

**PENGEMBANGAN KONSEP *SELF-MANAGEMENT*
BERBASIS SURAH AL-ALAQ AYAT 6-7 DALAM
KONSELING**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

HUSNUL KHATIMAH

NIM: 170402017

Prodi Bimbingan dan Konseling Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
1445 H / 2024 M**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
Darussalam Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 dalam Ilmu Dakwah
Prodi Bimbingan dan Konseling Islam**



Pembimbing I,

**Dr. Abizal Muhammad Yati, Lc., MA.
NIP. 198201202023211011**

Pembimbing II,

**Azhari, S.Sos.I., MA.
NIP. 196010081995031001**

SKRIPSI

Telah Dinilai oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan sebagai
Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Ilmu Dakwah
Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam

Diajukan Oleh:

HUSNUL KHATIMAH
NIM: 170402017

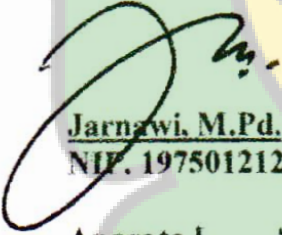
Pada Hari/Tanggal

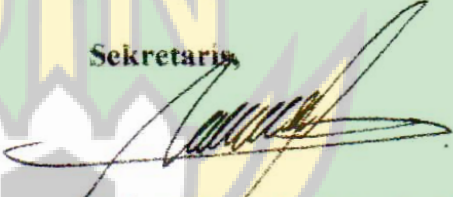
28 Juni 2024
Jumat, 21 Dzulhijjah 1445 H

di
Darusalam-Banda Aceh
Panitia Sidang Munaqasyah

Ketua,

Sekretaris,

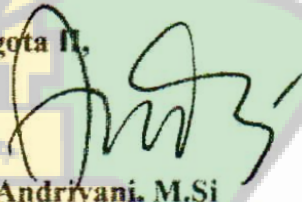

Jarnawi, M.Pd.
NIP. 197501212006041003

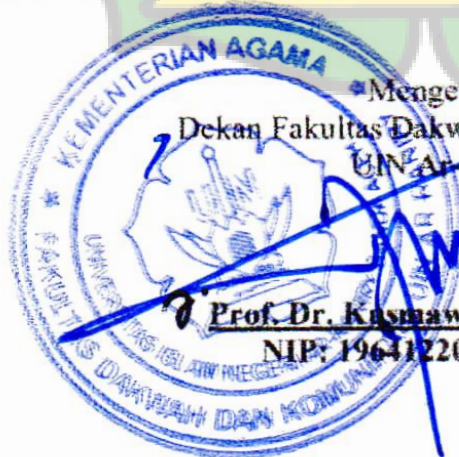

Azhari Zulkifli, S.Sos.I., M.A
NIP. 196010081995031001

Anggota I,

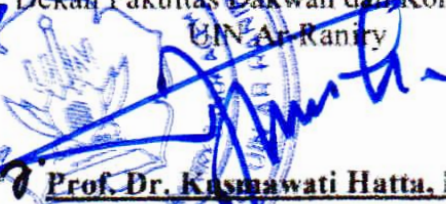
Anggota II,


Drs. H. Mahdi NK, M.Kes
NIP. 196412201984122001


Juli Andrivani, M.Si
NIP. 197407222007102001



Mengetahui,
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry


Prof. Dr. Kasmawati Hatta, M.Pd
NIP. 196412201984122001

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya:

Nama : Husnul Khatimah

NIM : 170402017

Jenjang : Strata Satu (S-1)

Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.



