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 pendidkan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.

- Skripsi ini benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiat atas karya orang lain.
- 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,

<u>Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes</u> NIP. 197605182007012022

PENGESAHAAN 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 UNIROP6307251991031003

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.l

NIP: 196303031992032002

Penguji

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

iii



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 MOHAMAD YUSOF
NIM : B 432/4/22
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: Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain () yang berjudul: TERAPI MUTABA'AH AL-YAUM UNTUK MENINGKATKAN SELF
MANAGEMENT PADA SEORANG MAHASISWA UN SUNÁN
AMPEL SURABAYA
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif 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 <i>fulltext</i> 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
Land
(MOHD KHAIRVL AWWAR) nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Mohd Khairul Anwar (B43214122), Terapi *Mutaba'ah Al-Yaum* untuk Meningkatkan *Self Management* pada Seorang Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.

Fokus penelitian ini adalah 1) Bagaimanakah proses terapi *Mutaba'ah Al-Yaum* untuk meningkatkan *self management* pada seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya? 2) Bagaiman hasil akhir terapi *Mutaba'ah Al-Yaum* untuk meningkatkan *self management* pada seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.

Dalam menjawab permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan metode kualitatif pada studi kasus mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya. Peneliti menggunakan terapi *mutaba'ah al-yaum* dengan melakukan perubahan waktu yang ideal dalam waktu sehari yang dapat mengurangi kegiatan konseli sehingga tidak bergadang. Analisis data menggunakan analisis deskriptif komparatif yaitu membandingkan sebelum dan sesudah proses konseling.

Dalam penelitian ini disimpulkan bahwa (1) dalam penelitian ini proses konseling yang terjadi m<mark>en</mark>ggunakan Terapi *Mutaba'Ah Al-Yaum*, dengan pendekatan ini konseli diharapkan dapat mengubah waktu yang ideal dan mengurangi kegiatan konseli sehingga tidak bergadang kembali. Adapun langkahlangkahnya yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment/ terapi dengan Mutaba'Ah Al-Yaum yaitu mengevaluasi kegiatan sehari-hari seseorang. 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 checklist ($\sqrt{}$) 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. (2) Hasil akhir dari proses bimbingan dan konseling islam dengan Terapi Mutaba'Ah Al-Yaum,dalam penelitian ini cukup berhasil, yang mana hasil tersebut dapat dilihat dari adanya perubahan pada sikap dan waktu yang sebelumnya tidak bisa mengatur waktu dan suka bergadang sekarang konseli menjadi dapat mengatur waktu dan sedikit berkurang bergadangnya.

Kata Kunci: Mutaba'Ah Al-Yaum, self management

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI	
ABSTRAK	
KATA PENGANTAR	
DAFTAR ISI	vIII vi
DAFTAR TABEL	
	XII
BAB I: PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	
B. Rumusan Masalah	
C. Tujuan Peneliti <mark>an</mark>	
D. Manfaat Peneli <mark>tia</mark> n	
E. Definisi Konsep	
F. Metode Penelitian	
G. Sistematika Pembahasan	21
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritik	23
1. Mutaba'ah Al-Yaum	23
a. Pengertian Mutaba'ah Al-Yaum	
b. Tujuan Mutaba'ah Al-Yaum	
c. Tahapan Penerapan Mutaba'ah Al-Yaum	
d. Konsep Mutaba'ah Al-Yaum	
2. Self Management	
a. Pengertian Self Management	
b. Aspek Self Management	
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self Management	
B. Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan	
BAB III : PENYAJIAN DATA	
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian	44
Deskripsi Lokasi Penelitian	44
2. Deskripsi Konselor	51
3. Deskripsi Konseli	53
4. Deskripsi Masalah Konseli	

B. Deskripsi Hasil Penilaian,59
1. Proses Terapi Mutaba'ah Al-Yaum Untuk Meningkatkan Selj
Management Pada Seorang Mahasiswa UIN Sunan Ampel
Surabaya59
2. Deskripsi Hasil Terapi Mutaba'ah Al-Yaum untuk Meningkatkan
Self Management Pada Seorang Mahasiswa UIN Sunan Ampel
Surabaya75
BAB IV : ANALISIS DATA
DADIV ANALISIS DATA
A. Analisis Terapi <i>Mutaba'ah Al-Yaum</i> Untuk Meningkatkan <i>Selj Management</i> Pada Seorang Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya
82 D. Aralisia Harit Tarrai Markatat Al V
B. Analisis Hasil Terapi <i>Mutaba'ah Al-Yaum</i> untuk Meningkatkan <i>Selj Management</i> Pada Seorang Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya
93
BAB V : PENUTUP
A. Kesimpulan97
B. Saran98
DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

- Tabel 3.1: Kondisi Minggu Pertama Konseli
- Tabel 3.2: Kondisi Minggu Kedua Konseli
- Tabel 3.3: Kondisi Minggu Ketiga Konseli
- Tabel 3.4: Kondisi Minggu Keempat Konseli
- Tabel 4.1: Perbandingan Antara Teori dan Lapangan
- Tabel 4.2: Kondisi Konseli Sebelum Dan Selepas Proses Konseling Dan Terapi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah orang yang sedang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa diartikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat peringkat tinggi baik mereka yang belajar diperguruan tinggi negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi.

Dunia mahasiswa merupakan di mana setiap mahasiswa dengan bebas memilih kehidupan yang mereka inginkan. Disinilah dituntut suatu tanggungjawab moral terhadap diri masing-masing sebagai individu untuk dapat menjalankan kehidupan yang bertanggung jawab dan sesuai dengan moral yang hidup dalam masyarakat.

Mahasiswa yang dapat menjalankan kehidupan bertanggung jawab akan sadar bahwa menyelesaikan studi di perguruan tinggi dengan tepat waktu itu menuju kebaikan untuk diri sendiri.

Waktu merupakan bagian yang terpenting dalam kehidupan manusia. Dari mulai manusia pertama kali ada di bumi hingga nanti kembali ke pangkuan. Waktu tidak pernah berkhianat dan akan selalu ada di setiap perjalanan kehidupan manusia. Pepatah mengatakan waktu adalah uang, oleh karena itu kita harus memanfaatkan waktu sebaik mungking agar waktu sama berharganya dengan uang.

Waktu adalah kehidupan, dimana waktu sangat berharga sehingga jika kita menyia-yiakan waktu maka kita mengabaikan hidupnya. Banyak yang mengira waktu hari ini akan tergantikan waktu berikutnya, padahal sama sekali tidak, hari ini adalah untuk hari ini begitu juga dengan hari besok.

Menurut Denis Wately waktu adalah majikan yang mempunyai peluang yang sama karena semua orang yang mempunyai jumlah jam dan menit yang sama dalam sehari. Adapaun orang kaya tidak dapat membeli waktu lebih banyak, ilmuan tidak dapat mendapatkan menit-menit baru dan kita tidak bisa menyimpan waktu untuk digunakan pada hari lain. Jadi, disini kita menggunakan waktu dengan bijaksana dan membuat perencanaan serta menetapkan prioritas.²

Jadi apa yang kebaikan kita lakukan seharian dalam kehidupan akan berimplikasi pada hari yang akan datang dan orang yang mengandalkan hari esok dan mengabaikan hari ini makan termasuk yang rugi dan tertipu. Bahkan bukan sekadar waktu luang, tetapi masa muda yang menjadi fase terlama yang dialami manusia dalam hidupnya.³

Bandura berpandangan bahwa manusia dapat berfikir dan mengatur tingkah lakunya sendiri, manusia dan lingkungan saling mempengaruhi dan fungsi kepribadian melibatkan interaksi satu dengan yang lain. Di dalam teori belajar sosialnya didasarkan pada konsep saling menetukan (*reciprocal determinism*),

² Misbahul Huda, *Mission Ini Possible*, (Surabaya: QUM!, 2009), hal. 123

³ Denis Sutan Bahtiar, *Manajemen waktu Islami*, (Jakarta: AMZAH, 2012), hal. 1

tanpa penguatan (beyond reinforcement), dan pengaturan diri/ berfikir (self regulation/cognition).

Teori ini menekan pada kognisi dan regulasi diri. Manusia sebagai pribadi dapat mengatur diri sendiri (*self regulation*), dapat mempengaruhi tingkah laku dengan lingkungan, dapat menciptakan dukungan kognitif, dan dapat melihat konsekuensi bagi tingkah laku sendiri.⁴ Namun banyak orang mengalami kegagalan dalam beberapa fase hidup ini, maupun dalam merealisasikan keinginan dan perencanaan yang mereka buat.

Dengan itu kita mengetahui kegagalan adalah suatu kebiasaan hal biasa, yang pasti dialami oleh setiap orang termasuk juga mahasiswa, karena untuk menguji konsistensi diri dan kesabaran kita. Dari kegaglan seorang mahasiwa harus belajar dengan baik agar maju terus dengan kemampuan yang ada pada mahasiswa sendiri.

Jadi tugas mahasiswa adalah belajar, mencari ilmu pengetahuan, mendalami ilmu dan mahasiswa akan berkembang secara optimal sesuai kemampuannya. Seorang mahasiswa untuk belajar dengan baik harus memiliki *self management* yang menjadikan kehidupan lebih baik.

Menurut Rizvi, salah satu permasalahan yang banyak dihadapi mahasiswa adalah mengenai ketidakdisiplinan mahasiswa dalam pengelolaan waktu. Berkaitan dengan disiplin, dalam literatur ilmiah psikologi terdapat istilah pekerjaan yang

⁴ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT INDEKS, 2011), hal. 148.

ditunda-tunda yang menunjuk pada perilaku disiplin waktu. Pekerjaan yang ditunda-tunda adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan sehingga kinerja menjadi terhambat.⁵

Menurut Knaus bahwa lamanya kelulusan mahasiswa merupakan salah satu indikasi dari suka menunda-nunda pekerjaan akademik. Pekerjaan yang suka ditunda-tunda merupakan salah satu perilaku yang tidak efisien dalam penggunaan waktu. Adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai ketika menghadapi suatu tugas merupakan suatu indikasi dari pekerjaan yang ditunda-tunda. Orang yang melakukan pekerjaan yang ditunda-tunda mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu. Dan menurut Solomon dan Rothblum prosentase mahasiswa yang menunda-nunda dan tertahan di perkuliahan dengan alasan-alasan akademis cukup tinggi. Jumlah tersebut cenderung meningkat seiring dengan semakin lama seorang mahasiswa berada di perguruan tinggi. Setiap tahun jumlah mahasiswa penundaan dalam satu angkatan terus meningkat seirin dengan bertambah lamanya masa studi.

Pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur di mana individu mengatur perilakunya sendiri.⁶ Manajemen diri adalah individu mengarah kepada tujuan atau suatu strategi pengubahan perilaku yang bertujuan untuk mengarahkan

_

⁵ L. Mayasari, *Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktivisi Organisasi*, http://eprints.ums.ac.id/16946/4/bab_1_dan_bab_2.PDF, diakses 28 Maret 2018.

⁶ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, hal. 180.

secara efektif. Ketika seseorang mengalami masalah *self management* dari segi waktu.

Konseli memiliki hobi mendaki tetapi dia tidak bisa mengatur waktu dalam hal perkuliahan, makan, tidur dan pekerjaan. Di dalam waktu perkuliahan konseli memiliki masalah lambat mengikuti mata kuliah sehingga sampai di semester delapan masih ada mata kuliah dan tidak bisa mengambil skripsi. Pada jadwal waktu makan dia sering tidak tepat waktu untuk mengisi perutnya.

Ketika jam waktu tidur konseli tidak langsung tidur karena di dalam asrama mahasiswa Lampungnya terdapat sekumpulan anak yang sedang bermain *mobile legend* atau sosmed sehingga menimbulkan konseli bergadang dengan temantemannya. Konseli memiliki kerja sampingan yaitu sebagai pencetak sablon tempatnya di *Homestay* Masangan. Apabila dia mendapatkan pesanan sablon dia langsung mengerjakanya di waktu malam sehingga mengakibatkan bergadang. Oleh karena itu, dari realita yang terjadi sebagaimana tergambarkan di atas, maka peneliti menganggap perlu diberikan terapi. Dengan menggunakan terapi *mutaba 'ah al-yaum* akan bisa mulai mengatur waktu.

Terapi *Mutaba'ah Al-Yaum* adalah kegiatan evaluasi seharian seseorang baik kewajiban seharian atau keharusan seharian. Dimana seseorang mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri. Seseorang dapat mengatur serta mengontrol perilakunya dan dapat belajar belajar tingkah laku baru. Manajemen

⁷ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, hal. 152

diri adalah dimana seseorang menetapkan tujuan hidup bagi dirinya, ia harus mengatur dan mengola dirinya sebaik-baiknya untuk mencapai tujuan hidup. Berdasarkan pemaparan diatas, maka penelitian yang diangkat sebagai bahan skripsi dengan mengambil judul "Terapi *Mutaba'ah Al-Yaum* untuk meningkatkan *Self Management* pada seorang mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diambil suatu perumusan masalah sebagai berikut:

- 1. Bagaimana proses Terapi *Mutaba'ah Al-Yaum* untuk meningkatkan *Self Management* pada seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya?
- 2. Bagaimana hasil Terapi *Mutaba'ah Al-Yaum* untuk meningkatkan *Self Management* pada seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan yang telah dinyatakan di atas, maka tujuan penelitian adalah:

- Untuk mengetahui proses Terapi Mutaba'ah Al-Yaum untuk meningkatkan Self
 Management pada seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya?
- 2. Untuk Mengetahui hasil Terapi *Mutaba'ah Al-Yaum* untuk meningkatkan *Self Management* pada seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya?

D. Manfaat Penelitian

Dari permasalahan di atas, penelitian ini diharapkan mempunyai nilai tambah dan manfaat baik untuk penulis maupun pembaca, paling tidak untuk dua aspek:

1. Manfaat dari segi teoritis

- a. Dengan dilaksanakan penelitian ini, maka diharapkan berguna bagi menambahkan wawasan pengetahuan serta sumbangan pemikiran tentang Terapi *Mutaba'ah Al-Yaum* untuk meningkatkan *Self Management* pada seorang mahasiswa UIN sunan Ampel Surabaya.
- b. Sebagai sumber dan referensi bagi pembaca dan jurusan Bimbingan Konseling Islam tentang Terapi *Mutaba'ah Al-Yaum* untuk meningkatkan *Self Management* pada seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.

2. Manfaat dari segi praktis

- a. Penelitian ini diharapkan membantu mahasiswa bisa mengatasi *Self Management*.
- b. Bagi konselor, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu teknik pendekatan menggunakan Terapi *Mutaba'ah Al-Yaum* untuk meningkatkan *Self Management* pada seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.

E. Definsi Konsep

1. Terapi Mutaba'ah Al-Yaum

Mutaba'ah Al-Yaum adalah kegiatan evaluasi seharian kita baik kewajiban maupun keharusan. Si Istilah umum mutaba'ah al-yaum kurang lebih menjadi muhasabah atau renungan untuk memperhatikan kualitas self management sehari-hari kita. Melakukan mutaba'ah al-yaum merupakan salah satu cara untuk mengecek self management seharian kita.

