

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Belajar merupakan tujuan utama bagi anak-anak yang memutuskan untuk bermukim di Pesantren, Setelah bermukim di Pesantren, mereka secara otomatis menyandang gelar santri. Menurut John E. Kata “santri” berasal dari bahasa Tamil, yang berarti guru mengaji (Turyan, 2015, hal 743). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia santri adalah seseorang yang berusaha mendalami agama islam dengan sungguh-sungguh atau serius. (Penyusun, 2008) Kata santri itu berasal dari kata “cantrik” yang berarti seseorang yang selalu mengikuti guru kemana guru pergi dan menetap (Turyan, 2015, hal 743).

Sedikit berbeda dari proses belajar pada Santri dibandingkan dengan siswa yang tidak bermukim di Pesantren, Sebab santri memiliki beberapa hal yang istimewa dalam proses belajarnya, salah satunya adalah bermukimnya mereka di Pesantren. Perbedaan inilah yang menjadikan Santri harus memiliki kemampuan lebih untuk beradaptasi dengan lingkungannya yaitu Pesantren.

Mayoritas orang tua yang memilih mendaftarkan anaknya ke Pesantren berharap anak- anaknya menjadi pribadi yang memiliki *akhlakul karimah*. Selaras dengan Pendapat Abdul Mujib, Pesantren

secara umum memiliki tujuan mencetak santri-santri yang memiliki *Akhlakul Karimah* serta adanya perubahan tingkah laku dan tujuan secara khususnya adalah *tazkiyatun Nafs* (menyucikan hati), pendekatan diri kepada Allah melalui *mujahadah*. pada hakikatnya, hal tersebut adalah suatu perwujudan dari nilai-nilai ideal yang terbentuk dalam pribadi seseorang (Mujib, 2010, hal 233).

Individu merupakan makhluk social yang membutuhkan interaksi dengan individu lainnya baik dalam keluarga, masyarakat, maupun lingkungan. Untuk dapat berhubungan dengan orang lain secara baik, setiap individu dituntut untuk mampu beradaptasi atau mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. (Indrayana, 2010, hal 127).

Dalam proses belajar, setiap individu mempunyai proses yang berbeda-beda dalam tumbuh kembangnya untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Menurut Alex Sobour, Setiap individu mempunyai proses yang berbeda-beda dan akan mengalami suatu proses pertumbuhan dan perkembangan secara berubah-ubah dengan tujuan menyesuaikan diri di lingkungannya dimana ia berada. Individu akan dihadapkan dengan keadaan yang mana individu mencapai kepuasan terhadap apa yang didupatkannya.

Tetapi, tidak semua individu dalam perkembangan dan pertumbuhannya dapat melakukan proses penyesuaian yang baik dan

sesuai dengan potensi dirinya maupun kebutuhan lingkungannya. Untuk bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya manusia tersebut akan berusaha dengan berbagai cara, apabila dalam suatu prosesnya individu mengalami hambatan maka individu tersebut akan terus mencari dan berusaha memenuhi kepuasannya yang ingin dicapainya (Sobour 2003, hal 528).

Santri yang bermukim di Pesantren dituntut untuk menciptakan suatu bentuk kemampuan beradaptasi dan penyesuaian diri dengan lingkungan Pesantren yang mana terkadang itu menjadi hal yang sulit untuk dilakukan. Kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri ini jika dibiarkan akan menimbulkan suatu konflik dalam diri seorang Santri seperti cemas, takut, bahkan bisa juga menjadi frustrasi bagi mereka yang tidak bisa menyesuaikan dirinya dengan lingkungan Pesantren. Lebih dari itu, ketidakmampuan dalam beradaptasi ini dapat menimbulkan konflik antar individu dan gangguan emosional yang nantinya akan menjadi tempat tumbuh dan kembangnya penyakit mental.

Semua Santri yang ada di lingkungan Pesantren dituntut harus dapat melakukan penyesuaian diri. Namun, sebelumnya perlu diketahui terdapat 3 jenis santri:

1. Santri Mukim

Santri mukim ini paling umum ditemui di setiap pondok pesantren. Mereka adalah santri yang tinggal dan menetap di lingkungan pesantren. Mereka bermukim di pondok, ikut kurikulum belajar pondok, dan mengaji di pondok. Santri jenis ini kebanyakan berasal dari luar kota.

Santri mukim mengikuti jenjang, program, jadwal, dan struktur belajar di dalam pondok. Mulai dari belajar baca kitab, menghafal kitab-kitab matan, serta mengupas kitab-kitab dasar.

2. Santri Kalong

Santri kalong kebalikan dari santri mukim. Mereka bolak-balik dari rumah ke pesantren untuk ikut pengajian rutin. Jenis santri ini ada yang mengaji kitab intensif selayaknya santri mukim. Ada pula sekadar ikut pengajian seminggu sekali atau sebulan sekali, saat pondok mengadakan menggelar pengajian rutin. Santri kalong menjadi opsi bagi mereka yang ingin belajar agama, tapi memiliki kesibukan lain

3. Santri Kilatan

Ada juga yang disebut santri kilatan. Mereka adalah santri yang hanya beberapa waktu tinggal di pesantren,

misalnya satu pekan atau sebulan. Biasanya mereka tinggal di pondok pesantren untuk mengaji kitab khusus.

