

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Data Penelitian

Data yang telah didapatkan penulis melalui cara observasi, wawancara, dan dokumentasi kemudian akan dijabarkan oleh penulis berdasarkan fokus penelitian yang telah dirumuskan sebagai berikut:

#### 1. Implementasi Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kebiasaan Terlambat Siswa MTs Ribhul Ulum Demak

Dalam mengurangi kebiasaan terlambat siswa MTs Ribhul Ulum Kedungmutih wedung Demak, guru bimbingan konseling menggunakan beberapa metode dalam proses konseling yang nantinya akan digunakan dan disesuaikan dengan masalah yang dihadapi. Namun ketika menangani siswa terlambat biasanya menggunakan teknik *self management*, karena metode tersebut dianggap sebagai metode yang tepat untuk menangani masalah keterlambatan.

Dengan diterapkannya teknik *self management* dalam menangani keterlambatan siswa MTs Ribhul Ulum Kedungmutih, Wedung, Demak siswa bisa mengontrol dirinya sendiri dan mengarahkan perubahan perilaku dalam diri mereka. Sesuai dengan hasil wawancara penulis dengan informan MRZ selaku siswa MTs Ribhul Ulum Kedungmutih, Wedung, Demak yang sering terlambat dia menyampaikan

“kalau menggunakan metode self manajemen saya lebih bisa berjanji dengan diri saya sendiri karena ketika saya berjanji saya juga menyertakan hadiah jika bisa melakukannya”.<sup>1</sup>

Selain itu siswa MTs Ribhul Ulum menjadi semangat dan tidak terganggu ketika pembelajaran berlangsung jika tidak ada teman-temannya yang

---

<sup>1</sup> MRZ, Siswa, Wawancara Oleh Penulis, 21 Februari 2022, Wawancara III Transkrip.

terlambat, hal itu disampaikan oleh AFZ ketika diwawancarai oleh penulis, ia menyampaikan

“saya menjadi semangat belajar dan tidak terganggu ketika saya maupun teman-teman saya tepat waktu sering berhenti ketika guru sedang menjelaskan pelajaran karena ada teman yang baru masuk”.<sup>2</sup>

Pada proses konseling dengan menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi kebiasaan terlambat yang dilakukan oleh Bapak Ainur Rofik, S.Pd.I, M.Pd. sebelum berlangsungnya proses konseling yaitu mempersiapkan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) sesuai dengan masalah yang akan dilakukan konseling yaitu “Kebiasaan Terlambat”. Sehingga nantinya proses konseling bisa terarah dan diharapkan akan ada perubahan yang diinginkan. ada 3 tahapan, yaitu tahapan awal (tahap pendefinisian masalah), tahapan inti (tahap kerja), tahapan akhir (tahap perubahan dan tindakan), ketiga tahapan tersebut akan diuraikan sebagai berikut :

a. Tahap awal (tahap self Monitoring)

Pada tahap ini yang dilakukan oleh Bapak Ainur Rofik, S.Pd.I, M.Pd. adalah menjalin hubungan terhadap konselinya terlebih dahulu, ketika hubungan sudah terjalin dengan baik langkah selanjutnya memperjelas dan mendefinisikan masalah setelah itu guru BK berusaha untuk meninjau kemungkinan masalah dan bantuan yang akan dilakukan, setelah itu merundingkan kontrak dimana terdapat kontrak waktu, kontrak tugas dan kontrak kerjasama.

b. Tahap inti (tahap controlling dan self contracting)

Pada tahap ini bapak Ainur Rofik S.Pd.I, M.Pd. meminta kepada siswa agar mereka mengungkapkan sesuatu yang disenangannya yang nantinya akan diberikan sebagai reward kepada dirinya sendiri serta melakukan sesuatu kegiatan

---

<sup>2</sup> AFZ, Siswa, Wawancara Oleh Penulis, 22 Februari 2022, Wawancara III Transkrip.

telah disepakati dalam tahap awal yaitu mengenai mengatur waktu dan jadwal memulai kegiatan tersebut.

c. Tahap akhir (evaluasi dan reward)

Biasanya pada tahap ini bapak Ainur Rofik meninjau apa yang telah disepakati pada tahap sebelumnya dan terhubung dengan penandatanganan kontrak untuk pertemuan berikutnya.<sup>3</sup>

Hal tersebut berdasarkan dari hasil wawancara penulis kepada Bapak Ainur Rofik, S.Pd.I, M.Pd. selaku guru BK di MTs Ribhul Ulum Kedungmutih Wedung Demak, beliau mengungkapkan bahwa :

“Sebelum saya melakukan konseling biasanya saya sudah menyiapkan RPL terlebih dahulu dan biasanya saya minta izin kepada guru mata pelajaran yang akan mengajar pada hari itu untuk mengizinkan siswa yang nantinya akan dipanggil, untuk tahap konselingnya saya menggunakan 3 tahap yaitu tahapan awal yang biasanya saya menyebut dengan nama self monitoring dimana dalam tahap itu saya menjalin hubungan baik dulu kepada konseli setelah itu mendefinisikan masalah yang akan dikonselingi, selanjutnya kontrak yang meliputi waktu, tugas, dan kerjasama tapi biasanya kontrak kerjasama ini saya ulang ditahap akhir, selanjutnya tahap inti yang sering saya sebut sebagai Self controlling dan self contracting dimana pada tahap tersebut saya minta kepada siswa untuk mengungkapkan apapun yang menjadi kesenangannya selagi tidak menyimpang aturan sekolah dan agama yang nantinya hal tersebut akan menjadi reward bagi dirinya sendiri setelah itu kita melakukan kontrak perilaku, tahap yang terakhir yaitu tahap akhir evaluasi dan reward cara saya dalam mengevaluasi simple saja dengan mengulang kembali apa yang menjadi tugas

