

**PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*  
DALAM MENINGKATKAN KEDISIPLINAN SANTRIWATI  
PADA KEGIATAN PONDOK PESANTREN  
NURUL ULUM CINDOGO**

**SKRIPSI**



Oleh:  
Retno Dwi Karuniasari  
NIM : D20183092

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS DAKWAH  
DESEMBER 2024**

**PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*  
DALAM MENINGKATKAN KEDISIPLINAN SANTRIWATI  
PADA KEGIATAN PONDOK PESANTREN  
NURUL ULUM CINDOGO**

**SKRIPSI**

diajukan kepada Universitas Islam Negeri  
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam



Oleh:  
Retno Dwi Karuniasari  
NIM : D20183092

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS DAKWAH  
DESEMBER 2024**

**PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*  
DALAM MENINGKATKAN KEDISIPLINAN SANTRIWATI  
PADA KEGIATAN PONDOK PESANTREN  
NURUL ULUM CINDOGO**

**SKRIPSI**

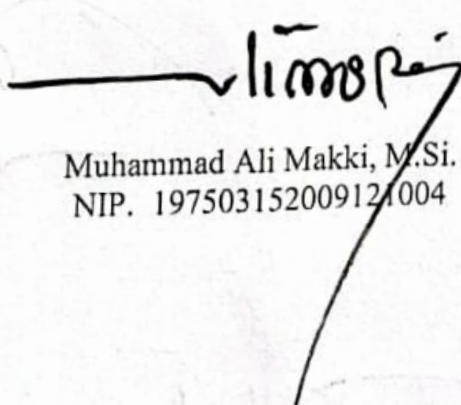
diajukan kepada Universitas Islam Negeri  
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

Oleh:

Retno Dwi Karuniasari  
NIM : D20183092

Disetujui Pembimbing:

  
Muhammad Ali Makki, M.Si.  
NIP. 197503152009121004

**PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*  
DALAM MENINGKATKAN KEDISIPLINAN SANTRIWATI  
PADA KEGIATAN PONDOK PESANTREN  
NURUL ULUM CINDOGO**

**SKRIPSI**

diajukan kepada Universitas Islam Negeri  
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Hari : Jumat  
Tanggal : 20 Desember 2024

Tim Penguji

Ketua Sidang

Sekretaris

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

David Ilham Yusuf, M.Pd.I  
NIP. 198507062019031007

Indah Roziah Cholilah, M.Psi  
NIP. 198706262019032008

Anggota:

1. Dr. Muhammad Muhib Alwi, MA.
2. Muhammad Ali Makki, M.Si.



Menyetujui  
Dekan Fakultas Dakwah

Dr. Fauzaizul Umam, M.Ag.  
NIP. 197302272000031001

## MOTTO

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

Artinya: Apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebajikan), teruslah bekerja keras (untuk kebajikan yang lain). (Q.S. Al – Insyirah: 7)<sup>1</sup>



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

---

<sup>1</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, *Mushaf Al-Fattah dan Terjemahannya* (Bandung: Mikraj Khazanah Ilmu, 2011).

## PERSEMBAHAN

Tak ada satu kata pun yang patut diucapkan kepada Allah SWT sang pencipta alam semesta, atas segala nikmat, rahmat, anugerah, dan kesempatan yang telah diberikan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi yang judul “Penerapan Teknik *Self-Management* dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santriwati pada Kegiatan Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo”.

Dengan penuh kebahagiaan, skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua Alm. Bapak Agus Dwiyarso dan Ibu Wahyuniati, yang telah memberikan dukungan moral maupun materi serta do'a yang tiada hentinya untuk kesuksesan anakmu ini. Ucapan terima kasih saja belum cukup untuk membalas semua kebaikan dan kasih sayang kalian.
2. Suamiku tercinta Ilyas Kifly Lilmuttaqin, terimakasih telah meberikan kasih sayang, cinta dan do'a yang tiada henti. Terimakasih untuk pengertian dan kesabaranmu selama ini.
3. Bapak mertua dan Ibu mertua, terimakasih untuk dukungan dan juga do'anya sehingga skripsi ini selesai.
4. Keluarga besar tercinta, yang selalu memberikan semangat serta dukungan.
5. Teman dan sahabat terbaik Erika Aristyowati, Belia Selva, Karlina Putri, Puput Puspita, Wildatul Ula, dan Riska Ila yang selama ini telah memberikan dukungan, bantuan, semangat serta doa terbaik selama pengerjaan skripsi sampai selesai.
6. Segenap teman Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Angkatan 2018 tercinta, yang tidak akan pernah saya lupakan.
7. Almamater UIN KH Achmad Siddiq Jember.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan Syukur atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa selalu memberikan Rahmat serta hidayah-Nya sehingga berbagai proses penyelesaian skripsi ini sebagai penyelesaian Program Sarjana (S1) dapat terselesaikan dengan baik. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa kita dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan Cahaya ilmu pengetahuan.

Keberhasilan dalam penulisan skripsi ini diperoleh karena adanya dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis menyampaikan terimakasih yang tiada batas kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Hepni, S.Ag., M.M CPEM selaku Rektor UIN KH Achmad Siddiq Jember.
2. Bapak Dr. Fawaizul Umam, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah UIN KH Achmad Siddiq Jember.
3. Bapak David Ilham Yusuf, M.Pd.I selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN KH Achmad Siddiq Jember.
4. Bapak Muhammad Ali Makki, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi yang telah menyempatkan diri memberikan waktu, tenaga, ide, motivasi, sekaligus sebagai orang tua dan penyemangat, serta kesabarannya dalam membimbing sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Seluruh dosen Fakultas Dakwah UIN KH Achmad Siddiq Jember atas pemberian ilmu dan isnpirasinya selama penulis menempuh perkuliahan.

6. Seluruh pengasuh, pengurus dan santri Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
7. Segenap Civitas Akademika UIN KH Achmad Siddiq Jember.

Penulis mengharapkan dengan adanya skripsi ini semoga menjadi manfaat bagi penulis dan juga pembaca, penulis juga mengharapkan adanya kritik maupun saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Jember, 04 November 2024



Retno Dwi Karuniasari

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R



## ABSTRAK

**Retno Dwi Karuniasari, 2024:** *Penerapan Teknik Self Management dalam Meningkatkan Kedisiplinan santriwati pada kegiatan di Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo.*

**Kata Kunci:** Meningkatkan Kedisiplinan Santriwati, *Self Management*

Remaja yang bertempat tinggal di pesantren atau yang disebut santri harus menyesuaikan diri dengan segala adat istiadat, tradisi, dan aktivitas yang menjadi bagian dari lingkungan pesantren. Santri perlu merasa nyaman dengan lingkungan sekitar dan perlu senantiasa dimotivasi agar bisa disiplin dalam segala kegiatan. Perilaku disiplin merupakan tanggung jawab pribadi yang diwujudkan dalam kemampuan untuk mengikuti aturan dan peraturan serta berperilaku tertib tanpa melanggar hukum yang dapat membahayakan orang lain. Santri yang disiplin akan memanfaatkan waktunya dengan sebaik-baiknya di sekolah dan di pesantren serta menunjukkan kemauan untuk berpartisipasi dalam proses pembelajaran.

Penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan penerapan teknik *self management* oleh santriwati dalam meningkatkan kedisiplinan pada kegiatan pondok pesantren Nurul Ulum Cindogo. Selain itu, peneliti juga ingin mengetahui apa saja faktor yang mempengaruhi kedisiplinan santriwati pondok pesantren Nurul Ulum Cindogo.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang menekankan proses penelitian di atas temuan penelitian dan karakteristik alami atau yang biasa disebut natural setting sebagai sumber data deskriptif. Sementara itu, teknik purposive sampling digunakan sebagai penentuan subjek penelitian. Metode pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Selain itu, peneliti memanfaatkan penyajian data, kondensasi data, dan verifikasi data untuk menganalisis data penelitian. Triangulasi sumber dan teknik digunakan untuk menjamin keaslian data peneliti.

Deskripsi hasil penelitian ini adalah: 1. Teknik self management yang diterapkan Pondok Pesantren Nurul Ulum diantaranya yaitu menentukan sasaran, memonitor diri sendiri, mengevaluasi diri sendiri, proses penguatan diri. 2. Faktor pendukung dan penghambat penerapan *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan santriwati pada kegiatan Pondok Pesantren Nurul Ulum ada 3 yakni, contoh atau teladan, lingkungan dan latihan.

## DAFTAR ISI

	<b>Hal</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Fokus Penelitian .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Definisi Istilah .....	7
F. Sistematika Pembahasan .....	8
<b>BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN</b> .....	<b>9</b>
A. Penelitian Terdahulu .....	9
B. Kajian Teori .....	13
1. Self Management .....	13
2. Kedisiplinan .....	19
3. Santri .....	24

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	26
B. Lokasi Penelitian .....	27
C. Subyek Penelitian .....	27
D. Teknik Pengumpulan Data .....	29
E. Analisis Data .....	32
F. Keabsahan Data .....	34
G. Tahap-tahap Penelitian .....	35
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>36</b>
A. Gambaran Obyek Penelitian .....	36
B. Penyajian dan Analisis Data .....	45
C. Pembahasan Temuan.....	58
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>65</b>
A. Kesimpulan .....	65
B. Saran-saran .....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

	<b>Hal</b>
Tabel 2.1 Tabulasi Penelitian Terdahulu .....	<b>12</b>
Tabel 4.1 Jadwal Kegiatan Santri Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso.....	39
Tabel 4.2 Tata Tertib Bidang Keamanan Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso .....	40
Tabel 4.3 Sarana dan Prasarana Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso.....	44



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Konteks Penelitian

Pondok pesantren Indonesia adalah lembaga pendidikan yang dapat mewujudkan manusia yang berakhlak mulia, sehat, kreatif, berpengetahuan, mandiri, dan cerdas serta menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab, yang dalam proses pembelajarannya dibina oleh pengasuh, atau kyai sebagaimana mereka lebih dikenal, dan berfokus pada pengembangan orang-orang yang bermoral lurus dan berkarakter kuat. Pesantren merupakan lembaga konvensional yang mempelajari dan menerapkan prinsip-prinsip Islam dalam kehidupan sehari-hari.<sup>2</sup>

Kedisiplinan santriwati di pondok pesantren merupakan elemen penting dalam pendidikan pesantren. Kedisiplinan santriwati di pondok pesantren tidak hanya sekadar aspek tambahan, melainkan menjadi inti utama dalam sistem pendidikan pesantren. Pembentukan kedisiplinan santriwati menjadi sebuah proses komprehensif yang melibatkan sejumlah strategi terencana, perencanaan yang matang, pelaksanaan yang konsisten, dan pengawasan yang berkelanjutan. Tujuan dari pendidikan pesantren tidak hanya terfokus pada aspek keagamaan semata, melainkan juga pada pembentukan karakter, sikap tanggung jawab, dan kemandirian.

Pentingnya penerapan teknik self-management dalam kedisiplinan santriwati di pondok pesantren terlihat dari berbagai aspek, seperti

---

<sup>2</sup> Mastubu, “*Dinamika Sistem Pendidikan Pesantren*”, Jakarta:1994, h6

meningkatkan efikasi diri, mengatasi kesulitan belajar, dan mengembangkan keterampilan mandiri. Penerapan teknik self-management dapat meningkatkan efikasi diri siswa. Dengan mengajarkan siswa cara mengatur dan memantau perilaku mereka sendiri, siswa dapat lebih mandiri dan mengambil tanggung jawab atas kesalahan mereka.<sup>3</sup>

Gie menyatakan bahwa self management mencakup empat jenis perilaku, diantaranya motivasi diri (self motivation), yaitu kapasitas untuk mendukung diri sendiri seiring kemajuan dalam proses pembelajaran. Penyusunan diri (self organization) yang merupakan kapasitas untuk merencanakan dan mengelola waktu, materi, dan sumber daya lainnya secara efisien untuk memfasilitasi pembelajaran. Pengendalian diri (self control) adalah kemampuan mengelola diri sendiri untuk mencapai tujuan pembelajaran dengan menjaga disiplin, fokus, dan menghindari gangguan. Pengembangan diri (self development) adalah kapasitas untuk meningkatkan diri secara akademis dan moral melalui introspeksi, penilaian, dan pembelajaran berbasis pengalaman.<sup>4</sup>

Santri di pesantren dapat meningkatkan proses belajar dan mencapai potensi maksimalnya dengan memahami dan menerapkan konsep self management atau manajemen diri. Agar setiap santri menjadi pribadi yang baik dan berarti dalam hidupnya, pengelolaan diri sangatlah penting. Memiliki keterampilan manajemen diri memungkinkan santri berhasil dalam

---

<sup>3</sup> Firdayanti Nur Ramadhani, Nurhidayatullah D, and Abdul Wahid, "Penerapan Teknik Self Regulation Learning Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa," *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa* (2022), <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:250240045>.

<sup>4</sup> The Liang Gie, "Cara Belajar Yang Baik Bagi Mahasiswa Edisi Kedua", (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2000) Hal. 77

berbagai aktivitasnya. Sederhananya, manajemen diri adalah upaya pengendalian diri agar menjadi lebih baik dan optimis dalam segala aspek kehidupan serta mencapai tujuan. Menurut penelitian Hesti Ramadhianti N, kedisiplinan belajar santri dapat ditingkatkan melalui manajemen diri.<sup>5</sup>

Berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti amati di Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo. Adapun bimbingan menggunakan Teknik self management dalam meningkatkan kedisiplinan santriwati dengan memberikan inspirasi kepada santri tentang hal tersebut, mengarahkan proses mengelola diri untuk disiplin dalam kegiatan, berinteraksi dengan santri untuk menumbuhkan pemahaman, dan menentukan punishment atas pelanggaran kedisiplinan. Teknik Self Management digunakan karena pelaksanaannya yang cukup sederhana dan penerapannya dikombinasikan dengan beberapa tahapan sehingga dapat mengubah perilaku individu secara langsung.

Tahapan-tahapan yang dilakukan kepala kedisiplinan Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo. Pertama, Menentukan sasaran jadi disini kepala kedisiplinan membantu santri untuk menentukan sasaran dengan mengingatkan Kembali para santriwati untuk memahami tujuan awal mereka menimba ilmu dipesantren. Jika tujuannya sudah jelas, maka santri akan mudah untuk membangun motivasi pada dirinya untuk tau apa saja yang harus di ubah pada dirinya sendiri, supaya tujuan awal masuk pesantren terlaksana dengan baik. Kedua, memonitor diri sendiri dalam tahap ini

---

<sup>5</sup> Hesti Ramadhianti Sul Asari “Penerapan Konseling Behavioral Dengan Penerapan Self Management Dalam Upaya Meningkatkan Kedisiplinan Santri Putri Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi”. *Skripsi*,(IAIDA Banyuwangi,2021)

santriwati mengamati perilaku mereka dengan mencatat semua perilaku yang ingin di ubah. Ketiga, mengevaluasi diri sendiri Dimana santriwati diminta membandingkan catatan perilaku mereka dengan target yang telah ditetapkan sebelumnya. Keempat, proses penguatan diri santriwati diberi kesempatan untuk memberikan penguatan positif bagi diri mereka Ketika menyelesaikan target yang telah dibuat dengan baik.<sup>6</sup>

Pada Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo diterapkannya Teknik Self management dalam meningkatkan kedisiplinan santriwati ini dilakukan pada santri baru dan juga santri lama yang berasal dari Lembaga pengembangan Bahasa Inggris (LPBI), Lembaga pengembangan Bahasa Arab (LPBA), Lembaga Madrasah Diniyah (MADIN), Lembaga Nubdzatul Bayan, Lembaga pengembangan Tahfidzul Qur'an (LPTQ), dan juga pada santriwati baru. Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo menerapkan sistem tata tertib yang didasarkan pada nilai-nilai Islam dan tradisi pesantren. Tata tertib tersebut mencakup aspek keagamaan, kebersihan, kepatuhan terhadap waktu, serta etika berkomunikasi dan bergaul. Kendala utama terletak pada dinamika kehidupan santriwati, Dimana beberapa santri mengalami rendahnya kedisiplinan saat melaksanakan kegiatan pada pondok pesantren seperti kurangnya disiplin waktu yang mencakup sikap disiplin dalam beribadah seperti shalat berjamaah dan mengaji. Sikap disiplin belajar meliputi mengerjakan tugas dan datang sekolah formal dan non-formal

---

<sup>6</sup> Faiqatul Baroroh, diwawancarai oleh Penulis, Bondowoso, 18 Oktober 2024



Pemilihan teknik *self management* didasarkan pada pengakuan bahwa santriwati perlu dilibatkan secara aktif dalam proses pengelolaan diri mereka sendiri. Teknik ini dipilih karena menitikberatkan pada penguatan kapasitas individu untuk mengatur diri sendiri yang mengedepankan tanggung jawab pribadi. Penerapan teknik *self management* diharapkan dapat memberikan kesadaran yang lebih tinggi terhadap tanggung jawab pribadi, sehingga santriwati mampu mengelola waktu dan tugas dengan efektif. Melalui partisipasi aktif dalam mengembangkan rencana mandiri, diharapkan bahwa santriwati dapat membentuk kebiasaan positif yang secara langsung berkontribusi pada peningkatan kedisiplinan mereka dalam kehidupan sehari-hari di pondok pesantren.

