

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dan diajukan pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil plagiarisme atau mencontek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya terima atau sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 05 Mei 2021
Penulis

WINDI YULIANI
NIM. 171340136

ABSTRAK

Nama: Windi Yuliani, NIM: 171340136, Judul Skripsi: **Penerapan Teknik *Self Management* Dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat Remaja Di Era *New Normal* (Studi di Desa Saga, Kecamatan Balaraja, Kabupaten Tangerang-Banten)**, Tahun 2021.

Kondisi remaja saat pandemi bisa dikatakan kurang disiplin salah satunya dalam hal kesehatan. Di era *new normal* ini penting dalam menjaga kesehatan agar daya tahan tubuh tetap terjaga dan berstamina. Sebagian besar remaja seringkali lalai dalam menjaga kesehatannya seperti, sering begadang, kurang bergerak, makan yang kurang dan berlebihan, kurang mengonsumsi vitamin, dan tak jarang remaja yang mengalami *insomnia*. Kondisi yang seperti itu, tidak menutup kemungkinan dapat menimbulkan berbagai penyakit. Salah satu cara yang tepat agar hidup tetap sehat adalah dengan menerapkan pola hidup sehat dengan menggunakan teknik *self management*.

Dari uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Bagaimana Kondisi Fisik dan Psikis Remaja di Era *New Normal* ini?, 2) Bagaimanam Proses Penerapan Teknik *Self Management* dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat Remaja di Era *New Normal*?, 3) Bagaimana Hasil Akhir dari Penerapan Teknik *Self Management* dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat Remaja di Era *New Normal*. Tujuan penelitian ini adalah: 1) Untuk Mengetahui Bagaimana Kondisi Fisik dan Psikis Remaja di Era *New Normal* ini, 2) Untuk Mengetahui Bagaimana Proses Penerapan Teknik *Self Management* dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat Remaja di Era *New Normal*, 3) Untuk Mengetahui Bagaimana Hasil Akhir dari Penerapan Teknik *Self Management* dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat Remaja di Era *New Normal*.

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kualitatif berupa tulisan-tulisan maupun lisan yang bersumber dari hasil pengamatan yang telah dilakukan penulis dengan menggunakan teknik *self management*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2020 sampai dengan bulan April 2021. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 5 orang yang terdiri dari 4 perempuan dan 1 laki-laki.

Dari penelitian yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tidak disiplinnya para responden dalam menjaga kesehatan adalah karena sudah terlalu lama berada di rumah. Mengakibatkan para responden menjadi pemalas dan tidak terkontrol. Bentuk penanganan yang dilakukan oleh penulis yaitu dengan membantu responden dalam membuat jadwal kegiatan yang akan dilakukan. Hasil akhir proses konseling dapat dilihat adanya niat dan tekad yang kuat dalam diri responden untuk mengubah pola hidupnya agar lebih sehat dan terjaga. Supaya terhindar dari berbagai penyakit dan virus.

Kata kunci: *Self Management*, Pola Hidup Sehat Remaja, *New Normal*.

ABSTRACT

Name: Windi Yuliani, NIM: 171340136, Thesis Title: **Application of Self Management Techniques to Improve Adolescent Healthy Lifestyle in the New Normal Era (Study in Saga Village, Balaraja District, Tangerang-Banten Regency), 2021.**

The condition of adolescents during a pandemic can be said to lack discipline, one of which is in terms of health. In the new normal era, this is important in maintaining health so that the body's endurance is maintained and has stamina. Most teenagers are often negligent in maintaining their health, such as staying up late, not moving around, eating less and excessively, not consuming enough vitamins, and not infrequently teenagers who experience insomnia. Such conditions do not rule out the possibility of causing various diseases. One of the right ways to stay healthy is to adopt a healthy lifestyle using self-management techniques.

