



SELF- MANAGEMENT DALAM KONSELING BEHAVIOR: INTERNALISASI NILAI ISTIQAMAH DAN PENGENDALIAN DIRI BERBASIS KITAB BIDAYATUL HIDAYAH PADA SISWA MA ASSUNNIYYAH KENCONG

Sefta Nur Afita Khoirun Nisa^{1*}, Asna²

^{1*,2} Universitas Al-Falah Assunniyyah

*Email: seftaafitanisa@gmail.com, asna@uas.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.37081/jipdas.v6i2.4684>

Abstrak

Permasalahan perilaku peserta didik yang tampak pada rendahnya kedisiplinan, lemahnya pengendalian diri, dan kurangnya nilai istiqamah dalam menjalankan tanggung jawab akademik serta ibadah menunjukkan kebutuhan akan pendekatan konseling yang tidak hanya teknis, tetapi juga berbasis nilai. Kajian self-management dalam konseling behavior selama ini lebih menitikberatkan aspek prosedural dan psikologis, sehingga dimensi spiritual belum terintegrasi secara memadai sebagai dasar perubahan perilaku yang berkelanjutan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis integrasi self-management dalam konseling behavior melalui internalisasi nilai istiqamah dan pengendalian diri yang bersumber dari Kitab Bidayatul Hidayah pada siswa MA Assunniyyah Kencong-Jember. Penelitian lapangan ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi yang dianalisis melalui reduksi, penyajian, dan verifikasi data. Hasil penelitian membuktikan adanya keselarasan konseptual antara prinsip self-monitoring, self-regulation, dan self-reinforcement dengan konsep muraqabah, muhasabah, dan mujahadah an-nafs dalam Kitab Bidayatul Hidayah. Temuan ini menegaskan bahwa internalisasi nilai istiqamah memperkuat konsistensi perilaku siswa dan menjadikan self-management lebih bermakna karena didukung landasan spiritual. Penelitian ini berkontribusi dalam penguatan kerangka integratif konseling behavior berbasis nilai Islam serta pengembangan layanan bimbingan dan konseling di madrasah.

Kata Kunci: *Self-Management*, Konseling Behavior, Nilai Istiqamah, Pengendalian Diri, Kitab Bidayatul Hidayah

1. PENDAHULUAN

Perubahan dinamika dalam kehidupan remaja, peserta didik, menunjukkan meningkatnya berbagai persoalan perilaku yang berkaitan dengan lemahnya kemampuan mengendalikan diri. Kondisi tersebut tampak pada rendahnya kedisiplinan, kecenderungan bertindak impulsif, pengendalian diri serta ketidakmampuan individu untuk menjaga konsisten terhadap aturan dan tanggung jawab akademik, serta istiqamah dalam beribadah (Rahayu, 2020). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa keterbatasan dalam pengendalian diri berhubungan dengan munculnya perilaku menyimpang, agresivitas, serta kesulitan dalam melakukan pengendalian diri pada masa remaja (Rahman et al., 2019). Temuan ini mengindikasikan bahwa permasalahan perilaku tidak semata-mata dipicu oleh pengaruh lingkungan, melainkan juga dipengaruhi oleh kapasitas individu dalam mengelola dan mengarahkan dirinya secara internal.

Dalam praktik layanan bimbingan dan konseling, pendekatan konseling behavior masih banyak digunakan untuk membentuk perilaku yang lebih adaptif melalui proses pembiasaan dan pemberian penguatan. Hasil berbagai penelitian menunjukkan bahwa integrasi konseling behavior dengan teknik self-management dapat meningkatkan kedisiplinan, mengurangi munculnya perilaku bermasalah, serta mendorong konsistensi dan kemampuan individu untuk mengelola serta mengontrol perilakunya secara mandiri (Nisa & Wibowo, 2021).



Teknik self-management dalam konseling behavior memberikan ruang bagi individu untuk berperan aktif dalam mengatur, memantau, dan mengevaluasi perilakunya sendiri. Berbagai penelitian terkini menunjukkan bahwa pendekatan konseling behavior dengan teknik self-management terbukti efektif secara empiris dalam menurunkan kecenderungan perilaku bermasalah, meningkatkan kemampuan penyesuaian diri (Permadin & Marjo, 2024), serta mengembangkan keterampilan pengaturan waktu dan meningkatkan pengendalian diri peserta didik (Rahman et al., 2019).

Pada penelitian Putra, menunjukkan bahwa penerapan teknik self-management berpengaruh positif dalam meningkatkan kemampuan pengendalian diri pada pengguna media social. Selanjutnya, Permadin & Marjo (2024) mengungkapkan bahwa penggunaan pendekatan konseling behavioral dengan teknik self-management terbukti efektif dalam mengurangi perilaku penggunaan telepon genggam secara berlebihan. Sejalan dengan temuan tersebut. Nakita Augydia Lesmana et al., (2024) menyimpulkan bahwa penerapan teknik self-management mampu meningkatkan pengendalian diri siswa.

