



Pengaruh Teknik *Self Management* Berbasis Islami terhadap Minat Belajar Siswa

Sarah Salsabila^{1*}, Abdul Mujib¹, Devi Eryanti¹

¹Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Gunung Djati, Bandung

*Email: salsabilasarab09@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses konseling islam teknik *self management*, mengetahui kondisi minat belajar siswa dan mengetahui pengaruh teknik *self management* berbasis konseling islami terhadap peningkatan minat belajar siswa. Metode penelitiannya menggunakan metode kuantitatif jenis pre-eksperimen *one shot case study*. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara tidak terstruktur, observasi, penyebaran kuisioner, dan dokumentasi. Jumlah populasinya adalah 222 siswa, sedangkan jumlah sampel nya adalah 22 siswa. Uji hipotesis menggunakan uji regresi linier sederhana. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil dari penelitian ini adalah konseling islam teknik *self management* berpengaruh terhadap peningkatan minat belajar siswa. Mengacu kepada hasil statistik uji regresi linier sederhana, didapatkan nilai $\text{sig} = 0,000$ yang artinya jika $\text{sig} < 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Pengaruh konseling islam teknik *self management* terhadap minat belajar siswa adalah sebesar 73,9%. Jadi, dapat disimpulkan bahwa semakin besar proses konseling dilaksanakan, maka semakin besar pula peningkatan minat belajar siswa.

Kata Kunci : Teknik *Self Management*; Konseling Islami; Minat Belajar Siswa

ABSTRACT

This study aims to determine the process of Islamic counseling self-management techniques, determine the condition of student interest in learning and determine the effect of self-management techniques based on Islamic counseling to increase student interest in learning. The research method uses a quantitative method of pre-experimental one shot case study. Data collection techniques were carried out through unstructured interviews, observation, questionnaires, and documentation. The total population is 222 students, while the number of samples is 22 students. Hypothesis test using simple linear regression test. Sampling using purposive sampling technique. The results of this study are Islamic counseling self management techniques have an effect on increasing student interest in learning. Referring to the statistical results of a simple linear regression test, the value of $\text{sig} = 0.000$ is obtained, which means that if $\text{sig} < 0.05$ then H_a is accepted and H_0 is rejected. The effect of Islamic counseling on self-management techniques on students' interest in learning is 73.9%. So, it can be concluded that the greater the counseling process is carried out, the greater the increase in student interest in learning.

Keywords : *Self Management Techniques; Islamic Counseling; Student Interests*

PENDAHULUAN

Individu yang berkualitas tentunya sangat diharapkan oleh suatu negara, karena dengan banyaknya individu yang berkualitas, maka kemajuan di berbagai bidang pada suatu negara bisa terwujud. Salah satu cara yang tepat untuk membentuk individu yang unggul adalah dengan berfokus pada pendidikan. Pendidikan merupakan suatu siklus yang terjadi secara konsisten dalam rentang kehidupan manusia. Selain bertujuan untuk mendorong individu dalam mencapai pengetahuan dan keterampilan, pendidikan juga mampu membuat individu untuk menjaga agar potensi intelektual, spiritual, dan sikapnya tetap dalam keadaan baik. (Qomar, 2012: 20).

Pendidikan adalah kebutuhan manusia, karena individu secara alami lahir ke dunia dengan kondisi yang lemah dan suci, namun dilengkapi dengan kemampuan dan potensi (Chodijah, 2016: 130). Dalam seluruh siklus pembelajaran, aktivitas pembelajaran sangat penting, proses belajar yang diikuti oleh siswa memainkan peran penting dalam mencapai tujuan pembelajaran. Belajar adalah suatu rangkaian kegiatan dengan tujuan untuk mendapatkan perubahan tingkah laku baru karena kerjasama individu dengan lingkungan. Ketika individu mengikuti pendidikan secara ideal, maka individu tersebut akan memperoleh perubahan perilaku yang baik, wawasannya menjadi luas, dan pengalamannya menjadi banyak.

Kenyataan yang terjadi di lapangan adalah ada diantara siswa yang tidak mengikuti pembelajaran sebagaimana mestinya. Menurut hasil wawancara pada saat pra penelitian kepada guru bimbingan konseling (BK) dan guru wali kelas, hasilnya adalah ada diantara siswa yang minat belajarnya rendah. Perilaku siswa dengan minat belajar rendah ditunjukkan dengan tidak merespon ketika guru bertanya perihal mata pelajaran yang baru saja diajarkan, siswa tidak pernah bertanya kepada guru meskipun tidak mengerti dengan materi pelajaran, tingkah laku siswa tidak menunjukkan semangat dalam belajar, terlambat masuk kelas pada mata pelajaran yang kurang disukainya, terlambat mengumpulkan tugas, keterlibatan siswa ketika belajar sangat kurang, siswa tidak antusias saat belajar bahkan ada beberapa siswa yang sering tertidur ketika kegiatan belajar sedang berlangsung, dan perhatian siswa terhadap belajar sangat kurang. Tingkah laku yang ditunjukkan oleh siswa menunjukkan bahwa minat belajar siswa rendah. Berdasarkan indikator minat belajar yang dikemukakan oleh Slameto, bahwa siswa dengan minat belajar tinggi dicirikan dengan memiliki rasa senang ketika belajar, siswa terlibat dalam kegiatan belajar, ketertarikan siswa terhadap belajar sangat tinggi, dan siswa memiliki perhatian ketika kegiatan belajar berlangsung (Slameto, 2015: 180).

