

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KONSELING ISLAM MELALUI
WHATSAPP UNTUK MENINGKATKAN *SELF MANAGEMENT*
SISWA SMA 1 DORO**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

RUSTIYATI
NIM. 2041116121

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PEKALONGAN
2022**

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KONSELING ISLAM MELALUI
WHATSAPP UNTUK MENINGKATKAN *SELF MANAGEMENT*
SISWA SMA 1 DORO**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

RUSTIYATI
NIM. 2041116121

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PEKALONGAN
2022**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rustiyati
NIM : 2041116121
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan **“EFEKTIVITAS BIMBINGAN KONSELING ISLAM MELALUI *WHATSAPP* UNTUK MENINGKATKAN *SELF MANAGEMENT* SISWA DI SMA 1 DORO”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di IAIN Pekalongan.

Apabila di kemudian hari penelitian ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di IAIN Pekalongan.

Pekalongan, 14 April 2022

Yang Menyatakan,



Rustiyati
NIM. 2041116121

NOTA PEMBIMBING

Dr. Esti Zaduqisti, M.Si

Jl. Gondang 201 Wonopringgo Pekalongan 51181

Lampiran: 4 (empat) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdri. Rustiyati

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

c.q Ketua Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam

di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan diadakan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Rustiyati

NIM : 2041116121

Judul : **EFEKTIVITAS BIMBINGAN KONSELING ISLAM MELALUI
WHATSAPP UNTUK MENINGKATKAN SELF MANAGEMENT
SISWA DI SMA 1 DORO**

Dengan ini saya mohon agar Skripsi Saudari tersebut dapat segera dimunaqosahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 14 April 2022
Pembimbing,



Dr. Esti Zaduqisti, M.Si
NIP. 197712172006042002



PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **RUSTIYATI**
NIM : **2041116121**
Judul Skripsi : **EFEKTIVITAS BIMBINGAN KONSELING ISLAM MELALUI WHATSAPP UNTUK MENINGKATKAN SELF MANAGEMENT SISWA DI SMA 1 DORO**

Telah diujikan pada hari Rabu, 25 April 2022 dan dinyatakan **LULUS** serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam.

Dewan Penguji

Penguji I

Ambar Hermawan, M.S.I
NIP. 197504232015031001

Penguji II

Izza Himawanti, M.Si
NIP. 198812112019032006



Pekalongan, 25 April 2022
Disahkan Oleh
Dekan,

Dr. H. Sam'ani, M. Ag. ☞
NIP. 19730505 199903 1 002

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Pedoman transliterasi dalam penelitian ini berdasarkan hasil Putusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia No. 158 tahun 1987 dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No.0543 b/U/1987. Secara garis besar pedoman transliterasi tersebut sebagai berikut:

1. Konsonan

No	Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
1.	ا	Alif	-	tidak dilambangkan
2.	ب	bā'	b	be
3.	ت	tā'	t	te
4.	ث	śā'	ś	es (dengan titik di atas)
5.	ج	jīm	j	je
6.	ح	ĥā'	ĥ	ha (dengan titik di bawah)
7.	خ	khā'	kh	Ka da ha
8.	د	dal	d	de
9.	ذ	zal	z	zet (dengan titik di atas)
10.	ر	rā'	r	er
11.	ز	zai	z	zet
12.	س	sīn	s	es
13.	ش	syīn	sy	es dan ye
14.	ص	sād	ş	es (dengan titik di bawah)
15.	ض	dād	ḍ	de (dengan titik di bawah)
16.	ط	tā'	ṭ	te (dengan titik di bawah)
17.	ظ	dā'	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
18.	ع	'ain	'	koma terbalik (di atas)
19.	غ	gain	g	ge
20.	ف	fa'	f	ef
21.	ق	qāf	q	qi
22.	ك	kāf	k	ka

23.	ل	lām	l	el
24.	م	mīm	m	em
25.	ن	nūn	n	en
26.	و	wāwu	w	we
27.	هـ	Hā'	h	ha
28.	ء	hamzah	'	apostrof (tetapi lambang ini tidak dipergunakan untuk hamzah diawal kata)
29.	ي	yā'	Y	ye

2. Vokal

Vokal Tunggal	Vokal Rangkap	Vokal Panjang
ا = a		ا = ā
ا = i	اي = ai	اي = ī
ا = u	او = au	او = ū

3. Ta Marbutah

Ta marbutah hidup dilambangkan dengan /t/

Contoh:

مرأة جميلة = *mar'atunjamīlah*

Ta marbutah mati dilambangkan dengan /h/

Contoh:

فاطمة = *fātimah*

4. Syaddah (*tasydid*, geminasi)

Tanda geminasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan yang diberi tanda syaddah tersebut.

Contoh:

رَبَّنَا = *rabbānā*

الْبِرِّ = *al-birr*

5. Kata sandang (artikel)

Kata sandang yang di ikuti oleh “huruf syamsiyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /l/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh:

الشمس = *asy-syamsu*

الرجل = *ar-rajulu*

السيدة = *as-sayyidah*

Hamzah Kata sandang yang diikuti oleh “huruf qamariyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /l/ diikuti terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sempang.

Contoh:

القمر = *al-qamar*

البدیع = *al-badī'*

الجلال = *al-jalāl*

6. Huruf hamzah

yang berada pada awal kata tidak ditransliterasikan. Akan tetapi, jika hamzah tersebut berada ditengah kata atau di akhir kata, huruf hamzah itu ditransliterasikan dengan apostrof /'/.

Contoh:

أمرت = *umirtu*

شيء = *syai'un*

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan rasa syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan baik. Shalawat serta salam tidak lupa penulis sampaikan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang insyaAllah memberikan syafa'at kepada umatnya yang beriman. Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Allah SWT karena atas kehendak-Nya saya mampu menjalani proses ini.
2. Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Wiri dan Ibu Warnipah yang selalu memberikan kasih sayangnya yang tulus, mendo'akan dan selalu memberikan bimbingan serta dukungan penuh kepada penulis.
3. Kakak-kakakku Suhati, Tamijo dan Keswanto yang selalu mendukung dan selalu jadi semangat untuk menyelesaikan tugas akhir ini. Semangat untuk menyelesaikan sekolah dan jenjang-jenjang berikutnya
4. Keponakkan Malik, Arsyila, Alayna, Kamila dan Dila selalu jadi penyemangat untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Bapak Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag. selaku Rektor IAIN Pekalongan.
6. Ibu Dr. Esti Zaduqisti, M.Si yang telah menjadi dosen pembimbing skripsi saya. Terima kasih sudah berkenan untuk membimbing skripsi saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
7. Ibu Cintami Farmawati, M.Psi yang telah menjadi dosen pembimbing akademik selama saya kuliah

8. Seluruh dosen dan Staff Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah khususnya dosen dan staff jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam.
9. Terima kasih untuk Aku karena tidak menyerah dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
10. Saudariku Dewi Yunita Rizki, Fatimatus Zahroh, Rizki Fadilah, Nisa Dewi, Setianingsih, Eka Vidiana dan Nita Hardianti terimakasih yang tak hentinya memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi saya.
11. Kawan-kawan seperjuangan, mahasiswa jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam tahun 2016.