Namun, sebagian penelitian self-management masih berfokus pada aspek prosedural dan psikologis, sehingga belum sepenuhnya menyentuh dimensi nilai yang dapat memperkuat keberlanjutan pengendalian diri (Comier, W.H. & Cormier, 2013). Akibatnya, strategi self-management berpotensi menjadi mekanis dan kurang bermakna apabila tidak didukung oleh nilai internal yang mendorong konsistensi perilaku. Sebagian besar penelitian tersebut masih berorientasi pada aspek teknis dan instrumental dari pengelolaan perilaku, serta belum mengintegrasikan dimensi nilai dan spiritualitas sebagai fondasi perubahan perilaku yang berkelanjutan (Abdul Aziz et al., 2025).

Di sisi lain literatur pendidikan dalam khazanah pendidikan Islam klasik, khususnya melalui Kitab Bidayatul Hidayah karya Imam Al-Ghazali, pembinaan pengendalian diri dijelaskan melalui konsep mujahadah an-nafs, pengawasan terhadap perilaku diri, serta penanaman sikap istiqamah yang dilakukan secara sadar dan berkelanjutan. Imam Al-Ghazali menempatkan proses tersebut sebagai bagian integral dari pembentukan akhlak, yang mana individu diarahkan untuk secara konsisten mengendalikan dorongan diri dan menjaga kualitas perilaku dalam kehidupan sehari-hari (Rohmah et al., 2021). Prinsip-prinsip ini menunjukkan kesesuaian konseptual dengan pendekatan self-management dalam konseling modern, terutama pada aspek kesadaran diri, pengendalian impulsif, serta komitmen internal terhadap perubahan perilaku yang berkelanjutan.

Dalam perspektif Islam, pengendalian diri dan sikap istiqamah merupakan nilai fundamental dalam pembentukan kepribadian. Kitab Bidayatul Hidayah karya Imam Al-Ghazali menegaskan bahwa perubahan perilaku yang hakiki hanya dapat dicapai melalui mujahadah an-nafs, yaitu kesungguhan dalam mengendalikan dorongan diri, serta pembiasaan amal baik secara istiqamah (Rohmah et al., 2021). Istiqamah dalam kitab Bidayatul Hidayah tidak dipahami sebagai tindakan sesaat, melainkan sebagai proses pengelolaan diri yang berkesinambungan, di mana individu senantiasa menjaga perilaku agar tetap berada dalam koridor kebaikan dan tanggung jawab moral (Sunarto, 2013).

Nilai istiqamah dan pengendalian diri yang dirumuskan oleh Imam Al-Ghazali di dalam kitab Bidayatul Hidayah memiliki keterkaitan yang kuat dengan tujuan penerapan self-management dalam konseling behavior, terutama dalam upaya membentuk pengendalian diri yang bersifat konsisten dan berjangka panjang. Meskipun demikian, kajian ilmiah yang secara khusus mengaitkan self-management dalam konseling behavior dengan nilai istiqamah dan pengendalian diri yang bersumber dari kitab Bidayatul Hidayah masih belum banyak ditemukan.

Sebagian besar penelitian mengenai self-management cenderung dikembangkan dalam perspektif psikologi kontemporer. Sementara kajian keislaman umumnya ditempatkan dalam konteks pendidikan karakter dan belum diarahkan secara langsung pada praktik konseling. Kondisi tersebut mengindikasikan adanya kesenjangan penelitian berupa belum terintegrasinya secara optimal nilai-nilai Islam klasik dalam pengembangan kerangka konseptual dan implementasi konseling behavioral. Dengan demikian, penelitian ini merekonstruksi kerangka konseptual self-management dalam konseling behavior melalui pemetaan sistematis terhadap konsep mujahadah an-nafs dan nilai



istiqamah dalam kitab *Bidayatul Hidayah* karya Imam Al-Ghazali. Berbeda dari studi sebelumnya yang memposisikan self-management dalam kerangka psikologis semata, penelitian ini mengintegrasikan dimensi spiritual klasik ke dalam konstruksi konseptual layanan bimbingan dan konseling sebagai landasan penguatan dimensi internal dalam regulasi perilaku.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi keselarasan konseptual nilai istiqamah dan pengendalian diri. Integrasi self-management dalam konseling behavior dengan internalisasi nilai istiqamah dan pengendalian diri berbasis Kitab *Bidayatul Hidayah* diharapkan mampu memperkaya pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling, sekaligus menghadirkan pendekatan yang lebih komprehensif dalam menjawab permasalahan perilaku peserta didik di tengah dinamika pendidikan kontemporer.

