



## Bimbingan Konseling Islam Melalui Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Pemanfaatan Waktu Luang Pada Remaja Putus Sekolah

Citra Repsi Tri Rahayu<sup>1</sup>, Kusnadi<sup>2</sup>, Manah Rasmanah<sup>3</sup>  
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

Corresponding Author: ✉ [rahayuc711@gmail.com](mailto:rahayuc711@gmail.com)

### ABSTRACT

#### ARTICLE INFO

##### Article history:

Received

October 26, 2023

Revised

February 21,

2024

Accepted

March 26, 2024

This research aims to determine Islamic counseling guidance through self-management techniques in increasing the use of free time among out-of-school teenagers (R clients) in Daya Makmur Village, Muara Padang District, Banyuasin Regency. The main subject in this research is client "R" who is the primary data source. Meanwhile, secondary research data sources are the client's father, the client's mother, the client's younger sibling, and the client's friends. The method used is a qualitative research method with a case study approach. The data collected through observation, interviews, and documentation. The data analysis technique used is the Robert K. Yin model consisting of 3 techniques, namely pattern matching, data explanation, and time series analysis. The research results analyzed in three stages, namely the initial stage, the core stage, and the final stage. The core stage is the process of providing self-management techniques, which includes several phases, namely self-monitoring, positive reinforcement (reward), contract or agreement with yourself (self-contracting), and mastery of stimuli (stimulus control), after implementation. Islamic counseling guidance through self-management techniques shows that client "R" experienced quite positive improvements where there is new behavioral changes by client "R".

**Key words:** *Islamic Counseling Guidance, Self Management Techniques, Free Time*

How to cite

Rahayu, C. R. T., Kusnadi & Rasmanah, M. (2023). Bimbingan Konseling Islam Melalui Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Pemanfaatan Waktu Luang Pada Remaja Putus Sekolah. *Journal of Society Counseling*, 1(3).

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

### PENDAHULUAN

Waktu adalah suatu roda yang selalu berputar, waktu tidak pernah berputar kebelakang selalu berputar kedepan dan tidak ada seorang pun yang bisa menghentikan waktu walau hanya satu detik (Al-Munawwar, 2017). Waktu adalah sumber daya yang paling berharga yang kita miliki. Waktu tidak dapat disimpan dengan baik, tidak dapat juga dibeli dengan apapun. Waktu merupakan kekayaan yang manajerial yang tidak dapat digantikan dan harus diperlakukan dengan kenyataan (Elvina, S. N, 2019).

Waktu juga merupakan salah satu harta yang paling berharga, karena waktu tidak dapat dikembalikan. Maka dari itu, penggunaan waktu yang baik dapat membuat kita menggunakan harta yang kita punya sesuai dengan kebutuhannya. Hingga waktu yang kita punya tersebut tidak

habis dengan percuma. Faktanya kebanyakan dari kita hanya menghabiskan waktu dengan sia-sia dan akhirnya menyesal. Oleh karena itu, penting sekali memiliki keterampilan manajemen waktu dalam hidup. Tujuannya agar kita dapat belajar bagaimana menghitung waktu setiap harinya untuk sesuatu yang baik (Cecilia P. G., 2021).

Waktu adalah aset berharga yang bergerak terus ke depan, tidak dapat dikembalikan, dan tidak bisa dihentikan. Ini merupakan sumber daya yang sangat berharga yang perlu dikelola dengan bijak, dan harus dihargai (Allan, T, 2011). Penting untuk menghargai setiap saat karena waktu berlalu dengan cepat dan tidak dapat dikembalikan. Ini juga merupakan sebuah kewajiban, terutama dalam konteks agama Islam, dan kerugian besar bagi siapa pun yang tidak memanfaatkan waktu dengan baik dalam Firman Allah Q.S. Al-‘Ashr (103: 1-3) yang berbunyi sebagai berikut:

وَالْعَصْرِ ۝١ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝٢ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ  
وَتَوَّصَّوْا بِالْحَقِّ ۝٥ وَتَوَّصَّوْا بِالصَّبْرِ ۝٣

Artinya: “Demi masa. Sungguh manusia berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran” Q.S. Al-‘Ashr (103: 1-3).