Siswa dengan minat belajar rendah tentunya harus mendapatkan arahan dari orang-orang di sekitarnya, hal ini diharapkan siswa dapat kembali semangat dalam

mengikuti aktivitas belajar dan memiliki kesiapan serta kemauan untuk mengikuti kegiatan pembelajaran. Siswa yang mempunyai ciri minat belajar rendah dapat mencari petunjuk dan solusi dari guru bimbingan konseling (BK) atau dari wali kelas. Bimbingan atau konseling yang bisa diberikan kepada siswa yang membutuhkan arahan dan bimbingan untuk membangun dan meningkatkan minat belajarnya adalah dengan konseling islam teknik *self management*. Prosedur *self management* adalah sebuah metode untuk membimbing siswa (konseli) dalam melakukan perubahan tingkah lakunya dengan cara memajemen dan mengawasi dirinya sendiri. Motivasi di balik strategi ini adalah untuk memperoleh cara berperilaku yang baru, menghilangkan perilaku maladaptif, dan mengikuti serta memperkuat cara berperilaku yang ideal. Konseling Islami adalah cara paling umum untuk memberikan bantuan dari konselor kepada konseli yang dilakukan secara langsung atau dengan implikasi untuk membantu mengatasi masalah individu, sehingga individu memiliki kekuatan yang serius untuk menerapkan sisi positif dari kepercayaan dan pengabdian sesuai Al Qur'an dan Al-Hadits. Individu bisa menerapkannya untuk dirinya sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan pertemanan, lingkungan tempatnya bekerja, dan lingkungan di sekitar tempat tinggalnya.

Penelitian berikut ini merupakan penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini : *Pertama*, penelitian oleh Kartika yang berjudul "Pengaruh Konseling Kelompok Model Konseling Realitas Terhadap Minat Belajar Siswa MTs N 3 Medan" tahun 2018. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti adalah terletak pada desain penelitian, serta metode dan teknik konseling yang digunakan. Pada penelitian ini menggunakan konseling kelompok model konseling realitas, sedangkan pada penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti menggunakan konseling teknik *self management* berbasis konseling islami. *Kedua*, penelitian oleh Putri Ayu Ambarwati yang berjudul "Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik *Reinforcement* Positif Untuk Meningkatkan Minat Belajar Seorang Anak *Broken Home* di Desa Semabung Sidoarjo" tahun 2019. Perbedaannya dengan penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti adalah metode penelitian dan teknik konseling yang digunakan. Pada penelitian ini menggunakan konseling islam dengan teknik *reinforcement* positif, sedangkan pada penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti menggunakan konseling teknik *self management* berbasis konseling islami. *Ketiga*, penelitian oleh Finandy Winarto Eka yang berjudul "Konseling Islami dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas XII di SMAN 6 Kota Serang" tahun 2021. Perbedaannya dengan penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti terletak pada metode penelitian yang digunakan dan permasalahan yang diangkat di dalam penelitian. Pada penelitian ini permasalahannya adalah tentang motivasi belajar siswa, sedangkan pada penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti membahas tentang minat belajar

siswa.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalahnya dapat dirumuskan sebagai berikut: 1) Bagaimana proses pelaksanaan konseling islam teknik *self management* di SMPN 1 Cineam? 2) Bagaimana kondisi minat belajar siswa di SMPN 1 Cineam? dan 3) Apakah terdapat pengaruh teknik *self management* berbasis konseling islami terhadap peningkatan minat belajar siswa? Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka penulis tertarik untuk mengkajinya secara lebih mendalam dengan judul “Pengaruh Teknik *Self Management* Berbasis Konseling Islami terhadap Peningkatan Minat Belajar Siswa” (Penelitian Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 1 Cineam Tasikmalaya).

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis pre-eksperimen tipe *one shot case study*. Alasan peneliti menggunakan tipe *One Shot Case Study* karena peneliti ingin mengetahui secara langsung pengaruh variabel X terhadap variabel Y. teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik wawancara tidak terstruktur, observasi, penyebaran kuisioner, dan dokumentasi. Populasinya berjumlah 222 siswa, sedangkan jumlah sampelnya adalah 22 siswa. Dalam penarikan sampel, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, dan untuk teknik analisis data yang digunakan adalah uji normalitas, uji regresi linier sederhana, dan uji koefisien determinasi.

LANDASAN TEORITIS

Teknik pengelolaan diri (*self management*) merupakan sebuah usaha individu untuk mengatur atau memanagerem dirinya sendiri. Pendapat Nursalim menyatakan bahwa *self management* merupakan suatu proses konseli untuk melakukan perubahan tingkah lakunya sendiri dengan menggunakan satu strategi atau gabungan dari beberapa strategi. Dalam proses konseling, konselor berperan sebagai pelatih, pendorong, dan motivator, sedangkan konseli harus aktif untuk mengubah dan mengarahkan perubahan tingkah laku yang ingin dirubahnya (Barida & Prasetiawan, 2018: 33). Sukadji juga memberikan pengertian *self management*, yaitu sebuah proses yang dilakukan oleh individu untuk merubah dan mengarahkan tingkah lakunya sehingga memperoleh perubahan tingkah laku yang baru (Komalasari et al., 2018: 180). Proses konseling yang menggunakan teknik *self management* harus melaksanakan lima komponen dasar yang ada di dalam teknik *self management*. Komponen tersebut yakni menetapkan perilaku yang ingin dirubah, memantau perilaku, memilih metode yang akan digunakan, menerapkan metode yang telah dipilih, dan melakukan penilaian terhadap metode yang telah dilaksanakan.

Menurut Merriam dan Caffarella pengelolaan diri (*self management*) adalah usaha individu untuk merencanakan, memusatkan, dan menilai kegiatan yang

telah dilakukan. Dalam prosedur pengelolaan diri, ada kualitas mental yang memberikan bimbingan kepada orang untuk mengejar pilihan yang berharga bagi diri mereka sendiri, memutuskan keputusan mereka, dan memutuskan cara-cara yang layak untuk mencapai tujuan mereka (Nurzaakiyah & Budiman, 2005: 13). Dalam pelaksanaan metode pengelolaan diri, pencapaian, kewajiban dan kesempurnaan proses konseling sedikit banyak dipengaruhi oleh kontrol dari diri mereka sendiri, dan konselor dalam strategi ini berperan sebagai fasilitator yang mendorong konseli sehingga perubahan tingkah laku yang baru bisa terwujud. (Nurzaakiyah & Budiman, 2005: 13).