Selain itu, kitab *Bidayatul Hidayah* memiliki potensi aplikatif sebagai rujukan praktis dalam pendidikan dan pembinaan perilaku. Kandungan ajaran di dalamnya relevan untuk merespons berbagai persoalan moral dan perilaku negatif yang banyak muncul di kalangan remaja, seperti lemahnya pengendalian diri dan rendahnya komitmen terhadap nilai-nilai kebaikan. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa rendahnya pengendalian diri berkontribusi terhadap munculnya perilaku menyimpang dan agresivitas pada remaja, sehingga diperlukan pendekatan pembinaan yang tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga berbasis nilai (Rahayu, 2020).

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dirancang dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini dipilih untuk mendeskripsikan dan menganalisis secara mendalam konsep self-management dalam konseling behavior serta proses internalisasi nilai istiqamah dan pengendalian diri berbasis kitab *Bidayatul Hidayah* pada siswa MA Assunniyyah Kencong-Jember. Penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun 2025-2026. Penelitian bertujuan untuk memahami fenomena yang terjadi secara alami tanpa pemberian perlakuan, intervensi, maupun pengujian efektivitas suatu tindakan. (Nurrisa & Hermina, 2025). Subjek penelitian mencakup 1 guru BK, 1 guru pembina, dan 5 siswa dipilih secara purposive sampling dengan kriteria pernah mengikuti layanan bimbingan dan konseling serta pembinaan perilaku di sekolah. Peneliti bertindak sebagai instrumen utama dalam penentuan fokus, pengumpulan data, dan interpretasi temuan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk memperoleh informasi serta data siswa yang relevan. Analisis data menggunakan model analisis data interaktif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Albi & Johan Setiawan, 2018). Proses analisis dilakukan secara berkelanjutan sejak tahap pengumpulan data hingga diperoleh temuan yang kredibel. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik yaitu dengan membandingkan data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, serta melakukan konfirmasi kepada informan untuk memastikan keabsahan data yang diperoleh.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini mengidentifikasi hubungan keterkaitan yang kuat antara praktik self-management dalam layanan konseling behavior di MA Assunniyyah dengan nilai istiqamah dan pengendalian diri yang bersumber dari kitab *Bidayatul Hidayah* karya Imam Al-Ghazali. Data observasi dan wawancara menunjukkan bahwa pembinaan perilaku di madrasah tidak terbatas pada penguatan respons eksternal, melainkan mencakup pembentukan kesadaran internal peserta didik. Hal ini tercermin pada kemampuan siswa dalam kedisiplinan akademik, mematuhi tata tertib, kemampuan mengendalikan impuls, serta mempertahankan kebiasaan positif, meskipun tingkat konsistensinya bervariasi.

Dari hasil penelitian, teridentifikasi tiga aspek utama yaitu:

1. Gambaran regulasi diri siswa di madrasah
2. Pola self-management dalam perilaku siswa
3. Internalisasi nilai istiqamah dan pengendalian yang memperkuat regulasi

Ketiga aspek utama tersebut disajikan secara sistematis dalam tabel untuk memperjelas struktur



temuan dan hubungan antar kategori.

Tabel 1. Gambaran regulasi diri siswa di madrasah

No	Aspek regulasi diri	Temuan lapangan	Indikator empiris	Makna analitik
1	Kedisiplinan akademik	Sebagian siswa menunjukkan konsistensi dalam mengerjakan tugas	Ketepatan waktu dan penyelesaian tugas	Regulasi perilaku berbasis kebiasaan
2	Kepatuhan terhadap aturan	Kepatuhan muncul karena kesadaran pribadi dan norma sekolah	Tidak menunggu teguran guru	Pengendalian diri internal
3	Pengendalian impuls	Siswa mampu menahan dorongan untuk tidak menunda tugas	Mengurangi perilaku distraktif	Aktivasi pengendalian diri
4	Istiqamah ibadah	Kegiatan religious dijalankan secara rutin	Partisipasi stabil dalam aktivitas keagamaan	Integrasi

Setelah menguraikan Gambaran regulasi diri siswa, tahap analisis berikutnya difokuskan pada identifikasi mekanisme self-management yang tampak dalam perilaku keseharian siswa. Identifikasi ini dilakukan melalui proses pengkodean dan pengelompokan data ke dalam beberapa kategori utama yang mencerminkan aspek self-monitoring, self-evaluation, self-regulation, serta self-reinforcement, sebagaimana dirangkum pada tabel ke 2.

