita akan mengikuti kegiatan seharian kita agar jadi kebiasaan.

Konselor menerangkan bangun pagi setidaknya jam 8 pagi karena kalau sudah kesiangan badan terasa berat dan malas dan kepingin tidur lagi dan bisa mengganggu aktivitas lain konseli. Mandi sebelum subuh atau sebelum kuliah yang setidaknya maksimal jam 8 sudah mandi karena untuk menyegarkan badan untuk beribadah dan beraktivitas pagi sekalian bisa sarapan pagi agar ada tenaga untuk melakukan aktivitas seharian. Tugas dan kuliah itu penting jika sudah tidak mengerjakan tugas bagaimana untuk lulus tepat waktu. Kuliah kalau bisa tepat waktu masuknya biar sudah ada kesiapan untuk kuliah. Sebelum ke kelas kalau bisa baca buku untuk materi perkuliahan agar bisa nyambung. Sholat ikut waktu jangan sering lambat biar nanti tidak

mengganggu aktivitas lain kecuali ketika kuliah tidak masalah tapi jika waktu lapang sholat di awal waktu. Konselor juga menegaskan bahwa makan pagi atau makan siang atau makan malam itu penting karena untuk tenaga bertambah untuk melakukan aktivitas. Hemat uang tidak masalah tapi jangan sampai memudaratkan diri sendiri sehingga mengorbankan jatah makan di pakai beli yang lain. Pengajian di sini konselor menerangkan bahwa bisa saja seperti silaturahmi ke teman, ngopi ke teman tapi jangan sampai lupa untuk pulang awal karena pulang sampai subuh itu tidak seberapa baik karena waktu malam adalah untuk istirahat, paginya untuk beraktivitas. Tidur awal agar bisa merehatkan tubuh badan dan agar bisa bangun awal besoknya. Setidaknya pulang dari pengajian ya langsung tidur atau santai paling akhir jam 11 malam kalau bisa jam 10 malam.

Setelah menerangkan apa saja yang terjadwal dan dijelaskan juga alasan sebagai penguatan untuk terus bisa lakukan walaupun nanti harus bertahap perubahannya. Konselor meminta konselor mencentangkan pada jadwal tersebut mulai besoknya. Sejujurnya konseli dalam mencentangkan yang diberikan dalam bentuk lembaran karena dengan kejujuran proses ini akan berjalan lancar dan memudahkan konseli dan manfaat buat konseli. Mencentangkan pada jadwal tersebut. Apa yang dicentang berarti itu sudah dalam waktu ideal. Jika belum waktu ideal itu dibiarkan kosong. Waktu bangun ideal sekitar subuh bisa

saja tidur lagi dan bangun sekitar jam 7 pagi atau 8 pagi maksimal untuk waktu yang ideal. Waktu sholat yang ideal di awal waktu ketika sesudah adzan berkumandang. Jika lebih dari 30 menit dari adzan berarti tidak perlu dicentangkan di dalam jadwal. Begitu juga dengan sarapan pagi yang setidaknya jam 9 pagi maksimal sarapan, makan siang setelah sholat zuhur atau jam 12 makan siang dan makan malam jika bisa sebelum maghrib atau sesudah maghrib atau isya maksimal jam 8 waktu yang seharusnya makan amal. Tugas sebaiknya di hantar tepat waktu dan sehari sebelum sudah selesai kerjakan. Kerja lebih baik pagi atau siang berbanding malam. Kalau memang perlukan malam tidak masalah yang penting tidak bergadang. Begitu juga dengan tidur setidaknya tidur jam 10 malam atau 11 malam maksimal. Semua di atas yang di dalam jadwal *mutaba'ah* akan dicentang jika di waktu yang ideal yang disepakati konselor dan konseli.

Konselor dan konseli akan berjumpa lagi setiap hari minggu dan konselor akan mengajak konseli untuk evaluasi apa saja yang dilakukan dan bermuhasabah untuk memperbaiki apa yang masih kurang bisa dilakukan. Di mana pada minggu pertama konseli hanya dapat mengubah waktu makan konseli selama seminggu pertama. Konselor akan memberikan penguatan dan nasehat dan motivasi lagi untuk konseli agar bisa berubah dengan pelan tapi bisa disiplin dan terusan melakukannya.

Setelah melakukan proses Terapi *Mutaba'ah Al-Yaum* untuk meningkatkan *Self Managament* pada seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya, maka peneliti meyakini hasil dari proses Bimbingan dan Konseling Islam yang dilakukan konselor bisa membawa sedikit demi sedikit perubahan pada diri konseli sama ada dari fisik, rohani, maupun psikis.

Hasil setelah melakukan Terapi *Mutaba'ah Al-Yaum* seperti berikut. Konseli mengatakan bangun pagi itu seger dan nyaman dan bisa banyak memikirkan kehidupan dari bangun kesiangan yang membuat kepala akan merasa pusing karena telat tidur terjadinya bangun kesiangan. Begitu juga dengan sarapan dan makan dijadwalkan bertambah energi untuk melakukan tugas, kuliah, maupun kerja dan ibadah. Sarapan dulunya tidak pernah ada dalam diri konseli sekarang bisa sarapan sebelum kuliah atau kerja. Tidur perubahannya dari subuh jam 5 pagi ganti jam 10 atau 11 malam sudah tidur. Kerja yang sering dilakukan malam sehingga subuh sekarang di kerjakan pagi atau siang ketika kuliah longgar. Ada kerja di malam hari cuma sedikit karena nyablon kaos ada yang harus dilakukan tanpa pencahayaan matahari.