Tujuan pengelolaan diri adalah untuk mengontrol, mengarahkan, memiliki pilihan untuk mengawasi perasaan, dan kegiatan untuk mendukung kepada hal-hal yang bermanfaat, mengawasi perilaku berisiko yang ada pada diri sendiri atau pada orang lain, untuk mengurangi cara berperilaku yang bermasalah dan mengembangkan perilaku yang lebih efektif. Strategi *self management* juga berencana untuk memberdayakan orang untuk menempatkan diri mereka ketika mereka merasa dalam keadaan yang dapat menghalangi cara mereka berperilaku, serta untuk menjaga agar cara berperilaku atau masalah yang tidak diinginkan tidak terjadi (Inmas Prasetya & Nurjannah, 2021: 66). Sistem konseling dengan strategi *self management* memberikan kebebasan bagi konseli untuk lebih dinamis dalam mengkoordinir perubahan tingkah lakunya, hal ini bertujuan agar kemampuan yang ada pada sesi konseling dapat bertahan ketika konseli telah menyelesaikan proses melakukan pertemuan konseling, sehingga terjadi perubahan yang bertahan lama dan konsisten sehingga konseli mencapai cara berperilaku yang normal.

Konseling Islami menurut Tohari Musnamar adalah upaya memberikan bantuan oleh konselor kepada konseli (Tarmizi, 2018: 27). Konseling Islami berarti membuat manusia memahami realitas mereka di bumi ini sebagai makhluk Allah SWT, yang harus hidup sejalan dengan petunjuk yang telah Allah SWT dan Rasul-Nya contohkan, yang nantinya individu tersebut bisa sampai kepada kehidupan yang tentram di dunia dan di akhirat. Saiful Akhyar juga memberikan pengertian konseling islami, bahwa konseling islami adalah jalannya pertemuan tatap muka antara dua individu atau lebih. Pihak yang satu sebagai pembimbing (konselor), yaitu orang-orang yang dengan sengaja memberikan bantuan kepada pihak yang lain, dan pihak yang satu nya lagi sebagai konseli atau individu yang membutuhkan bantuan. Konseling Islami adalah siklus yang berencana untuk menemukan rasa ketenangan dan ketentraman di dalam kehidupan manusia ketika di dunia maupun di akhirat. Ketenangan hidup di muka bumi dan alam semesta bisa digapai dengan ikhtiar kepada Allah SWT., sehingga aktivitas yang digagasnya secara konsisten memperoleh perlindungan, rahmat, serta pertolongan dari Allah SWT (Akhyar, 2015: 63).

Jadi, dapat disimpulkan bahwa konseling Islam adalah sebuah bantuan yang diberikan dengan sengaja dan dikoordinasikan oleh konselor kepada konseli yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi dan memecahkan permasalahan yang sedang mereka hadapi, baik itu masalah yang berhubungan dengan etika, perilaku atau sikap, dan cara pandang untuk menyesuaikan dengan sifat-sifat yang terkandung pada Al-Qur'an dan Al-Hadits. Bantuan konseling yang dilakukan kepada individu memiliki tujuan yaitu agar individu tersebut dapat menjalani kehidupan sehari-hari sesuai dengan ketentuan Allah SWT. Konseling Islam juga dapat membantu orang dengan cara mengembangkan sifat dan potensi mereka sehingga individu dapat hidup dengan tenang dan tentram baik di dunia ini maupun di akhirat.

Minat adalah istilah yang sangat populer di bidang psikologi. Minat adalah hasrat, keinginan, keгаairahan, dan kesukaan yang tinggi terhadap suatu hal atau aktivitas. Minat bukan sesuatu yang dimiliki begitu saja oleh individu, tetapi minat adalah sesuatu yang harus dikembangkan. Menurut Slameto menjelaskan bahwa minat adalah suatu keinginan jiwa untuk tetap memperhatikan dan mengingat kembali kepada aktivitas atau kegiatan yang dilakukan. (Slameto, 2015: 180). Minat dapat memberikan dorongan bagi individu untuk melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya sekiranya hal tersebut menarik untuk diketahui dan menjadikannya memiliki semangat yang tinggi untuk mengetahui segala sesuatu dengan disertai rasa ketertarikan dan rasa senang. Menurut Djamarah, minat senantiasa berubah – ubah, namun tetap menghendaki keaktifan. Minat seringkali menjadikan individu mendasarkan kegiatannya atas pilihannya sendiri (Djamarah, 2011: 193).

Menurut Chaplin memberikan definisi tentang belajar, yaitu belajar adalah suatu usaha untuk memperoleh perubahan perilaku yang baru dan menetap karena adanya latihan dan pengalaman yang dilakukan oleh individu (Nurjan, 2016: 20). Aktivitas belajar merupakan suatu proses yang kompleks dan penting bagi setiap orang yang berlangsung seumur hidup. Ciri dari individu yang telah melakukan kegiatan belajar adalah timbulnya perubahan tingkah laku. Perubahan tingkah laku tersebut berkaitan dengan aspek wawasan, pengetahuan, keterampilan, dan sikap.