Di dalam terapi *mutaba'ah al-yaum* terdapat beberapa konsep untuk meningkatkan *self management* seseorang adalah:

a. Regulasi diri

Regulasi diri adalah kemampuan berfikir digunakan untuk memanipulasi lingkungan dengan strategi relektif untuk mencapai tujuan dan proaktif untuk menentukan tujuan baru yang lebih tinggi. Dengan adanya *Mutaba'ah Al-Yaum* yang akan meregulasikan diri seseorang untuk meningkatkan *self management* seharian seorang mahasiswa.

Dari regulasi diri berkaitan dengan bagaimana seseorang mengaktualisaikan dirinya dengan menampilkan serangkaian tindakan yang dituju pada pencapaian target. Mahasiswa yang aktif tentunya memiliki perilaku yang direncanakan secara terus menerus dari waktu ke waktu. Apabila mahasiswa yang dapat mengatur dirinya maka kedisiplinan secara ototmatis akan terbentuk dalam diri mahasiswa tersebut.

⁸ Firman Arifin, *Pentingnya Mutaba'ah Yaumiyah*, http://www.firmanits.com/2015/06/19/pentingnya-mutabaah-yaumiyah, diakses 08 Mei 2018.

⁹ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, hal. 150.

b. Kedisiplinan

Kedisiplinan berasal dari kata dasar "disiplin" yang mendapat awalan ke dan akhiran an. Dalam kamus besar bahasa indonesia kata disiplin berarti ketaatan (kepatuhan) kepada Peraturan (tata tertib). ¹⁰ Disiplin yaitu ketaatan atau kepatuhan kepada tata tertib dan sebagainya.

Disiplin timbul dari dalam jiwa karena adanya dorongan untuk mentaati tata tertib tersebut. Mahasiswa yang displin dalam menggunakan waktunya untuk sesuatu yang bermanfaat untuk kehidupannya. Dari mutaba'ah al-yaum seorang mahasiswa akan displin waktu dalam melakukan sehariannya sehingga istiqomah.

c. Istigamah

Asal kata dasar *istiqamah* adalah qaama, yang artinya berdiri. *Istiqamah* sendiri, secara bahasa berarti tegak lurus. Artinya, ia berdiri tegak di suatu tempat yang tepat atau benar. Menurut istilah, *istiqamah* adalah bersikap teguh pendirian, konsisten, dan tidak mudah terpengaruh oleh halhal yang menyimpang.¹¹

Istiqamah tidak akan terjadi jika pengaturan diri atau regulasi diri belum sesuai perencanaan dan mendisiplinkan waktu melakukan sesuatu yang direncanakan. Kewajiban dan keharusan tindakan atau perbuatan

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

¹⁰ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), hal. 268.

¹¹ Azizah Hefni, Yuk, Istiqamah!, (Yogyakarta: Safirah, 2015), hal. 5.

seharian mahasiswa otomatis *istiqamah* dengan adanya pengaturan diri atau regulasi diri serta disilpin dalam suatu yang direncanakan.

d. Muhasabah

Muhasabah didefinisikan sebagai klarifikasi terhadap semua kondisi sebelum melakukan sesuatu atau meninggalkan sesuatu, baik yang berkaitan dengan hati atau perbuatan fisik, agar jelas baginya apa yang harus ditinggalkannya apa yang harus dilakukannya.¹²

2. Self Management

Manajemen dapat diartikan mengelola sumber daya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan berdasarkan perencanaan (*planning*), pelaksanaan (*doing*), pengawasan (*controlling*) dan perbaikan kembali (*action*). Dengan itu bahwa pengarahan diri merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya.

Pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur di mana individu mengatur perilakunya sendiri. Menurur Sukadji di dalam pengelolaan diri terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu menentukan perlaku sasaran, memonitior perilaku tersebut, memilih prosedur yang

¹² Hasyim Ali A., *Tarbiyah Dzatiyah*, (Jakarta: ROBBANI PRESS, 2001), hal. 136.

¹³ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, hal. 180-181.

ditetapkan, melaksanakan prosedur tersebut dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

F. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data yang kelak akan digunakan dan berfungsi untuk kegunaan tertentu. Langkah-langkah dalam metode penelitian ini adalah :

1. Pendekatan dan jenis penelitian

Dalam penelitian ini, konselor akan menggunakan penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif atau disebut sebagai metode penelitian naturalistik dan etnografi merupakan sebuah penelitian yang dilakukan di ruang lingkup budaya, alamiah dan berlawanan dengan sikap eksperimental. Dalam metode penelitian kualitatif, instrumennya konselor itu sendiri sehingga sebelum peneliti ke lapangan maka peneliti harus mempunyai wawasan yang luas serta teori akan digunakan agar bisa menanya, mengobservasi, menganalisa serta mengkonstruksi sebuah situasi sosial agar lebih jelas dan mempunyai makna.¹⁴

Selain itu penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilakan prosedur analisi yang tidak menggunakan prosedur analisis statistik atau cara kuantifikasi lainnya.¹⁵

¹⁵ Basrowi Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008) hal. 13.

¹⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&*D (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 14-15.

Ada beberapa alasan mengapa penelitian kualitatif yang digunakan oleh penulis yaitu:

- a. Peneliti akan mendapatkan informasi hasil data secara utuh, sebab sumber data yang diharapkan berasal dari seluruh sumber yang berkaitan dengan sasaran penelitian.
- b. Selain itu, karena data yang dibutuhkan bukan hanya bersifat oral (wawancara) tetapi juga berupa dokumen tertulis ataupun sumber-sumber non-oral lainnya, yang membutuhkan interpretasi untuk menganalisanya, maka penelitian kualitatif yang lebih tepat untuk dipergunakan dan kemudian dianalisis.

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan oleh penulis adalah studi kasus. Penelitian studi kasus (*case study*) adalah jenis penelitian tentang status subjek penelitian yang berkenaan dengan suatu fase spesifik atau khas dari keseluruhan personalitas.¹⁶

Jadi pada penelitian ini, penulis menggunakan peelitian studi kasus karena penulis ingin melakukan penelitian dengan cara mempelajari individu dengan lebih rinci dan mendalam selama kurun waktu tertentu untuk membantunya memperoleh penyesuaian diri yang lebih baik.

2. Sasaran dan lokasi penelitian

-

¹⁶ Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif : Komunikasi Ekonomi, Kebijakan Publik dan Ilmu Sosial Lainnya*, (Jakarta: Kencana, 2011), hal 132

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

a. Konseli

Konseli adalah seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya. Sekarang konseli semester delapan di Fakultas Usuludin yang kurang dalam mengelola waktu seharian. Lokasi penelitian ini dilakukan di tempat tinggal konseli di Surabaya.

b. Konselor

Konselor adalah seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel Fakultas

Dakwah dan Komunikasi dan prodi Bimbingan Konseling Isam (FDK/

BKI).

c. Informan

Informan dalam penelitian ini adalah sahabat-sahabat konseli dan orang-orang yang terdekat dengan konseli.

3. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data yang bersifat non statistik, dimana data yang diperoleh nantinya dalam bentuk kata verbal bukan dalam bentuk angka. Adapun jenis data pada penelitian ini meliputi :

 Data Primer yaitu data yang lapangan di ambil dari sumber pertama di lapangan. Yang mana dalam hal ini diperoleh dari deskripsi tentang latar belakang dan masalah konseli, perilaku atau dampak yang dialami konseli, pada saat pelaksanaan proses konseling serta hasil akhir pelaksanaan konseling.

2) Data sekunder yaitu data yang di ambil dari sumber kedua atau berbagai sumber, guna melengkapi data primer. Diperoleh dari gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan konseli, riwayat pendidikan konseli, perilaku keseharian konseli.¹⁷

b. Sumber Data

Untuk mendapatkan keterangan dan informasi tentang subjek penelitian, penulis mendapatkan informasi dari sumber data yang dimaksud dengan sumber data adalah darimana subjek data diperoleh. Adapun dua sumber data yang hendak digali pada penelitian ini, yaitu:

1) Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data yang diperoleh atau dikumpulkan langsung dilapangan. Dalam penelitian ini, peneliti mendapatkan data melalui observasi dan wawancara dengan konseli maupun orang tua konseli untuk melihat bagaimana perilaku dan ucapan konseli sebelum dan sesudah dilakukannya proses konseling.

2) Sumber Data Sekunder

_

¹⁷ Basrowi Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, hal 15.

Sumber data sekunder adalah data yang diperoleh bukan dari sumber pertama sebagai sarana untuk memperoleh data atau informasi untuk menjawab masalah yang diteliti. Adapun data sekunder dapat diperoleh dari orang lain bagi melengkapi data yang penulis peroleh dari sumber primer seperti sahabat-sahabatnya dan orang-orang yang dekat dengannya.¹⁸

4. Tahap-Tahap Penelitian

Adapun persediaan yang perlu dilakukan dalam melaksanakan penelitian adalah seperti berikut:

Tahap peneliti menggambarkan semua perencanaan keseluruhan penelitian, pengumpulan data, analisis data hingga pelaporan data. Adapun tahapan-tahapan yang akan dilakukan pada penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

a. Tahap Pra Lapangan

Langkah awal yang dilakukan oleh peneliti sebelum turun langsung ke lapangan di antara nya sebagai berikut :

1) Membuat Proposal

Dalam proposal ini peneliti pertama kali menyusun latar belakang masalah yang menerangkan bagaimana Terapi *Mutaba'ah Al-Yaum* untuk meningkatkan *self management* pada seorang mahasiswa

¹⁸ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format-format Kuantitatif dan Kualitatif*, (Surabaya: Universitas Airlangga, 2011), hal 128.

dan membuat rumusan masalah serta merancang metode penelitian yang dapat mengarah pada rumusan masalah judul tersebut.

2) Menyusun Rencana Penelitian

Pada bagian ini peneliti merancang dan melakukan perumusan apa yang harus peneliti lakukan selama penelitian. Dengan rancangan inilah peneliti bisa mengetahui dan bisa memprediksi kapan peneliti turun ke lapangan, bagaimana peneliti dalam mencari informasi, berapa biaya yang dibutuhkan selama penelitian dan apa yang perlu peneliti amati.

b. Tahap Lapangan

Tahap ini peneliti turun lapangan dengan berusaha mengetahui dan menggali data tentang konseli, baik kondisi konseli yang mengalami kurang dalam self management maupun dari masalah lainnya. Bahkan peneliti juga berusaha mencari informasi faktor-faktor yang mendukung penelitian Terapi *Mutaba'ah Al-Yaum* untuk meningkatkan self management pada seorang mahasiswa.

Pada tahap ini, peneliti melakukan wawancara (*interview*), observasi dan menelusuri serta menyalin (*mencopy*) dokumen tertulis atau informasi lain terkait objek yang diteliti. kongkretnya, konselor melakukan wawancara kepada konseli, Sahabat-sahabatnya dan orang-orang yang dekat dengannya.

5. Teknik Pengumpulan data

Untuk mendapatkan data secara valid, maka teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti adalah:

a. Observasi (pengamatan)

Observasi atau pengamatan merupakan suatu unsur penting dalam penelitian kualitatif, observasi dalam konsep yang sederhana adalah sebuah proses atau kegiatan awal yang dilakukan oleh peneliti untuk bisa mengetahui kondisi realitas lapangan penelitian. Observasi adalah mengamati dan mendengar perilaku seseorang dalam beberapa waktu, tanpa melakukan menipulasi atau pengendalian serta mencatat penemuan yang memungkinkan atau memenuhi syarat untuk digunakan kedalam tindakan analis.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan observasi partisipasif.

Dalam observasi ini peneliti terlibat langsung dengan para orang-orang di sekitar tempat tinggal si konseli atau orang-orang terdekat konseli seperti sahabat, orang yang mengenal tentang kepribadian *self management* pada seorang mahasiswa, dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari dan mencatat segala aktivitas yang dilakukan oleh konseli. Kemudian dilakukan interpretasi dari hasil pengamatan tersebut.¹⁹

_

¹⁹ Andi Prastowo, *Menguasai Teknik-teknik Koleksi Data Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Diva Press, 2010), hal 23.

b. Wawancara

Wawancara merupakan bagian penting dalam penelitian kualitatif sehingga peneliti dapat memperoleh data dari berbagai informan secara langsung. Penelitian kualitatif sangat memungkinkan untuk penyatuan teknik observasi dengan wawancara. Sebagaimana bahwa dalam sebuah penelitian kualitatif observasi saja belum memadai itu sebabnya observasi harus dilengkapi dengan wawancara.

Wawancara adalah bentuk percakapan dua orang atau lebih untuk mendapatkan informasi dengan cara memberikan beberapa pertanyaan yang sesuai dengan tujuan penelitian.²⁰

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis wawancara tak terstruktur. Wawancara tak terstruktur adalah wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara. Dalam melakukan wawancara tak struktur ini digunakan peneliti untuk mencari data yang berkaitan dengan aktivitas-aktivitas konseli setiap harinya, berbagai informan berasal dari orang-orang yang terdekat dengan konseli untuk mengetahui bagaimana latar belakang konseli tersebut, serta tingkah laku sehari-harinya jika dilingkungan sosial melalui sahabat dan beberapa tetangganya.

²⁰ Deddy Mı

²⁰ Deddy Mulyana, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005), hal 180.

c. Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya momental dari seseorang. Dokumen berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan, berita, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya foto. Dari data dokumentasi peneliti dapat melihat kembali sumber data yang ada seperti catatan pribadi, hasil wawancara dan lain sebagaiya. Sedangkan langkah kongkretnya, peneliti akan mengumpulkan data-data dokumentasi yang kemudian dianalisis oleh peneliti.²¹

6. Teknis Analisis Data

Analisis data merupakan upaya mencari dan menata secara sistematis catatan hasil observasi, wawancara dan lainya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang diteliti dan menyajikannya sebagai temuan bagi orang lain. Analisis merupakan tugas terpenting dalam suatu proses penelitian.

Teknik analisis data ini dilakukan setelah proses pengumpulan data peroleh. Penelitian ini bersifat studi kasus, untuk itu analsis data yang digunakan mengguanakn analisis deskriptif kompratif setelah data terkumpulkan, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis dan tersebut. Analisis yang dilakukan meliputi permasalahan mahasiswa yang mengalami

²¹ Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik dan Ilmu Sosial Lainnya*, hal 98.

menggunakan analisis deskripsi. Selanjutnya analisis proses serta hasil dari Terapi *Mutaba'ah Al-Yaum* untuk meningkatkan *self management* pada seorang mahasiswa, yakni membandingkan pelaksanaan terapi secara teori dan di lapangan serta membandingkan keadaan klien sebelum dan sesudah dilaksanakan proses terapi.