Dalam firman Allah SWT. diatas sudah jelas bahwa perlunya menghargai waktu bagi orang yang beriman dan melakukan suatu kebajikan (kemuliaan akhlak) jika ingin berhasil dalam hidup. Maka orang-orang yang memanfaatkan waktulah yang akan berhasil dan merugilah bagi mereka yang tidak menghargai waktu (Iqbal, M, 2010). Waktu luang merupakan waktu yang tidak digunakan untuk bekerja, mencari nafkah, melaksanakan kewajiban, dan mempertahankan hidup (Jumiati, 2018). Menurut Yurida (2019), waktu luang merupakan waktu senggang yang dimiliki oleh setiap individu baik itu diluar kegiatan yang dilakukan setiap hari maupun kegiatan tambahan (Yurida, M. S, 2019).

Salah satu masalah yang sering kerap muncul pada remaja adalah remaja tidak dapat mengatur waktunya dengan baik terutama pada waktu luangnya. Kebanyakan dari mereka setelah belajar di sekolah mereka memanfaatkan waktu luangnya untuk bermain *game online*, bermain *gadget*, menonton hiburan sampai larut malam, tidur sepanjang hari, bahkan berkumpul dengan orang-orang yang bukan seusianya. Padahal waktu luangnya bisa mereka manfaatkan untuk berdiskusi kelompok, mengulang kembali pelajaran di sekolah, belajar bersama mengerjakan pr, dan sebagainya.

Adapun hal tersebut terjadi dikarenakan adanya krisis originalitas pada remaja yang nampak paling jelas pada waktu luangnya yang sering disebut sebagai waktu pribadi orang (remaja) itu sendiri. Menurut Brightbill (1966), menamakan waktu luang tersebut sebagai suatu tantangan karena waktu tadi merupakan waktu untuk bebas bagi seseorang (Safitri, D. I, 2021). Pernah dipelajari bahwa sikap yang baik adalah menggunakan waktu itu sekreatif mungkin. Akan tetapi, remaja lebih banyak mengalami kesukaran dalam memanfaatkan waktu luangnya itu dari pada anak-anak dan bahwa remaja lebih sering melakukan hal-hal “*to kill the time*” (Farida, A, 2023)

Manajemen waktu dibutuhkan untuk meningkatkan produktivitas dalam hidup. Tapi tentu saja sebelum itu kita membutuhkan manajemen diri (*self management*) agar kita mempunyai disiplin terhadap diri serta komitmen untuk tidak menunda-nunda waktu yang telah ada. Dengan

menguasai manajemen diri, kita tidak hanya sekedar mempunyai disiplin diri dan komitmen tetapi kita juga menguasai manajemen terhadap waktu yang tidak hanya meningkatkan produktivitas dalam hidup. Akan tetapi juga menghasilkan manfaat kesehatan yang penting bagi kita (Sukoco, I, 2017).

Bila waktu dikelola dengan bijak, hal tersebut dapat meminimalkan *stress* dan memperbaiki keseluruhan kualitas hidup. Jika sering mendapati diri kita kekurangan beban kerja sehari-hari atau diliputi kerumitan dan tugas dalam hidup, kemungkinan besar kita belum sepenuhnya menguasai manajemen waktu yang efektif (Grafiani, C. P, 2021). Seperti menurut Mayberry yang mengatakan bahwa tidak ada hal hebat yang dilakukan dengan tergesa-gesa, dengan tentunya kualitas mengalahkan kuantitas (Cecilia P. G., 2021).

Remaja sering mengalami kesulitan dalam mengatur waktu luang mereka dengan baik. Banyak dari mereka menghabiskan waktu luang untuk aktivitas yang kurang produktif, seperti bermain *game online* atau *gadget*, menonton hiburan, dan berkumpul dengan teman sebaya, daripada melakukan aktivitas yang lebih bermanfaat seperti belajar atau berdiskusi. Masalah ini sering muncul karena remaja sering menghadapi krisis identitas dan sulit menemukan cara kreatif untuk mengisi waktu luang mereka. Maka penting untuk membantu mereka mengembangkan manajemen waktu yang lebih baik.

