

**BIMBINGAN KONSELING *IMPACT* BERBASIS ISLAM UNTUK  
MENINGKATKAN REGULASI DIRI DALAM PEMANFAATAN *GADGET*  
(Penelitian Tindakan pada Tujuh Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)**



**Oleh:**  
**Lia Nur Khotijah, S. Sos. I**  
**NIM: 1520311019**

**Tesis**

**Diajukan Kepada Fakultas Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga  
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh  
Gelar Magister dalam Ilmu Agama Islam  
Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies  
Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islamng**

**YOGYAKARTA**  
**2017**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Lia Nur Khotijah S. Sos. I**  
NIM : 1520311019  
Jenjang : Magister (S2)  
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies (IIS)  
Konsentrasi : Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 27 April 2017

Saya yang menyatakan,



**Lia Nur Khotijah S. Sos. I**

1520311019

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Lia Nur Khotijah S. Sos. I**  
NIM : 1520311019  
Jenjang : Magister (S2)  
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies (IIS)  
Konsentrasi : Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 27 April 2017

Saya yang menyatakan,



**Lia Nur Khotijah S. Sos. I**

1520311019

### PENGESAHAN

Tesis berjudul : BIMBINGAN KONSELING *IMPACT* BERBASIS ISLAM UNTUK MENINGKATKAN REGULASI DIRI DALAM PEMANFAATAN *GADGET* (Penelitian Tindakan pada Tujuh Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)

Nama : Lia Nur Khotijah S. Sos. I

NIM : 1520311019

Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies (IIS)

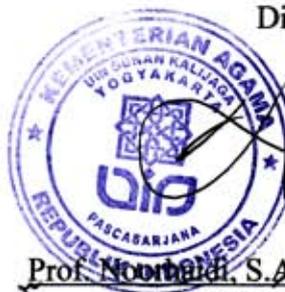
Konsentrasi : Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Tanggal Ujian : 29 Mei 2017

telah dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Magister of Art (M.A)

Yogyakarta, 29 Mei 2017

Direktur



Prof. ~~Noorhadi~~, S.Ag., MA., M.Phil., Pd.D.

NIP : 19711207 199503 1 002

**PERSETUJUAN TIM PENGUJI  
UJIAN TESIS**

Tesis berjudul : BIMBINGAN KONSELING *IMPACT* BERBASIS ISLAM UNTUK MENINGKATKAN REGULASI DIRI DALAM PEMANFAATAN *GADGET* (Penelitian Tindakan pada Tujuh Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)

Nama : Lia Nur Khotijah S. Sos. I

NIM : 1520311019

Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies (IIS)

Konsentrasi : Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Telah disetujui tim penguji ujian munaqosah

Ketua : Dr. Nina Mariani Noor, SS, MA.

Penguji I : Dr. Nurjannah, M.Si.

Penguji II : Dr. Hj. Sriharini, M.Si

Diuji di Yogyakarta pada

Waktu : Senin, 29 Mei 2017 Pukul 11.00 WIB

Hasil/Nilai : 90,60 (A-)

IPK : 3,83

Predikat Kelulusan : Pujian

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,  
Direktur Program Pascasarjana  
UIN Sunan Kalijaga  
Yogyakarta

*Assalamu'alaikum wr. wb.*

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

**BIMBINGAN KONSELING *IMPACT* BERBASIS ISLAM UNTUK  
MENINGKATKAN REGULASI DIRI DALAM PEMANFAATAN *GADGET*  
(Penelitian Tindakan pada Tujuh Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)**

Yang ditulis oleh :

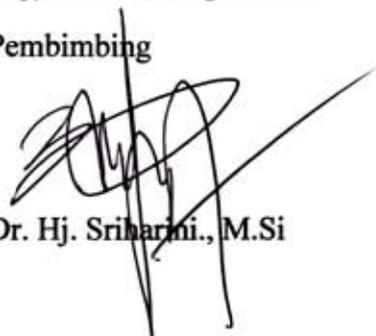
Nama : **Lia Nur Khotijah S. Sos. I**  
NIM : 1520311019  
Jenjang : Magister (S2)  
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies (IIS)  
Konsentrasi : Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister Pendidikan Islam.

*Wassalamu'alaikum wr. wb.*

Yogyakarta, 27 April 2017

Pembimbing

  
Dr. Hj. Sriharini., M.Si

## MOTTO

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

1. Demi masa.
2. Sesungguhnya manusia itu benar-benar berada dalam kerugian,
3. kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran. (Al-‘Asr: 1-3)<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Al-‘Asr: 1-3, *AL-Qur’an dan Terjemahannya*, (Bandung, J-Art, 2004).

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Ku persembahkan karya sederhana ini untuk Kedua Orangtuaku dan Guru-guruku.

## ABSTRAK

**Lia Nur Khotijah, Bimbingan Konseling *Impact* Berbasis Islam untuk Meningkatkan Regulasi Diri dalam Pemanfaatan *Gadget* (Penelitian Tindakan pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Komunikasi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta).**

Rendahnya tingkat regulasi diri dalam pemanfaatan *gadget*, banyaknya mahasiswa menggunakan *gadget* ketika jam pelajaran berlangsung dan tidak memanfaatkan *gadget* dengan baik, tingginya intensitas dan seringnya mahasiswa membuka sosial media yang tidak ada kaitannya dengan mata pelajaran, serta rendahnya kemampuan mengatur pikiran, perasaan dan tindakan yang terencana sebagai upaya pencapaian tujuan pribadi. Konseling *impact* merupakan salah satu bentuk pendekatan kreatif dalam konseling yang berpedoman pada terapi behavior kognitif, bimbingan dan konseling *impact* berbasis Islam merupakan hasil dari pengembangan dan kreatifitas konselor yang memodifikasi konseling *impact* konvensional dengan bimbingan dan konseling Islam. Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui Efektivitas Bimbingan dan Konseling *Impact* berbasis Islam untuk Meningkatkan Regulasi Diri dalam Pemanfaatan *Gadget*. Jenis penelitian yang digunakan dalam penulisan ini adalah penelitian tindakan. Teknik pengumpulan data meliputi teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Subjek dalam penelitian ini adalah tujuh mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi diri rendah. Adapun dalam mengecek keabsahan data digunakan teknik triangulasi data.

Adapun treatment yang digunakan dalam bimbingan dan konseling *impact* meliputi konseling Kelompok, sosiometri, *Game* Gambaran Penilaian Diri Positif, Media *Smile Card*, Media Botol Soda, Media Pensil, Media Gelas, Sepotong Kertas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan bimbingan dan konseling *impact* berbasis Islam terjadi peningkatan regulasi diri pada konseli dalam pemanfaatan *gadget* dibuktikan dengan bangun tepat waktu, menjalankan kewajiban sholat tepat waktu, dapat memanfaatkan *gadget* ketika jam pelajaran berlangsung maupun ketika berada di luar kelas. Penjelasan di atas memberikan kemajuan terhadap konseli setelah diberikan konseling *impact* yang berbasis Islam. Perubahan yang terjadi pada setiap konseli memiliki kemajuan masing-masing dengan menggunakan teknik yang singkat dan dampak yang diperoleh dengan media berupa objek atau alat peraga memberikan dampak dan efek ingatan yang dapat bertahan lama pada konseli dalam proses konseling dan pencapaian tujuan konseling.

**Kata kunci: Layanan Bimbingan dan Konseling Berbasis Islam, Regulasi diri, dan *Gadget***

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Penulisan Transliterasi Arab-Latin dalam penelitian ini menggunakan pedoman transliterasi dari Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No. 158 Tahun 1987 dan No. 05436/U/1987. Secara garis besar uraiannya adalah sebagai berikut:

### A. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	sa	ṣ	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	ḥa	ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	zal	Ẓ	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	ṣad	ṣ	Es (dengan titik di bawah)
ض	ḍ	ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	ṭa	ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓa	ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	.....’.....	Koma terbalik di atas

غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	..’..	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

## B. Vokal

### 1. Vokal Tunggal

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
َ	Fathah	A	A
ِ	Kasrah	I	I
ُ	ḍammah	U	U

Contoh:

فَعَلَ: fa’ala

ذُكِرَ: zukira

### 2. Vokal Rangkap

Tanda dan Huruf	Nama	Gabungan Huruf	Nama
يَ	Fathah dan ya	Ai	a dan i
وَ	Fathah dan wau	Au	a dan u

Contoh:

كَيْفَ : kaifa  
هَوْلٌ : haula

### 3. Maddah

Harkat dan huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
اَ اِي	Fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
اِ اِي	Kasrah dan ya	î	i dan garis di atas
اُ و	ḍammah dan wau	ū	u dan garis di atas

Contoh:

قَالَ : qāla  
رَمَى : ramā  
قِيلَ : qīla  
يَقُولُ : yaqūlū

### 4. Ta Marbuṭah

#### a. Ta Marbuṭah Hidup

Ta marbuṭah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan ḍammah, transliterasinya adalah huruf t.

Contoh:

مَدْرَسَةٌ : madrasatun

#### b. Ta Marbuṭah Mati

Ta marbuṭah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah huruf h.

Contoh:

رِحْلَةٌ : riḥlah

#### c. Ta Marbuṭah yang terletak pada akhir kata dan diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al, serta bacaan kedua kata tersebut dipisah maka transliterasi ta marbuṭah tersebut adalah huruf h.

Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : rauḍah al-aṭfāl

### 5. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam tulisan Arab di lambangkan dengan tanda (ّ). Transliterasi tanda syaddah atau tasydid adalah berupa dua huruf yang sama dari huruf yang diberi syaddah tersebut.

Contoh:

رَبَّنَا : rabbanā

6. *Kata Sandang Alif dan Lam*

a. *Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiah*

Contoh:

الشَّمْسُ : asy-syams

b. *Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah*

Contoh:

الْقَمَرُ : al-qamaru

7. *Hamzah*

a. *Hamzah di awal*

Contoh:

أَمِرْتُ : umirtu

b. *Hamzah di tengah*

Contoh:

تَأْخُذُونَ : ta'khuzūna

c. *Hamzah di akhir*

Contoh:

سَيِّءٌ : syai'un

8. *Penulisan Kata*

Pada dasarnya penulisan setiap kata, baik fi'il, isim maupun huruf ditulis terpisah. Bagi kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab yang sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan, maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut bisa dilakukan dengan dua cara: bisa dipisah per kata dan bisa pula dirangkaikan.

Contoh:

فَأَوْفُ الْكَيْلِ وَالْمِيزَانَ : - Fa aufū al-kaila wa al-mîzāna

- Fa auful-kaila wal-mîzāna

9. *Huruf Kapital*

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan seperti yang berlaku dalam EYD, diantara huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal, nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandang.

Contoh:

وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ : Wa mā Muḥammadun illā rasūlun.

## KATA PENGANTAR

Dengan menyebut Nama Allah Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang, Segala Puji bagi Allah SWT, yang telah melimpahkan pertolongan, rahmat, taufik, serta izinNya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan sahabatnya, yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan ke jalan yang telah di ridhai oleh Allah SWT. Salam hormat dan ta'dzim kepada kedua orang tua tercinta yang tiada putus-putusnya memberikan do'a, perhatian dan kasih sayang yang suci dan tulus kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi ini. Selanjutnya penulis yakin dan percaya bahwa penulis tidak bisa menyelesaikan penyusunan tesis ini tanpa ada bantuan dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini penulis ucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof Drs KH Yudian Wahyudi PhD, selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Noorhaidi Hasan, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D selaku Direktur Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Islam Ibu Ro'fah, S.Ag., BSW., MA., Ph.D yang telah banyak membantu, mengarahkan, dan memberikan dorongan sampai tesis ini terwujud.