Santri kilat ini marak pada bulan ramadhan. Kadang pula seminar ilmiah atau pemberian ijazah tertentu. Ada pula yang hanya mengejar barokah di pesantren dengan sowan, ziarah, dan tirakatan.

Santri-santri kilat ini banyak ditemui di pesantren salaf. Bahkan, tak jarang ditemui pesantren membuat program pesantren kilat untuk anak-anak yang ingin merasakan kehidupan pesantren, namun memiliki aktivitas belajar di Lembaga.

Penyesuaian diri dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Al-Hujurat ayat 13 yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya : Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling takwa diantara kamu.

Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal.(Departemen Agama,2015).

Dalam ayat diatas dijelskan bahwa dalam persaudaraan islam, diperuntukkan bagi seluruh manusia tanpa dibatasi dengan bangsa, bahasa, warna, kulit, ras, tingkat kekayaan dan wilayah tetapi melainkan didasari dengan akhlakul kharimah.

Hal inilah yang mendasari seorang Santri harus mampu menyesuaikan diri dengan individu lainnya dalam interaksi yang dilakukannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan melalui interaksi social, seorang Santri akan melakukan proses penyesuaian diri dengan lingkungan sekitarnya.

Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku individu dalam memenuhi kebutuhannya, keselarasan antara tuntutan dari dalam diri dengan tuntutan lingkungan di tempat individu itu berada (Mariah, 2016, hal 74). Jika dikaitkan dengan penyesuaian diri seorang Santri, maka seorang santri dapat dikatakan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan Pesantren jika sudah dapat melakukan interaksi dengan individu lain secara baik, serta mampu mengikuti kegiatan-kegiatan yang telah dijadwalkan oleh Pesantren tempat ia bermukim.

Selaras dengan hal diatas, Calhoun & Acocella (1995) mendefinisikan bahwa penyesuaian diri adalah sebagai interaksi

individu yang berkesinambungan dengan diri sendiri, orang lain, maupun dengan lingkungan tempat individu itu berada. Penyesuaian diri merupakan kemampuan seorang individu untuk hidup dan bergaul terhadap lingkungannya, sehingga dia merasakan kepuasan terhadap dirinya dan terhadap lingkungannya (Willis, 2010, hal 55).

Kemampuan menyesuaikan diri merupakan bekal yang sangat penting yang harus dimiliki oleh seorang Santri dalam berinteraksi dengan individu lain dan untuk menciptakan Kesehatan mental yang baik bagi diri sendiri.

Tak jarang individu tidak merasa puas terhadap diri sendiri dan tidak mencapai kebahagiaan dalam hidupnya disebabkan oleh ketidakmampuannya dalam beradaptasi dengan lingkungan, keluarga, sekolah dan pekerjaan. Sehingga cenderung menjadi pribadi yang tertutup, rendah diri, suka menyendiri, kurang percaya diri, serta merasa malu dan asing jika berada di situasus kerumunan orang lain.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa ciri seorang Santri sudah mampu melakukan adaptasi di lingkungan Pesantren tempat ia bermukim, ia akan mampu melakukan interaksi dengan individu-individu didalamnya serta mampu menjalani kegiatan-kegiatan yang sudah terjadwal didalamnya dengan baik dan nyaman.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan seorang guru BK di Pesantren Daarul Uluum Kota Bogor, Bu Lulu

Zahro S.Psi. Beliau menjelaskan, bahwa Masa adaptasi santri biasanya dikondisikan terlebih dahulu beberapa bulan atau di awal bulan dengan membatasi kunjungan santri, dan santri baru intens melakukan pertemuan dengan wali kelas khususnya untuk membangun nilai konformitas mereka melalui penguatan nilai-nilai yang berlaku melalui disiplin keseharian yang terjadwal dan juga adaptasi di kelas serta kegiatan ekstrakurikuler.

Selama tak ada kunjungan ini, biasanya akan terlihat berbagai perilaku yang dimunculkan oleh setiap santri selama masa adaptasi dengan bermacam-macam, ada yang mengadaptasikan diri dengan baik, berusaha menyesuaikan, ada juga yang meresponya dengan situasi-situasi emosional yang ditunjukkan santri (menangis karena rindu, menangis karena berusaha mendisiplinkan diri dan lain sebagainya) semua dinamika yang dilalui tentunya dengan dukungan dan bantuan wali kelas atau pihak lain yang berkepentingan dengan proses adaptasi siswa. Masih ada yang sulit beradaptasi dengan lingkungan pesantren, dalam proses adaptasi atau konformitas santri untuk betah, selalu saja dilalui dengan berbagai iztihad dalam kesehariannya. Sekalipun santri yang telah berhasil konform dengan keadaan di pesantren, kadang tetap saja ada permasalahan-permasalahan remaja yang dilalui, dan kadang hal tersebut

mengganggu dan menggoyah kemampuan bertahan (mekanisme pertahanan diri) mereka belajar di pesantren.

