

**IMPLEMENTASI TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM
MENINGKATKAN EFIKASI DIRI SANTRI DI PONDOK PESANTREN
DARUL INAYAH BANDUNG BARAT**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memenuhi Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam



SITI RUBAEAH
NIM. 2008306172

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM (BKI)
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYEKH NURJATI CIREBON
TAHUN 1445 H/ 2024 M**

ABSTRAK

Siti Rubaeah, 2024, 2008306172, “IMPLEMENTASI TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MENINGKATKAN EFIKASI DIRI SANTRI DI PONDOK PESANTREN DARUL INAYAH BANDUNG BARAT”

Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai tugas dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Di pondok pesantren, santri belajar ilmu pengetahuan dan ilmu agama sehingga selain mendapatkan ilmu pengetahuan santri juga memperoleh ilmu agama secara mendalam. Banyak santri yang merasa kesulitan dalam menjalani pembelajaran di pondok yang padat karena kurangnya efikasi diri. Oleh karena itu, bimbingan konseling dengan teknik *self management* diperlukan sebagai upaya untuk meningkatkan efikasi diri santri.

Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk efikasi diri santri di Pondok Pesantren Darul Inayah, mendeskripsikan tahapan implementasi teknik *self management* dalam meningkatkan efikasi diri santri, dan menganalisis dampak implementasi teknik *self management* dalam meningkatkan efikasi diri santri di Pondok Pesantren Darul Inayah.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Sedangkan, teknik analisis data melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) bentuk efikasi diri santri di Pondok Pesantren Darul Inayah pada santriwan dan santriwati junior cenderung memiliki efikasi diri yang rendah dalam menghadapi pembelajaran di pondok karena kurangnya keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki. Sementara itu, santriwan dan santriwati senior di pondok tersebut menunjukkan efikasi diri yang tinggi dalam menghadapi pembelajaran di pondok dan sekolah, serta bertanggung jawab dalam mengatur kegiatan sehari-hari sebagai pengurus pondok. 2) Tahapan implementasi teknik *self management* dalam meningkatkan efikasi diri santri di Pondok Pesantren Darul Inayah meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), penguatan (*reinforcement*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). Didukung oleh beberapa kegiatan pondok seperti pidato, kursus bahasa, dan silat juga merupakan implementasi teknik *self management* dalam meningkatkan efikasi diri santri. 3) Dampak dari implementasi teknik *self management* dalam meningkatkan efikasi diri menyebabkan perubahan dalam diri santri antara lain peningkatan kepercayaan diri, motivasi, dan kemampuan pengaturan waktu yang lebih baik bagi santri.

Kata Kunci: Efikasi Diri, *Self Management*, Santri

ABSTRACT

Siti Rubaeah, 2024, 2008306172, "IMPLEMENTATION OF SELF MANAGEMENT TECHNIQUES IN IMPROVING THE SELF-EFFICACY OF STUDENTS AT THE DARUL INAYAH ISLAMIC BOARDING SCHOOL, WEST BANDUNG"

Self-efficacy is an individual's belief in his or her ability to face various tasks and challenges in daily life. In Islamic boarding schools, students learn science and religious knowledge so that apart from gaining knowledge, students also gain in-depth knowledge of religion. Many students find it difficult to study in crowded boarding schools due to a lack of self-efficacy. Therefore, counseling guidance with self-management techniques is needed as an effort to increase students' self-efficacy.

This research aims to determine the form of self-efficacy of students at the Darul Inayah Islamic Boarding School, describe the stages of implementing self-management techniques in increasing students' self-efficacy, and analyze the impact of implementing self-management techniques in increasing the self-efficacy of students at the Darul Inayah Islamic Boarding School.

The approach used in this research is a qualitative approach with descriptive methods. Data collection techniques in this research used observation, interviews and documentation. Meanwhile, data analysis techniques involve data reduction, data presentation, and drawing conclusions or verification.



