



**PENERAPAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT
UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN SANTRI DI PONDOK PESANTREN**

Indah Melani Alif[✉] Zuhdi Syukron[✉]

Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Institut Agama Islam Ngawi

email : indahmelanialif@gmail.com , boz25najah@gmail.com

Abstrak

Tulisan ini bertujuan untuk mengetahui apakah penerapan konseling *behavioral* menggunakan teknik *self management* dapat meningkatkan kedisiplinan santri di Pondok Pesantren Al-Hijrah Ngawi. Tujuan yang lain adalah untuk mengetahui peningkatan kedisiplinan santri sebelum dan sesudah diberikan bimbingan oleh peneliti melalui layanan konseling *behavioral* menggunakan teknik *self management*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif. Sementara itu, teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, verifikasi dan kesimpulan. Hasil penelitian ini adalah Penerapan Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Self Management* untuk meningkatkan kedisiplinan santri Pondok Pesantren Al-Hijrah Ngawi mempunyai dampak positif dalam kegiatan sehari-hari di pondok. Santri lebih disiplin sehingga kegiatan pondok bisa terlaksana dengan lancar tanpa hambatan yang berarti.

Kata Kunci: *Konseling Behavioral, Self Management, Kedisiplinan, Santri, Pondok Pesantren*

Abstract

This Paper aims to find out whether the application of behavioral counseling using self management techniques can improve the discipline of santri at the Al-Hijrah Ngawi Islamic boarding school. The next goal is to find out the increase in the discipline of santri before and after being given behavioral counseling by using self management method. In this research are using descriptive-qualitative methods. Data collection tchniques sing interviews, observation, and documentation. Data analysis in this research used includes; data collection, data reduction, verification, and conclusions. The result of this study is the application of behavioral counseling using self management techniques to improve the discipline of Ngawi islamic boarding school santri Al-Hijrah have a positive impact on daily activities at the boarding school. Santri became more disciplined so the learning activities in the boarding school can be carried out smoothly significant obstacles.

Keywords : *Behavioral Counseling, Self Management, Discipline, Santri, Islamic Boarding School*

PENDAHULUAN

Kedisiplinan merupakan suatu keadaan tata tertib dimana orang-orang yang tergolong dalam suatu organisasi tunduk kepada peraturan yang ada dengan senang hati mentaati pedoman atau petunjuk yang telah digariskan yang berkenaan dengan pengendalian diri seseorang terhadap bentuk-bentuk aturan. (Nur dan Hesty, 2021: 5) Kedisiplinan sangat penting dan sangat dibutuhkan oleh siapapun. Perilaku disiplin dapat mengatur kehidupan menjadi lebih baik. Kedisiplinan menjadi sorotan penting baik dalam dunia pendidikan maupun dalam kehidupan bermasyarakat. Sering kita jumpai beberapa pelajar melakukan tindakan tidak disiplin baik itu disiplin terhadap diri sendiri, masyarakat, maupun di sekolah. Tindakan tersebut menjadi sorotan masyarakat sekitar bahwasanya pada lazimnya seorang pelajar harus lebih mengetahui dan menerapkan perilaku disiplin.(Ayu, 2021:2)

Gambaran diatas, juga terjadi di pondok pesantren. Santri yang memiliki kedisiplinan yang tinggi tentu akan memiliki kebiasaan melaksanakan suatu hal tanpa diperintah. Berbeda dengan santri yang memiliki kedisiplinan rendah, mereka lebih suka berperilaku seenaknya dan harus diperintah terlebih dahulu dalam melaksanakan suatu kegiatan. Contoh yang sering terjadi dilingkungan pesantren santri yang memiliki kedisiplinan rendah sering terlambat masuk kelas, tidak mengerjakan tugas, terlambat pergi ke masjid, memakai atribut sekolah yang kurang lengkap, yang dapat mengganggu kelancaran dan kenyamanan kegiatan di pondok pesantren.

Orang- orang yang berhasil dalam bidangnya umumnya memiliki kedisiplinan yang tinggi. Sebaliknya, orang gagal umumnya tidak disiplin. Kedisiplinan juga menjadi persyaratan pembentukan sikap, perilaku dan taat kehidupan. Dengan disiplin para siswa akan bersedia tunduk dan mengikuti peraturan tertentu. Jika kedisiplinan ditanamkan secara terus menerus maka disiplin tersebut akan menjadi kebiasaan bagi siswa dan akan terbiasa untuk dapat mengatur atau mengelola diri sendiri (self management).