Fenomena yang ditemukan peneliti adalah klien berinisial "R". Berdasarkan hasil observasi diketahui bahwa klien "R" adalah seorang remaja putus sekolah yang tinggal di Desa Daya Makmur Kecamatan Muara Padang Kabupaten Banyuasin. Yang saat ini jika dia melanjutkan pendidikannya dia kelas 2 SMA Muhammadiyah di Desa Daya Makmur Kabupaten Banyuasin. Permasalahan yang dihadapi oleh klien "R" adalah klien masih belum mampu memanajemen dirinya dengan baik terutama pada pemanfaatan waktu luangnya. Kegiatan klien "R" setelah berhenti sekolah, setiap paginya dia bekerja sebagai penyadap karet yang merupakan penghasilan utama kedua orang tuanya, setelah pulang bekerja ia mengantarkan dan menjemput adiknya sekolah. Selebihnya masih ada waktu luang yang ia manfaatkan untuk hal-hal yang kurang baik seperti tidur sepanjang hari, bermain *gadget*, berdiam didalam rumah, bermain *game online* terlalu lama, berkumpul dengan orang-orang yang bukan seusianya, dan berperilaku seperti orang dewasa.

Apabila hal tersebut sering dilakukan dan menjadi kebiasaan maka akan memiliki dampak dalam jangka panjang. Yang mana seperti bermain *game online* atau *gadget* yang terlalu lama dapat berdampak pada kesehatan terutama kesehatan mata, tidur terlalu lama tidak baik bagi kesehatan tubuh, berdiam dalam rumah akan berdampak pada sosialisasinya dengan lingkungan masyarakat, dan berkumpul dengan orang-orang bukan seusianya juga akan berdampak buruk pada sikap dan perilakunya. Hal-hal seperti itu boleh-boleh saja dilakukan di waktu luangnya setelah bekerja, akan tetapi sebaiknya dilakukan secukupnya dan proporsional saja selebihnya bisa dilakukan untuk hal-hal yang lebih bermanfaat.

Sebagai seorang konselor, bantuan dapat diberikan melalui bimbingan konseling Islam. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu individu mengembangkan potensi agamanya dengan mengintegrasikan nilai-nilai yang terdapat dalam Al-Quran dan hadis ke dalam kehidupannya sehari-hari. Selain itu, penting juga untuk mengajarkan konsep manajemen diri (*self management*) agar dapat mengelola waktu luangnya secara lebih efektif dan produktif sesuai dengan usianya.

Pengertian Bimbingan Konseling Islam Bimbingan dan Konseling merupakan alih dari bahasa Inggris *guidance and counseling*. Secara etimologis kata bimbingan merupakan terjemahan berasal dari bahasa Inggris "*guidance*". Kata *guidance* adalah kata dalam bentuk *mashdar* (kata benda) yang berasal dari kata kerja "*to guide*" artinya menunjukkan, membimbing,

atau menuntun orang lain ke jalan yang benar. Jadi, kata *guidance* berarti pemberian petunjuk, pemberian bimbingan atau tuntunan kepada orang lain yang membutuhkan (Miharja, S, 2020).

Sedangkan *self management* atau manajemen diri adalah adanya sebuah perencanaan, mengarahkan, mengorganisasikan, dan pengawasan dalam diri yang mana merupakan suatu usaha dan kemampuan yang maksimal untuk mengelola diri secara efektif dan efisien menjadi diri yang baik sesuai dengan apa yang semestinya dilakukan (Noor, F. A, 2019. *Self management* ini bertujuan untuk membantu konseli menyelesaikan masalah, teknik ini menekankan pada perubahan tingkah laku konseli yang dianggap merugikan orang lain. *Self management* merupakan upaya yang individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan (Lesmana, N. A, 2024). Adapun menurut Ni Pipi Suwardani dkk (2014), pengertian *self management* adalah teknik menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif (Sa'diyah, H, 2017).

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pemanfaatan waktu luang pada remaja putus sekolah (studi kasus klien "R"), untuk mengetahui penerapan bimbingan konseling Islam melalui teknik *self management* untuk meningkatkan pemanfaatan waktu luang pada remaja putus sekolah (studi kasus klien "R") di Desa Daya Makmur Kecamatan Muara Padang. Kegunaan teoritis dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah sumber ilmu pengetahuan tentang teknik *self management* untuk meningkatkan pemanfaatan waktu luang pada remaja putus sekolah. Dan penelitian ini juga diharapkan sebagai sumber referensi serta sumbangan pemikiran bagi pengembangan keilmuan khususnya pada bidang ilmu bimbingan penyuluhan Islam, ilmu dakwah, ilmu psikologi, dan psikologi perkembangan remaja.