7. Teknik Keabsahan Data

Teknik keabsahan data merupakan faktor yang menentukan dalam penelitian kualitatif untuk mendapatkan kemantapan validitas data. Dalam penelitian ini, peneliti memakai keabsahan data sebagai berikut:

a. Perpanjangan Keikutsertaan

Perpanjangan keikutsertaan yaitu lamanya keikutsertaan peneliti pada penelitian dalam pengumpulan data serta dalam meningkatkan serta dalam meningkatkan kepercayaan data yang dilapukan dalam kurun waktu yang relatif panjang. Keikutsertaan dimaksudkan untuk membangun kepercayaan subyek terhadap peneliti untuk mendapatkan data-data valid.

b. Ketekunan Pengamatan

Ketekunan pengamatan diharapkan sebagai upaya untuk memahami pokok prilaku, situasi kondisi dan proses tertentu sebagai pokok penelitian. Dengan kata lain, jika perpanjangan penelitian menyediakan data yang lengkap, maka ketekunan pengamatan menyediakan pengamatan data. Oleh karena itu, ketekunan pengamatan merupakan bagian penting dalam pemeriksaan keabsahan data, maka peneliti akan melakukan pengamatan

dengan teliti, memahami dan mampu menelaah terhadap proses terapi yang dilakukan oleh konselor.

c. Triangulasi

Triangulasi adalah teknik keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data tuk tujuan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Dalam penelitian ini, peneliti akan melakukan triangulasi dengan membandingkan sumber dan teori, melakukan pengecekan antar data-data yang didapat dari observasi, wawancara dan juga dokumentasi yang ada, yaitu dengan cara:

- 1) Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara.
- 2) Membandingkan apa yang dikatakan oleh klien dan apa yang dikatakan oleh informan.
- Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan.

G. Sistematika Pembahasan

1. Bagian Awal

Bagian Awal terdiri dari judul penelitian (Sampul), Persetujuan Pembimbing, Pengesahan Tim Penguji, Motto, Persembahan, Pernyataan Otentisitas Skripsi, Abstrak, Kata Pengantar, Daftar Isi dan Daftar Tabel.

2. Bagian Inti

Bab I. Pendahuluan. Dalam bab ini meliputi : Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi konsep, Implimentasi Terapi yang meliputi Pendekatan dan Jenis Penelitian, aspekaspek, 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.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

- 1. Mutaba'ah Al-Yaum
 - a. Pengertian Mutaba'ah Al-Yaum

Buku adalah buah pikiran yang berisi ilmu pengetahuan hasil analisis terhadap kurikulum secara tertulis. Buku disusun menggunakan bahasa sederhana, menarik, dan dilengkapi gambar serta daftar pustaka.

Mutaba'ah berasal dari bahasa Arab yaitu mutabi' yang berarti evaluasi. Evaluasi merupakan proses perbandingan serta dapat disamakan dengan penilaian atau assessment, Pemberian angka atau rating dan penaksiran atau appraisal antara standarisasi dengan fakta di lapangan dengan hasil analisisnya serta sebuah kata yang menyatakan suatu usaha untuk menganalisis hasil sebuah kebijakan dalam mengartikan satuan nilainya.²²

Dalam pengertian yang lebih spesifik, evaluasi berhubungan dengan pembuatan suatu informasi mengenai penilaian atau manfaat hasil kebijakan. Dari penjelasan di atas, maka dapat diambil pengertian bahwa buku atau lembaran-lembaran *mutaba'ah* adalah sebuah hasil dari pikiran

²² Nur Sholihan, *Monitoring Aktivitas Tilawah Al-Quran Melalui Buku Mutaba'ah*, http://eprints.iain-surakarta.ac.id/607/1/Nur%20Sholihan.pdf, diakses 17 Mei 2018.

tentang evaluasi suatu program yang hasilnya itu terwujud dalam sebuah karya berupa lembaran-lembaran yang disusun menjadi satu kesatuan.

Mutaba'ah Al-Yaum adalah evaluasi sehari-hari seseorang dihasilkan dari pikiran tentang program yang akan meningkatkan self management seseorang. Mutaba'ah Al-Yaum sebuah lembaran atau buku untuk membantu seseorang dalam mengatur jadwal sehari-hari.

b. Tujuan Mutaba'ah Al-Yaum

Secara umum, tujuan *mutaba'ah al-yaum* adalah untuk seseorang menjadwalkan dan menertibkan kegiatan sehari-harinya ketika di rumah, asrama maupun kampus. Sehingga dengan jadwal yang padat seseorang dapat terefisiensi dan efektifitas kegiatan sehari-harinya dapat terukur. Dengan itu, mudah untuk menemukan keterampilan yang mana belum meningkat dari kegiatan seharian-harinya.

Secara khusus, tujuan *Mutaba'ah Al-Yaum* adalah untuk mendidik diri agar dapat meregulasi diri, berdisiplin, *istiqamah* dan *muhasabah* diri sehingga dapat meningkatkan keterampilan dalam *self management*. Dari lembaran atau buku *mutaba'ah al-yaum* dapat seseorang menyadari tanggungjawab dan tugas sehari-harinya.

c. Tahapan Penerapan Mutaba'ah Al-Yaum

Prosedur tahapan pelaksanaan *Mutaba'ah Al-Yaum* akan tercantum dan terangkum secara runtut dan jelas dalam lembaran atau buku *mutaba'ah*

al-yaum yang dibuat. Namun, berikut adalah bentuk rentetan prosedur penerapan mutaba'ah al-yaum yang akan dicantumkan:

- 1) Mempersiapkan ATM (alat tulis-menulis).
- 2) Mengisi hari dan tanggal pelaksanaan rencana harian.
- 3) Menulis agenda kegiatan seharian, mulai dari pagi sampai malam hari.
- 4) Melingkari kegiatan yang menjadi prioritas utama.
- Memberi tanda checklist (√) pada kolom yang tersedia jika telah melaksanakan kegiatan yang direncanakan.
- 6) Melanjutkan dengan cara yang sama pada hari berikutnya.
- 7) Mengevaluasikan setiap minggu atau bulan.

Pada dasarnya dalam penerapan *mutaba'ah al-yaum* baik itu dengan teknik, bentuk atau metode apapun, kelancaran dan keefektifan semuanya akan bergantung pada seberapa besar komitmen diri seseorang. Makanya salah satu bekal utama untuk merealisasikan metode ini adalah kemampuan untuk terus menjaga kestabilan semangat secara kontinuitas dalam diri.

Kesemua tahapan penerapan terkait dengan bagaiman manajemen waktu seseorang dalam kegiatan seharian. Waktu yang ditetapkan adakah sesuai dengan kegiatan tersebut. Semua memang menjadi suatu keharusan bagi seseorang bila ingin segera mengubah hidup dengan memaksimalkan penggunaan waktu.

d. Konsep Mutaba'ah Al-Yaum

1) Regulasi Diri

(a) Pengertian Regulasi Diri atau Pengelolaan Diri

Pengelolaan diri dalam bahasa inggeris adalah *self* regulation. Self artinya diri dan regulation adalah terkelola.²³ Regulasi diri adalah upaya seseorang untuk mengatur diri suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif. Seseorang dapat mengolah dan mengubah pada suatu bentuk aktivitas dengan waktu yang sesuai.

Menurut Zimmerman berpendapat bahawa pengelolaan diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal.

(b) Aspek Aspek Pengelolaan Diri

Menurut M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S pengelolaan diri atau *self regulation* tercakup tiga aspek yaitu:

(1) Metakognitif

Metakognisi adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif atau pikiran tentang berfikir. Metakognisi merupakan suatu proses penting karena pengetahuan individu tentang kognisinya dapat membimbing dirinya dalam mengatur

23 1

²³ M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S., *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Arr Ruzz Media, 2017), hal. 57.

peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kinerja kognitifnya.

Metakognisi mengacu pada pengetahuan individu terhadap kognisi yang dimilikinya serta pengaturan dalam kognisi tersebut. Kemudian Schank menambahkan bahwa pengetahuan tentang kognisi meliputi perencanaan, pemonitoran (pemantauan), dan perbaikan dari perilakunya.

(2) Motivasi

Motivasi adalah kemampuan yang ada pada setiap diri individu dan berfungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol. Keuntungan motivasi yaitu adanya motivasi intrinsik, otonomi, dan kepercayaan diri tinggi terhadap kemampuan individu melakukan sesuatu.

(3) Perilaku

Perilaku adalah upaya individu dalam mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas.

Ketiga aspek di atas bila digunakan individu secara tepat sesuai kebutuhan dan kondisi akan menunjang kemampuan secara optimal.

(c) Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengelolaan Diri

Ada tiga faktor yang mempengaruhi pengelolaan diri:

(1) Individu

Faktor individu meliputi pengetahuan individu, tingkat kemampuan metakognisi, dan tujuan yang ngin dicapai. Semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki, semakin tinggi kemampuan metakognisi, serta semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin diraih, maka semakin besar kemungkinan individu melakukan pengelolaan diri.

(2) Perilaku

M Nur Ghufron dan Rini Risnawati S menyatakan perilaku yang berkaitan dengan pengelolaan diri mempunyai tiga tahap, yaitu self abservation, self judgment, dan self reaction. Self abservation berkaitan dengan respon individu terhadap perilakunya. Self judgment, tahap individu melakukan evaluasi atas performansi yang telh dilakukan dengan mengetahui letak kelemahan atau kekurangan performansinya. Self reaction, tahap yang mencakup proses penyesuaian individu terhadap rencana untuk mencapai tujuan yang ditetapkan.

(3) Lingkungan

Sosial dan pengalaman mempunyai pengaruh pada fungsi manusia, bergantung bagaimana lingkungan tersebut mendukung atau tidak mendukung.

2) Kedisplinan

(a) Pengertian Kedisiplinan

Di dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia menurut WJS
Poerwadarminto menjelasakan bahwa disiplin adalah latihan batin
dan watak dengan maksud supaya segala perbuatannya selalu
mentaati tata tertib.²⁴

Disiplin menurut Elizabeth B.Hurlock menjelaskan bahwa disiplin berasal dari kata "disciple" yaitu seorang yang belajar sukarela mengikuti pemimpin yakni orang tua dan guru, sedangkan anak sebagai siswa yang belajar dari mereka cara hidup yang bermanfaat terutama bagi diri sendiri.²⁵

Disiplin juga berarti membatasi keteraturan dan pengendalian diri bedasarkan nilai-nilai dari agama dan normanorma yang berlaku di masyarakat, bangsa, dan Negara.²⁶

Menurut Bahasa disiplin diri berasal dari dua kata yaitu "discipline" yang berarti kepatuhan atau ketaatan terhadap peraturan, dan "self" yang berarti kemampuan diri untuk

²⁵ Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak, Alih Bahasa Med. Maitasari Tjandra, Dalam Child development*, (Jakarta: PT Airlangga, 1978), hal. 82.

²⁴ WJS, Poerwadarminto, Kamus Umum Bahasa Indonesia, (Jakarta: Pustaka, 1976), hal. 286.

²⁶ M. Scochib, *Membantu Anak Mengembangkan Disiplin diri*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hal. 42.

mengendalikan segala perbuatan yang bertentangan dengan akal dan moral serta norma yang berlaku. Disiplin diri dapat menjauhkan kita dari kemalasan, karena disiplin diri memiliki nilai-nilai yang penting dan universal sehingga keberadaannya menguntungkan bagi diri sendiri maupun orang lain.²⁷

Disiplin diri memiliki banyak makna yaitu mampu menggerakkan dan mengatur diri serta waktu sendiri, mampu mengendalikan emosi dan nafsu sendiri. ²⁸

Disiplin biasanya dipahami sebagai perilaku dan tata tertib yang sesuai dengan ketaatan dan kepatuhan dalam melaksanakan peraturan atau norma-norma hidup yang diperoleh dari pelatihan. Sebagaimana yang tercantum dalam QS An-Nisa ayat 59, Allah berfirman: ²⁹

يَّأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ أَطِيعُواْ ٱللَّهَ وَأَطِيعُواْ ٱلرَّسُولَ وَأُوْلِي ٱلْأَمْرِ مِنكُمٍّ فَإِن تَنْزَعْتُمْ فِي شَيءٍ ۚ فَرُدُّوهُ إِلَى ٱللَّهِ وَٱلرَّسُولِ إِن كُنتُمْ تُؤْمِنُونَ بِٱللَّهِ وَٱلْيَوْمِ ٱلْأَخِرِّ ذَٰلِكَ حَيْرِ ۗ وَأَحْسَنُ تَأُويلًا ٩ ٥

"Hai orang-orang yang beriman, taatilah Allah dan taatilah Rasul (Nya), dan ulil amri di antara kamu. Kemudian jika kamu berlainan pendapat tentang sesuatu, maka kembalikanlah ia kepada Allah (Al Quran) dan Rasul (sunnahnya), jika kamu benar-benar beriman kepada Allah dan hari kemudian. Yang demikian itu lebih utama (bagimu) dan lebih baik akibatnya".

_

²⁷ Thomas Gordon, *Mengajar Anak Berdisiplin Diri di Rumah dan di Sekolah*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1996), hal.3.

²⁸ Linda dan Richard Eyre, *Mengajarkan Nilai-Nilai Kepada Anak*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1995), hal. 64.

²⁹ Departmen Agama RI, Al-Quran dan Terjemahannya, hal. 87.

(b) Tujuan dan Kegunaan Disiplin Diri

Disiplin memiliki dua tujuan yaitu:³⁰

(1) Tujuan jangka pendek

Tujuan jangka pendek dari disiplin ialah membuat anakanak terlatih dan terkontrol, dengan mengajarkan mereka bentuk-bentuk tingkah laku yang pantas dan yang tidak pantas atau masih asing bagi mereka.

(2) Tujuan jangka panjang

Tujuan jangka panjang dari disiplin ialah untuk perkembangan pengendalian diri sendiri dan pengarahan diri sendiri (self control and self direction) yatu dalam hal ini, dimana anak-anak dapat mengarahkan diri sendiri tanpa pengaruh dan pengendalian dari luar. Pengendalian diri berarti menguasai tingkah laku diri sendiri dengan berpedoman pada norma-norma atau aturan-aturan yang jelas. Menanamkan disiplin pada anak bertujuan untuk menolong anak dalam memperoleh keseimbangan antara kebutuhan dan penghargaan terhadap hak-hak orang lain.Jadi, disiplin berguna bukan hanya demi kepentingan masyarakat sebagai suatu sasaran mutlak tanpa mana suatu kerjasama mustahil teratur, melainkan juga

-

³⁰ Charles Schaefer, *Cara Efektif Mendidik dan Mendisiplinkan Anak*, (Jakarta: Mitra Utama, 1996), hal. 88.

demi kesejahteraan individu sendiri. Melalui disiplin, kita belajar mengendalikan keiinginan, tanpa ini mustahil orang dapat mencapai kebahagiaan.

3) *Istiqamah*

(a) Pengertian Istiqamah

Asal kata dasar Istiqamah adalah qaama, yang artinya berdiri. Istiqamah sendiri, secara bahasa berarti tegak lurus. Istiqamah artinya ia berdiri tegak di suatu tempat yang tepat atau benar.31

Menurut istilah, *Istigamah* adalah bersikap teguh pendirian, konsisten, dan tidak mudah terpengaruh hal-hal yang menyimpang. Istiqamah termasuk akhlak mahmudah. Baik dalam al-Quran maupun hadits, banyak nash yang memerintahkan kita untuk senantiasa bersikap istigamah dalamkehidupan sehari-hari.

