

## KONSEP BIMBINGAN KONSELING IMPACT BERBASIS ISLAM UNTUK MENINGKATKAN REGULASI DIRI DALAM PEMANFAATAN GADGET

Lia Nur Khotijah  
Imas Kania Rahman

### Abstrak

*Konsep Bimbingan Konseling Impact Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Dalam Pemanfaatan Gadget.<sup>1</sup> Impact counseling/therapy merujuk pada sebuah pendekatan kreatif dalam konseling yang diperkenalkan oleh Dr. Ed Jacobs. Pendekatan ini menghargai ragam cara belajar, cara berubah, dan cara berkembang konseli. Impact counseling menekankan pendekatan multisensori yang melibatkan dimensi verbal, visual, dan kinestetik dalam proses konseling. Impact counseling berupaya mengintegrasikan berbagai konsep dalam rational emotive behavior therapy (REBT), transaksional analysis (TA), gestalt, dan reality therapy dengan penggunaan berbagai properti, gambar, dan gerak dalam proses konseling. Adapun media bimbingan dan konseling yang digunakan yaitu powerpoint untuk menunjang kegiatan bimbingan klasikal, papan bimbingan yang digunakan untuk konseling kelompok, Adapun tahapan dalam proses konseling ini adalah Fase rapport, Fase Contract, Fase Focus, Fase Funnel, terdapat satu fase tambahan yaitu fase penutupan. Bimbingan dan konseling impact berbasis Islam berupaya menyadari kembali eksistensi konseli sebagai makhluk Allah SWT dalam proses maupun tujuan dalam bimbingan dan konseling berbasis Islam untuk meningkatkan regulasi diri dalam pemanfaatan gadget.*

Kata kunci: *bimbingan dan impact, regulasi diri, dan pemanfaatan Gadget.*

### A. Pendahuluan

Penelitian yang dilakukan oleh Fanny Ayu Octaviana, dkk bahwa faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik 120 siswa SDN Klampis Ngasem I Surabaya menggunakan pengujian regresi logistik ordinal adalah lama anak mengenal gadget dan lama *penggunaan gadget* setiap harinya. Saran yang dapat disampaikan bagi masyarakat khususnya orang tua siswa adalah agar orang tua lebih membatasi anak dalam menggunakan gadget.<sup>2</sup> Regulasi merupakan kemampuan mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku tersebut sebagai strategi yang berpengaruh terhadap

---

<sup>1</sup> Hasil karya original penulis dalam penelitian ilmiah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

<sup>2</sup> Fanny Ayu Octaviana, *Faktor Pengaruh Gadget Terhadap Kecerdasan Motorik Siswa Sd Melalui Regresi Logistik Ordinal*, dalam jurnal Portal garuda diakses 17 november 2015.

performansi seorang mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan.<sup>3</sup> Regulasi diri merujuk pada pikiran, perasaan, dan tindakan yang terencana oleh diri dan terjadi secara berkesinambungan sesuai dengan upaya pencapaian tujuan pribadi.<sup>4</sup>

Pada praktiknya proses konseling yang dilakukan oleh setiap konselor tidak hanya membutuhkan satu pendekatan saja, untuk mendukung tercapainya tujuan konseling seorang konselor membutuhkan penggabungan antara teori-teori yang ada dengan kepercayaannya. Setiap klien mempunyai karakteristik masing-masing, sehingga yang dibutuhkan konselor adalah memahami karakteristik setiap klien agar konselor dapat membantu klien. Istilah *impact counseling/therapy* merujuk pada sebuah pendekatan kreatif dalam konseling yang diperkenalkan oleh Dr. Ed Jacobs, pakar konseling kreatif dari West Virginia University. *Impact counseling/therapy* merupakan pendekatan dalam konseling yang menghargai ragam cara belajar, cara berubah, dan cara berkembang konseli. Pendekatan ini menekankan pada pentingnya membantu konseli untuk memahami permasalahan dan solusi permasalahan secara jelas dan konkrit. *Impact counseling* menekankan pendekatan multisensori yang melibatkan dimensi verbal, visual, dan kinestetik dalam proses konseling. *Impact counseling* merupakan pendekatan yang unik dalam konseling yang berupaya mengintegrasikan berbagai konsep dalam *rational emotive behavior therapy (REBT)*, *transactional analysis (TA)*, *gestalt*, dan *reality therapy* dengan penggunaan berbagai properti, gambar, dan gerak dalam proses konseling. Proses konseling dalam *impact counseling* menekankan keaktifan konseli dalam berpikir, memahami, dan mengalami sesi konseling.<sup>5</sup>