Berdasarkan pengertian minat dan belajar yang telah dikemukakan oleh para ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa minat belajar merupakan gejala yang ada dalam diri seseorang dengan menunjukkan beberapa akibat, misalnya semangat, keinginan. , kontribusi, perasaan ingin mengubah perilaku melalui berbagai cara, yaitu dengan latihan yang menggabungkan mencari informasi dan pengalaman. Minat belajar adalah kecenderungan siswa untuk memiliki perasaan senang dalam melakukan suatu tindakan atau gerakan dengan praktis tanpa paksaan sehingga terjadi penyesuaian informasi, kemampuan, cara pandang, dan

perilaku. Minat belajar sangat penting dalam kelancaran aktivitas belajar, karena dengan minat, maka belajar akan mempengaruhi hasil belajar siswa. Minat belajar tidak timbul secara begitu saja, akan tetapi minat muncul karena adanya keterlibatan, kecenderungan, dan kerjasama dalam belajar (Sutarto et al., 2020: 129). Melalui minat, maka siswa akan merasa ceria, fokus, terlibat dengan latihan-latihan belajar, dan memiliki perasaan senang saat belajar. Minat belajar berkembang dari dalam diri siswa dan dapat diciptakan melalui pelatihan dan kerjasama dengan lingkungan. Minat sangat penting dalam kegiatan belajar, karena minat akan membuat proses belajar berkembang menjadi dinamis dan sarat dengan kegembiraan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

SMPN 1 Cineam merupakan salah satu satuan pendidikan dengan jenjang SMP yang terletak di Jl. Asrama No. 14 Kecamatan Cineam Kabupaten Tasikmalaya Provinsi Jawa Barat. Dalam menjalankan kegiatannya, SMPN 1 Cineam ada di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. SMPN 1 Cineam terus mengembangkan mutu pendidikan, sehingga pada tahun ajaran 2008 / 2009 SMPN 1 Cineam telah mendapat kepercayaan untuk menjadi sekolah berstandar nasional atau bisa disebut dengan Sekolah Standar Nasional (SSN). Sejak tahun pelajaran 2012 sampai dengan sekarang, SMPN 1 Cineam telah menjadi Sekolah Standar Nasional. SMPN 1 Cineam pada saat itu berdiri sebagai sekolah fillial dari SMP Manonjaya dengan nama SMP Nasional yang berlangsung selama 3 tahun dan pada tahun 1965 berubah status menjadi SMP Negeri Cineam. Dari masa kemasa perkembangan sekolah ini semakin pesat, berbagai prestasi diraih baik ditingkat kabupaten, provinsi bahkan sampai di tingkat nasional. Pada tahun 1995 dilaksanakan pemutakhiran data, dan terjadi perubahan nama sekolah menjadi SMPN 1 Cineam.

Informasi yang didapat mengenai latar belakang permasalahan siswa di SMPN 1 Cineam yakni minat belajar rendah. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling (BK) dan guru wali kelas, peneliti mendapatkan bahwa permasalahan minat belajar rendah pada siswa bisa ditangani salah satunya adalah dengan layanan konseling. Layanan konseling yang digunakan juga bermacam – macam, ada yang menggunakan konseling kelompok, konseling individu, dan juga bisa menggunakan konseling dengan teknik dan pendekatan tertentu. Teknik konseling sangat beragam, namun ada satu teknik yang sering digunakan oleh guru bimbingan konseling (BK) di sekolah tersebut, yakni teknik konseling *self management*. Teknik ini mengharuskan siswa untuk mengatur, memantau, dan manajemen dirinya sendiri dengan tetap diberikan arahan dari guru bimbingan konseling (BK). Pada saat pelaksanaan konseling, guru bimbingan konseling (BK) juga menggunakan metode yang membuat siswa tidak merasa jenuh. Berdasarkan

hasil pengamatan peneliti pada saat pelaksanaan konseling, ada beberapa siswa yang tidak mengikuti jalanya proses konseling secara maksimal, namun kendala tersebut bisa diatasi dengan cara membujuk siswa agar mengikuti kegiatan konseling dengan baik agar permasalahan mereka bisa teratasi dan terpecahkan.

Proses Pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* di SMPN 1 Cineam

Pada bagian sebelumnya telah dijelaskan pengertian konseling, dan pada bagian ini akan ditegaskan kembali apa itu konseling. Jadi yang dimaksud dengan konseling adalah sebuah usaha memberi bantuan yang dilakukan oleh pembimbing (konselor) kepada terbimbing (konseli) agar konseli bisa kembali menyadari akan eksistensinya sebagai makhluk Allah SWT., yang sudah semestinya hidup sesuai dengan dengan tuntunan Allah SWT., dan Rasul-Nya. (Tarmizi, 2018: 27). Konseling islam merupakan program konseling yang ada di SMPN 1 Cineam dengan tujuan untuk memberikan bantuan kepada siswa dalam menemukan pemecahan atas permasalahan yang sedang dihadapinya, membantu siswa dalam beradaptasi dengan lingkungannya, dan membantu siswa dalam mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. Kegiatan konseling di sekolah ini tidak memiliki jam khusus, akan tetapi jadwal kegiatan konseling islam disesuaikan dengan kebutuhan siswa. Guru bimbingan konseling (BK) biasanya rutin sebulan sekali mendatangi kelas – kelas untuk mendiskusikan masalah yang sedang dihadapi oleh siswa. Selain mendatangi kelas – kelas, guru bimbingan konseling (BK) juga memanggil satu persatu siswa yang mempunyai masalah.

Ketika kegiatan konseling islam dilaksanakan, banyak teknik yang biasa digunakan oleh guru bimbingan konseling (BK) / konselor. Salah satu teknik yang biasa digunakan di sekolah ini adalah teknik *self management*. Kegiatan konseling islam juga biasanya dilaksanakan dengan menggunakan metode konseling individu dan konseling kelompok. Untuk konseling individu biasanya dilaksanakan di ruang bimbingan konseling (BK), sedangkan untuk konseling kelompok dilaksanakan di ruang bimbingan konseling (BK), perpustakaan atau ruang kelas. Konseling islam dengan teknik *self management* untuk meningkatkan minat belajar siswa dilaksanakan jika ada siswa yang minat belajarnya sudah tidak bisa terkontrol lagi. Pelaksanaan konseling ini biasanya berdasarkan laporan dari guru wali kelas kepada guru bimbingan konseling (BK). Pelaksanaan konseling ini biasanya dilakukan sebanyak empat pertemuan dengan durasi 1 jam. Untuk metode nya, jika lebih dari lima siswa maka dilaksanakan konseling kelompok di ruang bimbingan konseling (BK) atau jika tidak memungkinkan biasanya dilaksanakan di perpustakaan atau ruang kelas. Jika hanya ada satu siswa, maka konseling dilaksanakan secara individu. Namun, konseling islam dengan teknik *self management* ini lebih efektif jika dilaksanakan secara konseling kelompok, data tersebut peneliti dapatkan berdasarkan wawancara dengan guru bimbingan konseling (BK) dan juga

berdasarkan hasil observasi selama proses konseling berlangsung.