---

<sup>3</sup> Ainur Rofik, Guru BK, Wawancara Oleh Penulis, 22 Februari 2022, wawancara II Transkrip.

mereka dan reward apa yang akan mereka dapatkan ketika bisa sukses melakukan tugas itu”

Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan penulis dengan Bapak Ainur Rofik, S.Pd.I, M.Pd. dapat disimpulkan bahwa sebelum melakukan proses konseling perlu membuat RPL terlebih dahulu agar konseling lebih terstruktur. Pada proses konseling menggunakan teknik *self management* ada 3 tahap yaitu tahap awal atau self monitoring selanjutnya tahap inti atau self controlling dan self contracting dan tahap akhir atau evaluasi dan reward.

## 2. Perubahan Perilaku Siswa Setelah Melakukan Konseling Dengan teknik *Self Management*

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh penulis dalam proses konseling menggunakan teknik *self management* yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling MTs Ribhul Ulum Kedungmutih, Wedung, Demak untuk mencapai suatu perubahan perilaku siswa melalui pemberian layanan konseling menggunakan metode self manajemen, Konselor atau guru BK sendiri dapat menyelesaikan beberapa tahapan pemberian konseling, merekomendasikan bahwa ada beberapa tahap yang harus diselesaikan oleh konselor dalam memberikan pengarahan kepada konseli tentang masalah kebiasaan terlambat, khususnya konselor memulai diskusi dan menjawab dengan hati-hati untuk mendapatkan masalah keterlambatan, kemudian konseli bisa mengungkapkan masalah kabiasaan terlambatnya.<sup>4</sup> Demikian juga, konselor membantu siswa dengan mengungkapkan masalah lain yang dapat berhubungan dengan masalah keterlambatannya, kemudian konselor dan siswa dapat menyetujui atas masalah keterlambatan yang akan diatasi terlebih dahulu. Hal ini dikarenakan banyak penyebab keterlambatan yang dikemukakan oleh siswa.

Berdasarkan paparan wawancara yang dilakukan oleh penulis dengan siswa AS, dia menyampaikan

---

<sup>4</sup> Hasil Observasi, Mts Ribhul Ulum Demak, 22 Februari 2022.

“Saya sering terlambat kadang-kadang karena saya bangunnya siang, kadang juga males berangkat sekolah karena mata pelajarannya saya ndak suka, memang saya sengaja dari rumah berangkatnya sudah melebihi jam masuk kelas.”<sup>5</sup>

Dengan diterapkannya konseling menggunakan teknik *self management*, siswa MTs Ribhul Ulum Kedungmutih, Wedung, Demak dapat membiasakan perilaku disiplin atau membiasakan diri untuk berperilaku tidak terlambat, hal tersebut diketahui dari hasil observasi setelah proses konseling yaitu berkurangnya siswa yang terlambat karena mereka sudah bisa mengontrol perilakunya sendiri untuk tidak berperilaku terlambat. Sesuai dengan apa yang didapat penulis dari hasil wawancara dengan siswa Ahmad Rezqi dia menyampaikan

“saya setelah proses konseling menggunakan teknik *self management* saya lebih bisa mengatur waktu saya, saya kalau main game biasanya sampai larut malam tapi setelah saya mendapat konseling dari guru BK saya tersadar bahwa main game tidak ada gunanya dan saya mengurangi itu, jadi saya bisa tidur sebelum jam 12 dan bisa bangun pagi untuk pergi ke sekolah.”<sup>6</sup>

Maka memang benar adanya perubahan perilaku siswa setelah dilakukannya proses konseling menggunakan teknik *self management* pada siswa MTs Ribhul Ulum Kedungmutih, Wedung, Demak, seperti yang telah disampaikan oleh siswa Nafi Alaika Hasan dia mengatakan bahwa

“Tentu ada perubahan, tapi itu kembali kepada diri masing-masing karena teknik *self management* itu diperuntukkan untuk diri sendiri tapi mempunyai pengaruh dengan orang lain, yang saya rasakan setelah melakukan konseling menggunakan *self*

---

<sup>5</sup> AS, Siswa, Wawancara Oleh Penulis, 21 Februari 2022, Wawancara III Transkrip.

<sup>6</sup> Ahmad Rezqi, Siswa, Wawancara Oleh Penulis, 21 Februari 2022, Wawancara III Transkrip.