Tabel 2. Pola self-management yang teridentifikasi dari data lapangan

No	Komponen self-management	Bentuk perilaku yang diamati	Makna psikologis	Kategori tema
1	Self-monitoring	Siswa menyadari kesalahan sebelum ditegur	Kesadaran diri	Monitoring internal
2	Self-evaluation	Siswa merefleksikan perilaku setelah melakukan pelanggaran	Evaluasi berbasis standar pribadi	Refleksi moral
3	Self-regulation	Siswa berusaha mengontrol dorongan menunda	Pengendalian impuls	Kontrol perilaku
4	Self-reinforcement	Siswa merasa puas saat mampu konsisten	Penguatan internal	Konsistensi perilaku

Hasil temuan di lapangan memperlihatkan bahwa kemampuan siswa dalam mengatur dirinya tidak semata-mata berkaitan dengan faktor psikologis, tetapi juga dipengaruhi oleh internalisasi nilai-nilai religius. Nilai istiqamah, mujahadah an-nafs, muhasabah, dan muraqabah tampak berperan dalam memperkuat proses pengelolaan diri siswa. Sehingga pembentukan perilaku tidak hanya bertumpu pada aspek psikologis, tetapi juga pada internalisasi nilai religius. Rangkuman keterkaitan antar temuan tersebut disajikan pada tabel ke 3.

Tabel 3. internalisasi nilai istiqamah dan pengendalian diri dalam regulasi diri siswa

No	Nilai religius yang muncul	Bentuk praktik di madrasah	Korelasi dengan self-management	Tema integratif
1	Istiqamah	Konsistensi dalam belajar dan ibadah	Self-reinforcement	Konsistensi perilaku berbasis nilai
2	Mujahadah an-nafs	Upaya menahan kemalasan dan distraksi	Self-regulation	Pengendalian diri



3	Muhasabah	Refleksi diri atas kesalahan	Self-evaluation	Evaluasi moral
4	Muraqabah	Kesadaran akan pengawasan spiritual	Self-monitoring	Kesadaran diri internal

Pembahasan

1. Konseling Behavior sebagai pendekatan layanan

Konseling behavior merupakan pendekatan berbasis teori belajar yang menekankan perubahan perilaku melalui penguatan, pembiasaan, dan pengelolaan konsekuensi. Dalam kerangka ini, perilaku dipandang sebagai hasil interaksi individu dengan lingkungannya yang dapat dimodifikasi melalui rekayasa kondisi belajar sistematis. Definisi ini relevan bagi penelitian ini karena fokus kajian terletak pada pembinaan kedisiplinan, konsistensi perilaku, dan pengendalian diri siswa melalui mekanisme penguatan terstruktur. Perspektif ini sejalan dengan prinsip operant conditioning dari B. F. Skinner, yang menyatakan bahwa perilaku adaptif dapat dibentuk dan dipertahankan melalui penguatan konsisten (Noer safitri, yusmansyah, 2018).

Dalam konteks temuan penelitian, konseling behavior diterapkan bukan sebagai treatment eksperimental, melainkan melalui pembinaan terintegrasi dalam praktik pendidikan sehari-hari. Guru BK dan pembina berperan sebagai agen penguat yang menyediakan arahan, pengendalian, dan keteladanan (Nisa & Wibowo, 2021). Variasi tingkat kedisiplinan dan istiqamah perilaku siswa menunjukkan bahwa efektivitas pendekatan ini bergantung pada kesinambungan pembiasaan dan penguatan. Dengan demikian, konseling behavior berfungsi sebagai kerangka operasional untuk membangun perilaku adaptif melalui proses belajar berulang dan sistematis.

Konsep self-management melengkapi pendekatan behavioristik dengan menekankan kapasitas individu dalam mengatur, memantau, dan mengevaluasi perilakunya sendiri. Teori regulasi diri dari Albert Bandura menjelaskan bahwa individu dapat menjadi agen perubahan bagi dirinya melalui mekanisme self-observation, self-judgment, dan self-response. Dalam temuan penelitian, indikator pengaturan diri, pemantauan diri, dan evaluasi diri terlihat pada kemampuan siswa menyesuaikan perilaku dengan aturan serta mempertahankan kebiasaan positif, mengindikasikan pergeseran dari pengendalian eksternal menuju pengendalian internal yang lebih otonom.

Integrasi nilai religius memperdalam dimensi pembinaan perilaku melalui rujukan pada kitab Bidayatul Hidayah karya Imam Al-Ghazali. Dalam kitab tersebut, istiqamah dimaknai sebagai konsistensi dalam menjalankan kewajiban secara berkelanjutan, sedangkan pengendalian diri berkaitan dengan kemampuan menahan dorongan yang menyimpang dari tuntunan moral (Al-Ghazali, 2007). Nilai ini memperkuat prinsip behavioristik tentang istiqamah perilaku dengan menambahkan dimensi normatif-spiritual, sehingga perubahan perilaku tidak hanya didorong penguatan eksternal, melainkan juga kesadaran moral internal.