## **METODE**

Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis pendekatan penelitian studi kasus. Menurut Sugiyono, bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek alamiah dimana peneliti merupakan instrument kunci, dan analisis datanya bersifat induktif dengan hasil penelitian yang lebih menekankan makna dari pada generalisasi (Anggito, A, 2018). Studi kasus adalah salah satu jenis penelitian kualitatif, dimana peneliti melakukan eksplorasi secara mendalam terhadap program, kejadian, proses, aktivitas, terhadap satu orang atau lebih. Dimana suatu kasus terikat oleh waktu dan aktivitas (Assyakurrohim, D, 2023). Penelitian ini menggunakan sumber data primer dan sumber data sekunder. Adapun yang menjadi sumber data primer adalah klien "R", sedangkan sumber data sekunder adalah ayah, ibu, adik, dan teman klien "R". Sedangkan teknik analisis data menggunakan model Robert K. Yin yang terdiri dari 3 teknik yaitu perbandingan pola, eksplanasi data, dan analisis deret waktu. Adapun teknik dalam pengumpulan data pada penelitian yang digunakan oleh peneliti, adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Adapun teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini dengan menggunakan model Robert K. Yin, yang terdiri dari 3 teknik analisis data yaitu perbandingan pola, eksplanasi data dan analisis deret waktu.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tanggal 11 April 2023 sebelum dilaksanakannya bimbingan konseling Islam pada tanggal 20 April 2023 sampai tanggal 05 Mei 2023 di rumah klien "R" Desa Daya Makmur. Peneliti menyatakan ada beberapa poin yang mana klien "R" sedikit mengalami masalah rendahnya dalam pemanfaatan waktu luang yang harus ditingkatkan atau difokuskan lagi seperti pada aspek waktu luang sebagai waktu, waktu luang

sebagai waktu aktivitas, waktu luang sebagai mental dan suasana hati yang positif, waktu luang sebagai sesuatu yang memiliki arti luas, dan waktu luang sebagai salah satu cara untuk hidup.

Berdasarkan pelaksanaan bimbingan konseling Islam melalui teknik *self management* yang telah dilaksanakan selama 7 kali pertemuan dengan tiga tahapan yakni tahap awal, tahap inti, dan tahap akhir. Pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam ini juga dilaksanakan secara sistematis sesuai dengan tahapan yang ada. Tahapan tersebut meliputi membangun hubungan yang baik dengan klien, mengidentifikasi masalah klien, menetapkan masalah klien, pemberian teknik, dan evaluasi. Berikut beberapa tahapan yang dilakukan pada saat pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dengan teknik *self management* pada remaja putus sekolah (klien "R"), yaitu:

Pertemuan pertama sekaligus merupakan tahap awal ini yang dilaksanakan pada tanggal 11 April 2023, konselor akan melakukan proses penggalian permasalahan pada klien secara mendalam dengan membangun hubungan yang baik dengan klien terlebih dahulu. Sehingga nanti klien akan menceritakan semuanya tentang pemanfaatan waktu luangnya, mengenai kegiatan sehari-hari klien serta mengenai faktor dan dampak dari perilaku yang dilakukannya dengan sejujur-jujurnya. Selain membangun hubungan yang baik dengan klien "R", konselor juga menjelaskan perihal proses dan tujuan bimbingan yang akan dilaksanakan, dan menjelaskan kontrak layanan yang akan dijalankan. Pada pertemuan selanjutnya konselor akan mengidentifikasi masalah klien, lalu menetapkan masalah klien.

Pada pertemuan kedua ini merupakan tahap awal yang langkah selanjutnya yaitu mengidentifikasi masalah klien. Pertemuan kedua ini dilaksanakan pada tanggal 14 April 2023. Dalam hal ini konselor melakukan wawancara mendalam kepada klien untuk mencari tahu tentang cerita awal mengapa ia berhenti sekolah, mengenai jadwal kesehariannya pada saat masih sekolah dan tidak sekolah, serta mengetahui kegiatan apa saja yang dilakukan pada saat waktu luangnya. Setelah melakukan wawancara, konselor dapat mengidentifikasi masalah pada klien "R". Lalu, pada pertemuan selanjutnya konselor dapat menetapkan masalah pada klien dan mengetahui apa saja yang harus lebih ditingkatkan lagi oleh klien.