MOTTO

“Memerintah diri dan menundukkan nafsu adalah hal terpuji karena sangat sedikit yang tahu bagaimana cara melakukannya”

(Guiana)

ABSTRAK

Rustiyati, NIM. 2041116121, 2022, Efektivitas Bimbingan Konseling Islam melalui WhatsApp untuk Meningkatkan Self Management Siswa SMA 1 Doro. Skripsi Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Pekalongan, Pembimbing : Esti Zaduqisti, M.Si

Kata Kunci: Bimbingan Konseling Islam, *Self Management*

Bimbingan dan Konseling melalui internet ataupun telepon dikenal dengan istilah *cyber counseling*. *Cyber counselling* merupakan suatu istilah baru dalam dunia konseling. Munculnya *cyber counselling* menempatkan profesi bimbingan dan konseling ke dalam layanan yang langsung bebas dan terbuka. Hal ini sesuai dengan pendapat Sunaryo Kardinata yang mengatakan bahwa permasalahan yang terjadi sekarang ialah dihadapkannya layanan bimbingan dan konseling ke dalam verifikasi pada kebutuhan bimbingan dan konseling yang semakin luas, target klien layanan semakin banyak dan bervariasi. Pengelolaan diri (*self management*) berarti dorongan diri sendiri untuk maju, mengatur unsur-unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal baik, dan meningkatkan kepribadian agar lebih baik. Dalam pengelohan diri ada empat bentuk aspek perbuatan sebagai berikut: (1) pendorongan diri (*Self Motivation*), (2) penyusunan diri (*Self Organization*), (3) pengendalian diri (*Self Control*), (4) pengembangan diri (*Self Development*).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas bimbingan konseling islam melalui whatsapp untuk meningkatkan *self management* siswa Sma 1 Doro.

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*). Menggunakan pendekatan kuantitatif. Adapun metode penelitian ini yaitu *Quasi Eksperimental Design* dengan desain *Nonequaliment Group*. Teknik analisis yang digunakan yaitu dengan uji t (*Independent Sample T Test*).

Hasil penelitian ini yaitu, Perhitungan uji t dalam penelitian ini menggunakan bantuan *Software* program komputer SPSS 16. Hasil uji hipotesis yang dilakukan menunjukkan bahwa *Sig. (2-tailed) = 0,006*. Karena *Sig. (2-tailed) = 0,006 < 0,05* maka H_0 ditolak. Yang mana hipotesis H_a yang berbunyi “*Self Management* siswa sesudah diberikan bimbingan konseling islam melalui whatsapp lebih tinggi daripada *self management* siswa sebelum diberikan bimbingan konseling islam melalui whatsapp” diterima. Yang artinya, bimbingan konseling islam melalui whatasapp efektif untuk meningkatkan *self management* siswa.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan segala karunianya sehingga penulis bisa menyelesaikannya skripsi yang berjudul “Efektivitas Bimbingan Konseling Islam Melalui WhatsApp untuk Meningkatkan *Self Management* Siswa SMA 1 Doro”. Tidak lupa penulis panjatkan shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini tidak dapat terbit tanpa adanya bantuan, doa dan dorongan dari banyak pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada:

1. Bapak Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag. selaku Rektor IAIN Pekalongan.
2. Dr. H. Sam’ani, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Pekalongan
3. Maskhur, M.Ag selaku Ketua Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Pekalongan, yang telah memberikan ijin penelitian untuk penyelesaian skripsi ini.
4. Ibu Dr. Esti Zaduqisti, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi yang telah mengarahkan dan memberi masukan kepada kami demi terselesaikannya skripsi ini.
5. Ibu Cintami Farmawati, M.Psi yang telah menjadi dosen wali yang telah membimbing dari awal semester.
6. Bapak Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah khususnya Dosen Bimbingan Penyuluhan Islam yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat kepada kami.

7. Seluruh staff dan karyawan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang telah memberikan akses agar kami dapat melakukan penelitian ini.
8. Bapak Rohadi selaku Kepala Sekolah SMAN 1 Doro yang telah memberi fasilitas dan informasi kepada penulis.
9. Ibu Dwi Puji Lestari dan Ibu Dian Hayu selaku guru Bimbingan dan Konseling SMAN 1 Doro yang telah memberi informasi kepada penulis.
10. Seluruh pengurus SMAN 1 Doro yang telah memberi fasilitas dan informasi kepada penulis.
11. Siswa-siswa SMAN 1 Doro yang telah menjadi informan dalam penelitian ini.
12. Semua pihak yang telah membantu, mendukung dan mendoakan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Akhirnya banyak sekali ucapan terimakasih yang tidak semua penulis sebutkan satu per satu demi terselesainya skripsi ini. Terimakasih banyak penulis ucapkan, semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi kita semua, *amin ya robbal alamin*.

Pekalongan, 2022

Penulis

Rustiyati
NIM. 2041116121

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN NOTA PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
HALAMAN MOTTO	x
ABSTRAK	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Tinjauan Pustaka	6
F. Metode Penelitian	15
G. Sistematika Penulisan	23
BAB II BIMBINGAN KONSELING ISLAM DAN <i>SELF</i> <i>MANAGEMENT</i>	
A. Bimbingan Konseling Islam	25
1. Pengertian Bimbingan Konseling Islam	25
2. Tujuan Bimbingan Konseling Islam	29
3. Fungsi Bimbingan Konseling Islam	31
4. Metode dan Teknik Bimbingan Konseling Islam	32
5. Tahapan Bimbingan Konseling Islam	33
B. <i>Self Management</i>	34
1. Pengertian <i>Self Management</i>	34
2. Aspek-aspek <i>Self Management</i>	36

3. Faktor-faktor <i>Self Management</i>	39
BAB III EFEKTIVITAS BIMBINGAN KONSELING ISLAM MELALUI WHATSAPP UNTUK MENINGKATKAN SELF MANAGEMENT SISWA SMA 1 DORO	
A. Gambaran Umum SMA 1 Doro.....	41
1. Sejarah Singkat Berdirinya SMA 1 Doro.....	41
2. Profl dan Identitas SMA 1 Doro.....	43
3. Visi dan Misi.....	44
B. Deskripsi Subjek Penelitian.....	45
C. Hasil Uji Instrumen Penelitian.....	45
1. Instrumen Panduan Perlakuan.....	45
2. Instrumen Pengumpulan Data.....	49
D. Perlakuan Penelitian.....	58
E. <i>Self Management</i> Siswa kelas XI SMA 1 Doro.....	61
1. <i>Self Management</i> Siswa Kelas XI SMA 1 Doro sebelum diberikan Bimbingan Konseling Islam Melalui WhatsApp.....	62
2. <i>Self Management</i> Siswa Kelas XI SMA 1 Doro sesudah diberikan Bimbingan Konseling Islam Melalui WhatsApp.....	63
F. Efektivitas Bimbingan Konseling Islam Melalui WhatsApp untuk Meningkatkan <i>Self Management</i> Siswa SMA 1 Doro.....	65
1. Uji Prasyarat Analisis.....	65
2. Uji Hipotesis.....	68
BAB IV ANALISIS EFEKTIVITAS BIMBINGAN KONSELING ISLAM MELALUI WHATSAPP UNTUK MENINGKATKAN SELF MANAGEMENT SISWA SMA 1 DORO	
A. Analisis <i>Self Management</i> Siswa SMA 1 Doro.....	71