*Self management* sangat bermanfaat dalam meningkatkan kedisiplinan santri, karena dengan manajemen diri yang efektif akan memudahkan menumbuhkan kedisiplinan santri dalam beraktivitas di pesantren. Oleh karena itu, mengingat betapa pentingnya memanfaatkan pendekatan *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan santri dalam kegiatan pesantren, maka peneliti tertarik untuk mengkaji topik tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Teknik *Self Management* dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santriwati pada Kegiatan Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo”.

## B. Fokus Penelitian

1. Bagaimana penerapan teknik *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan santriwati pada kegiatan pondok pesantren Nurul Ulum Cindogo?
2. Apa faktor pendukung dan penghambat penerapan *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan santriwati pada kegiatan pondok pesantren Nurul Ulum Cindogo?

## C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mendeskripsikan penerapan teknik *self management* oleh santriwati dalam meningkatkan kedisiplinan pada kegiatan pondok pesantren Nurul Ulum Cindogo.
2. Untuk mengetahui faktor pendukung dan penghambat penerapan *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan santriwati pada kegiatan pondok pesantren Nurul Ulum Cindogo.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bertujuan untuk menambah wawasan dalam bidang teknik-teknik bimbingan dan konseling Islam, serta aspek-aspek di pondok pesantren, dalam hal ini tentang kedisiplinan santri dan hal-hal lainnya.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Pondok Pesantren Nurul Ulum

Dapat memberikan perhatian yang lebih besar atau pengawasan yang lebih ketat, yang dalam hal ini berkaitan dengan penerapan *self*

management untuk membantu santriwati lebih disiplin dalam segala aktivitasnya.

b. Santriwati Pondok Pesantren Nurul Ulum

Kepada seluruh santriwati diharapkan untuk taat akan peraturan dan disiplin dalam mengikuti kegiatan, sebab tujuan santriwati berada di pesantren tidak lain hanya untuk menimba ilmu dan mencari ridho Allah SWT.

c. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat ditingkatkan, karena masih banyak kekurangan yang belum bisa disempurnakan oleh peneliti.

Oleh karena itu, harapannya studi ilmiah ini dapat menjadi karya yang sempurna di bidang pendidikan dengan bantuan daya cipta dan kecerdikan peneliti selanjutnya.

## E. Definisi Istilah

### 1. *Self Management*

*Self management* merupakan suatu prosedur dimana seorang konseli mengubah perilakunya sendiri dengan menggunakan strategi.

### 2. Meningkatkan Kedisiplinan

Meningkatkan kedisiplinan yaitu kesadaran penuh diri sendiri terhadap tanggung jawabnya dalam berperilaku lebih baik lagi.

### 3. Santriwati

Santriwati merupakan seorang perempuan yang bermukim di Pondok Pesantren atau sekolah agama Islam untuk menimba ilmu.

## **F. Sistematika Penulisan**

Adapun sistematika pembahasan dalam skripsi ini adalah sebagai berikut:

Bab I : merupakan bagian pendahuluan dalam penulisan skripsi yang terdiri dari konteks penelitian, fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi istilah, dan sistematika pembahasan

Bab II : mencakup survei literatur yang mencakup penelitian terdahulu dan kajian teori. Penelitian yang dilakukan kali ini relevan dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Sementara itu, teori-teori yang terkait dimasukkan dalam kajian teoritis, sehingga menjadikannya sebagai sudut pandang yang berharga untuk penelitian.

Bab III : berisi tentang metode penelitian yang terdiri dari pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, subjek penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, keabsahan data dan tahap-tahap penelitian.

Bab IV : berisi tentang penyajian data dan analisis yang terdiri dari gambaran obyek penelitian, penyajian data dan analisis, pembahasan temuan yang diperoleh di lapangan.

Bab V : berisi tentang penutup, yaitu kesimpulan dari hasil penelitian dan saran. Bagian penutup skripsi ini juga dilengkapi dengan daftar pustaka dan beberapa lampiran yang membuktikan kelengkapan data skripsi.

## BAB II KAJIAN PUSTAKA

### A. Penelitian Terdahulu

1. Eka Nuryanti, “*Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas X Sma Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019*”, Skripsi, Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management dalam meningkatkan kedisiplinan peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif quasi experimental design dengan model nonequivalent control group.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa nilai z hitung  $2,810 > 1,96$  dari nilai z tabel dengan nilai signifikan  $0,000 < 0,05$ . Hal ini juga terlihat dari tingkat persentase kategori tinggi yaitu  $80\% > 30\%$  baik sebelum maupun sesudah diberi perlakuan. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa siswa kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung dapat memperoleh manfaat dari pendampingan kelompok yang menggunakan pendekatan self management untuk meningkatkan kedisiplinannya.

Kesamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah pembahasan mengenai teknik self management untuk meningkatkan disiplin siswa. Namun, yang membedakan adalah metode penelitian yang digunakan.

2. Nurul Fauqan Nurin, “Efektivitas Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VII Di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh”, Skripsi, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Prodi Bimbingan Dan Konseling, 2019.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui teknik self management atau manajemen diri sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok yang efektif untuk meningkatkan kedisiplinan siswa di Madrasah Ibtidaiyah Ibnu Khaldun Banda Aceh. Pasalnya siswa di SMP tersebut masih kurang disiplin, apalagi dalam hal manajemen waktu. Metode penelitiannya menggunakan metode kuantitatif pra-eksperimental.

Kurangnya kedisiplinan siswa di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh, terutama dalam hal manajemen waktu, penelitian ini mencoba untuk mengidentifikasi strategi *self management* sebelum dan sesudah diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling kelompok terhadap para siswa. Prosedur pra-eksperimental kuantitatif digunakan dalam metode penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian, kedisiplinan siswa kelas VII SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh dapat meningkatkan dengan penerapan teknik self management atau manajemen diri. Adapun persamaan penelitian ini adalah pembahasan tentang teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan siswa. Sedangkan perbedaannya adalah lokasi dan metode penelitian yang digunakan.

3. Ahmad Khoirul Umam, Muhiimatul Hasanah, Musbikhin, “*Teknik Self-Management Pada Layanan Konseling Untuk Peningkatan Kedisiplinan Siswa*”, Al-Murabbi Jurnal Studi Kependidikan Vol. 9, No. 2. 2023.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling dengan menggunakan Teknik Self Management terhadap peningkatan kedisiplinan siswa MTs Sunan Drajat Lamongan. Metode penelitian menggunakan metode penelitian eksperimen kuantitatif.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa konseling dengan teknik self management dapat meningkatkan kedisiplinan siswa MTs Sunan Drajat Lamongan terbukti dengan sangat efektif. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang fokus pada teknik self management atau manajemen diri untuk meningkatkan kedisiplinan siswa. Namun, yang membedakan kedua penelitian ini ialah metode penelitian yang digunakan.

4. Annisa Nurul Fatimah, Winny Sujayati, Wiwin Yuliani, “*Efektivitas Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa SMA*”, Fokus Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Dalam Pendidikan Vol. 2, No. 1. 2019.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif strategi *self management* dapat meningkatkan disiplin akademik siswa SMA. Dengan menggunakan pendekatan studi literatur, peneliti menggunakan teknik penelitian kualitatif. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa konseling self management dianggap sangat berhasil dalam membantu siswa sekolah menengah mengubah pola perilaku disiplin mereka. Pembahasan strategi self management dan metode kualitatif merupakan dua hal yang memiliki kesamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Sedangkan perbedaannya, terletak pada studi literatur yang digunakan untuk menilai efektivitas teknik self management.

**Tabel 2.1**  
**Tabulasi Penelitian Terdahulu**

<b>No</b>	<b>Nama Peneliti dan Tahun</b>	<b>Judul</b>	<b>Persamaan</b>	<b>Perbedaan</b>
1	Eka Nuryanti, 2018.	<i>Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung.</i>	Kedua penelitian ini membahas tentang penerapan teknik <i>self-management</i> dalam upaya meningkatkan kedisiplinan siswa.	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen semu.



No	Nama Peneliti dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
2	Nurul Fauzan Nurin, 2019.	<i>Efektivitas Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VII di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh.</i>	Fokus penelitian ini juga pada penggunaan teknik <i>self-management</i> untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik.	Penelitian ini berbeda dalam hal lokasi penelitian dan pendekatan kuantitatif pra-eksperimental yang digunakan.
3	Ahmad Khoirul Umam dkk, 2023.	<i>Teknik Self-Management Pada Layanan Konseling untuk Peningkatan Kedisiplinan Siswa.</i>	Penelitian ini juga membahas tentang teknik <i>self-management</i> sebagai cara untuk meningkatkan disiplin siswa.	Perbedaan terletak pada penggunaan metode eksperimen kuantitatif dalam penelitian ini.
4	Annisa Nurul Fatimah dkk, 2019.	<i>Efektivitas Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa SMA.</i>	Penelitian ini juga mengkaji efektivitas teknik <i>self-management</i> dalam meningkatkan kedisiplinan siswa.	Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur untuk menilai teknik <i>self-management</i> , sementara peneliti menggunakan metode penelitian secara langsung.

## B. Kajian Teori

### 1. Self Management

#### a. Pengertian Self Management

*Self management* adalah strategi untuk mengubah perilaku atau kebiasaan dengan memberi penghargaan pada diri sendiri dan mengelola rangsangan eksternal. Intinya, manajemen diri mencakup perilaku yang diatur dan terkendalikan. Penerapan teknik manajemen diri untuk mengubah arah suatu perilaku, tujuan, atau perilaku alternatif

dikenal juga sebagai kontrol perilaku. Serangkaian metode untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang dikenal sebagai manajemen diri.

Selain itu, self management juga disebut sebagai salah satu strategi yang disarankan untuk membantu siswa menjadi lebih baik dalam disiplin belajar. Berdasarkan teori pembelajaran, manajemen diri merupakan salah satu bentuk terapi perilaku kognitif yang mencoba membantu siswa dalam mengendalikan perilakunya sendiri dan memodifikasinya menjadi lebih baik.<sup>7</sup>

Emosi, perasaan, pikiran, dan perilaku menjadikan suatu aspek yang berat dalam menjalani hidup sehingga dibutuhkan konsep yang dapat memberikan dan mengatur ketenangan unsur diri. Secara esensial unsur diri tersebut jika dirumuskan hanya unsur dalam mengatur perilaku diri, namun pada dasarnya unsur diri tersebut sangat penting dalam mengatur sifat seseorang. Permasalahan tersebut terlihat jika seseorang tidak bisa mengatur unsur diri maka banyak dorongan-dorongan untuk mengakhiri hidupnya daripada melanjutkan hidupnya dengan kondisi yang buruk.

Unsur diri akan selalu terlibat dalam aktivitas hidup karena sebagai kontrol atas perilaku ataupun selalu berkomunikasi dengan lingkungan sekitar. Mengatasi unsur diri yang tidak bisa dikontrol dan menyebabkan seseorang tidak disiplin maka hadir teori *self*

---

<sup>7</sup> Nikmatu Sholihah, "Penerapan Strategi *Self-Management* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palsy Kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya," 2013, <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:146510301>.

*management* dalam memberikan arahan kepada seseorang untuk menjadikan dan menemukan *habits* yang baik di lingkungan sekitar.

Perubahan yang dapat dilakukan oleh seseorang dalam mengubah dirinya dengan konsep *self management* adalah mengintervensi diri sendiri dan merangkai kembali apa yang diinginkan oleh dirinya dalam menjalani kehidupan. Perubahan yang dilakukan menggunakan teknik *self management* hanya untuk memberikan kedisiplinan dalam belajar atau *self direction in learning*. Implementasi dari program ini didasarkan pada mengubah pembiasaan belajar yang tidak diinginkan dan memulai dengan mengintegrasikan nilai-nilai *tazkiyatun nafs* dalam strategi-strategi *self-management*.<sup>8</sup>

Terjadinya suatu bentuk tingkah laku secara tidak sadar diciptakan oleh lingkungan yang kurang baik sehingga sikap seseorang akan terbentuk secara alamiah mengikuti kelompok tersebut. *Self management* pada dasarnya juga diciptakan oleh diri sendiri, hanya saja teknik teknik untuk mencapai *self direction in learning* harus memotivasi dirinya untuk menggapai apa yang diimpikannya.<sup>9</sup>

Teknik dalam mengubah kurangnya disiplin belajar sebenarnya sangat banyak, namun ketika menggunakan *self management* ada suatu keunikan sehingga ada keharusan menggunakan konsep ini. Salah satu

---

<sup>8</sup> Liliza Agustin, Sutardjo A.W, and Makmuroh Sri Rahayu, "Konseling Kelompok Berbasis Teknik Self-Management Tazkiyatun Nafsi: Suatu Intervensi Psikologi Dalam Peningkatan Self-Direction In Learning Siswa," 2018, <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:148724579>.

<sup>9</sup> Made Antara, I Ketut Dharsana, and Ni Ketut Suarni, "Konseling Behavioral Dengan Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Kemandirian," *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2020, <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:219135267>.

alasan mengapa self management dijadikan sebagai strategi dalam meningkatkan kedisiplinan siswa karena self management dipercaya dapat digunakan untuk membimbing dan mengatur perilaku siswa menjadi lebih baik. Strategi ini bekerja paling baik bila dikombinasikan dengan strategi pembelajaran lain yang berhasil meningkatkan disiplin belajar, seperti merencanakan kegiatan pembelajaran sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Pemantauan mandiri adalah proses mencatat semua aktivitas untuk memastikan bahwa aktivitas tersebut mengikuti jadwal dan rencana. Jika suatu kegiatan gagal maka digunakan kontrol stimulus untuk mengatasinya, dan self-reward digunakan untuk memberikan penguatan positif setelah suatu tindakan berhasil diselesaikan dan sesuai rencana. Kegiatan pembelajaran diharapkan dapat dipertahankan atau diperluas dengan penguatan ini.<sup>10</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa, menentukan sasaran, pemantauan diri, evaluasi diri, proses penguatan diri, mengenal diri sendiri, memiliki komitmen, motivasi diri, pengorganisasian diri, dan pengendalian diri merupakan tahapan manajemen diri masyarakat dalam meningkatkan kedisiplinan. Tahapan-tahapan tersebut bekerja paling baik bila digabungkan untuk menciptakan unit manajemen diri dalam meningkatkan disiplin yang dapat mencerminkan semua tahapan yang ada.

---

<sup>10</sup> Faiqotul Isnaini, "Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar," 2014, <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:141745633>.