ABSTRAK

Manusia adalah makhluk yang bisa merasa senang, jahat, sombong dan sewenang-wenang karena merasa serba bercukupan. Nilai diri terhadap kondisi finansial dan ekonomi yang mumpuni sering membawa pada sikap sombong yang melampaui batas. Untuk itu *self-management* atau manajemen diri merupakan solusi di dalam upaya mengendalikan diri dari sifat dan sikap negatif. Secara khusus penelitian ini mengkaji pengembangan konsep *self-management* berbasis Surat Al-‘Alaq ayat 6-7 terkait keadaan manusia yang melampaui batas karena merasa dam menilai diri serba berkecukupan. Oleh karena itu maka permasalahan yang dikaji di sini ialah bagaimana pengembangan konsep *self-management* berbasis Surah al-Alaq ayat 6-7, bagaimana pengembangan konsep *self-management* dalam konseling Islam? Penelitian ini dilakukan dengan studi kepustakaan (*library research*). Data dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan metode *deskriptif-analisis*. Temuan penelitian menunjukkan bahwa *self-management* dikembangkan berbasis Surah Al ‘Alaq ayat 6-7. Pengembangan *self-management* berbasis QS. Al-‘Alaq ayat 6-7 dilakukan dengan tiga tahap, yaitu tahapan *monitoring/observing* (pengamatan kepada sikap dan perilaku diri), tahap *evaluating* (mengevaluasi dan juga menilai perilaku diri) dan tahapan *improvement* (perbaikan terhadap perilaku diri). Upaya memanajemen diri (*self-management*) bisa dilakukan secara pribadi atau individu tertentu terhadap diri sendiri, juga dapat dilaksanakan dengan bantuan konselor pada konseli melalui proses konseling Islam. Adapun pengembangan konsep *self-management* di dalam konseling Islam dilakukan dengan berbasis kepada QS. Al-‘Alaq ayat 6-7. Dasar utama di dalam tahapan-tahapan *self-management* ini adalah kekuatan konselor dalam upaya memonitor serta mengamati kondisi finansial dan ekonomi klien dan perilaku yang muncul, melaksanakan evaluasi serta perbaikan terhadap perilaku negatif menjadi positif. Pihak konselor dapat menggunakan tata cara dan metode konseling misalnya metode graduasi, evaluasi diri, dan metode-metode lainnya sehingga upaya pengelolaan diri, pengawasan, pengendalian, serta perbaikan diri dalam *self-management* mampu dilaksanakan secara optimal.

Kata Kunci : *Pengembangan, Self-Management, Konseling Islam.*

KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi yang berjudul: **Pengembangan Konsep *Self-Management* Berbasis Surah Al-Alaq Ayat 6-7 Dalam Konseling**. Shalawat dan Salam kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Serta para sahabat, tabi'in dan para ulama yang senantiasa berjalan dalam risalah-Nya, yang telah membimbing umat manusia dari alam kebodohan kepada alam pembaharuan yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis sadar banyak hambatan yang menghadang dalam proses penyusunannya dikarenakan keterbatasan kemampuan penulis sendiri. terselesainya skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan, arahan dan bimbingan dari berbagai pihak. Sehubungan dengan itu, melalui pengantar ini penulis mengucapkan terima kasih dan rasa hormat yang tak terhingga penulis sampaikan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Teristimewa kepada kedua orang tua Ibunda Maryam yusuf dan Ayahanda alm. Syarifuddin, yang selalu memberi dukungan baik moril maupun materil serta doa yang tidak dapat tergantikan oleh apapun di dunia ini. Begitu juga kepada Adik Lukmanul Hakim serta segenap anggota keluarga yang senantiasa memberi dorongan moral dan doa yang tiada henti sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.

2. Bapak Dr. Abizal Muhammad Yati, Lc., MA. selaku pembimbing pertama dan Bapak Azhari, S.Sos.I., MA. selaku pembimbing kedua, di mana kedua beliau dengan penuh ikhlas dan sungguh-sungguh telah memotivasi serta menyisihkan waktu serta pikiran untuk membimbing dan mengarahkan penulis dalam rangka penulisan karya ilmiah ini dari awal sampai dengan terselesainya penulisan skripsi ini.
3. Ibu Prof. Dr. Kusmawati Hatta, M.Pd. selaku dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, Banda Aceh beserta seluruh staf yang telah bersedia melayani dan memberikan fasilitas dalam menyelesaikan pendidikan S1.
4. Bapak Dr. Abizal Muhammad Yati, Lc., MA. selaku Penasehat Akademik yang telah memberi motivasi dan dukungan dari awal kuliah sampai akhir.
5. Terima Kasih yang tidak terhingga kepada semua sahabat-sahabat penulis yang selalu memberikan semangat, dukungan dan mendoakan dalam pembuatan skripsi ini, terkhusus kepada Fitriah, Dira Safira, Nuraidar, dan Mahda Lena yang telah memberikan doa dan dukungan dalam menyelesaikan karya ilmiah ini.
6. *Last but not least, I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for all doing this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting. I wanna thank me for just being me at all times.*

