

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengelolaan Diri

1. Pengertian Pengelolaan Diri

Menurut Cormier & Cormier yang mengemukakan bahwa Pengelolaan Diri (*Self Management*) adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan tingkah lakunya sendiri dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Hal tersebut juga diperkuat dengan pendapat Soekadji yang mengemukakan bahwa, pengelolaan diri adalah prosedur dimana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya.¹

Menurut Stewart dan Lewis, mengemukakan bahwa pengelolaan diri (*Self Management*) menunjuk pada kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya atau kemampuan untuk melakukan hal-hal yang terarah bahkan meskipun upaya-upaya itu sulit.²

Menurut Gie pengelolaan diri berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan

¹ Dyah Ayu Retnowulan & Hadi Warsito Ws “Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home”, *Jurnal Bk Unesa*, Volume 03 Nomor 01 (Tahun 2013). Hal 339

² Fatin Halimah “Hubungan *Self Management* Dengan Kemampuan Menghafal Al-Qur’an Santri Di Pondok *Tahfidz Syifa’ul Qur’an* Fitk Iain Surakarta Tahun Akademik 2016/2017”. *Skripsi*. Surakarta: 2017. Hal 10

mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna³

Aribowo Prijosaksono mengartikan pengelolaan diri (*Self-Management*) sebagai kemampuan seseorang untuk mengenali, mengelola dirinya dengan baik secara fisik, emosi, jiwa, pikiran, spiritual sehingga mampu mengelola dirinya dengan berbagai sumber daya untuk mengendalikan maupun menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidupnya.⁴

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pengelolaan diri adalah kemampuan seseorang untuk mengenali, mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur dan mengarahkan perilakunya, mengelola dirinya dengan baik secara fisik, emosi, jiwa, pikiran, spiritual sehingga mampu mengelola dirinya dengan berbagai sumber daya untuk mengendalikan maupun menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidupnya, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna.

³ Surtia Mustika, Rosmawati, Zulfan Saam. "Material Development Of Self Management" *Jurnal Gimbingan Dan Konseling*. Riau : Hal 3

⁴ Restu Indrayana, "Penerapan Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Di Sekolah Pada Siswa Kelas X Mia 3 Sma Negeri 1 Ngadirojo Kabupaten Pacitan". *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, Pacitan : Hal 60

2. Aspek-aspek pengelolaan diri (*Self Management*)

Ada 4 aspek bentuk perbuatan self management dalam setiap aktivitas siswa/santri yaitu :

a. Pendorongan diri (*self motivation*)

Motivasi berpangkal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai daya penggerak yang ada di dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi tercapainya suatu tujuan. Bahkan motif dapat diartikan sebagai suatu kondisi intern (kesiapsiagaan). Adapun menurut Mc. Donald, motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya "feeling" dan di dahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Dari pengertian yang dikemukakan oleh Mc. Donald ini mengandung tiga elemen/ciri pokok dalam motivasi itu, yakni motivasi itu mengawalinya terjadinya perubahan energi, ditandai dengan adanya feeling, dan dirangsang karena adanya tujuan.⁵

b. Penyusunan Diri (*self Organization*)

Menurut Gie menyatakan bahwa penyusunan diri adalah pengaturan sebaik-baiknya terhadap pikiran, tenaga, waktu, tempat, benda, dan semua sumberdaya lainnya dalam kehidupan seorang siswa sehingga tercapai efisiensi pribadi. Efisiensi pribadi adalah perbandingan terbaik antara setiap kegiatan hidup pribadi

⁵ Surtia Mustika, Rosmawati, Zulfan Saam. "Material Development Of Self Management" *Jurnal Gimbingan Dan Konseling*. Riau : 10

siswa dengan hasil yang diinginkan. Misalnya penyimpanan semua dokumen pribadi (dari akte kelahiran, ijazah, dll) dalam berkas-berkas tertentu yang ditaruh pada suatu tempat tertentu pula. Bisa dikatakan juga pengorganisasian diri merupakan suatu usaha dalam mengatur dan mengurus segala hal yang menyangkut pikiran, waktu, tempat, benda, dan sumber daya lainnya yang menunjang pembentukan self management, apabila segala sesuatunya telah diatur sebaik mungkin, maka akan tercapai kehidupan individu menjadi lebih efisien. Ciri khas dari bimbingan kelompok itu sendiri adalah membahas topik-topik yang sifatnya umum. Pengelolaan pikiran, pengaturan tenaga, pengaturan waktu, dan pengaturan tempat merupakan topik umum atau masalah yang dialami oleh semua siswa dalam mengatur dan mengelola diri individu itu sendiri.⁶

c. Pengendalian Diri (*Self Control*)