Pada pertemuan ketiga merupakan tahap untuk menetapkan masalah klien sekaligus memasuki tahap selanjutnya yakni tahap inti yang merupakan tahap pemberian terapi atau teknik pada klien. Pertemuan ini dilaksanakan pada tanggal 17 April 2023. Dalam hal ini konselor mendiskusikan kembali kepada klien perihal permasalahan yang sedang terjadi, lalu menetapkan masalah apa yang sebenarnya dihadapi klien. Konselor menetapkan bahwa klien "R" mengalami rendahnya dalam pemanfaatan waktu luang berdasarkan data atau informasi yang telah didapatkan. Lalu konselor menetapkan jenis bantuan atau terapi kepada klien yaitu dengan menerapkan bimbingan konseling Islam melalui teknik *self management*. Untuk mengatasi masalah rendahnya pemanfaatan waktu luang agar nantinya mengalami peningkatan yang positif pada klien.

Pertemuan keempat ini sekaligus merupakan tahap inti dalam proses bimbingan konseling Islam yang akan dilaksanakan sampai pertemuan keenam. Pertemuan ini dilaksanakan pada tanggal 20 April 2023. Menurut Komalasari, dkk (2016) yang dikutip oleh Nur Azizah Imran dalam jurnalnya bahwa proses pemberian teknik atau terapi kepada klien meliputi beberapa langkah yaitu pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). Langkah pertama yang konselor terapkan dalam teknik *self management* adalah pemantauan diri (*self monitoring*). *Self monitoring* merupakan tahap yang mana klien dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri tanpa serta mencatatnya dengan teliti. Dalam pemantauan diri ini biasanya konseli mengamati apa perilaku masalah, mengendalikan penyebab

terjadinya masalah (*antecedent*), dan menghasilkan konsekuensi. Proses langkah ini dilakukan dengan klien “R” mencatat jadwal kesehariannya selama tiga hari kemarin lalu mengumpulkannya kepada konselor. Setelah melihat jadwal keseharian klien, kemudian konselor membantu klien untuk memetakan kembali perilaku yang akan dirubahnya. Lalu meminta klien untuk memikirkan dampak positif dan negatif ketika perilakunya dirubah.

Pertemuan kelima ini dilakukan pada tanggal 27 April 2023 yang merupakan langkah kedua yaitu *reinforcement* yang positif, lalu akan dilanjutkan dengan langkah ketiga yakni kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*). Setelah konseli membuat jadwal kesehariannya dan memikirkan dampak positif dan dampak negatif ketika perilakunya dirubah. Lalu konselor memberikan arahan mengenai *reinforcement* yang positif. *Reinforcement* nantinya akan digunakan untuk membantu klien memperkuat perilakunya yang baru. Klien “R” dapat memperkuat perilakunya dengan memberikan *reward* pada dirinya sendiri berupa pujian, hadiah, hal-hal yang memotivasi klien. Klien harus mampu memperkuat perilakunya yang baru bagi dirinya dan membuat *reward* ketika berhasil melakukan perilaku yang baru. Proses tersebut tentunya harus dilakukan secara perlahan dan setiap hari agar perilaku tersebut menjadi kebiasaan yang baik bagi klien. Langkah selanjutnya yaitu kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri, konselor menanyakan perihal apa saja hal yang telah berhasil dilakukannya. Klien mengatakan setelah mengikuti bimbingan sampai pada tahap ini klien berhasil melakukan perubahan tingkah laku yaitu klien berhasil pulang kerumah setelah bermain diluar pada pukul 21.30 WIB, lalu pukul 22.00 WIB klien sudah istirahat untuk tidur malam. Pada langkah ini klien akan melakukan kontrak atau perjanjian dengan dirinya sendiri dengan melihat tujuan yang diinginkannya serta membuat peraturan pada dirinya sendiri.

Pertemuan keenam ini dilakukan pada tanggal 29 April 2023 yang merupakan langkah keempat dari pemberian teknik ini yaitu penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). Langkah ini merupakan tahap untuk mengevaluasi penggunaan *self management* pada perilaku yang ditargetkan. Tahap ini menekankan untuk mempertahankan perilaku baru yang diinginkan oleh klien. Maka, konselor menilai sejauh mana klien melakukan perubahan dan mempertahankan perilakunya. Hal tersebut dilakukan dengan melihat catatan jadwal keseharian klien. Setelah melihat jadwal keseharian klien sebelum dan sesudah diberikan teknik *self management* tersebut bahwa klien telah banyak mengalami perubahan yang cukup baik dalam manajemen dirinya terhadap pemanfaatan waktu luangnya.