Secara sintesis, konseling behavior menyediakan mekanisme teknis perubahan perilaku, self-management menjelaskan proses internalisasi penendalian. Nilai religius memberikan legitimasi etis terhadap istiqamah perilaku (Al-Ghazali, 2007). Temuan penelitian menunjukkan bahwa integrasi ketiganya relevan dalam menjelaskan perkembangan kedisiplinan, istiqamah perilaku positif, dan pengendalian diri siswa secara bertahap. Dengan demikian, model pembinaan yang terbentuk bersifat komprehensif karena menggabungkan dimensi pedagogis, psikologis, dan spiritual.

Berdasarkan penjelasan di atas, konseling behavior sebagai model layanan bimbingan konseling memiliki kaitan erat dalam mendampingi siswa untuk memahami serta mengatur tingkah lakunya, khususnya dalam hal disiplin, pengendalian diri, dan istiqamah dalam berperilaku. Pendekatan ini menyediakan dasar teoretis yang kuat, bahwa transformasi perilaku bermula dari pemahaman individu atas pola tingkah laku yang diperlihatkan serta usaha untuk mengelolanya secara berkelanjutan (Bandura, 1991).

2. Self Management dalam Konseling Behavior

Self management dalam konseling behavior dipahami sebagai konsep yang menekankan kapasitas individu untuk mengelola, mengarahkan, serta menilai perilakunya secara sadar dan terencana. Dalam perspektif behavioristik, perilaku dipandang sebagai hasil proses belajar yang terbentuk melalui interaksi antara stimulus, respons, dan konsekuensi dari lingkungan. Oleh sebab itu,



self-management diposisikan sebagai upaya pengendalian perilaku yang menempatkan individu sebagai subjek aktif dalam proses perubahan perilaku.

Self-management adalah konsep krusial dalam konseling behavior, di mana individu berperan sebagai agen aktif untuk mengatur dan mengendalikan perilakunya sendiri. Dalam pendekatan behavioristik, self-management diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan pengamatan diri (self-monitoring), penilaian diri (self-evaluation), serta penguatan diri (self-reinforcement) terhadap perilaku yang ditunjukkan (Bandura, 1991). Melalui proses tersebut, individu tidak hanya merespons stimulus eksternal, tetapi juga mengembangkan kontrol internal terhadap perilaku.

Self-management berperan sebagai kerangka kerja pengendalian diri (self-control) yang memungkinkan seseorang mengatur respons perilakunya di berbagai kondisi. Dari sudut pandang behavioristik, pengendalian diri dipahami sebagai kapasitas individu untuk menahan dorongan impulsif, memilih tanggapan yang sesuai, serta menjaga kelangsungan perilaku yang telah ditentukan sebagai sasaran. Bandura (1991) Menyatakan bahwa pengendalian diri berkembang melalui mekanisme regulasi diri yang melibatkan pemantauan perilaku, penilaian terhadap standar pribadi, dalam konteks ini, self-management dapat meningkatkan kontrol internal individu, sehingga perubahan tingkah laku menjadi lebih kokoh dan tidak lagi tergantung pada pengaruh dari luar. Hal ini menunjukkan bahwa self-management secara langsung membantu membentuk kedisiplinan dan tanggung jawab pribadi.

Nilai istiqamah dalam ajaran Islam memiliki hubungan yang kuat dengan prinsip self-management sendiri dalam konseling behavior. Istiqamah diartikan sebagai keteguhan dan kesetiaan dalam melaksanakan perbuatan baik serta menghindari tindakan yang menyimpang (Rohmah et al., 2021). Konsep ini mengharuskan adanya pengendalian diri yang terus berlanjut serta dedikasi pribadi terhadap perilaku yang memiliki nilai positif.

Dari sudut pandang konseling, istiqamah dapat diartikan sebagai pengendalian diri yang berasal dari kesadaran batin seseorang. Konsistensi tingkah laku yang muncul dari nilai istiqamah selaras dengan tujuan self-management, yakni menjaga perubahan perilaku secara berkelanjutan (Setiyaningsih et al., 2025). Dengan begitu, internalisasi nilai istiqamah menguatkan aspek dalam self-management, khususnya dalam mempertahankan keteguhan perilaku dalam jangka waktu lama.

3. Perspektif kitab Bidayatul Hidayah terhadap Nilai Istiqamah dan Pengendalian Diri

Kitab Bidayatul Hidayah yang ditulis oleh Imam Al-Ghazali adalah sebuah karya tasawuf-etis yang secara terstruktur menguraikan tahap-tahap pengembangan diri bagi seorang Muslim, dari etika lahiriah hingga pembersihan jiwa. Dalam kitab tersebut, nilai keteguhan (istiqamah) dan pengendalian diri (mujāhadah an-nafs) memiliki peran utama sebagai dasar untuk membangun karakter religius dan moral yang konsisten.