4) Muhasabah

(a) Pengertian Muhasabah

Menurut Hasyim Ali A muhasabah sebagai klarifikasi terhadap semua kondisi sebelum melakukan sesuatu meninggalkan sesuatu, baik yang berkaitan dengan hati atau

³¹ Azizah Hefni, Yuk Istiqamah!, hal. 5

perbuatan fisik, agar jelas baginya apa yang ditinggalkannya dan apa yang harus dilakukannya.³²

Secara etimologis *muhasabah* adalah bentuk mashdar (bentuk dasar) dari kata *hasaba-yuhasibu* yang kata dasarnya *hasaba-yahsibu* atau *yahsubu* yang berarti menghitung.³³

Sedangkan dalam kamus Arab Indonesia *muhasabah* ialah perhitungan, atau introspeksi.³⁴ Kata-kata Arab *Muhasabah* berasal dari satu akar yang menyangkup konsep-konsep seperti menata perhitungan, mengundang seseorang untuk melakukan perhitungan, menggenapkan dengan seseorang dan menetapkan seseorang untuk bertanggung jawab.³⁵

Muhasabah ialah introspeksi, mawas, atau meneliti diri. Yakni menghitung-hitung perbuatan pada tiap tahun, tiap bulan, tiap hari, bahkan setiap saat. Oleh karena itu *muhasabah* tidak harus dilakukan pada akhir tahun atau akhir bulan. Namun perlu juga dilakukan setiap hari, bahkan setiap saat. 36

(b) Jenis-Jenis Muhasabah

³² Hasyim Ali A., *Tarbiyah Dzatiyah*, hal. 136.

³³ Asad M. Al kali, *Kamus Indonesia-Arab*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1989), hal. 183.

³⁴ Ahmad Warson Munawir, *Al- Munawir Kamus Arab-Indonesia*, (Yogyakarta: Pondok Pesantren Al-Munawir, 1984), hal. 283.

³⁵ Hans Wehr, *A Dictionary of Modern Written Arabic*, (London: Allen dan Unwin, 1966). hal. 175.

 $^{^{36}}$ Amin Syukur, $Tasawuf\,Bagi\,Orang\,Awam\,(Menjawab\,Problematika\,Kehidupan),$ (Yogyakarta: LPK-2, Suara Merdeka, 2006), hal. 83.

Hasyim Ali A menyebutkan bahwa *muhasabah* ada dua macam yaitu *muhasabah* sebelum amal dan *muhasabah* sesudah amal. *Muhasabah* sebelum amal adalah seseorang merenung saat pertama kali timbul niat dalam hati, dan ia tidak buru-buru melakukannya sebelum jelas baginya bahwa melakukan amal tersebut itu lebih baik daripada meninggalkannya. Sedangkan *muhasabah* jenis kedua adalah intropeksi diri setelah beramal. Intropeksi ini ada tiga jenis, yaitu:³⁷

- (1) Intropeksi berkaitan dengan perbuatan taat yang menjadi hak Allah, namun ia tidak melaksanakannya sebagaimana mestinya.
- (2) Intropeksi berkaitan dengan setiap amal yang lebih baik ditinggalkan daripada dikerjakan.
- (3) Intropeksi diri berkaitan dengan perkara-perkara mubah atau biasa dilakukannya.

2. Self Management

a. Pengertian Self management

Melatih kemampuan menajemen diri sebenarnya adalah mengembangkan kemampuan seseorang dalam mengelola dirinya secara fisik dan non fisik. Pengembangan kemampuan mengelola diri secara fisik merupakan suatu upaya mengembangkan kemampuan seseorang untuk

³⁷ Hasyim Ali A., *Tarbiyah Dzatiyah*, (Jakarta: ROBBANI PRESS, 2008), hal. 136

menjaga kesehatan fisiknya dengan menjaga kebersihan diri dan asupan nutrisi yang dibutuhkannya.

"To Manage" yakni mengatur. Pengaturan di lakukan melalui proses dan di atur berdasarkan urutan dari fungsi-fungsi manajemen itu.³⁸

Menurut G. R. Terry yang di kutip dari bukunya H. Malayu bahwa mangemen adalah suatu proses yang khas ynag terdiri dari tindakantindakan, perencanaan, pengorganisasian, pengarahan dan pengedalian yang dilakukan untuk menentukan melalui pemanfaatan sumber daya manusia dan sumber-sumber lainya.

b. Aspek Self Management

Menurut The Liang Gie menyatakan ada sekurang-kurangnya 4 aspek bentuk perbuatan *self management* bagi mahasiswa yaitu: pendorongan diri (*self motivation*), penyusunan diri (*self organization*), pengendalian diri (*self control*), pegembangan diri (*self development*).³⁹

1) Pendorongan diri (*self motivation*)

Menurut Liang Gie, pendorongan diri (*self motivation*) adalah dorongan dbatin dalam diri seseorang yang merangsanya sehingga mau melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang didambakan.

³⁸ Malayu S.P. Hasibuan, *Organisasi dan Motivasi* (Bumi Aksara: Jakarta), hal. 1.

³⁹ The Liang Gie, *Cara Belajar Yang Baik bagi Mahasiswa*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2000), hal. 78-80.

Dengan adanya pendorongan diri pada individu itu sendiri tanpa dorongan dari orang lain, akan menumbuhkan minat dan keinginan keras kemudian mudah dalam konsentrasi, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, dapat melakukan kegiatan dalam waktu yang lama serta memperoleh kesenangan batin karena telah membantu meningkatkan wawasan tentang apa saja yang dipelajari.

Dorangan itu berasal dari dalam diri individu dan dari luar individu. Dorongan dari individu misalnya pada kesenangan membaca, keingintahuan terhadap pengetahuan baru, dan hasrat pribadi untuk maju. Sedangkan dorongan yang datang dari luar ialah misalnya perintah dari orang tua untuk belajar atau ikut-ikutn teman untuk kursus.

Suatu dorongan batin akan kuat kalau timbul dalam diri sendiri tanpa doroang dari orang lain atau hal luar. Menurut The Liang gie mengemukakan bahwa "dorongan yang kuat untuk belajar diri seorang siswa misalnya pada kesenangan membaca, keingintahuan terhadap pengetahuan baru dan hasrat pribadi untuk maju".

2) Penyusunan diri (*self organization*)

Penyusunan diri (*Self Organization*) adalah pebgaturan sebaik-baiknya terhadap pikiran, tenaga, waktu, tempat, benda dan semua sumber daya lainnya dalam kehidupan seseorang sehingga tercapai efisiensi pribadi. Misalnya penyimpanan semua dokumen pribadi (dari akte kelahiran, ijazah, dll) dala berkas-berkas tertentu yang ditaruh

suatu tempat tertentu pula atau mencatat semua kegiatan yang akan dilakukan pada lembar pengingat yang ditempel di dinding atau papan pengumuman.

Bisa dikatakan juga perorganisasian diri merupakan suatu usah dalam mengatur dan mengurus segala hal yang menyangkut pikiran, waktu, tempat, benda dan sumber daya lainnya yang menunjang peningkatkan *self management*, apabila segala sesuatunya telat diatur sebaik mungkin, maka akan tercapai kehidupan individu menjadi lebih efisien. Ciri khas dari *mutaba'ah al-yaum* itu sendiri adalah membahas topik-topik yang sifatnya umum. Pengelolaan pikiran, pengaturan tenaga, pengaturan waktu, dan pengaturan tempat merupakan topik umum atau masalah yang dialami oleh seseorang dalam mengatur dan mengelola diri individu itu sendiri.

3) Pengendalian diri (*self control*)

Pengendalian diri adalah perbuatan manusia membina tekad untuk mendisiplinkan kemauan, memacu semangat mengikis keseganan, mengarahkan tenaga untuk benar melakasanakan apa yang harus dikerjakan. Memang, kecenderungan bermalas-malasan, keinginan mencari gampangnya, keseganan berjerih payah melakukan konsentrasi, kebiasaan menunda-nunda pelaksanaan tugas, belum lagi berbagai gangguan perhatian lainnya seperti acara telivisi, iklan film, atau ajakan teman yang senantiasa menghinggapi kebanyakan

mahasiswa. 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 indin 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 priortitasnya yaitu sebagai seorang mahasiswa adalah belajar.

4) Pegembangan diri (self development).

Pegembangan diri adalah perbuatan menyempurnakan atau meningkatkan diri sendiri dalam berbagai hal. Pengembangan diri yang lengkap dan penuh mencakup sumber daya pribadi dalam diri seseorang, yaitu:

- (a) Kecerdasan pikiran: untuk menambah kearifan dan keterampian yang berguna dalam hidup.
- (b) Watak kepribadian: untuk membina budi yang luhur dan perilaku yang susila.
- (c) Rasa kemasyarakatan: untuk menumbuhkan hasrat memajukan masyarakat dan membantu orang lain yang kurang beruntung dalam kehidupan.

(d) Untuk memelihara keshetan jasmani maupun kesejahteraan rohani.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self Management

Self management tidak terlepas dari faktor dalamnya. Faktor-faktor yang mempengaruhi self management adalah sebagai berikut; perhatian terhadap waktu, kondisi sosial, tingkat kondisi ekonomi, tingkat pendidikan, kendala lingkungan sekitar.⁴⁰

1) Perhatian Terhadap Waktu

Kemampuan self management dipengaruhi oleh waktu dengan tujuan agar segala yang ingin dikerjakan dapat berjalan secara teratur dan lancer seperti yang diinginkan. Apabila kita dapat mengatur waktu dengan baik, maka kita akan memiliki kemampuan self management yang baik.

2) Kondisi Sosial

Apabila kondisis sosial seseorang baik, tentunya dia bisa memiliki kemampuan self management yang baik. Karena dengan hubungan yang baik dengan sesame dan tidak membedakan antara yang satu dengan yang lainnya akan mendukung pada pembentukan self management. Apabila kondisi lingkungan sosial seseorang sehat, kondusif pastinya self management akan berkembang sehingga hubungan sosial dengan sesama juga akan serasi

⁴⁰ Ahmad Abdul Jawwad, Manajemen Diri, (Bandung: Savei Generation, 2007), hal. 25-36

3) Tingkat Kondisi Ekonomi

Self management juga dipengaruhi kondisi ekonomi individu. Jika individu dapat mengatur segala keperluannya, mengutamakan suatu hal yang lebih penting, maka individu akan mampu menuntaskan berbagai urusannya yang berkenaan dan dapat memenuhi segala kebutuhannya demi mencapai tujuan yang ingin diraihnya.

4) Tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan juga mempengaruhi pemahaman seseorang pada pentingnya *self management* dengan adanya kemampuan *self management* yang baik, dia bisa melalui proses pendidikannya dengan baik.

5) Kendala Lingkungan Sekitar

Lingkungan juga menjadi faktor terbentuknya self management. Sepertinya terbentuknya pola pikir, perbuatan dan pengalaman yang terbentuk dari lingkungan yang di tempati. Segala pola pikir maupun perbuatan yang muncul akan menentukan bagaimana kemampuan self management seseorang terbentuk.

B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Judul : Penerapan Teknik Daily Plan Reward And Punishment Untuk
 Membentuk Kedisiplinan Pada Mahasiswa Baru Di UIN Sunan Ampel
 Surabaya. (2018)

Oleh : Ahmad Jadulhaq H

41

NIM : B53214012

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

a. Persamaan

Dalam skripsi ini, diketahui bahwa penelitian yang akan saya kerjakan sama tetapi saya menggunakan *mutaba'ah al-yaum*. Penelitian yang sama adalah kedisiplinan, tahapan pelaksanaan dan studi kasus.

b. Perbedaan

Dalam skripsi ini, membahas untuk membentuk kedisiplinan pada

mahasiswa baru yang menggunakan teknik daily plan reward and

punishment. Sedangkan penelitian yang akan saya lakukan membahas

tentang meningkatkan self management pada seorang mahasiswa. Dalam

penelitian yang akan saya lakukan, saya mengemukakan suatu terapi yang

akan digunkan dalam membantu konseli.

2. Judul: Efektivitas Cognitive Behaviour Therapy Dalam Meningkatkan Self-

Regulated Learning Santri Kelas Isti'Dad Ulya B (Kelas Persiapan) di Pondok

Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya. (2017)

Oleh : Muhammad Ulil Absor

NIM : B53213055

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

a. Persamaan

Dalam skripsi ini, diketahui bahwa penelitian yang akan saya kerjakan sama tetapi saya menggunakan *mutaba'ah al-yaum*. Penelitian yang sama adalah regulasi diri.

b. Perbedaan

Dalam skripsi ini, membahas untuk meningkatkan *self regulated learning* santri. Sedangkan penelitian yang akan saya lakukan membahas tentang meningkatkan *self management* pada seorang mahasiswa. Dalam penelitian yang akan saya menggunakan metode kualitatif sedangkan penelitaan Muhamad Ulil Absor menggunakan metode kuantitatif.

3. Judul : Monitoring Aktivitas Tilawah Al-Qur'an Melalui Buku *Mutaba'ah* Siswa Di Smp It Nur Hidayah Surakarta Tahun Ajaran 2016/2017

Oleh : Nur Sholihan

NIM : 11.31.1.1.288

Jurusan : Pendidikan Agama Islam

a. Persamaan

Dalam skripsi ini, diketahui bahwa penelitian yang akan saya kerjakan sama tetapi saya menggunakan *mutaba'ah al-yaum*. Penelitian yang sama adalah *mutaba'ah* dan metode kualitatif.

b. Perbedaan

Dalam skripsi ini, membahas untuk memonitoring aktivitas tilawah Al-Quran melalui buku *Mutaba'ah* untuk siswa. Sedangkan penelitian yang akan saya lakukan membahas tentang *mutaba'ah al-yaum* untuk

meningkatkan *self management* pada seorang mahasiswa. Dalam penelitian yang akan saya lakukan, saya mengemukakan suatu terapi yang akan digunakan dalam membantu konseli.



BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi umum Objek Penelitian

- 1. Deskripsi Lokasi Penelitian
 - a. Letak Geografis Lokasi Penelitian

UIN Sunan Ampel terletak di Kota Surabaya, Ibu kota provinsi Jawa Timur. Surabaya merupakan kota terbesar kedua setelah Jakarta, kota Metropolis dengan beberapa keanekaragaman yang kaya dan saat ini juga telah menjadi pusat bisnis, perdagangan, industri, dan pendidikan di Indonesia. Untuk mencapai UIN Sunan Ampel, hanya butuh 20 menit dari Bandara Juanda, 15 menit dari Terminal Bungurasih dan 30 menit dari Stasiun Kereta Api Gubeng.