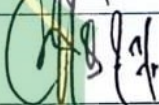
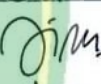


The results of the research show that 1) the form of self-efficacy of students at the Darul Inayah Islamic Boarding School, students and junior students tend to have low self-efficacy in facing learning at the boarding school due to a lack of confidence in their abilities. Meanwhile, senior students and female students at the boarding school show high self-efficacy in dealing with learning at the boarding school and school, as well as being responsible for managing daily activities as boarding school administrators. 2) Stages of implementing self-management techniques in increasing the self-efficacy of students at the Darul Inayah Islamic Boarding School include self-monitoring, contracts or agreements with themselves (self-contracting), reinforcement and mastery of stimuli (stimulus control). Supported by several boarding school activities such as speeches, language courses, and martial arts, it is also an implementation of self-management techniques in increasing students' self-efficacy. 3) The impact of implementing self-management techniques in increasing self-efficacy causes changes in students, including increased self-confidence, motivation and better time management abilities for students.

Keywords: Self-Efficacy, Self Management, Students

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi berjudul “Implementasi Teknik *Self Management* Dalam Meningkatkan Efikasi Diri Santri di Pondok Pesantren Darul Inayah Bandung Barat” oleh Siti Rubaeah, NIM 2008306172, telah di munaqasahkan pada tanggal 12 Juni 2024 dihadapan dewan penguji dan dinyatakan LULUS.

Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Siber Syekh Nurjati Cirebon.

Panitia Munaqasah	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Jurusan Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I NIP. 19830705 201101 1 014	1 Juli 2024	
Sekretaris Jurusan Bambang Setiawan, M.Pd NIP. 19890706 201801 1 002	8 Juli 2024	
Penguji I Dr. Siti Fatimah, M.Hum NIP. 19650914 199803 2 001	28 Juni 2024	
Penguji II Asriyanti Rosmalina, M.Ag NIP. 19760331 200710 2 004	1 Juli 2024	
Pembimbing I Hery Novianti, M.Pd NIP. 320170119811121201	15 Juli 2024	
Pembimbing II Drs. H. Muzaki, M.Ag NIP. 19660720 199903 1 001	1 Juli 2024	

Mengetahui,
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam



Dr. Siti Fatimah, M.Hum
NIP. 19650914 199803 2 001

LEMBAR PERSETUJUAN

**IMPLEMENTASI TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM
MENINGKATKAN EFIKASI DIRI SANTRI DI PONDOK PESANTREN
DARUL INAYAH BANDUNG BARAT**

Disusun Oleh:



Siti Rubaeah
NIM. 2008306172

Menyetujui

Pembimbing I



Herny Novianti, M.Pd
NIP. 320170119811121201

Pembimbing II



Drs. H. Muzaki, M.Ag
NIP. 19660720 199903 1 001

Mengetahui:

Ketua Jurusan BKI



Dr. Jaja Suteja, M.Pd
NIP. 19830705 201101 1 014

NOTA DINAS

Kepada
Yth. Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam
IAIN Syekh Nurjati
Di Cirebon

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi berikut ini:

Nama : Siti Rubaeah

NIM : 2008306172

Judul : **Implementasi Teknik *Self Management* Dalam Meningkatkan Efikasi Diri Santri di Pondok Pesantren Darul Inayah Bandung Barat**

Kami bersepakat bahwa skripsi tersebut pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon untuk di Munaqosyahkan.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Cirebon, 13 Mei 2024