Rasa tidak betah, tidak fokus belajar, kesulitan berteman, keinginan untuk pindah sekolah. Dinamika seperti itu yang seperti itu biasa yang dilalui oleh anak-anak. Kadang hal tersebut dapat mengakibatkan pengambilan keputusan yang salah, misalnya dengan kondisi santri yang sedang ada masalah, memicu keputusan-keputusan yang salah pula, contohnya keputusan untuk menyakiti diri sendiri, atau perilaku lainnya. Rasa tidak betah biasanya dialami saat kemampuan untuk bertahan atau menyelesaikan masalah terganggu, sehingga santri ada kecenderungan untuk melarikan diri dari masalah, itu kenapa para santri kadang memutuskan atau sekedar berucap ingin pindah dari pesantren.

Yang yang menjadi masalah bermacam-macam, masalah perkembangan tentunya, baik yang berhubungan dengan sosial mereka, belajar, atau masalah internal (personal) anak itu sendiri. Permasalahan dengan teman kadang muncul dari berbagai macam bentuk, bisa kesalahan pemahaman, membangun relasi dengan berkelompok, dan lainnya.

Sedangkan permasalahan dengan latar belajar, adalah ketika santri merasa sudah tak mampu untuk menuntaskan atau memenuhi tugas belajarnya, khususnya dalam pembelajaran yang sifatnya

mengingat. Atau mungkin permasalahan karena kondisi atau keadaan di rumah yang berpengaruh terhadap anak-anak itu sendiri yang sedang belajar di pondok.

Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan tersebut, dapat diketahui bahwa beberapa masalah Santri ialah sebagai berikut;

a. Home Sick

Home Sick menurut Christopher A. Thurber dan Edward A. Walton adalah sebagai penderitaan yang terjadi karena pemisahan dari rumah. (Thomas, 2018 Hal 18)

b. Kesulitan Menyesuaikan diri

Kesulitan beradaptasi ialah fenomena dimana seseorang kesulitan melakukan penyatuan dengan lingkungannya. Penyesuaian diri merupakan kemampuan seseorang untuk hidup dan menyatu terhadap lingkungannya, sehingga individu tersebut akan merasakan kepuasan terhadap dirinya dan terhadap lingkungannya (Willis, 2010).

c. Self Harm

Self Harm adalah Perilaku melukai diri merupakan salah satu bentuk perilaku yang dilakukan untuk mengatasi gangguan emosi atau rasa sakit emosional dengan cara

menyakiti diri sendiri tanpa ada niat untuk bunuh diri.

(Wibisono, 2018 Hal 108)

Santri yang diindikasikan memiliki ciri-ciri kesulitan beradaptasi perlu mendapatkan arahan dan layanan dari orang yang berada didekatnya, misalnya didalam lingkungan Pesantren, yaitu wali kelas ataupun guru yang ahli didalam bidang konseling yang biasa disebut dengan Guru BK atau Konselor. Layanan yang diberikan untuk Santri yang kesulitan beradaptasi dengan lingkungan Pesantren adalah konseling islami dengan teknik *self-management*, karena konseling islami dapat membantu konseli secara mendalam dengan cara mengubah pemikiran serta perilaku yang mengenai cara beradaptasi dengan lingkungan sekitar.

Oleh karena itu, pihak pesantren memberikan pendampingan pada santri tersebut. Untuk bisa melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan baru dengan memberikan Bimbingan dan Konseling dengan Teknik Selg Management.

Secara Definisi, Bimbingan konseling islam merupakan padanan dari dua kata yaitu: “irsyad dan isbah”. Irsyad memiliki makna memberi petunjuk pada kebenaran pada bimbingan dari Allah yang disampaikan dalam harmoni antara pemberi dan penerima pesan Al-Irsyad (Miharja, 2020, hal 12).

Konseling islam merupakan proses pemberian bantuan terhadap konseli secara kontinu, terarah dan sistematis, dengan tujuan agar konseli tersebut mampu mengembangkan potensi diri dalam dirinya dan fitrah agama yang dimilikinya secara optimal yaitu dengan cara mengaplikasikan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Hadist kedalam diri konseli dan kehidupannya (Mieriana, 2018, 28).

Adapun bantuan bimbingan konseling yang diberikan oleh guru BK atau Konselor terhadap konseli ialah konseling islam dengan menggunakan pendekatan *behavior* yang menggunakan Teknik *self management*. *self management* ialah proses dimana mengarahkan pada perubahan prilaku klien sendiri dengan melalui strategi atau program (Cormire dan cormier 2001, Hal 519).