4. Dosen pembimbing Dr. Hj. Sriharini, M.Si. yang selalu meluangkan waktu dan memberi arahan guna kesempurnaan penulisan tesis ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen, seluruh karyawan dan karyawanwati pada Program studi Interdisciplinary Islamic Studies (IIS) Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
6. Staf perpustakaan yang memberikan pinjaman buku demi terselesaikannya tesis ini.
7. Khusus kepada kedua orang tua, Alm. Bapak Rustamaji dan Ibu Samsiyah, serta mbah putri Tuban Mardi Suwito tercinta yang telah memberikan doa dan dukungan serta materi yang tak terhingga, Keluarga besar Tuban Mardi Suwito yang senantiasa mendukung dan selalu mengingatkan untuk menulis tesis.
8. Begitu juga kepada adik penulis Ida Rosada (Sasa) yang selalu memberi semangat kepada penulis.
9. Orang-orang terdekat dan spesial yang selalu mendukung tiada henti
10. Teman-teman BKI Mandiri 2015 Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang selalu menginspirasi penulis. Dengan segala dukungan dan bantuannya, semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda, dan menjadikan amal ibadah bagi mereka. Pada akhirnya besar harapan kami semoga tesis ini dapat berguna bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

11. Teman-teman kos Sapen tercinta yang selalu membantu dan bekerjasama dengan baik.
12. Teman-teman Baitul Qur'an Yogyakarta yang senantiasa kita selalu menuntut ilmu bersama.
13. Teman-teman fatayat yang selalu memberikan pengalaman yang luar biasa dalam berorganisasi dan berbagai terhadap sesama.
14. Murid-muridku tercinta di SD Muhammadiyah Mataram yang selalu memberikan semangat tersendiri dan senyuman yang selalu ada disetiap pagi hingga berakhirnya pelajaran.
15. Rekan-rekanku semua di Aflah Catering yang senantiasa kita saling membantu dalam kerjasama dalam pekerjaan.

Yogyakarta, 29 Mei 2017

Penulis

**Lia Nur Khotijah**

NIM: 1520311019

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI .....</b>	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSETUJUAN TIM PENGUJI UJIAN TESIS.....</b>	<b>v</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING .....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ix</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN .....</b>	<b>x</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xx</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xxi</b>
<b>BAB I: PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	11
C. Tujuan .....	11
D. Kegunaan .....	11
E. Kajian Pustaka .....	12
F. Metode Penelitian .....	20
G. Teknik Pengumpulan Data .....	23
H. Teknik Analisis Data.....	26

I. Uji Keabsahan Data .....	27
J. Sistematika Pembahasan.....	28

## **BAB II: KAJIAN TEORI**

### A. Regulasi Diri Dalam Pemanfaatan *Gadget*

1. Pengertian Regulasi Diri .....	31
2. Bentuk-bentuk Regulasi Diri.....	34
3. Aspek-aspek Regulasi Diri.....	35
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri.....	40
5. Proses Regulasi Diri.....	42
6. Pemanfaatan <i>Gadget</i> .....	43

### B. Bimbingan dan Konseling *Impact* Berbasis Islam

1. <i>Impact Counseling</i> .....	46
2. Tahapan Konseling <i>Impact</i> .....	48
3. Bimbingan dan Konseling <i>Impact</i> Berbasis Islam .....	50
4. Bimbingan dan Konseling <i>Impact</i> Berbasis Islam untuk Meningkatkan Regulasi Diri dalam Pemanfaatan <i>Gadget</i> .....	51

C. Hipotesis .....	52
--------------------	----

## **BAB III: LABORATORIUM BIMBINGAN KONSELING ISLAM DAN LABORATORIUM BIMBINGAN KONSELING**

### A. Profil Laboratorium Bimbingan dan Konseling Islam

1. Profil .....	53
2. Visi Laboratorium Bimbingan dan Konseling Islam .....	55
3. Misi Laboratorium Bimbingan dan Konseling Islam.....	55
4. Tujuan dan Fungsi .....	55
5. Organisasi .....	57
6. Laporan Kinerja Masing-masing Divisi.....	64

## **BAB IV: HASIL PENELITIAN**

A. Gambaran Regulasi Diri Mahasiswa BKI Angkatan 2015 .....	70
B. Pelaksanaan dan Hasil Treatmen Bimbingan dan Konseling <i>Impact</i> berbasis Islam untuk Meningkatkan Regulasi Diri dalam Pemanfaatan <i>Gadget</i>	
1. Siklus I .....	75
a. Penelitian Tindakan Siklus I .....	75
b. Pelaksanaan Tindakan Siklus I.....	76
c. Obsevasi .....	88

d. Refleksi .....	99
2. Siklus II.....	100
a. Perencanaan Siklus II.....	100
b. Pelaksanaan Tindakan Siklus II .....	104
c. Obsevasi .....	105
d. Refleksi .....	111
B. Tahapan, Proses, dan Treatmen Konseling <i>Impact</i> pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2015 Fakultas Dakwah dan Komunikasi	
1. Fase Raport.....	113
2. Fase <i>Contract</i> .....	114
3. Fase Fokus .....	114
4. Fase <i>Funnel</i> .....	115
5. Fase Penutupan.....	116
C. Hasil Treatmen Bimbingan dan Konseling <i>Impact</i> Berbasis Islam dalam Meningkatkan Regulasi Diri dalam Pemanfaatan <i>Gadget</i>	
1. Subjek 1.....	118
2. Subjek 2.....	119
3. Subjek 3 .....	120
4. Subjek 4.....	121
5. Subjek 5.....	122
6. Subjek 6.....	123
7. Subjek 7.....	123

## **BAB VI: PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	126
B. Saran .....	128
C. Penutup .....	129

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>134</b>
-----------------------------	------------

## **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Langkah-langkah Mewujudkan Keberlangsungan Laboratorium Bimbingan dan Konseling Islam .....	67
Tabel 2.	Indeks Status Pemilihan dan Penolakan (CRS) BKI .....	86

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rencana tindakan .....	23
Gambar 2. Struktur Organisasi Laboratorium Bimbingan dan Konseling Islam .....	58
Gambar 2. Grafik Skor Pemilihan dan Penolakan .....	88

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Perkembangan teknologi pada zaman sekarang mengalami kemajuan yang sangat pesat, ditandai dengan kemajuan pada bidang informasi dan teknologi. Salah satu wujud perkembangan teknologi yang mengalami kemajuan sangat pesat merupakan *gadget smartphone*. *Gadget smartphone* memiliki dampak negatif dan dampak positif bagi keterampilan sosial dan prestasi belajar siswa.

Perkembangan teknologi yang semakin canggih ini, orang tua menganggap bahwa *gadget* merupakan salah satu alat yang dapat digunakan untuk mendidik anak, sehingga bukan menjadi hal yang aneh lagi apabila anak mendapat fasilitas *gadget* dari orang tuanya, sementara dalam penelitian yang dilakukan oleh Maulida dalam jurnal keperawatan “Menelisik Pengaruh Penggunaan Aplikasi *Gadget* Terhadap Perkembangan Psikologis Anak Usia Dini” pada tahun 2013 bahwa *gadget* membawa banyak perubahan dalam pola kehidupan, tanpa disadari seseorang yang sering menggunakan *gadget* dapat menyebabkan terjadinya kesenjangan sosial dalam bermasyarakat, di dalam jurnalnya juga terdapat contoh kasus bahwa anak kelas 5 SD telah melakukan pelecehan seksual terhadap teman sebayanya, hal ini terjadi karena anak tersebut sering menonton video porno yang dapat dengan mudah diakses

dari *gadget* miliknya. Anak-anak usia 5-12 tahun menjadi pengguna terbanyak dalam kemajuan dari teknologi dan informasi, tidak heran jika anak usia 5-12 tahun dikatakan sebagai generasi multitasking (Ameliola & Nugraha, 2013).<sup>1</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Tania dkk, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan keterampilan sosial dan penggunaan *gadget smartphone* dengan prestasi belajar. Rancangan penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional pada subjek penelitian yang berjumlah 84 siswa. Instrumen yang digunakan adalah skala keterampilan sosial dan skala penggunaan *gadget smartphone* dengan jumlah 77 butir. Uji coba dilakukan kepada 40 orang yang menghasilkan validitas butir sebesar 0,312 serta reliabilitas sebesar 0,929 dan 0,912. Hasil uji penelitian menunjukkan korelasi sebesar  $R = 0,769$ ,  $p = 0,000 < 0,05$  artinya ada hubungan antara ketrampilan sosial dan penggunaan *gadget smartphone* dengan prestasi belajar siswa SMA Negeri 9 Malang.<sup>2</sup>

Penelitian dari Astin Hikmah menjelaskan adanya hubungan yang sangat kuat antara pengaruh penggunaan handphone terhadap prestasi belajar siswa. Siswa akan lebih berprestasi bila dapat meminimalkan waktu dalam penggunaan handphone yang tidak penting, dan mengalihkan dengan cara-cara yang positif. Siswa akan lebih berprestasi jika dapat mengurangi waktu

---

<sup>1</sup> Beauty Manumpil, Yudi Ismanto, dan Franly, "Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Tingkat Prestasi Siswa Di SMA Negeri 9 Manado", dalam journal Keperawatan (e-Kep) Volume 3. Nomor 2. April 2015.

<sup>2</sup> Tania Clara Dewanti, Widada, dan Triyono. Dalam Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, "Hubungan Keterampilan Sosial dan Penggunaan *Gadget Smartphone* dengan Prestasi Belajar Siswa SMA Negeri 9 Malang", Vol. 1, No. 3, 2016, 126-131.

untuk bermain-main (menggunakan handphone) dan mengisi waktu luangnya untuk membaca buku atau kegiatan positif.<sup>3</sup> Kemudian dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Fanny Ayu Octaviana, dkk bahwa faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik 120 siswa SDN Klampis Ngasem I Surabaya menggunakan pengujian regresi logistik ordinal adalah lama anak mengenal *gadget* dan lama penggunaan *gadget* setiap harinya. Saran yang dapat disampaikan bagi masyarakat khususnya orang tua siswa adalah agar orang tua lebih membatasi anak dalam menggunakan *gadget*.<sup>4</sup>

Penelitian Oktaviani lebih menjelaskan kepada orangtua untuk melakukan pengawasan terhadap anak dalam penggunaan *gadget*, lebih diarahkan terhadap peran orang tua dalam mendidik anak. Penelitian Oktaviani diperkuat oleh Muhamad Ngafifi yang memaparkan bahwa harus adanya kolaborasi antara keluarga, pendidikan, masyarakat, dan Negara, penelitian tersebut menyebutkan bahwa (1) kemajuan teknologi berkembang dengan sangat pesat dan melahirkan masyarakat digital; (2) terjadi perubahan pola hidup manusia akibat kemajuan teknologi sehingga menjadi lebih pragmatis, hedonis, sekuler, dan melahirkan generasi instan namun juga mengedepankan efektifitas dan efisiensi dalam tingkah laku dan tindakannya; (3) kemajuan teknologi berwajah ganda karena menimbulkan pengaruh positif

---

<sup>3</sup> Astin Hikmah, "Dampak Penggunaan Handphone Terhadap Prestasi Siswa", jurnal dinas Pendidikan Kota Surabaya,; Volume 5. ISSN: 2337-3253.

<sup>4</sup> Fanny Ayu Octaviana, "Faktor Pengaruh *Gadget* Terhadap Kecerdasan Motorik Siswa SD Melalui Regresi Logistik Ordinal", dalam jurnal Portal garuda diakses 17 November 2015.

dan negatif bagi kehidupan manusia; (4) upaya untuk menekan dan mengatasi dampak negatif dari kemajuan teknologi dapat dilakukan dengan mensinergikan peran keluarga, pendidikan, masyarakat, dan Negara.<sup>5</sup>

Penelitian tentang *gadget* di atas diperkuat oleh hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Gupta bahwa orang yang ketergantungan dengan *gadget* akan sulit dipisahkan meskipun hanya satu detik dan banyaknya kebutuhan pengeluaran uang untuk kebutuhan *gadget*. Penggunaan *gadget* jangka panjang yang tidak baik akan menimbulkan efek samping yaitu sakit kepala, sakit punggung, dan sakit mata. Penelitian yang dilakukan di Average pada tahun 2010 dipaparkan bahwa seseorang dengan usia 18 sampai 29 tahun memiliki empat *gadget*.<sup>6</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Preven Ganganahalli ini menunjukkan hasil yang sama bahwa *gadget* mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa kedokteran terdapat keutuhan untuk menciptakan kesadaran ketergantungan *gadget* yang dapat mengakibatkan tidak hanya pada masalah kesehatan manu kepada masalah sosial.<sup>7</sup> Beberapa penelitian tentang *gadget* di atas dapat disimpulkan menurut peneliti bahwa anak yang mempunyai ketergantungan berlebihan terhadap *gadget* akan menimbulkan efek prestasi,

---

<sup>5</sup> Muhamad Ngaffi, "Kemajuan Teknologi dan Pola Hidup Manusia dalam Perspektif Sosial Budaya", dalam *Jurnal Pengembangan Pendidikan: Fondasi dan Aplikasi*, Volume 2, Nomor 1, 2014.