*management* itu saya lebih bisa mengontrol diri saya dari perilaku yang menyebabkan saya terlambat.”<sup>7</sup>

Adanya perubahan perilaku siswa MTs Ribhul Ulum Kedungmutih, Wedung, Demak juga didukung dengan peraturan sekolah yaitu wajib lapor untuk anak yang terlambat melebihi 3x dalam 1 bulan. Dengan diterapkannya peraturan tersebut siswa menjadi berlomba-lomba untuk disiplin kesekolah, hal tersebut disampaikan oleh kepala MTs Ribhul Ulum Kedungmutih, Wedung, Demak saat diwawancarai oleh penulis, beliau mengatakan

“MTs Ribhul Ulum mempunyai peraturan yang mungkin tidak dimiliki oleh madrasah-madrasah lain yaitu memberlakukan wajib lapor untuk anak terlambat yang melebihi 3x dalam 1 bulan agar mereka mempunyai kesadaran akan pentingnya kedisiplinan terutama tidak terlambat masuk kelas, jika mereka melebihi 3x dan mereka masih mengulangi keterlambatannya sampe 6x berturut-turut maka mereka akan kami serahkan kepada waka kesiswaan dan waka kesiswaan akan meminta bantuan kepada guru BK untuk menanganinya.”<sup>8</sup>

Berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan oleh penulis, dengan diterapkannya teknik *self management* dalam proses konseling memang sudah ada perubahan perilaku dari beberapa siswa yang terlambat. Dan ketika proses pembelajaran, mereka sudah mulai tertib dan sudah sedikit anak yang terlambat masuk.<sup>9</sup>

### 3. Faktor Pendukung Dan Penghambat teknik *Self Managemnt* Untuk Mengurangi Kebiasaan Terlambat

Dalam proses konseling menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi kebiasaan terlambat

---

<sup>7</sup> Nafi Alaika Hasan, Siswa, Wawancara Oleh Penulis, 21 Februari 2022, Wawancara III Transkrip.

<sup>8</sup> Nur Huda, Kepala Sekolah, Wawancara Dengan Penulis, 21 Februari 2022, Wawancara I Transkrip.

<sup>9</sup> Hasil Observasi, Mts Ribhul Ulum Demak, 22 Februari 2022.

siswa MTs Ribhul Ulum Kedungmutih Wedung Demak, tentunya ada faktor pendukung dan penghambat dalam mengurangi kebiasaan terlambat tersebut, diantaranya :

a. Faktor pendukung

Faktor yang mendukung guru BK dalam menangani kebiasaan terlambat siswa yaitu kontribusi dan kerjasama antara wali murid dan siswa dan kesadaran siswa dan orang tua akan perilaku keterlambatan, bentuk kerjasama yang dilakukan wali murid dengan siswa yaitu seperti wali murid membangunkan siswa ketika waktu menjelang berangkat ke sekolah dan juga ikut mengawasi perilaku murid ketika di rumah. Ketika sudah diberi konseling menggunakan teknik *self management* kontrol orang tua juga diperlukan untuk selalu mengawasi perilaku anak-anaknya ketika diluar jam sekolah dan guru BK sebagai pengawas ketika di sekolah, jika control tersebut dilakukan dengan baik maka anak-anak dengan sendirinya melepaskan perilaku-perilaku yang menyebabkan kebiasaan terlambat. Kesadaran siswa akan perilaku kebiasaan terlambat bisa dilihat dari kebiasaannya, ketika sudah diberi konseling menggunakan teknik *self management* sampai tiga kali perilaku keterlambatan sudah menurun maka hal tersebut yang menjadi faktor yang mendukung dalam mengurangi keterlambatan siswa, karena semakin banyak siswa yang sadar akan perilaku keterlambatan itu tidak baik maka akan semakin tinggi tingkat kedisiplinan pada dirinya.

Selain dari faktor tersebut, keberhasilan guru BK dalam menggunakan teknik *self management* juga menjadi faktor yang utama dalam menangani keterlambatan siswa, terlebih lagi jika media, referensi dan juga hal-hal yang diperlukan untuk proses konseling terpenuhi, dan jika guru BK bisa mengemasnya secara kreatif maka siswa-siswa menjadi semangat ketika menjalani konseling, bahkan mereka akan dengan

sendirinya menyadari akan perilaku kebiasaan terlambat mereka, tetapi semua itu tidak cukup jika tidak diimbangi dengan dorongan spiritual.

Sesuai yang telah disampaikan Bapak Ainur Rofik, S.Pd.I, M.Pd. selaku guru BK di MTs Ribhul Ulum Kedungmutih Wedung Demak ketika diwawancarai oleh penulis, beliau menyampaikan yang menjadi faktor pendukung dalam konseling menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi kebiasaan terlambat siswa yaitu besarnya kontribusi dan kerjasama antara siswa dan orang tua karena kontrol utama diluar sekolah yaitu orangtua/ wali murid, jika orang tua/ wali murid bisa diajak kerja sama dalam hal ini maka tujuan dari konseling tersebut akan berjalan dengan baik, kesadaran siswa dan orang tua juga penting, dan juga jika didukung dengan media, referensi proses konseling akan semakin baik dan disamping dari aspek emosional keberhasilan proses konseling itu didukung juga dengan aspek spiritual seperti membaca do'a sebelum tidur, perbanyak baca sholawat serta melakukan amalan-amalan lainnya yang bisa menyeimbangkan antara perkara dunia dan akhirat dalam hal ini bisa menyeimbangkan perilaku siswa, mereka akan bisa mengontrol waktunya dengan sendirinya ketika jiwa mereka sudah tertata.<sup>10</sup>

Jadi dapat disimpulkan bahwa faktor yang mendukung teknik *self management* untuk mengurangi kebiasaan terlambat MTs Ribhul Ulum Kedungmutih Wedung Demak yaitu kontribusi, kerjasama dan kesadaran siswa dan wali murid akan perilaku kebiasaan terlambat tersebut, guru BK sebagai kontrol utama disekolah, orangtua/wali murid sebagai kontrol utama anak ketika diluar jam sekolah, dan dorongan spiritual untuk membantu mengubah perilaku tersebut.