Setiap individu tentunya memiliki berbagai tuntutan pemenuhan kehidupannya baik dari kebutuhan paling dasar hingga puncak kebutuhan manusia yang ingin tercapai pemenuhannya dengan baik sesuai dengan harapan, menyikapi hal ini, individu memerlukan kontrol diri atau kendali diri. Kontrol diri harus dimiliki oleh setiap individu, mengingat pengaruh dan tuntutan perkembangan zaman dimana tidak jarang individu akan

⁶ Dyah Ayu Retnowulan & Hadi Warsito Ws “Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home”, *Jurnal Bk Unesa*, Volume 03 Nomor 01 (Tahun 2013). Hal 345

menghalalkan segala cara untuk mencapai kebutuhannya, selain itu kontrol diri dimaksudkan agar dalam proses pemenuhan kebutuhannya tidak mengganggu hak orang lain atau tata tertib sosial di masyarakat. Chaplin mengatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri; kemampuan untuk menekan atau merintangikan impuls-impuls atau tingkah laku impulsive. Sejalan dengan pendapat tersebut, Zulkarnaen menjabarkan bahwa kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Goldfriend dan Merbaum (dalam Ghufron) mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Calhoun dan Acocella (dalam Ghufron) mendefinisikan kontrol diri sebagai “pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri”. Ronen (dalam Safaria) Kontrol diri diartikan sebagai proses yang terjadi ketika dalam situasi tanpa batasan dari lingkungan eksternal anak melakukan suatu jenis perilaku yang sebelumnya sedikit tidak mungkin muncul dibandingkan perilaku alternatif lainnya. Maksudnya adalah

bahwa anak mampu memunculkan perilaku yang diinginkan secara mandiri tanpa kontrol diri dari orang lain. Dapat diartikan pula bahwa anak secara mandiri mampu memunculkan perilaku positif ketika situasi yang ada memungkinkan memunculkan perilaku yang negatif. Kemampuan kontrol diri yang terdapat pada diri anak memerlukan peranan penting interaksi anak dengan orang tua, guru, dan lingkungannya agar membentuk kontrol diri anak yang matang, hal tersebut dibutuhkan karena ketika anak diharuskan untuk memunculkan perilaku baru dan mempelajari perilaku tersebut dengan baik.⁷

d. Pengembangan Diri (*Self Development*)

Menurut Gie mengemukakan bahwa pengembangan diri adalah perbuatan menyempurnakan atau meningkatkan diri sendiri dalam berbagai hal.⁸

3. Strategi Pengelolaan Diri

Menurut Cormier & Nurius bahwa pengelolaan diri (*self-management*) terdiri dari 4 strategi. Strategi *pertama* adalah, Pemantauan diri (*self-monitoring*) adalah siswa mengamati diri sendiri, mencatat sendiri tingkah laku yang diubah (pikiran, perasaan dan tindakan). Dalam melaksanakan strategi pemantauan diri (*self-monitoring*) peneliti akan

⁷ Septa Nikmatil Aliyah “Kontrol Diri Santri Putri Jenjang Pendidikan Smp di Pondok Pesantren Al Muayyad Surakarta Tahun Ajaran 2015/2016” *Skripsi*. (Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang) 2015.

⁸ Dyah Ayu Retnowulan & Hadi Warsito Ws “Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home”, *Jurnal Bk Unesa*, Volume 03 Nomor 01 (Tahun 2013). Hal 345