<sup>6</sup> Gupta N, dkk., "Gadget Dependency among Medical College Student in Delhi", dalam *Indian Journal of Community Health*, Vol 25, issue no 04, Desember 2013.

<sup>7</sup> Preven Ganganahalli, dkk., "Use of Electronic Gadget among Medical Student in Western Maharashtra, India", dalam *jurnal IJHSR (International Journal of Health Sciences and Research)*, ISSN 2249-9571. 25 Agustus 2014.

sosial, dan kesehatan. Kemudian hasil penelusuran jurnal yaitu *gadget* merupakan suatu alat teknologi yang saat ini berkembang pesat yang memiliki fungsi khusus diantaranya yaitu *smartphone*, *I phone* dan *Blackberry*. *Gadget* dengan berbagai aplikasi dapat menyajikan berbagai media sosial, sehingga seringkali disalahgunakan oleh mahasiswa yang dapat berdampak buruk bagi nilai akademik atau tingkat prestasi mereka. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan gadget dengan tingkat prestasi belajar siswa di SMA Negeri 9 Manado. Penelitian ini bersifat *survey* analitik dengan pendekatan *Crossectional*, sampel diambil dengan teknik sampling purposive yaitu sebanyak 41 responden. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner dan lembar observasi. Uji statistik menggunakan *Chi-Square* test dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$  atau 95 %. Hasil penelitian didapatkan nilai  $p = 0,016 < \alpha = 0,05$ . Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada hubungan penggunaan gadget dengan tingkat prestasi belajar siswa di SMA Negeri 9 Manado.<sup>8</sup>

Penelitian di Sumedang menyebutkan bahwa anak usia sekolah mengalami adiksi bermain game online yang menimbulkan dampak negatif baik fisik maupun psikologis, dalam jurnal disebutkan bahwa peneliti menggunakan beberapa penanganan yaitu dengan BSFT (*Brief Strategic Family Therapy*) yaitu terapi jangka pendek yang berfokus pada intervensi

---

<sup>8</sup> Beauty Manumpil, Yudi Ismanto, Franly Onibala, "Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Tingkat Prestasi Siswa Di SMA Negeri 9 Manado", dalam *ejournal Keperawatan (e-Kep)* Volume 3. Nomor 2. April 2015.

terapeutiknya, CBT, dan *family therapy*. Serta penanganan oleh berbagai pihak yaitu orang tua, guru di sekolah, psikolog melalui seminar di sekolah.<sup>9</sup>

Setelah melakukan observasi di kelas BKI dan sebelumnya karena banyaknya keluhan dosen yang mengutarakan bahwa banyaknya mahasiswa yang selalu bermain *gadget* di kelas terutama saat jam pelajaran berlangsung.<sup>10</sup> Hasil wawancara dengan bapak Nailul yang mengutarakan bahwa banyaknya mahasiswa yang bermain *gadget* di kelas sehingga mengganggu konsentrasinya saat jam pelajaran berlangsung, seperti dipaparkan beliau dibawah ini:

Mahasiswa sekarang banyak sekali yang bermain gadget atau hp di kelas, bahkan mahasiswa sekarang ini sulit dipisahkan dengan gadget, di kelas saya dikit-dikit mahasiswa buka hp, kadang saya lihat itu berbagai macam perilaku anak saat menyembunyikan gadgetnya, ada yang menyembunyikan di bawah bukunya, ada yang main hp terang-terangan diatas meja, wah berbagai macam cara pokoknya.<sup>11</sup>

Pemaparan tersebut diperkuat oleh Pak Zaen yang juga mengutarakan bahwa seringkali ia mendapatkan kendala untuk menegur mahasiswa yang intensitas bermain *gadget* sangat tinggi. Kemudian pak Zaen kembali menuturkan bahwa dalam mengatasi penyalahgunaan pemanfaatan gadget membutuhkan banyak metode konseling dengan cara menggabungkan berbagai macam pendekatan, seperti halnya paparan pak Zaen dibawah ini:

---

<sup>9</sup> Winsen Sanditaria, Siti Yuyun Rahayu Fitri, Ai Mardhiyah, “Adiksi Bermain Game Online pada Anak Usia Sekolah di Warung Internet Penyedia Game Online Jatinangor sumedang”, dalam Jurnal Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjajaran.

<sup>10</sup> Observasi dikelas BKI A,B, dan C, pada hari selasa tanggal 22 November 2016.

<sup>11</sup> Hasil wawancara dengan Bapak Nailul Falah, Dosen Bimbingan dan Konseling Islam, Kamis, 14 Desember 2016, di ruang kelas 402.

Terkadang saya itu jika mahasiswa sudah sulit untuk dikondisikan sering saya menggunakan berbagai metode, dengan candaan, *game* di kelas bahkan dengan teguran namun yang sifatnya tidak menyinggung. Maklum mahasiswa zaman sekarang karena kecanggihan teknologi jadi banyak yang bisa dilakukannya untuk menghilangkan suntuk di kelas dengan mengalihkan perhatiannya kepada bermain *gadget*, sehingga mata kuliah yang diajarkan sering kali tidak maksimal untuk diperolehnya. Dampaknya jika diberikan tugas gak mudeng bagaimana cara mengerjakannya, padahal saya sudah berusaha mengulang penjelasan materi yang diajarkan.<sup>12</sup>

Observasi yang peneliti lakukan di dalam kelas juga menunjukkan hal serupa, bahwa banyaknya mahasiswa menggunakan *gadget* ketika jam pelajaran berlangsung dan tidak memanfaatkan *gadget* dengan baik, ditemukan beberapa siswa bermain *gadget* dengan intensitas yang tinggi dan seringnya mahasiswa membuka sosial media yang tidak ada kaitannya dengan mata pelajaran.<sup>13</sup>

Regulasi merupakan kemampuan mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku tersebut sebagai strategi yang berpengaruh terhadap performansi seorang mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan.<sup>14</sup> Regulasi diri merujuk pada pikiran, perasaan, dan tindakan yang terencana oleh diri dan terjadi secara berkesinambungan sesuai dengan upaya pencapaian tujuan pribadi.<sup>15</sup> Regulasi diri adalah proses dimana

---

<sup>12</sup> Hasil wawancara dengan Bapak Zaen, Dosen Bimbingan dan Konseling Islam, Rabu, 13 Desember 2016, di Laboratorium BKI.

<sup>13</sup> Observasi dilakukan pada Kamis, 14 Desember 2016, di ruang kelas 402.

<sup>14</sup> Bandura, *The Primacy of Self-regulation in health promotion*. *Applied psychology: an International Review*, 2005, 54 (2), 245–254.

<sup>15</sup> Barry J. Zimmerman, “Investigating Self-Regulation and Motivation: Historical Background, Methodological Developments, and Future Prospects”, *American Educational Research Journal* March 2008 45: 166-183,

seseorang dapat mengatur pencapaian dan aksi diri mereka sendiri. Menentukan target dari diri mereka sendiri, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target tersebut, dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut. Konstruk regulasi diri menitikberatkan pada kontrol internal (interpersonal) perilaku kita.<sup>16</sup>

Pada praktiknya proses konseling yang dilakukan oleh setiap konselor tidak hanya membutuhkan satu pendekatan saja, untuk mendukung tercapainya tujuan konseling seorang konselor membutuhkan penggabungan antara teori-teori yang ada dengan kepercayaannya. Setiap konseli mempunyai karakteristik masing-masing, sehingga yang dibutuhkan konselor adalah memahami karakteristik setiap klien agar konselor dapat membantu klien. Istilah *impact counseling/therapy* merujuk pada sebuah pendekatan kreatif dalam konseling yang diperkenalkan oleh Ed Jacobs, pakar konseling kreatif dari West Virginia University. *Impact counseling/therapy* merupakan pendekatan dalam konseling yang menghargai ragam cara belajar, cara berubah, dan cara berkembang konseli. Pendekatan ini menekankan pada pentingnya membantu konseli untuk memahami permasalahan dan solusi permasalahan secara jelas dan konkrit.

*Impact counseling* menekankan pendekatan multisensori yang melibatkan dimensi verbal, visual, dan kinestetik dalam proses konseling.

---

<sup>16</sup> Fredman, Howard S, *Keprribadian: Teori Klasik dan Riset Modern*, (Jakarta: Erlangga, 2008), 284.

*Impact counseling* merupakan pendekatan yang unik dalam konseling yang berupaya mengintegrasikan berbagai konsep dalam *rational emotive behavior therapy* (REBT), *transactional analysis* (TA), *gestalt*, dan *reality therapy* dengan penggunaan berbagai properti, gambar, dan gerak dalam proses konseling. Proses konseling dalam *impact counseling* menekankan keaktifan konseli dalam berpikir, memahami, dan mengalami sesi konseling.<sup>17</sup>

Menurut UU No 20 Tahun 2003, tentang sistem pendidikan nasional, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.<sup>18</sup>

Sekian banyak pendekatan dalam bimbingan dan konseling yang ada, salah satu pendekatan yang dianggap tepat untuk meningkatkan regulasi diri dalam pemanfaatan *gadget* pada mahasiswa BKI angkatan 2015, adapun alasannya pertama, konseling *impact* merupakan salah satu bentuk pendekatan kreatif dalam konseling yang berpedoman pada terapi behavior kognitif, bimbingan dan konseling *impact* berbasis Islam merupakan hasil dari pengembangan dan kreatifitas konselor yang memodifikasi konseling *impact*

---

<sup>17</sup> Ahmad Ali Rahmadian, "Bimbingan dan Konseling Impact", dalam jurnal *Kreativitas dalam Konseling*. Mahasiswa Doktor Program Studi Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.

<sup>18</sup> Undang-undang nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

konvensional dengan bimbingan dan konseling Islam. Kedua, konseling *impact* merupakan pendekatan yang unik yang berupa mengintegrasikan berbagai konsep dalam *Rational Emotif Behavior Therapy, Transaksional Analysis, Reality Therapy, Gestalt, dan Ericsonia Hypnosis* dengan berbagai gambar, properti, dan gerak dalam proses konseling. Pelaksanaan konseling *impact* di laboratorium BKI UIN Sunan Kalijaga disampaikan oleh Pak Zaen sebagai berikut:

Setiap pelaksanaan konseling menurut saya pasti pada pelaksanaannya pasti memerlukan pendekatan atau metode lain, sebab untuk mencapai ketuntasan dalam konseling, seorang konselor pasti menggunakan berbagai metode gabungan untuk tercapainya tujuan konseling.

Prodi bimbingan dan konseling Islam di fakultas Dakwah dan Komunikasi yang menjadi objek penelitian ini secara garis besar dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang bersifat kompleks terkait dengan rendahnya tingkat regulasi diri dalam pemanfaatan *gadget*. Dalam penelitian ini, peneliti akan mencoba untuk melihat bagaimana bimbingan dan konseling *impact* berbasis Islam dapat meningkatkan regulasi diri mahasiswa dalam pemanfaatan *gadget* dan menurunkan intensitas<sup>19</sup> penggunaan *gadget* yang tidak tepat.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk menangani permasalahan tersebut melalui suatu penelitian yang berjudul “Bimbingan Konseling *Impact* berbasis Islam Untuk Meningkatkan Regulasi Diri dalam Pemanfaatan *Gadget* (Penelitian Tindakan pada Tujuh Mahasiswa Bimbingan

---

<sup>19</sup> Wawancara dengan Pak Zaen di jurusan, pada Rabu, 14 Desember 2016.

dan Konseling Islam Dakwah dan Komunikasi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti merumuskan permasalahan yang dibahas secara luas dalam penelitian ini adalah “Sejauh mana hasil treatment menggunakan bimbingan dan konseling *impact* berbasis Islam kepada tujuh mahasiswa yang bermasalah supaya mampu meningkatkan regulasi diri dalam pemanfaatan *gadget*?”.

## **C. Tujuan**

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil treatment menggunakan bimbingan dan konseling *impact* berbasis Islam kepada tujuh mahasiswa yang bermasalah supaya mampu meningkatkan regulasi diri dalam pemanfaatan *gadget*.