Menurut letak geografis Wilayah kampus UIN Sunan Ampel Surabaya berdiri diatas tanah seluas 8 hektar, di Sisi barat kampus UIN Sunan Ampel Surabaya berbatasan dengan Jl. A. Yani tepatnya di depan Polda Jatim, Sisi utara berbatasan dengan Pabrik Kulit dan perumahan Penduduk Jemur Wonosari, Sisi timur berbatasan dengan pemukiman penduduk Jemur Wonosari dan di bagian Sisi selatan berbatasan dengan Pt. Peruri. Kampus UIN Sunan Ampel Surabaya letaknya sangat strategis, karena pintu gerbangnya merupakan Kota Surabaya dari sisi Selatan.

Untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari, di sekitar UIN Sunan Ampel terdapat Mall dan pusat perbelanjaan yang besar dan lengkap seperti Royal Plaza, City Town Square Plaza, Carefour, Giant Square, Marina Plaza, Darmo Trade Centre dan Toko Buku Toga Mas. UIN Sunan Ampel juga dekat dengan Masjid Agung Surabaya yang merupakan Masjid terbesar di Kota Surabaya. Disekitar kampus terdapat kurang lebih 30 Pondok Pesantren yang sangat nyaman sebagai tempat tinggal mahasiswa.

b. Sejarah Berdirinya UIN Sunan Ampel Surabaya

Pada akhir dekade 1950, beberapa tokoh masyarakat Muslim Jawa Timur mengajukan gagasan untuk mendirikan perguruan tinggi agama Islam yang bernaung di bawah Departemen Agama. Untuk mewujudkan gagasan tersebut, mereka menyelenggarakan pertemuan di Jombang pada tahun 1961. Dalam pertemuan itu, Profesor Soenarjo, Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, hadir sebagai narasumber untuk menyampaikan pokok-pokok pikiran yang diperlukan sebagai landasan berdirinya Perguruan Tinggi Agama Islam dimaksud.

Dalam sesi akhir pertemuan bersejarah tersebut, forum mengesahkan beberapa keputusan penting yaitu: (1) Membentuk Panitia Pendirian IAIN, (2) Mendirikan Fakultas Syariah di Surabaya, dan (3) Mendirikan Fakultas Tarbiyah di Malang. Selanjutnya, pada tanggal 9 Oktober 1961, dibentuk Yayasan Badan Wakaf Kesejahteraan Fakultas Syariah dan Fakultas Tarbiyah yang menyusun rencana kerja sebagai berikut:

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 Oktoer 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 ditandasahkan 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.

Sejak berdiri hingga kini (1965-2015), UINSA Surabaya sudah dipimpin oleh 8 rektor, yakni:

- 1) Prof H. Tengku Ismail Ya'qub, SH, MA (1965-1972)
- 2) Prof KH. Syafii A. Karim (1972-1974)
- 3) Drs. Marsekan Fatawi (1975-1987)
- 4) Prof Dr H. Bisri Affandi, MA (1987-1992)
- 5) Drs KH. Abd. Jabbar Adlan (1992-2000)
- 6) Prof Dr HM. Ridlwan Nasir, MA (2000-2008)
- 7) Prof Dr H. Nur Syam, M.Si (2009-2012)
- 8) Prof Dr H. Abd A'la, M.Ag (2012-2018)

Saat ini UINSA Surabaya mempunyai 9 fakultas sarjana dan pascasarjana, serta 44 program studi (33 program sarjana, 8 program magister, dan 3 doktor) sebagai berikut:

- 1) Fakultas Adab dan Humaniora:
 - (a) Prodi Bahasa dan Sastra Arab
 - (b) Prodi Sejarah dan Kebudayaan Islam
 - (c) Prodi Sastra Inggris
- 2) Fakultas Dakwah dan Komunikasi:
 - (a) Prodi Ilmu Komunikasi
 - (b) Prodi Komunikasi Penyiaran Islam
 - (c) Prodi Pengembangan Masyarakat Islam
 - (d) Prodi Bimbingan Konseling Islam

- (e) Prodi Manajemen Dakwah
- 3) Fakultas Syariah dan Hukum:
 - (a) Prodi Ahwal al-Syahshiyah (Hukum Keluarga Islam)
 - (b) Prodi Siyasah Jinayah (Hukuk 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

- (h) Prodi Komunikasi Penyiaran Islam
- 10) Program Doktor (S3/Doktor):
 - (a) Prodi Pendidikan Agama Islam
 - (b) Prodi Dirasah Islamiyah
 - (c) Prodi Hukum Tatanegara (Siyasah)
- c. Visi dan Misi UIN Sunan Ampel
 - 1) Visi:

Menjadi Universitas Islam yang unggul dan kompetitif bertaraf internasional.

- 2) Misi:
 - (a) Menyelenggarakan pendidikan ilmu-ilmu keislaman multidisipliner serta sains dan teknologi yang unggul dan berdaya saing.
 - (b) Mengembangkan riset ilmu-ilmu keislaman multidisipliner serta sains dan teknologi yang relevan dengan kebutuhan masyarakat.
 - (c) Mengembangkan pola pemberdayaan masyarakat yang religious berbasis riset.

Tagline: "Building Character Qualities for the Smart, Pious, Honorable Nation"

2. Deskripsi Konselor

Konselor adalah seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya Dakwah dan Komunikasi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam. Pengalaman selama kuliah yaitu PPL di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya.

a. Biodata konselor

Adapun biodata konselor yang menggunakan Terapi Mutaba'ah Al-Yaum untuk meningkatkan *self management* pada seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.:

Nama : Mohd Khairul Anwar Bin Mohamad Yusof

Tempat, Tanggal Lahir : Bintulu, Sarawak, 24 Desember, 1995

Jenis kelamin : Laki-laki

Agama : Islam

Pendidikan : Bimbingan dan Konseling Islam

b. Riwayat Pendidikan Konselor

TADIKA: TADIKA St. Anthony

SK : Sekolah Kebangsaan St. Anthony

SMK : Sekolah Menegah Kebangsaan Bintulu

SMV : Sekolah Menengah Vokasional Bintulu

MAQ : Madrasah Al-Quran Bintulu

PONPES: Pondok Pesantren Al-Aqsho Blitar

S1: Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya

c. Pengalaman Konselor

Mengenai pengalaman konselor, konselor juga pernah melaksanakan PPL (Praktek Pengalaman Lapangan) di UPTD Kampung Anak Nrgeri Surabaya, selama 2 bulan. Selain itu konselor juga melaksanakan KKN (Kuliah Kerja Nyata) selama satu bulan di desa KedungBanteng Kecamatan Pilang Kenceng Kabupaten Madiun. Selain itu, konselor juga pernah melakukan praktek konseling di kampus sewaktu tugas di suruh untuk mencari klien. Jadi hal ini bisa dijadikan pedoman di saat melakukan penelitian dengan harapan keahlian konselor bisa berkembang sesuai dengan profesionalitas konselor.

d. Kepribadian Konselor

Konselor adalah merupakan mahasiswa yang mudah bergaul dengan siapa saja. Konselor memiliki empati dan simpati terhadap lingkungan, itu adalah komponen paling penting harus ada pada setiap konseor. Konselor sendiri seorang yang baik, suka bantu teman-teman, mudah akrab dan mudah bertukar pengalaman.

3. Deskripsi Konseli

a. Identitas Konseli

Nama : Muhammad Abdullatif

Tempat, tanggal lahir : Banyuwangi, 26 Nopember 1995

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Agama : Islam

Pendidikan : S1, UIN Sunan Ampel Surabaya

Jurusan : Aqidah Filsafat Islam

Alamat Kontrakan : Jemur Ngawinan Gang 1/26

Anak Ke : 5 dari 5 bersaudara

Status : Belum Nikah

Usia : 22 Tahun

Hobi : Mendaki Gunung

Cita-cita : Apa Yang Saya Fikirkan

b. Latar Belakang Konseli

Keluarga konseli adalah keluarga yang biasa-biasa, tidak kaya, tidak juga miskin. Tetapi bersyukur ada apa saja rezeki yang ada. Ayah konseli merupakan seorang petani di ladang sendiri di desa Sembulung Kecamatan Cluring Banyuwangi. Tetapi apa yang menyedihkan ayahnya konseli kurang jelas penglihatan. Ibunya konseli seorang suri rumah tetapi, ibunya ada membantu keluarga di ladang. Saudara-saudara konseli ada yang di Malaysia, ada yang di Lampung, Papua, Pasuruan dan Banyuwangi sendiri dan semua saudara sudah bekerja, sedangkan konseli sendiri berada di Surabaya yang kuliah S1 di UIN Sunan Ampel Surabaya dalam Jurusan Aqidah Filsafat Islam di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat.

Oleh sebab itu di lihat dari berbagai aspek keluarga ini sebenarnya sangat baik dan hampir tidak ada masalah, namun yang dipermasalahkan hanyalah anak yang terakhir yaitu konseli mempunyai kegiatan seharian yang lebih cenderung dilakukan ketika malam hari sehingga bergadang sampai subuh.

c. Latar Belakang Pendidikan

Latif mempunyai keinginan melanjutkan S1 di Semarang tetapi yang di terima di UIN Sunan Ampel Surabaya. Sebelum ini, konseli merupakan seorang anak yang malas belajar, banyak main dan nakal. Tetapi dia masih punya kemahuan untuk meneruskan pelajaran.

Sebelum melanjutkan di UIN Sunan Ampel konseli juga sekolah SMK Metrika Surabaya. Sebelumnya konseli merupakan seorang yang pernah aktif dalam mendaki gunung sehingga menjadi tour guide atau pemandu. Gunung yang ada di Jawa Timur sudah di daki dan sudah juga menjadi tour guide kepada yang berkeinginan.

Konseli juga pernah aktif dalam organisasi mahasiswa daerah dan organisasi ekstra kampus. Konseli senantiasa hadir di acara-acara organisasi KPMBS (Keluarga Pelajar Mahasiswa Banyuwangi Surabaya). Akan tetapi sudah semester atas konseli kurang mengikuti acara-acara yang dilakukan karena lebih fokus kuliah dan usaha yang dirinstisnya.

Awal mula pemasalahan konseli adalah sewaktu konseli di semester 7, konseli merasa menyesal karena banyak teman yang lain bisa menyelesaikan kuliah tepat waktu sedangkan konseli masih ada mata kuliah yang belum selesai dan konseli juga belum mengambil skripsi di semester delapan. Konseli mempunyai usaha buat sablon kaos. Waktu untuk menyablon kaos konseli lebih memilih agak malam kerjakan sehingga subuh dan sambil bergadang dengan teman dan nongkrong sampai subuh

sehingga kadang kuliah tidak masuk karena kelebihan tidur disebabkan bergadang di malam hari.

d. Kondisi Lingkungan Konseli

Di lingkungan konseli yaitu Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya adalah sebuah tempat yang terletak di ibu kota Surabaya dan Surabaya juga sudah diketahui bahwa antara kota besar yang ada di Indonesia. Lingkungan kampus konseli yang biasa konseli ketemu atau berdiskusi dengan teman adalah di sekitar Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat. Di mana banyak yang mengajak ngopi sambil diskusi yang memnyebabkan pengaturan dalam diri konseli kurang.

Di lingkungan kontrakan konseli yang di Jemur Ngawinan banyak mahasiswa dan karyawan jadi kebanyakan yang bermain game mobile Legend dan PUBG seperti tembak-tembakan sehingga lupa akan jam untuk makan, mandi, tugas, kuliah, sholat sehingga telat dan sebagainya. Lingkungan yang kurang mempunyai nilai empati dan simpati juga menjadi penyebab terjadinya masalah-masalah kurang dalam *self management*, disebabkan kurang berkomunikasi yang baik dengan teman dan tetangga. Tetangga adalah satu komponen yang penting dalam kehidupan masayarakat.

e. Kepribadian Konseli

Menurut keterangan dari teman konseli, konseli adalah seorang yang ekstrovert dan mudah bergaul kepada semua orang. Tetapi, konseli sering bergadang sehingga subuh. Konseli sering mendaki gunung tetapi konseli kurang mengatur waktu dalam dirinya sehingga sekarang banyak mata kuliah yang masih diambil dan karena itu konseli belum dapat menyelesaikan kuliah S1 tepat waktu. Konseli bisa mandiri dalam mencari keuangan, maupun itu dari uang nyablon kaos atau jadi *tour guide*.

Konseli seorang yang perokok dan sering juga ngopi di warkop maupun di kontrakan dan di atas gunung. Rokok dan kopi menjadi kebiasaan seharian sehingga makan agak dikurangkan dan kadang makan cukup sekali sehari.

Dari observasi peneliti sendiri, konseli seorang yang mudah diajak bicara, peramah karena apabila peneliti menanyakan sesuatu, konseli pasti akan menjawab dengan cepat dan wajahnya senantiasa senyum.

4. Deskripsi Masalah Konseli

Masalah adalah adanya suatu kesenjangan antara harapan dengan kenyataan, sehingga muncul berbagai masalah dalam kehidupan sehari-hari. Seperti masalah ada dalam keluarga. Contohnya orang tua seharusnya menjadi pasangan yang nyaman untuk berbagi keluh kesah anak ketika anak memiliki masalah atau kesulitan dalam berbagai hal. Kehidupan tentu saja memeiliki pelbagai permasalahan, dan tidak ada manusia yang lepas dari masalah, baik yang besar maupun sebaliknya.

Kebahagian adalah satu perkara yang paling berharga di dalam kehidupan, mungkin saja konseli yang telah hidup selama 22 tahun belum

pernah merasa kebahagian yang sebenar seperti yang digambarkan di dalam Al-Quran. Apabila berbicara tentang kebahagian, fokus kita adalah kebahagian dan jiwa manusia, umpama cahaya yang memasuki ruangan yang gelap gelita akan kelihatan cahaya yang menerngi setiap tempat yang ada di ruangan tersebut. Akan tetapi, banyak diantara kita hilang kebahagian tersebut sehingga merasa kurang dalam manfaatkan 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 mahasiwa 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 mengurangkan permasalahan konseli. Permasalahan konseli ini, mengakibatkan perubahan pada diri seorang yang aktif menjadi tidak aktif seperti sebelumnya sehingga banyak waktu lebih dinikmati ketika

malam sedangkan yang lebih baik pagi bekerja atau kuliah, malam untuk beristirehat.

Dalam memecahkan masalah konseli ini, konselor menggunakan buku atau lembaran *mutaba'ah al-yaum* untuk meningkatkan *self management* konseli tersebut. Kelebihan dalam buku dan lembaran *mutaba'ah al-yaum* ini dapat dimanfaatkan sebaiknya oleh konselor untuk membantu konseli dalam mengatasi masalah yang dihadapinya.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Proses Terapi *Mutaba'ah Al-Yaum* untuk Meningkatkan *Self Management* pada seorang Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya

Dalam melaksanakan proses konseling, konselor terlebih dahulu menetukan waktu dan tempat. Dalam penentuan waktu dan tempat ini konselor sendiri memberi tawaran kepada konseli waktu yang tepat menurut konseli, agar proses dapat berjalan dengan nyaman dan tenang. Selain itu juga, faktor tempat dimana terserah kenyamanan konseli untuk memepermudahkan proses konseling dan juga mudah konseli untuk bertemu dengan konselor. Penempatan tempat dan waktu amatlah penting agar pertemuan dan proses bisa dijalankan dengan efektif.