From the description above, the formulation of the problems in this study are: 1) What are the Physical and Psychic Conditions of Adolescents in this New Normal Era ?, 2) How is the Process of Implementing Self Management Techniques in Improving Adolescent Healthy Lifestyles in the New Normal Era ?, 3) What is the End Result of the Application of Self Management Techniques in Improving Adolescent Healthy Lifestyles in the New Normal Era. The objectives of this research are: 1) To know the physical and psychological conditions of adolescents in the New Normal Era, 2) To know the process of applying self-management techniques in improving the healthy lifestyle of adolescents in the New Normal Era, 3) To find out the final results of this study.

The research method used is a qualitative method in the form of written and oral origin from the observations that the author has made using self-management techniques. The data collection techniques used were observation, interview and documentation. This research was conducted from November 2020 to April 2021. The number of respondents in this study were 5 people consisting of 4 women and 1 man.

From the research that has been done, it can be concluded that the respondents are not disciplined in maintaining their health because they have been at home too long. Resulted in the respondents to be lazy and uncontrollable. The form of handling carried out by the author is by assisting the respondent in making the schedule for the activities to be carried out. The final result of the counseling process can be seen by the presence of a strong intention and determination in the respondent to change their lifestyle to be healthier and more awake. In order to avoid various diseases and viruses.

Keywords: Self Management, Adolescent Healthy Lifestyle, New Normal.



FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN

Nomor : Nota Dinas
Lampiran :
Hal : **Ujian Skripsi**
a.n Windi Yuliani
NIM : 171340136

Kepada Yth
Dekan Fakultas Dakwah
UIN SMH Banten
Di –
Serang

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisa serta koreksi seperlunya, kami berpendapat bahwa skripsi saudara **Windi Yuliani**, NIM: **171340136** yang berjudul **Penerapan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat Remaja Di Era New Normal (Studi di Desa Saga, Kecamatan Balaraja, Kabupaten Tangerang-Banten)**, telah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih

Wassalamualaikum Wr. Wb.

	Serang, 05 Mei 2021
Pembimbing I	Pembimbing II
<u>Hilda Rosida, S.S., M.Pd</u> NIP. 19831121 201101 2 011	<u>Iwan Kosasih S.Kom., M. M.Pd</u> NIP. 19790225 200604 1 001

**PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM
MENINGKATKAN POLA HIDUP SEHAT REMAJA DI
ERA *NEW NORMAL***

(Studi di Desa Saga, Kecamatan Balaraja, Kabupaten Tangerang-Banten)

Oleh:

Windi Yuliani
NIM: 171340136

Pembimbing I

Menyetujui,

Pembimbing II

Hilda Rosida, S.S., M.Pd
NIP. 19831121 201101 2 011

Iwan Kosasih S.Kom., M. M.Pd
NIP. 19790225 200604 1 001

Dekan
Fakultas Dakwah

Mengetahui,

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam

Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag
NIP. 19631115 199403 1 002

Agus Sukirno, S.Ag, M.Pd
NIP. 19730328 201101 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n **Windi Yuliani** NIM: **171340136**, Judul Skripsi: **Penerapan Teknik *Self Management* Dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat Remaja Di Era *New Normal*** (Studi di Desa Saga, Kecamatan Balaraja, Kabupaten Tangerang–Banten), telah diujikan dalam sidang munaqosyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 08 Juni 2021, Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 08 Juni 2021

Sidang Munaqasyah

Ketua Merangkap Anggota,

Sekretaris Merangkap Anggota,

Agus Sukirno, S.Ag, M.Pd
NIP. 19730328 201101 1 001

Anggota,

Imalatul Khairat, M.Pd.
NIP. 19900420 201803 2 000

Penguji I

Penguji II

Asep Furqonuddin, M.M.Pd
NIP. 19780512 200312 1 001
Pembimbing I

Agus Ali Dzawafi, M. Fill. I
NIP: 19770817 200901 1 013
Pembimbing II

Hilda Rosida, S.S., M.Pd
NIP. 19831121 201101 2 011

Iwan Kosasih S.Kom., M. M.Pd
NIP. 19790225 200604 1 001

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Kedua orang tua saya tercinta Ayahanda Suhendi dan Ibunda Supinah.

Kedua saudaraku, Dian Maulida dan Indri Septiani.

Terimakasih atas do'a dan dukungan kalian.