## **b. Tahap-Tahap *Self Management***

Berikut tahap-tahap *self-management* dalam meningkatkan kedisiplinan menurut Komalasari:

- 1) Menentukan sasaran adalah suatu proses menetapkan tujuan yang spesifik dan terukur untuk mencapai perkembangan akademis dan pribadi. Dalam situasi ini, tujuan harus jelas, dapat diterapkan pada aktivitas sehari-hari, dan dapat dicapai dalam jangka waktu yang telah ditentukan.
- 2) Memonitor diri sendiri (*Self Monitoring*). Strategi ini dapat menjadi komponen kunci dalam strategi self management. Bentuk strategi tersebut dapat diwujudkan dengan membuat catatan atau bagan dengan menggunakan informasi yang sering diamati oleh orang yang terlibat. Hal ini memungkinkan informasi berfungsi sebagai penguat dan masukan dalam mencapai tujuan.
- 3) Mengevaluasi diri sendiri (*Self Evaluation*). Strategi ini, yang bersangkutan menilai kemajuan rencana kerja atau kegiatannya, apakah tujuan telah tercapai, apakah tenggat waktu telah dipenuhi, dan apakah hasil pencapaian tujuan tersebut memuaskan.
- 4) Proses penguatan diri (*Self-Reinforcement*), Penghapusan atau Hukuman. Teknik ini memungkinkan konseli untuk mengendalikan dirinya sendiri, memperkuat, menghapus dan menolak dirinya sendiri. Perencanaan ini merupakan rancangan yang paling

menantang karena memerlukan kemauan yang kuat dari konseli untuk mewujudkan program yang akan dikembangkan.<sup>11</sup>

### c. Tujuan *Self Management*

Tujuan utama *self management* atau pengendalian diri adalah membantu orang menjadi versi yang lebih baik dari diri mereka sendiri dan menjadi lebih produktif.<sup>12</sup> Berikut ini adalah beberapa gagasan mendasar dalam tujuan self management:

- 1) Proses mengelola perilaku internal dan eksternal seseorang untuk mengubah perilaku menggunakan satu atau lebih strategi.
- 2) Motivasi individu meningkat ketika program perubahan perilaku diterima oleh individu.
- 3) Pentingnya peran individu untuk menjadi agen perubahan.
- 4) Mendorong individu untuk mengambil tanggung jawab dalam menerapkan strategi dengan menggeneralisasi dan menjaga hasil akhir tetap sejalan.
- 5) Mengajari individu tentang bagaimana memecahkan masalah adalah salah satu cara untuk melakukan perubahan.
- 6) Memungkinkan individu belajar bagaimana menghentikan terjadinya perilaku atau masalah yang tidak menyenangkan dengan secara hati-hati dalam tanda kutip harus mampu menempatkan diri mereka dalam keadaan yang membatasi perilaku yang ingin mereka

<sup>11</sup> Gantina Komalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2016), 182.

<sup>12</sup> Insan Suwanto, "Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa Smk," *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, Volume 1 Nomor 1 (Maret 2016), 3.

hentikan. Individu mampu mengendalikan pikiran, emosi, dan perilakunya guna meningkatkan kesadaran akan hal-hal negatif dan meningkatkan hal-hal positif dan moral.

## 2. Kedisiplinan

### a. Pengertian Disiplin

Perilaku yang menunjukkan disiplin adalah perilaku yang mematuhi peraturan dan tata tertib. Disiplin belajar didefinisikan sebagai kesadaran diri untuk mengendalikan atau mengontrol diri sendiri saat berusaha belajar. Meskipun kedisiplinan sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, kedisiplinan seringkali menjadi masalah di sekolah. Belajar adalah kegiatan yang paling penting dari seluruh proses pendidikan, dan keberhasilan pendidikan bergantung pada proses belajar peserta didik itu sendiri.<sup>13</sup>

Perilaku disiplin merupakan perilaku yang menunjukkan keutamaan ketaatan, kepatuhan, keteraturan, dan ketertiban berdasarkan prinsip moral. Individu yang disiplin akan patuh dan konsisten dalam menjalankan tugasnya sebagai seseorang yang bercita-cita mentransformasikan dirinya melalui pembelajaran yang fokus dan konsisten. Oleh karena itu, orang yang disiplin akan lebih mampu membimbing dan mengatur perilakunya.

Kedisiplinan dalam belajar yang tinggi secara alami mendorong peserta didik untuk aktif belajar tanpa memerlukan dorongan eksternal.

---

<sup>13</sup> Hasbahuddin Hasbahuddin and Rosmawati Rosmawati, "Implementasi Teknik Pengelolaan Diri Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa," *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 2019, <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:214304584>.

Mereka merasa bahwa belajar adalah suatu kebiasaan yang biasa, sehingga muncul kesadaran penuh untuk belajar. Dalam konteks ini, perilaku belajar menjadi lebih eksploratif, meningkatkan rasa percaya diri, memicu kreativitas, dan memungkinkan peserta didik mengambil keputusan sendiri. Dengan kata lain, motivasi dan disiplin belajar yang kuat membantu peserta didik berkembang secara matang dalam proses pembelajaran.

Mengetahui seseorang masuk kategori disiplin maka ada beberapa unsur yang menunjukkan bahwa disiplin harus mempunyai parameter agar dengan objektif menilai seseorang tersebut. Unsur dari disiplin ada 4 diantaranya: peraturan, hukum, penghargaan, dan konsistensi. Maka kategori disiplin dengan 4 unsur akan di jelaskan di bawah ini.

#### 1) Peraturan

Peraturan adalah pola perilaku yang sudah ditetapkan. Pola ini dapat dibentuk oleh teman bermain, orang tua, atau guru. Dengan memberi mereka pedoman perilaku yang pantas dalam keadaan tertentu, peraturan dimaksudkan untuk membantu anak-anak menjadi lebih bermoral. Karena tahapan perkembangan yang berbeda-beda pada usia yang sama, setiap orang memiliki tingkat pemahaman yang unik. Oleh karena itu, diperlukan adanya pertimbangan dalam usia dan tingkat pemahaman setiap orang saat menetapkan peraturan.



## 2) Hukuman

Menurut Prijodarminto, hukuman adalah tindakan memberi ganjaran atau pembalasan kepada seseorang atas suatu pelanggaran atau kesalahan.

## 3) Penghargaan

Manusia bisa mendapatkan berbagai macam hadiah atas hasil yang baik. Sementara hadiah tidak harus dalam bentuk barang materi, pujian, senyuman, atau tepukkan bisa digunakan. Banyak orang percaya bahwa memberikan hadiah tidak perlu karena dapat membuat anak-anak kehilangan motivasi untuk melakukan hal-hal tersebut. Padahal, siswa dapat kehilangan motivasi untuk belajar karena guru-guru sering menganggap remeh hal ini. Oleh karena itu, guru harus menyadari pentingnya memberikan penghargaan atau hadiah kepada para siswa, terutama jika mereka berhasil.

Jenis penghargaan yang dipilih harus disesuaikan dengan perkembangan anak. Penerimaan sosial dan pujian adalah bentuk penghargaan yang efektif. Namun, memiliki nilai edukatif dan digunakan dengan hati-hati. Hadiah, di sisi lain, dapat digunakan sebagai penghargaan untuk perilaku yang baik dan dapat meningkatkan rasa harga diri anak.

#### 4) Konsistensi

Konsistensi adalah tingkat stabilitas atau keseragaman. Tidak ada perubahan, dan konsistensi tidak sama dengan ketetapan. Oleh karena itu, konsistensi adalah kecenderungan kesamaan. Jika tidak konsisten pada disiplin, tidak akan terjadi perubahan sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan yang sedang berlangsung. Konsistensi aturan sangatlah penting karena dapat membimbing anak-anak dan membantu mereka belajar. Dengan konsistensi, anak-anak akan terlatih dan terbiasa dengan situasi yang selalu sama. Mereka akan terdorong untuk melakukan hal-hal baik dan menjauhi yang buruk.<sup>14</sup>

#### **b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kedisiplinan**

Menurut Tu'u terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kedisiplinan, diantaranya yaitu:

##### 1) Contoh atau teladan

Teladan memiliki peran penting dalam meningkatkan kedisiplinan santriwati. Sebagai contoh konkret, sosok teladan dapat menunjukkan perilaku disiplin yang konsisten, seperti mematuhi jadwal, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan menjaga etika dalam berinteraksi. Keteladanan yang dimaksud dapat mereka amati dari para pendidik, baik dari guru, pengasuh, pengurus, dan bisa jadi dari teman sebayanya. Dalam bidang kedisiplinan, santriwati akan lebih

<sup>14</sup> Asali Lase, "Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Disiplin Belajar," 2016, <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:227704969>.

mudah meniru apa yang mereka lihat sebagai teladan dibandingkan yang mereka dengar.

## 2) Lingkungan

Lingkungan yang terorganisir biasanya dilengkapi dengan aturan yang jelas. Santriwati belajar untuk mematuhi aturan tersebut, sehingga disiplin menjadi bagian dari kebiasaan sehari-hari. Lingkungan dengan disiplin yang tinggi akan menanamkan kedisiplinan yang tinggi dalam diri seseorang. Salah satu ciri-cirinya adalah kemampuan individu dalam hal ini santriwati untuk beradaptasi dengan lingkungannya.

## 3) Latihan

Latihan mengajarkan ketekunan dalam menghadapi tantangan. Santriwati belajar untuk tidak menyerah ketika menghadapi kesulitan, sehingga mental disiplin mereka semakin kuat. Artinya, santriwati akan mengembangkan disiplin jika mereka sering menerapkan disiplin dan menjadi terbiasa dalam kehidupan sehari-hari.<sup>15</sup>

### c. Kedisiplinan santri

Penerapan disiplin yang lain yang dilaksanakan pondok pesantren tidak terlepas dari tata tertib atau peraturan dalam hal Tingkat keteladanan santri, Tingkat kedisiplinan santri, kemampuan santri

<sup>15</sup> Hanif Ardiansyah, "Faktor-faktor yang Memperhatikan Disiplin Belajar Siswa Kelas XII Jurusan Administrasi Perkantoran di SMK NU 01 Kendal Tahun Pelajaran 2012/2013, (Skripsi, Universitas Negeri Semarang, 2013), 19.

mengikuti tata tertib, pemberian sanksi, kekompakan melaksanakan tata tertib, kemudian jenis-jenis pelanggaran meliputi pelanggaran berat dan sedang.

Pada teori Hurlock konteks dalam bimbingan terhadap santri maka dapat dirumuskan indikator kedisiplinan sebagai berikut:

- 1) Tingkat ketaatan santri terhadap peraturan sebagai pedoman tingkah laku di dalam pesantren
- 2) Tingkat kepatuhan santri terhadap peraturan asrama dan pesantren
- 3) Tingkat kesetiaan terhadap pesantren
- 4) Tingkat keteraturan santri dalam berperilaku sebagai santri
- 5) Tingkat komitmen santri terhadap segala konsekuensi sebagai santri<sup>16</sup>

Berdasarkan kutipan diatas, penulis setuju bahwa disiplin berfungsi untuk mengatur tata kehidupan manusia dalam suatu kelompok atau Masyarakat. Dengan adanya kepatuhan dan ketaatan oleh peraturan yang telah disepakati, maka hubungan antara individu akan terjalin dengan baik, serta membuat lingkungan yang kondusif.

### 3. Santri

#### a. Pengertian Santri

Istilah "santri" mengacu pada dua pengertian: (1) umat Islam yang saleh yang menganut keimanan dengan sungguh-sungguh dan menyucikan diri dari kesyirikan di sekitarnya, dan (2) seseorang yang

<sup>16</sup> Elizabeth B. Hurlock, 1980, "psikologi perkembangan". Erlangga.

menimba ilmu dan bermukim di pesantren. Meskipun berbeda-beda, kedua definisi ini pada hakikatnya sama karena sama-sama bertujuan untuk menerapkan syariat Islam. Rizki mengklaim kata "santri" merupakan gabungan dari dua kata. Yang pertama berasal dari kata Santri dari bahasa Sansekerta yang artinya orang yang bisa membaca dan menulis. Kedua, akar kata tersebut berasal dari bahasa Jawa "Cantrik", yang berarti orang yang selalu mengikuti gurunya agar dapat belajar darinya.

Penjelasan di atas sesuai dengan pengertian santri secara luas, yaitu mereka yang mendalami agama Islam di pesantren yang merupakan lembaga pendidikan edukatif bagi para santri. Pada umumnya, dimasukkannya santri ke dalam pesantren, karena seorang ulama bisa disebut Kyai jika ia mempunyai pesantren dan murid yang mempelajari agama dengan mendalami kitab-kitab klasik. Meski demikian, dari waktu ke waktu para santri di pesantren kontemporer juga memperoleh ilmu umum lainnya selain mempelajari kitab-kitab klasik.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Strategi penelitian kualitatif adalah metode yang digunakan dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Pendekatan penelitian kualitatif menekankan pada proses penelitian di atas hasil penelitian dan menggunakan ciri-ciri alam, atau yang kadang disebut dengan natural setting, sebagai sumber data deskriptif. Naturalistis karena peneliti terlibat erat di lapangan dan penelitian dilakukan secara langsung, tanpa manipulasi.<sup>17</sup>

Metode penelitian kualitatif juga merupakan jenis penelitian yang melibatkan pemantauan subjek penelitian seperti ucapan dan perilaku untuk menghasilkan data deskriptif. Di sini, data deskriptif merupakan salah satu ciri penelitian kualitatif, dimana informasi disajikan dalam bentuk kata, kalimat, atau gambar yang menyampaikan pemahaman lebih mendalam daripada frekuensi atau angka.<sup>18</sup>

Tujuan penelitian kualitatif adalah untuk memahami fenomena sosial dari sudut pandang sumber data. Dengan demikian, tujuan penelitian kualitatif ini adalah untuk menyelidiki suatu keadaan dimana benda-benda alam dapat memberikan suatu pengertian untuk diselidiki. Dengan menggunakan metode kualitatif, diyakini dapat memperoleh pemahaman menyeluruh tentang signifikansi dan informasi terkait seputar penggunaan teknik self management untuk meningkatkan kedisiplinan santriwati di Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo.

---

<sup>17</sup> Mardawani, *Praktis Penelitian Kualitatif "Teori Dasar Dan Analisis Data Dalam Perspektif Kualitatif"* (Yogyakarta: Grup Penerbitan CV Budi Utama, 2020), 8.

<sup>18</sup> Adhi Kusumastuti, dkk, *Metode Penelitian Kualitatif* (Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo, 2019), 12.

## B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian merupakan tempat peneliti mengumpulkan data yang diperlukan. Lokasi penelitian, menurut Nasution, merupakan setting sosial yang terhubung dengan tiga komponen: pelaku, lokasi, dan aktivitas yang akan diamati. Peneliti memutuskan untuk memilih Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo yang didalamnya terdapat lembaga formal maupun non formal sebagai lokasi penelitian. Lokasinya berada di Desa Cindogo, Kecamatan Tapan, Kabupaten Bondowoso, Jawa Timur yang berada di bagian timur Kota Bondowoso.

Alasan peneliti mengambil tempat penelitian tersebut karena peneliti ingin lebih memahami bagaimana strategi manajemen diri dapat digunakan untuk meningkatkan kedisiplinan santriwati di Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo. Temuan pra-penelitian yang menggugah minat untuk meneliti penerapan manajemen diri dalam meningkatkan kedisiplinan santriwati menjadi bahan pengambilan keputusan judul. Penelitian ini dilakukan karena ada beberapa santri yang sering melanggar aturan atau tata tertib, terlambat sekolah formal, santri juga terlambat dalam berjamaah 5 waktu dan kurang dalam mengatur waktu dengan baik.

## C. Subjek Penelitian

Subjek adalah individu, benda, atau organisme yang dapat memberikan data untuk menyelidiki informasi secara keseluruhan. Pada umumnya responden atau subjek terlalu sering disebut sebagai informan. Sugiyono berpendapat bahwa istilah “informan” mengacu pada sampel dalam

penelitian kualitatif, yang dapat juga disebut sebagai sumber, partisipan, informan, teman, atau pengajar. Oleh karena itu, *purposive sampling* yang memungkinkan seluruh anggota populasi dimasukkan ke dalam sampel digunakan untuk memilih sampel atau informan penelitian ini. Kepala keamanan Asrama Putri Nurul Ulum, santriwati di Pondok Pesantren Nurul Ulum, dan pihak-pihak yang terlibat dalam penerapan teknik self management untuk meningkatkan kedisiplinan santriwati dijadikan sebagai informan.

Santriwati berusia antara 16 dan 21 tahun yang tinggal di asrama putri menjadi sampel atau peserta penelitian yang dipilih. Alasannya karena anak usia 16 tahun sudah mampu membuat penilaian sendiri. Santriwati yang dipilih ada 4 santriwati yang berusia 16-17 tahun. Hal yang sama juga terjadi pada hasil penelitian yang dilakukan oleh sekelompok analis di bawah dukungan bidang *neuropsikologi*<sup>19</sup>, yang mengatakan bahwa seorang remaja yang memasuki fase remaja mencakup pola pikir dan pembelajaran yang mulai berkembang dengan baik yang berkaitan dengan metode pengembangan pra-dewasa:

1. Pekerjaan atau kebiasaan yang bisa dipelajari dengan lebih spesifik dan terstruktur.
2. Pertimbangan untuk masa depan, baik dalam perencanaan kerja maupun pendidikan.