Ketika proses konseling berlangsung, konselor menyesuaikan jadwalnya dengan konseli, jadi yang menentukan waktu ketika bertemu adalah konseli. Konseli menetapkan proses terapi dan proses bimbingan dilakukan di kontrakan konseli sendiri. Proses ini terbatas waktu, dan juga untuk

menghormati waktu konseli, jadi proses konseling ini akan dilakukan sebanyak empat kali. Proses ini akan berlaku selama empat minggu yaitu setiap hari Ahad.

Tempat pelaksanaan proses konseling dalam penelitian ini dilaksanakan di satu tempat. Tempatnya di kontrakan konseli sendiri yaitu di Jemur Ngawinan Gang I / 26 Surabaya.

Sesudah menentukan waktu dan tempat konselor mendeskripsikan proses Terapi *Mutaba'ah Al-Yaum* untuk Meningkatkan *Self Management* pada seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.

Secara umum proses konseling di bagi tiga tahapan. Pada tahapan awal, konselor dan konseli berusaha mengindetifikasi dan mendefinisikan masalah yang konseli alami. Kemudian pada tahap pertengahan, fokus pada permasalahan yang dihadapi konseli, merancang bantuan apa yang akan diberikan, dan memberi treatment untuk membantu konseli dalam menghadapi permasalahanya. Dan pada tahap akhir, tahap ini merupakan tahap evaluasi diri konseli untuk mengetahui apakah terjadi perubahan positif pada diri konseli sehingga konseli mampu mengentaskan permasalahan yang di alami.

Berikut adalah deskripsi langkah-langkah proses Terapi *Mutaba'ah Al-Yaum* untuk Meningkatkan *Self Management* pada seorang mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya.

a. Identifikasi Masalah

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. Tujuan nya 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 mewawancara 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.

Konselor sempat mewawancara teman perkuliahan konseli secara tidak langsung teman satu kelas dengan konseli. Menurut temannya, konseli adalah seorang yang suka bergaul kepada teman-teman lain pada mulanya sehingga sering ngopi bersama di sekitar kampus. Konseli juga buka *open trip* ke gunung. Konseli kadang sering telat atau tidak masuk kelas karena masih tidur atau masih di gunung. Disebabkan kecapekan bergadang maupun jadi *tour guide* sehingga konseli telat masuk kelas dan tidak masuk jika sudah melewati waktu yang ditetapkan kampus.

Menurut teman sekontrakan dengan konseli, konseli adalah seorang tipe yang bisa mandiri dalam kehidupan sehariannya tetapi konseli kurang dalam memilih atau menentukan waktu yang tepat untuk solat, tugas, kuliah, kerja atau usaha, makan, tidur dan istirehat dan pengajian atau silaturahami maupun ngongkrong bersama teman. Melihat dari perkuliahan konseli masih ada matakuliah yang belom selesai di semester delapan sedangkan perkuliahan S1 setidaknya bisa tiga tahun setengah atau empat tahun bisa selesai dengan sebaiknya.

b. Diagnosa Masalah

Diagnosa merupakan penetapan permasalahan beserta latar belakang terjadinya masalah tersebut. Setelah itu konselor mengetahui tanda-tanda ataupun gejalanya. Dari hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan, diketahui bahwa konseli mengalami kurang dalam manajemen

diri yang dilalui konseli seharian. Perbuatan tersebut membuat konseli berubah menjadi anak yang pasif.

Konseli seorang yang bisa mandiri dalam kehidupan seharian akan tetapi manajemen diri konseli dari segi bangun pagi untuk makan kuliah, kerja atau tugas kurang sesuai dengan waktu yang ideal. Begitu juga dengan ngongkrong atau pengajian maupun diskusi. Karena konseli seorang yang yang mendaki gunung dan sering menjadi *tour guide*. *Tour guide* sudah pasti waktu yang sesuai akan ditetapkan. Dari semua permasalahan itu menetapkan masalah utama adalah konseli kurang dalam manajemen diri dari segi waktu yang bisa mengakibatkan kuliah S1 konseli belum selesai sampai semester delapan masih mengambil matakuliah dan belum mengambil tugas akhir yaitu skripsi.

c. Prognosa

Setelah konselor menetapkan masalah yang dihadapi oleh konseli, tahap selanjutnya adalah prognosa yaitu tahap yang menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilakukan untuk membantu konseli dalam mengahadapi masalahnya. Dalam tahapan ini, konselor telah menetapkan terapi yang sesuai dengan masalah konseli agar proses konseling dapat membantu konseli secara maksimal.

Berdasarkan sumber data dan kesimpulan dari langkah dianogsis di atas, dalam langkah ini pula, konselor menetapkan pendekatan Terapi *Mutaba'ah Al-Yaum* untuk meningkatkan *Self Management* pada seorang

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 adalah konseli yakin dengan jadwal yang akan disepakati dalam lembaran atau buku *mutaba'ah al-yaum*. Karena isi di dalam lembaran tersebut akan dilakukan konseli setiap hari untuk menuju manajemen diri yang ideal. Disini konselor cuma memberi masukan kenapa sesuatu yang dilakukan konseli tidak ideal supaya menjadi ideal seharusnya ada penguatan untuk mengatakan sesuatu itu tidak sesuai dilakukan waktu yang ditetapkan konseli sekarang.

Setelah sepakat dengan beberapa yang akan dilakukan untuk menuju perubahan dalam diri konseli maka lembaran atau buku *mutaba'ah al-yaum* yang isinya disepakati oleh konseli dan konselor selanjutnya di isi atau di centangkan oleh konseli setiap hari apa yang dapat dilakukan. Jika tidak dapat di biarkan kosong saja karena setiap minggu akan ada evaluasi mingguan untuk melihat apa saja yang sudah dapat dilakukan dengan waktu yang ideal. Setiap setelah evaluasi atau minggu akan diberikan motivasi dari konselor agar konseli bertambah semangat menuju perubahan dalam diri. Semua ini akan di evaluasi setiap minggu selama satu bulan.

d. *Treatment/* Terapi

Treatment adalah pemberian arahan dan saran, solusi, jalan keluar terhadap permasalahan konseli yang diberikan setelah konselor secara jelas mengetahui permasalahan konseli. Di dalam konseling ini, konseli dibantu mengatasi permasalahannya dengan menggunakan terapi *Mutaba'ah Al-Yaum*. Terapi ini peneliti melakukan ketika konseli berada di kontrakan.

Berikut adalah langkah-langkah proses pemberian terapi berdasarkan prognosis sebagai berikut:

1) Langkah Pertama atau Muqadimah

Konselor melakukan pendekatan dan membangun kepercayaan dengan konseli dan teman kontrakan konseli dan teman kuliah konseli agar bisa mendapatkan data dan keterangan yang berkaitan dengan konseli. Di tahap ini konseli sangat bekerjasama dan tidak tertutup untuk menjelaskan apa saja yang ditanya konselor. Konselor pada waktu itu langsung ke kontrakan konseli tapi sebelumnya konselor menelefon sebelum berangkat untuk menanyakan ada di rumah tidak dan bisa tidak konselor ke rumah sekarang.

Konselor juga sempat menanyakan teman sekontrakan dan duduk bareng sebelum konselor pulang. Di awalnya konselor langsung di ajak ke kamar konseli karena di luar kontrakan terlalu rame dan banyak yang main game. Kalau di ajak bicara ketika teman masih main game tidak akan di pedulikan dan cuma menjawab salam dan konselor langsung ngikut ke kamar konseli. Kebiasaan sekarang main game tidak dapat diganggu walaupun berbicara yang penting game selesai baru bicara.

Ketika di kamar konselor dan konseli berbicara seperti biasa tidak terlalu formal. Banyak yang konselor dapat dari konseli sekalian membuat kesepakatan untuk menentukan tempat dan ruang yang akan digunakan untuk melanjutkan pertemuan ini. Konselor memastikan kesiapan konseli untuk melanjutkan pertemuan yang akan datang sebelum memulakan terapi. Konselor meminta konseli mempersiapakan 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 buatkan 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 sekelasnya karena konselor satu kelompok KKN jadi tidak ada yang perlu di khawatirkan dari teman kelas konseli terhadap konselor.

2) Langkah Kedua Sesi Konseling

Pada Konselor sudah mendapatkan data-data dari konseli sendiri, teman kamar dan teman sekelas konseli. Jadi konselor sudah tahu apa permasalahan konseli. Konselor memberikan nasehat agar konseli sering hiburkan diri jangan banyak bergadang karena bergadang menpengaruhi manajemen konseli. Konselor juga memberitahu jika sudah bergadang p<mark>asti b</mark>angunn<mark>ya akhir. Jika sudah bangun akhir jelas</mark> terasa malas dan berat untuk melakukan aktivitas seharian karena di sebalik bangun awal konseli bisa mandi pagi biar seger, makan biar ada kekuatan untuk melakukan aktivitas pagi, senam untuk mencergaskan tubuh badan. Kuliah juga bisa terganggu jika bangun kesiangan. Sholat kalau sudah adzan sebaiknya sholat jangan dilambatkan karena jika kita sering melambatkan sholat maka banyak juga urusan kita sering terlambat. Sholat cuma sebentar jadi bisa saja menyempatkan sedikit waktu untuk sholat ketika sudah adzan. Jika kegiatan seharian terus begini maka akan sulit untuk menamatkan waktu perkuliahan dengan tepat waktu.

Setelah konselor menasehatkan konseli maka membuat kesepakatan untuk bertemu kembali untuk melanjutkan proses selanjutnya. Konseli ketika dinasehatkan tenang saja mendengar tanpa membantah dan banyak bertanya tentang bagaimana untuk lebih baik kedepan. Jadi konselor akan melanjutkan jika ada kesepakatan di antara kedua pihak. Dengan kesepakatan tersebut agar memudahkan proses selanjutnya.

3) Langkah ketiga

Setelah sekian lama, konseli menelefon konselor dan mengkabarkan bahwa konseli tidak sibuk jadi bisa konselor datang untuk melanjutkan proses konseling dan terapi. Konselor langsung ke kontrakan konseli karena konselor juga tidak ada kegiatan di hari tersebut. Tiba di kontrakan konseli, konseli langsung mengajak ke kamar konseli.

Kita berbicara santai saja ketika proses berjalan. Mulanya konselor mengulangi untuk menayakan adakah konseli benar-benar siap. Jika siap konselor melanjutkan untuk menerangkan apa saja yang dilakukan selama proses ini berjalan. Konselor menerangkan tentang terapi *mutaba'ah al-yaum* itu bagaimana dan apa saja. Setelah mendengarkan penjelasan konseli juga setuju untuk mengikuti. Konselor sudah mempersiapan alat tulis dan lembaran kertas. Di situ konselor menyuruh konseli tuliskan apa saja kegiatan seharian yang sering dilakukan dan bisa bermanfaat bagi konseli. Setelah tulis semua, konseli akan menanyakan lagi adakah ini semua akan dilakukan setelah

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 alas an 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 menganggu 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

menganggu 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 silaturahmike teman, ngopi ke teman tapi jangan sampai lupa untuk pulang awal karena pulang sampai subuh itu tidak seberapa baik karena waktu malam adalah untuk istirehat, 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 dijelasakan juga alas an sebagai penguatan untuk terus bisa lakukan walaupun nanti harus bertahap perubahanya. Konselor meminta konselor mecentangkan pada jadwal tersebut mulai besoknya. Sejujurnya konseli dalam mencentang 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 emang perlukan malam tidak masalah yang penting tidak bergadang. Begitu juga dengan tidur setidaknya tidur jam10 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 untuuk konseli agar bisa berubah dengan pelan tapi bisa disiplin dan terusan melakukannya.

Minggu kedua, ketiga dan keempat itu ada perubahan dan konselor melakukan sama saja seperti minggu pertama yaitu mengevaluasi dan bermuhabah dan memberi motivasi dan penguatan untuk konseli terus menerus untuk beraktivitas sehariannya dengan sebaiknya konseli. Pada minggu keempat konselor menanyakan apa saja hal yang positif yang dirasakan. Konselor akan mencatat setiap perubahan postif yang dirasakan konseli.

Terakhir konselor akan melakukan evaluasi dan follow up terhadap konseli. Sebelum mengakhiri pertemuan-pertemuan dengan konseli, konselor memberikan kata positif kepada konseli.

4) Evaluasi

Setelah pemberian treatment, konselor seperti biasa mendampingi konseli. Mengajak konseli untuk ngobrol, bertanya mengenai apa yang di rasakan setelah terapi dan lain sebagainya. Mengecek lembaran atau buku *mutaba'ah al-yaum* konseli, apakah ada perubahan atau tidak. Terapi ini dilakukan 27 hari dan dievaluasi 4 kali. Pada minggu pertama konseli hanya dapat mengubah waktu makan yang kebiasaan makan agak siang atau makan agak terlalu malam itu sehingga waktu makan atau sarapan pagi itu sebelum berangkat kuliah atau kerja. Pada minggu kedua makan masih bisa terjadwal dan tugas kuliah ada yang bisa diselesaikan. Bangun pagi dan sholat ada perubahan dari bangun agak kesiangan sekarang awal jam delapan

kurang dan sholat tidak tinggal cuma masih telat karena ada kuliah, pekerjaan dan teman. Pada minggu ketiga ada perubahan dari segi tidur yang kebiasaan setelah subuh baru tidur dan sekarang tidur sekitar jam 10 paling telat jam 11. Setiap minggu ada yang bertambah perubahan ada yang masih sama dan ada yang tidakisa dibuangkan karena kebiasaan seperti ngopi. Ngopi nya di ganti pagi bukan malam. Pada minggu terakhir kerja bisa dilakukan di pagi maupun siang kadang saja malam karena tidak memerlukan pencahayaan matahari untuk kerja tersebut.

e. Follow Up

Langkah ini bertujuan untuk menilai dan mengetahui sejauh mana keberhasilan dari terapi yang konselor berikan. Dalam tahapan ini konselor melihat perkembangan konseli sebelum dan setelah melakukan terapi baik dan cara mengamati, menanyakan kepada konseli langsung, maupun kepda teman sekontrakan konseli.

Dari pengamatan secara mendalam dan wawancara yang konselor lakukan, konselor melihat terjadi perubahan pada diri konseli, dengan melihat perkembangan padakonseli. Konseli tambah ceria, senang dan sebagainya setelah di lakukan terapi.

Deskripsi hasil Terapi Mutaba'ah Al-Yaum untuk Meningkatkan Self
 Management pada seorang Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya

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 sekit 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.