Teknik self management menggunakan pendekatan behavior yang mana lebih menekankan para prilaku seorang individu. Sebagaimana dijelaskan pengelola konseling diri atau *self management* merupakan suatu Teknik yang mengarah kepada pikiran dan prilaku individu untuk membantu konseli dalam mengatur dan mengubah prilaku kearah lebih efektif melalui proses belajar tingkah laku baru (Sujijono, 2016, hal 120).

Sumber utama didalam konseling islam ialah Al-Qur'an, teks-teks sunnah, pemikiran dan pendapat para ahli kebijaksanaan, ulama dan cendikiawan muslim yang diolah menjadi sistem keyakinan atau akidah islam. Maka, hal tersebut perlu mendapatkan perhatian khusus dari Guru BK atau Konselor untuk membantu Santri mengatasi permasalahannya, yaitu kesulitan beradaptasi di Lingkungan Pesantren. Oleh karena itu diperlukan program konseling islami dengan Teknik self management untuk membantu Santri yang kesulitan beradaptasi. Agar sejalan dengan Visi Pesantren tersebut yaitu Mencetak lulusan-lulusan yang cerdas, kreatif, mandiri, bertanggung jawab, berkesadaran sosial tinggi.

Berdasarkan fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk membahas lebih lanjut mengenai Bimbingan konseling di Pesantren untuk mengatasi kesulitan menyesuaikan diri santri dengan menggunakan Teknik self management.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan, maka penelitian ini difokuskan kepada konseling islami untuk mengatasi kesulitan beradaptasi Santri. Berdasarkan fokus penelitian tersebut, maka dalam penelitian ini, peneliti mengangkak beberapa pokok permasalahan, yaitu:

1. Bagaimana kondisi kemampuan menyesuaikan diri Santri baru di Pesantren Daarul Uluum kota Bogor?
2. Bagaimana proses pelaksanaan konseling islami dengan teknik self management untuk mengatasi kesulitan menyesuaikan diri Santri baru di Pesantren Daarul Uluum kota Bogor?
3. Bagaimana hasil dari penerapan konseling islami dengan teknik self management untuk mengatasi kesulitan menyesuaikan diri Santri baru di Pesantren Daarul Uluum kota Bogor?

C. Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui dan menjelaskan kondisi kemampuan menyesuaikan diri Santri baru di Pesantren Daarul Uluum kota Bogor
2. Untuk mengetahui dan menjelaskan proses pelaksanaan konseling islami dengan teknik self management untuk mengatasi kesulitan menyesuaikan diri santri baru di Pesantren Daarul Uluum kota Bogor
3. Untuk mengetahui dan menjelaskan hasil dari penerapan konseling islami dengan teknik self management untuk mengatasi kesulitan menyesuaikan diri santri baru di Pesantren Daarul Uluum kota Bogor

D. Kegunaan Penelitian

1. Secara Akademis

Dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih dalam ilmu pengetahuan dan wawasan bagi pembaca dan khususnya bagi jurusan Bimbingan Konseling Islam maupun dunia Pendidikan tentang adaptasi Santri.

2. Secara Praktis

- a) Bagi Peneliti, menambah pengetahuan mengenai konseling islami dengan teknik self management untuk mengatasi kesulitan beradaptasi Santri, lalu hasil dari penelitian ini juga dapat dijadikan sumber rujukan oleh peneliti lain baik secara teoritis maupun metodologis mengenai penerapan konseling islami dengan Teknik self management untuk mengatasi kesulitan beradaptasi Santri kelas VII MTs Daarul Uluum Kota Bogor
- b) Bagi pembimbing/Pendidik, hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan masukan dalam membimbing dan mengkonseling Santri khususnya tingkat MTs

- c) Bagi Lembaga sekolah, penelitian ini diharapkan sebagai acuan lebih baik lagi dalam mengembangkan pelaksanaan konseling islami

E. Landasan Pemikiran

1. Landasan Teoritis

Teori behavior yang menggunakan prinsip self management merupakan teori yang digunakan pada penelitian ini. Gage dan Berliner menganut sebuah teori belajar behavioristik yang membahas tentang perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman. Teori ini lalu berkembang menjadi aliran psikologi belajar yang berpengaruh terhadap arah pengembangan teori dan praktik Pendidikan dan pembelajaran yang dikenal sebagai aliran behavioristik. (Gage Berliner, 1979). Aliran ini menkankan pada terbentuknya prilaku yang tampak sebagai hasil belajar salah satu bukti berkembangnya teori ini yaitu adanya self management sebagai salah satu cara untuk merubah tingkah laku menjadi lebih baik.

Teori behavioristik memiliki berberapa teori turunan, salah satunya yaitu teori self management. Teori self management

meliputi pemantauan diri (self monitoring), reinforcement yang positif (self reward), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (self contracting) dan penguasaan terhadap rangsangan (stimulus control) (Gunarsa, 1996).

a) Konseling Islami

Konseling islam adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinu, dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai- nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Al-Hadist kedalam dirinya. (Mierrina, 2018).