---

<sup>19</sup> Mary Healy Cristiano et al, Children's Neuropsychological Services, <https://www.childrensneuropsych.com/parents-guide/milestones/milestones-at-15-17-years/>



3. Kemampuan untuk mempertimbangkan pilihan sendiri dan cukup dewasa untuk membedakan antara peristiwa positif dan negatif.

#### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data adalah bagian penting dalam memilih teknik yang digunakan dalam penelitian. Tujuan penelitian adalah mengumpulkan informasi untuk dianalisis. Peneliti dalam penelitian ini menggunakan berbagai teknik pengumpulan data, antara lain:

##### **1. Observasi**

Salah satu cara mengumpulkan data untuk suatu penelitian adalah dengan observasi lapangan secara langsung. Data yang diamati adalah individu, kelompok, sikap atau perilaku.<sup>20</sup> Dalam implementasi teknik selfmanagement, observasi akan diarahkan untuk mengamati partisipasi aktif santriwati dalam kegiatan selfmanagement, mencakup pengelolaan waktu, perencanaan tugas, dan penerapan strategi kedisiplinan. Fokus juga ditempatkan pada dinamika interaksi Santar-santri, melibatkan kolaborasi, dukungan, dan adanya pengaruh antar sesama dalam menerapkan teknik tersebut di kehidupan sehari-hari. Dengan mengamati aktivitas ini secara langsung, penelitian dapat menggali pemahaman mendalam tentang bagaimana teknik selfmanagement diintegrasikan dalam konteks praktik santriwati. Observasi partisipatif adalah jenis observasi yang digunakan

---

<sup>20</sup> J.R Raco. *Metode Penelitian Kualitatif*, Jakarta, PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2010, 112.

dalam penelitian, di mana peneliti terlibat dalam aktivitas sehari-hari subjek selaku sumber data.<sup>21</sup>

Selama observasi, catatan akan dicatat dengan cermat mencakup tingkah laku santriwati, respon emosional terhadap teknik selfmanagement, dan interaksi antar-santri. Catatan ini akan memberikan gambaran detail tentang implementasi teknik dan memperlihatkan variasi antara santriwati. Sebagai contoh, catatan seperti “Santri A terlihat aktif membuat jadwal harian dan terlibat dalam kegiatan kedisiplinan. Santri B menunjukkan resistensi terhadap implementasi teknik.” Akan memberikan insight langsung tentang respons dan partisipasi santriwati terhadap teknik selfmanagement.

## 2. Wawancara

Penelitian ini menggunakan teknik wawancara semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur dirancang untuk memungkinkan peneliti lebih leluasa mengumpulkan informasi tentang suatu permasalahan dengan meminta pemikiran dan pendapat informan. Sebab, dalam hal ini wawancara semi terstruktur termasuk dalam kategori wawancara mendalam yang lebih fleksibel dibandingkan wawancara terstruktur.<sup>22</sup> Pada penelitian ini peneliti mewawancarai beberapa informan atau subjek penelitian yang sudah ditentukan untuk memudahkan peneliti menggali sumber data yang sesuai dengan yang ada di lapangan.

---

<sup>21</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&d* (Bandung: Alfabeta, 2016), 277.

<sup>22</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 233.

Pertanyaan-pertanyaan yang disusun untuk wawancara mencakup spektrum luas, mulai dari pengalaman konkretnya dalam menerapkan teknik selfmanagement hingga pandangan mereka terhadap perubahan dalam pola kedisiplinan. Topik-topik ini mencakup kegiatan santriwati sehari-hari, seperti pengelolaan waktu dan tugas, sekaligus memberikan ruang bagi santriwati untuk merefleksikan dampak teknik tersebut pada disiplin diri mereka. Contoh pertanyaan seperti “Bagaimana Anda mengelola waktu dan tugas sehari-hari dengan menerapkan teknik selfmanagement?” bertujuan untuk membuka jendela kepada pengalaman personal santriwati, memungkinkan penelitian untuk menggali lebih mendalam tentang efektivitas teknik *self management* dalam konteks pesantren.

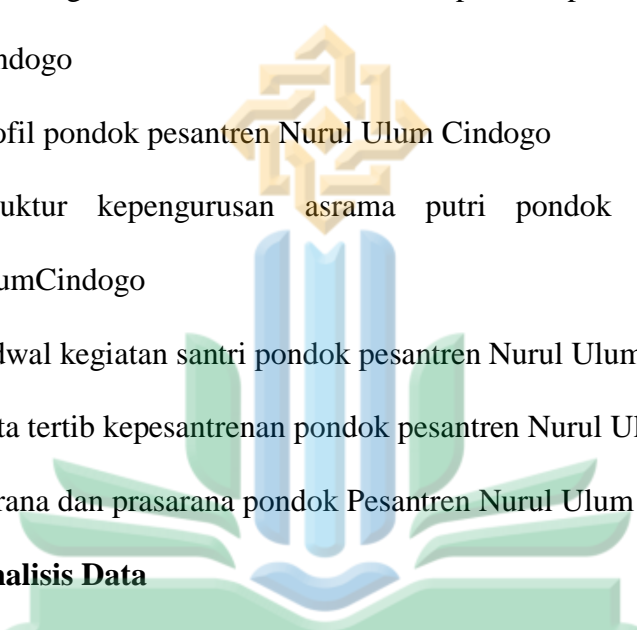
### 3. Dokumentasi

Salah satu bentuk pengumpulan data penelitian adalah dokumentasi, yang dapat ditemukan dalam buku, catatan, arsip, surat, terbitan berkala, makalah penelitian, dan bahan lainnya.<sup>23</sup>

Dalam hal ini, peneliti menggunakan pendekatan dokumentasi untuk mengumpulkan bukti dari berbagai hal, termasuk struktur manajemen, profil, sarana dan prasarana Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso. Sebagai bukti telah dilakukannya penelitian, peneliti juga mencatat secara lengkap prosedur penelitian yang dilakukan. Adapun dokumentasi yang peneliti peroleh selama proses penelitian:

---

<sup>23</sup> Muhammad, Metode Penelitian Bahasa Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2014. 33.

- 
- a. Foto kegiatan sehari-hari santriwati pondok pesantren Nurul Ulum Cindogo
  - b. Profil pondok pesantren Nurul Ulum Cindogo
  - c. Struktur kepengurusan asrama putri pondok pesantren Nurul UlumCindogo
  - d. Jadwal kegiatan santri pondok pesantren Nurul Ulum Cindogo
  - e. Tata tertib kepesantrenan pondok pesantren Nurul Ulum Cindogo
  - f. Sarana dan prasarana pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo

#### **E. Teknik Analisis Data**

Dalam menganalisis data kualitatif, penelitian ini mengadopsi pendekatan interaktif Miles dan Huberman. Langkah-langkah analisis yang meliputi kondensasi data, penyajian data, dan verifikasi atau penarikan kesimpulan dari model ini diintegrasikan untuk membentuk suatu rangkaian analisis yang terstruktur dan komprehensif. Pendekatan ini dianggap sebagai metode yang efektif untuk memahami dan mengurai informasi kualitatif dengan mendalam. Menurut Miles dan Huberman proses pengolahan data dalam penelitian kualitatif bersifat partisipatif dan tidak pernah berhenti hingga datanya jenuh.<sup>24</sup> Adapun aktivitas dalam menganalisis data diantaranya yaitu :

1. Kondensasi data adalah teknik yang bertujuan untuk memberikan gambaran lapangan yang hampir lengkap dengan memilih, merangkum, menyederhanakan, memusatkan, dan mentransfer data. Tujuannya adalah

---

<sup>24</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, 246.

memperjelas dan menyederhanakan proses bagi peneliti untuk mengumpulkan data tambahan dan berkonsultasi nanti jika diperlukan. Oleh karena itu, proses pemurnian data dengan menambah atau menghapus informasi untuk menghasilkan gambaran yang lebih jelas dan memudahkan penelitian ini disebut dengan kondensasi data.

2. Penyajian data merupakan prosedur observasi, wawancara dan dokumentasi yang dijelaskan dalam bentuk kalimat untuk membentuk suatu paragraf. Hal ini bertujuan untuk memudahkan pemahaman peneliti tentang peristiwa masa lalu, masa kini, dan masa depan. Pada akhirnya, peneliti dapat merancang program selanjutnya. Penyajian data tersebut dapat dilakukan setelah proses kondensasi data selesai dilakukan
3. Hal ini bertujuan untuk mendorong pemahaman peneliti tentang peristiwa masa lalu, masa kini, dan masa depan. Pada akhirnya, peneliti dapat merencanakan program setelah proses kondensasi data selesai.<sup>25</sup>
4. Verifikasi merupakan proses memeriksa dan menarik kesimpulan dari data yang dikumpulkan, lalu disajikan untuk memberikan kesimpulan. Penerapan teknik self management untuk meningkatkan kedisiplinan santri dalam kegiatan Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo merupakan verifikasi yang dimaksud. Selama proses penelitian, tahap ini berupaya menawarkan temuan dan tanggapan signifikan terhadap pertanyaan.

---

<sup>25</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*, 325.

## F. Keabsahan Data

Dalam menjaga keabsahan dan reliabilitas hasil analisis, penelitian ini menerapkan strategi triangulasi. Triangulasi, yaitu suatu metode untuk mengecek kehomogenan data, digunakan dalam penelitian ini untuk memastikan keabsahan data. Jika data diselidiki dengan asal-usul tidak selaras, mereka akan mengungkapkan lebih banyak kebenaran. Dalam penelitian ini analisis menggunakan triangulasi Teknik dan sumber. Pertama, triangulasi teknik digunakan dengan memanfaatkan lebih dari satu teknik pengumpulan data, seperti wawancara, observasi dan dokumentasi. Pendekatan ini memungkinkan perbandingan dan verifikasi temuan dari berbagai sumber data, memastikan bahwa interpretasi yang dihasilkan tidak hanya bersifat konsisten tetapi juga diperkuat oleh bukti dari pendekatan yang berbeda.

Selain itu, strategi triangulasi sumber diterapkan dengan menggunakan sumber data yang berbeda untuk mengonfirmasi dan memvalidasi hasil analisis. Hasil wawancara, misalnya, akan dibandingkan dengan catatan observasi dan dokumentasi yang relevan. Dengan memadukan data dari berbagai sumber, penelitian dapat membangun dasar kepercayaan pada temuan yang dihasilkan. Untuk mendapatkan data, peneliti mengumpulkan informasi dari berbagai sumber yang sama, seperti kepala keamanan, pengurus, dan santriwati di pondok pesantren Nurul Ulum.

## G. Tahap-tahap penelitian

Tahapan penelitian kualitatif berkaitan dengan proses pelaksanaan penelitian, yang meliputi tahapan sebagai berikut:

### 1. Tahapan persiapan

Adapun Langkah yang dilakukan peneliti yaitu:

- a. Membuat rencana penelitian terkait penentuan judul, konteks penelitian, fokus penelitian, tujuan dan manfaat, serta metode yang akan diterapkan.
- b. Menentukan subyek penelitian
- c. Menyurvei serta menilai Lokasi penelitian
- d. Mengurus dan menyiapkan surat perizinan
- e. Mengumpulkan perlengkapan penelitian yang diperlukan

### 2. Tahap pelaksanaan

Pada tahap ini peneliti melakukan beberapa Langkah yaitu:

- a. Memasuki lokasi penelitian setelah mendapatkan izin
- b. Melakukan konsultasi kepada pihak yang berwenang
- c. Mengumpulkan data terkait penelitian sesuai dengan prosedur yang ditetapkan.

### 3. Tahap pengolahan data

Tahap terakhir dalam menulis temuan penelitian adalah pengolahan data. Langkah terakhir melibatkan peneliti menganalisis data dengan mengumpulkannya, menyajikannya, dan mengambil kesimpulan tertentu. Hasil pengelolaan data kemudian laporkan secara metodis oleh peneliti

## BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

### A. Gambaran Objek Penelitian

#### 1. Sejarah singkat Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo

Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo merupakan lembaga yang khusus bergerak di bidang pendidikan dakwah sosial dan kemasyarakatan. Lembaga tersebut terus-menerus berinovasi dalam metode dakwahnya untuk mengikuti tren. KH. Hasan Ansori, mendirikan pesantren tersebut pada tanggal 28 Juni 1997 dan kini dipimpin oleh Drs. KH. Junaidi Mu'thi. Pondok pesantren ini terletak di Desa Cindogo dan Dusun Krajan Baru, Kecamatan Tapan, Kecamatan Bondowoso. Pondok Pesantren Nurul Ulum pada mulanya hanyalah sebuah surau tempat anak-anak setempat bisa mengaji. Sejak KH. Junaidi Mu'thi menjadi penanggung jawab pesantren ini, banyak didirikan lembaga formal maupun non formal yang hampir setara dengan pesantren modern lainnya. Karena pesatnya pertumbuhan pesantren, semakin banyak santri dari luar kota maupun dari dalam wilayah Bondowoso yang mulai bermukim di sana. Beberapa contoh berasal dari luar pulau, seperti Bali, Kalimantan Timur, dan Sulawesi Tenggara.<sup>26</sup>

Profil Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapan Bondowoso

Nama Lembaga : *Pondok Pesantren Nurul Ulum*

---

<sup>26</sup> Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapan Bondowoso, "Sejarah Pondok Pesantren Nurul Ulum", Oktober 2024.



Tahun Berdiri : 28 Juni 1997 M / 21 Shafar 1418 H

Pendiri : *ALM. KH. Hasan Anshori*

Pengasuh : *Drs. KH. M. Junaidi Mu'thi*

Kepala Pondok Pesantren : *KH. MOH. Bakir Bahawi, S. Ag*

Alamat Pondok Pesantren : Jl. KHR. As'ad Syamsul Arifin,  
Rt. 10 Rw. 04 Cindogo Tapen Bondowoso

Kepemilikan Tanah : Wakaf Pesantren

Lembaga Formal : Paud dan RA Nurul Ulum  
MI Nurul Ulum  
MTs Nurul Ulum

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R  
MA Nurul Ulum  
Lembaga Non Formal : QFA ( Qur'an Furudul 'Ainiyah )  
Madrasah Diniyyah Nurul Ulum  
LPBA ( Lembaga Pengembangan Bahasa Asing)  
LPTQ(Lembaga Pengembangan Tahfidzul Qur'an)  
Akselerasi Percepatan Baca Kitab Nubzatul Bayan

## 2. Struktur Kepengurusan Asrama Putri

Pengasuh Pondok Pesantren : *Drs. KH. M. Junaidi Mu'thi*


Koordinator : *Choladah Sa'diyah, S.Ag*

Kepala Daerah : *Vivi Mafibah*

Wakil Kepala Daerah : *Siti Rafika Dzurroti*

Sekretaris : *Faisur Rohmah*

Bendahara : *Rifatul Hasanah*



Ubudiyah	: Soniatus, Rini, Ana Ma'arijul, Qoriatus
Perlengkapan	: Danti, Aini, Halim
Kebersihan	: Sumiati, Wati, Najwa
Keamanan	: Khoiru Nisak
Kegiatan Belajar	: Aminatus Z, Ramaninggar, Maghfira
Kesehatan	: Himi, Putri, Nurul

### 3. Jadwal Kegiatan Santri

Jadwal harian Pondok Pesantren Nurul Ulum hampir sama dengan jadwal pondok pesantren lainnya, yang dipenuhi oleh padatnya kegiatan pondok pesantren. Kegiatan pondok pesantren dipecah menjadi beberapa kategori berdasarkan bidangnya. Setiap harinya, kegiatan dimulai pukul 02.30 WIB dan berlangsung hingga pukul 21 WIB. Antara pukul 21.00 hingga 22.00, sejumlah siswa masih mengerjakan tugasnya atau lebih memilih melepas penat sebelum tidur. Jadwal lengkap kegiatan santriwati Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso disajikan di bawah ini.<sup>27</sup>

<sup>27</sup> Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso, "Jadwal Kegiatan Santri Pondok Pesantren Nurul Ulum", Oktober 2024.