1. Analisis <i>Self Management</i> Siswa SMA 1 Doro sebelum Diberikan Bimbingan Konseling Islam Melalui WhatsApp	71
2. Analisis <i>Self Management</i> Siswa SMA 1 Doro sesudah Diberikan Bimbingan Konseling Islam Melalui WhatsApp	73
B. Analisis Efektivitas Bimbingan Konseling Islam Melalui WhatsApp untuk Meningkatkan <i>Self Management</i> Siswa SMA 1 Doro.....	77
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	83
B. Saran-saran	84
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	<i>Blue Print</i> Angket <i>Self Management</i>	51
Tabel 3.2	Penskorran Jawaban Angket <i>Self Management</i>	53
Tabel 3.3	Interval Kategori <i>Self Management</i> Siswa.....	54
Tabel 3.4	Hasil Perhitungan Uji Validitas Menggunakan <i>Microsoft Excel</i>	56
Tabel 3.5	Item Terseleksi dan Item Gugur Hasil Seleksi dengan Menggunakan <i>Korelasi Product Moment</i>	57
Tabel 3.6	Kriteria Pengujian Reabilitas Instrumen.....	57
Tabel 3.7	Hasil Perhitungan Uji Reabilitas Instrumen Menggunakan <i>Alpha Cronbach</i>	58
Tabel 3.8	Jadwal Pelaksanaan Perlakuan	62
Tabel 3.9	Hasil <i>Pretest Self Management</i> Siswa dalam Bentuk Persentase ..	63
Tabel 3.10	Hasil <i>Pretest Self Management</i> Siswa	64
Tabel 3.11	Hasil <i>Posttest Self Management</i> Siswa	64
Tabel 3.12	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Menggunakan <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	64
Tabel 4.1	Peningkatan Skor <i>Self Management</i> Kelompok Eksperimental	75
Tabel 4.2	Peningkatan Skor <i>Self Management</i> Kelompok Kontrol	76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan suatu proses untuk memperoleh pengetahuan, pemahaman dan belajar untuk menyesuaikan tingkah laku dengan kebutuhan peserta didik. Untuk memperoleh suatu pemahaman, pengetahuan dan pengalaman yang baik, maka seseorang harus memiliki sikap pengelolaan diri yang baik juga. Setiap peserta didik memiliki tingkat pengelolaan diri yang berbeda-beda.

Salah satu model bimbingan dan konseling untuk memudahkan sistem pembelajaran daring yaitu dengan bimbingan dan konseling melalui internet ataupun telepon.¹ Bimbingan dan Konseling melalui internet ataupun telepon dikenal dengan istilah *cyber counseling*. *Cyber counselling* merupakan suatu istilah baru dalam dunia konseling. Munculnya *cyber counselling* menempatkan profesi bimbingan dan konseling ke dalam layanan yang langsung bebas dan terbuka. Hal ini sesuai dengan pendapat Sunaryo Kardinata yang mengatakan bahwa permasalahan yang terjadi sekarang ialah dihadapkannya layanan bimbingan dan konseling ke dalam verifikasi pada

¹ Sunaryo Kardinata, *Reaktualisasi Paradigma Bimbingan dan Konseling dan Profesionalisasi Konselor*, Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 4, 2001, hlm.2

kebutuhan bimbingan dan konseling yang semakin luas, target klien layanan semakin banyak dan bervariasi.²

Tugas utama siswa di sekolah adalah belajar, dengan belajar siswa akan meningkatkan kemampuannya secara optimal. Untuk mendapatkan hasil belajar yang baik maka siswa harus memiliki kemampuan *Self management* yang baik pula. *Self management* adalah suatu kemampuan yang berkaitan dengan keadaan diri sendiri dan ketrampilan dimana seseorang mengubah tingkahlakunya sendiri untuk belajar dengan pemanipulasian rangsangan dan respon baik dari dalam maupun luar.

Pengelolaan diri (*self management*) berarti dorongan diri sendiri untuk maju, mengatur unsur-unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal baik, dan meningkatkan kepribadian agar lebih baik. Dalam pengelolaan diri ada empat bentuk aspek perbuatan sebagai berikut: (1) pendorongan diri (*Self Motivation*), (2) penyusunan diri (*Self Organization*), (3) pengendalian diri (*Self Control*), (4) pengembangan diri (*Self Development*).³

Dari hasil beberapa penelitian yang telah dilakukan berupa jurnal yang ditulis oleh Cucu Arumsari, bahwa konseling individual dengan teknik

²Sunaryo Kardinata, *Reaktualisasi Paradigma Bimbingan dan Konseling dan Profesionalisasi Konselor*, Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 4, 2001, hlm.2.

³ Ibrahim ali, dkk, Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Untuk Menumbuhkan *Self Management* dalam Belajar Siswa, (Bandung: *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi*, Vol.5, No. 2, 2017), hlm.145.

modeling simbolis dapat meningkatkan kemampuan kontrol diri siswa. Bisa dilihat dari hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu bimbingan konseling individu dengan teknik modeling simbolis efektif meningkatkan kemampuan kontrol diri dengan adanya peningkatan hasil skor kemampuan kontrol diri berdasarkan analisis grafik baseline dan intervensi. Selain itu hasil pengamatan guru konseli hasilnya menunjukkan bahwa konseli merasakan adanya perubahan kemampuan kontrol diri.⁴

Namun demikian, ada beberapa siswa di SMA 1 Doro yang bisa dikatakan belum mampu untuk mengelola, mengatur dan mengontrol dirinya sendiri. Seperti contoh siswa kurang mampu membagi waktu antara belajar dan bermain, siswa datang terlambat, merokok di jam sekolah, sering menunda mengerjakan tugas, siswa ikut dalam pergaulan negatif diluar sekolah, yang menunjukkan lemahnya karakteristik siswa. Akan tetapi pada kenyataannya, belum ada penanganan secara khusus dari guru BK mengenai masalah *self management* atau pengolahan diri di SMA 1 Doro.⁵

Melihat permasalahan *self management* di SMA 1 Doro maka peneliti mengupayakan diadakannya bimbingan individu melalui WhatsApp untuk membangun *self management* siswa. Masalah kurangnya *self management*