Proses pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang ahli atau konselor kepada individu yang mengalami suatu masalah dengan meningkatkan keimanan serta ketaqwaan secara terarah dengan optimal, kegiatan ini pun disebut konseling islami.

Menurut Adz Dzaki, konseling Islam merupakan suatu proses pemberian bantuan oleh konselor kepada konseli agar mampu mengembangkan potensi fitrah beragamanya, akal, pikiran, kejiwaan, keimanan,dan keyakinannya serta mampu menyelesaikan permasalahan dalam kehidupan dengan baik secara mandiri yang berlandaskan pada Al Qur'an dan Sunnah Rasulullah SAW (Aswadi, 2019).

Konsep Fungsi Konseling Islami adalah sekelompok aktivitas yang tergolong pada jenis yang sama berdasarkan sifat atau pelaksanaannya. Konseling islami adalah suatu proses membantu konseli (klien) agar ia dapat memahami dan menafsirkan fakta-fakta yang berhubungan dengan pemilihan, perencanaan dan penyesuaian diri sesuai dengan kebutuhan individu.

Konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terarah, dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan hadits Rasulullah SAW ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan hadit.

Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan yang terarah, continue dan sistematis kepada setiap invidu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimiliki secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Hadits Rasulullah Muhammad SAW kedalam diri (Munir, 2011).

Tujuan konseling menurut islam yakni sebagai berikut:

1. Agar individu memiliki kemampuan dalam intelektual (pengetahuan) diperlukan untuk berhasil dalam pekerjaan dan karirnya
2. Agar individu memiliki kemampuan dalam pemahaman, pengelolaan, pengendalian, penghargaan dan pengarahan diri.
3. Agar individu memiliki pengetahuan ataupun informasi tentang lingkungan.
4. Agar mampu berinteraksi dengan orang lain
5. Agar mampu mengatasi masalah kehidupan sehari-hari.
6. Agar dapat memahami, menghayati dan mengamalkan kaidah- kaidah ajaran islam yang berkaitan dengan karir dan pekerjaan.

b) Self-Management

Teknik yang digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa adalah teknik *self management*. *Self management* adalah teknik yang digunakan untuk membentuk perilaku individu dengan cara memberikan tanggung jawab pada individu tersebut dalam mengarahkan perubahan perilakunya sendiri untuk mencapai kemajuan diri. (Komalasari, 2016)

Ia juga menyebutkan bahwa teknik pengelolaan diri (*self management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program setra motivator bagi konseli. Penggunaan strategi ini diharapkan konseli mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai perubahan kebiasaan yang lebih baik.

Tujuan dari self-management yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain. Selain itu, tujuan dari self management ialah pengembangan dalam perilaku klien menjadi perilaku yang lebih adaptif. Konsep dasar dari self management ini adalah :

1. Proses perubahan tingkah laku maladaptif menjadi adaptif dengan satu atau lebih strategi yang melalui tingkah laku internal dan eksternal individu.
2. Proses penerimaan individu terhadap program perubahan perilakunya yang menjadi dasar untuk menumbuhkan motivasi dalam diri individu itu sendiri.
3. Sebagai bentuk partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan perilaku yang optimal.

4. Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dari pelaksanaan self management ini dengan mendorong
 5. individu untuk menerima tanggung jawab dalam menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari.
- (Sukayasa, 2014).

Dalam hal ini tujuan dari self management pada penelitian ini untuk mengarahkan perilaku klien dari yang sulit menyesuaikan diri di lingkungan Pesantren menjadi pribadi yang mampu menyesuaikan diri di lingkungan sekitarnya.

c) Penyesuaian diri

Penyesuaian diri merupakan kemampuan seseorang untuk hidup dan menyatu terhadap lingkungannya, sehingga individu tersebut akan merasakan kepuasan terhadap dirinya dan terhadap lingkungannya (Willis, 2010).

Menurut Mappiare (1982), penyesuaian diri adalah suatu usaha yang dilakukan individu agar diterima oleh kelompok lain dengan cara mengikuti alur dari kelompok tersebut. Dalam melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungannya, individu akan mengabaikan kepentingan pribadinya demi kepentingan kelompoknya dengan tujuan agar individu tersebut tidak diasingkan oleh kelompoknya tersebut.

Definisi lain dari Atwater (1983) penyesuaian diri adalah sebagai perubahan pada diri individu sendiri dan pada lingkungan di sekitar individu tersebut yang mana nantinya dibutuhkan dalam mencapai kepuasan dirinya dan hubungannya dengan orang lain serta di lingkungan individu itu berada.

Dari pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan maksud dari penyesuaian diri ialah suatu proses atau usaha seorang individu untuk bergaul, menyatu dalam lingkungannya untuk memenuhi kepuasan dan kebutuhannya serta menciptakan suatu hubungan yang harmonis dan nyaman sehingga nantinya individu tersebut merasakan kepuasannya terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya.