---

<sup>10</sup> Ainur Rofik, Guru Bk, wawancara dengan penulis, 21 Februari 2022, wawancara II, Transkrip.



#### b. Faktor Penghambat

Adanya faktor pendukung pasti ada faktor yang akan menghambat keberhasilan Guru BK dalam menerapkan teknik *self management* untuk mengurangi kebiasaan terlambat siswa MTs Ribhul Ulum Kedungmutih Wedung Demak. Adapun faktor penghambatnya yaitu sikap pasif siswa ketika proses konseling siswa sama sekali tidak bisa di ajak kerjasama dalam mengungkapkan penyebab masalahnya, akan menghambat konseling tersebut karena ketika penyebab masalah tidak di ungkapkan maka tidak bisa dicari jalan penyelesaiannya, biasanya kalau sudah seperti itu orangtua akan dipanggil dan akan dimintai keterangan terkait keterlambatan anaknya. Seperti yang diungkapkan oleh bapak Ainur Rofik, S.Pd.I, M.Pd. ketika diwawancarai oleh penulis, beliau menyampaikan :

“Menurut saya selama saya memberikan teknik ini faktor penghambatnya itu seperti ketika proses konseling berlangsung ada siswa yang seenaknya sendiri mengikuti konseling, dan tidak bisa diajak kerjasama, terlebih lagi mereka dirumah hanya sama neneknya dan ditinggal merantau orang tuanya, dan jika sudah seperti itu maka orang tua atau wali murid akan dipanggil untuk dimintai keterangan.”<sup>11</sup>

Selain faktor tersebut, ada juga faktor yang menghambat konseling menggunakan teknik *self management* yaitu waktu yang terbatas dan terlebih tidak ada jam khusus masuk kelas yang diberikan, jadi guru memanfaatkan ketika ada jam yang kosong.

Dalam menangani hambatan tersebut guru BK mempunyai cara untuk mengemas konseling agar lebih menarik dan memancing siswa untuk

---

<sup>11</sup> Ainur Rofik, Guru BK, Wawancara dengan penulis, 21 Februari 2022, Wawancara II, Transkrip.

bisa menceritakan penyebab masalahnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun, guru BK juga bisa menciptakan rasa nyaman agar siswa tidak merasa tertekan. Solusi untuk menangani faktor penghambat konseling menggunakan teknik *self management* juga disampaikan oleh Bapak Ainur Rofik, S.Pd.I, M.Pd. Beliau menyampaikan :

“Biasanya kalau ada siswa yang seperti itu, sudah diberi konseling tidak ada perubahan maka akan dipanggil wali muridnya untuk dimintai keterangan dan jika dengan cara itu belum bisa maka akan diadakan home visit oleh guru BK. Tapi kembali lagi ke guru BK masing-masing ketika kita bisa mengemas konseling itu dengan menarik maka mereka akan memberi feedback yang kita inginkan, jadi lebih ke seberapa kreatif saya mengemas konseling tersebut agar siswa tidak jenuh dan bisa saling menguntungkan satu sama lain.”<sup>12</sup>

Jadi sesuai dengan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan oleh penulis dapat dipahami dalam menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi kebiasaan terlambat tentunya terdapat faktor pendukung dan faktor penghambat yang selalu membersamai dalam keberhasilan dan kelancaran suatu proses konseling. Adapun faktor pendukung teknik *self management* untuk mengurangi kebiasaan terlambat MTs Ribhul Ulum Kedungmutih Wedung Demak yaitu besarnya kontribusi, kerjasama, kesadaran siswa dan orangtua/wali murid dalam mengontrol perilaku siswa, serta berbagai media yang digunakan guru untuk kelancaran proses konseling tersebut termasuk juga referensi-referensi yang mendukung.

---

<sup>12</sup> Ainur Rofik, Guru BK, Wawancara dengan penulis, 21 Februari 2022, Wawancara II, Transkrip.

Sedangkan faktor penghambatnya adalah kurang responnya siswa dalam proses konseling dan juga tidak adanya jam khusus untuk bimbingan konseling masuk kelas dan juga terbatas waktu dalam melakukan konseling.

Maka solusi yang tepat untuk mengatasi hal itu ialah mengemas konseling dengan semenarik mungkin agar siswa bisa aktif dalam konseling dan juga bisa memberikan feedback yang baik juga, selain itu memanggil orang tua/walimurid untuk melakukan konsultasi guna mengetahui penyebab siswa tersebut mempunyai kebiasaan terlambat.