## B. Telaah Pustaka

**Satu**, Tesis yang ditulis oleh ibu Sumiyati, yang berjudul “Efektivitas bimbingan dan konseling *Impact* Berbasis Islam untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa di MA Al Ma’had An Nur Bantul. Adapun dalam penelitian ini dijelaskan bahwa nuansa bimbingan dan konseling Islam yang mewarnai dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling *impact*

---

<sup>3</sup>Bandura, *The Primacy of Self-regulation in health promotion. Applied psychology: an International Review*, 2005, 54 (2), 245–254.

<sup>4</sup>Barry J. Zimmerman *Investigating Self-Regulation and Motivation: Historical Background, Methodological Developments, and Future Prospects*, *American Educational Research Journal* March 2008 45: 166-183,

<sup>5</sup>Dalam jurnal, *Kreativitas dalam Konseling* Oleh: Ahmad Ali Rahmadian, M.Pd. Mahasiswa Doktor Program Studi Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.

memudahkan siswa memahami materi resiliensi dan menerapkan dalam perilaku sehari-hari. Makna Islam yang dimaksud dalam penelitian ini adalah memodifikasi bimbingan dan konseling konvensional dengan memanfaatkan teknik nmemo dan media bimbingan dan konseling konvensional dengan menambahkan makna yang di ambil dalam Al-Qur'an melalui game bimbingan agar siswa tertarik dan mudah menerima sugesti yang diberikan pada saat manipulasi. Hal inilah yang mampu meningkatkan resiliensi siswa karena game waktu dan game tujuan (cita-cita) memacu siswa untuk bertindak positif.<sup>6</sup>

**Dua**, Jurnal yang ditulis oleh Ahmad Ali Rahmadian, M.Pd yaitu Mahasiswa Doktor Program Studi Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia dengan judul: "Kreativitas dalam Konseling". Terdapat beragam teknik konseling kreatif dalam *impact counseling* yang dapat digunakan oleh konselor dalam jurnal ini disebutkan yaitu Penggunaan teknik kursi kosong, Menggunakan gambar, kursi besar, dan kursi kecil/anak dalam sesi konseling dengan memanfaatkan teori Transactional Analysis (TA), Menggunakan teknik perisai untuk membantu konseli dalam melindungi dirinya terhadap perkataan atau perbuatan yang buruk dari orang lain, Menggunakan filter untuk membantu konseli memahami ide tentang pentingnya menyaring informasi, perkataan, atau perbuatan orang lain yang buruk sehingga tidak mengganggu stabilitas emosi konseli, Menggunakan karakter tertentu seperti boneka yang sudah dikenal yang merepresentasikan kepribadian tertentu. Dr. Ed Jacobs kerap menggunakan karakter Winnie the pooh dan rekan-rekannya untuk merepresentasikan beragam tipe kepribadian. Adapun dalam proses terapeutik dalam *impact counseling* berupaya membuat sesi konseling menjadi lebih efektif, aktif, dan singkat. Terdapat empat tahap yang perlu dilewati dalam proses konseling yaitu: (1) *Rapport*, (2) *Contract*, (3) *Focus*, dan (4) *Funnel* atau disingkat RCFF.<sup>7</sup>

