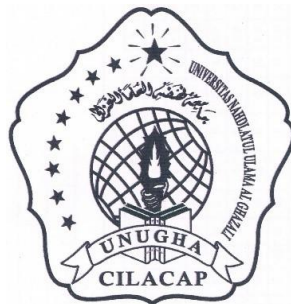


SKRIPSI

“EFEKTIVITAS PENGGUNAAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR SANTRI”



*Disusun dan diajukan sebagai salah satu
syarat mendapatkan gelar *Sajana Pendidikan* di
Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghozali Cilacap*

Disusun Oleh :

Nama	Sumarginingsih Arifah Romawati
NIM	16862011011
Program Studi	Bimbingan dan Konseling

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL-GHOZALI**

2021

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SUMARGININGSIH ARIFAH ROMAWATI

NIM : 16862011011

Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “EFEKTIVITAS PENGGUNAAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR SANTRI” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Cilacap, 26 Januari 2021

Yang membuat pernyataan



Sumarginingsih Arifah Romawati

NIM. 16862011011

SURAT KETERANGAN

Menerangkan Bahwa:

Judul :

**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK
MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR SANTRI**

Jenis Karya Tulis : Skripsi.


Nama Penulis : Sumarginingsih Arifah Romawati

No. Identitas : 16862011011

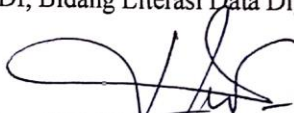
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Program Studi : Bimbingan Konseling (BK)

Telah melakukan check plagiasi dengan menggunakan "*Turnitin*" pada naskah sebagaimana judul di atas dengan pelaksanaan dan hasil sebagai berikut:

Tanggal	Similarity index (%)	Internet Sources (%)	Publications (%)	Student Papers (%)	Paraf
26 Januari 2021	36	36	10	14	

SSDI; Bidang Literasi Data Digital


Ahmad Mukhlisin, M.Pd.I
NIDN. 2111098601

PENGESAHAN

Nama : SUMARGININGSIH ARIFAH ROMAWATI
NIM : 16862011011
Judul : Efektivitas Penggunaan Teknik *Self Management*
untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Santri

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada sidang skripsi hari Senin, tanggal 01, bulan Januari tahun 2021 dengan hasil LULUS.

Skripsi ini telah direvisi dan mendapatkan persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji :

Jabatan	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua/Penguji 1	Wahyu Nuning Budiarti, M.Pd.		15 Februari 2021
Penguji 2	Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I.		15 Februari 2021
Sekretaris	Aris Naeni Dwiyanti, M.Pd.		15 Februari 2021
Pembimbing 1	Khulaimata Zalfa, M.Pd.		15 Februari 2021
Pembimbing 2	Linda Dwi Sholikhah, M.Pd.		15 Februari 2021

Skripsi disahkan oleh Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada :

Hari : Senin

Tanggal : 15 Februari 2021

Mengesahkan
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Wahyu Nuning Budiarti, M.Pd.
NIDN. 0628098303

PERSETUJUAN

Nama : SUMARGININGSIH ARIFAH ROMAWATI
NIM : 16862011011
Judul skripsi : “EFEKTIVITAS PENGGUNAAN TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN
KONSENTASI BELAJAR SANTRI”

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali Cilacap.

Cilacap, 25 Januari 2021

Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II



Khulaimata Zalfa.,M.Pd.

NIDN : 2107088701



Linda Dwi Sholikhah.,M.Pd.

NIDN :0625089001

NOTA KONSULTASI

Hal : Naskah Skripsi Sumarginingsih Arifah Romawati

Lamp :-

Kepada:

Yth, Dekan FKIP

Universitas Nahdlatul Ulama

Al- Ghozali (UNUGHA)

Di Cilacap

Assalamu'alaikumWr. Wb

Setelah membaca, mengkoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka konsultan berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : SUMARGININGSIH ARIFAH ROMAWATI

NIM : 16862011011

Fakultas/Prodi: KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN/BIMBINGAN
DAN KONSELING

Judul : "EFEKTIVITAS PENGGUNAAN TEKNIK *SELF
MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN
KONSENTRASI BELAJAR SANTRI"

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali Cilacap untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar Stara Satu (S-1).

Wassalamu'alaikumWr. Wb.