## **B. Analisis Data Penelitian**

### **1. Analisis Implementasi teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kebiasaan Terlambat Siswa MTs Ribhul Ulum Demak.**

Proses konseling menggunakan teknik *self management* yang dilakukan oleh Bapak Ainur Rofik, S.Pd.I, M.Pd. selaku guru Bimbingan dan Konseling di MTs Ribhul Ulum Kedungmutih Wedung Demak dapat berjalan dengan baik. Hal tersebut dikarenakan setiap guru bimbingan konseling mampu memilih teknik yang tepat yang akan digunakan sebagai perantara untuk menyelesaikan permasalahan dan menyesuaikan dengan kondisi konselinya.<sup>13</sup>

*Self management* merupakan strategi untuk mengubah perilaku atau di sisi lain kecenderungan dengan pedoman dan pemeriksaan klien sendiri sebagai kegiatan mengamati diri sendiri, meningkatkan kontrol dan penghargaan diri. teknik *self management* ini bertanggung jawab atas hasil bimbingan di tangan konseli. konselor bertindak sebagai pencetus pemikiran, fasilitator yang membantu perencanaan program dan inspirasi bagi konseli. Tujuan penerapan teknik *self management* adalah untuk melibatkan

---

<sup>13</sup> hasil Observasi. MTs Ribhul Ulum, 22 Februari 2022.

siswa/konselor untuk mendominasi dan mengontrol cara mereka berperilaku. Dengan mengelola perilaku dan tindakan yang akan mendorong perilaku yang tidak baik dan peningkatan perilaku yang baik dan benar. Karena siswa/konseli memecahkan masalah secara mandiri, memutuskan solusi yang ingin mereka lakukan untuk memecahkan masalah.<sup>14</sup> Tujuan penerapan layanan konseling dengan menggunakan teknik *self management* di MTs Ribhul Ulum Kedungmutih Demak yaitu untuk mengurangi tingkat keterlambatan siswa serta membiasakan perilaku yang disiplin dilingkungan sekolah maupun di lingkungan masyarakat.

Keuntungan dari penerapan teknik *self management* yaitu siswa lebih bisa mengontrol perilakunya sendiri dan lebih bisa menghargai diri sendiri dengan memberi reward untuk dirinya sendiri dan siswa akan lebih mandiri dalam mengambil keputusan dengan mempertimbangkan baik atau salah keputusan yang akan diambil. Memang sebagai seorang guru BK harus pandai-pandai memilih metode yang akan digunakan untuk menangani permasalahan siswanya dan juga memahami kondisi siswanya.

Pada proses konseling dengan menggunakan teknik *self management* yang diterapkan oleh bapak Ainur Rofik, M.Pd.I mempunyai tujuan dalam pengembangan perilaku yang lebih adaptif atau mudah menyesuaikan dirinya, dalam mewujudkan tujuan tersebut teknik *self management* memiliki konsep dasar diantaranya :

- a. Melakukan perubahan melalui setidaknya satu metodologi melalui perilaku lahiriah dan batiniah para eksekutif.
- b. Pengakuan individu atas program perubahan perilaku adalah kondisi mendasar untuk mengembangkan inspirasi individu
- c. Dukungan individu

---

<sup>14</sup> Hartono dan Soemardji, *Psikologi Konseling*, revisi (Surabaya: University Press UNIPA, 2012).

- d. Ikuti terus hasilnya dengan menoleransi orang tersebut untuk mengakui tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari.
- e. Perubahan bisa tercapai dengan mengajarkan individu menggunakan ketrampilan menangani masalah.<sup>15</sup>

Secara umum sebelum melakukan proses konseling seorang guru BK membuat rencana pemberian layanan terlebih dahulu yang didalamnya terdapat beberapa poin salah satunya yaitu tahapan proses konseling. Tahapan dalam konseling terdiri dari tiga tahapan yaitu: tahap awal (tahap mendefinisikan masalah) yaitu seperti membangun hubungan antara konselor dengan konseli, memperjelas atau mendefinisikan masalah dan konselor berusaha untuk menjajaki kemungkinan masalah dan solusi yang mungkin akan ditawarkan serta menegosiasikan kontrak. Selanjutnya Tahap inti (tahap kerja) bisa dengan mengeksplorasi masalah konseli setelah itu konselor dan konseli secara bersama-sama melakukan penilaian kembali. Tahap yang ketiga, tahap akhir (tahap perubahan dan tindakan) konselor dan konseli membuat kesimpulan hasil konseling dan menyusun rencana kedepannya serta membuat perjanjian.<sup>16</sup>

Sesuai dengan yang dilakukan oleh Bapak Ainur Rofik, S.Pd.I, M.Pd Sebelum proses konseling dilakukan hal utama yang dilakukan oleh Bapak Ainur Rofik, S.Pd.I, M.Pd yaitu membuat Rencana Pemberian Layanan (RPL) yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa, dengan begitu proses konseling akan berjalan sesuai alur, teratur dan terarah. Pada prosesnya konseling menggunakan teknik *self management* ada beberapa tahap yaitu tahap awal (*self monitoring*)

---

<sup>15</sup> Ainur Rofik, Guru BK, Wawancara dengan penulis, 21 Februari 2022, Wawancara II, Transkrip.

<sup>16</sup> Akhmad Sudrajat, 'Tahapan Konseling Individual', Wordpress, 2008, diakses tanggal 17 Maret 2022 pukul 22.53, <<https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/01/26/proses-layanan-konseling-individual/>>.

dimana konselor menjelaskan tujuan dan mekanisme kegiatan, tahap inti (*self control dan self contracting*) yaitu siswa diminta mengemukakan hal-hal yang disenangi yang akan dijadikan sebagai hadiah dan mengisi lembar kontrak yang telah disediakan dan untuk melakukan sesuatu yang dipilih untuk mengatur waktu dan mengatur jadwal kegiatan dan konselor memberi contoh perilaku yang dapat ditiru oleh konseli untuk mengatur perilakunya yaitu mengatur waktu sebaik-baiknya, tahap akhir (*evaluasi dan reward*) yaitu mengulas kembali yang menjadi tugas siswa dan siswa diajarkan memberikan reward pada diri sendiri.