MOTTO

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ
لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

“Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah tidurnu pada waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan”

(Q.S Ar-Ruum: 23)

لَا بَأْسَ بِالْغَنِيِّ لِمَنِ اتَّقَىٰ وَالصَّحَّةُ لِمَنِ اتَّقَىٰ خَيْرٌ مِّنَ الْغِنَىٰ
وَطَيِّبُ النَّفْسِ مِنَ النَّعِيمِ

“Tidak mengapa seseorang itu kaya asalkan bertakwa. Sehat bagi orang yang bertakwa itu lebih baik dari kaya. Dan hati yang bahagia adalah bagian dari nikmat.”

(HR. Ibnu Majah no. 2141 dan Ahmad 4/69, Shahih kata Syaikh Albani)

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Windi Yuliani, lahir di Tangerang, 15 Juli 1999. Penulis beralamat di Kp. Caringin 003/002, Ds Saga, Kec. Balaraja, Kab. Tangerang, Provinsi Banten. Penulis adalah anak ke-tiga dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Suhendi dan Ibu Supinah.

Jenjang pendidikan formal yang ditempuh SDN Sentul Jaya 1 lulus tahun 2011, SMP Negeri 3 Balaraja lulus tahun 2014, SMA Negeri 19 Kabupaten Tangerang lulus tahun 2017. Kemudian penulis melanjutkan ke perguruan tinggi Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten mengambil jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah.

Demikian riwayat hidup singkat dari penulis.

KATA PENGANTAR

Bismilahirrohmanirrohim

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana Strata satu pada jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah UIN “SMH” Banten. Shalawat beserta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan para pengikut ajaran Islam sampai akhir zaman.

Dengan pertolongan Allah dan usaha yang bersungguh-sungguh penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: Penerapan Teknik *Self Management* Dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat Remaja Di Era *New Normal* Studi Di Desa Saga, Kecamatan Balaraja, Tangerang-Banten.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, kelemahan dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian, penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat sebagai bahan pertimbangan dan ilmu pengetahuan.

Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H Fauzul Iman, MA, selaku Rektor UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

2. Bapak Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah mendorong penyelesaian studi dan skripsi penulis.
3. Bapak H. Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd, selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan arahan, mendidik dan memberikan motivasi kepada penulis
4. Ibu Hilda Rosida, S.S., M.Pd, selaku pembimbing I dan Bapak Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd, selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan, motivasinya kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga dan pikirannya dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di UIN, serta civitas akademik dan karyawan UIN yang telah memberikan bekal pengetahuan yang begitu berharga untuk penulis.
6. Keluarga, sahabat dan rekan-rekan yang telah memberikan motivasi selama penyusunan skripsi ini.

Tangerang, 05 Mei 2021

Penulis

Windi Yuliani
NIM. 171340136

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Kajian Pustaka	9
F. Kerangka Teori.....	11
G. Metodologi Penelitian	13
H. Sistematika Penulisan.....	19
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Self Management.....	21

1. Pengertian Self Management.....	21
2. Tujuan Self Management.....	27
B. Pola Hidup Sehat	27
1. Pengertian Pola Hidup Sehat	27
C. Remaja.....	41
1. Pengertian Remaja.....	41
2. Tugas Perkembangan Remaja	42
D. New Normal	44
BAB III	GAMBARAN UMUM RESPONDEN
A. Profil Remaja Desa Saga	48
B. Permasalahan Responden	56
C. Faktor Yang Mempengaruhi Pola Hidup Tidak Sehat Remaja di Desa Saga	63
BAB IV	PENERAPAN TEKNIK <i>SELF MANAGEMENT</i> DALAM MENINGKATKAN POLA HIDUP SEHAT REMAJA DI ERA <i>NEW NORMAL</i>
A. Proses Konseling Dengan <i>Self Management</i> Dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat Remaja	65
B. Hasil Penerapan Teknik <i>Self Management</i> Pada Remaja	84
BAB V	PENUTUP
A. Kesimpulan.....	89
B. Saran.....	91
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	