Pembimbing I



Herny Novianti, M.Pd
NIP. 320170119811121201

Pembimbing II



Drs. H. Muzaki, M.Ag
NIP. 19660720 199903 1 001

OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

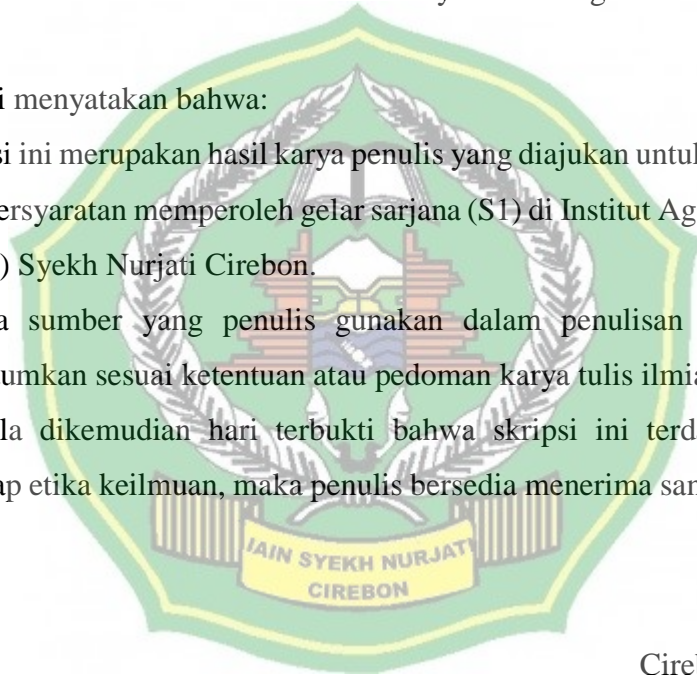
Nama : Siti Rubaeah

NIM : 2008306172

Judul : “Implementasi Teknik *Self Management* dalam Meningkatkan Efikasi Diri Santri di Pondok Pesantren Darul Inayah Bandung Barat”

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya penulis yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana (S1) di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon.
2. Semua sumber yang penulis gunakan dalam penulisan skripsi ini telah dicantumkan sesuai ketentuan atau pedoman karya tulis ilmiah.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini terdapat pelanggaran terhadap etika keilmuan, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku.



Cirebon, 13 Mei 2024



Siti Rubaeah

NIM: 2008306172

RIWAYAT HIDUP



Nama : Siti Rubaeah
NIM : 2008306172
TTL : Bandung, 11 Oktober 2000
Alamat : Kp. Badaraksa RT 01/ RW 14 Ds. Jelegong
Kec. Kutawaringin Kab. Bandung

Riwayat Pendidikan

1. SDN Jelegong 1 (2007-2013)
2. MTs “MA” Pameuntasan (2013-2016)
3. MA Darul Inayah (2016-2019)
4. IAIN Syekh Nurjati Cirebon (2020-2024)

Penulis mengikuti program studi Strata Satu (S-1) pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam dan mengambil judul **“Implementasi Teknik *Self Management* Dalam Meningkatkan Efikasi Diri Santri di Pondok Pesantren Darul Inayah Bandung Barat”** di bawah bimbingan Ibu Hery Novianti, M.Pd dan Bapak Drs. H. Muzaki, M.Ag.

Demikian riwayat hidup ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”.

(Q.S Al-Baqarah, 2: 286)



PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat, nikmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat dan salam semoga senantiasa tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW atas segala rahmat dengan rasa bangga dan bahagia saya haturkan rasa syukur dan terima kasih kepada:

1. Diri sendiri, yang sudah mau bangkit dan terus berusaha sesulit apapun prosesnya meskipun dengan rasa yang begitu beragam yang peneliti rasakan.
2. Alm. Ayah saya tercinta Bapak Wardi sosok yang penuh dengan kebaikan, kesabaran, dan kerja keras. Selama hidupnya, beliau tak henti-hentinya memberikan dukungan dan cinta, bahkan di saat kesulitan pun. Kehadirannya memberi arah dan motivasi bagi langkah-langkahku. Namun, baru empat bulan ini beliau telah meninggalkan kami, meninggalkan sebuah kekosongan yang tak tergantikan. Maafkan aku karena belum mampu membalas setiap pengorbanan dan doa yang telah engkau curahkan untukku. Skripsi ini menjadi wujud kebanggaan dan penghormatan untuk bapak, yang telah menjadi pendorong terbesarku untuk meraih mimpi.
3. Mamah saya tercinta Mamah Nurjannah yang sudah kuat menjalani dua peran sekaligus, yaitu peran menjadi seorang ibu sekaligus seorang ayah di 4 bulan ini, yang saya yakini sangat tidak mudah namun beliau mampu. Maafkan aku karena hingga kini belum mampu memberikan balasan sepenuhnya atas segala upaya dan cinta yang telah engkau berikan. Setelah ini, aku berjanji untuk berjuang lebih keras lagi untuk membahagiakanmu, ibu. I Love You Mah.
4. Adik-adikku tercinta yaitu Muhammad Rosadi dan Neng Rosidah. Setelah kepergian bapak dari hidup kami, kalian menjadi sumber kekuatan, dukungan, dan warna dalam setiap hari-hariku. Terima kasih atas canda, tawa, dan kehangatan yang kalian bawa, meskipun dalam situasi yang sulit.