Secara sederhana proses konseling menggunakan teknik *self management* yaitu meliputi guru BK mengumpulkan siswa yang mempunyai catatan keterlambatan tinggi dan ketika proses konseling berlangsung a) guru menjelaskan permasalahan yang akan dibahas dalam sesi konseling, b) guru memberikan kertas kosong kepada masing-masing siswa/konseli yang nantinya untuk mencatat hal-hal yang menjadi reward untuk dirinya sendiri, c) guru memfasilitasi jalannya konseling, dengan membimbing dan mengarahkan setiap siswa/konseli, d) setelah itu dilakukan evaluasi dan reward secara bersama-sama.<sup>17</sup>

Berdasarkan berbagai paparan diatas dapat penulis simpulkan bahwa implementasi teknik *self management* sudah sangat baik dan tepat untuk mengurangi kebiasaan terlambat siswa, baik terlambat berangkat sekolah, terlambat masuk kelas ketika selesai istirahat maupun terlambat dalam mengumpulkan tugas. Karena memang yang pertama bisa mengubah perilaku adalah diri sendiri dan setelah itu didukung oleh keluarga, lingkungan dan teman-teman.

---

<sup>17</sup> Ainur Rofik, Guru BK, Wawancara dengan penulis, 21 Februari 2022, Wawancara II, Transkrip.

2. Analisis Perubahan Perilaku Siswa Setelah Melakukan Konseling Menggunakan teknik *Self Management*.

Arti penting perilaku adalah konsekuensi dari berbagai pertemuan dan hubungan manusia dengan keadaan mereka saat ini yang muncul sebagai informasi, mentalitas, dan aktivitas. Tingkah laku adalah reaksi/tanggapan tunggal terhadap perbaikan yang datang dari luar atau dari dalam dirinya sendiri. Maka dari itu perubahan perilaku yang kurang baik seperti kebiasaan terlambat perlu untuk diubah.<sup>18</sup>

Perubahan perilaku merupakan proses perubahan yang dialami individu berdasarkan apa yang mereka pelajari, baik itu dari perantara keluarga, teman, lingkungan, maupun dari dirinya sendiri. dalam perubahan perilaku dibedakan menjadi yaitu perubahan alami yaitu perubahan yang murni dari individunya sendiri, perubahan terencana yaitu perubahan yang memang sudah direncanakan, dan kesiapan perubahan yaitu perubahan karena adanya perubahan internal pada diri individu.<sup>19</sup>

Perubahan perilaku yang terjadi pada peserta didik MTs Ribhul Ulum Demak yaitu dengan berkurangnya kebiasaan terlambat, kebiasaan terlambat merupakan perilaku yang mencerminkan sikap tidak disiplin. kedisiplinan hendaknya sudah diterapkan kepada siswa sejak dini agar nantinya mereka tidak mempunyai kebiasaan terlambat dalam kehidupan sehari-harinya. Seperti halnya di MTs Ribhul Ulum Demak yang terus berusaha untuk mengurangi tingkat keterlambatan yang terjadi tiap harinya, agar nantinya setelah lulus siswa bisa terus tepat waktu dalam hal apapun.

Konseling menggunakan teknik *self management* mampu merubah kebiasaan terlambat siswa, tetapi hal

---

<sup>18</sup> Soekidjo Notoatmodjo, *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2012), Hal 25.

<sup>19</sup> Tammy Pensos Madya, 'Mengenal Perubahan Perilaku Manusia', *PUSPENSOS (Pusat Penyuluhan Sosial)*, 2022 <<https://puspensos.kemensos.go.id/mengenal-perubahan-perilaku-manusia>> [accessed 27 February 2022].

tersebut kembali lagi kepada individunya masing-masing, Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum, jika kaum tersebut tidak merubahnya sendiri, hal ini sesuai dengan dalil Q.S Ar-Ra'd ayat 11 :

لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ ۗ  
 إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ  
 بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَّالٍ

Artinya : “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”<sup>20</sup>

Maka dari itu ketepatan pemilihan teknik yang digunakan oleh guru BK menjadi salah satu hal yang menentukan berhasil tidaknya metode tersebut digunakan untuk menyelesaikan masalah keterlambatan. Teknik yang digunakan guru BK untuk menyelesaikan masalah keterlambatan diharapkan bisa memajemen diri individu dan mampu mengendalikan diri terhadap suatu perilaku yang akan mereka lakukan, dan tentunya harus disesuaikan dengan kebutuhan yang diperlukan siswa.