Dalam Al-Qur'an surat Al-Hujurat ayat 13 menjelaskan tentang penyesuaian diri yang berbunyi

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya : Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling takwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah

Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal (Departemen Agama, 2016)

Dalam al-Qur'an dijelaskan bahwa dalam persaudaraan Islam ini, teruntuk seluruh manusia tanpa dibatasi dengan bangsa, bahasa, warna, kulit, ras, tingkat kekayaan dan wilayah tetapi melainkan didasari dengan akhlakul kharimah. Didalam kehidupan sehari-hari individu dituntut untuk menjalin hubungan dengan individu lain.

2. Kerangka Konseptual

Konseling islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu, agar menyadari Kembali atas eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

Dalam penelitian ini peneliti akan mencari informasi kondisi, kemudia proses yang diberikan, juga bagaimana hasil dari konseling islami dengan Teknik self management untuk mengatasi kesulitan menyesuaikan diri santri baru Pesantren Daarul Uluum. Dengan diadakannya konseling ini, diharapkan siswa yang mendapatkan konseling dapat meningkatkan kemampuan diri dalam beradaptasi dengan lingkungan sehingga santri tersebut

dapat menikmati proses belajar di Pesantren dan dapat menggapai cita-citanya.



Gambar 1 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual diatas maksudnya adalah treatment konseling islami yang dilakukan oleh konselor dengan menggunakan Teknik self management untuk membantu santri yang kesulitan menyesuaikan diri di lingkungan baru. Maka, output dari konseling islami ialah kemampuan menyesuaikan diri santri.

3. Hasil Penelitian yang Relevan

Setelah meneliti dan mengkaji terhadap skripsi dan Pustaka terdahulu, perpustakaan UIN Sunan Gunung Djati Bandung, penulis belum menemukan penelitian yang membahas tentang konseling islami untuk mengatasi kesulitan menyesuaikan diri santri, namun ada beberapa skripsi yang relevan dengan penelitian yang penulis teliti diantaranya adalah:

- a) Skripsi yang disusun oleh Ayu Lorenza prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya tahun 2021 dengan judul Konseling Islam Dengan Teknik Self Management Untuk Menangani Kesulitan Menyesuaikan Diri Seorang Pekerja Di Sidokerto Jombang. Skripsi ini merupakan jenis penelitian lapangan dengan pendekatan kualitatif yang didalamnya menjelaskan tentang peran bimbingan dan konseling dalam mengatasi kesulitan penyesuaian diri seorang pekerja, Jenis penelitian ini merupakan studi kasus dimana peneliti memahami secara mendalam tentang aspek dasar atau informasi yang penting mengenai subjek yang diteliti. Kemudian melakukan penyidikan secara mendalam, intensif, totalitas, serta terikat pada waktu dan aktivitas klien. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pekerja tersebut memiliki berbagai konflik yang didominasi oleh konflik intrapersonalnya seperti baperan dan mudah tersinggung.
- b) Skripsi yang disusun oleh Finanady Winarto Eka prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Gunung Djati Bandung tahun 2021 dengan judul Konseling Islami Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas Xii Di Sman 6 Kota Serang. Skripsi ini merupakan jenis penelitian lapangan dengan pendekatan

kualitatif yang proses penelitiannya menghasilkan data deskriptif berdasarkan fenomena yang terjadi di lokasi penelitian. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa siswa memiliki motivasi belajar yang rendah dan terdapat kemajuan setelah dilakukannya konseling salah satunya ialah siswa bertambah tekun dan giat dalam mengerjakan tugas.

Dari beberapa penelitian yang penulis paparkan diatas, maka penelitian tersebut dianggap relevan dengan penelitian yang penulis teliti yaitu semua penelitian diatas meneliti tentang upaya/peran guru BK/Konselor dalam mengatasi berbagai permasalahan dengan menggunakan metode behavior Teknik self management. Perbedaan antara beberapa penelitian diatas dengan penelitian yang penulis teliti ialah tentang permasalahan yang diselesaikan dengan menggunakan metode behavioristik dengan Teknik self management,

4. Langkah-Langkah Penelitian

a) Lokasi Penelitian

Tempat yang menjadi lokasi penelitian, terkait permasalahan yang akan diteliti yaitu di Pesantren Daarul Uluum Kampus 1 Jl. Durian Raya Jl. Bantar Kemang No.mor 76/219, RT.04/RW.05, Baranangsiang, Kec. Bogor Timur, Kota Bogor, Jawa Barat. Peran peneliti sebagai partisipan, artinya peneliti adalah orang luar yang netral yang telah

diizinkan untuk berpartisipasi dengan tujuan guna melakukan pengamatan dan merekan. Adapun alasan peneliti dalam pemilihan lokasi tersebut yaitu: Pertama, adanya aktifitas konseling islami dalam mengatasi kesulitan menyesuaikan diri santri di Pesantren. Kedua, Tersedianya sumber data yang relevan yang akan dijadikan objek penelitian.