Konseli mengatakan dia merasa seger, cerdas dan konseli bisa melakukan apa-apa saja aktivitas. Konseli juga paksakan diri menjadi orang yang kuat bukan lemah untuk melawan bergadang sampai subuh. Jadi konseli merasakan tidak berat melakukan apa-apa saja aktivitas sehariannya. Konseli juga tidur ikut waktu dan bangun ikut waktu dan tidak salah menjadwalkan sehari-hari.

dalam proses bimbingan konseling atau terapi yang dilakukan saat konseling menggunakan jenis terapi *mutaba'ah al-yaum* dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Langkah Pertama atau Muqadimah ini sangat lah penting dilakukan, yaitu membangun hubungan yang baik dengan konseli, membuat konseli merasa nyaman dengan kehadiran konselor. Komunikasi yang dilakukan konselor dengan konseli merupakan komunikasi satu arah, artinya respon yang akan diberikan konseli sangatlah minim. Respon yang diberikan biasanya berupa senyuman, gerak-gerak tangan dan kontak mata. Pada tahap ini konselor senantiasa menyapa konseli. Mengajak konseli ngobrol, menanyakan kabar, aktivitas seharian dan sebagainya. Saat itu konseli sedang santai, istirahat di kamar. Katanya hari ini tidak kemana-mana Cuma di kontrakan saja. Keadaan konseli saat itu, dia menggunakan kaos baju t-shirt dan celana gunung yang biasa digunakan. Konseli sendiri di kamar, teman-teman semua main *game mobile legend* dan mengerjakan kegiatan masing-masing.
- b. Langkah Kedua Sesi Konseling, pada tahap ini proses bantuan konseling yang diberikan konselor kepada konseli. Setelah konseli sudah tahu apa akibat manajemen diri konseli ini, konselor memberikan nasihat kepada konseli agar manajemen diri konseli bisa lebih ideal. Konselor menasehatkan agar konseli sering hiburan diri jangan banyak bergadang, karena bergadang juga mempengaruhi manajemen diri konseli. Konselor

	Diagnosis yaitu menetapkan masalah yang dihadapi konseli	Dilihat dari identifikasi masalah dapat disimpulkan bahwa konseli kurang dalam <i>self management</i> .
	Prognosis, yaitu langkah yang dilakukan untuk menetapkan jenis bantuan yang akan dilaksanakan atau terapi yang sesuai dengan permasalahan konseli.	Setelah melihat permasalahan konseli, konselor memilih teknik dan pendekatan terapi untuk mengatasi masalah konseli, kemudian konselor memilih Terapi <i>Mutaba'ah Al-Yaum</i> yang sangat berpotensi untuk menangani masalah konseli.
	<i>Treatment</i>	konselor menggunakan Terapi <i>Mutaba'ah Al-Yaum</i> , berikut adalah langkah langkah proses pemberian terapi berdasarkan prognosis sebagai berikut: Langkah Pertama atau Muqadimah ini sangat lah penting dilakukan, yaitu membangun hubungan yang baik dengan konseli, membuat konseli merasa nyaman dengan kehadiran konselor. Langkah Kedua Sesi Konseling, pada tahap ini

		<p>proses bantuan konseling yang diberikan konselor kepada konseli. Setelah konseli sudah tahu apa akibat manajemen diri konseli ini, konselor memberikan nasihat kepada konseli agar manajemen diri konseli bisa lebih ideal.</p> <p>Langkah ketiga pada tahap ini pula, terapi <i>Mutaba'ah Al-Yaum</i> di perjelaskan pada konseli bagaimana proses ini dilaksanakan. Jadi konselor jelaskan pada konseli bahwa apa itu yang katakan dengan terapi <i>Mutaba'ah Al-Yaum</i>. Terapi <i>Mutaba'ah Al-Yaum</i> ini sama saja terapi mutaba'ah amal cuma beda mutaba'ah amal untuk meningkatkan ketaqwaan kepada Allah dan mutaba'ah untuk mengevaluasi sehari-hari kegiatan seseorang agar menuju lebih baik walaupun sedikit demi sedikit. Di mana jika kita lihat pengertian atau maksud terapi mutaba'ah al-yaum adalah</p>
--	--	---

		<p>mengevaluasi kegiatan sehari-hari seseorang. Konselor menyediakan Mempersiapkan ATM (alat tulis-menulis) dan konseli mengisi hari dan tanggal pelaksanaan rencana harian. Konseli menulis agenda kegiatan seharian, mulai dari pagi sampai malam hari. Konseli melingkari kegiatan yang menjadi prioritas utama. Setelah itu akan disepakati apa yang akan dilakukan setiap hari di lembaran atau buku mutaba'ah al-yaum serta memberi tanda <i>checklist</i> (√) pada kolom yang tersedia jika telah melaksanakan kegiatan yang direncanakan. Akan ada evaluasi setiap minggu untuk melihat apa saja yang bisa dilakukan konseli dan memberi nasehat dan semangat kepada konseli. Selanjutnya dengan cara yang sama pada hari berikutnya mengevaluasikan setiap minggu.</p>
--	--	---