Tabel 3.1 Kondisi minggu pertama konseli

	1 MEI 10	2 MEI 10	2 MEI 10	4 MEI 10	5 MEI 10	CMEL 10
D 1	1 MEI 18	2 MEI 18	3 MEI 18	4 MEI 18	5 MEI 18	6 MEI 18
Perkara /						
tanggal			. 1			
Bangun						
Pagi	,			,		
Mandi	√		_	√		
Sholat						
Subuh		. /		,		
Sarapan		V			$\sqrt{}$	
Tugas		/	/			
Kerja						
Sholat		7 4				
Dzuhur						·
Makan	V		V			
Siang						·
Tugas	6	4 1				
Kuliah						
Kerja						$\sqrt{}$
Sholat						,
Ashar						
Mandi		√			1	
Sholat			V	- 4		
Maghrib			•			
Makan	V	V	9	V	V	
Malam						
Sholat Isya			1			
Pengajian					V	
Tidur		V				
			37			
			- 7			

Tabel 3.2 Kondisi minggu kedua konseli

	7 MEI	8 MEI	9 MEI	10 MEI	11 MEI	12 MEI	13 MEI
Perkara /	18	18	18	18	18	18	18
tanggal							
Bangun							$\sqrt{}$
Pagi							
Mandi		V	V				
Sholat		$\sqrt{}$	$\sqrt{}$				$\sqrt{}$
Subuh							
Sarapan		V	V			V	$\sqrt{}$

Tugas			$\sqrt{}$				
Kerja							
Sholat			V		V	V	
Dzuhur							
Makan			$\sqrt{}$	$\sqrt{}$			
Siang							
Tugas							
Kuliah							
Kerja			0000				
Sholat							
Ashar							
Mandi		1					
Sholat		7 /	V				V
Maghrib	/						
Makan		$\sqrt{}$	$\sqrt{}$	$\sqrt{}$			
Malam							
Sholat Isya		V		1	1		
Pengajian		141	. 17			V	
Tidur			1	V		V	

Tabel 3.3 Kondisi minggu ketiga konseli

	14 MEI	15 MEI	16 MEI	17 MEI	18 MEI	19 MEI	20 MEI
Perkara /	14 WILI	18 WILI	18 WILI	18	18 WILI	19 ME1	18
tanggal	10	10	10	10	10	10	10
Bangun				1	V	V	
Pagi				V	V	V	V
Mandi				1	.1	-1	- 1
				1	V	V	1
Sholat				$\sqrt{}$	$\sqrt{}$	$\sqrt{}$	$\sqrt{}$
Subuh							
Sarapan	$\sqrt{}$						
Tugas				V			
Kerja							
Sholat							\checkmark
Dzuhur							
Makan	V	V					
Siang							
Tugas							
Kuliah				V			
Kerja							
Sholat				V			
Ashar							
Mandi				$\sqrt{}$	V	$\sqrt{}$	$\sqrt{}$

Sholat				V		
Maghrib						
Makan		$\sqrt{}$				\checkmark
Malam						
Sholat Isya		$\sqrt{}$	1		$\sqrt{}$	$\sqrt{}$
Pengajian		$\sqrt{}$				
Tidur	V	$\sqrt{}$	V		V	V

Tabel 3.4 Kondisi minggu keempat konseli

		B	10				
	21 MEI	22 MEI	23 MEI	24 MEI	25 MEI	26 MEI	27 MEI
Perkara /	18	18	18	18	18	18	18
tanggal							
Bangun	V	V	V	V	V	V	V
Pagi	V	V	V	V	V	V	V
	1		1	1		1	
Mandi	$\sqrt{}$	V	√	√	V	1	V
Sholat			V	$\sqrt{}$	V		
Subuh							
Sarapan						1	
Tugas				$\sqrt{}$		1	
Kerja		V		V	V	V	V
Sholat	V	V	1	V	V	V	V
Dzuhur			'	1	ľ	'	,
Makan							
Siang				/ 3			
					A		
Tugas		1					
Kuliah		$\sqrt{}$	1	1			
Kerja							
Sholat							
Ashar							
Mandi	$\sqrt{}$	$\sqrt{}$	V	$\sqrt{}$	$\sqrt{}$	V	$\sqrt{}$
Sholat	V		V		V	V	V
Maghrib	'	'	'	'	'	'	,
Makan	V	1	V	V	V	V	V
Malam	\ \ \	^v	٧	\ \ \	٧	٧	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \
Sholat Isya	V						
_	٧	V	V	V	V	1	V
Pengajian			V			V	V
Tidur							
L	1	1	l	I	I	l	

Hasil ini didapatkan dari pengamatan teman sekamar konseli dimana konseli ada perubahan satu per satu dan bertahap seharian di kontrakan mereka. Dimana konseli dapat yang sering bangun kesiangan sekalian sholat subuh nya juga kesiangan. Mandi juga konseli belum pernah mandi pagi seawal sekarang sudah bisa. Sarapan dulu cuma teman sekamar yang sarapan pagi sekarang konseli juga sering ngajak bareng sarapan pagi sebelum kuliah atau kerja. Tugas kuliah konseli belum pernah ngerjakan di kontrakan melainkan nitip nama dan nim ketika ada tugasan kelompok. Sekarang jika ada yang tidak mengerti dalam penulisan sering menanyakan ke teman sekamarnya.

Kebiasaan pengisian waktu konseli setelah isya yang awal nya pulang jam subuh sekarang jam 10 malam atau 11 malam sudah pulang ke kontrakan sekalian tidur. Ngopi tetep tapi bergadang sudah berkurang sedikit demi sedikit.⁴¹

Ketika sholat itu sering konseli ngajak bareng sholat jika dikontrakan dan adzan berkumandang. Di waktu kuliah atau kerja sholat asharnya sering telat karena ada waktu kuliah masih waktu adzan jadi sholatnya setelah kuliah saja. Kuliah masih kurang tepat waktu, masuk tetap tapi masih telat. Konseli sering ngopi setelah kuliah bersama temannya setelah kuliah setelah itu baru pulang sebelum maghrib.⁴²

⁴¹ Hasil wawancara teman sekamar yang di kontrakan konseli

⁴² Hasil wawancara dari teman kuliah

Hasil ini didapatkan dari pengamatan konselor selama proses konseling dan observasi dan juga beberapa hari setelah proses konseling dan terapi dilakukan. Konselor berharap konseli bisa menjalani keseharian dengan aktivitas yang baik dan senantiasa dekatkan diri pada Allah.



BAB IV

ANALISIS DATA

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis deskriptif komparatif untuk mengekplorasi mengenai permasalahan yang teliti yang terjadi pada konseli. Setelah data diperoleh dari lapangan dengan cara wawancara, observasi dan dokumentasi seperti yang sudah dipaparkan peneliti sebelumnya. Sehingga dengan begitu peneliti mencoba menganalisi data yang diperoleh di lapangan dan teori-teori yang sudah ada.

Berikut dibawah ini merupakan analisis data tentang proses perlaksanaan serta hasil akhir perlaksanaan Terapi *Mutaba'ah Al-Yaum* untuk Meningkatkan *Self Management* pada seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.

A. Analisis Proses Terapi *Mutaba'ah Al-Yaum* untuk Meningkatkan *Self Management* pada seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.

Dalam melakukan kegiatan terapi ini, peneliti yang sebagai konselor telah melakukannya sesuai dengan tahapan dan langkah-langkah teori dan terapi konseling, yaitu mulai dengan identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, dan follow up. Sehingga berdasarkan penggunaan langkah dan tahapan konseling tersebut, peneliti dapat menjelaskan data dan proses konseling secara deskriptif dan sistematis.

1. Identifikasi Masalah

Pada tahap ini peneliti melakukan pendekatan dan membangun kepercayaan dengan orang-orang yang akan konselor wawancara untuk mencari data dan keterangan yang dapat di sajikan dalam proses identifikasi masalah, mulai dari konseli, teman sekontrakan konseli dan teman kelas konseli. Dengan tujuan untuk mengumpulkan data keseluruhan tentang konseli. Sebelum ini konseli juga pernah mengeluh yang konseli cemburu melihat temannya yang bisa mengatur waktu, diri, pekerjaan dan sebagainya. Konseli teringin begitu tetapi bergadang adalah kebiasaan yang mengakibatkan banyak yang terkendala dalam dirinya.

Konselor terlebih dahulu meminta data dari konseli sendiri mengenai dirinya. apa saja kegiatan sehari konseli di kontrakan, sering masuk kuliah atau tidak, keluar makan atau tidak dan lain sebagainya. Setelah itu, konselor juga meminta data kepada teman sekontrakan konseli mengenai diri konseli seharihari di kontrakan. Begitu juga dengan teman lainya yang sekelas, konselor meminta keterangan, apa saja yang dilakukan oleh konseli di saat konseli berada di luar kontrakan. Konselor juga pernah terdengar konseli mengeluh.

2. Diagnosa

Pada tahap ini peneliti melakukan penilaian terhadap gejala-gejala yang konseli alami. Maka berdasarkan pengidentifikasi yang peneliti lakukan, peneliti menyimpulkan bahwa masalah yang dialami adalah konseli kurang dalam *self management*. Ini disebabkan perlakuan konseli seorang yang bisa mengatur waktu ketika mendaki tetapi tidak dapat mengatur waktu seharian dirinya.

3. Prognosa

Setelah konselor menemukan berbagai, asalah yang ada pada diri konseli, maka konselor menetapkan jenis bantuan berdasarkan diagnosis, yaitu dengan menggunakan Terapi *Mutaba'ah Al-Yaum*. Yaitu dimana terapi *mutaba' ah al-yaum* ini sebuah buku atau lembaran yang akan dipegang oleh konseli yang disepakati dari awal.

Setelah melihat permasalahan konseli beserta dampak yang terjadi, konselor memberikan Terapi *Mutaba'ah Al-Yaum*. Melihat kasus-kasus yang pernah terjadi pada konseli sebelumnya dan juga hasil proses Terapi *Mutaba'ah Al-Yaum* yang dilakukan, untuk memastikan *self management* yang dialami konseli akibat sering bergadang, sering menunda-nunda dan yang berkaitan dengan *self management* seharian ada perubahan. Kemudian, konselor memberikan bantuan berupa nasehat keagamaan untuk dapat berubah dan berfikir bahwa semua yang dihadapi oleh konseli adalah cobaan dari Allah SWT untuk menguji imannya.

4. Treatment

Treatment atau terapi setelah konselor menetapkan terapi yang sesuai dengan masalah konseli, maka langkah selanjutnya adalah langkah pelaksanaan bantuan yang telah ditetapkan pada langkah prognosis. Hal ini sangatlah penting di dalam proses konseling karena langkah ini menentukan sejauh mana keberhasilan konselor dalam membantu masalahnya. Dalam hal ini konselor memberikan bantuan dengan jenis terapi yang sudah ditentukan treatment

dalam proses bimbingan konseling 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 membangunkan 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 sebagianya. Saat itu konseli sedang santai, istirehat 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 hiburkan diri jangan banyak bergadang, karena bergadang juga mempengaruhi manajemen diri konseli. Konselor

menyuruh konseli senantiasa bergaul dengan teman sekontrakan yang bisa dilihat sebagai contoh waktu yang ideal dalam diri. Selain itu juga, konselor menasehatkan agar konseli menjaga ibadat kepada Allah, solat lima waktu, baca Al-Quran dan sebagainya.

Sewaktu konselor menasehatkan konseli, konseli duduk dalam keadaan santai dan nyaman, menerima apa yang dikatakan konselor. Konseli juga menyatakan yang konseli juga sering tinggalkan sholat, solat di akhir waktu dan dia mengatakan jauh dari Allah merasakan diri dalam kesempitan. Konseli juga mengatakan konseli iri melihat banyak temannya bisa menghabiskan kuliah dengan tepat waktu. Konselor memberikan semangat pada konseli agar bisa menamatkan kuliah walaupun konseli sudah tahu akan menambahkan semester. Jika konseli berterusan seperti dulu kemungkinan konseli akan tambah banyak lagi semester. Jadi teruskanlah kehiudpan dengan merubah manajemen diri dari segi waktu yang ideal.

c. Langkah ketiga pada tahap ini pula, terapi *Mutaba'ah Al-Yaum* di perjelaskan pada konseli bagaiman proses ini dilaksanakan. Jadi konselor jelaskan pada konseli bahwa apa itu yang katakan dengan terapi *Mutaba'ah Al-Yaum*. Terapi *Mutaba'ah Al-Yaum* 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 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 *checklist* (√) pada kolom yang tersedia jika telah melaksanakan kegiatan yang direncanakan. Akan ada evaluasi setiapa minggu untuk melihat apa saja yang bisa dilakukan konseli dan memberi nasehat dan semangat kepada konseli. Selanjutkan dengan cara yang sama pada hari berikutnya mengevaluasikan setiap minggu.

d. Evaluasi pada tahap ini, setelah pemberian *treatment*, konselor seperti biasa mendampingi konseli. Mengajak konseli untuk ngobrol, bertanya mengenai apa yang di rasakan setelah terapi dan lain sebagainya. Mengecek lembaran atau buku *mutaba'ah al-yaum* konseli, apakah ada perubahan atau tidak. Terapi ini dilakukan 27 hari dan dievaluasi 4 kali. Pada minggu pertama konseli hanya dapat mengubah waktu makan yang kebiasaan makan agak siang atau makan agak terlalu malam itu sehingga waktu makan atau sarapan pagi itu sebelum berangkat kuliah atau kerja. Pada minggu kedua makan masih bisa terjadwal dan tugas kuliah ada yang bisa diselesaikan. Bangun pagi dan sholat ada perubahan dari bangun agak kesiangan

sekarang awal jam delapan kurang dan sholat tidak tinggal cuma masih telat karena ada kuliah, pekerjaan dan teman. Pada minggu ketiga ada perubahan dari segi tidur yang kebiasaan setelah subuh baru tidur dan sekarang tidur sekitar jam 10 malam paling telat jam 11 malam. Setiap minggu ada yang bertambah perubahan ada yang masih sama dan ada yang tidak bisa dibuangkan karena kebiasaan seperti ngopi. Ngopi nya di ganti pagi bukan malam. Pada minggu terakhir kerja bisa dilakukan di pagi maupun siang kadang saja malam karena tidak memerlukan pencahayaan matahari untuk kerja tersebut.

5. Follow Up

Langkah ini bertujuan untuk menilai dan mengetahui sejauh mana keberhasilan dari terapi yang konselor berikan. Dalam tahapan ini konselor melihat perkembangan konseli sebelum dan setelah melakukan terapi baik dan cara mengamati, menanyakan kepada konseli langsung, maupun kepda teman sekontrakan konseli.

Dari pengamatan secara mendalam dan wawancara yang konselor lakukan, konselor melihat terjadi perubahan pada diri konseli, dengan melihat perkembangan padakonseli. Konseli tambah ceria, senang dan sebagainya setelah di lakukan terapi.