b) Paradigma dan Pendekatan

Paradigma yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan paradigma konstruktivisme. Paradigma konstruktivisme ini mempelajari berbagai realita yang terkonstruksi oleh individu dan implikasi dari konstruksi tersebut bagi kehidupan mereka dengan yang lain sehingga individu memiliki pengalaman yang unik. Paradigma konstruktivisme adalah paradigma dimana kebenaran suatu realitas sosial dilihat sebagai hasil konstruksi sosial dan kebenaran suatu realitas sosial bersifat relatif, yakni tidak bisa digeneralisasikan pada semua orang. Pendekatan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang proses penelitiannya menghasilkan data deskriptif berdasarkan fenomena yang terjadi di lokasi penelitian.

c) Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yang mana dalam pendekatan kualitatif data berupa deskriptif bukan data statistik dan penelitian ini bersifat holistik. Sehingga penelitian kualitatif tidak hanya diteliti meliputi aspek tempat (place), perilaku (actor), dan aktivitas (activity) yang berinteraksi secara sinergis (Sugiyono, 2018)

Adapun alasan peneliti menggunakan metode ini agar peneliti dapat mendeskripsikan, menggambarkan, menjelaskan fenomena sedalam-dalamnya sesuai dengan apa yang terjadi secara fakta di lokasi penelitian berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi lapangan yang terjadi dalam Konseling islami dengan teknik self-management untuk mengatasi kesulitan menyesuaikan diri santri kelas VII MTs Pesantren Daarul Uluum Kota Bogor.

d) Jenis Data dan sumber Data

Dalam penelitian ini menggunakan jenis data kualitatif, data kualitatif yang dikumpulkan dalam penelitian ini merupakan jawaban atas pertanyaan penelitian yang diajukan didalam focus penelitian. Data kualitatif diuraikan dalam bentuk uraian atau kalimat secara akurat dan logis. Maka jenis data yang digunakan sebagai berikut:

- 1). Data mengenai kondisi kemampuan menyesuaikan diri Santri baru Daarul Uluum Kota Bogor
- 2). Data mengenai proses konseling islami dengan Teknik self management untuk mengatasi kesulitan menyesuaikan diri Santri baru Daarul Uluum Kota Bogor
- 3). Data mengenai hasil penerapan konseling islami dengan Teknik self management untuk mengatasi kesulitan menyesuaikan diri Santri kelas Santri baru Daarul Uluum Kota Bogor

5. Sumber Data

Terdapat dua jenis sumber data primer dan sumber data sekunder, Sumber data primer adalah sumber data yang memberikan langsung data kepada pengumpul data, sedangkan sumber data sekunder adalah sumber data yang tidak memberikan langsung data kepada pengumpul data, misalnya data yang diberikan merupakan sebuah dokumen atau melalui perantara orang lain. Perincian dari kedua data tersebut ialah:

a) Sumber Data primer

Jenis data ini dapat berupa opini seseorang secara kelompok atau individu, hasil dari observasi suatu fenomena, kegiatan observasi

terhadap suatu benda dan hasil observasi dari pengujian. Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data yang diperoleh dari informan atau yang mempunyai kunci sumber data penelitian ini. Adapun yang menjadi informan dalam penelitian ini Guru BK yang melaksanakan Konseling Behaviour dan siswa yang diberikan Konseling behaviour.

b) Sumber Data sekunder

Jenis data ini berupa data-data dan dokumen dan Peneliti mengumpulkan data dari data-data yang telah ada di Pesantren Daarul uluum Kota Bogor.

5. Penentuan Informan atau Unit Analisis

a. Informan dan unit analisis

Pemilihan informan sebagai sumber data dalam penelitian ini adalah berdasarkan pada asas subyek yang menguasai permasalahan, memiliki data, dan bersedia memberikan informasi lengkap dan akurat. Informan yang bertindak sebagai sumber data dan informasi harus memenuhi syarat, yang akan menjadi informan narasumber (key informan) dalam penelitian ini adalah Guru Bimbingan dan konseling, dan santri baru

di Pesantren Daarul Uluum Kota Bogor. Selain itu terdapat informan lain yaitu beberapa siswa yang akan membantu mejadi informan dan unit analisis untuk mengetahui proses dan hasil dari pelaksanaan Konseling islami ini yaitu wali kelas.