⁴ Cucu Arumsari, *Konseling Individual Dengan Teknik Modeling Simbolis Terhadap Peningkatan Kemampuan Kontrol Diri*, (Tasikmalaya: *Jurnal Konseling*, Vol. 2, No. 1, 2016), hlm.9

⁵ Dwi Puji Lestari, *Guru Bimbingan dan Konseling SMA 1 Doro*, Wawancara Pribadi, Tanggal 24 Maret 2021, di SMA 1 Doro

siswa akan berdampak pada kegiatan siswa dan menghambat keberhasilan belajar siswa di sekolah. Selain itu untuk menangani masalah *self management* siswa, penelitian juga bertujuan untuk membuktikan apakah bimbingan konseling islam melalui WhatsApp juga berpengaruh untuk membangun *self management* siswa di SMA 1 Doro.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Bimbingan Konseling Islam Melalui WhatsApp untuk Meningkatkan *Self Management* Siswa di SMA 1 Doro”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang diajukan adalah sebagai berikut :

1. Apakah tingkat *self management* siswa sebelum pelaksanaan bimbingan konseling islam melalui WhatsApp di SMA 1 Doro?
2. Apakah tingkat *self management* siswa sesudah pelaksanaan bimbingan konseling islam melalui WhatsApp di SMA 1 Doro?
3. Bagaimana pengaruh bimbingan konseling islam melalui WhatsApp untuk meningkatkan *self management* siswa di SMA 1 Doro?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui tingkat *self management* sebelum adanya layanan bimbingan konseling islam melalui WhatsApp di SMA 1 Doro.
2. Mengetahui tingkat *self management* sesudah adanya layanan bimbingan konseling islam melalui WhatsApp di SMA 1 Doro.
3. Mengetahui Pengaruh Bimbingan Konseling Islam melalui WhatsApp untuk Meningkatkan *Self Management* Siswa di SMA 1 Doro.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini secara umum adalah memberikan kontribusi keilmuan dan pemikiran dalam bidang bimbingan penyuluhan islam. Adapun kegunaan penelitian ini secara khusus adalah :

1. Manfaat teoritis

Dalam penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan khasanah ilmu pengetahuan khususnya yang berkaitan dengan bimbingan individu terhadap *self management*.

2. Manfaat praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat yaitu :

- a. Bagi penulis

Dapat menambah ilmu pengetahuan tentang bimbingan konseling islam melalui whatsapp serta menambah wawasan bagi penulis.

- b. Bagi konselor

Dapat dijadikan referensi tentang bimbingan konseling islam terhadap *self management*.

c. Bagi lembaga

Dapat menjadi masukan dalam penyusunan program bimbingan dan konseling yang tepat.

d. Bagi pembaca

Memberikan informasi dan sebagai rujukan dalam melakukan penelitian selanjutnya mengenai bimbingan konseling islam.

E. Tinjauan Pustaka

1. Deskripsi Teori

a. Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan merupakan suatu proses untuk membantu individu dalam mengembangkan kemampuannya dengan usahanya sendiri.⁶Sedangkan bimbingan konseling islam merupakan proses bantuan yang diberikan kepada klien untuk menyelesaikan masalahnya dan upaya untuk menemukan pribadi, mengenal lingkungan dan merencanakan masa depan sesuai dengan kaidah-kaidah agama islam.

Adapun tujuan umum dari bimbingan konseling islam yaitu untuk membantu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Dan tujuan khusus bimbingan konseling islam yaitu membantu individu untuk mengatasi masalah yang dihadapi dan membantu individu memelihara dan

⁶ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2015), hlm.2

mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau tetap baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.⁷

Metode dalam bimbingan konseling islam ada 2 macam yaitu metode secara langsung dan metode tidak langsung. Metode langsung biasanya berupa bimbingan tatap muka, ceramah, penyuluhan, dan lain sebagainya. Sedangkan metode tidak langsung berupa *cyber counselling*, pamphlet, brosur, radio.

Bimbingan konseling islam dilakukan dengan beberapa tahap, antara lain:

1) Tahap Awal

Tahap awal ini dimulai sejak pertama interaksi konselor dan konseli sasaran layanan atau kegiatan pendukung khususnya berkenaan.

2) Tahap Kegiatan

Pada tahap keempat dilakukan pembinaan untuk meningkatkan kemampuan klien dan mengatasi masalah klien.

3) Tahap Akhir

Tahap akhir dilakukan untuk mengetahui hasil dari layanan bimbingan konseling islam, dan untuk mengevaluasi pelaksanaan bimbingan konseling islam.

⁷ Anas Rohman, *Peran Bimbingan dan Konseling Islam Dalam Pendidikan*, (Semarang: *Jurnal PAI UNWAHAS*, Vol. 4, No. 1, th. 2016), hlm.12

b. *Self Management*

1) Pengertian *self management*

Manajemen diri atau *self management* adalah kemampuan untuk mengatur semua unsur pribadi yang akan dikembangkan dalam bentuk perilaku yang sesuai. Sejalan dengan Gie, Astriyani mengatakan bahwa *self management* merupakan suatu kemampuan untuk mengatur berbagai unsur di dalam diri individu seperti pikiran, perasaan, dan perilaku. Sedangkan menurut Gunarsa mengemukakan bahwa pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana klien menggunakan ketrampilan dan teknik mengurus diri untuk menghadapi masalahnya, yang dalam terapi tidak langsung diperoleh. Keterampilan tersebut diperoleh pada saat proses konseling karena perubahan dalam perilaku itu harus diusahakan melalui proses belajar (*learning*) atau belajar kembali (*relearning*).⁸

Self management memiliki tujuan untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada orang lain ataupun diri sendiri. Masalah-masalah tersebut yang dapat ditangani antara lain: (1) Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain

⁸ Gunarsa, Singgih D, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Libri, 2011), hlm. 204.

tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri, (2) Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga control dari orang lain menjadi kurang efektif, seperti menghentikan rokok dan diet, (3) Perilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan control diri, misalnya terlalu mengkritik diri sendiri.