## **D. Kegunaan**

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah:

### 1. Secara teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan dan memperkaya teori bimbingan dan konseling Islam, terutama dalam pemanfaatan bimbingan konseling *impact* dalam meningkatkan regulasi diri dalam pemanfaatan *gadget*.

### 2. Secara praktis

Bagi konselor, penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling untuk

mengatasi konseli yang memiliki tingkat regulasi diri rendah dalam pemanfaatan *gadget*. Bagi mahasiswa, penelitian ini khususnya tentang regulasi diri sangat berperan penting dalam mencapai tujuan belajar peserta didik, khususnya pada mata kuliah yang tergolong sulit dan membutuhkan analisis yang tinggi. Bagi peneliti lain, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai wacana dan acuan untuk meneliti hal yang sama serta menyempurnakan hasil penelitian.

#### **E. Kajian Pustaka**

Pada penelitian ini penulis melakukan beberapa penelusuran yang berhubungan dengan judul penelitian yang peneliti lakukan, yaitu:

**Satu**, tesis yang ditulis oleh Sumiyati, yang berjudul “Efektivitas bimbingan dan konseling *Impact* Berbasis Islam untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa di MA Al Ma’had An Nur Bantul. Adapun dalam penelitian ini dijelaskan bahwa nuansa bimbingan dan konseling Islam yang mewarnai dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling *impact* memudahkan siswa memahami materi resiliensi dan menerapkan dalam perilaku sehari-hari. Makna Islam yang dimaksud dalam penelitian ini adalah memodifikasi bimbingan dan konseling konvensional dengan memanfaatkan teknik *nmemo* dan media bimbingan dan konseling konvensional dengan menambahkan makna yang diambil dalam Al-Qur’an melalui *game* bimbingan agar siswa tertarik dan mudah menerima sugesti yang diberikan pada saat manipulasi.

Hal inilah yang mampu meningkatkan resiliensi siswa karena *game* waktu dan *game* tujuan (cita-cita) memacu siswa untuk bertindak positif.<sup>20</sup>

*Dua*, jurnal yang ditulis oleh Ahmad Ali Rahmadian, M.Pd yaitu Mahasiswa Doktor Program Studi Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia dengan judul: “Kreativitas dalam Konseling”. Terdapat beragam teknik konseling kreatif dalam *impact counseling* yang dapat digunakan oleh konselor dalam jurnal ini disebutkan yaitu penggunaan teknik kursi kosong, menggunakan gambar, kursi besar, dan kursi kecil/anak dalam sesi konseling dengan memanfaatkan teori *Transactional Analysis* (TA), menggunakan teknik perisai untuk membantu konseli dalam melindungi dirinya terhadap perkataan atau perbuatan yang buruk dari orang lain, menggunakan filter untuk membantu konseli memahami ide tentang pentingnya menyaring informasi, perkataan, atau perbuatan orang lain yang buruk sehingga tidak mengganggu stabilitas emosi konseli, menggunakan karakter tertentu seperti boneka yang sudah dikenal yang merepresentasikan kepribadian tertentu.

Dr. Ed Jacobs kerap menggunakan karakter Winnie the pooh dan rekan-rekannya untuk merepresentasikan beragam tipe kepribadian. Adapun dalam proses terapeutik dalam *impact counseling* berupaya membuat sesi konseling menjadi lebih efektif, aktif, dan singkat. Terdapat empat tahap yang

---

<sup>20</sup> Sumiyati, *Efektivitas Bimbingan Dan Konseling Impact Berbasis Islam untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa MA Al-Ma'had An Nur Bantul*, Tesis (tidak diterbitkan), BKI Pasca Sarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

perlu dilewati dalam proses konseling yaitu: (1) *Rapport*, (2) *Contract*, (3) *Focus*, dan (4) *Funnel* atau disingkat RCFE.<sup>21</sup>

*Tiga*, jurnal yang ditulis oleh Akhmad Faisal Hidayat, Volume 01 Nomor 01, September 2013, yang berjudul “Hubungan Regulasi diri dengan Prestasi Belajar Kalkulus ini ditinjau dari Aspek Metakognisi, Motivasi dan Perilaku” dalam jurnal ini disebutkan bahwa regulasi diri yang ditinjau dari aspek metakognisi, motivasi dan perilaku memiliki hubungan yang positif dan signifikan terhadap pencapaian prestasi belajar seseorang, khususnya pada mata kuliah Kalkulus II, bahwa pengelolaan diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Dengan kata lain, pengelolaan diri berhubungan dengan metakognisi, motivasi dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal. Hal ini memiliki tujuan yang bersifat umum, misalnya tujuan dalam belajar. Jadi dapat disimpulkan bahwa regulasi diri yang dimaksud dalam penelitian ini ialah kemampuan seseorang dalam mengontrol perilakunya sendiri, meliputi aspek metakognisi, motivasi dan perilaku.<sup>22</sup>

*Empat*, dalam jurnal Makara, Sosial Humaniora, vol. 14, no. 2, Desember 2010:91-97, “Metode Pembelajaran Tutor Teman Sebaya

---

<sup>21</sup> Ahmad Ali Rahmadian, “Bimbingan dan Konseling Impact”, dalam jurnal, *Kreativitas dalam Konseling*, Mahasiswa Doktor Program Studi Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.

<sup>22</sup> Akhmad Faisal Hidayat, “Hubungan Regulasi Diri dengan Prestasi Belajar Kalkulus II ditinjau dari Aspek Metakognisi, Motivasi dan Perilaku”, dalam jurnal, volume 01 nomor 01, September 2013.

Meningkatkan Hasil Belajar Berdasar Regulasi-Diri” yang ditulis oleh Ruseno Arjanggal dan Titin Suprihatin yaitu Partisipan penelitian ini adalah 63 mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula Semarang yang terbagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Kelompok perlakuan terdiri dari 9 kelompok tutorial yang masing-masing kelompok terdiri dari 3-4 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan skala belajar berdasar regulasi-diri. Model statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah Anava satu jalur. Hasil penelitian ini memaparkan bahwa ada pengaruh positif metode pembelajaran tutor sebaya terhadap belajar berdasar regulasi-diri. Metode pembelajaran tutor teman sebaya mempunyaikontribusi sebesar 17,4 persen dalam meningkatkan hasil belajar berdasar regulasi-diri pada mahasiswa. Penelitian ini membuktikan bahwa pembelajaran aktif bisa dilakukan tanpa harus melibatkan banyak tenaga pengajar. Selain itu, proses pembelajaran bisa dimaksimalkan dengan potensi yang ada, diantaranya melalui tutor teman sebaya.<sup>23</sup>

*Lima*, prosiding seminar hasil penelitian LPPM UMP 2014 ISBN 978-602-14930-2-1, Purwokerto, 6 September 2014 yang berjudul “Analisis Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Keterlibatan Anak Dalam Keputusan Pembelian *Gadget* (Studi Kasus Pelajar SMP di Kota Purwokerto)” yang di tulis oleh M. Agung Miftahuddin dan Suyoto yaitu

---

<sup>23</sup> Ruseno arjanggal dan titin suprihatin, “Metode Pembelajaran Tutor Teman Sebaya Meningkatkan Hasil Belajar Berdasar Regulasi-Diri”, dalam jurnal Makara, sosial humaniora, vol. 14, no. 2, desember 2010: 91-97.

Perilaku orang tua direfleksikan dengan pola asuh yang diterapkan sedangkan respon dari anak ditunjukkan oleh strategi yang dipilih untuk mempengaruhi pengambilan keputusan pembelian tersebut. Populasi penelitian ini adalah pelajar SMP di kota Purwokerto, yang pengambilan sampelnya dilakukan dengan metode *purposive sampling*, dengan kriteria 1) Pelajar memiliki *handphone/gadget*, 2) Memiliki orang tua yang masih hidup. Jumlah sampel sebanyak 69 orang. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa pola asuh orang tua tidak berpengaruh secara signifikan terhadap keterlibatan anak dalam pembelian. Pada lain, diketahui pola asuh orangtua berpengaruh terhadap strategi yang digunakan oleh anak dalam upaya mempengaruhi keputusan pembelian. Selanjutnya diindikasikan pula antara pelajar laki-laki dan pelajar perempuan tidak terdapat perbedaan dalam menerapkan strategi untuk mempengaruhi keputusan tersebut.<sup>24</sup>

*Enam*, penelitian yang dilakukan oleh Kristiyanti (2008) untuk melihat efektivitas pelatihan *self regulated learning* dalam peningkatan prestasi belajar statistik II pada Mahasiswa Psikologi. Penelitian eksperimen ini setidaknya menguatkan asumsi bahwa kemampuan seseorang untuk

---

<sup>24</sup> M. Agung Miftahuddin dan Suyoto, “Analisis Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Keterlibatan Anak Dalam Keputusan Pembelian Gadget (Studi Kasus Pelajar SMP di Kota Purwokerto)”, LPPM UMP 2014 ISBN 978-602-14930-2-1, Purwokerto, 6 September 2014.

melakukan regulasi diri dan menjadikannya sebagai kekuatan pribadi dapat ditingkatkan melalui pelatihan.<sup>25</sup>

**Tujuh**, selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Dachhrud untuk melihat efektivitas pelatihan pesantren kilat terhadap kemampuan regulasi diri, ditinjau dari kecerdasan emosi dan kematangan emosi. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa kelompok yang diberi pelatihan pesantren kilat menunjukkan peningkatan kecerdasan emosi sebesar 34,3 % dan peningkatan kematangan sosial sebesar 42,3 % lebih tinggi dibandingkan kelompok yang tidak diberi pelatihan. Peneliti menyimpulkan bahwa pelatihan pesantren kilat dapat meningkatkan kecerdasan emosi dan kematangan sosial. Penelitian ini memiliki tujuan yang hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Kristiyanti.<sup>26</sup> **Delapan**, penelitian Mariani melihat efektivitas penerapan regulasi diri dalam pembelajaran matematika juga membuktikan bahwa ada peran regulasi diri dan gaya belajar terhadap prestasi matematika siswa sekolah menengah atas. **Sembilan**,<sup>27</sup> penelitian yang dilakukan oleh Ningrum melakukan penelitian mengenai dinamika regulasi diri pada penderita diabetes mellitus tipe II studi kualitatif. Penelitian ini berdasarkan hasil penelusuran di

---

<sup>25</sup> Kristiyanti, *Efektivitas Pelatihan Self Regulated Learning dalam Peningkatan Prestasi Belajar Statistik II pada Mahasiswa Psikologi*, tesis (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2008.