memadukan dengan Niat. Niat siswa perlu untuk diluruskan niatnya terlebih dahulu. Niat di dalam psikologi dikenal dengan istilah “intensi”. Dengan mendapatkan materi niat ini diharapkan dapat merubah sikap dan motif siswa untuk menjadi lebih terarah dalam proses belajar. Strategi yang *kedua* adalah *Stimulus control* yaitu merancang sebelumnya kegiatan/program untuk menambah atau mengurangi tingkah laku, dalam hal ini siswa memerlukan perencanaan kondisi lingkungan untuk itu peneliti memadukan strategi ini dengan program tazkiyatun nafsi. Siswa dapat merancang kondisi lingkungannya dengan membuat *schedule* sholat (fardhu dan sunnat) dan belajarnya. Sholat (fardhu dan sunat) dapat memunculkan sikap disiplin, dan melatih untuk dapat fokus serta konsisten. Strategi yang *ketiga* adalah *Self reward* yaitu mengatur perilaku dengan memberikan hadiah pada diri sendiri, setelah tercapainya tujuan yang diinginkan. Dalam hal ini siswa memerlukan pengendalian diri dan pemaknaan terhadap keberhasilannya ketika ia berhasil dalam merubah perilakunya. Untuk itu peneliti memadukan strategi ini dengan pemaknaan puasa. Siswa diberikan pemahaman kognitif melalui pemaknaan puasa dapat melatih disiplin dan melatih diri untuk memiliki kemampuan dalam mengendalikan diri. Strategi yang *keempat* adalah *Self as model* yaitu siswa menjadikan diri sendiri sebagai model, melihat diri sendiri dalam menampilkan tujuan perilaku yang dirubah. Dengan menjadikan diri sendiri sebagai model. Untuk itu peneliti memadukan strategi ini

dengan niat dan pemahaman sholat. Siswa diberikan pemahaman secara kognitif mengenai niat dan pelaksanaan serta pemaknaan sholat.⁹

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengelolaan Diri

Menurut Ahmad Abdul Jawwad terdapat 5 faktor yang dapat mempengaruhi pengelolaan diri, yaitu :

a. Perhatian Terhadap Waktu

Kemampuan pengelolaan diri dipengaruhi oleh waktu dengan tujuan agar segala yang ingin dikerjakan dapat berjalan secara teratur dan lancar seperti yang diinginkan.

b. Kondisi Sosial

Kondisi sosial dapat mempengaruhi pengelolaan diri seseorang, kondisi sosial yang baik dan sehat membuat hubungan sosial dengan sesama terbentuk dan berkembang dengan serasi.

c. Tingkat Kondisi Ekonomi

Pengelolaan diri dipengaruhi kondisi ekonomi, berkenaan dengan berbagai urusan memenuhi segala kebutuhan demi tercapainya tujuan yang diinginkan. Individu dengan pengelolaan diri yang baik akan dapat mengatur segala keperluannya, mengutamakan suatu hal yang penting atau prioritas terlebih dahulu.

⁹ Liliza Agustin. "Konseling Kelompok Berbasis Teknik *Self-Management Tazkiyatun Nafsi* : Suatu Intervensi Psikologi Dalam Peningkatan *Self-Direction In Learning Siswa*" *Jurnal Konseling Kelompok Berbasis Teknik Self-Management Tazkiyatun Nafsi*. Riau : 2017. Hal 4-5

d. Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan mempengaruhi pemahaman individu pada pentingnya pengelolaan diri dalam kehidupannya.

e. Lingkungan Sekitar

Lingkungan menjadi faktor terbentuknya pengelolaan diri, seperti terbentuknya pola pikir, perbuatan, dan pengalaman yang terbentuk dari lingkungan tempat tinggalnya.

Menurut Pedler dan Boydell Makhfud, pengelolaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

a. Kesehatan Health.

Kondisi fisik maupun psikis mempengaruhi seseorang dalam mengarahkan aktivitas kehidupan. Kondisi kesehatan individu baik akan mewujudkan keseimbangan pada diri individu, sehingga akan mempermudah individu dalam penyesuaian diri.

b. Keterampilan Keahlian.