5. Keluarga besarku yang telah memberikan dukungan tidak hanya dalam bentuk kata-kata dan doa, tetapi juga dalam bentuk material yang berarti bagi saya untuk meniti perjalanan akademik ini.
6. Kepadamu, yang selalu memahami sifatku, terima kasih atas kesabaranmu yang tiada batas. Terima kasih atas waktu, energi dan kasih sayang yang engkau berikan.
7. Dosen pembimbing skripsi, Ibu Herny Novianti, M.Pd. dan Bapak Drs. H. Muzaki, M.Ag yang sudah sabar membimbing dan memberi arahan dalam penyusunan skripsi.
8. Seluruh dosen Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon, terima kasih atas ilmu yang telah diberikan dan pengalaman selama saya kuliah di kampus ini.
9. Teman-teman BKI E angkatan 2020 yang sudah menghabiskan waktu diperkuliahan meskipun sekarang memiliki jalannya masing-masing. Semangat dan sukses teman-teman



KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim.

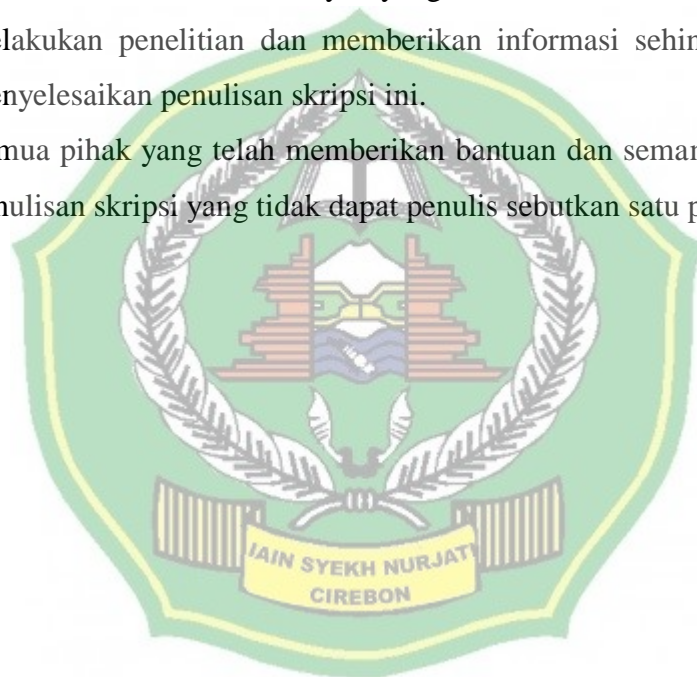
Segala puji hanya milik Allah SWT, yang berhak dipuji karena nikmat yang begitu besar diberikan kepada kita semua. Tidak ada yang berjalan tanpa pengawasan dari-Nya, Dialah penggendang nyawa kita. Semoga keberkahan selalu tercurah untuk kita semua. Sholawat dan salam teruslah kita sanjung agungkan kepada sang kekasih Allah, beliau yang membawa Al-Qur'an yaitu Nabi Muhammad SAW semoga kelak diberikan syafa'at di hari kiamat.

Adapun tujuan penulis menyusun skripsi ini adalah bagian dari "Tri Darma Perguruan Tinggi" di bidang penelitian untuk menyelesaikan pendidikan Strata Satu (S1) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam jurusan Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak yang sangat berjasa untuk itu rasa terima kasih penulis sampaikan kepada berbagai pihak diantaranya:

1. Prof. Dr. H. Aan Jaelani, M. Ag, Selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dr. Siti Fatimah, M. Hum, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.
3. Dr. Jaja Suteja, M.Pd. I, selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.
4. Bambang Setiawan, M. Pd. I, selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.
5. Seluruh Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat kepada peneliti.
6. Herny Novianti, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I dan Drs. H. Muzaki, M. Ag selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu serta meluaskan sabar dalam memberikan arahan dan bimbingan, saran dan motivasi, sehingga penulis bisa menyelesaikan penyusunan skripsi.