Berdasarkan hasil yang telah peneliti dapatkan, bahwa dengan konseling kelompok, maka siswa akan lebih terlibat secara aktif di dalam proses konseling, karena mereka merasa ada teman yang memiliki masalah yang sama. Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa setelah pelaksanaan konseling islam dengan teknik *self management* selesai, mereka ternyata lebih bisa mengatur dirinya sendiri, manajemen waktu belajar, dan menggunakan waktu luang untuk melakukan hal yang lebih bermanfaat. Hal ini juga diakui mereka bahwa dengan adanya teman yang memiliki masalah yang sama, mereka bisa saling bertukar pikiran untuk memecahkan permasalahannya.

Konselor / guru bimbingan konseling (BK) di SMPN 1 Cineam berjumlah 3 orang, yaitu Ibu Lubby Salsabila, S. Pd, Ibu Gefira Nurchairunnisa, S. Pd, dan Ibu Solihayati, S. Psi. Hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling (BK), peneliti mendapatkan bahwa dalam menjalankan layanan konseling, guru bimbingan konseling (BK) menggunakan pendekatan, dan teknik yang berbeda. Untuk teknik *self management*, biasanya dilakukan dan diterapkan oleh ibu Lubby Salsabila, S. Pd. Dalam pelaksanaan konseling, guru bimbingan konseling (BK) selalu menciptakan situasi yang menyenangkan, hal ini bertujuan agar siswa tidak merasa bahwa mereka yang dipanggil ke ruang bimbingan konseling (BK) akan dihukum atau lain sebagainya. Setelah menciptakan situasi yang menyenangkan, baru lah guru bimbingan konseling (BK) memberikan solusi pilihan pemecahan masalah yang sesuai dengan kondisi yang sedang dihadapi oleh siswa. Lalu selanjutnya guru bimbingan konseling (BK) membantu siswa untuk mempertimbangkan alternatif pemecahan masalah secara realistis.

Materi konseling islami yang ada di SMPN 1 Cineam pada umumnya adalah tentang akidah, ibadah, akhlak, muamalah, sejarah, dan prinsip – prinsip pengetahuan. Materi yang sering diberikan oleh guru bimbingan konseling (BK) adalah berfokus pada akhlak, yakni pembentukan dan pengembangan akhlak yang baik. Karena berdasarkan latar belakang konseli, maka hal yang sangat penting untuk segera ditangani adalah masalah akhlak siswa yang kurang baik, sehingga ketika proses konseling dilaksanakan guru bimbingan konseling (BK) cenderung memberikan materi tentang akhlak. Ketika pelaksanaan konseling islam dengan teknik *self management*, konselor tidak hanya menyampaikan materi tentang teorinya saja, akan tetapi konselor juga memberikan motivasi yang dapat membangun sikap dan perilaku siswa agar terjadi perubahan ke arah yang lebih positif.

Dalam proses pelaksanaan konseling islam, guru bimbingan konseling (BK) selalu menggunakan metode *directive* (langsung) serta menggunakan metode konseling individu dan konseling kelompok. Metode langsung dirasa sangat cocok untuk melakukan konseling kepada siswa, karena jika dilakukan secara *nondirective*

(tidak langsung) yaitu menggunakan media komunikasi, siswa disana tidak siap, hal ini karena jaringan internet yang kurang stabil dan juga ada siswa yang tidak mempunyai *handphone*. Jika siswa yang mempunyai masalah tidak hadir ke sekolah, maka guru bimbingan konseling (BK) langsung melakukan *home visit* untuk memecahkan permasalahan yang ada pada siswa. Menurut hasil wawancara bersama guru bimbingan konseling (BK), konseling islam teknik *self management* lebih sering menggunakan metode konseling kelompok, hal ini bertujuan agar siswa lebih mampu mengatur dirinya sendiri. Dengan metode konseling kelompok, siswa bisa melihat temannya yang sudah bisa mengatur dirinya sendiri, dengan begitu siswa akan merasa tertarik untuk mengatur dan memanagemen dirinya sendiri.

Ketika proses pelaksanaan konseling, guru bimbingan konseling (BK) biasanya menggunakan bantuan media, baik itu media berbasis manusia, media cetak, media audio, media visual, dan lain sebagainya. Untuk melaksanakan konseling, guru bimbingan konseling (BK) di SMPN 1 Cineam adalah menggunakan media berbasis manusia, maka dalam gal ini guru berperan sebagai media. Media berbasis guru ini, merupakan kegiatan guru untuk memberikan dan menyampaikan materi atau pesan kepada siswa secara langsung. Selain media berbasis manusia, di sekolah tersebut juga menggunakan media berbasis cetak, misalnya buku dan majalah. Tujuan dari penggunaan media cetak adalah agar siswa bisa membaca mengenai materi yang disampaikan oleh guru bimbingan konseling (BK), sehingga dengan diberikan penjelasan materi dan disertai dengan membaca, maka siswa akan lebih paham mengenai materi konseling yang diberikan oleh guru bimbingan konseling (BK). Tidak kalah penting, di SMPN 1 Cineam juga menggunakan media gambar, video, film, dan media berbasis audio visual lainnya. Penggunaan media audio visual bertujuan agar agar siswa tidak merasa jenuh ketika mengikuti sesi konseling. Hasil wawancara bersama guru bimbingan konseling (BK), penggunaan media audio visual disertai dengan media berbasis manusia, dirasa sangat cocok bagi siswa. Dengan menggunakan media tersebut, siswa lebih tertarik dan enjoy ketika mengikuti sesi konseling.