Skill Keterampilan atau keahlian yang dimiliki seorang individu menggambarkan kualitas individu tersebut. Individu dapat memutuskan untuk menjadi orang yang memiliki beberapa keahlian atau hanya satu keahlian saja. Pilihan tertentu yang dilakukan oleh individu selanjutnya akan mempengaruhi cara ia mewujudkan tujuan hidupnya.

c. **Aktivitas Action.**

Aktivitas disini dimaksudkan seberapa jauh individu mampu menyelesaikan aktivitas hidupnya dengan baik. Individu yang mampu mengembangkan aktivitas hidupnya adalah individu yang memiliki kepekaan terhadap berbagai alternatif atau cara pandang dan memiliki imajinasi yang tinggi, sehingga aktivitasnya dapat memberikan manfaat bagi dirinya sendiri maupun orang lain.

d. **Identitas Diri.**

Identitas diri merupakan suatu hal yang sangat penting bagi individu dalam kehidupannya karena menyangkut gambaran khas yang dimilikinya. Pengetahuan, pemahaman, dan penilaian individu terhadap keadaan dirinya akan mempengaruhi cara-caranya bertindak.¹⁰

Zimmerman dan Pons dalam Ghufron dan Rini berpendapat ada tiga faktor yang mempengaruhi pengelolaan diri, yaitu individu, perilaku, dan lingkungan.

a. **Individu (diri)**

Faktor individu meliputi pengetahuan individu, tingkat kemampuan metakognisi, dan tujuan yang ingin dicapai. Semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki, semakin tinggi kemampuan metakognisi, serta semakin banyak

¹⁰ Dyah Ayu Retnowulan & Hadi Warsito Ws “Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home”, *Jurnal Bk Unesa*, Volume 03 Nomor 01 (Tahun 2013). Hal 348

dan kompleks tujuan yang ingin diraih, maka semakin besar kemungkinan individu melakukan pengelolaan diri.

b. Perilaku

Bandura (1986) menyatakan perilaku yang berkaitan dengan pengelolaan diri mempunyai tiga tahap, yaitu *self observation*, *self judgment*, dan *self reaction*. *Self observation* berkaitan dengan respon individu terhadap perilakunya. *Self judgment*, tahap individu melakukan evaluasi atas performansi yang telah dilakukan dengan mengetahui letak kelemahan atau kekurangan performansinya. *Self reaction*, tahap yang mencakup proses penyesuaian individu terhadap rencana untuk mencapai tujuan yang ditetapkan.

c. Lingkungan

Sosial dan pengalaman mempunyai pengaruh pada fungsi manusia, bergantung bagaimana lingkungan tersebut mendukung atau tidak mendukung.¹¹

Slameto mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pengelolaan diri yaitu dukungan sosial dan kesiapan untuk berubah.

Miltenberger mengemukakan bahwa dukungan sosial melibatkan orang lain signifikan memberikan anteseden dan konsekuensi atau untuk mempromosikan terjadinya perilaku yang sesuai. Dukungan sosial yang bermanfaat sebagai bagian dari pengelolaan diri karena

¹¹ Restu Indrayana, "Penerapan Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Di Sekolah Pada Siswa Kelas X Mia 3 Sma Negeri 1 Ngadirojo Kabupaten Pacitan". *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, Pacitan : Hal 63

keterlibatan orang lain signifikan dapat membantu mencegah hubungan arus pendek dari kontinjensi pengelolaan diri dan membuat pengelolaan diri lebih sukses. Sejalan dengan Slameto dan Miltenberger bahwa selain dari faktor dari dalam diri (instrinsik) misalnya: dorongan/motivasi untuk mengubah perilaku, faktor dari luar (ekstrinsik) juga mempunyai peran penting misalnya: dukungan sosial baik keluarga, guru, teman sekolah dan masyarakat.¹²

5. Tujuan pengelolaan diri

Menurut soekadji, Berdasarkan pandangan tentang hakikat manusia dan perilakunya itu, *self-management* bertujuan untuk membantu klien agar dapat mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya dengan jalan mengamati diri sendiri; mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan, dan tindakannya) dan interaksinya dengan peristiwa-peristiwa lingkungannya; menata kembali lingkungan sebagai isyarat khusus (cues) atau anteseden atas respons tertentu; serta menghadirkan diri dan menentukan sendiri stimulus positif yang mengikuti respons yang diinginkan.¹³

Menurut Neitzel tujuan pengelolaan diri dapat untuk mengurangi perilaku yang tidak pantas dan mengganggu (perilaku yang mengganggu, tidak menyelesaikan tugas sekolah dan tugas-tugas secara mandiri dan efisien, dll.) dan meningkatkan sosial, adaptif dan

¹² Faiqotul Isnaini Dan Taufi K “Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar” *Jurnal Penelitian Humaniora*, Vol. 16, No. 2, (Agustus 2015), Hal 41