**Tabel 4.1**  
**Jadwal Kegiatan Santri**

NO	WAKTU	KEGIATAN
1	03.00 – 04.00	SHOLAT TAHAJJUD
2	04.00 – 05.00	SHOLAT SUBUH BERJAMAAH
3	05.00 – 06.00	PENGAJIAN KITAB
4	06.00 – 06.30	BERSIH-BERSIH WILAYAH
5	06.30 – 07.00	SHOLAT DHUHA BERJAMAAH
6	07.00 – 11.30	SEKOLAH FORMAL
7	11.30 – 12.00	SHOLAT DZUHUR BERJAMAAH
8	13.00 – 14.50	ISTIRAHAT
9	14.50 – 15.00	SHOLAT ASHAR BERJAMAAH
10	15.00 – 16.30	MADRASAH DINIYAH
11	16.30 – 17.20	PERSIAPAN SHOLAT MAGHRIB
12	17.20 – 18.00	SHOLAT MAGHRIB BERJAMAAH
13	18.00 – 18.50	PEMBINAAN AL-QUR'AN
14	19.00 – 19.30	SHOLAT ISYA` BERJAMAAH
15	19.30 – 19.50	PEMBACAAN NADZOM MDTA
16	19.50 – 20.00	KEGIATAN KELEMBAGAAN
17	20.00 – 21.00	LEMBAGA MALAM
18	21.00 – 21.30	KEGIATAN BELAJAR
19	21.30 – 22.00	ISTIRAHAT

#### 4. Tata Tertib Biro Kepesantrenan Pondok Pesantren Nurul Ulum

Pondok Pesantren Nurul Ulum memiliki peraturan dan tata tertib yang harus dipatuhi oleh seluruh santrinya. Ketentuan atau kebijakan tersebut juga berkaitan dengan penerapan teknik self management yang diterapkan oleh Pondok Pesantren Nurul Ulum, yang dalam hal ini merupakan ranah bidang kedisiplinan atau keamanan. Dengan demikian,

kebijakan dan prosedur self management Pondok Pesantren Nurul Ulum menjadi satu-satunya informasi yang peneliti paparkan dalam penelitian ini.<sup>28</sup>

**Tabel 4.2**

**Tata Tertib Bidang Keamanan Pondok Pesantren Nurul Ulum**

NO	PERIHAL	KETERANGAN
1	Semua santri yang ingin keluar dari pondok pesantren, wajib izin sesuai dengan persyaratan perizinan.	Sanksi: Tidak dapat keluar atau pulang jika tidak memenuhi syarat perizinan.
2	Pulang.	<p>1. Pulang kepentingan keluarga :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Walimatul Urus saudara kandung, sepupu, paman, dan bibi dengan menyertakan bukti undangan, diperbolehkan pulang maksimal tiga hari</li> <li>b. Kematian saudara kandung, sepupu, paman, bibi, kakek, nenek</li> <li>c. Tunangan, maksimal 1 hari</li> <li>d. Orang tua berangkat dan datang haji/umroh maksimal 3 hari</li> </ol> <p>2. Pulang sakit maksimal 3 hari dengan ketentuan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. sudah berobat di nakes sekitar pesantren</li> <li>b. Atas rekomendasi nakes</li> <li>c. Tidak sembuh 3 hari setelah berobat</li> </ol> <p>Jika terpaksa terlambat kembali ke pondok maka wajib membawa :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Surat keterangan kepala desa bagi yang pulang kepentingan keluarga (berlaku 3 hari)</li> <li>2. Surat keterangan dokter bagi yang pulang sakit (berlaku 3</li> </ol>

<sup>28</sup> Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso, "Jadwal Kegiatan Santri Pondok Pesantren Nurul Ulum", Oktober 2024

		hari) Santri yang terlambat kembali ke pesantren dan tidak membawa surat keterangan akan mendapat sanksi berupa pengurangan jatah libur pesantren.
3	Keluar pondok .	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Berobat maksimal 2 jam <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Waktu berobat jam 06:00 kecuali kondisi mendesak</li> </ul> </li> <li>b. Belanja maksimal 3 jam <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bersama orang tua</li> </ul> </li> </ul>
4	Batas keluar santri	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Utara :batas pagar pesantren</li> <li>b. timur : gapura pesantren</li> <li>c. selatan : pagar pesantren</li> <li>d. barat : pintu gerbang</li> </ul>
5	Seluruh santri dilarang jagongan di rumah tetangganya	Sanksi: berdiri di depan asrama satu jam
6	Seluruh santri dilarang merokok, baik di dalam maupun di luar pondok pesantren	Sanksi : membayar denda semen satu sak.
7	Seluruh santri dilarang menggunakan atau mengambil barang milik orang lain tanpa izin	Sanksi :Mengganti barang dan Membaca al qur'an dengan suara keras selama satu minggu di depan dalem.
8	Seluruh santri tidak diperkenankan membawa handphone, laptop, atau kendaraan pribadi, kecuali santri yang direkomendasikan oleh pihak ponpes untuk menggunakan handphone atau laptop di lokasi tertentu (kantor ponpes, kantor lembaga), dan memarkir kendaraan pribadi di dalam lingkungan ponpes.	Sanksi : pelanggaran pertama peringatan, pelanggaran kedua pelanggaran memanggil wali, pelanggaran ketiga disita dan menjadi milik pondok pesantren.
9	Seluruh Santri Di Larang Main PS ( Play Station ).	Sanksi : membayar denda satu sak semen
10	Seluruh Santri Di Larang Memakai Aksesoris .	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Putra <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kalung</li> </ul> </li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gelang Kaki</li> <li>➤ Gelang</li> <li>➤ Anting</li> <li>➤ Kecuali Jam Tangan, dan cincin</li> </ul> <p>Sanksi : Di Rampas</p> <p>b. Putri</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kalung</li> <li>➤ Gelang Kaki,</li> <li>➤ Gelang</li> <li>➤ Kecuali Jam Tangan, anting dan cincin</li> </ul> <p>Sanksi : Di Rampas</p>
11	Seluruh santri dilarang mewarnai atau memanjangkan rambut.	Sanksi : digundul dan membaca istighfar 1000x sambil berdiri.
12	Seluruh santri dilarang berkomunikasi dengan selain mahrom.	Sanksi : di tahdzir.
13	Semua santri dilarang berpacaran.	Sanksi : menghatamkan alqur'an di depan dalem pengasuh dan membaca surat pernyataan di depan semua santri.
14	Seluruh santri dilarang berada di koperasi, kantin, atau asrama pada jam sekolah.	Sanksi : ditetapkan oleh lembaga masing masing.
15	Seluruh santri dilarang menggunakan minuman/makanan terlarang seperti alkohol, narkoba.	Sanksi : ditetapkan oleh lembaga masing masing.
16	Seluruh santri dilarang menerima tamu di asrama jika terpaksa melapor ke bidang keamanan.	Sanksi : ditetapkan oleh lembaga masing masing.
17	Ketentuan pakaian santri.	<p>a. Santri putra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Baju maksimal 10 potong dengan rincian 4 seragam, 2 koko putih, 4 potong baju bebas.</li> <li>➤ Sarung maksimal 4</li> <li>➤ Celana + seragam training 4</li> <li>➤ Celana training 1</li> <li>➤ Semua santri wajib memiliki</li> </ul>

		<p>songkok nasional</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Semua santri dilarang memakai jempur</li> <li>➤ Semua santri putra dilarang memakai celana panjang dilingkungan pesantren kecuali saat sekolah dan kerja bakti.</li> </ul> <p>b. Santri putri</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Baju maksimal 10 potong dengan rincian 4 seragam , 6 potong baju bebas.</li> <li>➤ Semua santri dilarang memakai baju slim fit (pas body), kaos, jempur, transparan</li> <li>➤ Semua santri diwajibkan membawa celana tidur.</li> </ul>
18	Alur Perizinan Santri.	<p>a. Wali santri yang memohonkan izin pulang bagi Putra / Putrinya dihibau mengikuti alur perizinan santri.</p> <p>b. Bagi santri yang izinnnya telah habis, maka wali santri diminta untuk mengantarkan langsung ke pesantren dan melapor kepada wali asuh.</p>
19	Nomor Layanan Kantor Pesantren, Telephone Santri dan Lembaga	<p>a. Kantor Pesantren :</p> <p>b. Telephone Santri :</p> <p>Putra: Putri: +6282334729902</p> <p>c. RA Nurul Ulum d. MI Nurul Ulum e. Mts Nurul Ulum f. MA Nurul Ulum g. MD h. LPTQ</p>

Sumber: Dokumentasi Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso

## 5. Sarana dan Prasarana

Komponen terpenting penunjang proses pendidikan adalah prasarana dan sarana pendidikan. Kelengkapan komponen-komponen tersebut juga menjadi daya tarik bagi calon peserta didik baru, sehingga banyak lembaga pendidikan yang berlomba-lomba memenuhi standar prasarana dan fasilitas dalam upaya meningkatkan kualitas pengalaman belajar. Pondok Pesantren Nurul Ulum merupakan salah satu lembaga pendidikan yang senantiasa berusaha menyediakan sarana dan prasarana bagi para santrinya guna terselenggaranya proses pendidikan yang lebih efektif dan efisien. Sarana dan prasarana Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso adalah sebagai berikut:<sup>29</sup>

**Tabel 4.3**  
**Sarana dan Prasarana**

No	Uraian	Jumlah
1	Kantor Pesantren	1
2	Aula	1
3	Lapangan	1
4	Asrama Putra	7
5	Asrama Putri	8
6	Kamar Mandi Putra	16
7	Kamar Mandi Putri	10
8	Musholla Putra	1
9	Musholla Putri	1
10	Kantin	1
11	Koperasi Putra	1
12	Koperasi Putri	1

Sumber: Dokumentasi Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso

<sup>29</sup> Pondok Pesantren Nurul Uum Cindogo Tapen Bondowoso, "Jadwal Kegiatan Santri Pondok Pesantren Nurul Ulum", Oktober 2024



## B. Penyajian Data dan Analisis

Pada tahap ini peneliti akan mendeskripsikan seluruh data yang dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi di lapangan. Jadi, dengan menggunakan ketiga metode tersebut, peneliti menyajikan data dan menjelaskannya secara mendalam berdasarkan bukti-bukti yang dikumpulkan. Dalam proses penelitian, peneliti memperdalam penggalian data mengenai penerapan teknik *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan santriwati pada kegiatan Pondok Pesantren Nurul Ulum.

Penerapan teknik *self management* yang diterapkan dalam meningkatkan kedisiplinan santriwati ialah untuk mendorong pembentukan kebiasaan baik yang mendukung disiplin, seperti rutinitas harian yang terstruktur, mulai dari mengatur waktu mereka untuk belajar, beribadah, dan beraktivitas lain secara efektif, sehingga disiplin dapat terjaga. Oleh karena itu, pada tahap penyajian data ini, peneliti mendeskripsikan data sesuai dengan temuan dari teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi yang dikhususkan pada fokus penelitian sebagaimana berikut:

### 1. Penerapan teknik *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan santriwati pada kegiatan Pondok Pesantren Nurul Ulum

Dalam lingkungan Pondok Pesantren, kedisiplinan merupakan salah satu pilar utama yang mendukung pembentukan karakter santri. Sebagai lembaga pendidikan berbasis agama, pondok pesantren tidak hanya berfungsi sebagai tempat belajar, tetapi juga sebagai wahana pengembangan diri yang menekankan pentingnya manajemen diri. Teknik

*self management* menjadi kunci dalam membantu santriwati Pondok Pesantren Nurul Ulum mengelola waktu, emosi, dan perilaku mereka secara efektif. Dengan menerapkan prinsip-prinsip *self management*, santriwati diharapkan dapat meningkatkan kedisiplinan dalam menjalankan berbagai kegiatan sehari-hari di pondok, seperti belajar, ibadah, dan interaksi sosial. Oleh karena itu, pengurus bidang kedisiplinan Pondok Pesantren Nurul Ulum menerapkan beberapa tahapan penerapan teknik *self management* dengan memberikan bimbingan dan konseling kepada santri, diantaranya sebagaimana berikut:

**a. Menentukan sasaran**

Penerapan tahapan yang dilakukan oleh bidang kedisiplinan Pondok Pesantren Nurul Ulum bertujuan untuk memberikan panduan yang jelas dalam hal tindakan dan keputusan yang diambil oleh santriwati. Kepala kedisiplinan harus terlebih dahulu menjelaskan tujuan dan mekanisme kegiatannya berdasarkan temuan observasi yang dilakukan oleh peneliti. Pada tahapan pertama kepala kedisiplinan/keamanan membantu santriwati untuk menentukan sasaran dengan mengingatkan santri kembali untuk memahami tujuan awal mereka menimba ilmu di pesantren, jika tujuannya sudah jelas santri akan lebih mudah untuk membangun motivasi pada dirinya dan tau apa saja yang harus di ubah agar supaya tujuan awal masuk pesantren terlaksana dengan baik.<sup>30</sup>

---

<sup>30</sup> Observasi di Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo, 16 Oktober 2024

Sebagaimana yang disampaikan oleh Nyai Faiqatul Baroroh selaku koordinator bidang kedisiplinan:

"Dalam konteks peningkatan kedisiplinan santri, penentuan sasaran dalam penerapan teknik self management sangat penting. Kita perlu membantu santri untuk menetapkan sasaran yang jelas dan spesifik, seperti meningkatkan kehadiran atau mengurangi keterlambatan santri dalam setiap kegiatan"<sup>31</sup>

Menurut penjelasan informan, menentukan sasaran untuk meningkatkan kedisiplinan santriwati sangat penting untuk kembali meluruskan niat awal masuk pesantren, yaitu untuk menuntut ilmu dan mencari ridho Allah. Pada akhirnya, akan lebih mudah untuk memutuskan tindakan apa yang harus diambil untuk mendukung keberhasilan santriwati dalam setiap kegiatan di pesantren.

Sesuai dengan yang disampaikan oleh Vivi Mafibah selaku kepala daerah asrama putri:

"Kami bantu para santri mengingat, tujuan awal santri di pesantren ini yaitu belajar dan mengharap ridho Allah SWT. Hal ini kami lakukan setelah kami mengetahui ada sebagian dari mereka yang menganggap pembelajaran atau proses pembelajaran sebagai beban. Oleh karena itu, kami menentukan tahapan-tahapannya untuk mendorong para santri kembali semangat dalam mengikuti kegiatan di pesantren"<sup>32</sup>

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa, penerapan teknik *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan santri sangat bergantung pada penetapan sasaran yang jelas dan terukur. Sasaran yang spesifik, seperti peningkatan kehadiran atau pengurangan keterlambatan, dan meluruskan niat telah terbukti efektif. Observasi

<sup>31</sup> Faiqatul Baroroh, diwawancarai oleh Penulis, Bondowoso, 18 Oktober 2024

<sup>32</sup> Vivi Mafibah, diwawancarai oleh Penulis, Bondowoso, 19 Oktober 2024

menunjukkan bahwa dengan penerapan penentuan sasaran, para santriwati merasa lebih bertanggung jawab dan termotivasi untuk mencapai tujuan tersebut.

#### **b. Memonitor diri sendiri**

Berdasarkan observasi tahap kedua, proses ini tidak hanya membantu santriwati dalam mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan mereka, tetapi juga mendorong mereka untuk menetapkan tujuan yang realistis dan terukur. Santriwati diminta untuk mengamati dan mencermati perilaku mereka, santriwati menganggap segala kegiatan yang ada di pesantren adalah beban, sehingga mereka malas dalam mengikuti kegiatan yang ada. Terjadilah keterlambatan pada kegiatan di pondok pesantren karena mereka tidak memahami atau sudah lupa akan tujuan awal mereka belajar di pesantren. Maka dari itu monitoring diri sendiri membantu santriwati menetapkan tujuan yang jelas, menjaga motivasi, dan bertanggung jawab menetapkan tujuan yang jelas. Hal ini pada gilirannya akan mendorong pembentukan disiplin yang lebih baik.<sup>33</sup>

Sebagaimana penjelasan dari Nyai Faiqatul Baroroh selaku koordinator bidang kedisiplinan:

"Memonitor diri juga berfungsi sebagai sumber motivasi. Melihat pencapaian, sekecil apa pun, dapat memberikan dukungan untuk memperkuat semangat dan tujuan awal para santriwati, karena komponen perubahan yang paling besar adalah diri mereka sendiri. Pada akhirnya, dengan melakukan

---

<sup>33</sup> Observasi di Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo, 16 Oktober 2024

pemantauan mandiri, santriwati bisa lebih mudah membedakan hambatan-hambatan yang akan muncul"<sup>34</sup>

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa, dengan adanya dorongan atau motivasi dari dalam, santri dapat lebih responsif terhadap kebutuhan mereka sendiri dan mampu mengatasi rintangan yang menghalangi kedisiplinan. Rasa tanggung jawab dan komitmen terhadap diri sendiri akan menghasilkan kebiasaan positif yang berkelanjutan. Selain itu, motivasi internal juga membangun ketahanan mental, yang penting dalam menjaga fokus dan disiplin di berbagai aspek kehidupan.