7. Bapak dan Ibu Staf Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
8. Rekan-rekan kuliah Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2020 terutama teman-teman BKI E terima kasih atas pengalaman dan perjuangan selama masa perkuliahan.
9. Kedua orang tua terkasih dan tersayang Bapak Wardi dan Ibu Nurjanah dan keluarga yang selalu memberikan semangat serta doa yang tidak pernah putus.
10. Pondok Pesantren Darul Inayah yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian dan memberikan informasi sehingga penulis bisa menyelesaikan penulisan skripsi ini.
11. Semua pihak yang telah memberikan bantuan dan semangat dalam proses penulisan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.



DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
NOTA DINAS	v
OTENTISITAS SKRIPSI	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat/Kegunaan Penelitian	6
E. Landasan Teori	7
F. <i>Literature Review</i> (Kajian Literatur)	10
G. Signifikansi Penelitian	12
H. Metode Penelitian	12
BAB II KAJIAN TEORI	16
A. Konsep Efikasi Diri	16
1. Pengertian Efikasi Diri	16
2. Aspek Efikasi Diri	17
3. Indikator Efikasi Diri	17
4. Sumber Efikasi Diri	19
5. Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri	20
6. Karakteristik Efikasi Diri	21

7. Manfaat Efikasi Diri.....	21
B. Konsep Teknik <i>Self Management</i>	22
1. Pengertian <i>Self Management</i>	22
2. Tujuan Teknik <i>Self Mangement</i>	22
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Management</i>	23
4. Aspek <i>Self Management</i>	25
5. Tahapan Teknik <i>Self Management</i>	26
C. Santri.....	27
1. Pengertian Santri	27
2. Jenis-Jenis Santri.....	28
D. Pondok Pesantren.....	29
1. Pengertian Pondok Pesantren	29
2. Macam-Macam Pondok Pesantren	29
3. Sistem Pendidikan dan Pengajaran Pondok Pesantren	30
4. Elemen-Elemen Pondok Pesantren	31
5. Tujuan Pondok Pesantren	32
BAB III PROFIL LOKASI PENELITIAN	33
A. Sejarah Singkat Pondok Pesantren Darul Inayah	33
B. Letak Geografis Pondok Pesantren Darul Inayah.....	33
C. Profil Lembaga Pondok Pesantren Darul Inayah.....	34
D. Visi dan Misi Pondok Pesantren Darul Inayah	35
E. Tujuan dan Motto Pondok Pesantren Darul Inayah	36
F. Keadaan Santri dan Tenaga Pengajar	37
G. Rincian Kegiatan di Pondok Pesantren Darul Inayah.....	39
H. Biodata Informan Ahli.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. HASIL PENELITIAN	42
1. Bentuk Efikasi Diri Santri di Pondok Pesantren Darul Inayah.....	42
2. Tahapan Teknik <i>Self Management</i> Dalam Meningkatkan Efikasi Diri Santri di Pondok Pesantren Darul Inayah	53

3. Dampak Implementasi Teknik <i>Self Management</i> Dalam Meningkatkan Efikasi Diri Santri Di Pondok Pesantren Darul Inayah	67
B. PEMBAHASAN PENELITIAN	72
1. Bentuk Efikasi Diri Santri di Pondok Pesantren Darul Inayah.....	72
2. Tahapan Teknik <i>Self Management</i> Dalam Meningkatkan Efikasi Diri Santri di Pondok Pesantren Darul Inayah	78
3. Dampak Implementasi Teknik <i>Self Management</i> Dalam Meningkatkan Efikasi Diri Santri di Pondok Pesantren Darul Inayah	83
BAB V PENUTUP	87
A. Kesimpulan	87
B. Saran	87
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
DOKUMENTASI	