<sup>26</sup> Dachrud, M. (2005), *Efektivitas Pelatihan pesantren kilat terhadap kemampuan regulasi diri ditinjau dari kecerdasan emosi dan kematangan sosial remaja*, tesis (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

<sup>27</sup> Mariani, D. A. (2007), *Peran Belajar Berdasarkan Regulasi Diri dan Gaya Belajar terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sekolah Menengah Atas*. Tesis (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

Fakultas Psikologi, disiplin dan penjagaan pola hidup menjadi syarat utama agar penderita dapat bertahan. Oleh karena itu, kemampuan meregulasi diri menjadi sangat penting. Dalam penelitian ini muncul beberapa tema dalam upaya melakukan regulasi diri adalah efikasi diri, kontrol diri, evaluasi dan *goal setting*. Penelitian ini memberikan hasil responden yang memiliki regulasi diri yang baik menunjukkan tingkat gula darah yang relatif stabil.<sup>28</sup>

*Sepuluh*, penelitian yang dilakukan oleh Fanny Ayu Octaviana, dkk bahwa faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik 120 siswa SDN Klampis Ngasem I Surabaya menggunakan pengujian regresi logistik ordinal adalah lama anak mengenal gadget dan lama penggunaan *gadget* setiap harinya. Saran yang dapat disampaikan bagi masyarakat khususnya orang tua siswa adalah agar orang tua lebih membatasi anak dalam menggunakan *gadget*.<sup>29</sup> *Sebelas*, penelitian yang dilakukan Mubashiroh meberikan hasil yang sama dengan Fanny Ayu Octaviani, bahwa peran orang tua sangat penting dalam pengawasan anak bermain *gadget*, dalam penelitiannya Mubashiroh lebih menjelaskan tentang dampak positif *gadget* pada anak yaitu lebih memudahkan berkomunikasi antara anak dan orang tua, sedangkan

---

<sup>28</sup> Ningrum, R.P. (2008), *Dinamika Regulasi Diri pada Penderita Diabetes Mellitus tipe II Studi Kualitatif*, Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

<sup>29</sup> Fanny Ayu Octaviana, "Faktor Pengaruh Gadget Terhadap Kecerdasan Motorik Siswa SD Melalui Regresi Logistik Ordinal", dalam jurnal Portal garuda diakses 17 november 2015.

dampak negatifnya adalah *gadget* dimanfaatkan untuk bermain *game* yang berdampak anak akan lupa pada tugas belajarnya di rumah.<sup>30</sup>

*Duabelas*, penelitian yang dilakukan oleh Muslimah dalam tesisnya dijelaskan bahwa koseling kelompok realitas memberikan kontribusi dan berpengaruh dalam peningkatan regulasi diri santri *tahfidz*. Konseling kelompok realita ini para anggota kelompok mampu bertukar pendapat tentang regulasi diri dan memberikan gagasan tentang permasalahan-permasalahan santri *tahfidz* yang berkaitan dengan regulasi diri, dengan sikap saling terbuka, empati, dan saling memberikan masukan antar anggota kelompok, hal ini dapat membangun semangat pada diri masing-masing anggota kelompok dan anggota kelompok lebih bertanggungjawab terhadap keputusan yang telah mereka tentukan.<sup>31</sup>

Beberapa penelitian yang telah dikemukakan di atas, memiliki perbedaan diantaranya; perbedaan subjek dan objek penelitian serta pendekatan dalam penelitian yang digunakan. Penelitian ini merupakan penelitian yang baru dilakukan dalam bimbingan dan konseling Islam, penggunaan pendekatan dalam meningkatkan regulasi diri, dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan bimbingan dan konseling *impact* berbasis Islam yang bertujuan dapat meningkatkan regulasi diri dalam pemanfaatan *gadget*.

---

<sup>30</sup> Mushibah, "Intensitas Penggunaan *Smartphone* terhadap Perilaku Komunikasi", *Jurnal Sosioteknologi*, Volume 14, Nomor 2, Agustus 2015.

<sup>31</sup> Muslimah, "Efektivitas Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Santri", tesis, Bimbingan dan Konseling Islam, Pascasarjana UIN Sunan kalijaga Yogyakarta.

## F. Metode Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan. Penelitian tindakan merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi di dalam kelas maupun di luar kelas secara bersamaan.<sup>32</sup> Penelitian ini dilakukan secara kolaboratif dan partisipatif, artinya peneliti tidak melakukan penelitian ini sendiri tetapi berkolaborasi peneliti dengan dosen. Suharsimi Arikunto memberikan definisi bahwa penelitian tindakan kelas adalah salah satu strategi pemecahan masalah yang memanfaatkan tindakan nyata dalam bentuk proses pengembangan inovatif yang dilakukan untuk mendeteksi dan memecahkan masalah.<sup>33</sup>

Subjek penelitian adalah sumber tempat memperoleh keterangan penelitian.<sup>34</sup> Sedangkan subjek penelitian menurut Sofyan Efendi yaitu orang-orang yang menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian.<sup>35</sup> Dosen di kelas yaitu Pak Zaen sebagai informan utama karena lebih berpengalaman dan menangani anak tersebut, selanjutnya untuk melengkapi data penulis melakukan informan kepada dosen mata kuliah yang lainnya yaitu Pak Nailul serta teman-teman satu angkatanannya. Subjek penelitian merupakan

---

<sup>32</sup> Syamsudin dan Vismaia Damaianti, *Metode Penelitian Pendidikan Bahasa*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2007), hlm 64.

<sup>33</sup> Suhamini Arikunto, *Penelitian Tindakan Kelas*, (Jakarta: Bumi Aksara 2002), 82.

<sup>34</sup> Tatang M. Amirin, *Menyusun Rencana Penelitian*, (Jakarta: Rajawali, 1986), 92.

<sup>35</sup> Sofyan Efendi (ed), *Metodelogi Penelitian Survei*, (Jakarta: Rajawali Press,t,t), 52.

individu yang ikut serta dalam penelitian ini, oleh karena itu penentuan subjek harus dilakukan sebelum pengumpulan data.<sup>36</sup> Adapun jumlah subjek dalam penelitian ini adalah berjumlah 7 (tujuh) mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi diri rendah dalam pemanfaatan *gadget*.

## 2. Rencana Tindakan

Rencana tindakan merupakan gambaran tentang langkah-langkah nyata yang akan dilakukan dalam tindakan. Terdapat dua siklus dalam penelitian tindakan, yaitu:

### a. Siklus I dan Siklus II

Siklus I dengan pemberian materi konseling kelompok dengan tema pemanfaatan *gadget* dan pemberian sosiometri. Siklus II terdiri dari tiga sesi yaitu sesi I dengan materi *game* gambaran penilaian diri positif dan media *smile card*, sesi II dengan materi konseling menggunakan media botol soda dan media pensil, sesi III dengan menggunakan media gelas dan media sepotong kertas.

### b. Pelaksanaan (*Acting*)

Tahap kedua ini merupakan implementasi atau penerapan isi rancangan strategi dan scenario penerapan pembelajaran.

Secara rinci, tahapan ini menjelaskan tentang:

#### 1) Langkah demi langkah yang akan dilakukan.

---

<sup>36</sup> Ibnu Hajar, *Dasar-dasar Metodologi Penelitian kualitatif dalam Pendidikan*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1996), 133.

- 2) Kegiatan yang dilakukan peneliti.
- 3) Kegiatan yang diharapkan dilakukan oleh mahasiswa.
- 4) Rincian tentang jenis media pembelajaran yang akan digunakan dan cara penggunaannya.
- 5) Jenis instrument untuk pengumpulan data atau pengamatan.

c. Pengamatan (*Observing*)

Pengamatan ini dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan. Pengamatan dilakukan secara cermat dari waktu ke waktu serta dampak terhadap proses dan hasil belajar. Setelah proses konseling kelompok dan pembelajaran peneliti melakukan interpretasi data dilengkapi dengan wawancara terhadap mahasiswa.

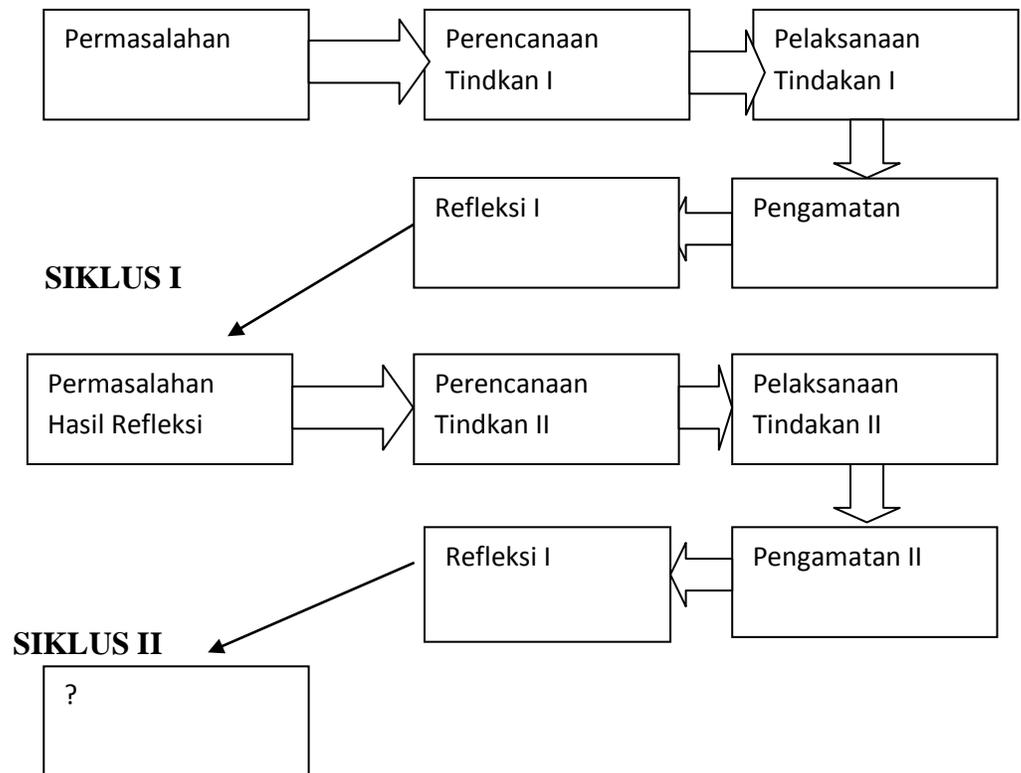
d. Refleksi

Refleksi merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang telah dilakukan. Kegiatan ini digunakan untuk mendiskusikan tentang implementasi rancangan tindakan berdasarkan data yang telah terkumpul kemudian dilakukan evaluasi guna menyempurnakan tindakan berikutnya.

Penelitian ini terdapat dua siklus, tetapi apabila dalam siklus tersebut peneliti belum mendapatkan hasil yang maksimal, maka penelitian akan dilanjutkan ke siklus berikutnya sampai

peneliti mendapatkan hasil yang diinginkan, siklus tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar I



### G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan.<sup>37</sup> Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

<sup>37</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1993), 211.

## 1. Metode Observasi

Observasi (*observation*) atau pengamatan merupakan suatu teknik atau cara mengumpulkan data dengan jalan mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung.<sup>38</sup> Metode ini digunakan untuk memperoleh data terutama tentang pelaksanaan bimbingan dan konseling *impact* berbasis Islam untuk meningkatkan regulasi diri dalam pemanfaatan *gadget*, melakukan pengamatan terhadap mahasiswa baik sebelum dilakukan tindakan ataupun setelah dilakukan tindakan.

Jenis observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah partisipan, artinya peneliti turut ambil bagian dalam kegiatan yang diteliti.<sup>39</sup> Adapun yang menjadi objek pengamatan adalah pelaksanaan bimbingan dan konseling *impact* yang dilakukan oleh dosen dan peneliti, meningkatkan regulasi diri dalam pemanfaatan *gadget*.

## 2. Metode Wawancara

Wawancara adalah pertanyaan-pertanyaan yang diajukan secara verbal kepada orang-orang yang dapat memberikan informasi atau penjelasan hal-hal yang dipandang perlu.<sup>40</sup> Wawancara (*interview*) yang sering disebut juga dengan kuesioner lisan adalah

---

<sup>38</sup> Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007), 220.

<sup>39</sup> Basrowi dan Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: PT Rieneka Cipta, 2008), 165.

<sup>40</sup> Rochiati Wiraatmadja, *Metode Penelitian Kelas*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), 117.

sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara untuk memperoleh informasi dari terwawancara. Wawancara yang digunakan yaitu wawancara bebas terpimpin, yaitu kombinasi antara wawancara bebas dan terpimpin. Ketika melaksanakan wawancara, pewawancara membawa pedoman yang hanya merupakan garis besar tentang hal-hal yang ditanyakan.<sup>41</sup>

Adapun yang menjadi informan dalam penelitian ini adalah:

- a) Mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi rendah dalam pemanfaatan gadget berjumlah 7 (tujuh) orang.
- b) Dosen; untuk memperoleh data tentang mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi rendah; untuk memperoleh data secara spesifik tentang mahasiswa yang memiliki regulasi diri rendah dalam pemanfaatan *gadget*.
- c) Orang tua jika diperlukan untuk konfirmasi dan kegiatan *home visit*
- d) Pengelola laboratorium BKI; untuk memperoleh data tentang gambaran umum laboratorium dan kegiatan laboratorium BKI yang menunjang untuk mahasiswa.

---

<sup>41</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktik*, 126-128.

- e) Dosen lain serta teman satu kelasnya; untuk memperoleh informasi tambahan terkait regulasi diri mahasiswa proses pembelajaran dan informasi lainnya terkait siswa tersebut.
- f) Orang terdekat; untuk memperoleh terkait kebiasaan mahasiswa dirumahnya dan kehidupan keseharian mahasiswa tersebut.