Hal ini sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Rani selaku santriwati di Pondok Pesantren Nurul Ulum:

"Setelah pertemuan dan diberi nasihat mengenai tujuan awal kami belajar di pesantren, pengurus bidang kedisiplinan memberi tahu kami bahwa perubahan ke arah yang lebih baik tidak akan mungkin berhasil jika kami tidak menyadari tantangan atau kekurangan kami sendiri. Pihak pengurus membantu kami kembali memikirkan kembali tujuan awal memasuki pondok ini, sembari mengatakan bahwa pengurus bukan malaikat sehingga tidak bisa mengawasi kita terus menerus selama 24 jam, hanya diri kitalah yang dapat melakukan monitoring diri sendiri"<sup>35</sup>

Berdasarkan pemaparan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa bahwa proses memonitor diri sendiri memainkan peran yang sangat penting dalam mencapai kedisiplinan santriwati yang lebih baik. Dari hasil observasi juga mengindikasikan bahwa santriwati yang melibatkan

---

<sup>34</sup> Faiqotul Baroroh, diwawancarai oleh Penulis, Bondowoso, 18 Oktober 2024

<sup>35</sup> Rani, diwawancarai oleh Penulis, Bondowoso, 20 Oktober 2024

diri dalam refleksi rutin menunjukkan peningkatan motivasi dan komitmen terhadap kegiatan mereka.

### c. Mengevaluasi diri sendiri

Pada tahap ini, santriwati dibimbing untuk merefleksikan atau merenungkan perilaku, pengalaman, dan pencapaian mereka. Hal ini melibatkan identifikasi kekuatan dan kelemahan, serta pengumpulan umpan balik untuk memahami diri mereka dengan lebih baik. Santriwati juga diminta membandingkan catatan perilaku mereka dengan target yang telah ditetapkan sebelumnya. Dilihat seberapa jauh kemajuan yang telah di capai.<sup>36</sup>

Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Nyi Faiqatul Bararah selaku koordinator bidang kedisiplinan asrama putri:

“Setelah meyakinkan para santriwati bahwa tujuan mereka berada di pesantren ini adalah untuk belajar, kini saatnya menilai dan memantau kemajuan santriwati untuk mengetahui sejauh mana kemajuan mereka. Namun proses evaluasi akan dilakukan sendiri oleh santriwati untuk mengetahui seberapa serius perubahan yang dilakukan santriwati”<sup>37</sup>

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa dengan mengevaluasi diri secara berkala, santriwati dapat membangun kebiasaan disiplin yang lebih baik, menghindari prokrastinasi, dan meningkatkan komitmen terhadap tanggung jawabnya sebagai santriwati.

<sup>36</sup> Observasi di Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo, 16 Oktober 2024

<sup>37</sup> Faiqatul Baroroh, diwawancarai oleh Penulis, Bondowoso, 18 Oktober 2024

Pendapat di atas dikuatkan dengan penuturan dari Sumiati selaku santriwati di Pondok Pesantren Nurul Ulum:

“Tujuan evaluasi yang saya lakukan adalah untuk mengetahui kemajuan saya dalam proses perubahan kedisiplinan saya dalam mengikuti kegiatan. Sejak menerima panggilan dari pengurus kedisiplinan, saya berkomitmen untuk lebih baik, dan selama dua minggu terakhir, saya telah berupaya semaksimal mungkin untuk menghadiri kegiatan tepat waktu dan mematuhi peraturan yang berlaku”<sup>38</sup>

Shani selaku santriwati di Pondok Pesantren Nurul Ulum juga memberikan informasi tentang proses evaluasi diri yang dilakukan olehnya:

“Saya berusaha untuk lebih disiplin dengan tidak terlambat datang dan istiqamah mengikuti kegiatan pembelajaran karena saya khawatir orang tua saya tidak akan senang jika mereka mengetahui apa yang saya lakukan kemarin setelah pemanggilan. Saya juga berjuang melawan rasa ngantuk dan lesu selama mengikuti pelajaran yang diajar oleh ustadz/ustadzah”<sup>39</sup>

Aulia Putri yang merupakan santriwati di Pondok Pesantren Nurul Ulum juga menyampaikan bahwa:

“Ketidakdisiplinan saya selama ini menyadarkan saya bahwa hal itu belum mencerminkan tujuan awal saya mondok di sini. Sehingga, saya mulai bertekad untuk memperbaiki, sebab saya khawatir tidak memperoleh keberkahan dari para guru di pesantren ini”<sup>40</sup>

Berdasarkan data keseluruhan baik dari hasil observasi, wawancara dan dokumentasi dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self management* melalui evaluasi diri berperan penting dalam

<sup>38</sup> Sumiati, diwawancarai oleh Penulis, Bondowoso, 20 Oktober 2024

<sup>39</sup> Shani, diwawancarai oleh Penulis, Bondowoso, 21 Oktober 2024

<sup>40</sup> Aulia Putri, diwawancarai oleh Penulis, Bondowoso, 21 Oktober 2024

meningkatkan kedisiplinan santriwati, menciptakan lingkungan belajar yang lebih terstruktur dan produktif.

#### d. Proses penguatan diri

Pada tahap ini, santriwati mengatur dirinya sendiri, memberi penguatan pada dirinya sendiri, dan bisa jadi juga memberikan *punishment* pada dirinya sendiri. Selain itu, proses ini juga dapat dikatakan sebagai tahapan menghargai diri sendiri secara positif. Apabila dilihat dari segi kemampuan, tahap ini merupakan tahap yang paling menantang karena memerlukan kemauan yang kuat dari santriwati untuk menyelesaikan rencana kegiatannya secara efektif.<sup>41</sup>

Hal itu dikuatkan dengan penuturan dari Khoirun Nisak selaku pengurus keamanan asrama putri:

“Tahap penguatan diri merupakan tahap yang paling menantang bagi santriwati, karena pada tahap inilah mereka harus mengendalikan dirinya agar tidak menyimpang dari sesuatu yang telah direncanakan, dimulai dengan jujur pada dirinya sendiri, mengatasi kelambanan, dan menyelesaikan hukuman yang sudah mereka tentukan sendiri”<sup>42</sup>

Tahapan penguatan diri ini dianggap sebagai tantangan bagi para santriwati. Hal itu dikarenakan ketegangan yang harus ada dalam diri para santriwati untuk teguh pada pendiriannya agar tidak pernah goyah dalam komitmen belajar, mengaji, dan menghindari penyimpangan yang dapat merugikan dirinya di kemudian hari.

<sup>41</sup> Observasi di Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo, 16 Oktober 2024

<sup>42</sup> Khoirunnissak, diwawancarai oleh Penulis, Bondowoso, 17 Oktober 2024



Rani selaku santriwati di Pondok Pesantren Nurul Ulum menguatkan pendapat tersebut:

“Bagi saya, mengakui kesalahan itu adalah sesuatu yang sulit, tapi saya akan terus berusaha agar bisa membanggakan orang tua saya, entah itu sekarang ataupun nanti di masa yang akan datang”<sup>43</sup>

Berdasarkan hasil observasi, wawancara dan dokumentasi yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa meskipun penguatan diri dan penerapan kedisiplinan dalam setiap kegiatan merupakan tugas yang penuh tantangan, langkah-langkah tersebut harus tetap diambil untuk memastikan bahwa santriwati dapat menjalani proses pendidikan di Pondok Pesantren dengan optimal. Kedisiplinan dalam kegiatan yang dimaksud tidak hanya berkontribusi pada penguasaan ilmu pengetahuan, tetapi juga membentuk karakter dan sikap positif yang sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Dari hasil pengamatan juga menunjukkan bahwa santriwati yang menerapkan kedisiplinan dengan baik dapat menjalani kegiatan di pondok, seperti pengajian, ibadah, dan kegiatan dengan lebih lancar dan efektif.

## **2. Faktor Pendukung dan Penghambat Self Management dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santriwati pada Kegiatan Pondok Pesantren Nurul Ulum**

Kedisiplinan merupakan salah satu aspek penting dalam pembentukan karakter, terutama di lingkungan pendidikan seperti Pondok Pesantren. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menemukan data bahwa,

---

<sup>43</sup> Rani, diwawancarai oleh Penulis, Bondowoso, 20 Oktober 2024

terdapat beberapa faktor pendukung dan penghambat penerapan self management dalam meningkatkan kedisiplinan santriwati pada kegiatan di pondok pesantren Nurul Ulum, diantaranya yaitu:

Keteladanan dari para pendidik dan sesama santri berperan sebagai faktor pendukung peningkatan kedisiplinan melalui kebiasaan sikap disiplin dalam kehidupan sehari-hari.<sup>44</sup>

Sebagaimana penjelasan Sumiati selaku santriwati di Pondok Pesantren Nurul Ulum:

"Keteladanan yang ditunjukkan oleh orang-orang di sekitar saya, seperti pengurus pondok dan senior, membuat saya menyadari betapa pentingnya disiplin dalam kehidupan sehari-hari"<sup>45</sup>

Shani selaku santriwati di Pondok Pesantren Nurul Ulum juga memberikan keterangan yang sama:

"Melihat teman-teman yang disiplin membuat saya termotivasi untuk berubah. Keteladanan mereka sangat mendukung saya untuk lebih disiplin"<sup>46</sup>

Aulia Putri yang juga merupakan santriwati di Pondok Pesantren Nurul Ulum menyatakan bahwa:

"Saya percaya bahwa disiplin bisa ditularkan. Ketika saya melihat orang lain menjalani disiplin dengan baik, saya merasa terdorong untuk melakukan hal yang sama"<sup>47</sup>

Bahkan, salah satu pengurus kegiatan belajar yang bernama Aminatus Zuhro berpendapat bahwa keteladanan dari para guru adalah aspek terpenting bagi para santri:

<sup>44</sup> Observasi di Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo, 16 Oktober 2024

<sup>45</sup> Sumiati, diwawancarai oleh Penulis, Bondowoso, 20 Oktober 2024

<sup>46</sup> Shani, diwawancarai oleh Penulis, Bondowoso, 21 Oktober 2024

<sup>47</sup> Aulia Putri, diwawancarai oleh Penulis, Bondowoso, 21 Oktober 2024

"Keteladanan dari para guru sangat penting. Mereka tidak hanya mengajar, tetapi juga menunjukkan bagaimana menerapkan kedisiplinan dalam setiap aspek kehidupan"<sup>48</sup>

Berdasarkan pemaparan hasil wawancara yang dikuatkan data observasi menunjukkan bahwa keteladanan dari pengasuh, guru, dan orang sekitar adalah faktor yang dapat mendukung penerapan self management dalam meningkatkan kedisiplinan santriwati Pondok Pesantren Nurul Ulum. Perilaku positif yang dicontohkan, hubungan emosional yang baik, konsistensi dalam menerapkan aturan, serta penghargaan terhadap disiplin menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku disiplin. Dengan demikian, keteladanan menjadi salah satu faktor kunci dalam membentuk sikap disiplin santriwati.<sup>49</sup>

Kedua, lingkungan memiliki peranan penting dalam membentuk karakter dan kedisiplinan individu, tanpa terkecuali di kalangan santriwati Pondok Pesantren Nurul Ulum. Hal itu disampaikan oleh Nyi Faiqatul Baroroh selaku koodinator bidang kedisiplinan di Pondok Pesantren Nurul Ulum:

"Lingkungan yang positif sangat mendukung peningkatan kedisiplinan santriwati. Ketika mereka dikelilingi oleh teman-teman dan pengasuh yang disiplin, mereka cenderung meniru perilaku tersebut, dan begitu pula sebaliknya"<sup>50</sup>

Rani selaku santriwati di Pondok Pesantren Nurul Ulum juga menyampaikan hal yang sama:

"Ketika ada teman yang rajin mengikuti kegiatan, saya pun merasa terinspirasi untuk melakukan hal yang sama. Dan kadang

<sup>48</sup> Aminatis Zuhro, diwawancarai oleh Penulis, Bondowoso, 17 Oktober 2024

<sup>49</sup> Observasi di Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo, 16 Oktober 2024

<sup>50</sup> Faiqatul Baroroh, diwawancarai oleh Penulis, Bondowoso, 18 Oktober 2024

saya juga masih suka telat mengikuti kegiatan ketika ada teman kamar yang ngajak ngobrol"<sup>51</sup>

Hal serupa juga disampaikan oleh Khoirunnisak selaku pengurus keamanan Pondok Pesantren Nurul Ulum:

"Lingkungan yang penuh dukungan membuat saya merasa bertanggung jawab. Kami saling mengingatkan untuk tetap disiplin dalam setiap kegiatan"<sup>52</sup>

Berdasarkan pemaparan data hasil wawancara yang dikuatkan dengan data observasi mengenai kedisiplinan santriwati menunjukkan bahwa faktor lingkungan dapat dikategorikan sebagai faktor pendukung ataupun penghambat penerapan self management dalam meningkatkan kedisiplinan santriwati Pondok Pesantren Nurul Ulum. Lingkungan yang mendukung, seperti keberadaan guru yang tegas, teman sebaya yang disiplin, dan fasilitas yang memadai, berkontribusi positif terhadap perilaku disiplin santriwati. Sebaliknya, faktor lingkungan yang kurang kondusif, seperti kurangnya pengawasan, dapat mengurangi tingkat kedisiplinan. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan yang mendukung sangat penting untuk meningkatkan kedisiplinan santriwati.

Ketiga, melalui berbagai aktivitas yang mengedepankan tanggung jawab, seperti jadwal harian dan kegiatan ibadah, santriwati dilatih untuk menginternalisasi nilai-nilai disiplin. Latihan kedisiplinan ini tidak hanya membentuk kebiasaan baik, tetapi juga memperkuat karakter dan etika mereka. Dengan demikian, pemahaman tentang

---

<sup>51</sup> Rani, diwawancarai oleh Penulis, Bondowoso, 20 Oktober 2024

<sup>52</sup> Khoirunnisak, diwawancarai oleh Penulis, Bondowoso, 17 Oktober 2024

faktor latihan kedisiplinan menjadi kunci untuk menciptakan santriwati yang disiplin dan berintegritas.<sup>53</sup>

Sebagaimana penjelasan Nyi Faiqatul Baroroh selaku koordinator bidang kedisiplinan asrama putri Pondok Pesantren Nurul Ulum:

"Kami selalu menekankan bahwa disiplin bukan hanya tentang mengikuti aturan, tetapi juga tentang mengembangkan tanggung jawab pribadi melalui latihan yang terus-menerus"<sup>54</sup>

Vivi Mafibah selaku kepala daerah asrama putri Pondok Pesantren Nurul juga memberi penjelasan:

"Setiap kegiatan yang kami rancang, dari apel pagi hingga jadwal belajar, bertujuan untuk melatih santriwati agar terbiasa hidup disiplin"<sup>55</sup>

Mengenai faktor latihan kedisiplinan ini, Sumiati dari kalangan santriwati Pondok Pesantren Nurul Ulum juga memberikan pernyataan:

"Kegiatan harian yang disiplin, seperti shalat berjamaah dan belajar tepat waktu, membantu kami membangun kebiasaan yang baik"<sup>56</sup>

Maka dari pemaparan data hasil wawancara yang dikuatkan dengan data observasi, dapat disimpulkan bahwa penerapan self management dalam meningkatkan kedisiplinan santriwati pada kegiatan Pondok Pesantren Nurul Ulum juga dapat terwujud dengan adanya latihan kedisiplinan yang terstruktur. Latihan atau pembiasaan yang konsisten, seperti pengaturan jadwal dan kegiatan rutin, membantu santriwati membangun kebiasaan disiplin dan tanggung jawab. Dengan

<sup>53</sup> Observasi di Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo, 16 Oktober 2024

<sup>54</sup> Faiqatul Baroroh, diwawancarai oleh Penulis, Bondowoso, 18 Oktober 2024

<sup>55</sup> Vivi Mafibah, diwawancarai oleh Penulis, Bondowoso, 19 Oktober 2024

<sup>56</sup> Sumiati, diwawancarai oleh Penulis, Bondowoso, 20 Oktober 2024

demikian, lingkungan yang menerapkan latihan kedisiplinan secara efektif berkontribusi besar terhadap peningkatan sikap disiplin santriwati.