Kondisi Minat Belajar Siswa di SMPN 1 Cineam

Kondisi minat belajar siswa dapat diketahui dari penyebaran kuisisioner minat belajar yang telah dilaksanakan oleh peneliti. Dalam melakukan pengkategorian skor angket, peneliti menggunakan lima tingkatan skor dengan rumus sebagai berikut :

Tabel 1 Kategori Skor Angket

Skor	Kategori
$X \leq M - 1,5SD$	Sangat Rendah
$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$	Rendah

$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	Sedang
$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	Tinggi
$M + 1,5SD < X$	Sangat Tinggi

(Azwar, 1999: 108)

Keterangan :

M = Mean

SD = Standar Deviasi

X = Skor angket tiap siswa

Tabel 2 Kategori Skor Berdasarkan Angket yang sudah disebar

Skor	Kategori
$X \leq 50,1$	Sangat Rendah
$50,1 < X \leq 66,7$	Rendah
$66,7 < X \leq 83,3$	Sedang
$83,3 < X \leq 99,9$	Tinggi
$99,9 < X$	Sangat Tinggi

Berikut ini adalah skor angket minat belajar siswa :

Tabel 3 Kondisi Minat Belajar Siswa

No	Nama (Inisial)	Skor	Kategori
1	CH	73	Sedang
2	TMI	72	Sedang
3	RAK	99	Tinggi
4	AP	102	Sangat Tinggi
5	P	88	Tinggi
6	DA	83	Tinggi
7	NZ	84	Tinggi
8	CDA	88	Tinggi
9	TSA	87	Tinggi
10	FM	83	Tinggi
11	YFA	75	Sedang
12	AMY	77	Sedang
13	FPP	81	Sedang
14	RP	75	Sedang
15	DR	83	Tinggi
16	RM	79	Sedang

17	RPP	74	Sedang
18	RAF	79	Sedang
19	IA	80	Sedang
20	FF	73	Sedang
21	AP	75	Sedang
22	R	75	Sedang

Berdasarkan data pada tabel di atas, dapat diketahui ternyata terdapat 1 siswa dengan skor sangat tinggi, 8 siswa dengan skor tinggi, dan 13 siswa dengan skor sedang. Setelah pemberian konseling islam teknik *self management* minat belajar siswa menjadi berada pada kategori sedang sampai tinggi, meskipun waktu penelitian relatif singkat, yaitu satu bulan, namun dengan metode, media, konselor, materi, dan keadaan konseli yang mendukung maka proses konseling akan berjalan dengan lancar dan tujuan penelitian dapat tercapai. Setelah diberikan *treatment* dengan empat kali pertemuan, intensitas siswa yang terlambat datang ke sekolah sudah menurun, siswa sudah mampu dan berani berbicara ketika ditanya oleh guru, siswa sudah mampu mengemukakan pendapatnya ketika di kelas, ketika ada materi pelajaran yang kurang dipahami oleh siswa maka mereka langsung bertanya kepada guru, siswa juga lebih memperhatikan guru dan fokus saat pembelajaran sedang berlangsung. Setelah proses konseling selesai, peneliti juga melakukan wawancara kepada guru wali kelas, hal ini untuk mengetahui apakah siswa tersebut sudah mampu melaksanakan apa yang didapatkan dari proses konseling atau belum. Hasil wawancara dengan wali kelas adalah, ada beberapa siswa yang sudah mulai aktif dan antusias ketika diberi tugas oleh guru untuk menjelaskan materi di depan kelas ataupun mengerjakan soal di papan tulis, partisipasi siswa juga sudah mulai ada, meskipun tidak semuanya dan terkadang masih ada yang malu.

Berdasarkan data tersebut, diperoleh rata – rata angka nya adalah 81,14. Berdasarkan rata – rata tersebut, maka terdapat peningkatan minat belajar siswa sesudah diberikan *treatment* konseling islam teknik *self management*. Berdasarkan data angket minat belajar siswa, didapatkan bahwa intensitas siswa yang terlambat ke sekolah sudah menurun, siswa juga sudah mulai berani ketika diberi tugas oleh guru untuk menjelaskan dan mengerjakan soal di papan tulis, siswa sudah mulai mengumpulkan tugas tepat waktu, fokus belajar siswa juga sudah meningkat, ketika ada materi yang sulit dipahami siswa juga langsung bertanya kepada guru, dan siswa menjadi senang berdiskusi dengan temannya.

Pengaruh Teknik *Self Management* Berbasis Konseling Islam terhadap Peningkatan Minat Belajar Siswa

Hal pertama yang harus dilakukan sebelum melakukan uji hipotesis adalah melakukan uji normalitas terlebih dahulu, uji normalitas merupakan uji prasyarat analisis untuk mengetahui sebaran data apakah berdistribusi normal atau tidak. Langkah yang diambil untuk mengetahui nilai residual berdistribusi normal atau tidak yakni dengan melakukan perbandingan antara nilai signifikansi (*sig*) dan nilai α . Nilai α yang telah ditetapkan pada penelitian ini adalah sebesar 5% atau 0,05. Apabila $\text{sig} > \alpha$ dapat dikatakan data berdistribusi normal, dan jika $\text{sig} < \alpha$ maka data dapat dikatakan tidak berdistribusi normal. Berikut ini adalah hasil pengujian dengan bantuan *software* SPSS versi 24 :

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		22
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.08870888
Most Extreme Differences	Absolute	.133
	Positive	.133
	Negative	-.092
Test Statistic		.133
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal. b. Calculated from data. c. Lilliefors Significance Correction. d. This is a lower bound of the true significance.		

Pada tabel 4 terdapat hasil uji normalitas dengan menggunakan rumus Kolmogorov Smirnov. Dari hasil tersebut diketahui bahwa nilai probabilitas (*sig*) adalah 0,200. Ketentuannya adalah jika $\text{sig} > 0,05$ maka data berdistribusi normal, dan jika $\text{sig} < 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal.

Karena nilai sig sebesar $0,200 > 0,05$ jadi dapat dikatakan bahwa data pada penelitian ini berdistribusi normal.