2) Aspek-aspek *self management*

Menurut Gie, menyatakan ada sekurang-kurangnya 4 aspek bentuk perbuatan *self management* dalam belajar siswa yaitu:

a) Pendorongan diri (*self motivation*)

Syarat utama siswa untuk mencapai tujuan pendidikannya ialah pendorongan diri. Menurut Gie mengemukakan dorongan diri yaitu dorongan batin dalam diri seseorang yang merangsangnya sehingga mau melakukan hal-hal untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

b) Penyusunan diri (*self organization*)

Penyusunan diri adalah mengatur sebaik-baiknya pikiran, tenaga, waktu, tempat, benda, dan semua sumber daya lainnya dalam kehidupan seorang siswa sehingga tercapai efisiensi pribadi.

c) Pengendalian diri (*self control*)

Pengendalian diri adalah hal yang dilakukan siswa untuk untuk mendisiplinkan dirinya sendiri dan mengarahkan tenaga untuk benar-benar melaksanakan apa yang harus dikerjakan di sekolah.

d) Pengembangan diri (*self development*)

Pengembangan diri adalah hal-hal yang dilakukan untuk memaksimalkan kegiatan dalam berbagai hal.⁹

2. Penelitian yang relevan

Setelah penulis melakukan penelusuran terhadap karya ilmiah yang ada, penulis menemukan karya ilmiah yang memiliki keterkaitan dengan tema yang penulis angkat. Adapun karya ilmiah tersebut diantaranya :

- a. Skripsi yang ditulis oleh Anik Supriyati pada tahun 2013, berjudul Upaya Meningkatkan *Self Management* dalam Belajar melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas VIIID di SMP 1 Jakenan Pati. Perbedaan dari skripsi yang akan dilakukan yaitu terletak pada waktu penelitian, objek penelitian, tempat penelitian dan kemudian teknik pelaksanaan bimbingan konseling yang mana dalam penelitian ini akan dilakukan secara *online*. Hasil dari penelitian ini adalah adanya

⁹ The Liang Gie, *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa* (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2000), hlm. 78-80

peningkatan responden secara keseluruhan dalam kriteria *self management* dalam belajar tinggi. Sebelum diberi layanan bimbingan kelompok *self management* berada dalam kategori sedang (64,2%) dan setelah diberi layanan bimbingan kelompok berada dalam kategori tinggi (72,32%).¹⁰ Pada hasil penelitian ini terdapat peningkatan *self management* sebesar 35,5%, adapun 64,5% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

- b. Skripsi yang ditulis oleh Nurul Fauqon Nuril 2019, berjudul Efektifitas Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VII di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh. Perbedaan dari skripsi yang akan dilakukan yaitu terletak pada waktu penelitian, objek penelitian, tempat penelitian dan kemudian teknik pelaksanaan bimbingan konseling yang mana dalam penelitian ini akan dilakukan secara *online* dan penelitian terdahulu dilakukan secara *offline*. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat peningkatan yang signifikan pada siswa yang telah diberikan layanan kelompok untuk meningkatkan kedisiplinan.¹¹ Pada hasil penelitian ini terdapat peningkatan *self*

¹⁰ Anik Supriyati, Upaya Meningkatkan *Self Management* dalam Belajar melalui Layanan Bimbingan Kelompok KELAS VIIID di SMP 1 Jakenan Pati, *Skripsi*, (Semarang : UNNES, 2013), hlm. 77.

¹¹ Nurul Fauqon Nuril, Efektifitas Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VII di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh, *Skripsi*, (Aceh : UIN AR-RANIRY, 2019), hlm. 63.

management sebesar 35,5%, adapun 64,5% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

- c. Skripsi yang ditulis oleh Ozy Asmawati 2018, berjudul Efektivitas Konseling Individual dengan Teknik *Self Management* dalam Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik Kelas VIIID di SMP 2 Perintis Bandar Lampung. Perbedaan dari skripsi yang akan dilakukan yaitu terletak pada waktu penelitian, objek penelitian, tempat penelitian dan kemudian teknik pelaksanaan bimbingan konseling yang mana dalam penelitian ini akan dilakukan secara *online*. Dari hasil penelitian skripsi dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik *self management* efektif dalam meningkatkan tanggung jawab peserta didik kelas VIIID di SMP Perintis Bandar Lampung.¹² Pada penelitian ini hasil yang diperoleh sebesar 35,5%.
- d. Jurnal yang ditulis oleh Ibrahim Ali, Ucin Muhsin dan Siti Chodijah, yang berjudul Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Untuk Menumbuhkan *Self Management* dalam Belajar Siswa. Perbedaan dari penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan yaitu terletak pada waktu pelaksanaan, tempat pelaksanaan, metode pelaksanaan yang digunakan dalam jurnal yaitu metode kualitatif sedangkan metode yang

¹² Ozy Asmawati, Efektivitas Konseling Individual dengan Teknik *Self Management* dalam Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik Kelas VIIID di SMP 2 Perintis Bandar Lampung, *Skrripsi*, (Lampung : UIN Raden Intan Lampung, 2018), hlm. 117.

akan digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif, dan pelaksanaan bimbingan konseling yang dilakukan dalam jurnal dilakukan secara *offline* (langsung) sedangkan pelaksanaan penelitian yang akan dilakukan dalam skripsi ini yaitu secara *online*. Dari hasil penelitian tersebut disimpulkan bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok dengan menggunakan bentuk tanya jawab dan diskusi kelompok teori *role playing*, dapat membantu siswa dalam menumbuhkan *self management* dalam belajar siswa di Madrasah Ash-Shibyan.¹³ Pada penelitian hasil yang diperoleh sebesar 35,5%.

3. Kerangka Berpikir

Berdasarkan tinjauan pustaka di atas, maka diperoleh suatu bentuk kerangka pemikiran bahwa *self management* sangat diperlukan oleh siswa, pengelolaan diri yang baik dapat menciptakan kondisi siswa yang teratur, terarah dan tertib sehingga proses belajar mengajar pun dapat berjalan dengan efektif dan efisien.

Menurut Gie mengatakan bahwa minimal ada 4 aspek bentuk perbuatan *self management* seorang siswa dalam belajar yaitu: pendorongan diri (*Self Motivation*), penyusunan diri (*Self Organization*), pengendalian diri (*Self Control*), dan pengembangan diri (*Self Development*).¹⁴