### C. Pembahasan Temuan

Penelitian dengan judul "penerapan teknik *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan santriwati pada kegiatan Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso", hasil penyajian dan analisis data yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan teknik dokumentasi dan dipaparkan sebelumnya, selanjutnya akan disajikan melalui pembahasan temuan ini yang difokuskan pada dua fokus penelitian yaitu bagaimana penerapan teknik *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan santriwati pada kegiatan Pondok Pesantren Nurul Ulum?, apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi kedisiplinan santriwati Pondok Pesantren Nurul Ulum?

#### 1. Penerapan teknik *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan santriwati pada kegiatan Pondok Pesantren Nurul Ulum

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa tahapan *self management* yang diterapkan dalam meningkatkan kedisiplinan santriwati dalam kegiatan di Pondok Pesantren Nurul Ulum yaitu, menentukan sasaran (*goal setting*), memonitor diri sendiri (*self monitoring*), mengevaluasi diri sendiri (*self evaluation*), proses penguatan diri (*self reinforcement*). Berikut penjelasan lebih lanjut mengenai data hasil

penelitian tentang tahapan *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan santriwati yang sesuai dengan penjelasan teori di kajian teori:

**a. Menentukan sasaran**

Peneliti mengumpulkan semua informasi yang diperlukan untuk mengidentifikasi alasan di balik perilaku tidak disiplin santriwati pada tahap penentuan sasaran (*goal setting*). Peneliti mengumpulkan informasi dengan mewawancarai beberapa pengurus bidang kedisiplinan, mengobservasi lingkungan pesantren, dan mewawancarai santriwati. Menurut peneliti, santriwati terus melakukan tindakan menyimpang karena tidak memahami atau lupa akan tujuan awal mereka menimba ilmu di pesantren. Salah satu contoh sasarannya, seperti rajin dalam hal beribadah, mengaji dan shalat berjamaah 5 waktu. Hal ini tentunya menyebabkan santriwati lebih rentan terhadap pengaruh luar dan menyebabkan dirinya kehilangan minat untuk mengikuti kegiatan di pesantren. Oleh karena itu, penetapan sasaran yang jelas dan komunikasi yang efektif tentang tujuan pendidikan perlu diutamakan untuk membangun motivasi dan disiplin santriwati, sehingga mereka dapat lebih fokus dan produktif dalam proses belajar yang relevan dengan kegiatan di pesantren.

**b. Memonitor diri sendiri**

Monitoring diri santriwati dilakukan dengan mengamati dan mencermati perilaku - perilaku mereka. Berdasarkan perolehan informasi pada tahap ini ditemukan bahwa ketidak disiplin santriwati

itu disebabkan karena mereka menganggap segala kegiatan yang ada di pesantren sebagai beban, sehingga mereka merasa malas untuk mengikuti kegiatan yang ada. Maka terjadilah keterlambatan dalam kegiatan sehari-hari, seperti terlambat sekolah formal dan non-formal, terlambat shalat berjamaah 5 waktu, mengaji ba'da maghrib dan selain terlambat santriwati juga ada yang tidak mengerjakan tugas sekolah mereka. Apabila dikaitkan dengan temuan pada tahapan awal yaitu penentuan sasaran, kemalasan yang muncul dalam diri santriwati itu dikarenakan mereka tidak memahami atau sudah lupa akan tujuan awal mereka belajar di pesantren. Oleh karena itu, monitoring diri sendiri membantu santriwati menetapkan tujuan yang jelas, menjaga motivasi, dan bertanggung jawab atas tindakan yang diambil. Hal ini pada gilirannya akan mendorong pembentukan disiplin yang lebih baik, meningkatkan produktivitas, dan menciptakan lingkungan yang positif dalam proses belajar di pesantren.

### **c. Mengevaluasi diri sendiri**

Pada tahap ini, santriwati diminta untuk membandingkan catatan perilaku mereka dengan target yang telah ditetapkan sebelumnya. Dengan melakukan perbandingan ini, mereka dapat melihat seberapa jauh kemajuan yang telah dicapai. Dalam proses ini, pengurus bidang kedisiplinan juga memberikan panduan dan dukungan agar santriwati dapat memahami hasil evaluasi dengan lebih baik. Setelah melakukan evaluasi, ditemukan bahwa belum ada perubahan yang signifikan dalam



diri santri. Hal ini menjadi indikasi bahwa santriwati perlu lebih meningkatkan kemampuan manajemen diri mereka. Dalam konteks ini, manajemen diri mencakup pengelolaan waktu, pengendalian emosi, serta disiplin dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Dengan meningkatkan kemampuan ini, diharapkan santriwati dapat lebih fokus dalam mencapai target-target yang telah ditentukan, sehingga progres yang diharapkan dapat tercapai di masa mendatang.

#### **d. Proses penguatan diri**

Dalam tahap ini, santriwati diajak untuk lebih mengatur diri mereka sendiri. Mereka diberi kesempatan untuk memberikan penguatan positif bagi diri mereka ketika berhasil melakukan hal-hal baik, seperti menyelesaikan tugas tepat waktu atau menunjukkan sikap disiplin. Penguatan ini bisa berupa pujian, *reward*, atau tindakan lain yang membuat mereka merasa dihargai. Namun, proses ini juga mencakup aspek penghapusan dan pemberian hukuman kepada diri sendiri. Jika santri melihat dari hasil evaluasi bahwa kinerja mereka tidak memuaskan atau tidak menunjukkan progres yang diharapkan, mereka perlu mengambil langkah tegas untuk memperbaiki situasi. Dalam konteks ini, hukuman yang diberikan adalah larangan melakukan kunjungan orang tua selama dua bulan dan tidak jajan selama 1 minggu. Hukuman ini bertujuan untuk memberikan dampak psikologis yang kuat agar santri lebih menyadari pentingnya disiplin dan tanggung jawab. Dengan cara ini, diharapkan santri dapat lebih

introspektif, memahami konsekuensi dari tindakan mereka, dan termotivasi untuk meningkatkan diri. Proses penguatan diri menjadi sangat penting dalam membantu santri membangun disiplin dan tanggung jawab, sehingga mereka dapat lebih baik dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

## **2. Faktor Pendukung dan Penghambat *Self Management* dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santriwati pada Kegiatan Pondok Pesantren Nurul Ulum**

*Self management* atau manajemen diri adalah kemampuan untuk mengatur emosi, perilaku, dan pikiran untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Pondok Pesantren Nurul Ulum merupakan salah satu lembaga pendidikan yang menerapkan *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan santriwati pada kegiatan yang ada di pesantren. Namun, dalam pelaksanaannya, terdapat beberapa faktor yang mendukung dan menghambat keberhasilan dari penerapan *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan santriwati Pondok Pesantren Nurul Ulum, diantaranya yaitu:

Pertama keteladanan; beberapa teori tentang keteladanan menyatakan bahwa perilaku dan sikap yang ditunjukkan oleh orang-orang di sekitar, terutama pemimpin atau guru, dapat mendukung pembentukan perilaku individu. Dalam konteks pendidikan, terutama di lingkungan Pondok Pesantren Nurul Ulum, santri cenderung meniru sikap dan tindakan para ustadzah dan teman sebaya. Hal ini berkaitan dengan teori

*social learning* yang dikemukakan oleh Albert Bandura, di mana individu belajar melalui pengamatan dan peniruan.<sup>57</sup> Santriwati Pondok Pesantren Nurul Ulum menyatakan bahwa mereka sangat terinspirasi oleh perilaku guru yang disiplin. Selain guru, menurut mereka perilaku ataupun kebiasaan teman sebaya juga berperan penting. Santriwati yang melihat teman mereka berhasil dalam kedisiplinan cenderung termotivasi untuk meningkatkan kedisiplinan mereka sendiri. Maka, untuk mendukung peningkatan kedisiplinan santriwati dengan keteladanan ini, perlu adanya peningkatan program pelatihan bagi guru untuk menjadi teladan yang lebih baik dan mengembangkan kegiatan yang melibatkan santriwati dalam praktik kedisiplinan bisa menjadi langkah strategis dalam meningkatkan disiplin di pesantren.

Kedua lingkungan, dalam konteks pesantren, lingkungan yang terstruktur dan penuh norma dapat membentuk perilaku santriwati. Teori ini mengacu pada konsep bahwa individu beradaptasi dan bereaksi terhadap dukungan lingkungan sekitarnya. Lingkungan yang positif dapat mendukung pembentukan sikap disiplin dan begitupun sebaliknya. Banyak santriwati Pondok Pesantren Nurul Ulum mengungkapkan bahwa lingkungan pesantren yang disiplin dan teratur sangat mendukung perilaku mereka. Lingkungan yang terstruktur, norma yang jelas, serta interaksi positif antar santriwati dan pengurus dapat menciptakan suasana yang mendukung pembentukan sikap disiplin. Oleh karena itu, pengelola

---

<sup>57</sup> Chusnul Muali dan Putri Naili Rohmatika. "Kajian Refleksi Teori Pengembangan Karakter Anak melalui Pembelajaran Agama Perspektif Albert Bandura" *FIKROTUNA: Jurnal Pendidikan dan Manajemen Islam*, Vol. 9, No. 1, (2019): 26.

pesantren perlu terus memperhatikan aspek lingkungan dalam upaya meningkatkan kedisiplinan santriwati Pondok Pesantren Nurul Ulum.

Ketiga latihan; dalam konteks pendidikan, terutama di pesantren, latihan yang teratur membantu santriwati menginternalisasi nilai-nilai disiplin. Menurut B.F. Skinner dalam teori *behaviorisme, reinforcement* (penguatan) melalui latihan dapat memperkuat perilaku positif.<sup>58</sup> Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak santriwati Pondok Pesantren Nurul Ulum menekankan pentingnya latihan dalam membentuk kedisiplinan. Pihak pengurus bidang kedisiplinan juga menyatakan bahwa latihan atau pembiasaan yang terstruktur, seperti kegiatan shalat berjamaah dan pengajian, membantu santriwati meningkatkan kedisiplinan mereka. Pada saat melakukan pengamatan secara langsung, peneliti juga dapat menyimpulkan bahwa dengan pembiasaan yang terjadwal, seperti kajian pagi dan sore, berkontribusi atau mendukung pada kedisiplinan santriwati Pondok Pesantren Nurul Ulum. Santriwati yang mengikuti latihan ini terlihat lebih teratur dalam aktivitas harian mereka. Misalnya, saat shalat berjamaah, mereka datang lebih awal dan saling mengingatkan satu sama lain untuk bersiap mengikuti kegiatan.

---

<sup>58</sup> Kiki Melita Andriani, Maemonah, Rz. Ricky Satria Wiranata. "Penerapan Teori Belajar Behavioristik B. F. Skinner dalam Pembelajaran: Studi Analisis Terhadap Artikel" *Jurnal Terindeks Sinta*, Vol. 5 No. 1 Januari 2022, 86.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dipaparkan dalam bab sebelumnya yang mengacu pada fokus penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Adapun tahapan penerapan teknik *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan santriwati pada kegiatan Pondok Pesantren Nurul Ulum diterapkan dengan 4 tahapan, diantaranya yaitu menentukan sasaran, memonitor diri sendiri, mengevaluasi diri sendiri, dan proses penguatan diri. Menurut para pengurus bidang kedisiplinan, penerapan keempat tahap tersebut membutuhkan komitmen langsung dari para santriwati agar tujuan penerapan teknik *self management* yang dilakukan oleh bidang kedisiplinan dapat tercapai dengan baik.
2. Faktor pendukung dalam teknik *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan santriwati Pondok Pesantren Nurul Ulum yakni pada faktor keteladanan yang dapat dicontoh dari para guru, para pengurus ataupun teman sebaya. Tidak hanya itu, para santriwati juga menyampaikan bahwa lingkungan dan pembiasaan yang positif dapat memberikan dorongan yang kuat untuk membuat mereka disiplin mengikuti kegiatan yang ada di pesantren. Akan tetapi, faktor lingkungan sendiri dapat dikategorikan sebagai faktor pendukung ataupun penghambat, tergantung dari bagaimana kondisinya.

## B. Saran

### 1. Pondok Pesantren Nurul Ulum

Dapat memberikan perhatian yang lebih besar atau pengawasan yang lebih ketat, yang dalam hal ini berkaitan dengan penerapan self management untuk membantu santriwati lebih disiplin dalam segala aktivitasnya.

### 2. Santriwati Pondok Pesantren Nurul Ulum

Kepada seluruh santriwati diharapkan untuk taat akan peraturan dan disiplin dalam mengikuti kegiatan, sebab tujuan santriwati berada di pesantren tidak lain hanya untuk menimba ilmu dan mencari ridho Allah SWT.

### 3. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat ditingkatkan, karena masih banyak kekurangan yang belum bisa disempurnakan oleh peneliti. Oleh karena itu, harapannya studi ilmiah ini dapat menjadi karya yang sempurna di bidang pendidikan dengan bantuan daya cipta dan kecerdikan peneliti selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Liliza, Sutardjo A.W, and Makmuroh Sri Rahayu. "Konseling Kelompok Berbasis Teknik Self-Management Tazkiyatun Nafsi : Suatu Intervensi Psikologi Dalam Peningkatan Self-Direction In Learning Siswa," 2018. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:148724579>.
- Antara, Made, I Ketut Dharsana, and Ni Ketut Suarni. "Konseling Behavioral Dengan Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Kemandirian." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2020. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:219135267>.
- Ardiansyah, Hanif. "Faktor-Faktor yang Memperhatikan Disiplin Belajar Siswa Kelas XII Jurusan Administrasi Perkantoran di SMK NU 01 Kendal Tahun Pelajaran 2012/2013." Skripsi, Universitas Negeri Semarang, 2013.
- Asari, Hesti Ramadhianti Sul. "Penerapan Konseling Behavioral dengan Penerapan *Self Management* dalam Upaya Meningkatkan Kedisiplinan Santri Putri Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi." Skripsi, IAIDA Banyuwangi, 2021.
- Atkinson. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga, 1989.
- Cristiano, Mary Healy et al. "*Children's Neuropsychological Services*." <https://www.childrensneuropsych.com/parents-guide/milestones/milestones-at-15-17-years/>.
- Gie, The Liang. *Cara Belajar yang Baik Bagi Mahasiswa*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2000.
- Hasbahuddin, Hasbahuddin, and Rosmawati Rosmawati. "Implementasi Teknik Pengelolaan Diri Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa." *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 2019. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:214304584>.
- Hidayat, Mansur. "Model Komunikasi Kyai dengan Santri di Pesantren." *Jurnal Komunikasi ASPIKOM* 2, no. 6, (Januari, 2016).
- Isnaini, Faiqotul. "Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar," 2014. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:141745633>.
- Khamidah, Durotul. "Peran Pengurus Dalam Pembentukan Karakter Disiplin Dan Tanggung Jawab Santriwati Di Pondok Pesantren Darussalam Bangunsari Ponorogo." Skripsi, IAIN Ponorogo, 2021.
- Komalasari, Gantina dan Eka Wahyuni. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks, 2016.
- Kusumastuti, Adhi dkk. *Metode Penelitian Kualitatif*. Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo, 2019.