Self management dapat diartikan sebagai kemampuan mengendalikan atau mengelola diri guna membuat proposi prioritas. Self Management dalam berprilaku disiplin adalah suatu kemampuan yang berkenaan dengan keadaan diri sendiri dan keterampilan dimana individu mengarahkan pengubahan tingkah lakunya sendiri untuk dapat berperilaku disiplin dengan pemanipulasi stimulus dan respon baik internal maupun eksternal.

Dalam penelitian ini salah satu alternatif untuk meningkatkan kedisiplinan santri adalah dengan menggunakan layanan konseling metode Self management. Pengelolaan diri (self management) merupakan suatu teknik yang mengarah kepada pikiran dan perilaku individu untuk membantu siswa

dalam mengelola dan mengubah perilaku ke arah yang lebih positif melalui proses belajar tingkah laku baru. Teknik self management menunjuk pada suatu teknik dalam terapi kognitif-behavior yang dirancang untuk membantu siswa dalam mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri kearah yang lebih positif (Dewi, 2018). Adapun teknik-teknik self management meliputi: mengidentifikasi dan mencatat sasaran perilaku serta mengontrol penyebab serta akibatnya, mengidentifikasi perilaku yang diharapkan arah perubahannya, menjelaskan strategi pengelolaan diri (self management), Membuat catatan dan penyajian data pada diri sendiri dan penguatan demi kemajuan.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Penelitian Kualitatif merupakan suatu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa ucapan atau tulisan dan perilaku yang dapat diamati dari subyek itu sendiri. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi untuk memperoleh informasi tentang kedisiplinan dan karakteristik serta kondisi tingkat pengendalian diri santri, kemudian gambaran tentang penerapan teknik konseling behavioral di Pondok pesantren Al-Hijrah Ngawi .

Data- data dan informasi yang diperoleh kemudian dianalisis dengan cara mengorganisasikan data, menjabarkan kedalam pola, memilih mana yang penting yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan. Singkatnya, analisis data kualitatif ini dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. (Albi dan Johan, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konseling Behavioral

ASCA (American School Counselor Assosiation) yang dikutip oleh Prayitno mengemukakan bahwa konseling adalah hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien. Konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu klien mengatasi masalah- masalahnya. Konseling behavior merupakan suatu proses membantu orang lain untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu.(Pryitno dan Emna, 2004)

Sedangkan konseling behavior adalah suatu studi tentang kelakuan manusia. Menurut American School Conselor Assosiation (ASCA), konseling adalah hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien, konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu kliennya dalam mengatasi masalah- masalahnya.

Kata behavior, behavioral atau behaviorisme adalah satu pandangan teoritis yang beranggapan, bahwa persoalan psikologi adalah tingkah laku, tanpa mengaitkan konsepsi-konsepsi mengenai kesadaran dan mentalitas. Teori behavioristik dapat menangani kompleksitas masalah klien mulai dari kegagalan individu untuk belajar, merespon secara adaptif hingga mengatasi masalah neurosis. Adapun aspek penting dari terapi behavioristik adalah bahwa perilaku dapat didefinisikan secara operasional, diamati dan diukur.

Behaviorisme adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Dalam konsep behavioral, perilaku manusia merupakan hasil belajar, sehingga dapat diubah melalui memanipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi belajar. Menurut pandangan behavioristik, setiap orang dipandang memiliki kecenderungan positif dan negatif yang sama.

“Manusia pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosial budayanya”. Meskipun berkeyakinan bahwa segenap tingkah laku pada dasarnya merupakan hasil dari kekuatan-kekuatan lingkungan dan faktor-faktor genetik, para pakar behavior memasukkan pembuatan keputusan sebagai salah satu bentuk tingkah laku. Selain itu, pembentukan pola tingkah laku juga dapat dilakukan dengan memberikan ganjaran atau penguatan segera setelah tingkah laku yang diharapkan itu muncul. Hal ini merupakan suatu cara yang dapat mengubah tingkah laku seseorang. Karena pada dasarnya tujuan konseling behavior adalah memperoleh tingkah laku adaptif dan menghapuskan tingkah laku maladaptif.