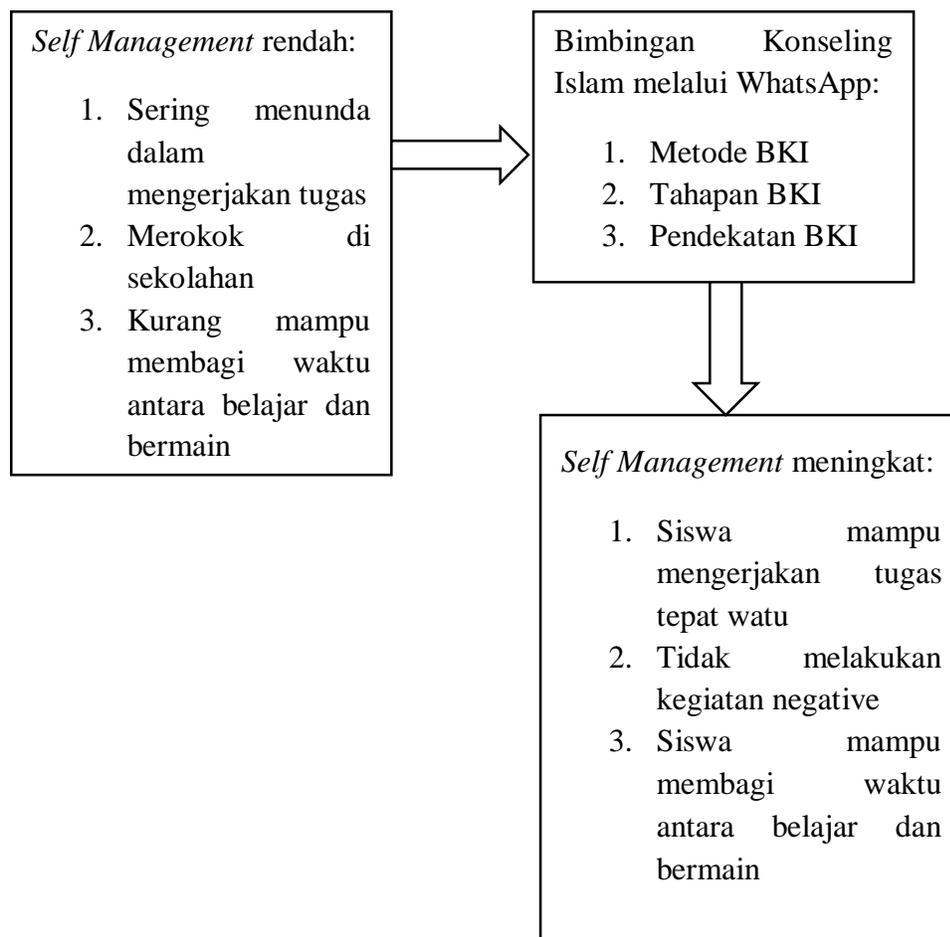
¹³ Ibrahim Ali, dkk, Pelaksanaan Bimbingan Kelompok untuk Menumbuhkan *Self Management* Siswa (Bandung: *Jurnal BKI*, Vol. 5, No. 2, 2017), hlm. 160.

¹⁴ The Liang Gie, *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa ...*, hlm. 78-80

Diadakannya bimbingan konseling islam bertujuan membantu siswa untuk dapat mengontrol ataupun mengatur dirinya sendiri sehingga siswa mampu mengatasi dan memahami problem yang dihadapi dirinya. Bimbingan konseling islam dilaksanakan dengan beberapa tahap, diantaranya tahap awal, tahap tengah atau kegiatan, tahap akhir.

Pelaksanaan bimbingan konseling islam melalui WhatsApp ini dapat meningkatkan *self management* siswa. Berikut adalah alur dari kerangka berpikir pada penelitian ini, yaitu:

Gambar 1.1
Kerangka Berpikir



4. Hipotesis

Hipotesis diartikan sebagai rumusan jawaban sementara yang harus diuji melalui kegiatan penelitian.¹⁵ Adapapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H_a = Ada pengaruh efektif bimbingan konseling islam melalui whatsapp terhadap peningkatan *Self Management* siswa

H_o = Tidak ada pengaruh efektif bimbingan konseling islam melalui whatsapp terhadap peningkatan *Self Management* siswa

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Desain Penelitian

Dalam skripsi ini, penelitian yang dilakukan termasuk dalam jenis penelitian lapangan (*Field Research*) dengan dengan peneltian yang digunakan adalah metode penelitian *Quasi Eksperimental Design*. Disebut *Quasi Eksperimental Design* karena desain ini merupakan eksperimen semu. Sugiyono mendefinsikan bahwa penelitian eksperimen adalah penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) terhadap hal lain dalam kondisi terkendali.¹⁶

Bentuk *Quasi Eksperimental Design* yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*. Dalam desain ini terdapat dua kelompok

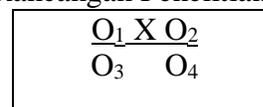
¹⁵ Tukiran Taniredja dan Hidayati Mustafidah, *Penelitian Kuantitatif (Sebuah Pengantar)*, (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2012), hlm. 24

¹⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2017), hlm. 74

yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dimana kelompok eksperimen nantinya akan diberikan perlakuan khusus berupa layanan bimbingan konseling islam melalui whatsapp. Dengan demikian hasil penelitian lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelumnya.¹⁷

Rancangan penelitian *Quasi Eksperimental Design* dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 1.2
Rancangan Penelitian



Keterangan:

O_1 = Kelompok eksperimen sebelum diberi *treatment*

O_2 = Kelompok eksperimen setelah diberi *treatment*

X = Perlakuan atau *treatment*

O_3 = Kelompok kontrol sebelum ada *treatment*

O_4 = Kelompok kontrol yang tidak diberi *treatment*

2. Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono populasi wilayah generalisasi yang terdiri atas objek / subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik

¹⁷ Ardila Pratiwi, Efektivitas Teknik Modeling Simbolis Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Berprestasi Siswa SMP Negeri 2 Minasatene, (Minasatene: *Jurnal Konselng Andi Matappa*, Vo. 1, No.1, 2017), hlm. 59

kesimpulannya.¹⁸ Populasi yang digunakan dalam penelitian yaitu seluruh siswa kelas XII IPS di SMA 1 Doro.

Sampel pada penelitian ini diambil secara *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik sampling yang termasuk dalam *Nonprobability Sampling*. Kriteria dalam pengambilan sampel pada penelitian adalah siswa yang dapat mewakili karakteristik populasi, sehingga dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel yaitu diambil 32 siswa dari kelas XII IPS1.

3. Setting Penelitian

Dalam sub bab ini akan dikemukakan alasan pemilihan setting penelitian. Penelitian ini dilakukan di SMA 1 Doro Kabupaten Pekalongan. Berdasarkan wawancara dengan guru BK di SMA 1 Doro, siswa-siswa SMA 1 Doro kurang bisa mengatur dirinya sendiri terutama dalam hal belajar. Selain itu, masalah *self management* siswa belum ditangani secara khusus oleh guru BK. Siswa yang kurang *self management* ini hanya diberikan nasehat oleh guru-guru mata pelajaran saja. Pemberian nasehat ini dinilai kurang efektif karena masih ada siswa yang belum bisa mengelola dirinya sendiri. Sehingga dipertimbangkan untuk diberikan layanan

¹⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2009), hlm. 80

bimbingan konseling islam melalui WhatsApp yang akan dilakukan dalam penelitian ini.

4. Variabel Penelitian

Variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang atau objek, yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan yang lain atau satu objek dengan objek yang lain.¹⁹ Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

a. Variabel Bebas

Variabel bebas diartikan sebagai variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat.²⁰ Variabel bebas dalam penelitian ini adalah bimbingan konseling islam melalui WhatsApp.

Adapun indikator tahapan-tahapan dalam pelaksanaan bimbingan individu melalui WhatsApp ini antara lain: (1) tahap awal; (2) tahap tengah atau kegiatan; (3) tahap akhir. Sedangkan bimbingan konseling islam melalui WhatsApp dilakukan pada tahap kegiatan.