Tidak ada yang dapat penulis berikan kepada semuanya selain iringan doa yang tulus dan ikhlas semoga amal kebbaikannya diterima dan mendapat balasan

yang terbaik dari Allah. Segala kekurangan dalam skripsi ini penulis mohon maaf yang sebesar-besarnya karena penulis juga manusia biasa yang tentunya tidak terlepas dari salah. Mudah-mudahan skripsi ini bisa memberikan manfaat bagi penulis khususnya serta calon konselor dan masyarakat pada umumnya.

Banda Aceh, 28 Mei 2024
Penulis

Husnul Khatimah



DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBARAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Penjelasan Konsep/Istilah Penelitian	7
BAB II : LANDASAN TEORITIS	9
A. Penelitian Sebelumnya yang Relevan	9
B. <i>Self-Management</i>	12
1. Pengertian <i>Self-Management</i>	12
2. Tujuan <i>Self-Management</i>	14
3. Konsep Dasar dan Tahapan <i>Self-Management</i>	15
4. Aspek-Aspek <i>Self-Management</i>	17
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Management</i>	20
C. Konseling Islam	22
1. Pengertian Konseling Islam.....	23
2. Tujuan Konseling Islam	25
3. Fungsi Konseling Islam.....	29
4. Prinsip-Prinsip Konseling Islam.....	31
D. Fungsi dan Pokok Pembahasan Alquran.....	33
1. Pengertian Al-Quran.....	33
2. Pokok-Pokok Kandungan Al-Quran	35
E. Analisis Konsep <i>Self-Management</i> dalam Pandangan Al-Quran.....	41
BAB III : METODE PENELITIAN	50
A. Jenis Penelitian.....	50
B. Sumber Data Penelitian.....	51
C. Teknik Pengumpulan Data.....	52
D. Teknik Analisis Data.....	54
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Gambaran Umum Surat Al-‘Alaq	55
B. Analisis Pengembangan Konsep <i>Self-Management</i> Berbasis Surah Al-Alaq Ayat 6-7	58

C. Analisis Pengembangan Konsep Self-Management dalam Konseling Islam	71
BAB V : PENUTUP	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA	81
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	84
LAMPIRAN.....	85



DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat keputusan penunjukkan pembimbing.
2. Riwayat hidup.



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Al-Quran merupakan kalam Allah yang diturunkan kepada umat manusia melalui perantara malaikat Jibril dan diterima Nabi Muhammad SAW. Al-Quran adalah firman Allah SWT, yang diturunkan kepada nabi-Nya yang tertulis di antara lembaran-lembaran *mushaf*,¹ sebagai wahyu ilahi yang dibaca membacanya bernilai ibadah, karunia Allah SWT., yang diberikan kepada kaum muslim yang merupakan sumber utama syariat.²

Secara keseluruhan, al-Quran terdiri dari 114 surah, 6666 ayat atau sebagian versi menyebutkannya terdiri dari 6217 ayat.³ Setiap surah mempunyai nilai-nilai di dalam kehidupan. Akan tetapi nilai surah al-Alaq punya nilai istimewa di dalam kehidupan, di antaranya ialah sebagai wahyu pertama yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW di Gua Hira. Isi surah al-Alaq juga berhubungan dengan jawaban atas kebutuhan dasar manusia. Kebutuhan yang dimaksud adalah pengetahuan yang benar dan mendasar mengenai akidah yang membahas eksistensi *rabb* dan masalah akhlak manusia. Jadi manusia adalah makhluk yang harus didik.

¹Abdurrahman bin Khaldun, *Muqaddimah Ibn Khaldun*, (Terj: Masturi Irham, dkk), Cet. 9, (Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2017), hal. 808.

²Yusuf al-Qaradhawi, *Madkhal li Dirasah al-Syari'ah al-Islāmiyah*, (Terj: Ade Nurdin dan Riswan), (Bandung: Mizan Publika, 2018), hal. 40.