Cilacap, 13 Februari.....2020

Konsultan



Yusuf Hasan Baharudin., M.Pd.I.
NIDN:0629019101

MOTTO

“ Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling bertaqwa. (Q.S. Al- Hujurot : 13) ”

“Dan orang yang paling sempurna imannya adalah mereka yang paling baik akhlaknya”

(H.R. Ahmad)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan bagi beliau yang sangat berharga, berjasa dan berarti bagi penulis:

1. Keempat orang tuaku, H. Miftahudin, Hj. Taslimah, Samingan Karso Miharjo dan Alm. Khotimah yang membentuk dimensi batin penulis. Merekalah yang telah memotivasi dan mendukung baik dari segi material maupun dari segi moral sehingga penulis dapat menuntut ilmu hingga sekarang dan dapat menyelesaikan SI.
2. Keluarga besar Mbah Sanrohyat dan Mbah H. Masduki yang telah memberikan semangat dukungan serta do'a-do'anya
3. Keluarga besar P.P. Assasunnajah Kesugihan dan keluarga besar P.P AL-Huda Sidayu Binangun yang telah mewarnai perjalanan hidupku
4. Sahabat semua yang membantuku dalam skripsi ini.

ABSTRAK

Sumarginingsih Arifah Romawati. 16862011011. Skripsi. Efektivitas Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Santri. Cilacap: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghozali Cilacap, Desember 2020.

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui konsentrasi belajar santri sebelum diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*, (2) mengungkap efektivitas penggunaan teknik *self management* dengan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan konsentrasi belajar.

Penelitian ini menggunakan penelitian kuasi eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *Nonequivalent Control Group Desain*. Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Raudlatul Huda Adipala pada bulan Desember 2020. Populasi pada penelitian ini adalah santri kelas satu MADIN putri. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Sampel yang diambil pada penelitian ini adalah santri yang memiliki konsentrasi belajar rendah terdiri atas kelompok kontrol yang berjumlah 7 santri dan kelompok eksperimen yang berjumlah 8 santri. *Treatmeant* layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* hanya diberikan pada kelompok eksperimen dan tidak diberikan kepada kelompok kontrol. Instrumen pengumpulan data berupa angket. Uji validitas menggunakan *kolerasi product moment* angka kasar dan uji reabilitas adalah *koefisien Alpha*. Teknik analisis data menggunakan *uji t*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsentrasi belajar santri sebelum diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* adalah rendah. Hal ini dibuktikan dari hasil *pre-test* yang peneliti berikan kepada santri. Konsentrasi belajar santri setelah diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* menjadi tinggi. Hal ini dibuktikan dari jumlah hasil *post test* yang peneliti berikan kepada santri. Terdapat pengaruh positif penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan konsentrasi belajar santri antara sebelum dan sesudah pemberian *treatmeant*. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji hipotesis berdasarkan hasil output tabel SPSS. Hasil *independen sample t-test* nilai sig adalah sebesar $0,74 > 0,05$, maka variabel data homogen dan Sig.(2 tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh positif pada konsentrasi belajar santri.

Kata kunci : *Konseling Kelompok, Self Management, Konsentrasi Belajar, Santri.*

KATA PENGANTAR

Segala puji Alloh SWT Tuhan semesta alam, semoga kita selalu mendapat taufiq dan hidayah-Nya. Salawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW. Atas kehendak-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas Penggunaan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Santri”. Semoga kita termasuk umatnya yang akan mendapatkan syafa’atnya. Amin.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al-Gazhali Cilacap. Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Drs.KH. Nasrulloh, MH., Rektor UNUGHA Cilacap.
2. Wahyu Nuning Budiarti,M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali Cilacap.
3. Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I, Kaprodi Bimbingan dan Konseling Universitas Nadlatul Ulama Al-Ghazali (UNUGHA) Cilacap.
4. Khulaimata Zalfa, S.Psi.,M.Pd. Dosen Pembimbing satu yang telah meluangkan waktu dan tenaga ditengah kesibukannya.
5. Linda Dwi Sholikhah.,M.Pd. Dosen pembimbing dua yang telah dengan ikhlas membantu dan membimbing penulis dalam menyusun skripsi ini.
6. Romo K. H Jabir Hasyim, dan Kyai Muhammad Lutfhillah Dahri. Pengasuh Pondok Pesantren Asaasunnajaah Kesugihan Cilacap, dan seluruh dewan Kyai dan Nyai yang senantiasa mendo’akan seluruh santri dan mahasiswanya agar menjadi manusia yang bertaqwa dan bermanfaat bagi diri sendiri, orang tua, masyarakat, agama, nusa dan bangsa.
7. Keluarga Romo K.H. Fathul Hidayat Al- Hafidz. Pengasuh Pondok Pesantren Al-Huda Sidayu Binangun Cilacap, dan seluruh dewan asatidnya yang telah memberikan ilmu dan ziadah Do’anya

8. Kepada bapak dan ibuku yang telah tulus dalam mendo'akan di setiap sela-sela waktunya, memberikan bekal dalam bentuk apapun sehingga pada akhirnya peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini, dan juga dalam memberi semangat dan motivasinya serta bentuk lain yang tak dapat terukur/ternilai harganya.
9. Keluarga besar Mbah Sanrohyat yang telah memberikan dukungan dan do'anya
10. Kawan-kawanku baik dari mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2016 atau santri Assasunnajah angkatan 2015 salam semangat untuk selalu menebar kebaikan dan menjadi cahaya dimanapun kita berada.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Saran dan kritik yang membangun diharapkan peneliti demi perbaikan tulisan-tulisan dimasa yang akan datang. Peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca penelitian lanjutan dan bagi pengembangan ilmu.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7