Konseling Behavioral adalah suatu teknik dalam konseling yang berlandaskan teori belajar berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya. Tujuan Konseling Behavioral : Menciptakan perilaku baru, menghilangkan perilaku yang tidak sesuai, dan memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan. (Suwanto, 2016)

Teknik Self Management

Teknik Self Management (kelola diri atau swakelola) adalah teknik konseling yang membantu konseli mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. Penerapan teknik-teknik ini melibatkan beberapa atau seluruh dari lima komponen dasar berikut : (1) Menentukan perilaku sasaran, (2) Memantau perilaku sasaran, (3) Memilih prosedur yang akan diterapkan dalam mencari perilaku sasaran, (4) Melaksanakan prosedur yang telah dipilih, dan (5) Mengevaluasi keefektifan prosedur.

Self management melibatkan pemantauan diri, penguatan yang positif, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri dan penguasaan terhadap rangsangan dan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan.

Tujuan dari *Self Management* adalah mengembangkan perilaku yang lebih adaptif dari konseli dan membantu konseli menyelesaikan masalah. Teknik ini menekankan pada perubahan tingkah laku konseli yang dianggap merugikan orang lain. Selain itu, dengan management self yang baik individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar. (Suwanto, 2016)

Adapun langkah-langkah dalam Teknik *Self Management* adalah sebagai berikut :

- a. Konseli mengidentifikasi dan mencatat sasaran perilaku serta mengontrol penyebab serta akibatnya.
- b. Konseli mengidentifikasi perilaku yang diharapkan arah perubahannya.
- c. Konseli menjelaskan kemungkinan strategi pengelolaan diri (self management).
- d. Konseli memilih satu atau lebih strategi self management.
- e. Konseli menyatakan secara verbal persetujuan untuk menggunakan strategi self management.
- f. Konselor memberikan instruksi dan model strategi yang dipilih.
- g. Konseli mengulang pemahaman strategi yang dipilih.
- h. Konseli menggunakan strategi yang dipilih.
- i. Konseli mencatat penggunaan strategi serta tingkat perilaku sasaran.

Tehnik *self management* atau teknik manajemen diri memiliki beberapa aspek, yaitu sebagai berikut:

a. Pendorong Diri (*Self Motivation*)

Pendorong diri (*self motivation*) merupakan adanya sebuah dorongan yang terdapat dalam diri seseorang yang bisa menambah semangat sehingga nantinya seseorang dapat melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan adanya dorongan diri pada individu itu sendiri, maka dalam diri individu akan tumbuh minat dan keinginan kuat untuk memperoleh kesenangan atau sesuatu yang diinginkannya.

b. Penyusunan Diri (*Self Organization*)

Penyusunan diri (*Self Organization*) adalah sebuah aturan terhadap segala sesuatu yang berkaitan dengan diri seseorang sehingga dapat tercapainya efisiensi dalam kehidupan individu. Dapat dikatakan juga sebagai pengorganisasian diri. Jadi individu mampu mengatur segala sesuatu yang berkaitan dengan pikiran, tenaga, waktu maupun lainnya yang dapat membantu pembentukan self management.

c. Pengendalian Diri (*Self Control*)

Pengendalian diri (*Self Control*) adalah suatu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengendalikan dirinya sendiri secara sadar sehingga dapat tercapainya sebuah keinginan serta tidak merugikan orang lain.

d. Pengembangan Diri (*Self Development*)

Pengembangan diri (*self development*) adalah suatu kegiatan untuk meningkatkan kesadaran diri untuk mengembangkan sebuah potensi. Dengan adanya pengembangan diri seseorang dapat meningkatkan kemampuan dan potensi yang dimilikinya.

Kedisiplinan

Istilah disiplin berasal dari bahasa latin “*Disiplina*” yang menunjuk kepada kegiatan belajar dan mengajar. Istilah tersebut sangat dekat dengan istilah dalam bahasa Inggris “*Disciple*” yang berarti mengikuti orang untuk belajar di bawah pengawasan seorang pemimpin. (Tulus, 2004)

Tujuan disiplin adalah agar hidup dengan kebiasaan yang baik, positif dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan. Selain itu tujuan disiplin yang lainnya adalah agar mampu mengontrol diri sendiri, dapat melakukan aktifitas dengan terarah, serta taat dengan peraturan baik yang tertulis(seperti : undang-undang, tata tertib dan lain-lain) maupun tidak tertulis (seperti: norma adat, norma hukum dan lain-lain) yang ada di masyarakat.