**Tiga**, Jurnal yang ditulis oleh Akhmad Faisal Hidayat, Volume 01 Nomor 01, September 2013, yang berjudul "hubungan regulasi diri dengan prestasi belajar kalkulus ii ditinjau dari aspek metakognisi, motivasi dan perilaku" dalam jurnal ini di sebutkan bahwa regulasi diri yang ditinjau dari aspek metakognisi, motivasi dan perilaku memiliki

<sup>6</sup>Sumiyati, *Efektivitas Bimbingan Dan Konseling Impact Berbasis Islam untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa MA Al-Ma'had An Nur Bantul*, Tesis (tidak diterbitkan), BKI Pasca Sarjana UIN Sunan Kaijaga Yogyakarta.

<sup>7</sup> Dalam jurnal, *Kreativitas dalam Konseling* Oleh: Ahmad Ali Rahmadian, M.Pd. Mahasiswa Doktor Program Studi Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.

hubungan yang positif dan signifikan terhadap pencapaian prestasi belajar seseorang, khususnya pada mata kuliah Kalkulus II, bahwa pengelolaan diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Dengan kata lain, pengelolaan diri berhubungan dengan metakognisi, motivasi dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal. Dalam hal ini tujuan yang dimaksud bersifat umum, misalnya tujuan dalam belajar. Jadi dapat disimpulkan bahwa regulasi diri yang dimaksud dalam penelitian ini ialah kemampuan seseorang dalam mengontrol perilakunya sendiri, meliputi aspek metakognisi, motivasi dan perilaku.<sup>8</sup>

**Empat**, Dalam jurnal Makara, sosial humaniora, vol. 14, no. 2, desember 2010: 91-97, “metode pembelajaran tutor teman sebaya meningkatkan hasil belajar berdasar regulasi-diri” yang di tulis oleh Ruseno arjanggal dan titin suprihatin yaitu Partisipan penelitian ini adalah 63 mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula Semarang yang terbagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Kelompok perlakuan terdiri dari 9 kelompok tutorial yang masing-masing kelompok terdiri dari 3-4 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan skala belajar berdasar regulasi-diri. Model statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah Anava satu jalur. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh positif metode pembelajaran tutor sebaya terhadap belajar berdasar regulasi-diri. Metode pembelajaran tutor teman sebaya mempunyai kontribusi sebesar 17,4 persen dalam meningkatkan hasil belajar berdasar regulasi-diri pada mahasiswa. Penelitian ini membuktikan bahwa pembelajaran aktif bisa dilakukan tanpa harus melibatkan banyak tenaga pengajar. Selain itu, proses pembelajaran bisa dimaksimalkan dengan potensi yang ada, diantaranya melalui tutor teman sebaya.<sup>9</sup>

**Lima**, Prosiding Seminar Hasil Penelitian LPPM UMP 2014 ISBN 978-602-14930-2-1, Purwokerto, 6 September 2014 yang berjudul “Analisis Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Keterlibatan Anak Dalam Keputusan Pembelian Gadget (Studi Kasus Pelajar SMP di Kota Purwokerto)” yang di tulis oleh M. Agung Miftahuddin dan Suyoto yaitu Perilaku orang tua direfleksikan dengan pola asuh yang diterapkan sedangkan respon dari anak

---

<sup>8</sup> Jurnal yang ditulis oleh Akhmad Faisal Hidayat, Volume 01 Nomor 01, September 2013, yang berjudul “hubungan regulasi diri dengan prestasi belajar kalkulus ii ditinjau dari aspek metakognisi, motivasi dan perilaku”

<sup>9</sup> Ruseno arjanggal dan titin suprihatin, Dalam jurnal Makara, sosial humaniora, vol. 14, no. 2, desember 2010: 91-97, “metode pembelajaran tutor teman sebaya meningkatkan hasil belajar berdasar regulasi-diri.