BAB II	KAJIAN TEORI	8
A.	Penggunaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik	
	<i>Self Management</i>	8
	1. Layanan Konseling Kelompok.....	8
	a. Pengertian Konseling Kelompok	8
	b. Elemen-elemen Konseling Kelompok	9
	c. Manfaat dan Keuntungan Konseling Kelompok	10
	d. Keterampilan dan Sikap yang Harus Dimiliki Konselor	
	Konseling Kelompok.....	11
	e. Tujuan Konseling	12
	f. Karakteristik Konseling	13
	g. Langkah-langkah Pelaksanaan Konseling	
	Kelompok	16
	2. Teknik <i>Self Management</i>	19
	a. Pengertian <i>Self Management</i>	21
	b. Masalah-masalah yang Dapat Ditangani dengan	
	<i>Self Management</i>	22
	c. Tahap-tahap Teknik <i>Self Management</i>	23
B.	Konsentrasi Belajar	24
	1. .Pengertian Konsentrasi Belajar	24
	2. .Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar	25
	3. Ciri-ciri Konsentrasi Belajar	28
C.	Kajian Penelitian yang Relevan	31

D.	Kerangka Berpikir	34
E.	Hipotesis Penelitian	36
BAB III	METODE PENELITIAN	37
A.	Jenis Penelitian.....	37
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	39
C.	Populasi dan Sample Penelitian	40
D.	Variabel Penelitian	41
E.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	42
F.	Validitas dan Reabilitas Instrumen	45
G.	Teknik Analisis Data.....	50
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
A.	Diskripsi Hasil Penelitian	52
1.	Analisis Pelaksanaan Penelitian	57
a.	Kelompok Eksperimen	57
b.	Kelompok Kontrol	77
2.	Teknik Analisis Data Penelitian	79
B.	Hasil Uji Hipotesis	89
C.	Pembahasan	90
D.	Keterbatasan Penelitian	94
BAB V	KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	96
A.	Kesimpulan.....	96
B.	Implikasi	97
C.	Saran	97

DAFTAR PUSTAKA	99
LAMPIRAN.....	101
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	136

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Kisi-kisi Konsentrasi Belajar	44
Tabel 3.2	Uji Validitas Angket.....	46
Tabel 3.3	Reabilitas Instrument	49
Tabel 4.1	<i>Descriptive Stastistics</i> Variabel Y.....	54
Tabel 4.2	Hasil <i>Pre-test</i> Keseluruhan.....	54
Tabel 4.3	Hasil <i>Pre-test</i> Seluruh Santri Kelas Satu	55
Tabel 4.4	Hasil <i>Pre-test</i> yang Dijadikan Anggota Kelompok Eksperimen	56
Tabel 4.5	Hasil <i>Pre-test</i> yang Dijadikan Anggota Kelompok Kontrol.....	57
Tabel 4.6.	Hasil Perbandingan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Pada Kelompok Eksperimen	76
Tabel 4.7	Hasil Perbandingan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Pada Kelompok Kontrol	78
Tabel 4.8.	Hasil Uji Normalitas	80
Tabel 4. 9	Hasil Uji Homogenitas Data	81
Tabel 4.10	<i>Paired Sample Statistics</i> Angket <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen	82
Tabel 4.11	Uji <i>Paired T-test</i> Kelompok Eksperimen	82
Tabel 4.12	Uji <i>Paired T-test</i> Kelompok Eksperimen	84
Tabel 4.13	<i>Paired Sample Sample T-test</i> pada Kelompok Kontrol.....	85
Tabel 4.14	<i>Test of Hologrameiy of Variancs</i> <i>Pos-test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	87

Tabel 4.10 *Group Statistics* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Post-test 87

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berfikir	35
-----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Penelitian	102
Lampiran 2. Aitem Konsentrasi Belajar.....	103
Lampiran 3. Uji Coba Instrumen	106
Lampiran 4. Angket <i>Pre-test</i>	110
Lampiran 5. Data Hasil Uji Coba Variabel Dependen.....	112
Lampiran 6. Uji Validitas Angket.....	
Lampiran 7. Hasil Uji Validitas Instrument.....	115
Lampiran 8. Lembar Rencana Pelaksanaan Layanan	117
Lampiran 9. Lembar Laporan Pelaksanaan Layanan.....	120
Lampiran 10. Program Perkembangan Tiap Individu.....	123
Lampiran 11. Tabel Hasil Evaluasi Penilaian Segera	129
Lampiran 12. Dokumentasi Kegiatan	134