

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 (UIN) 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 dikemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiarisme atau mencotek 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, 30 Agustus 2022

Penulis



RISKA DEA SAPUTRI

NIM: 181520142

ABSTRAK

Nama: Riska Dea Saputri, NIM: 181520142, Judul Skripsi: "**Konseling Individual Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Pikiran Negatif Mahasiswa Dalam Mempersiapkan Pernikahan**" (Studi Kasus Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten). Jurusan: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2022 M/1444 H.

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan teori bahwa konseling individual adalah konseling perseorangan untuk membantu menyelesaikan permasalahan klien dibantu oleh pendekatan atau teknik yang terkait dengan permasalahan klien. Pada setiap orang yang ingin menikah pasti memiliki pikiran negatif terhadap pasangannya ataupun terhadap kehidupannya setelah menikah nanti, maka dari itu teknik *self management* ini digunakan untuk membantu klien yang memiliki perilaku *irrational* dapat digantikan ke perilaku rasional.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: 1) Apa saja bentuk pikiran negatif yang dimiliki oleh mahasiswi dalam mempersiapkan pernikahan?, 2) Bagaimana penerapan konseling individual dengan teknik *self management* pada mahasiswi Fakultas Dakwah dalam mempersiapkan pernikahan?, 3) Bagaimana hasil penerapan konseling individual dengan teknik *self management* pada mahasiswi dalam mempersiapkan pernikahan?

Penelitian ini bertujuan, untuk mengetahui bentuk pikiran negatif mahasiswi dalam mempersiapkan pernikahan, Untuk mengetahui penerapan konseling individual dengan teknik *self management* pada mahasiswi Fakultas Dakwah dalam mempersiapkan pernikahan, dan untuk mengetahui hasil penerapan konseling individual dengan teknik *self management* pada mahasiswi dalam mempersiapkan pernikahan

kualitatif tindakan yang digunakan untuk memperbaiki suatu kondisi yang dialami oleh klien dan peneliti harus ikut berperan serta di dalamnya. Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini dilaksanakan pada Maret-Juni 2022 dengan responden sebanyak 2 orang mahasiswi di Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan: 1) Bentuk pikiran negatif yang dimiliki mahasiswi masih merasa cemas, takut, overthinking, dan kurang percaya diri, 2) guna memakai teknik *self management* ini dapat mengubah pikiran/perilaku irasional menjadi rasional, 3) hasil dari 2 responden setelah di konseling pikiran/perilakunya dapat berubah menjadi lebih rasional.

Kata kunci: Konseling Individual, *Self Management*, Pikiran negatif

ABSTRACT

Name: Riska Dea Saputri, NIM: 181520142, Thesis Title: "**Individual Counseling With Self Management Technique To Overcome Student Negative Thoughts In Preparing For Marriage**" (Case Study Of The Da'wah Faculty Of UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten). Department: Islamic Counseling Guidance, Faculty Da'wah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2022 M/ 1444 H.

This research is motivated by the theory that individual counseling is individual counseling to help solve client problems assisted by approaches or techniques related to client problems. Everyone who wants to get married must have negative thoughts about their partner or life after marriage, especially those who experience these are students who still have to ask about their education, therefore this self management technique is used to help clients who have irrational behavior can be replaced with behavior rational.

Based on the above background, the formulation of the problem in this study is as follows: 1) what are the negative thoughts that students have in preparing for marriage?, 2) how is the application of individual counseling with self management techniques to students of the Da'wah Faculty in preparing for marriage?, 3) How are the results of applying individual counseling with self-management techniques to students in preparing for marriage?

This study aims to find out the negative thoughts of students in preparing for marriage, to find out the application counseling with self management techniques to student of the Da'wah Faculty in preparing for marriage, and to find out the results of applying individual counseling with self-management techniques to students in preparing for marriage.

The method used in this study is a qualitative action research method used to improve a condition experienced by the client and the researcher must participate in it. Data collection technique used are observation, interviews, and documentacion. This research was carried out in March-June 2022 with 2 respondents from the Da'wah Faculty of UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Based on the research conducted, it can be concluded: 1) The negative thoughts possessed by female students still feel anxious, afraid, overthinking, and lack self-confidence, 2) using this self-management technique can change irrational thoughts/behaviors into rational ones, 3) the results of 2 respondents after being counseled their thoughts/behaviors can change to be more rational.