ditunjukkan oleh strategi yang dipilih untuk mempengaruhi pengambilan keputusan pembelian tersebut. Populasi penelitian ini adalah pelajar SMP di kota Purwokerto, yang pengambilan sampelnya dilakukan dengan metode purposive sampling, dengan kriteria 1). Pelajar memiliki handphone/gadget, 2) memiliki orang tua tua yang masih hidup. Jumlah sampel sebanyak 69 orang. Adapun untuk menjawab hipotesis yang diajukan, digunakan analisis regresi, dan (analysis of variance) ANOVA. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa pola asuh orang tua tidak berpengaruh secara signifikan terhadap keterlibatan anak dalam pembelian. Disisi lain, diketahui pola asuh orang tua berpengaruh terhadap strategi yang digunakan oleh anak dalam upaya mempengaruhi keputusan pembelian. Selanjutnya diindikasikan pula antara pelajar laki-laki dan pelajar perempuan tidak terdapat perbedaan dalam menerapkan strategi untuk mempengaruhi keputusan tersebut.<sup>10</sup>

**Enam**, Penelitian yang dilakukan oleh Kristiyanti (2008) untuk melihat efektivitas pelatihan *self regulated learning* dalam peningkatan prestasi belajar statistik II pada mahasiswa psikologi. Penelitian eksperimen ini setidaknya menguatkan asumsi bahwa kemampuan seseorang untuk melakukan regulasi diri dan menjadikannya sebagai kekuatan pribadi dapat ditingkatkan melalui pelatihan.<sup>11</sup>

**Tujuh**, Kemudian dalam penelitian yang dilakukan oleh Dachrud (2005) untuk melihat efektivitas pelatihan pesantren kilat terhadap kemampuan regulasi diri, ditinjau dari kecerdasan emosi dan kematangan emosi. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa kelompok yang diberi pelatihan pesantren kilat menunjukkan peningkatan kecerdasan emosi sebesar 34,3 % dan peningkatan kematangan sosial sebesar 42,3 % lebih tinggi dibandingkan kelompok yang tidak diberi pelatihan. Peneliti menyimpulkan bahwa pelatihan pesantren kilat dapat meningkatkan kecerdasan emosi dan kematangan sosial. Penelitian ini memiliki tujuan yang hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Kristiyanti.<sup>12</sup>**Delapan**, Penelitian Mariani (2007) melihat efektivitas penerapan regulasi

<sup>10</sup> M. Agung Miftahuddin dan Suyoto, *Analisis Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Keterlibatan Anak Dalam Keputusan Pembelian Gadget (Studi Kasus Pelajar SMP di Kota Purwokerto)*, LPPM UMP 2014 ISBN 978-602-14930-2-1, Purwokerto, 6 September 2014

<sup>11</sup> Kristiyanti, T (2008), *efektivitas pelatihan self regulated learning dalam peningkatan prestasi belajar statistik II pada mahasiswa psikologi*, tesis (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

<sup>12</sup> Dachrud, M. (2005), *Efektivitas Pelatihan pesantren kilat terhadap kemampuan regulasi diri ditinjau dari kecerdasan emosi dan kematangan sosial remaja*, Tesis (tidak diterbitkan) . Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

diri dalam pembelajaran matematika juga membuktikan bahwa ada peran regulasi diri dan gaya belajar terhadap prestasi matematika siswa sekolah menengah atas. **Sembilan**,<sup>13</sup> Ningrum (2008) melakukan penelitian mengenai dinamika regulasi diri pada penderita diabetes mellitus tipe II studi kualitatif. Penelitian ini berdasarkan hasil penelusuran di Fakultas Psikologi, disiplin dan penajagaan pola hidup menjadi syarat utama agar penderita dapat bertahan. Oleh karena itu, kemampuan meregulasi diri menjadi sangat penting. Dalam penelitian ini muncul beberapa tema dalam upaya melakukan regulasi diri adalah efikasi diri, kontrol diri, evaluasi dan *goal setting*. Penelitian ini menunjukkan responden yang memiliki regulasi diri yang baik menunjukkan tingkat gula darah yang relatif stabil.<sup>14</sup>