³Menurut Usman bin Sa'id, sebagaimana dikutip oleh Lalu Muhammad, bahwa para ulama sepakat bahwa jumlah ayat Alquran pada angka 6200, tapi berbeda mengenai puluhannya. Sebagian ulama berpandangan jumlahnya 6204 ayat, 6205 ayat, 6210 ayat, 6214 ayat, 6216 ayat, 6217 ayat, 6219 ayat, 6220 ayat, 6226 ayat, dan 6236 ayat. Keterangan ini dapat dilihat dalam, Lalu Muhammad Nurul Wathoni, *Kuliah Al-Quran: Kajian Al-Quran dalam Teks dan Konteks*, (Mataram: Sanabil, 2021), hal. 16-17.

Pentingnya pendidikan ditanamkan pada seseorang secara sendirinya akan menghindarkannya dari sifat-sifat jelek dan sifat tersebut dapat diminimalisir, dan martabat manusia akan terjaga. Sebenarnya manusia adalah makhluk Allah yang paling sempurna mempunyai karakteristik dan perilaku yang sangat berbeda dengan makhluk lainnya. Makhluk ciptaan Allah yang paling mulia di antara makhluk ciptaan-Nya yang lain ialah manusia. Islam memandang manusia memiliki potensi atau bakat alami sebagai fitrah, fitrah inilah yang menjadikan setiap manusia bebas untuk berperilaku karena dalam diri manusia terdapat potensi yang ada sejak manusia dilahirkan, sebagaimana yang terdapat dalam hadis berikut:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَا مِنْ مَوْلُودٍ إِلَّا يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ فَأَبَوَاهُ يُهَوِّدَانِهِ وَيُنَصِّرَانِهِ وَيُجَارِيَانِهِ. فَقَالَ رَجُلٌ: يَا رَسُولَ اللَّهِ! أَرَأَيْتَ لَوْ مَاتَ قَبْلَ ذَلِكَ؟ قَالَ اللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا كَانُوا عَامِلِينَ. (رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ).

Artinya: Dari Abu Hurairah, ia berkata: Rasulullah SAW bersabda: Setiap anak dilahirkan dalam keadaan fitrah. Kedua orang tuanyalah yang membuatnya menjadi seorang Yahudi, seorang Nasrani maupun seorang musyrik. Lalu seorang lelaki bertanya: Ya Rasulullah! Bagaimana pendapat engkau kalau anak itu mati sebelum itu? Beliau menjawab: Allah lebih tahu tentang apa yang pernah mereka kerjakan. (HR. Al-Bukhari).⁴

Hadis ini menjelaskan bahwa manusia sejak lahir telah mempunyai potensi sebagai fitrah yang dapat berkembang. Melalui fitrah itulah, manusia bebas untuk berperilaku terhadap potensi yang ada sejak awal manusia diciptakan. Akan tetapi fitrah itu akan hilang jika fitrah tersebut tidak dirawat sebagai fitrah manusia. Jadi tidak heran jika manusia akan berperilaku buruk, karena setiap manusia memiliki kebebasan untuk berperilaku. Di dalam pandangan Islam, perilaku tidak baik dapat

⁴Imam Al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, (Penerjemah: H. Zainuddin Hamidy, dkk), (Malaysia: Klang Book Centre, 1990), hal. 82.

diubah menjadi baik, karena pada dasarnya manusia itu dilahirkan dalam keadaan baik (fitrah).

Banyak pandangan yang mengatakan bahwa perilaku dalam diri manusia itu sulit untuk diubah, karena perilaku di dalam diri manusia sudah dianggap sebagai bawaan sejak lahir. Namun kenyataannya, sifat atau perilaku di dalam diri manusia itu dapat berubah sesuai dengan yang diinginkan karena pada dasarnya sifat atau perilaku bukanlah bawaan yang merupakan suatu bentukan pengalaman hidup yang dijalani dan segala sesuatu yang telah ditanamkan oleh para pendidik. Dalam hal ini, lingkungan juga menentukan manusia menjadi baik atau buruk. Hal ini karena ada dorongan misalnya dorongan dari pergaulan, dan meniru tingkah laku sesama.⁵ Melalui lingkungan, maka manusia dapat belajar baik lingkungan dalam keluarga maupun di luarnya. Dari proses itulah perilaku manusia terbentuk.