Teknik *self management* menitik beratkan pada kemampuan individu untuk mengontrol perilakunya sendiri agar mereka bisa membiasakan tepat waktu. Dalam proses konseling dengan menggunakan teknik *self management* dapat dilaksanakan dengan dengan mengumpulkan siswa-siswa yang mempunyai tingkat

---

<sup>20</sup> Al-Qur'an Surat Ar-Ra'd Ayat 11, *Al-Qur'an Terjemahan Indonesia* (Kudus: Menara Kudus, 2006), 249.



keterlambatan tinggi dan nantinya akan diberikan konseling dengan menggunakan teknik *self management* tersebut yang terdiri dari berbagai tahap.<sup>21</sup>

Dengan diterapkannya teknik *self management* untuk mengurangi keterlambatan siswa mampu mengontrol perilaku dan dapat menghargai diri sendiri, selain dari metode tersebut didukung juga dengan kebiasaan guru dan staff madrasah yang membiasakan berperilaku disiplin yang nantinya akan menjadi tauladan atau contoh untuk siswa-siswi MTs Ribhul Ulum Kedungmutih Wedung Demak.<sup>22</sup>

Disiplin adalah suatu sikap yang harus dipatuhi oleh seorang individu dan mempunyai pilihan untuk mengendalikan dirinya, untuk tetap tunduk pada pedoman yang telah dibuat atau ditetapkan. Disiplin telah menjelma menjadi suatu ilmu yang dididik dalam pelajaran agama Islam, khususnya agar Nabi Muhammad SAW dan para pemeluknya lebih dekat dengan waktu, dan dapat memanfaatkan waktu untuk hal-hal yang mulia yang ditunjukkan dengan pelajaran Islam. Karena waktu tidak akan berhenti atau terulang bahkan untuk sedetik, hal tersebut disebutkan dalam firman Allah Q.S Al-Asr ayat 1-3 yang berbunyi :

وَالْعَصْرِ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

Artinya : “Demi masa, Sungguh, manusia berada dalam kerugian, Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran.”<sup>23</sup>

---

<sup>21</sup> Ainur Rofik, Guru BK, Wawancara dengan penulis, 21 Februari 2022, Wawancara II Transkrip.

<sup>22</sup> hasil Observasi, MTs Ribhul Ulum, 22 Februari 2022.

<sup>23</sup> Al-Qur'an Surat Al-Asr Ayat 1-3, *Al-Qur'an Terjemahan Indonesia* (Kudus: Menara Kudus, 2006), 601.

Disiplin dinilai sangat diperlukan dan penting dalam kehidupan sehari-hari, selain itu sikap ini sangat mempengaruhi hasil kita di kemudian hari. Disiplin biasanya dihubungkan dengan konsistensi dengan aturan dan pemanfaatan waktu. Seorang individu bisa dikatakan fokus dengan asumsi dia melakukan tugas dan pekerjaan yang dia selesaikan tepat waktu.<sup>24</sup>

Maka dari itu penulis dapat menyimpulkan kebiasaan terlambat siswa MTs Ribhul Ulum Kedungmutih Wedung Demak mengalami perubahan yang baik atau maksimal setelah adanya penerapan teknik *self management* untuk menangani masalah keterlambatan. Perubahan tersebut bisa dilihat ketika jam masuk pelajaran pertama hanya tinggal satu atau dua anak yang masih terlambat, yang mana sebelum diterapkannya teknik tersebut banyak siswa yang datang terlambat.

### 3. Analisis Faktor Pendukung Dan Faktor Penghambat Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Keterlambatan Siswa.

Pelaksanaan konseling di MTs Ribhul Ulum Kedungmutih Wedung Demak dalam menyelesaikan masalah keterlambatan tentu tidak akan lepas dari dua faktor yaitu faktor pendukung dan faktor penghambat. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh penulis bahwa faktor yang menjadi pendukung guru bimbingan konseling dalam menerapkan teknik *self management* dalam konseling yaitu besarnya kontribusi, kerjasama dan juga kesadaran dari wali murid dan siswa baik kerjasama ketika proses konseling maupun pelaksanaannya, hal tersebut dapat dilihat dari perilaku yang setiap harinya menunjukkan perubahan yang baik. Karena menunjukkan perubahan yang baik dalam pelaksanaan teknik *self management* untuk mengurangi terlambat,

---

<sup>24</sup>Shofia Nida, 'Keutamaan Disiplin Dalam Islam', *Brillio Net*, 2020 <<https://www.brillio.net/wow/keutamaan-disiplin-dalam-islam-beserta-dalilnya-200506f.html>> [accessed 27 February 2022].

maka akan menunjang kelancaran atau kesuksesan seorang guru bimbingan dan konseling dalam menerapkan teknik *self management*.

Sebagaimana yang telah dipaparkan oleh Abu Ahmadi dan Joko Tri Prasetya bahwa faktor yang membuat siswa terlambat atau mempengaruhi kedisiplinan adalah faktor dari dalam diri individu atau siswa itu sendiri, baik dari segi fisiologis maupun mental atau psikologisnya. Faktor-faktor yang membuat siswa terlambat dapat dibedakan menjadi dua, yaitu faktor internal (dalam) atau faktor yang berasal dari diri sendiri dan faktor eksternal (luar), yaitu faktor yang berasal dari luar diri individu. Faktor internal misalnya kesehatan dan ketidakmampuan fisik (cacat fisik), psikologis yaitu minat, bakat, perhatian dan kesiapan, siswa akan meningkatkan kedisiplinan mereka ketika kondisi fisik mereka sehat tanpa ada penyakit. Sedangkan faktor eksternal meliputi teman sebaya dan lingkungan.<sup>25</sup> Hal tersebut sama persis dengan apa yang terjadi di MTs Ribhul Ulum Demak dimana banyak siswa terlambat dengan kondisi badan mereka sedang tidak sehat dan ada juga dari mereka yang sengaja terlambat karena kurangnya minat terhadap mata pelajaran pada hari itu.