**Sepuluh**, Penelitian yang dilakukan oleh Fanny Ayu Octaviana, dkk bahwa faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik 120 siswa SDN Klampis Ngasem I Surabaya menggunakan pengujian regresi logistik ordinal adalah lama anak mengenal gadget dan lama *penggunaangadget* setiap harinya. Saran yang dapat disampaikan bagi masyarakat khususnya orang tua siswa adalah agar orang tua lebih membatasi anak dalam menggunakan gadget.<sup>15</sup>

### C. Regulasi Diri dalam Pemanfaatan Gadget

Regulasi merupakan kemampuan mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku tersebut sebagai strategi yang berpengaruh terhadap performansi seorang mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan. Regulasi diri bekerja sebagai sistem internal yang mengatur kesinambungan perilaku untuk bergerak menuju kearah sesuatu menjauh dari sesuatu, terkait adanya berbagai tuntutan tersebut diatas.<sup>16</sup>

---

<sup>13</sup> Mariani, D. A. (2007), *Peran Belajar Berdasarkan Regulasi Diri dan Gaya Belajar terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sekolah Menengah Atas*. Tesis (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

<sup>14</sup> Ningrum, R.P. (2008), *Dinamika Regulasi Diri pada Penderita diabetes mellitus tipe II Studi Kualitatif*, Skripsi (tidak diterbitkan) . Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

<sup>15</sup> Fanny Ayu Octaviana, *Faktor Pengaruh Gadget Terhadap Kecerdasan Motorik Siswa Sd Melalui Regresi Logistik Ordinal*, dalam jurnal Portal garuda diakses 17 november 2015.

<sup>16</sup> Lisya Chairani dan Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an Peranan Regulasi Diri*, (Yogyakarta: Pustaka Peajar, 2010), hlm. 14-15.

Aspek regulasi diri yang dikemukakan oleh Miller & Brown yaitu:<sup>17</sup>

1. *Receiving* atau menerima informasi yang relevan, yaitu langkah awal individu dalam menerima informasi dari berbagai sumber. Dengan informasi-informasi tersebut, individu dapat mengetahui karakter yang lebih khusus dari suatu masalah, seperti kemungkinan adanya hubungan dengan aspek lainnya;
2. *Evaluating* atau mengevaluasi informasi yaitu setelah memperoleh informasi, langkah selanjutnya adalah menyadari seberapa besar masalah tersebut. Dalam proses evaluasi diri, individu menganalisis informasi dengan membandingkan suatu masalah yang terdeteksi di luar diri (eksternal) dengan pendapat pribadi (internal) yang tercipta dari pengalaman sebelumnya yang serupa.
3. *Searching* atau mencari solusi. Pada tahap sebelumnya, proses evaluasi menyebabkan reaksi-reaksi emosional dan sikap. Pada akhir proses evaluasi tersebut menunjukkan pertentangan antara sikap individu dalam memahami masalah. Dari pertentangan tersebut, individu akhirnya menyadari beberapa jenis tindakan atau aksi untuk mengurangi perebedaan yang terjadi. Untuk mengurangi pertentangan dimulai dengan mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi;
4. *Formulating* atau merancang suatu rencana, yaitu perencanaan aspek-aspek pokok untuk meneruskan target atau tujuan, seperti tentang waktu, aktivitas untuk pengembangan, tempat-tempat dan aspek-aspek lainnya yang mampu mendukung dengan efisien dan efektif;
5. *Implementing* atau menerapkan rencana, yaitu setelah semua perencanaan telah terealisasi, berikutnya adalah secepatnya mengarah kepada aksi-aksi atau melakukan tindakan-tindakan yang tepat yang mengarah ketujuan dan memodifikasi sikap sesuai dengan yang diinginkan dalam proses;
6. *Assessing* atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat. Pengukuran ini dilakukan pada tahap akhir untuk membantu dalam menentukan dan menyadari apakah perencanaan yang tidak direalisasikan itu sesuai dengan yang diharapkan atau tidak, serta apakah hasil yang didapat sesuai dengan yang diharapkan.