### 3. Metode Dokumentasi

Dokumentasi adalah penyelidikan dari peneliti terhadap benda-benda tertulis sebagaimana asal katanya bahwa dokumentasi artinya barang-barang tertulis, seperti buku-buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, notulen rapat, catatan harian, dan sebagainya.<sup>42</sup> Metode ini digunakan untuk mengumpulkan data-data yang bersifat dokumentatif yang berada di jurusan BKI fakultas Dakwah dan Komunikasi. Data yang akan dikumpulkan melalui metode ini adalah foto keadaan mahasiswa sebelum dan setelah diberikan tindakan serta foto kegiatan konseling.

## H. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian tindakan Penelitian ini akan menggambarkan perkembangan pelaksanaan konseling *impact*, data yang diperoleh dari hasil observasi. Perkembangan subjek dari sebelum

---

<sup>42</sup>*Ibid.*, hlm. 236.

pelaksanaan *treatment* yaitu ketujuh subjek sangat aktif dalam memainkan *gadget* ketika jam pelajaran berlangsung, setelah pelaksanaan konseling kelompok dan sosiometri pada siklus I kemajuan perkembangan yang sangat pesat terjadi pada subjek 3 dibuktikan dengan tidak bermain *gadget* ketika sebelum konseling kelompok hingga setelah konseling kelompok. Siklus II pelaksanaan *treatment* *game* gambaran diri positif dan media *smile card* memberikan kemajuan yang sangat pesat terjadi pada subjek 1 dan subjek 4, kemudian pemberian *treatment* menggunakan media botol soda dan media pensil memberikan kemajuan pada subjek 2 dan subjek 5, pertemuan ketiga pada siklus II pemberian *treatment* menggunakan media gelas dan media sepotong kertas memberikan kemajuan pada subjek 6 dan subjek 7.

### **I. Uji Keabsahan Data**

Untuk menguji keabsahan data yang didapatkan sehingga benar-benar sesuai dengan yang peneliti maksud, maka peneliti menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu.<sup>43</sup> Adapun triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi sumber. Menurut Patton triangulasi dengan sumber berisi membandingkan dan mengecek balik derajat

---

<sup>43</sup> Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung:Remaja Rosdakarya, 2010), 178.

kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dengan metode kualitatif.<sup>44</sup>

## **J. Sistematika Pembahasan**

Dalam rangka memberikan gambaran secara umum mengenai susunan tesis ini, penulis akan memaparkan sistematika pembahasan mencakup lima bab yang terdiri dari :

Bab I berisi latar belakang masalah yang menjabarkan serta menjelaskan mengenai topik permasalahan yang akan diangkat untuk dilakukan penelitian, selanjutnya dipaparkan alasan diangkatnya topik permasalahan tersebut dikaitkan dengan kajian pokok penelitian. Selain itu, kemudian dijelaskan hubungan pengangkatan topik permasalahan dengan kesenjangan-kesenjangan dalam literatur sehingga topik permasalahan tersebut layak untuk diteliti, selanjutnya diuraikan signifikansi penelitian ini dalam memberikan kontribusi keilmuan yang berkaitan dengan topik penelitian ini. Selain itu, dalam bab ini dipaparkan rumusan masalah yang menjadi fokus utama dalam melakukan proses penelitian. Selanjutnya, disebutkan mengenai tujuan dan kegunaan penelitian ini baik untuk lembaga pendidikan secara khusus dan kepada para pembaca secara umum.

Kemudian, untuk menjelaskan urgensi penelitian ini dikuatkan dengan memaparkan dan membahas kajian penelitian terdahulu yang relevan dengan

---

<sup>44</sup> *Ibid.*, hlm. 178.

topik penelitian ini. Pada kajian penelitian terdahulu ini diungkapkan inti penjelasan dari setiap referensi yang menjadi bahan rujukan untuk selanjutnya dijelaskan kecenderungan-kecenderungan tiap-tiap referensi ke dalam setiap paragraf dalam bentuk pokok pikiran.

Kemudian dari hasil analisis kecenderungan-kecenderungan dari berbagai referensi yang dituangkan dalam setiap paragraf, akan diketahui di mana letak posisi penelitian yang akan dilakukan ini, dan terakhir ditutup dengan menjelaskan secara singkat mengenai struktur pembahasan tesis ini secara keseluruhan dan sistematis.

Bab II berupa Kajian Teori yang dibagi menjadi sub bab yang di dalamnya terdapat penjelasan tentang konsep dasar bimbingan dan konseling *impact* berbasis Islam untuk meningkatkan regulasi diri dalam pemanfaatan *gadget*.

Bab III berisi tentang gambaran umum jurusan Bimbingan dan Konseling Islam serta laboratorium Bimbingan dan Konseling Islam fakultas Dakwah dan Komunikasi.

Bab IV berisi tentang penelitian yang menjelaskan tentang hasil penelitian dan pembahasan yang meliputi, bentuk-bentuk regulasi diri rendah dalam pemanfaatan *gadget*, pelaksanaan bimbingan dan konseling *impact* berbasis Islam, tahapan konseling *impact*, dan hasil pelaksanaan bimbingan dan konseling *impact* berbasis Islam.

Bab V terdiri dari simpulan yang akan menjawab rumusan masalah pada bab terdahulu secara ringkas serta saran sebagai bahan masukan oleh penulis dan pelaksanaan penelitian lebih lanjut.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan mengenai bimbingan dan konseling *impact* berbasis Islam dalam meningkatkan regulasi diri dalam pemanfaatan *gadget* pada tujuh mahasiswa BKI di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, maka dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut:

Hasil penelitian kepada tujuh mahasiswa setelah diberikan treatment memberikan kemajuan yang sangat pesat yaitu subjek 1 mengalami kemajuan dalam hal sosialisasi di dalam kelas, subjek 1 mulai mendiskusikan beberapa pelajaran kepada teman-temannya ketika jam kuliah berakhir. Subjek 2 mengalami perkembangan regulasi diri dalam hal ibadah yaitu sholat tepat waktu dengan memanfaatkan aplikasi adzan di *gadget*, terlihat ketika jam pelajaran berlangsung *gadgetnya* bordering mengingatkan untuk sholat Ashar. Perkembangan subjek 3 di kelas sudah tidak memainkan *gadget* ketika jam pelajaran berlangsung. Subjek 4 mengalami perkembangan dalam pemanfaatan *gadget* untuk menjual pulsa dan bersosialisasi dengan teman sekelas dengan baik. Subjek 5 mengalami sedikit perkembangan yaitu sholat berjamaah di masjid namun kebiasaannya di rumah belum dapat terlepas dari *gadget* yang dimilikinya. Subjek 6 mengalami perubahan yang baik yaitu dapat membagi waktunya dengan baik antara kuliah, kerja dan mengerjakan

tugas, dibuktikan dengan ketika mengumpulkan tugas di kelas dengan tepat waktu. Perkembangan subjek 7 di kelas lebih terkontrol dalam mengutarakan pendapat terhadap teman-temannya di kelas, tidak lagi berbicara yang menyinggung teman sekelasnya, dan mengutarakan pendapat dengan cara yang baik.

Treatment bimbingan dan konseling *impact* berupa konseling kelompok, sosiometri, *Game* Gambaran Penilaian Diri Positif, Media *Smile Card*, Media Botol Soda, Media Pensil, media gelas, sepotong kertas. Tahapan konseling *impact* yang dilaksanakan bekerjasama dengan laboratorium BKI Dakwah dan Komunikasi adalah Fase Raport, Fase *contract*, Fase Fokus, Fase *Funnel*, dan, Fase Penutupan. Penjelasan di atas memberikan kemajuan terhadap konseli setelah diberikan konseling *impact* yang berbasis Islam. Perubahan yang terjadi pada setiap konseli memiliki kemajuan masing-masing dalam peningkatan regulasi dirinya dalam pemanfaatan *gadget*. Peningkatan regulasi diri pada konseli berupa bangun tepat waktu, menjalankan kewajiban sholat tepat waktu, dapat memanfaatkan *gadget* ketika jam pelajaran berlangsung maupun di luar kelas, memanfaatkan *gadget* untuk mencari materi kuliah dan berita, memanfaatkan *gadget* untuk menyetel alarm waktu sholat, bersosialisasi dengan baik, mengontrol emosi dengan baik, dan serta memanfaatkan waktu dengan baik.

## B. Saran

Atas dasar kesimpulan tersebut maka peneliti member sedikit masukan yaitu:

### 1. Bagi Prodi BKI

Khususnya laboratorium bimbingan dan konseling Islam untuk menambahkan fasilitas konseling, dan menumbuhkan kegiatan untuk mahasiswa dalam pemanfaatan boratorium bimbingan dan konseling Islam.

### 2. Bagi Konselor

Konselor untuk lebih mendekatkan diri terhadap konseli, konselor dapat memnfaatkan berbagai fasilitas laboratorium BKI yang ada, mengajak para mahasiswa yang akan menjadi calon konselor untuk bersama-sama belajar dan memnfaatkan laboratorium secara maksimal.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Melihat keterbatasan dan kodrati manusia yang diciptakan dengan kekurangan dan kelebihanannya masing-masing, maka mengharapkan peneliti selanjutnya khususnya mengenai bimbingan dan konseling *impact* dapat memberikan kontribusi yang lebih banyak lagi bagi keilmuan bimbingan dan konseling Islam. Sehingga peneliti selanjutnya dapat menerapkan pelaksanaan konseling dengan metode

yang berbeda dari penelitian ini. Sehingga akan memberikan warna barukhususnya dalam jurusan bimbingan dan konseling Islam.

### C. Penutup

Alhamdulillahirabbil'alamin

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan segala ridho dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan baik. Peneliti menyadari bahwa selama penelitian masih banyak sekali kekurangan selama melakukan penelitian dan penulisa tesis ini. Maka dari itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak.

Tak lupa penulis mengucapkan banyak terimakasih semua pihak yang telah mendukung baik secara moril maupun materiil sejak dari awal pengerjaan sampai pada penyelesaian skripsi ini. Semoga amal kebaikan diterima oleh Allah SWT.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Rahmadian Ahmad. “Bimbingan dan Konseling Impact”, jurnal, *Kreativitas dalam Konseling*. Mahasiswa Doktor Program Studi Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.
- Amirin, Tatang M. *Menyusun Rencana Penelitian*. (Jakarta: Rajawali, 1986).
- Arikunto, Suharsimi. *Penelitian Tindakan Kelas*. (Jakarta: Bumi Aksara 2002).
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. (Jakarta: Rineka Cipta, 1993).
- Arjanggi, Ruseno dan Titin Suprihatin, “Metode Pembelajaran Tutor Teman Sebaya Meningkatkan Hasil Belajar Berdasar Regulasi-Diri. Dalam jurnal Makara, sosial humaniora, vol. 14, no. 2, desember 2010.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2011).
- Bandura, *The Primacy of Self-regulation in healt promotion. Appled psychology: an International Review*, 2005, 54 (2).
- Basrowi dan Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*. (Jakarta: PT Rieneka Cipta, 2008).

- Binarso, Al Hakim. “ Sistem Pendukung Keputusan Pemilihan *Gadget Smartphone* menggunakan Metode Simple Adiditive Weighting”, dalam jurnal Dian Nuswantoro Semarang.
- C. S, Chen . dalam Jurnal *Self Regulated Learning Strategies and Achievement in an Introduction to Information System Course*. Informasion Technology, Learning, and Performance Journal, Vol.20, No. 1.
- Chairani, Lisy, dan Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur’an Peranan Regulasi Diri*. (Yogyakarta: Pustaka Peajar, 2010).
- D. Old, S.W., Papila & Feldman, R D, *Human Delopment (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: kencana, dalam Skripsi Umi Zur’ah, *Hubungan Dengan Regulasi Diri pada Penghafal Al-Qu’ran*, Ilmu Sosial dan Humaniora, Psikologi , tidak diterbitkan: 2015.
- Dachrud. (2005), *Efektivitas Pelatihan pesantren kilat terhadap kemampuan regulasi diri ditinjau dari kecerdasan emosi dan kematangan sosial remaja*, Tesis (tidak diterbitkan). Yogyakarta:Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Dewanti, Tania Clara Widada, dan Triyono. Dalam Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling. *Hubungan Keterampilan Sosial Dan Penggunaan Gadget Smartphone Dengan Prestasi Belajar Siswa Sma Negeri 9 Malang*, Vol. 1, No. 3, 2016.
- Efendi, Sofyan (ed). *Metodelogi Penelitian Survei*. (Jakarta: Rajawali Press,t,t), 52.