Kehadiran guru BK memiliki pengaruh yang penting dalam setiap kegiatan siswa. Keberadaan konselor adalah individu yang memiliki pemahaman, informasi, perspektif dan kemampuan untuk mengarahkan siswa, termasuk individu atau masyarakat yang membutuhkan bantuan untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi. Oleh sebab itu, guru Bimbingan dan Konseling dapat memberikan pendidikan dengan memberikan pelayanan. Salah satu pelajaran yang dapat diberikan konselor dalam mengajarkan disiplin atau perilaku tidak terlambat, yaitu dengan memberikan jenis layanan seperti layanan

---

<sup>25</sup> Joko Tri Srasetya Abu Ahmadi, *SBM (Strategi Belajar Mengajar) Untuk Fakultas Tarbiyah* (Bandung: Pustaka Setia, 2005), Hal 102-103.

konseling klasikal dengan menggunakan metode self-management melalui pertemuan tatap muka dengan siswa.<sup>26</sup>

Selain itu, kelancaran atau keberhasilan guru bimbingan dan konseling dalam menggunakan teknik *self management* yaitu didukung dengan adanya media atau peralatan elektronik serta materi tayangan yang cukup, dengan media yang lengkap dan memuaskan memudahkan pendidik dan siswa untuk melakukan proses pengarahan dan bimbingan, hal ini dapat membuat sistem pengarahan lebih menyenangkan dan lebih memadai bagi masyarakat dan bisa dikatakan bahwa itu akan sangat mendukung hasil dari mengarahkan instruktur dalam memimpin membimbing menggunakan teknik administrasi diri.<sup>27</sup>

Faktor pendukung tersebut seharusnya menjadi variabel instrumental, khususnya faktor kehadiran dan kepraktisan yang direncanakan sesuai dengan hasil belajar normal. Variabel tersebut dapat berupa *hard factor* seperti perangkat atau media pembelajaran, landasan pembelajaran, perpustakaan, dan sebagainya serta unsur-unsur pemrograman, misalnya rencana pendidikan, materi atau bahan yang akan diteliti, dan lain-lain. Selain faktor pendukung, tentunya ada faktor penghambat guru bimbingan konseling dalam melakukan konseling dengan menggunakan teknik *self management* di MTs Ribhul Ulum Kedungmutih Demak, diantara faktor penghambatnya yaitu sikap pasif siswa dalam proses konseling dengan menggunakan teknik *self management*, sehingga menjadikan proses konseling menjadi monoton dan tidak ada hasilnya karena siswa tidak bisa memberi feedback dari apa yang disampaikan guru bimbingan dan konseling hal tersebut dikarenakan siswa tidak

---

<sup>26</sup> Syafaruddin.Dkk, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Medan: Perdana Publishing, 2019), Hal 24.

<sup>27</sup> Ainur Rofik, Guru BK, Wawancara dengan penulis, 21 februari 2022, Wawancara II, Transkrip.

memiliki kesadaran dengan masalah keterlambatannya.

28

Faktor lain yang menjadi penghambat guru bimbingan dan konseling dalam melakukan konseling menggunakan teknik *self management* yaitu terbatasnya waktu konseling dan tidak adanya jam khusus untuk guru BK masuk kelas, sehingga proses konseling kurang maksimal dilaksanakan, sebelum proses konseling selesai jam masuk kelas sudah habis sehingga pada tahap evaluasi guru BK terburu-buru dalam menyimpulkan hasil konseling.

Dengan adanya faktor penghambat tersebut guru bimbingan dan konseling mempunyai solusi untuk menangani hal tersebut, yaitu dengan memanfaatkan jam pelajaran yang kosong untuk melakukan bimbingan dan konseling kepada siswa, mengemas semenarik mungkin konseling agar siswa terfokus pada konseling, dan juga mengadakan kegiatan home visit untuk memantau perilaku siswa.<sup>29</sup>

Sebagai guru Bimbingan dan konseling menentukan metode yang tepat untuk menangani setiap masalah serta bisa menyesuaikan pemilihan layanan yang akan digunakan itu sangat penting untuk kelancaran dalam sebuah proses konseling. Dan juga sangat memfokuskan atau mempertimbangkan beberapa hal, misalnya tujuan bimbingan yang akan dicapai, materi penyuluhan yang akan disampaikan, aksesibilitas kantor yang ada, kondisi atau keadaan siswa, dan penunjukan waktu yang diberikan.

Maka berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan penulis bahwa upaya yang dilakukan oleh seorang guru BK dalam mengurangi keterlambatan pada siswa MTs Ribhul Ulum Kedungmutih Wedung Demak yaitu dengan menggunakan Teknik *self management* dalam proses konseling, karena dengan diterapkannya teknik

---

<sup>28</sup> Ainur Rofik, Guru BK, Wawancara dengan Penulis, 21 februari 2022, Wawancara II Transkrip.

<sup>29</sup> Ainur Rofik, Guru BK, Wawancara dengan Penulis, 21 februari 2022, Wawancara II Transkrip.

*self management* tersebut dapat mengontrol perilaku keseharian siswa dengan kerjasama antara wali murid untuk mengontrol putra putrinya dalam berperilaku ketika dirumah. Hal tersebut terbukti dapat mengurangi kebiasaan terlambat pada siswa, agar seorang siswa dapat melaksanakan kehidupan selanjutnya baik dalam lingkungan sekolah maupun bermasyarakat akan terus-menerus menerapkan sikap tepat waktu atau disiplin.