Pertemuan ketujuh ini dilaksanakan pada tanggal 4 Mei 2023, yang mana pada pertemuan ini merupakan pertemuan terakhir dengan klien. Tahap selanjutnya adalah evaluasi. Evaluasi merupakan tahap akhir dari proses bimbingan dan konseling dengan melakukan pengecekan dan evaluasi terhadap hasil setelah diberikan terapi atau teknik selama proses bimbingan dan konseling berlangsung. Menurut peneliti, klien “R” sudah cukup baik dalam meningkatkan pemanfaatan waktu luangnya. Walaupun klien sudah tidak sekolah, tetapi klien sudah mampu memenuhi beberapa yang menjadi tugas perkembangan pada masa remajanya seperti klien telah mempersiapkan karir ekonominya meskipun masih ikut bekerja bersama orang tuanya, mencapai peran sosialnya sebagai pria, mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebayanya baik pria maupun wanita, menerima keadaan fisiknya, dan menggunakan tubuhnya secara efektif.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan mengenai “Bimbingan Konseling Islam melalui Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Pemanfaatan Waktu Luang pada

Remaja Putus Sekolah (Klien “R”)” di Desa Daya Makmur Kecamatan Muara Padang Kabupaten Banyuasin, maka dapat disimpulkan bahwa: sebelum diterapkannya bimbingan konseling Islam melalui teknik *self management*, ada beberapa poin yang mana klien “R” sedikit mengalami masalah rendahnya dalam pemanfaatan waktu luang yang harus ditingkatkan atau difokuskan lagi seperti pada aspek waktu luang sebagai waktu, waktu luang sebagai waktu aktivitas, waktu luang sebagai mental dan suasana hati yang positif, waktu luang sebagai sesuatu yang memiliki arti luas, dan waktu luang sebagai salah satu cara untuk hidup.

Penerapan bimbingan konseling Islam melalui teknik *self management* dilaksanakan selama 7 kali pertemuan dengan tiga tahapan yakni tahap awal, tahap inti, dan tahap akhir. Pada tahap awal dimulai pada pertemuan pertama sampai pertemuan ketiga, konselor membangun hubungan yang baik dengan klien, menjelaskan perihal proses dan tujuan bimbingan yang dilakukan, kontrak layanan yang akan dijalankan, selanjutnya mengidentifikasi masalah klien, lalu menetapkan masalah klien. Pada tahap inti yakni dimulai dari pertemuan keempat sampai pertemuan keenam. Dalam tahap inti ini dilaksanakannya proses pemberian teknik yang meliputi yaitu pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). Pada tahap akhir proses bimbingan konseling Islam melalui teknik *self management* dilakukan pada pertemuan ketujuh, dalam hal ini konselor membuat kesimpulan bersama klien serta mengevaluasi atau memberikan penilaian dari jalannya proses bimbingan konseling tersebut. Setelah diterapkannya bimbingan konseling Islam, pemanfaatan waktu luang pada remaja putus sekolah klien “R” mengalami peningkatan. Dalam hal ini ada beberapa aspek yang mengalami dampak yang cukup positif, dimana adanya perubahan atau tingkah laku baru yang telah dilakukan oleh klien “R”. Seperti pada aspek waktu luang sebagai mental dan suasana hati yang positif, klien mulai rajin dalam menjalankan ibadah shalat wajib dan selalu mengikuti kegiatan pengajian akbar. Hal lainnya juga terjadi pada aspek waktu luang sebagai sesuatu yang memiliki arti luas, klien memanfaatkan waktu luangnya dengan kegiatan tidak hanya menonton kuda lumping, tetapi juga mulai belajar mengenalnya. Sedangkan pada aspek waktu luang sebagai salah satu cara untuk hidup, klien mengisi waktu luangnya ketika tidak ada kegiatan dengan melakukan kegiatan memancing ikan, duduk santai sambil mengobrol bersama orang tua, dan latihan sepak bola. Selain itu dari proses bimbingan konseling Islam yang telah dilaksanakan ada beberapa indikator dari aspek yang dirasa belum mengalami peningkatan atau perubahan secara signifikan pada diri responden seperti pada aspek waktu luang sebagai mental dan suasana hati yang positif, klien “R” mengisi waktu luangnya hanya untuk menjalankan ibadah shalat lima waktu serta mengikuti kegiatan keagamaan seperti pengajian akbar.