Pada penelitian ini nantinya akan dilaksanakan 5 kali pertemuan, dimana pada setiap pertemuan memiliki waktu 45 menit. Dalam seminggu akan dilakukan 1-2 kali bimbingan konseling islam. Bimbingan awal akan diisi dengan pengenalan, selanjutnya bimbingan

¹⁹Sugiyono, *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D ...*, hlm.38

²⁰Sugiyono, *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D ...*, hlm. 39

kedua sampai keempat diberikan bimbingan konseling islam terkait *self management*. Dan bimbingan terakhir yaitu untuk evaluasi bimbingan yang telah dilakukan atau diberikan kuesioner.

b. Variabel terikat

Variabel terikat dapat diartikan sebagai variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.²¹ Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *self management* siswa.

Adapun aspek-aspek perbuatan *self management* dalam belajar siswa yaitu ada 4, antara lain: pendorongan diri (*Self Motivation*), penyusunan diri (*Self Organization*), pengendalian diri (*Self Control*), dan pengembangan diri (*Self Development*).

5. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah subjek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti.²² Subjek penelitian yang dilibatkan dalam penelitian ini siswa kelas XI. Dengan pertimbangan karena kelas XI masih berada fase dimana siswa memiliki pengelolaan diri yang kurang baik. Hal tersebut juga dijelaskan oleh guru BK SMA 1 Doro yang mengatakan bahwa kelas XI rata-rata masih susah untuk mengatur dirinya terutama dalam

²¹ Sugiyono, *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D ...*, hlm. 39

²² Muslich Anshori dan Sri Iswati, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Surabaya: Airlangga University Press, 2009), hlm. 108

hal belajar. Hal tersebut yang kemudian peneliti mengambil subjek penelitian yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah 27 siswa kelas XI IPS 1. Yang nantinya akan dibagi menjadi dua kelompok yakni kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

6. Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini, uji instrumen penelitian yang digunakan ada dua macam. Dikarenakan penelitian ini adalah penelitian eksperimen maka diperlukan dua instrument penelitian yaitu instrument panduan perlakuan dan instrument pengambilan data. Panduan perlakuan yang dimaksud adalah panduan pelaksanaan bimbingan konseling islam melalui WhatsApp. Instrumen perlakuan ini digunakan untuk menilai modul panduan yang telah disusun oleh peneliti. Sedangkan instrumen pengumpulan data digunakan untuk mengambil data mengenai *self management* siswa.

a. Pedoman Bimbingan Konseling Islam melalui WhatsApp

Panduan perlakuan adalah pedoman pelaksanaan bimbingan individu melalui WhatsApp. Modul panduan ini disusun untuk dijadikan pedoman guru bimbingan konseling atau konselor yang akan menerapkan bimbingan individu melalui WhatsApp. Setelah disusun, modul panduan tersebut akan dilakukan uji ahli. Penguji akan menilai dari 4 aspek penilaian yaitu kegunaan, kelayakan, ketepatan dan kesopanan modul panduan tersebut.

Selanjutnya, penilaian dari para ahli tersebut dianalisis menggunakan CVR atau Rasio Validasi Isi yang dirumuskan oleh Lawshe.²³

$$\text{CVR} = \frac{n_e - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

Keterangan:

CVR = *Content Validity Ratio* atau Rasio Validasi Isi

n_e = Jumlah SME (*Subject Matter Experts*) yang menilai essential pada item yang bersangkutan

N = Jumlah total SME yang memberikan penilaian

b. Kuesioner atau Angket *Self Management*

Kuesioner atau angket merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini. Instrumen ini digunakan untuk mengambil data mengenai *self management* siswa. Instrumen *self management* siswa tersebut disusun merujuk pada teorinya Nana Sudjana.

Instrumen tersebut disusun dalam bentuk pernyataan-pernyataan yang nantinya akan diberikan kepada siswa dalam bentuk angket. Angket tersebut akan diberikan sebelum dan sesudah

²³ Ahmad Saifuddin, *Penyusunan Skala Psikologi* (Jakarta: Kencana, 2020), hlm. 165

diberikan perlakuan. Tentunya sebelum diberikan kepada siswa, pernyataan-pernyataan di dalam angket akan dilakukan uji validitas dan uji reabilitas.

a) Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk menunjukkan keabsahan dari instrumen yang akan dipakai pada penelitian. Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan dan kesahihan suatu instrumen.²⁴ Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diteliti secara tepat.²⁵ Untuk uji validitas, peneliti menggunakan rumus korelasi *product moment*. Pada penelitian ini, perhitungan uji validitas menggunakan bantuan *Software* program komputer *Microsoft Excel*.

b) Uji Reabilitas

Uji reabilitas dilakukan untuk memastikan instrumen tersebut menjadai alat ukur yang akurat. Reabilitas menunjukkan seberapa jauh pengukuran tersebut dapat memberikan hasil yang relative tidak berbeda apabila dilakukan kembali pada objek yang sama.²⁶ Untuk mengetahui reabilitas

²⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hlm. 168

²⁵ Saifudin Azwar, *Reabilitas dan Validitas* (Jakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hlm.8

²⁶ Saifudin Azwar, *Reabilitas dan Validitas* ..., hlm. 10

angket, peneliti menggunakan rumus *Alpha Cronbach* karena instrumen berbentuk angket dengan skor skala bertingkat. Pada penelitian ini, perhitungan uji reabilitas menggunakan bantuan *Software* program komputer SPSS 16.

7. Teknik Analisa Data

Analisa data adalah suatu kegiatan untuk mengetahui tafsiran terhadap data yang terkumpul dari hasil penelitian, data yang terkumpul tersebut kemudian diklasifikasikan dan disusun, selanjutnya dianalisis.²⁷

Analisa data yang digunakan untuk membuktikan hipotesis bahwa bimbingan konseling islam melalui WhatsApp efektif diberikan untuk meningkatkan *self management* siswa. Sehingga dalam penelitian ini digunakan Uji T yaitu dengan mengukur perbedaan rata-rata *pretest* dan rata-rata *posttest*.²⁸ Kemudian untuk mengetahui efektivitas menggunakan uji analisis yaitu uji ancova.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam penulisan ini merupakan urutan penulisan yang berkaitan dengan pembahasan penelitian dari awal hingga akhir. Hal ini dilakukan untuk mempermudah penjelasan dan pemahaman pokok-pokok

²⁷ Anas Sudijono, *Pengantar Statistika Pendidikan* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2003), hlm. 192

²⁸ Sofyan Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif. Dilengkapi Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS ...*, hlm. 30

masalah yang akan dibahas. Peneliti menyusun sistematika penulisan sebagai berikut:

Bab I pendahuluan meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II berisi bimbingan konseling islam melalui WhatsApp untuk membangun *self management* siswa yang terdiri dari 3 sub bab. Pertama, bimbingan konseling islam meliputi pengertian bimbingan konseling islam, tujuan dan fungsi bimbingan konseling islam, metode bimbingan konseling islam, dan tahapan bimbingan konseling islam,. Kedua, *self management* meliputi pengertian *self management* dan faktor yang mempengaruhi *self management*.