Di dalam Kitab Bidayatul Hidayah Bab Ketaatan merupakan posisi paling awal dan bersifat mendasar dalam susunan kitab Bidayatul Hidayah. Penempatan ini menunjukkan bahwa Imam Al-Ghazali memandang ketaatan sebagai titik awal proses memperoleh hidayah, sekaligus sebagai landasan utama dalam pembentukan kepribadian religious yang Istiqamah. Imam Al-Ghazali menegaskan bahwa perjalanan spiritual dan pembinaan moral seseorang tidak akan memiliki nilai yang utuh apabila tidak dibangun di atas ketaatan yang dilakukan secara sadar, teratur, dan berkelanjutan. Hal ini tercermin dalam pernyataannya:

إِعْلَمَنَّ أَنْ أَوَّلَ الْهَدَايَةِ الطَّاعَةُ، وَأَخْرَجَهَا الْإِسْتِقَامَةُ

Yang artinya: “ketahuilah bahwa ketaatan merupakan awal dari menuju hidayah, sedangkan Istiqamah merupakan tujuan akhir dari proses tersebut”. (Al-Ghazali, 2007).

Menurut Imam Al-Ghazali ketaatan diposisikan sebagai bentuk kepatuhan menyeluruh terhadap perintah Allah yang dilaksanakan dengan kesadaran penuh, keteraturan, dan kesinambungan. Imam al-Ghazali tidak memaknai ketaatan secara konseptual semata, melainkan menjelaskannya melalui panduan etis yang bersifat praktis dan kontekstual dalam kehidupan sehari-hari, seperti tata cara bangun tidur, bersuci, melaksanakan salat, serta mengelola aktivitas harian secara tertib dan bernilai ibadah.

Sejalan dengan hal tersebut, Imam Al-Ghazali menegaskan pentingnya menjaga ketaatan secara menyeluruh, baik pada aspek lahiriah maupun batiniah, sebagaimana nasihatnya:

فَإِنْ كُنْتَ تُرِيدُ الْهَدَايَةَ فَالْزِمِ الطَّاعَةَ ظَاهِرًا وَبَاطِنًا



Artinya: “Jika engkau menginginkan hidayah, maka berpegang teguhlah pada ketaatan, baik secara dhoir maupun batin”.

Nasihat dari Imam Al-Ghazali di dalam kitab Bidayatul Hidayah menyatakan bahwa hidayah tidak bisa dicapai hanya dengan pengetahuan teoritis semata, melainkan harus direalisasikan melalui praktik amal yang istiqamah dan teratur. Pada bagian awal panduan tentang pembinaan amal sehari-hari, beliau sangat menekankan pentingnya istiqamah penuh dalam menyusun jadwal mulai dari pagi hari, seperti dimulainya ketika bangun sebelum fajar.

فَإِذَا اسْتَيْقَظْتَ مِنَ النَّوْمِ فَاجْتَهِدْ أَنْ تَسْتَيْقِظَ قَبْلَ طُلُوعِ الْفَجْرِ، وَاجْعَلْ أَوَّلَ فِكْرِكَ فِي طَاعَةِ اللَّهِ

Yang artinya: “Apabila engkau bangun dari tidur, maka bersungguh-sungguhlah untuk bangun sebelum terbit fajar, dan jadikanlah pikiran pertamamu tertuju kepada ketaatan kepada Allah.” (Al-Ghazali, 2007).

Praktik bangun sebelum fajar bukan hanya menunjukkan kepatuhan lahiriah, melainkan juga merupakan pelatihan awal dalam mujahadah an-nafs. Pada hakikatnya, tindakan tersebut merupakan perlawanan terhadap godaan jiwa yang cenderung memilih santai dan lalai. Dengan demikian, kebiasaan ini menjadi bukti nyata kemampuan mengendalikan diri sendiri.

Dalam kitab Bidayatul Hidayah, Imam Al-Ghazali secara tegas mengingatkan bahwa jiwa manusia punya kecenderungan melakukan hal-hal negatif apabila tidak diatur dan dikontrol. Berdasarkan hal tersebut, Imam Al-Ghazali memberikan saran sebagai berikut:

وَاعْلَمْ أَنَّ نَفْسَكَ أَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ، فَلَا تَأْمَنْهَا عَلَى حَالٍ

Yang artinya: “Ketahuilah bahwa nafsumu selalu memerintahkan kepada keburukan, maka jangan pernah merasa aman darinya dalam keadaan apa pun.”

Pengendalian diri dalam konteks sekolah dapat dimaknai sebagai kemampuan peserta didik untuk menahan, mengarahkan serta mengontrol berbagai dorongan internal agar tidak menimbulkan sikap yang melanggar peraturan, ketertiban, serta prinsip-prinsip yang berlaku di Lembaga tersebut. Dalam perspektif islam keterampilan ini disebut sebagai mujahadah an-nafs, yaitu upaya yang disengaja untuk mengendalikan kecenderungan jiwa yang melenceng dari jalan yang benar. Konsep ini dijelaskan secara sistematis di dalam kitab Bidayatul Hidayah, yang mana imam Al-Ghazali menjelaskan:

النَّفْسُ إِنْ لَمْ تُشْعَلْهَا بِالطَّاعَةِ شَعَلَتْكَ بِالْمَعْصِيَةِ

Yang artinya: “Nafsu itu, jika tidak engkau sibukkan dengan ketaatan, ia akan menyibukkanmu dengan kemaksiatan.” (Al-Ghazali, 2007).