Selanjutnya, berikut adalah dalam bentuk tabel yang disajikan oleh konselor:

Table 4.1 Perbandingan antara teori dan lapangan

No	Data Teori	Data Lapangan
	Identifikasi Masalah	Konselor mengumpulkan data
	Langkah yang	dari berbagai sumber data, dari
	dilakukan untuk	teman-teman sekontrakan dan
	memahami kehidupan	teman kelas yang berkaitan.
	individu serta gejala-	Pengumpulan data dilakukan
2	gejala yang nampak,	dengan wawancara dan
	yang nampak yang	observasi secara langsung
	dapat diperoleh	terhadap konseli terkait
	mela <mark>lui</mark> wawa <mark>ncar</mark> a	masalah. Dari hasilnya
	dan <mark>o</mark> bserv <mark>as</mark> i.	konselor, konseli kurang dalam
		self management akibat banyak
		mata kuliah belum selesai,
		kuliah tidak selesai pada
		waktunya, jadwal mulai
		bangun, makan, minum, sholat,
		belajar, kerja dan lain
		sebagainya tidak pada waktu
		yang ideal. Konseli seorang
		pendaki pasti bisa mengatur
		waktu seharian dengan baik
		tetapi berubah menjadi tidak
		bisa mengatur waktu yang ideal
		sehingga konseli sering
		bergadang.

	Diagnosis yaitu	Dilihat dari identifikasi
	menetapkan masalah	masalah dapat disimpulkan
	yang dihadapi konseli	bahwa konseli kurang dalam
		self management.
	Prognosis, yaitu	Setelah melihat permasalahan
	langkah yang	konseli, konselor memilih
	dilakukan untuk	teknik dan pendekatan terapi
	menetapkan jenis	untuk mengatasi masalah
	bantuan yang akan	konseli, kemudian konselor
	dilaksanakan atau	memilih Terapi Mutaba'ah Al-
,	terapi yang sesuai	Yaum yang sangat berpotensi
	dengan permasalahan	untuk menangani masalah
	ko <mark>nse</mark> li.	konseli.
	Tr <mark>ea</mark> tme <mark>nt </mark>	konselor menggunakan Terapi
		Mutaba'ah Al-Yaum, berikut
		adalah langkah langkah proses
		pemberian terapi berdasarkan
		prognosis sebagai berikut:
		Langkah Pertama atau
		Muqadimah ini sangat lah
		penting dilakukan, yaitu
		membangunkan hubungan
		yang baik dengan konseli,
		membuat konseli merasa
		nyaman dengan kehadiran
		konselor.
		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. Langkah ketiga pada tahap ini pula, terapi Mutaba'ah Al-Yaum di perjelaskan pada konseli bagaiman proses ini dilaksanakan. Jadi konselor jelaskan pada konseli bahwa apa itu yang katakan dengan terapi Mutaba'ah Al-Yaum. Terapi Mutaba'ah Al-Yaum ini sama saja terapi mutaba'ah amal cuma beda mutaba'ah untuk meningkatkan amal ketaqwaan kepada Allah dan mutaba'ah untuk mengevaluasi sehari-hari kegiatan seseorang menuju lebih baik agar walaupun sedikit demi sedikit. jika mana kita lihat pengertian atau maksud terapi mutaba'ah al-yaum adalah

mengevaluasi kegiatan sehari-Konselor hari seseorang. menyediakan Mempersiapkan ATM (alat tulis-menulis) dan mengisi konseli hari dan tanggal pelaksanaan rencana harian. Konseli menulis agenda kegiatan seharian, mulai dari 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 *checklist* $(\sqrt{})$ pada kolom yang tersedia jika telah melaksanakan kegiatan yang direncanakan. Akan ada evaluasi setiapa minggu untuk melihat apa saja yang bisa dilakukan konseli dan memberi nasehat dan semangat kepada konseli. Selanjutkan dengan cara yang sama pada hari berikutnya mengevaluasikan setiap minggu.

	Evaluasi pada tahap ini, melihat
	kondisi konseli setelag
	dilakukan terapi ada perubahan
	atau tidak. Apa yang dirasakan
	setelah terapi.
Follow Up	Setelah dilakukan terapi ini
Mengetahui sejauh	konselor bertanya apa yang
mana langkah terapi	dirasakan konseli setelah
yang dilakukan dalam	dilakukan terapi. Konselor
mencapai hasil.	melihat konseli yang sudah bisa
	mengatur sedikit-sedikit
	waktunya. Bergadang sehingga
	malam juga sudah kurang.

B. Analisis Hasil Terapi *Mutaba'ah Al-Yaum* untuk meningkatkan *Self Management* pada seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.

Untuk melihat hasil akhir dari pelaksanaan Terapi *Mutaba'ah Al-Yaum* untuk meningkatkan *self management* pada seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabya, maka dengan terapi tersebut dan teori-teorinya dan juga motivasi, maka bisa membantu mengurangi masalah konseli terlihat perubahan yang baik pada konseli yang sebelumnyaseperti banyak hambatan pada konseli jadi konseli kembali ceria seperti sebelumnya. Supaya lebih jelas lihat table berikutnya:

Table 4.2 Kondisi konseli sebelum dan selepas proses konseling dan terapi.

No	Kondisi	Sebelum/	Sebelum/	Setelah/	Setelah/waktu
	konseli	Waktu	Waktu	Waktu	tidak ideal
		ideal	tidak ideal	ideal	
1.	Bangun pagi		V	$\sqrt{}$	
2.	Mandi pagi		V	$\sqrt{}$	
3.	Sholat	. / 7	$\sqrt{}$	V	
4.	Sarapan		V	V	
5.	Tugas	3//	V	1	
6.	Kuliah		$\sqrt{}$		$\sqrt{}$
7.	Kerja	46	V		V
8.	Makan siang		√	1	
9.	Mandi		V	V	/-
10.	Makan		√	1	For
	malam				
11.	Pengajian		V	V	
12.	Tidur		V	V	

Pembuktian dari perubahan dari konseli yang merasakan pengaturan waktu yang ideal itu sudah meningkat, maka dapat dikelaskan di table di atas. Dapat dilihat kondisi konseli setelah dilaksanakan terapi *Mutaba'ah Al-Yaum*. Dalam tabel tersebut dapat point sebelum dan setelah proses terapi *Mutaba'ah Al-Yaum*.

Berdasarkan tabel di atas, peneliti dapat melihat tingkat keberhasilan atau tingkat kekurangan dalam Terapi *Mutaba'ah Al-Yaum* untuk meningkatkan *self*

management pada seorang mahasiswa. Bagi melihat keberhasilan tersebut, peneliti berpedoman pada presentase kualitatif perubahan perilaku dengan standar uji sebagai berikut:

- a. >75% sampai dengan 100% (dikategori berhasil)
- b. 60% sampai dengan 75% (cukup berhasil)
- c. <60% (kurang berhasil)

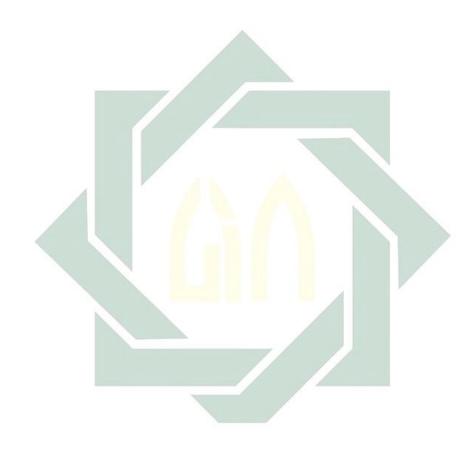
Dari tabel di atas dapat diketahui 12 gejala perilaku yang dialami oleh konseli sebelum proses terapi *Mutaba'ah Al-Yaum* dilakukan. Setelah proses terapi dan analisis berdasarkan tabel di atas terlihat adanya perubahan.

- 1) Kondisi yang berubah terdapat 12 poin, jadi $10/12 \times 100\% = 73$
- 2) Kondisi yang belum berubah terdapat 2 poin, jadi 2/12 x 100% = 26

Berdasarkan presentase di atas dapat diketahui bahwa hasil dari proses Terapi *Mutaba'ah Al-Yaum* untuk meningkatkan *self management* pada seorang mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dapat dikategorikan sebagai berhasil. Dapat dijelaskan bahwa dari 12 poin yang ada, konseli mengalami perubahan sebanyak 10 poin manakala 2 poin masih belum berubah. Diharapkan poin yang selebihnya, konseli dapat berusaha untuk mencapai target perubahan yang maksimal dan terus mengembangkan konsep diri yang positif yang ada dalam diri konseli.

Sebanyak 10 poin di atas adalah seperti bangun pagi, mandi pagi, sarapan pagi, sholat, tugas, makan siang, mandi, makan malam, pengajian dan tidur. Semua

nya bertahap perubahan. Tergantung kemahuan seharian konseli bisa lakukan apa saja dengan sehingga mengikut waktu yang ideal ketika sepakatan awal.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah penulis mengadakan penelitian dan pembahasan yang didasarkan atas dasar-dasar yang ada serta identifikasi secukupnya maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- 1. Proses terapi *Mutaba'ah Al-Yaum* untuk meningkatkan *self management* pada seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya. Setelah melakukan identifikasi masalah, diagnosis, prognosis maka kosnselor melakukan proses terapi *mutaba'ah al-yaum* bagi membantu konseli untuk mengatur waktu dengan ideal. Di samping itu, konselor menggunakan beberapa langkahlangkah terapi *Mutaba'ah Al-Yaum*. Semuanya bermakna bagi meningkatkan *self management* konseli semakin ideal. Pada awalnya, konseli yang sering bergadang malam, bangun akhir, makan telat, sholat di akhir-akhir, kuliah sering telat atau bolos, tidur jam subuh dan lain sebagainya. Setelah itu, konselor melakukan treatment pada konseli, yaitu dengan terapi *Mutaba'ah Al-Yaum*. Dari penelitian berikut bisa dikatakan bahwa terapi *Mutaba'ah Al-Yaum* cukup bermanfaat sebagai alternatif. *Mutaba'ah Al-Yaum* dapat menjadikan seseorang berdisiplin, istiqomah dan senantiasa bermuhasabah.
- 2. Hasil akhir dari proses terapi *Mutaba'ah Al-Yaum* untuk meningkatkan *self management* pada seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya tersebut cukup berhasil. Hal itu dapat dilihat dari perhitungan persentase yaitu 73% yang

tergolong dalam kategori 60% sampai 75%. Adapun tingkat keberhasilannya dapat dilihat dengan adanya perubahan pada diri konseli, katanya sudah bisa bangun pagi, makan tidak kesiangan, sholat tidak lambat, tidur juga dapat awal dan lain sebagainya tidak seperti sebelumnya, konseli nampak lebih baik setelah dilaksanakan terapi *Mutaba'ah Al-Yaum*.

B. Saran

Dalam penelitian ini, peneliti menyedari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu peneliti mengharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk lebih menyempurnakan hasil dari penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat diperoleh, maka dapat dikemukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi konselor

Melihat betapa pentingnya Bimbingan dan Konseling Islam pada masyarakat maupun individu, hendaklah diteruskan malah seharusnya lebih dipertingkatkan lagi, karena ini dakwah dalam meyampaikan amanat-Nya. Maka disini perlunya peningkatan skill dan mutu layanan agar masyarakat dan individu untuk lebih percaya lagi.

2. Bagi konseli

Bagi seorang konseli maupun individu yang mengalami masalah, hendaklah permasalahan yang dihadapinya dikongsikanpada konselor. Selain itu, untuk mencapai kebahagian, kesenangan harusnya kita sebagai hamba Allah meminta pertolongan pada Allah merubah cara hidup menjadi lebih tenang dan aman.

3. Bagi mahasiswa bimbingan dan konseling islam

Bagi mahasiswa masih perlu diadakan penelitian yang lebih mendalam dan secara terus menerus mengenai Terapi *Mutaba'ah Al-Yaum* untuk meningkatkan *self management* pada seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Jawwad, Ahmad. Manajemen Diri. Bandung: Savei Generation, 2007.
- Ali.A., Hasyim. Tarbiyah Dzatiyah. Jakarta: Robbani Press, 2001.
- Arifin, Firmam. "*Pentingnya Mutaba'ah Yaumiyah*". http://www.firmanits.com/2015/06/19/pentingnya-mutabaah-yaumiyah. diakses 08 Mei 2018.
- B. Hurlock, Elizabeth. *Perkembangan Anak, Alih Bahasa Med. Maitasari Tjandra, Dalam Child development.* Jakarta: PT Airlangga, 1978.
- Bungin, Burhan. Penelitian Kualitatif: Komunikasi Ekonomi, Kebijakan Publik dan Ilmu Sosial Lainnya. Jakarta: Kencana, 2011.
- Departmen Agama RI, Al-Quran dan Terjemahannya. Jakarta: Al-Huda, 2002.
- Gordon, Thomas. *Mengajar Anak Berdisiplin Diri di Rumah dan di Sekolah*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1996.
- Hefni, Azizah. Yuk, Istiqamah!. Yogyakarta: Safirah, 2015.
- Huda, Misbahul. Mission Ini Possible. Surabaya, QUM! 2009.
- Komalasari, Gantina. Teori dan Teknik Konseling. Jakarta, PT Indeks, 2011.
- Liang Gie, The. *Cara Belajar Yang Baik bagi Mahasiswa*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2000.
- Linda, Eyre, Richard, *Mengajarkan Nilai-Nilai Kepada Anak*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1995.
- M. Al kali, Asad. *Kamus Indonesia-Arab*, Jakarta: Bulan Bintang. 1989.
- Mayasari, L. "Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktivisi Organisasi". http://eprints.ums.ac.id/16946/4/bab_1_dan_bab_2.PDF. diakses 28 Maret 2018.
- Mulyana, Deddy. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005.
- Nur Ghufron, M., Risnawita S, Rini. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Arr-Ruzz Media. 2017.
- Pendidikan Nasional, Departmen. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 2007.

- Prastowo, Andi. *Menguasai Teknik-teknik Koleksi Data Penelitian Kualitatif.* Yogyakarta: Diva Press, 2010.
- Poerwadarminto, WJS. Kamus Umum Bahasa Indonesia, Jakarta: Pustaka, 1976.
- S.P. Hasibuan, Malayu. Organisasi dan Motivasi. Bumi Aksara: Jakarta
- Schaefer, Schaefer. Cara Efektif Mendidik dan Mendisiplinkan Anak. Jakarta: Mitra Utama, 1996.
- Scochib, M. *Membantu Anak Mengembangkan Disiplin diri*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Sholihan, Nur. "Monitoring Aktivitas Tilawag Al-Quran Melalui Buku Mutaba'ah". http://eprints.iain-surakarta.ac.id/607/1/Nur%20Sholihan.pdf. diakses 17 Mei 2018.
- Syukur, Amin. *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*. Yogyakarta: LPK-2, Suara Merdeka, 2006.
- Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta, 2011.
- Sutan Bahtiar, Denis. Manajemen waktu Islami. Jakarta, Amzah, 2012.
- Suwandi, Basrowi. *Memaha<mark>mi Penelitian Kualitatif.* Jakarta: Rineka Cipta, 2008.</mark>
- Warson Munawir, Ahmad. *Al- Munawir Kamus Arab-Indonesia*. Yogyakarta: Pondok Pesantren Al-Munawir, 1984.
- Wehr, Hans. A Dictionary of Modern Written Arabic. London: Allen dan Unwin, 1966.