Menurut pandangan dan teori behavioristik, perilaku dibentuk berdasarkan hasil dari semua pengalamannya yang berupa interaksi ataupun hubungan individu dengan lingkungan sekitarnya, yang membentuk kepribadian seseorang, agar dapat diubah dengan manipulasi. Behavior atau perilaku dan tingkah laku seseorang pada dasarnya muncul setelah melalui proses kognitif dan afektif. Tingkah laku itu dipengaruhi oleh kognitif, yaitu faktor-faktor yang dipahami oleh individu melalui pengamatan dan tanggapan serta afektif, yaitu yang dirasakan oleh individu melalui tanggapan dan pengamatan, dari perasaan itulah timbul keinginan-keinginan dalam individual yang bersangkutan.⁶

⁵Elly M. Setiadi, *Pengantar Ringkas Sosiologi*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2020), hal. 74.

⁶Moh. Ali Aziz, *Ilmu Dakwah*, Ed. Revisi, Cet. 6, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2017), hal. 392.

Perilaku dapat diubah melalui proses belajar (*learning*) atau belajar kembali (*relearning*) yang berlangsung selama proses konseling. Proses konseling dianggap sebagai proses belajar dalam arti belajar untuk bertingkah laku ke arah yang lebih baik dengan bantuan konselor, akhirnya konseli dapat terbiasa dengan berperilaku yang adaptif walaupun tanpa harus dibimbing konselor terus-menerus.⁷ Dengan hal itu, konseling behavior bagian dari teknik dalam konseling yang berlandaskan teori belajar berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya.

Perilaku seseorang dapat diubah dengan proses *self-management* yang baik. Self-management dilakukan dengan terus belajar, sebab dalam perspektif Islam, perilaku seseorang hanya berubah ketika ada keinginan diri sendiri yang mengubah perilaku tersebut. Hal ini selaras dengan ketentuan al-Quran Surat Al-Ra'du ayat 11 sebagai berikut:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعْزِلُوهُ مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا هُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَّالٍ. (سورة: الرعد 11).

Artinya: “Baginya (manusia) ada (malaikat-malaikat) yang menyertainya secara bergiliran dari depan dan belakangnya yang menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia”. (QS. Al-Ra'du: 11).

Dalam penelitian ini penulis menggunakan teori *self management*, di mana *self management* adalah salah satu teknik dalam konseling behavior yang mengkaji

⁷Insan Suwanto, “Konseling Behavioral dengan teknik self-management untuk membantu kematangan karir siswa SMK.” *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* 1.1 (2016), hal.1-5.

tentang tingkah laku individu (konseli), bertujuan untuk mengubah perilaku yang buruk menjadi perilaku yang baik.⁸ *Self management* bagian dari proses yang mana konseli mengarahkan sendiri perubahan tingkah lakunya dengan strategik terapeutik atau beberapa strategi supaya mampu menimbulkan kesadaran dan keadaan sekitar yang mempengaruhi tingkah laku individu agar tidak melampaui batas.

Allah SWT menjelaskan bahwa manusia adalah makhluk yang dapat merasa senang, jahat, sombong dan sewenang-wenang karena merasa dirinya serba cukup yang mengantarkan bahwa ia merasa dirinya tidak membutuhkan apa pun, baik itu materi, ilmu pengetahuan, kedudukan dan sebagainya.⁹ Untuk itu manusia memiliki potensi untuk melampaui batas dan ketentuan yang telah ditetapkan (menyimpang dari fitrah awal manusia). Begitu juga dengan manusia yang tidak punya kekayaan materi, tetapi merasa diri tidak membutuhkan orang lain. Hal tersebut yang menjadi permasalahan yang perlu diatasi dari berbagai pihak seperti konseling Islam, karena konseling Islam bertujuan membawa manusia kembali kepada fitrah asal dari aspek kognitif, afektif, psikomotorik individu dengan berbagai layanan yang diberikan. Dalam konseling Islam tidak lepas dari beberapa teknik terapi yang diterapkan oleh konselor kepada konseli agar menemukan titik terang dari permasalahannya.