Pernyataan tersebut mengindikasikan bahwa perilaku menyimpang bukanlah sesuatu yang terjadi secara mendadak, melainkan muncul sebagai akibat dari kelemahan dalam pengendalian diri. Dalam lingkungan madrasah, dorongan-dorongan inner manusia dapat berubah menjadi berbagai bentuk pelanggaran terhadap peraturan yang berlaku. Contohnya meliputi tindakan menyontek ketika pelaksanaan ujian, membolos dari kegiatan pembelajaran, berbicara dengan nada tidak sopan kepada guru, hingga terjadinya percekocokan dengan sesama peserta didik. Semua bentuk perilaku tersebut sesungguhnya berakar pada dua hal fundamental, yaitu الأَمَّارَةُ بِالسُّوءِ (kecenderungan jiwa yang mendorong manusia ke arah keburukan) serta اتباع الهوى (kebiasaan mengikuti hawa nafsu).

Dalam kitab Bidayatul Hidayah, Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa pengendalian diri dilakukan melalui tiga fasw fundamental. Pertama adalah المراقبة (Kesadaran diri) yaitu kesadaran diri sebelum bertindak, seperti nasihatnya Imam Al-Ghazali:

اعْلَمْ أَنَّكَ لَا تَتَفَكَّرُ عَنْ مُرَاقَبَةِ اللَّهِ تَعَالَى فِي حَرَكَاتِكَ وَسَكَاتِكَ

Artinya: “Ketahuilah bahwa engkau tidak pernah terlepas dari pengawasan Allah dalam setiap Gerak dan diammu”(Al-ghazali, 2007).

Yang kedua adalah المحاسبة (Evaluasi diri) yaitu proses menilai apakah perilaku yang dilakukan sesuai dengan standar, seperti yang di ingatkan oleh Imam Al-Ghazali: حَاسِبْ نَفْسَكَ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبَ. Artinya: “Hisablah dirimu sebelum engkau dihisab”.

Yang ketiga adalah مجاهدة النفس (Self-control) yaitu kemampuan individu untuk Manahan, mengatur emosi, serta mengarahkan perilaku agar sesuai dengan norma dan tujuan yang benar. Di dalam kitab Bidayatul hidayah, Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa nafs (jiwa) memiliki kecenderungan kepada keburukan apabila tidak dikendalikan:

النَّفْسُ إِنْ لَمْ تُشْعَلْهَا بِالطَّاعَةِ شَعَلَتْكَ بِالْمَعْصِيَةِ

Artinya: “Nafs itu, jika tidak engkau sibukkan dengan ketaatan, ia akan menyibukkanmu



dengan kemaksiatan”.

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat dipahami bahwa konsep muraqabah, muhasabah, serta mujahadah an-nafs yang dijelaskan dalam kitab Bidayatul Hidayah memiliki keselarasan yang cukup signifikan dengan praktik self-management dalam pendekatan konseling behavior. Keselarasan antara konsep self-management dalam konseling behavior dan prinsip muraqabah, muhasabah, serta mujahadah an-nafs dalam kitab Bidayatul Hidayah memiliki makna penting secara epistemologis karena menghubungkan dua tradisi keilmuan yang berbeda, yakni behaviorisme yang berlandaskan paradigma empiris-positivistik dan tasawuf yang bertumpu pada epistemologi normatif-transendental, dalam satu kerangka regulasi diri yang serupa yang mencakup proses pemantauan, evaluasi, dan koreksi diri.

Kesamaan ini menegaskan bahwa regulasi diri tidak semata-mata merupakan konstruksi psikologi modern, melainkan juga memiliki akar konseptual yang kuat dalam tradisi etika dan spiritual Islam. Secara ontologis, behaviorisme memosisikan manusia sebagai organisme yang perilakunya dibentuk oleh stimulus dan konsekuensi lingkungan, sedangkan tasawuf memandang manusia sebagai subjek spiritual-moral yang menjalani proses penyucian jiwa menuju kedekatan dengan Tuhan. Perbedaan antara orientasi empiris-horisontal dan transendental-vertikal tersebut memungkinkan terjadinya integrasi yang saling melengkapi.