Sesudah melakukan uji normalitas, maka langkah seterusnya adalah melakukan pengujian hipotesis. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji regresi linier sederhana. Uji regresi linier sederhana adalah pengujian untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh variabel X pada variabel Y. Dengan ketentuan apabila nilai Sig $>$ Alpha maka H_0 diterima dan H_a ditolak dan sebaliknya, apabila nilai Sig $<$ Alpha maka H_0 nilai ditolak dan H_a diterima. Nilai Alpha yang digunakan yaitu sebesar 5% atau 0,05. Uji hipotesis ini bertujuan untuk menjawab hipotesis apakah terdapat pengaruh teknik *self management* berbasis konseling islam terhadap minat belajar siswa atau tidak. Berikut ini adalah rumusan hipotesis sesuai dengan yang ada pada BAB I

H_0 : Tidak terdapat pengaruh teknik *self management* berbasis konseling islami terhadap peningkatan minat belajar siswa

H_a : Terdapat pengaruh teknik *self management* berbasis konseling islami terhadap peningkatan minat belajar siswa.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	22.152	7.883		2.810	.011
	konseing islami teknik self management	.934	.124	.860	7.531	.000

a. Dependent Variable: minat belajar siswa

Tabel 5. adalah uji hipotesis regresi linier sederhana dan merupakan hasil terpenting karena pada hasil tersebut akan ditemukan jawaban hasil penelitian yang dicari yakni pengaruh teknik *self management* berbasis konseling islami terhadap peningkatan minat belajar siswa. Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui hasil pengujian hipotesis. Dasar pengambilan keputusannya adalah jika sig $<$ 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jika sig $>$ 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Hasil uji regresi linier sederhana menghasilkan nilai Sig = 0,000. Sesuai dengan ketentuan yang telah dijelaskan diatas, yaitu jika nilai Sig $<$ 0,05 maka H_a diterima. Data menyatakan bahwa nilai $0,000 <$ 0,05 maka H_a diterima dan H_0 ditolak, jadi dapat disimpulkan terdapat

pengaruh teknik *self management* berbasis konseling islami terhadap peningkatan minat belajar siswa.

Langkah selanjutnya adalah melakukan uji koefisien determinasi, ialah pengujian yang dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh yang ditimbulkan variabel X pada variabel Y. Untuk mendapatkan nilai ini yaitu dengan cara mengkuadratkan nilai r. Berikut ini adalah hasil dari uji koefisien determinasi :

Tabel 6. Uji Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.860 ^a	.739	.726	4.190
a. Predictors: (Constant), konseling islami teknik self management				
b. Dependent Variable: minat belajar siswa				

Pada tabel 6 menunjukkan hasil nilai r^2 sebesar $0,860^2$. Sehingga dapat dimasukkan dalam rumus berikut ini:

$$KD = r^2 \times 100\% = 0,860^2 \times 100\% = 73,9 \%$$

Dapat disimpulkan bahwa pengaruh dari konseling islam teknik *self management* terhadap peningkatan minat belajar siswa adalah sebesar 73,9 %, dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain selain konseling islam teknik *self management* atau diluar variabel yang diteliti.

Penelitian dilaksanakan dalam waktu satu bulan lebih, dan hal itu sudah cukup untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan minat belajar siswa. Berdasarkan hasil penelitian pada 22 siswa kelas VIII di SMPN 1 Cineam, diperoleh kategori minat belajar siswa adalah sedang. Berdasarkan data yang sudah diperoleh, terdapat 1 siswa yang memiliki skor sangat tinggi, 8 siswa yang memiliki kategori skor tinggi dan 13 siswa memiliki kategori skor sedang. Berdasarkan kategori skor tersebut, didapatkan bahwa intensitas siswa yang terlambat ke sekolah sudah menurun, siswa juga sudah mulai berani ketika diberi tugas oleh guru untuk menjelaskan dan mengerjakan soal di papan tulis, siswa juga sudah mulai mengumpulkan tugas tepat waktu, siswa menjadi senang berdiskusi dengan temannya untuk mengerjakan tugas atau hanya sekedar untuk berbagi materi pelajaran, fokus belajar siswa juga sudah meningkat, ketika ada materi yang sulit dipahami siswa juga langsung bertanya kepada guru.

Kategori sedang pada data angket siswa mengindikasikan bahwa teknik *self management* berbasis konseling islam cocok digunakan untuk memecahkan permasalahan minat belajar siswa. *Self management* adalah proses pengelolaan diri yang dilakukan oleh konseli untuk mengarahkan perubahan tingkah laku yang lebih baik (Komalasari et al., 2018: 180). Dalam pelaksanaannya konseli mengatur, memantau, dan memanagemen perilakunya sendiri dengan tetap mendapatkan motivasi, arahan dan bimbingan dari konselor.

Minat belajar adalah suatu hal yang harus ada pada diri siswa, hal tersebut bertujuan agar siswa bisa berpartisipasi aktif ketika proses belajar sedang dilaksanakan. Jika siswa kurang menaruh minat pada belajar, maka hasil yang didapatkannya pun tidak akan maksimal. Ketika siswa mempunyai minat, rasa suka, ketertarikan, dan kecenderungan pada suatu aktivitas, maka siswa tersebut dapat mencapai tujuan yang diinginkannya. Minat adalah sumber motivasi yang membuat individu bisa melakukan suatu hal ketika bebas memilih apa saja yang diinginkannya. Besar kecilnya minat akan berpengaruh kepada aktivitas yang dilakukan oleh individu.