---

<sup>17</sup>Evita Tri Purnamasari, *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan ProkrastinasiMenyelesaikan Tugas Pada Asisten Mata Kuliah Praktikum*, Fakultas Psikologiuniversitas Muhammadiyah Surakarta 2014.

#### **D. Bimbingan dan Konseling *Impact* Berbasis Islam**

Impact Counseling/Therapy: Sebuah Pendekatan Kreatif dalam Konseling Istilah impact counseling/therapy merujuk pada sebuah pendekatan kreatif dalam konseling yang diperkenalkan oleh Dr. Ed Jacobs, pakar konseling kreatif dari *West Virginia University*. Impact counseling/therapy merupakan pendekatan dalam konseling yang menghargai ragam cara belajar, cara berubah, dan cara berkembang konseli. Pendekatan ini menekankan pada pentingnya membantu konseli untuk memahami permasalahan dan solusi permasalahan secara jelas dan konkrit. Impact counseling menekankan pendekatan multisensori yang melibatkan dimensi verbal, visual, dan kinestetik dalam proses konseling. Impact counseling merupakan pendekatan yang unik dalam konseling yang berupaya mengintegrasikan berbagai konsep dalam rational emotive behavior therapy (REBT), transactional analysis (TA), gestalt, dan reality therapy dengan penggunaan berbagai properti, gambar, dan gerak dalam proses konseling. Proses konseling dalam impact counseling menekankan keaktifan konseli dalam berpikir, memahami, dan mengalami sesi konseling.

Menurut Jacobs, terdapat 7 kesalahan yang umum dilakukan konselor yang menyebabkan sesi konseling menjadi membosankan dan tidak efektif, yaitu:

1. Melakukan terlalu banyak refleksi.
2. Mendengarkan terlalu banyak cerita konseli.
3. Jarang menginterupsi konseli.
4. Tidak fokus dalam sesi konseling.
5. Menunggu terlalu lama untuk melakukan fokus atau funnel
6. Tidak menggunakan teori konseling, menggunakan "hope method" dalam konseling
7. Jarang menggunakan alat bantu yang kreatif dan tidak bersifat multisensori.

Proses terapeutik dalam impact counseling berupaya membuat sesi konseling menjadi lebih efektif, aktif, dan singkat. Terdapat empat tahap yang perlu dilewati dalam proses konseling yaitu:

1. Fase rapport menunjukkan fase membangun hubungan yang genuine dan saling percaya antara konselor dan konseli.

2. Fase Contract merujuk pada persetujuan baik secara implisit ataupun eksplisit antara konselor dan konseli dalam menetapkan tujuan seluruh sesi konseling atau sebagian sesi konseling.
3. Fase Focus merujuk pada tahapan yang berfokus pada topik tertentu atau isu tertentu dalam jangka waktu tertentu.
4. Fase Funnel merujuk pada tahap mendiskusikan sebuah isu dengan cara tertentu sampai tercapai tingkat pemahaman (insight) baru yang lebih dalam. Terdapat satu fase tambahan yaitu fase penutupan yang merupakan fase di mana konseli merangkum apa yang telah ia pelajari dan membicarakan bagaimana konseli akan menggunakan informasi yang diperolehnya setelah sesi konseling berakhir.

Dalam melakukan sesi konseling yang efektif, sebagai seorang konselor perlu memperhatikan beberapa tahapan perubahan pada konseli yaitu:

- a. *Pre-contemplation* pada tahap ini konseli tidak memiliki niat atau keinginan atau pikiran untuk berubah.
- b. *Contemplation*, pada tahap ini konseli mulai berfikir tentang perubahan
- c. *Preparation*, pada tahap ini konseli mulai siap untuk berubah
- d. *Action*, pada tahap ini konseli mulai siap untuk berubah
- e. *Maintenance*, pada tahap ini konseli berusaha memelihara dan memantapkan perubahan.
- f. *Termination*, pada tahap ini konseli telah melakukan perubahan, berubah, dan berbeda.<sup>18</sup>