b. Teknik penentuan informan

Teknik yang digunakan peneliti dengan cara Purposive yaitu dengan cara peneliti memilih informan menurut kriteria tertentu yang sesuai dengan topic penelitian. Dan mereka yang dipilih harus dianggap mampu untuk menjawab apa yang ditanyakan didalam fokus penelitian. Teknik Pengumpulan Data Untuk mengumpulkan data tentang Konseling islami dengan teknik self management untuk mengatasi kesulitan menyesuaikan diri Santri kelas Santri kelas VII MTs Daarul Uluum Kota Bogor, digunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi atau pengamatan meliputi kegiatan pemusatan perhatian terhadap suatu objek dengan menggunakan seluruh alat indera. Jenis observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah non partisipan, artinya peneliti tidak turut ambil bagian dalam kegiatan yang diteliti. Tujuan penggunaan metode ini adalah untuk memperoleh dan mengetahui data sebenarnya. Adapun yang diamati adalah keadaan sekolah meliputi keadaan kemampuan

menyesuaikan diri siswa, keadaan program Bimbingan dan Konseling di sekolah, dan tahap-tahap pelaksanaan konseling behavior meliputi tahap perencanaan, tahap pembentukan, tahap pelaksanaan, dan yang terakhir adalah tahap pengakhiran yang dilakukan oleh guru untuk mengatasi kesulitan menyesuaikan diri Santri kelas Santri kelas VII MTs Daarul Uluum Kota Bogor

2. Metode Interview / wawancara

Metode interview atau wawancara mencakup cara yang digunakan seseorang, untuk tujuan suatu tugas tertentu, mencoba mendapat keterangan atau pendirian secara lisan dari seseorang responden dengan bercakap-cakap berhadapan muka dengan orang tersebut. Yaitu orang-orang yang telah penulis tentukan sebagai key informan (Guru BK dan Wali kelas).

Wawancara merupakan suatu proses interaksi dan komunikasi. Dari proses tersebut hasil wawancara ditentukan oleh beberapa faktor yang berinteraksi dan mempengaruhi arus informasi. Faktor-faktor tersebut adalah pewawancara, responden, topik penelitian yang tertuang dalam pertanyaan dan situasi wawancara. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan interview bebas terpimpin, dalam arti pertanyaan-pertanyaan yang akan ditanyakan sudah tersusun dengan cermat namun dalam penyampaianya bebas, tidak melihat daftar pertanyaan yang

sudah disusun. Data hasil pengamatan (observasi) dan wawancara di dokumentasikan berupa catatan data verbatim, gambar dan file yang kemudian akan dianalisis secara deskriptif.

6. Teknik Penentuan Keabsahan Data

Teknik penentuan keabsahan data dalam penelitian ini dengan uji credibility (kredibilitas) yaitu dengan cara mengadakan membercheck. Tujuan dengan cara membercheck disini untuk mengetahui informasi dan data yang akan digunakan dalam penulisan laporan sesuai dengan apa yang dimaksud informan atau sumber data yang didapatkan oleh peneliti. Dan jika data yang diberikan disepakati oleh informan maka data tersebut bisa dikatakan valid dan dapat dipercaya. (Sugiyono,2017)

7. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah hasil atau informasi yang telah didapatkan dari observasi dan wawancara dengan konseli dan informan lainnya kemudian disajikan pada pembahasan sebelumnya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis data deskriptif komparatif. Deskriptif komparatif yaitu teknik analisis data dengan membandingkan keadaan atau kondisi konseli sebelum dan sesudah dilaksanakannya proses

konseling serta pelaksanaan konseling di lapangan dengan teori pada umumnya (Sugiyono,2018).

Selain itu konselor membuat perbandingan berupa uraian deskripsi dan tabel mengenai proses yang telah dilakukan oleh konselor dengan membimbing dan konseling Islam dengankan teknik self managment untuk mengatasi kesulitan menyesuaikan diri santri. Adapun langkah-langkah untuk menganalisis data adalah sebagai berikut:

a) Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data pada saat penelitian dilakukan ketika peneliti menjalin hubungan dengan subjek penelitian melalui observasi, wawancara dan catatan lapangan yang menghasilkan data untuk diolah. Ketika peneliti mendapatkan data yang cukup untuk diproses dan dianalisis, selanjutnya peneliti melakukan reduksi data.

b) Reduksi Data

Reduksi data merupakan sebuah rangkuman, menetapkan hal-hal yang pokok, berfokus pada hal yang penting, dari data yang telah dikumpulkan kemudian dilakukan pemilihan data mana yang akan digunakan. Dengan demikian, data yang telah

direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas.

c) Penyajian Data (Display Data)

Sesudah di reduksi data yang ada kemudian di sajikan secara jelas dalam laporan ini. Display data merupakan mengolah data yang sudah setengah jadi dalam bentuk tulisan dan memiliki alur tema yang jelas dalam suatu kategorisasi sesuai dengan tema-tema tersebut ke dalam bentuk yang lebih konkret dan sederhana yang disebut sub tema.

d) Penarikan Kesimpulan (Verifikasi)

Sesudah selesai penyajian data, kemudian akan dilakukan sebuah penarikan kesimpulan dari penelitian yang di lakukan. Kesimpulan merupakan tahap akhir dalam rangkaian analisis data kualitatif. Penarikan kesimpulan merupakan suatu usaha untuk mencari dan memahami penjelasan. Kesimpulan lebih condong kepada jawaban dari pertanyaan yang diajukan sebelumnya dan mengungkap dari hasil penelitian.