Mengingat betapa pentingnya minat dalam aktivitas belajar demi tercapainya hasil belajar yang maksimal, maka siswa perlu memiliki komitmen untuk memiliki rasa tanggung jawab belajar, karena sebagai pelajar sudah seharusnya siswa memiliki minat yang tinggi dalam kegiatan belajar agar dapat mencapaikan hasil belajar yang maksimal demi mencapai cita – cita yang diinginkannya. Ketika ada siswa yang minat belajarnya rendah, mereka harus segera mendapatkan arahan, bantuan, dan bimbingan dari orang di sekitarnya. Salah satu bantuan konseling yang cocok bagi siswa dengan minat belajar rendah adalah konseling islam teknik *self management*, dengan bantuan konseling islami tersebut, siswa tidak hanya mendapatkan solusi permasalahan secara umum, tetapi dengan pendekatan islami yang berdasarkan Al-Qur'an dan Al-Hadits, maka siswa bisa menyadari betapa pentingnya menuntut ilmu.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan, dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan diberikan *treatment* konseling dengan teknik *self management* berbasis konseling islami ternyata minat belajar siswa meningkat. Interpretasinya menyatakan bahwa semakin besar konseling islam dengan teknik *self management* yang dilakukan, maka semakin besar juga kecenderungan minat belajar siswa. Hal ini membuktikan bahwa layanan konseling dengan teknik *self management* berbasis konseling islami dapat meningkatkan minat belajar siswa.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMPN 1 Cineam, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut : *Pertama*, Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, ketika kegiatan konseling islam dilaksanakan, banyak teknik yang biasa digunakan oleh guru bimbingan konseling (BK) / konselor. Salah satu teknik yang biasa digunakan di sekolah ini adalah teknik *self management*. Konseling islam dengan teknik *self management* untuk meningkatkan minat belajar siswa dilaksanakan jika ada siswa yang minat belajarnya sudah tidak bisa terkontrol lagi. Pelaksanaan konseling ini biasanya berdasarkan laporan dari guru wali kelas kepada guru bimbingan konseling (BK). Pelaksanaan konseling ini biasanya dilakukan sebanyak empat pertemuan dengan durasi 1 jam. Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa setelah pelaksanaan konseling islam dengan teknik *self management* selesai, mereka ternyata lebih bisa mengatur dirinya sendiri, memajemen waktu belajar, dan menggunakan waktu luang untuk melakukan hal yang lebih bermanfaat.

Kedua, berdasarkan perhitungan tingkat minat belajar siswa kelas VIII yang telah mengikuti proses konseling islam dengan teknik *self management* yang berjumlah 22 siswa, kondisi minat belajar siswa berada pada kategori sedang, hal ini bisa dilihat dari kategori skor angket yaitu terdapat 1 siswa pada kategori sangat tinggi, 8 siswa pada kategori tinggi, dan 13 siswa pada kategori sedang. Setelah diberikan *treatment* dengan empat kali pertemuan, intensitas siswa yang terlambat datang ke sekolah sudah menurun, siswa sudah mampu dan berani berbicara ketika ditanya oleh guru, siswa sudah mampu mengemukakan pendapatnya ketika di kelas, ketika ada materi pelajaran yang kurang dipahami oleh siswa maka mereka langsung bertanya kepada guru, siswa menjadi senang berdiskusi dengan temannya dalam mengerjakan tugas, siswa juga lebih memperhatikan guru dan fokus saat pembelajaran sedang berlangsung.

Ketiga, Hasil uji hipotesis melalui uji regresi linier sederhana didapatkan nilai $\text{sig} = 0,000$ yang artinya jika nilai $\text{sig} < 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan diberikan *treatment* konseling islam dengan teknik *self management* berbasis konseling islami ternyata minat belajar siswa meningkat. Pengaruh konseling islam dengan teknik *self management* adalah sebesar 73,9 %, dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Artinya, semakin besar konseling islam dengan teknik *self management* dilakukan, maka semakin besar pula peningkatan minat belajar siswa.

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan, ada beberapa saran yang bisa dijadikan sebagai masukan kepada beberapa pihak, yaitu : *Pertama*,

bagi sekolah, setiap sekolah hendaknya ada layanan bimbingan konseling dan mendukung program layanan bimbingan konseling, hal ini dimaksudkan untuk membantu menangani dan memecahkan permasalahan siswa. *Kedua*, bagi guru bimbingan konseling (BK), hasil membuktikan bahwa ada temuan permasalahan minat belajar siswa yang rendah yang telah berhasil diatasi dengan layanan konseling islam teknik *self management*, maka peneliti berhadapan guru bimbingan konseling (BK) dapat menindaklanjuti hasil penelitian ini dengan memberikan layanan konseling islam teknik *self management* untuk membantu meningkatkan minat belajar siswa. *Ketiga*, bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan layanan konseling secara konseptual serta melaksanakan intervensi untuk dapat meningkatkan minat belajar siswa, serta diharapkan dapat membangun kelayakan instrument penelitian. Selain itu, penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai sumber rujukan bagi peneliti untuk mengetahui faktor lain yang dapat mempengaruhi minat belajar siswa selain konseling islam teknik *self management*.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhyar, S. (2015). *Konseling Islami dalam Komunitas Pesantren*. Bandung: Ciptapustaka Media Perintis.
- Azwar, S. (1999). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barida, M., & Prasetiawan, H. (2018). Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 27. <https://doi.org/10.26638/jfk.439.2099>
- Chodijah, S. (2016). Model Bimbingan dan Konseling Komprehensif dalam Meningkatkan Akhlak Mahasiswa. *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*, 10(1), 129–146.
- Djamarah, S. B. (2011). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Inmas Prasetya, A., & Nurjannah, &. (2021). Penerapan Konseling Menggunakan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(1).
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2018). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Nurjan, S. (2016). *Psikologi Belajar*. Ponorogo: CV Wade Group.
- Nurzaakiyah, & Budiman. (2005). Teknik Self-Management Dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 12 Suppl 1(9), 1–29.
- Qomar, M. (2012). *Kesadaran Pendidikan Sebuah Penentu Keberhasilan Pendidikan*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Slameto. (2015). *Belajar dan Faktor - Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

- Sutarto, S., Sari, D. P., & Fathurrochman, I. (2020). Teacher strategies in online learning to increase students' interest in learning during COVID-19 pandemic. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 129. <https://doi.org/10.29210/147800>
- Tarmizi. (2018). *Bimbingan Konseling Islami*. Medan: Perdana Publishing.