## REFERENSI

- Allan, T. (2011). *Virtual Water: Tackling The Threat To Our Planet's Most Precious Resource*. Bloomsbury Publishing. [Google Scholar](#)
- Al-Munawwar, T., Ariwibowo, A., & Isran, M. (2017). *Jangan Pernah Lelah, Allah Selalu Bersama Kita*. Elex Media Komputindo. [Google Scholar](#)
- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Cv Jejak (Jejak Publisher). [Google Scholar](#)
- Assyakurrohimi, D., Ikhrum, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Metode Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 1-9. <https://doi.org/10.47709/Jpsk.V3i01.1951>

- Elvina, S. N. (2019). Teknik Self Management Dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(2), 123-138. [Google Scholar](#)
- Farida, A. (2023). *Pilar-Pilar Pembangunan Karakter Remaja: Metode Pembelajaran Aplikatif Untuk Guru Sekolah Menengah*. Nuansa Cendekia. [Google Scholar](#)
- Grafiani, C. P. (2021). *Seni Manajemen Waktu: Rahasia Bagaimana Orang-Orang Sukses Mengatur Waktu Mereka*. Anak Hebat Indonesia. [Google Scholar](#)
- Grafiani, C. P. (2021). *Seni Manajemen Waktu: Rahasia Bagaimana Orang-Orang Sukses Mengatur Waktu Mereka*. Anak Hebat Indonesia. [Google Scholar](#)
- Iqbal, M. (2010). Metode Penafsiran Al-Qur'an M. Quraish Shihab. *Tsaqafah*, 6(2), 248-270. <https://doi.org/10.21111/Tsaqafah.V6i2.120>
- Jumiati, J., Haetami, M., & Triansyah, A. (2018). Tingkat Partisipasi Masyarakat Di Kota Pontianak Dalam Mengisi Waktu Luang Dengan Berolahraga. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (Jppk)*, 7(12). <https://dx.doi.org/10.26418/jppk.v7i12.30249>
- Lesmana, N. A., Arsini, Y., & Razak, A. (2024). Pendekatan Konseling Behavior Dalam Mengembangkan Self Management Pada Siswa Smk Di Dunia Kerja. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(1), 136-143. <https://doi.org/10.58192/sidu.v3i1.1804>
- Miharja, S. (2020). Menegaskan Definisi Bimbingan Konseling Islam, Suatu Pandangan Ontologis. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 14-28. <http://dx.doi.org/10.22373/taujih.v3i1.6956>
- Noor, F. A. (2019). Manajemen Diri Guru Raudhatul Athfal (Ra) Berprestasi Di Yogyakarta. *Quality*, 7(1). <http://dx.doi.org/10.21043/quality.v7i1.5036>
- Sa'diyah, H., Chotim, M., & Triningtyas, D. A. (2017). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 67-78. <http://doi.org/10.25273/counsellia.v6i2.1018>
- Safitri, D. I. (2021). *Pengaruh Penggunaan Waktu Belajar Dirumah Dan Lingkungan Keluarga Terhadap Prestasi Belajar (Survey Pada Mata Pelajaran Ekonomi Semester Ganjil Kelas Xi Ips Tahun Ajaran 2021/2022 Di Sma Nasional Bandung)* (Doctoral Dissertation, Fkip Unpas). <http://repository.unpas.ac.id/id/eprint/53607>
- Sukoco, I., & Prameswari, D. (2017). Human Capital Approach To Increasing Productivity Of Human Resources Management. *Adbispreneur: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Administrasi Bisnis Dan Kewirausahaan*, 2(1). <https://doi.org/10.24198/adbispreneur.v2i1.12921>
- Yurida, M. S. (2019). *Pemanfaatan Waktu Luang Menurut Beberapa Hadis Rasulullah Saw Dan Pengembangannya Dalam Bimbingan Islam* (Doctoral Dissertation, Uin Ar-Raniry Banda Aceh). <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/7261>

---

**Copyright Holder :**

© Rahayu, C. R. T., Kusnadi & Rasmanah, M. (2023).

**First Publication Right :**

© Journal of Society Counseling

**This article is under:**