Penelitian ini menunjukkan paradigma self-management tidak lagi dipahami sebatas teknik modifikasi perilaku, melainkan berkembang menjadi model regulasi diri berbasis nilai spiritual yang berorientasi pada istiqamah, sehingga memberikan kontribusi teoritik berupa penguatan dan perluasan kerangka konseling behavior dalam konteks pendidikan Islam. Kedua pendekatan ini sama-sama berlandaskan pada prinsip bahwa pengendalian diri harus tumbuh dari dalam diri individu, bukan karena paksaan dari luar. Dengan demikian, seseorang mampu mengatur perilakunya agar tetap selaras dengan nilai-nilai dan ketentuan yang berlaku, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam konteks lingkungan pendidikan seperti madrasah.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konsep self-management dalam konseling behavior memiliki keselarasan konseptual yang signifikan dengan nilai istiqamah dan pengendalian diri yang terdapat dalam kitab Bidayatul Hidayah karya Imam Al-Ghazali. Prinsip self-monitoring, self-regulation, dan self-reinforcement dalam pendekatan behavioristik secara substansial berkorespondensi dengan konsep muraqabah, muhasabah, dan mujahadah an-nafs. Keselarasan tersebut menegaskan bahwa self-management tidak bersifat mekanistik semata, melainkan dapat diperkuat melalui landasan nilai spiritual yang mendorong istiqamah perilaku dan pengendalian diri secara berkelanjutan.

Secara implikatif, integrasi kerangka behavioristik dan nilai istiqamah serta pengendalian diri memberikan arah konseptual bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di madrasah. Nilai religius berfungsi sebagai penguat internal, sementara self-management menjadi mekanisme operasional. Temuan ini dapat menjadi rujukan dalam merancang layanan BK yang mengintegrasikan dimensi psikologis dan spiritual tanpa bergantung pada intervensi eksperimental.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz, M., Suarni, N. K., & Dharmayanti, P. A. (2025). The effect of behavioral counseling with self-management techniques to reduce misbehavior tendencies in students: A gender-based analysis. *Bisma: The Journal of Counseling*, 9(1), 64–70. <https://doi.org/10.23887/bisma.v9i1.95534>
- Al-Ghazali, A. H. (2007). *Bidayah Al-Hidayah* (A. A. Albanjari an Nadwi, Trans.). Khazanah Banjariah.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Cormier, W. H., & Cormier, L. S. (2013). *Interviewing strategies for helpers: Fundamental skills and cognitive behavioral interventions*. Brooks/Cole.



- Karoly, P. (1993). Mechanisms of self-regulation: A systems view. *Annual Review of Psychology*, 44, 23–52. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000323>
- Lesmana, N. A., Arsini, Y., & Razak, A. (2024). Pendekatan konseling behavior dalam mengembangkan self-management pada siswa SMK di dunia kerja. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Ilmu Pendidikan*, 3(1), 136–143. <https://doi.org/10.58192/sidu.v3i1.1804>
- Nisa, K., & Wibowo, M. E. (2021). The effectiveness of behavioral group counseling with self-management and reinforcement techniques to reduce students' truancy. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 13–17.
- Nurrisa, F., & Hermina, D. (2025). Pendekatan kualitatif dalam penelitian: Strategi, tahapan, dan analisis data. *Jurnal Teknologi Pendidikan dan Pembelajaran (JTTP)*, 2(3), 793–800.
- Permadin, M. L. P., & Marjo, H. K. (2024). Konseling behavioral teknik self-management untuk meningkatkan penyesuaian diri pada siswa. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(1), 55–61. <https://doi.org/10.30653/001.202481.308>
- Rahayu, R. (2020). Self-control sebagai prediktor terhadap perilaku agresif pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 14(1), 93–102.
- Rahman, A. A., Permana, L., & Hidayat, I. N. (2019). Peran mindfulness dalam meningkatkan behavioral self-control pada remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 3(2), 110–117. <https://doi.org/10.25077/jip.3.2.110-117.2019>
- Rohmah, S. M., Noor, T., & W. U. R. (2021). Paradigma pendidikan karakter menurut pemikiran Imam Al-Ghazali dalam kitab bidāyatul hidāyah. *Atthulab: Islamic Religion Teaching and Learning Journal*, 6(2), 186–206. <https://doi.org/10.15575/ath.v6i2.12917>
- Safitri, N., Yusmansyah, & Andriyanto, R. E. (2018). Penggunaan konseling behavioristik teknik operant conditioning untuk membentuk sikap dan kebiasaan belajar yang baik. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 6(3), 2–14.
- Setiawan, A. A., & Anggito, J. (2018). Metodologi penelitian kualitatif. CV Jejak.
- Setiyaningsih, A., Tsanawiyah, M., & Klaten, N. (2025). Penerapan model teknik self-management untuk meningkatkan disiplin belajar siswa pada pembelajaran bimbingan konseling. *Jurnal Ilmiah Research Student*, 2(2), 731–742. <https://doi.org/10.61722/jirs.v2i2.5783>
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.
- Sunarto, A. (2013). *Terjemah bidāyatul hidayah: Jalan hidayah*. Maktabah Al-Hidayah.