¹³ Wulandari. “Manajemen Diri Mahasiswa Berstatus Menikah (Studi Kasus Mahasiswa Iain Salatiga Jurusan Pai Angkatan 2013)”. *Skripsi*. Salatiga : 2017.

kemampuan bahasa/komunikasi. Menurut Fauzan tujuan pengelolaan diri adalah pengembangan perilaku yang lebih adaptif dari klien. Selanjutnya, Prijosaksono,dkk menyebutkan bahwa tujuan strategi pengelolaan diri adalah mempersiapkan diri untuk menghadapi perubahan. Adapun Miltenberger tujuan pengelolaan diri adalah untuk meningkatkan tingkat perilaku defisit saat ini, sehingga hasil positif seseorang dapat dicapai di masa depan. Sejalan dengan pendapat Fauzan, Prijosaksono,dkk dan Miltenberger, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tujuan pengelolaan diri adalah untuk membantu klien agar dapat mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya dengan jalan mengamati diri sendiri, mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan dan tindakannya) dan interaksinya dengan peristiwa-peristiwa lingkungannya, menata kembali lingkungan sebagai anteseden atas respons tertentu, serta menghadirkan diri dan menentukan sendiri stimulus positif yang mengikuti respon yang diinginkan.¹⁴

B. Santri

1. Pengertian santri

Kata santri sendiri, menurut C. C Berg berasal dari bahasa India, *shastri*, yaitu orang yang tahu buku-buku suci agama Hindu atau seorang sarjana ahli kitab suci agama Hindu. Sementara itu, A. H. John menyebutkan bahwa istilah santri berasal dari Bahasa Tamil yang

¹⁴ Faiqotul Isnaini Dan Taufi K “Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar” *Jurnal Penelitian Humaniora*, Vol. 16, No. 2, (Agustus 2015), Hal 41

berarti guru mengaji. Nurcholish Madjid juga memiliki pendapat berbeda. Dalam pandangannya asal usul kata Santri dapat dilihat dari dua pendapat. *Pertama*, pendapat yang mengatakan bahwa Santri berasal dari kata “*sastri*”, sebuah kata dari bahasa Sansekerta yang artinya melek huruf. Pendapat ini menurut Nurcholish Madjid didasarkan atas kaum santri kelas literary bagi orang Jawa yang berusaha mendalami agama melalui kitab-kitab bertulisan dan berbahasa Arab. *Kedua*, pendapat yang mengatakan bahwa perkataan santri sesungguhnya berasal dari bahasa Jawa, dari kata “*cantrik*” berarti seseorang yang selalu mengikuti seorang guru kemana guru ini pergi menetap. Penggunaan istilah santri ditujukan kepada orang yang sedang menuntut pengetahuan agama di pondok pesantren. sebutan santri senantiasa berkonotasi mempunyai kiai. Santri adalah para siswa yang mendalami ilmu-ilmu agama di pesantren baik dia tinggal di pondok pesantren maupun pulang setelah selesai waktu belajar.¹⁵

2. Kelompok santri

Zamakhsyari Dhofir membagi menjadi dua kelompok sesuai dengan tradisi pesantren yang diamatinya, yaitu :

- a. Santri mukim, yakni para santri yang menetap di pondok, biasanya diberikan tanggung jawab mengurus kepentingan pondok pesantren. Bertambah lama tinggal di Pondok, statusnya akan bertambah, yang biasanya diberi tugas oleh kiai untuk

¹⁵ Musthofa. “Kedatangan Islam Dan Pertumbuhan Pondok Pesantren Di Indonesia Pespektif Filsafat Sejarah”. *Jurnal An-Nuha*, (Madiun : 2015 Vol. 2, No. 1.). Hal 7

mengajarkan kitab-kitab dasar kepada santri-santri yang lebih junior.

- b. Santri kalong, yakni santri yang selalu pulang setelah selesai belajar atau kalau malam ia berada di pondok dan kalau siang pulang kerumah.¹⁶

¹⁶ Dadan Muttaqien. "Sistem Pendidikan Pondok Pesantren (Sebuah Alternatif Mengatasi Kegagalan Sistem Pendidikan Barat)". *Jurnal Jpi Fial Jurusan Tarbiyah* (Volume V Tahun Iv 1999). Hal 81