Disiplin diharapkan mampu mendidik anak untuk berperilaku sesuai dengan standar yang ditetapkan dalam satu kelompok sosial, dalam hal sekolah, menurut Elisabeth B. Hurlock disiplin harus mempunyai empat unsur pokok yaitu:

- a. Peraturan sebagai pedoman perilaku.
- b. Konsisten dalam peraturan tersebut dan dalam cara yang digunakan untuk mengajarkan dan melaksanakan.
- c. Hukuman untuk pelanggar peraturan
- d. Penghargaan untuk perilaku yang baik sejalan dengan peraturan yang berlaku.

Dengan adanya unsur dalam disiplin maka unsur-unsur tersebut berhubungan antara yang satu dengan yang lainnya, apabila hilangnya salah satu unsur pokok ini menyebabkan bimbingan dan konseling sikap yang tidak menguntungkan bagi anak.

Fungsi disiplin adalah untuk mengajarkan mengendalikan diri dengan mudah, menghormati dan mematuhi otoritas. Dalam mendidik anak perlu disiplin, tegas dalam apa yang dilakukan dan apa yang harus dilarang dan tidak boleh dilakukan. (Ayu Syahara, 2019) Disiplin perlu dalam mendidik anak dengan mudah untuk dapat:

- a. Meresapkan pengetahuan dan pengertian secara mendalam dalam dirinya.
- b. Mengerti dengan segera untuk menjalankan apa yang menjadi kewajiban dan meniggalkan larangan-larangan.
- c. Mengerti dan dapat membedakan tingkah laku yang baik dan buruk.
- d. Belajar mengendalikan keinginan berbuat sesuatu tanpa adanya peringatan dari orang lain

KESIMPULAN

Berbagai variasi pendekatan atau teknik dalam bimbingan dan konseling sangat beragam. Pemilihan metode disesuaikan dengan tingkat kompleksitas masalah, dalam hal kedisiplinan, penerapan konseling *behavioral* dengan teknik *self management* menjadi tawaran solusi untuk meningkatkan kedisiplinan santri di Pondok Pesantren Al-Hijrah Ngawi, dari penerapan konseling dengan teknik self management ini terlihat dampak positif pada perubahan tingkah laku santri dalam kegiatan sehari-hari di pondok pesantren. Santri menjadi lebih disiplin sehingga kegiatan pondok bisa terlaksana dengan lancar tanpa hambatan.

DAFTAR PUSTAKA

Dewi Sarah Eva Yunita, “Efektifitas layanan konseling behavioral dengan teknik self management untuk meningkatkan perilaku disiplin peserta didik kelas XI dalam mematuhi tata tertib SMA Al- Azhar 3 Bandar lampung tahun ajaran 2017/2018”, (Lampung : UIN Raden Intan Lampung, 2018)

Beni Saebani Ahmad, Metode Penelitian (Bandung: Pustaka Setia, 2008)

Suharsimin Arikunto, Prosedur Penelitian. (Jakarta: Rineka Cipta, 1997)

Albi Anggito and Johan Setiawan, Metodologi Penelitian Kualitatif (Jawa Barat: CV Jejak, 2018)

Tu“u, Tulus. 2004. Peran Disiplin pada Perilaku dan Prestasi Siswa. Jakarta: Grasindo.

Prayitno dan Erman Amti. Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling.2004. jakarta: PT Rineka Cipta

Winkel, W.S. dan M.M. Srihastuti. Bimbingan dan Konseling DI Institusi Pendidikan. 2007.Yogyakarta:Media Abadi

Wilis, Sofyan S. Konseling Individual Teori dan Praktek. 2007.Bandung: Alfabeta.

Nurihsan, Ahmad Juntika. Bimbingan dan Konseling dalam berbagai latar kehidupan. 2007. Bandung: PT Refika Aditama.

Suwanto, Insan, Konseling Behavioral dengan teknik self management untuk membantu kematangan karir siswa SMK, Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia, 2016.