Adapun penjabaran dari bimbingan dan konseling Islam diantaranya adalah Menurut Thohari Musnamar, “bimbingan konseling Islam sebagai suatu proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah SWT yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT, sehingga dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat”.<sup>19</sup> Hal ini juga sesuai dengan Al-Qur’an surat Al Hasyr Ayat 18, yaitu:

---

<sup>18</sup> Dalam jurnal, *Kreativitas dalam Konseling* Oleh: Ahmad Ali Rahmadian, M.Pd. Mahasiswa Doktor Program Studi Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.

<sup>18</sup> Undang-undang nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional

<sup>19</sup> Thoha Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*. (Yogyakarta: UII Press, 1992), hlm. 55.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا

تَعْمَلُونَ

*Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan"*

Menurut Yahya Jaya, bimbingan dan konseling agama Islam adalah pelayanan bantuan yang diberikan oleh konselor agama kepada manusia yang mengalami masalah dalam hidup keberagamannya, ingin mengembangkan dimensi dan potensi keberagamannya seoptimal mungkin, baik secara individu maupun kelompok, agar menjadi manusia yang mandiri dan dewasa dalam beragama, dalam bidang bimbingan aqidah, ibadah, akhlak, dan muamalah, melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan keimanan dan ketaqwaan yang terdapat dalam al-qur'an dan hadist. Menurut Ainur Rahim Faqih, bimbingan dan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.<sup>20</sup>

## E. Penutup

Pendekatan bimbingan dan konseling *impact* menghargai ragam cara belajar, cara berubah, dan cara berkembang konseli. Impact counseling menekankan pendekatan multisensori yang melibatkan dimensi verbal, visual, dan kinestetik dalam proses konseling. Impact counseling berupaya mengintegrasikan berbagai konsep dalam rational emotive behavior therapy (REBT), transaksional analysis (TA), gestalt, dan reality therapy dengan penggunaan berbagai properti, gambar, dan gerak dalam proses konseling. Konsep ini dapat diharapkan membantu konseli dalam meningkatkan regulasi dirinya dalam

---

<sup>20</sup> Ainur Rahim Faqih, *bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001), hlm.4.

pemanfaatan *gadget* sehingga dapat memiliki tujuan hidup yang terarah sesuai ajaran agama Islam hingga mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

## F. Daftar Referensi

- Ainur Rahim Faqih, *bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001)
- Bandura, *The Primacy of Self-regulation in health promotion. Applied psychology: an International Review*, 2005, 54 (2), 245–254.
- Barry J. Zimmerman *Investigating Self-Regulation and Motivation: Historical Background, Methodological Developments, and Future Prospects*, American Educational Research Journal March 2008 45: 166-183,
- Beauty Manumpil, Yudi Ismanto, Franly Onibala, dalam ejournal Keperawatan (e-Kep) Volume 3. Nomor 2. April 2015, *Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Tingkat Prestasi Siswa Di Sma Negeri 9 Manado*.
- Brown, K. W & Ryan, R.M, *fostering Healthy Self Regulation from Within and Without: A Self Determination Theory Perspective psychology in Practice* (105-124). USA: Jhon Willey and Sons. Inc.
- Dachrud, M. (2005), *Efektivitas Pelatihan pesantren kilat terhadap kemampuan regulasi diri ditinjau dari kecerdasan emosi dan kematangan sosial remaja*, Tesis (tidak diterbitkan), Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Dalam jurnal, *Kreativitas dalam Konseling* Oleh: Ahmad Ali Rahmadian, M.Pd. Mahasiswa Doktor Program Studi Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.
- Dalam jurnal, *Kreativitas dalam Konseling* Oleh: Ahmad Ali Rahmadian, M.Pd. Mahasiswa Doktor Program Studi Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.
- Evita Tri Purnamasari, *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Menyelesaikan Tugas Pada Asisten Mata Kuliah Praktikum*, Fakultas Psikologi universitas Muhammadiyah Surakarta 2014.
- Fanny Ayu Octaviana, *Faktor Pengaruh Gadget Terhadap Kecerdasan Motorik Siswa Sd Melalui Regresi Logistik Ordinal*, dalam jurnal Portal garuda diakses 17 november 2015.