Bab III berisi data-data yang terdiri dari gambaran umum SMA 1 Doro, meliputi: data hasil angket subjek penelitian (*pretest* dan *posttest*) dan pengaruh bimbingan konseling islam melalui WhatsApp untuk meningkatkan *self management* siswa SMA 1 Doro.

Bab IV adalah analisis hasil penelitian, terdiri dari analisis *self management* siswa sebelum dan sesudah diberikan bimbingan konseling islam melalui WhatsApp dan analisis pengaruh bimbingan konseling islam melalui WhatsApp untuk meningkatkan *self management* siswa SMA 1 Doro.

Bab V adalah penutup meliputi kesimpulan dan saran.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai efektivitas bimbingan konseling islam melalui whatsapp untuk meningkatkan *self management* siswa SMA 1 Doro, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. *Self management* siswa terutama pada kelas XI SMA 1 Doro sebelum diberikan layanan bimbingan konseling islam melalui whatsapp berada pada kategori sedang. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil tes awal (*pretest*) yang dilakukan sebelum adanya pelaksanaan bimbingan konseling islam melalui whatsapp, hasil tes awal yaitu nilai rata-rata tes awal 55,69 untuk kelompok eksperimen dan 53,46 untuk kelompok kontrol.
2. *Self management* siswa kelas XI SMA 1 Doro setelah diberikan layanan bimbingan konseling islam melalui whatsapp berada pada kategori tinggi. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil tes awal (*pretest*) yang dilakukan sebelum adanya pelaksanaan bimbingan konseling islam melalui whatsapp, hasil tes awal yaitu nilai rata-rata tes awal 65,46 untuk kelompok eksperimen dan 57,64 untuk kelompok kontrol.
3. Efektivitas bimbingan konseling islam melalui whatsapp untuk meningkatkan *self management* siswa SMA 1 Doro dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh bimbingan konseling islam melalui

whatsapp untuk meningkatkan *self management* siswa SMA 1 Doro. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil uji hipotesis yaitu diperoleh nilai *Sig* sebesar 0,006 pada uji t dan diperoleh nilai *Sig.* sebesar 0,002 pada uji ancova.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat memberikan layanan bimbingan konseling islam melalui whatsapp minimal 2 kali dalam seminggu.
2. Pelaksanaan penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi sekolah terutama bagi siswa-siswi SMA 1 Doro.
3. Kepada pembaca, disarankan agar nilai-nilai positif dari penelitian ini dapat dikembangkan. Dan kepada peneliti selanjutnya kiranya dapat menjadi masukan dan menambah ilmu pengetahuan dan tentang peneltian yang lebih baik.

Daftar Pustaka

- Amin,Samsul Munir.2015.*Bimbingan dan Konseling Islam*.Jakarta: Amzah.
- Arikunto,Suharsimi.2006.*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.Jakarta: Rineka Cipta.
- Arumsari,Cucu.2016.Konseling Individual Dengan Teknik Modeling Simbolis Terhadap Peningkatan Kemampuan Kontrol Diri.Tasikmalaya: *Jurnal Konseling*, Vol. 2, No. 1.
- Asmawati,Ozy.2018.*Skripsi*.Efektivitas Konseling Individual dengan Teknik Self Management dalam Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik Kelas VIIID di SMP 2 Perintis Bandar Lampung.Lampung : UIN Raden Intan Lampung.
- Azwar,Saifudin.2012.*Reabilitas dan Validitas*.Jakarta: Pustaka Pelajar.
- D,Gunarsa, Singgih.2011.*Konseling dan Psikoterapi*.Jakarta: Libri.
- Farid,Daryanto Mohammad.2002.*Bimbingan dan Konseling (Panduan Guru BK dan Umum)*.Yogyakarta: Gava Media.
- Gie,The Liang.2000.*Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa*.Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Ibrahim ali, dkk.2017. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Untuk Menumbuhkan *Self Management* dalam Belajar Siswa.Bandung: *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi*, Vol.5, No. 2.
- Kardinata,Sunaryo.2001.*Reaktualisasi Paradigma Bimbingan dan Konseling dan Profesionalisasi Konselor*, Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 4.
- Muslich Anshori dan Sri Iswati.2009.*Metode Penelitian Kuantitatif*.Surabaya: Airlangga University Press.
- Nuril,Nurul Fauqon.2019.*Skripsi*.Efektifitas Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VII di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh.Aceh : UIN AR-RANIRY.
- Palupi,Sayu Made Roswita.2016.*Skripsi*.Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling Pribadi di Sekolah Menengah Atas Negeri Se-Kabupaten Sleman.Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta Press.

- Pratiwi,Ardila.2017.Efektivitas Teknik Modeling Simbolis Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Berprestasi Siswa SMP Negeri 2 Minasatene,.,Minasatene: *Jurnal KonseIng Andi Matappa*, Vo. 1, No.1.
- Prayitno.2017.*Konseling Profesional Yang Berhasil*.Jakarta:PT.RajaGrafindo Persada.
- Rohman,Anas.2016.Peran Bimbingan dan Konseling Islam Dalam Pendidikan.Semarang: *Jurnal PAI UNWAHAS*, Vol. 4, No. 1.
- Saifuddin,Ahmad.2020.*Penyusunan Skala Psikologi*.Jakarta: Kencana.
- Siregar,Sofyan.2013.*Metode Penelitian Kuantitatif. Dilengkapi Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*.Jakarta: Penerbit Kencana.
- Sudjiono,Anas.2003.*Pengantar Statistika Pendidikan*.Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono.2017.*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Supriyati,Anik.2013.*Skripsi*.Upaya Meningkatkan Self Management dalam Belajar melalui Layanan Bimbingan Kelompok KELAS VIIID di SMP 1 Jakenan Pati.Semarang : UNNES.
- Tukiran Taniredja dan Hidayati Mustafidah.2012.*Penelitian Kuantitatif (Sebuah Pengantar*.Bandung: Penerbit Alfabeta.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PEKALONGAN
UNIT PERPUSTAKAAN

Jl. Kusuma Bangsa No. 9 Pekalongan, Telp. (0285) 412575 Faks. (0285) 423418
Website : perpustakaan.iainpekalongan.ac.id Email : perpustakaan@iainpekalongan.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika IAIN Pekalongan, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : RUSTIYATI
NIM : 2041116121
Jurusan : BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
E-mail address : rustiyati96@gmail.com
No. Hp : 085640133902

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan IAIN Pekalongan, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Tugas Akhir Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

Yang berjudul :

**EFEKTIFITAS BIMBINGAN KONSELING ISLAM MELALUI *WHASTAPP* UNTUK
MENINGKATKAN *SELF MANAGEMENT* SISWA DI SMA 1 DORO**

Beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan IAIN Pekalongan berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan IAIN Pekalongan, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Pekalongan, 25 Mei 2022



RUSTIYATI
NIM. 2041116121