- Lase, Asali. "Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Disiplin Belajar," 2016. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:227704969>.
- Mardawani. *Praktis Penelitian Kualitatif "Teori Dasar dan Analisis Data dalam Perspektif Kualitatif."* Yogyakarta: CV Budi Utama, 2020.
- Maesaroh, Sinta. "Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Kesulitan Belajar Pada Remaja Di Pondok Pesantren Manbaul Huda Rengel Tuban." Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2022.
- Mastubu. *Dinamika Sistem Pendidikan Pesantren.* Jakarta: 1994.
- Muhammad. *Metode Penelitian Bahasa.* Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2014.
- Muhdar, Muhdar. "Pola Pembinaan Keagamaan Terhadap Santri Di Pondok Pesantren Kabupaten Tanah Bumbu (Studi Kasus: Pondok Pesantren Nurussalam, Al Fatah Putri, Dan Al Madani," 2019. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:214175856>.
- Raco, J.R. *Metode Penelitian Kualitatif.* Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia, 2010.
- Ramadhani, Firdayanti Nur, Nurhidayatullah D, and Abdul Wahid. "Penerapan Teknik Self Regulation Learning Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa." Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa, 2022. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:250240045>.
- Sali, Muhammad. *Mendisiplinkan Santri.* Yogyakarta, 2019.
- Schaefer, Charles. *Bagaimana Mempengaruhi Anak, Panduan Praktis Bagi Orang Tua.* Jakarta: Dhara Prize, 1989.
- Shabiq, Haris. "Implementasi Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri: Penelitian Di Pondok Pesantren Terpadu Ar-Raaid Kecamatan Cibiru Kota Bandung," 2018. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:150075855>.
- Sholihah, Nikmatu. "Penerapan Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palsy Kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya" 2013. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:146510301>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta, 2016.
- Suwanto, Insan. "Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK." *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* 1, no. 1, (Maret, 2016).
- Syam, Aldo Redho. "Manajemen Pendidikan Kedisiplinan Santri Di Pondok Pesantren: Studi Kasus Di Pondok Modern Darussalam Gontor." Skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2015.



Ulia, Adinda Mustaghfirotul. "Penerapan Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Santri Pondok Pesantren An Nuur Boyolali." Skripsi, IAIN Surakarta, 2020.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

Lampiran-lampiran

**MATRIK PENELITIAN**

Judul	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Sumber Data	Metode Penelitian	Fokus penelitian
<p>PENERAPAN TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM MENINGKATKAN KEDISIPLINAN SANTRIWATI PADA KEGIATAN PONDOK PESANTREN NURUL ULUM CINDOGO</p>	Teknik Self Management	a. Pengertian <i>Self Management</i>	Strategi untuk mengubah perilaku atau kebiasaan dengan memberi penghargaan pada diri sendiri dan mengelola rangsangan eksternal	1. Informan a. Koordinator keamanan asrama putri b. Kepala pengurus asrama putri c. Santri putri 2. Dokumentasi 3. Wawancara	Menggunakan metode penelitian kualitatif dengan karakter penelitian naturalistik dan deskriptif. -Penentuan subyek menggunakan Teknik purposive sampling -Metode pengumpulan data 1. Observasi 2. Wawancara 3. Dokumentasi -Metode analisis data 1. Kondensasi data 2. Penyajian data 2. Penarikan kesimpulan -Keabsahan data 1. Triangulasi sumber 2. Triangulasi teknik	1. Bagaimana penerapan Teknik Self Management dalam meningkatkan Kedisiplinan santriwati pada kegiatan pondok pesantren Nurul Ulum? 2. Apa faktor pendukung dan penghambat penerapan <i>self management</i> dalam meningkatkan kedisiplinan santriwati pada kegiatan pondok pesantren Nurul Ulum Cindogo?
		1. Tahap -tahap <i>Self Management</i>	1. Menentukan sasaran 2. Memonitor diri sendiri ( <i>Self Monitoring</i> ) 3. Mengevaluasi diri sendiri ( <i>Self Evaluation</i> ) 4. Proses Penguatan diri ( <i>Self Reinforcement</i> )			
		2. Tujuan Self Management	1. Proses mengelola perilaku internal dan eksternal seseorang untuk mengubah perilaku 2. Motivasi individu meningkat Ketika program perubahan perilaku diterima dengan baik 3. Pentingnya peran individu untuk menjadi agen perubahan			
	Kedisiplinan	a. Pengertian Disiplin	Perilaku mematuhi peraturan dan tata tertib			
		b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kedisiplinan	1. Contoh atau teladan 2. Lingkungan 3. Latihan			
	Santri	a. Pengertian Santri	Secara umum, santri merupakan individu yang belajar agama Islam di Pesantren untuk tempat belajar para santri			

## PEDOMAN WAWANCARA

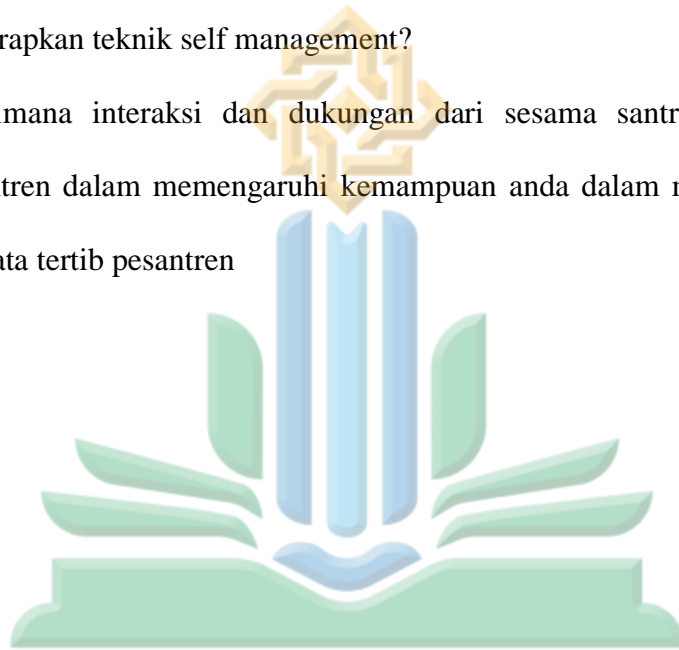
### A. Pedoman Wawancara (Penasuh dan Pengurus)

1. Apa usaha yang anda programkan dalam penerapan teknik self management pada santriwati?
2. Mengapa teknik self management perlu diterapkan pondok pesantren Nurul Ulum?
3. Apa kegiatan pendukung yang anda lakukan dalam menerapkan teknik self management ini?
4. Bagaimana metode dari layanan bimbingan dengan penerapan teknik self management?
5. Bagaimana respon santriwati ketika mengikuti bimbingan dengan menerapkan teknik self management?
6. Apakah dengan adanya teknik self management dapat membantu meningkatkan kedisiplinan santriwati?

### B. Pedoman Wawancara (Santriwati)

1. Bagaimana santriwati mengelola waktu dan tanggung jawab sehari-hari Anda sebagai santriwati di pesantren?
2. Apakah dengan adanya penerapan teknik self management dapat membantu meningkatkan kedisiplinan?
3. Bagaimana perasaan anda saat mengikuti kegiatan bimbingan dengan teknik self management?
4. Apakah ada kendala saat proses kegiatan bimbingan dengan teknik self managemen?

5. Apakah anda mengalami perubahan dalam pola kedisiplinan setelah menerapkan teknik self management?
6. Bagaimana interaksi dan dukungan dari sesama santri dan pengurus pesantren dalam memengaruhi kemampuan anda dalam mematuhi aturan dan tata tertib pesantren



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Retno Dwi Karuniasari  
NIM : D20183092  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah  
Universitas : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa dalam penelitian ini tidak terdapat unsur penduplikatan/penjiplakan karya ilmiah atau penelitian yang pernah dilakukan dan di buat oleh orang lain, kecuali yang secara tulisan dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar Pustaka.

Apabila kemudian hari terbukti adanya penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk proses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun.

Jember, 06 November 2024

Saya menyatakan



Retno Dwi Karuniasari  
NIM. D20183092

## PERMOHONAN TEMPAT IZIN PENELITIAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136  
email : [fakultasdakwah@uinkhas.ac.id](mailto:fakultasdakwah@uinkhas.ac.id) website: <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>



Nomor : B. 464 /Un.22/6.a/PP.00.9/ 10 /2024 15 Oktober 2024  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth. Bapak/Ibu Kepala Instansi Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo

**Assalamu'alaikum Wr. Wb.**

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Retno Dwi Karuniasari

NIM : D20183092

Fakultas : Dakwah

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Semester : XIII (tiga belas)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama ± 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Penerapan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santriwati Pada Kegiatan Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

**Wassalamu'alaikum Wr.Wb.**

An. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik



## SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN



**PONDOK PESANTREN NURUL ULUM**  
معهد نور العلوم الإسلامي للتربية والعلوم  
**NURUL ULUM ISLAMIC INSTITUTE FOR EDUCATION AND SCIENCE**  
Jl. KHR. As'ad Syamsul Arifin Gg. Cindogo Tapen Bondowoso Jawa Timur Telp.085231572581  
Email: ponpes.nurululuncindogo@gmail.com Kode Pos: 68283

### SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor : 099.04/02.B/PPNU/X/2024

Menindak lanjuti surat Nomor : B.4614/Un.22/6.a/PP.00.09/10/2024, pada tanggal 15 Oktober 2024 tentang penelitian oleh mahasiswa universitas Islam Negeri KH. Achmad Shiddiq Jember program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam.  
Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : KH. MOH. BAKIR BAHAWI, S.Ag  
Tempat/Tgl.Lahir : Bondowoso, 17 Maret 1968  
Jabatan : Kepala Pondok Pesantren Nurul Ulum  
Alamat : Rt.10 Rw.04 Cindogo Tapen Bondowoso

Kami menerangkan bahwa :

Nama : Retno Dwi Karuniasari  
NIM : D20183092  
Tempat/Tgl. Lahir : Bondowoso, 02 Desember 1999  
Fakultas : Dakwah  
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Semester : XIII ( Tiga belas )  
Alamat : Klampokan Klabang Bondowoso

Telah melakukan penelitian di Pondok pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso dari tanggal 16 Oktober 2024 s/d 04 November 2024 dengan judul **"Penerapan Teknik Self Management dalam Meningkatkan kedisiplinan Santriwati pada Kegiatan Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo"**

Demikian surat keterangan ini, kami buat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bondowoso, 06 November 2024  
Kepala Pondok Pesantren  
Nurul Ulum,



**KH. MOH. BAKIR BAHAWI, S.Ag**

## JURNAL KEGIATAN



**JURNAL KEGIATAN PENELITIAN**  
Lokasi: Pondok Pesantren Nurul Ulum

NO	Hari/Tanggal	Uraian Kegiatan	Paraf
1	15 Oktober 2024	Menyerahkan surat izin penelitian kepada kepala biro kepesantrenan pondok pesantren Nurul Ulum	<i>[Signature]</i>
2	16 Oktober 2024	Observasi kegiatan santriwati pondok pesantren Nurul Ulum	<i>[Signature]</i>
3	17 Oktober 2024	Mendapatkan dokumentasi profil dan struktur kepengurusan dari pondok pesantren Nurul Ulum	<i>[Signature]</i>
		Wawancara dengan Aminatus Zuhro selaku pengurus kegiatan belajar	<i>[Signature]</i>
		Wawancara dengan Khoirunnissak selaku pengurus keamanan	<i>[Signature]</i>
4	18 Oktober 2024	Wawancara dengan Nyai Faiqatul Baroroh selaku pengasuh pondok pesantren Nurul Ulum	<i>[Signature]</i>
5	19 Oktober 2024	Wawancara dengan Vivi Mafibah selaku kepala daerah asrama putri pondok pesantren Nurul Ulum	<i>[Signature]</i>
6	20 Oktober 2024	Wawancara dengan santri yang bernama Rani	<i>[Signature]</i>
		Wawancara dengan santri yang bernama Sumiati	<i>[Signature]</i>
7	21 Oktober 2024	Wawancara dengan santri yang bernama Shani	<i>[Signature]</i>
		Wawancara dengan santri yang bernama Aulia Putri	<i>[Signature]</i>
8	22 Oktober 2024	Wawancara dengan Nanik selaku pengurus ubudiyah	<i>[Signature]</i>



CATATAN KEDISIPLINAN SANTRI

Nama : *Shanī*

No.	Kegiatan	Minggu 1		Minggu 2		Minggu 3		Minggu 4	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Kehadiran shalat Dhuha berjamaah		✓		✓	✓		✓	
2.	Kehadiran santri sholat berjamaah 5 waktu		✓	✓		✓		✓	
3.	Kehadiran pembinaan Al-Qur'an tepat waktu		✓	✓			✓	✓	
4.	Disiplin dalam masuk kegiatan kelembagaan		✓		✓	✓			✓
5.	Kehadiran santri dikelas tepat waktu	✓		✓			✓		✓
6.	Menyelesaikan tugas tepat waktu		✓		✓	✓			✓

CS Diginjal dengan CamScanner

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

CATATAN KEDISIPLINAN SANTRI

Nama : *Aulia putri*

No.	Kegiatan	Minggu 1		Minggu 2		Minggu 3		Minggu 4	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Kehadiran shalat Dhuha berjamaah		✓	✓			✓	✓	
2.	Kehadiran santri sholat berjamaah 5 waktu		✓	✓		✓		✓	
3.	Kehadiran pembinaan Al-Qur'an tepat waktu	✓			✓	✓		✓	
4.	Disiplin dalam masuk kegiatan kelembagaan		✓		✓		✓	✓	
5.	Kehadiran santri dikelas tepat waktu		✓	✓		✓			✓
	Menyelesaikan tugas tepat waktu		✓	✓			✓		✓

CS Diginjal dengan CamScanner

CATATAN KEDISIPLINAN SANTRI

Nama : Rani

No.	Kegiatan	Minggu 1		Minggu 2		Minggu 3		Minggu 4	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Kehadiran shalat Dhuha berjamaah		✓		✓	✓		✓	
2.	Kehadiran santri sholat berjamaah 5 waktu	✓		✓			✓	✓	
3.	Kehadiran pembinaan Al-Qur'an tepat waktu		✓	✓		✓		✓	
4.	Disiplin dalam masuk kegiatan kelembagaan		✓	✓			✓		✓
5.	Kehadiran santri dikelas tepat waktu		✓	✓			✓	✓	
6.	Menyelesaikan tugas tepat waktu		✓	✓			✓	✓	

CATATAN KEDISIPLINAN SANTRI

Nama : *Sumiparto*

No.	Kegiatan	Minggu 1		Minggu 2		Minggu 3		Minggu 4	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Kehadiran shalat Dhuha berjamaah	✓		✓		✓			✓
2.	Kehadiran santri sholat berjamaah 5 waktu		✓	✓		✓		✓	
3.	Kehadiran pembinaan Al-Qur'an tepat waktu	✓		✓			✓	✓	
4.	Disiplin dalam masuk kegiatan kelembagaan		✓		✓	✓		✓	
5.	Kehadiran santri dikelas tepat waktu		✓		✓	✓		✓	
6.	Menyelesaikan tugas tepat waktu		✓	✓			✓		✓

## DOKUMENTASI



**Wawancara dengan Nyai Faiqatul Baroroh Selaku Koordinator Bidang Keamanan Pondok Pesantren Nurul Ulum pada 18 oktober 2024 (dok. Pribadi)**



**Wawancara dengan Aminatus Zuhro Selaku Pengurus Bidang Kegiatan Belajar Pesantren Nurul Ulum pada 17 oktober 2024 (dok. Pribadi)**



**Wawancara dengan Sumiati santriwati Pondok Pesantren Nurul Ulum pada  
20 oktober 2024 (dok. Pribadi)**



**Suasana kegiatan lembaga tahfidz**



Suasana kegiatan ngaji al-Qur'an ba'da maghrib santriwati Pesantren Nurul Ulum



Suasana kegiatan pembacaan aqidatul awam ba'da isya santriwati baru

## BIODATA PENULIS



Nama : Retno Dwi Karuniasari  
NIM : D20183092  
Tempat, Tanggal Lahir : Bondowoso, 02 Desember 1999  
Jurusan/Prodi : Pemberdayaan Masyarakat Islam/Bimbingan dan  
Konseling  
Islam  
Alamat : Ds. Klampokan, Kec. Klabang, Kab. Bondowoso  
Email : [Retnodwikaruniasari@gmail.com](mailto:Retnodwikaruniasari@gmail.com)

### Riwayat Pendidikan :

1. TK Bhayangkari Wonosari (2004-2006)
2. SDN Wonosari 1 (2006-2012)
3. SMPN 2 Tenggarang (2012-2015)
4. SMAN 1 Tenggarang (2015-2018)
5. UIN KHAS Jember (2018-2024)