- Fanny Ayu Octaviana, *Faktor Pengaruh Gadget Terhadap Kecerdasan Motorik Siswa Sd Melalui Regresi Logistik Ordinal*, dalam jurnal Portal garuda diakses 17 november 2015.
- Jurnal yang ditulis oleh Akhmad Faisal Hidayat, Volume 01 Nomor 01, September 2013, yang berjudul “hubungan regulasi diri dengan prestasi belajar kalkulus ii ditinjau dari aspek metakognisi, motivasi dan perilaku”
- Kristiayanti , T (2008), *efektivitas pelatihan self regulated learning dalam peningkatan prestasi belajar statistik II pada mahasiswa psikologi*, tesis (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Lisya Chairani dan Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an Peranan Regulasi Diri*, Yogyakarta: Pustaka Peajar, 2010.
- M. Agung Miftahuddin dan Suyoto, *Analisis Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Keterlibatan Anak Dalam Keputusan Pembelian Gadget (Studi Kasus Pelajar SMP di Kota Purwokerto)*, LPPM UMP 2014 ISBN 978-602-14930-2-1, Purwokerto, 6 September 2014
- Mariani, D. A. (2007), *Peran Belajar Berdasarkan Regulasi Diri dan Gaya Belajar terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sekolah Menengah Atas*.Tesis (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Mustafa Z, *Mengurangi Variabel Hingga Instrumentasi*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009.
- Ningrum, R.P. (2008), *Dinamika Regulasi Diri pada Penderita diabetes mellitus tipe II Studi Kualitatif*, Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Observasi di kelas BKI A,B, dan C, pada hari selasa tanggal 22 November 2016.
- Raffaeli, M. Crockett, L.J & Shen Y.L. (2005), *Developmental Stability and Change in self regulation from childhood to adolescence. The Jurnal Of Genetic Psychology*, 66 (1).
- Rahmat Kriyantono, *Teknik Praktis Riset Komunikasi*, Jakarta: PT. Jakarta Putra Grafika, 2006.
- Ruseno arjanggal dan titin suprihatin, Dalam jurnal Makara, sosial humaniora, vol. 14, no. 2, desember 2010: 91-97, “metode pembelajaran tutor teman sebaya meningkatkan hasil belajar berdasar regulasi-diri.

Sumiyati, *Efektivitas Bimbingan Dan Konseling Impact Berbasis Islam untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa MA Al-Ma'had An Nur Bantul*, Tesis (tidak diterbitkan), BKI Pasca Sarjana UIN Sunan Kaijaga Yogyakarta.

Tania Clara Dewanti, Widada, Triyono. Dalam *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, Hubungan Keterampilan Sosial Dan Penggunaan Gadget Smartphone Dengan Prestasi Belajar Siswa Sma Negeri 9 Malang*, Vol. 1, No. 3, 2016.

Tara Lioni, Holillulloh, Yunisca Nurmalisa, *Pengaruh Penggunaan Gadget Pada Peserta Didik Terhadap Interaksi Sosial*, dalam jurnal portal garuda.

Thoha Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*. Yogyakarta: UII Press, 1992.

Undang-undang nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Bandung: Alfabeta, 2013.

Yahya Jaya, *Bimbingan dan Konseling Agama Islam*, Padang: Angkasa Raya, 2004.

Zainal Arifin. *Penelitian Pendidikan*. cet. II, Bandung: Rosdakarya, 2012.

**Lia Nur Khotijah** adalah mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang sedang mengambil konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam. Penulis bisa dihubungi melalui alamat email [liarustamaji@gmail.com](mailto:liarustamaji@gmail.com).