- Emzir, *Metodelogi Penelitian Kualitatif Analisis Data*. (Jakarta: Rajawali Press, 2010).
- Faqih, Ainur Rahim. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. (Yogyakarta: UII Press, 2001).
- Ganganahalli, Preven dkk. "use of Electronic Gadget among Medical Student in Western Maharashtra, India", dalam *jurnal IJHSR (International Journal of Health Sciences and Research)*, ISSN 2249-9571. 25 Agustus 2014.
- George, Boere, C. *Personalty Theories: Melacak Kepribadian anda bersama psikolog dunia*.
- Gupta. "Gadget Depedency among Medical College Stedent in Delhi", dalam *Indian Journal of Community health*, Vol 25, issue no 04, dec 2013.
- Hadi, Sutrisno. *Metodelogi Research Jilid II*. (Yogyakarta: Andi Offset, 1989).
- Hajar, Ibnu. *Dasar-dasar Metodelogi Penelitian kualitatif dalam Pendidikan*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1996).
- Haryu, *Hubungan antara Pengasuhan Islami dengan Self Regulated Learning: Current and Future Direction*".
- Hidayat, Akhmad Faisal. "hubungan regulasi diri dengan prestasi belajar kalkulus ii ditinjau dari aspek metakognisi, motivasi dan perilaku", *Jurnal Volume 01 Nomor 01*, September 2013.
- Hikmah, Astin. "Dampak Penggunaan Handphone Terhadap Prestasi Siswa", *jurnal dinas Pendidikan Kota Surabaya*,; Volume 5. ISSN: 2337-3253.

- Howard S, Fredman. *Keprribadian: Teori Klasik dan Riset Modern*. (Jakarta: Erlangga, 2008).
- Jaya, Yahya. *Bimbingan dan Konseling Agama Islam*. (Padang: Angkasa Raya, 2004).
- Juraman, Stefanus Rodrick. "Pemanfaatan Smartphone Android oleh ahasiswa Ilmu Komunikasi dalam Mengakses Informasi Edukatif (Studi pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Fispol Unsat)", *Journal Volume III. No. 1 Tahun 2014*.
- K.W, Brown & Ryan, R.M, *fostering Healthy Self Regulation from Within and Without: A Self Determination Theory Perspective psychology in Practice* (105-124). USA: Jhon Willey and Sons. Inc.
- Koentjaraningrat, *Metode Penelitian Masyarakat*. (Jakarta: Gramedia, 1997).
- Kristiayanti. (2008), *efektivitas pelatihan self regulated learning dalam peningkatan prestasi belajar statistik II pada mahasiswa psikologi*, tesis (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Lioni, Tara Holillulloh, dan Yunisca Nurmalisa. *Pengaruh Penggunaan Gadget Pada Peserta Didik Terhadap Interaksi Sosial*. dalam jurnal portal garuda.
- Makmun, *Psikologi Pendidikan*. (Bandung; PT Remaja Rosdakarya, 1996).
- Manumpil, Beauty. Yudi Ismanto, dan Franly Onibala. "Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Tingkat Prestasi Siswa Di Sma Negeri 9 Manado", dalam *ejournal Keperawatan (e-Kep) Volume 3. Nomor 2. April 2015*

- Mariani. (2007), *Peran Belajar Berdasarkan Regulasi Diri dan Gaya Belajar terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sekolah Menengah Atas*. Tesis (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Miftahuddin, M. Agung dan Suyoto, “Analisis Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Keterlibatan Anak Dalam Keputusan Pembelian Gadget (Studi Kasus Pelajar SMP di Kota Purwokerto)”, LPPM UMP 2014 ISBN 978-602-14930-2-1, Purwokerto, 6 September 2014.
- Moleong, Lexy J. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Bandung:Remaja Rosdakarya, 2010).
- Montalvo, dan Torres, *Self-regulated Learning: Current and Future Direction*.
- Mulyana, Deddy. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010).
- Musbashiroh, “*Gadget, Penggunaan dan Dampak pada Anak-anak*”, jurnal pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Mushibah, “Intensitas Penggunaan *Smartphone* terhadap Perilaku Komunikasi”, *Jurnal Sositologi*, Volume 14, Nomor 2, Agustus 2015
- Muslimah, “Efektivitas Konseling Kelompok Relaita Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Santr”, Tesis, Bimbingan dan Konseling Islam, Pascasarjana UIN Sunan kalijaga Yogyakarta, 2016.
- Musnamar, Thoha. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*. (Yogyakarta: UII Press, 1992).

- Ngafifi, Muhamad. “Kemajuan Teknologi dan Pola Hidup Manusia dalam Perspektif Sosial Budaya”, dalam *Jurnal Pengembangan Pendidikan: Fondasi dan Aplikasi*, Volume 2, Nomor 1, 2014.
- Ningrum. (2008), *Dinamika Regulasi Diri pada Penderita diabetes mellitus tipe II Studi Kualitatif*, Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Octaviana, Fanny Ayu. “Faktor Pengaruh Gadget Terhadap Kecerdasan Motorik Siswa Sd Melalui Regresi Logistik Ordinal”, dalam jurnal Portal garuda diakses 17 november 2015.
- Permadi, Agus. “Strategi Pemanfaatan *Smartphone* Sebagai Sumber Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Boyolali Tahun 2015/2016”, jurnal pendidikan Universitas Sebelas Maret.
- Prabowo, Agung. *Pengaruh Gadget Terhadap Anak dalam Interaksi Keluarga Muslim Perumahan Winong Kotagede Yogyakarta*, Skripsi, tt.
- Puraditya, Wisnu Agung, *Analisis Terhadap Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keputusan Pembelian Ponsel*, (Studi pada Mahasiswa Universitas di kota Semarang), 2014. Skripsi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Diponegoro Semarang.
- Purnamasari, Evita Tri. *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Menyelesaikan Tugas Pada Asisten Mata Kuliah Praktikum*, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014.

- Raffaelli, M. Crockett, L.J & Shen Y.L. (2005), *Developmental Stability and Change in self regulation from childhood to adolescence. The Jurnal Of Genetic Psychology*, 66 (1).
- Rahman dan J.A. Phillips, *Hubungan Kesadaran Metakognisi, Motivasi, dan Pencapaian Akademik Pelajar Universiti*, dalam jurnal Pendidikan kebangsaan Malaysia (2006).
- Rahmawati, Ita. “Pengaruh Pemanfaatan Media Elektronik Terhadap Pergaulan Bebas pada Siswa-siswi Kelas X di SMK Islam Al Hikmah MAyong Jepara”, *Jurnal Visikes-Vol. 14/ No. 2/ September 2015*.
- Sanditaria, Winsen., Siti Yuyun Rahayu Fitri, dan Ai Mardhiyah. “Adiksi Bermain Game Online pada Anak Usia Sekolah di Warung Internet Penyedia Game Online Jatinangor sumedang”, dalam *Jurnal Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjajaran*.
- Sri Esti Wuryani Djiwandono, *Psikologi Pendidikan*. (Jakarta: PT Grasindo, 2002).
- Sugiyono, *Metode penelitian Pendidikan ;Pendekatan Kuantitatif,Kualitatif, dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2010).
- Sumiyati, *Efektivitas Bimbingan dan Konseling Impact Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Reliensi Sisiwa MA Al Mah’ad An Nur Bantul*, Tesis, Tidak diterbitka: 2016, Bimbingan dan KOnseling Islam, Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Syamsudin dan Vismaia Damaianti, *Metode Penelitian Pendidikan Bahasa*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2007).

Syaodih Sukmadinata, Nana. *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007).

Undang-undang nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Wiraatmadja, Rochiati. *Metode Penelitian Kelas*. (Bandung:Remaja Rosdakarya, 2005).

Yudhiarti, Ndaru Putri. *Hubungan Kecerdasan Trait Kepribadian Conscientiousness dan Agreeableness dengan regulasi diri dalam belajar pada siswa SMK Nagara di Ngawi*. Skripsi, Psikologi, 2015.

Zimmerman, Barry J. *Investigating Self-Regulation and Motivation: Historical Background, Methodological Developments, and Future Prospects*, American Educational Research Journal March 2008 45: 166-183.

## LAMPIRAN-LAMPIRAN



**Konseling Kelompok**



**Konseling Individu**



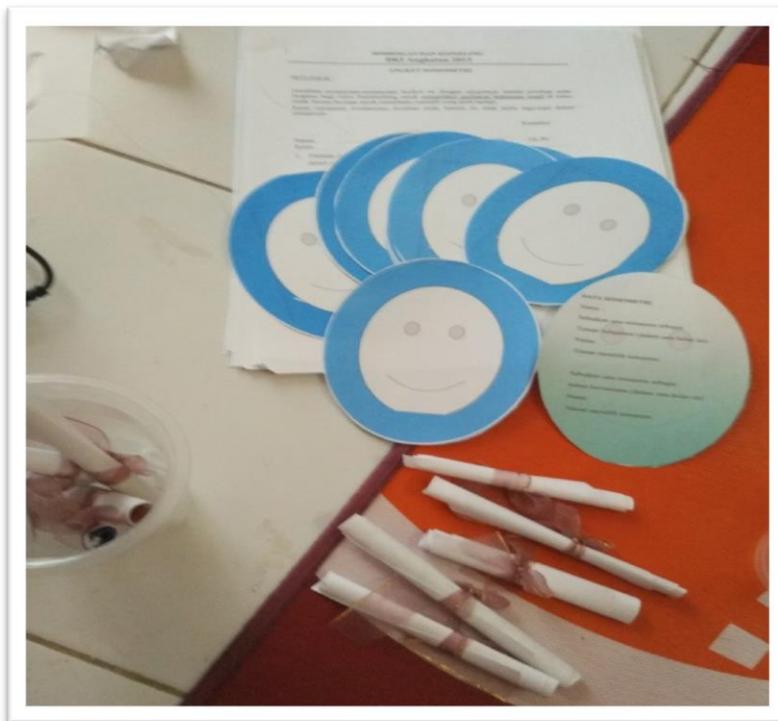
**Konseling Individu Menggunakan Botol Soda**



**Media *Smile Card***



**Game Gambaran Penilaian Diri Positif**



**Media yang digunakan**

### Item Pertanyaan Konseling Kelompok

1. Apakah yang dimaksud tingkat regulasi diri rendah? Bagaimana cara mengatasinya? (lihat pada pengalaman diri sendiri)? Kaitkan dengan pemanfaatan gadget?
2. Bagaimana cara mengontrol emosi? Ketik anda benar-benar dalam keadaan marah yang luar biasa? Kaitkan dengan pemanfaatan Gadget?
3. Manfaat apa saja yang didapatkan jika kita mampu mengatur tingkat regulasi diri? Kaitkan dengan pemanfaatan Gadget?
4. Tujuan dari regulasi diri mencakup tentang tujuan akademis dan tujuan sosioemosional, menurut anda manakah yang lebih penting, berikan alasannya? Kaitkan dengan pemanfaatan Gadget?
5. Terdapat tiga aspek regulasi diri yaitu metakognisi, motivasi, dan tindakan positif. Dari ketiga aspek tersebut manakah yang dapat meningkatkan tingkat regulasi diri anda? Khususnya dalam pemanfaatan Gadget?

1. apakah yang dimaksud tingkat regulasi diri rendah?

Bagaimana cara mengatasinya? (lihat pada pengalaman diri sendiri)? Kaitkan dengan pemanfaatan gadget?

2. Bagaimana cara mengontrol emosi? Ketik anda

benar-benar dalam keadaan marah yang luar biasa?

Kaitkan dengan pemanfaatan Gadget?

3. Manfaat apa saja yang didapatkan jika kita mampu mengatur tingkat regulasi diri?  
Kaitkan dengan pemanfaatan Gadget?

4. Manfaat apa saja yang didapatkan jika kita mampu mengatur tingkat regulasi diri?  
Kaitkan dengan pemanfaatan Gadget?

5. Terdapat tiga aspek regulasi diri yaitu metakognisi, motivasi, dan tindakan positif. Dari ketiga aspek tersebut manakah yang dapat meningkatkan tingkat regulasi diri anda? Khususnya dalam pemanfaatan Gadget?