Peneliti tertarik menganalisis lebih jauh masalah ini dengan menggunakan layanan Konseling Islam untuk membantu individu agar sadar akan kesalahannya sehingga kembali kepada fitrah asal manusia sebagai hamba Allah SWT. Kemudian peneliti mengangkat masalah ini bertujuan untuk mengkaji lebih dalam bagaimana

⁸Halimatus Sa'diyah, dkk. *Penerapan Teknik Self Management untuk Mereduksi Agresifitas Remaja*, Jurnal Ilmiah Cousellia, Vol 6, No. 2, hal. 69.

⁹Imam ibnu katsir, *Tafsir Ibnu Katsir ; penerjemah, Arif Rahman Hakim, Syahirul Alim Al-Adib, Muhammad Zaini*, Juz: 28, 29, 30, (Surakarta: Insan Kamil, 2015), hal. 732.

pengembangan konsep *self-management* menurut surah al-Alaq ayat 6-7, kemudian menuangkannya ke dalam bentuk penulisan skripsi yang berjudul: “*Pengembangan Konsep Self-Management Berbasis Surah Al-Alaq Ayat 6-7 Dalam Konseling*”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti dapat mengajukan beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana pengembangan konsep *self-management* berbasis surah al-Alaq ayat 6-7?
2. Bagaimana pengembangan konsep *self-management* dalam konseling Islam?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengembangan konsep *self-management* berbasis surah al-Alaq ayat 6-7.
2. Untuk mengetahui tentang pengembangan konsep *self-management* dalam konseling Islam.

D. Manfaat Penelitian

Secara teoritis:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber yang bermanfaat untuk dipelajari mengenai pengembangan konsep *self-management* berbasis surah al-Alaq ayat 6-7

2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman para pembaca tentang pengembangan konsep *self-management* dalam konseling Islam

Secara praktis:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti lainnya yang ingin mengembangkan penelitian ini lebih lanjut.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari tentang pengembangan konsep *self-management* berbasis surah al-Alaq ayat 6-7 dalam konseling.

E. Penjelasan Konsep/Istilah Penelitian

Untuk menghindari kesalahan dalam memahami pembahasan yang ada di dalam penelitian ini, maka peneliti mengemukakan beberapa definisi atas beberapa istilah dalam penelitian. Istilah yang dimaksud adalah *self-management* dan istilah konseling, masing-masing dapat dikemukakan berikut:

1. *Self-Management*

Dalam *Kamus Istilah Konseling & Terapi*, arti istilah *self-management* adalah menunjuk pada suatu teknik dalam terapi kognitif behavior berlandaskan pada teori belajar yang dirancang untuk membantu para klien mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri kearah tingkah laku yang lebih efektif, sering dipadukan dengan ganjar-diri (*self-reward*); konsep yang berasosiasi dengan D. Meichenbaum; dan belakangan sering pula dipertukarpakaikan dengan metode administrasi-diri, kendali-diri dan teknik regulasi-diri untuk menunjuk proses

yang sama.¹⁰ Dalam penelitian ini, yang dimaksudkan dengan *self-management* adalah manajemen diri dengan menggunakan teknik terapi tingkah laku yang ditinjau dalam perspektif konseling Islam berlandaskan kepada surah al-Alaq ayat 6-7.

2. Konseling

Istilah konseling berasal dari Bahasa Inggris, *to counsel*, yang secara etimologis bermakna *to give advice* atau memberi saran dan nasihat. Rogers mengatakan bahwa konseling ialah serangkaian relasi/hubungan langsung dengan individu yang bertujuan untuk membantu klien di dalam mengubah sikap dan tingkah lakunya.¹¹ Sedangkan konseling Islam ialah proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan juga petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.¹² Dengan begitu, maksud konseling dalam penelitian ini adalah upaya yang serius yang dilakukan oleh seorang konselor kepada konseli dalam bentuk memberikan saran, nasihat terkait perbaikan tingkah laku melalui manajemen diri (*self-management*).

¹⁰Andi Mappiare. *Kamus Istilah Konseling & Terapi*, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2006), hal. 297.

¹¹Jamal Ma'mur Asmani, *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Yogyakarta: Diva Press, 2010), hal. 31

¹²Thohari Musnamar. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan & Konseling Islami*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), hal. 5.