## **Panduan Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling *Impact* Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Regulasi Diri dalam Pemanfaatan *Gadget***

### **A. Deskripsi Umum**

Modul ini disusun untuk mendeskripsikan secara detail mengenai apa dan bagaimana peranan layanan bimbingan dan konseling *Impact* berbasis Islam untuk meningkatkan regulasi diri dalam pemanfaatan *gadget*. Dalam modul ini dijelaskan tahap demi tahap yang dilakukan untuk menguji efektivitas bimbingan dan konseling *impact* berbasis Islam meliputi tahap awal, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir. Secara keseluruhan, modul ini dilaksanakan dengan durasi waktu 60 sampai 90 menit.

### **B. Tujuan**

Tujuan utama bimbingan dan konseling *impact* berbasis Islam ini adalah untuk membantu siswa meningkatkan regulasi dirinya dalam pemanfaatan *gadget*.

### **C. Pelaksanaan**

Pelaksanaan modul penelitian ini adalah peneliti sendiri bersama dosen sebagai konselor yang memimpin dari awal sampai akhir dengan dibantu dosen bimbingan dan konseling sebagai pendamping, dan seorang observer selama konseling dilaksanakan dari siklus I sampai siklus II.

#### D. Metode Bimbingan dan Konseling *Impact* berbasis Islam

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan modul ini adalah dengan menggunakan berbagai media dan alat peraga dengan jumlah mahasiswa sebanyak 36 orang.

#### E. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelas

Sebelum bimbingan dan konseling *Impact* berbasis Islam dilaksanakan terlebih dulu konselor memilih mahasiswa untuk dijadikan subjek penelitian atau subjek yang akan menerima tindakan layanan bimbingan dan konseling *Impact* berbasis Islam.

#### F. Teknik Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling *Impact* Berbasis Islam

Berikut ini adalah deskripsi secara detail mengenai pelaksanaan bimbingan dan konseling *Impact* berbasis Islam dari siklus I sampai siklus II.

##### Pertemuan I Siklus I

##### Rapport

Siklus I dilaksanakan melalui 1 sesi sebagai berikut:

- a. kegiatan : Membangun hubungan yang saling percaya antara konselor dan konseli dengan konseling kelompok dan sosiometri.
- b. Tujuan : konseli memiliki rasa percaya atau *trust* kepada konselor.
- c. Metode : Ceramah, dan diskusi.

d. Alokasi waktu : 2 x 45 menit

e. Prosedure Kegiatan :

- 1) Konselor membuka sesi bimbingan dan konseling dengan salam, berdoa, dan memperkenalkan diri kepada mahasiswa.
- 2) Konselor menjelaskan maksud dan tujuan diadakannya konseling kelompok dan sosiometri.
- 3) Konselor membentuk mahasiswa menjadi kelompok-kelompok kecil, setiap kelompok terdiri dari 8 orang.
- 4) Konselor meminta perwakilan kelompok untuk mengambil sebuah lipatan kertas di dalam gelas yang berisi judul yang harus didiskusikan tentang regulasi diri dalam pemanfaatan *gadget*.
- 5) Setelah mahasiswa mendiskusikan dengan judul yang berbeda dalam satu kelompok mahasiswa di minta untuk mengumpulkan hasil diskusi kelompoknya.
- 6) Konselor mengajak semua kelompok untuk mendiskusikan di depan kelas.
- 7) Setelah selesai konseling kelompok konselor meminta semua mahasiswa mengisi angket sosiometri dan mengumpulkannya kembali.

## Pertemuan II Siklus I

### Rapport

Siklus II dilaksanakan melalui 3 sesi sebagai berikut:

1. Sesi Pertama :

- a. kegiatan : *Game* gambaran penilaian diri positif dan media *smile card*
- b. Tujuan : Meningkatkan regulasi diri dalam pemanfaatan *gadget* dengan fokus terhadap tujuan jangka pendek dan jangka panjangnya.
- c. Metode : *Game* dan menulis *smile card*
- d. Alokasi waktu : 2 x 45 menit
- e. Prosedure Kegiatan :
  - 1) Mahasiswa diminta membuat lingkaran besar di kelas.
  - 2) Dibagikan selembar kertas putih dan diminta untuk menuliskan nama masing-masing.
  - 3) Kemudian kertas yang sudah tertuliskan nama masing-masing diputar kepada teman di sebelah kanannya.
  - 4) Teman di sebelah kanannya diminta menuliskan satu sifat positif temannya.
  - 5) Putaran kertas tersebut hingga sampai kepada yang memiliki nama.

- 6) Setelah ini mahasiswa diminta untuk mencermati komentar temanya tentang karakter dirinya yang positif dan diminta untuk mempertahankannya.
- 7) Setelah itu mahasiswa dibagikan kartu *smile card*.
- 8) Mahasiswa diminta untuk menuliskan tujuan jangka pendek dan jangka panjangnya.
- 9) *Smile card* diminta ditempel di dinding kamar masing-masing, sehingga setiap bangun tidur mereka akan ingat apa cita-cita yang harus mereka raih dan bagaimana harus mewujudkannya.

## 2. Sesi kedua

- a. kegiatan : Media botol sda dan media pensil
- b. Tujuan : konseli dapat mengontrol emosinya dan menjalankan sholat tepat waktu dengan memanfaatkan *gadget*.
- c. Metode : diskusi
- d. Alokasi waktu : 2x 45 menit
- e. Prosedure Kegiatan :
  - 1) Mahasiswa diberikan alat peraga berupa tiga buah botol soda.
  - 2) Kemudian diminta untuk mengocok salah satu botol soda tersebut dengan kuat hingga keluar buih-buih lalu membukanya hingga cairan soda mengotori ruangan.

- 3) Konselor meminta mengocok botol soda ke dua hingga berbuih dan menunggu beberapa saat hingga busa turun dan hilang kemudian baru membukanya perlahan untuk melatih kesabarannya.
- 4) Konselor meminta membuka botol soda yang ketiga tanpa dikocok dan meminta mahasiswa untuk mengamati.
- 5) Seluruh konseli diminta untuk memberikan respon terkait konseling *impact* menggunakan media botol soda.
- 6) Setelah menggunakan media botol soda menggunakan media pensil.
- 7) Media pensil ini digunakan konseli diminta untuk memperhatikan secara seksama.
- 8) Konselor menggenggam sebuah pensil dengan lima jari dan menghubungkan dengan rukun Islam.
- 9) Setelah itu setiap jari kita ibaratkan sebuah rukun Islam, dimulai jari kelingking hingga ibu jari.
- 10) Pertama ketika genggam pensil dilepaskan dengan jari kelingking artinya kita tidak melaksanakan haji yang terjadi adalah pensil masih dalam genggam.
- 11) Kedua jari manis kita lepaskan yaitu puasa, maka pensil masih dalam genggam.

- 12) Ketiga jari tengah kita lepaskan yang kita ibaratkan zakat maka pensil ini masih dalam gengaman.
- 13) Keempat jari telunjuk kita lepaskan yaitu rukun Islam yang kedua yang terjadi adalah pensil itu jatuh dari gengaman kita.
- 14) Mahasiswa diminta untuk memberikan pendapat terkait dengan konseling yang telah dilaksanakan.

### 3. Sesi ketiga

- a. kegiatan : Konseling menggunakan media gelas dan sepotong kertas.
- b. Tujuan : konseli dapat memanfaatkan waktunya dengan baik dan melakukan kegiatan positif.
- c. Metode : diskusi.
- d. Alokasi waktu : 2 x 45 menit
- e. Prosedure Kegiatan :
  - 1) Konselor memberikan 5 buah gelas yang setiap gelasnya diberikan tulisan kegiatan kita sehari-hari selama seminggu terakhir dan sebuah botol yang berisi air.
  - 2) Gelas 1 terlulis bermain gadget, gelas 2 menonton televisi, gelas 3 bermain *game*, gelas 4 belajar, dan gelas 5 adalah ibadah.
  - 3) Konseli diminta membayangkan kegiatannya selama satu minggu terakhir.

- 4) Konseli diminta menuangkan air ke dalam masing-masing gelas sesuai aktivitasnya, apakah konseli lebih banyak menuangkan air pada gelas ibadah artinya konseli menghabiskan banyak waktunya untuk ibadah.
- 5) Setelah konseli mengisi kelima gelasnya konselor memberikan pemahaman bahwa hasilnya adalah sesuai kegiatan selama seminggu terakhir.
- 6) Konselor meminta konseli untuk menilai dirinya sendiri apakah ia telah memanfaatkan waktu dengan baik.
- 7) Kemudian setelah ini konselor memberikan sepotong kertas “bermain *gadget*”.
- 8) konseli diminta untuk memegang kertas tersebut dengan erat-erat dan dengan perlahan diarahkan kepada wajah konseli.
- 9) Hingga konseli merasa bahwa tidak ada ruang gerak lagi selain tulisan “bermain *gadget*” .
- 10) Ketika konseli menemui titik jenuh untuk tidak memanfaatkan *gadget* dengan baik. Barulah konseli diminta mengutarakan pendapatnya setelah dilaksanakan konseling dengan media sepotong kertas.
- 11) Pada kegaitan terakhir ini ditutup dengan membahas manfaat apa saja yang diperoleh dari setiap sesi konseling.

### C. Penutup

Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling *impact* berbasis Islam menggunakan teknik kreatif konseling dianggap berhasil apabila konseli mengalami proses kemajuan dan perkembangan selama sesi konseling berlangsung.

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Bahwa yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Lia Nur Khotijah

Tempat, tanggal lahir : Purworejo, 4 Juni 1993

Alamat Asal : Dukuh Krajan, RT 02 RW 01, Desa Kalikotes, Kec. Pituruh, Kab. Purworejo

Domisili : GK 602 A, Sapen.

Telepon Hp : 085729736700

Jenis kelamin : Perempuan

Status : Mahasiswa

Agama : Islam

Kewarganegaraan : WNI

Email : liarustamaji@gmail.com

Pendidikan formal :

- TK Mardisiwi :1998-1999
- SD N Kalikotes :1999-2005
- SMP N 20 Purworejo :2005-2008
- SMA N 10 Purworejo :2009-2011
- S1 UIN Sunan Kalijaga :2011-2015
- S2 UIN Sunan Kalijaga : 2015-sekarang

Pengalaman Organisasi :

- Komunitas/Instansi : BOM-F MitraUmmahFakultasDakwahdanKomunikasi  
KOPMA UIN SunanKalijaga  
Fattayat DIY  
HIPSI

- Pengalaman Pekerjaan :
  1. Tenaga Pendisplay baju di De-Pujha Tahun 2011
  2. Pengajar di Pengajian Anak-anak Nur Farhan Papringan Tahun 2012 sampai 2015
  3. Tenaga Penjual *Sweet Corn* di Timoho Tahun 2012
  4. Tenaga pengajar privat di Maguoharjotahun 2014 sampai 2016
  5. Bekerja sebagai tenaga administrasi di Kantor ADMISI UIN Sunan Kalijaga sejak 2 Februari 2015 sampai Agustus 2015
  6. Marketing CV. Aflah Sukses Mulia tahun 2015 sampai sekarang
  7. Mengajar di SD Mataram Turi dari 2017 hingga sekarang
- Pengalaman Magang
  1. Sebagai teanga rohaniawati di RS. PKU Muhammadiyah Yogyakarta
  2. Sebagai konselor di Sekolah MTs N Yogyakarta 1
  3. Sebagai motivator pencegahan NARKOBA dan HIV di MAN LAB UIN Yogyakarta
  4. Sebagai observer di Panti Asuhan Sayap Ibu Yogyakarta
- Pengalaman Penelitian
  1. Penelitian pribadi yang berjudul "KONSELING INTEGRATIF DALAM MENANGANI GANGGUAN KONSENTRASI BELAJAR PADA ANAK ADHD (*ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER*):STUDI KASUS KUMBANG DI SLB YAPENAS PRINGWULUNG YOGYAKARTA".
  2. Penelitian Kelompok yang berjudul "UPAYA PENCEGAHAN DIFUSI BUDAYA MELALUI PENDEKATAN KONSELING ANALISIS TRANSAKSIONAL(STUDI PADA ABDI DALEM KRATON YOGYAKARTA)".

Demikian DAFTAR RIWAYAT HIDUP ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 27 April 2017



**(Lia Nur Khotijah)**