Keyword: *Individual Counseling, Self Management, Negative Thinking*



NOTA DINAS

**FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN

Nomor : Nota Dinas

Lamp :

Hal : Ujian Skripsi

a.n Riska Dea Saputri

NIM: 181520142

Kepada Yth

Dekan Fakultas Dakwah

UIN SMH BANTEN

Di-

Serang

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama **Riska Dea Saputri** dengan judul "**Konseling Individual Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Pikiran Negatif Mahasiswa Dalam Mempersiapkan Pernikahan**" (Studi kasus di Fakultas Dakwah UTN SMH Banten) telah 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/ibu kami ucapkan terima kasih

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Serang, 30 Agustus 2022

Pembimbing I

Pembimbing II

Dra. Eni Nur'ani, M. Si

NIP. 19600808 199103 2 002

Maya Aufa, S.Th.I., M.Si

NIDN. 2013068302

**KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
UNTUK MENGATASI PIKIRAN NEGATIF MAHASISWA DALAM
MEMPERSIAPKAN PERNIKAHAN**

(Studi kasus di Fakultas Dakwah UIN SMH Banten)

Oleh:

RISKA DEA SAPUTRI

NIM: 181520142

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II



Dra. Eni Nur'aeni, M. Si
NIP. 19600808 199103 2 002



Maya Aulfa, S.Th.I., M.Si
NIDN. 2013068302

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam



Dr. Endang Musaddad, M. A
NIP. 19720626 199803 1 002



A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A
NIP. 19750604 200604 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n Riska Dea Saputri, NIM: 181520142, Judul Skripsi: **Konseling Individual Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Pikiran Negatif Mahasiswa Dalam Mempersiapkan Pernikahan** (Studi kasus di Fakultas Dakwah UIN SMH Banten) telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 19 Oktober 2022. 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, 19 Oktober 2022

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota,

Sekretaris Merangkap Anggota,



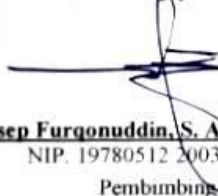
A.M. Fahrurrozi, S. Psi., M.A.
NIP. 19750604 200604 1 001

Tri Winda Oktara, S. Pd., M. Psi
NIP. 19941029 202203 2 004

Anggota,

Penguji I

Penguji II



Asep Furqonuddin, S. Ak., M. M. Pd.
NIP. 19780512 200312 1 001

Fahma Islami, M. Si.
NIP. 19920908 201903 2 002

Pembimbing I

Pembimbing II



Dra. Eni Nur'aini, M. Si
NIP. 19600808 199103 2 002

Maya Anfa, S. Th.L., M.Si
NIDN. 2013068302

vi

MOTTO HIDUP

*"Jangan terlalu bergantung pada siapa pun di dunia ini. Karena bayangan mu
saja akan meninggal mu di saat gelap"*

-Ibnu Taymiyyah-

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT dan sholawat kepada Nabi Muhammad SAW, ku persembahkan skripsi ini untuk diri ku sendiri dan kedua orang tua ku tercinta yang senantiasa mendo'akan ku dalam setiap sujudnya. Terimakasih atas segala usaha dan kasih sayang yang tidak pernah berkurang sedikitpun yang diberikan kepada putri tunggal mu ini.

Terimakasih untuk diri ku sendiri yang sudah berjuang keras menghadapi semua hal yang terasa berat tetapi keharusan memaksa untuk terus berjalan hingga akhir. *I know it's hard but i believe that this can end well.*

Penulis bernama Riska Dea Saputri, lahir di Pacitan, 14 Juli 2000. Penulis beralamat di Puri permai 2, Desa Pete, Kecamatan Tigaraksa, Kabupaten Tangerang, Banten. Penulis merupakan anak tunggal dari pasangan Bapak Slamet Riyadi dan Ibu Sartini.

Jenjang pendidikan formal yang ditempuh penulis di SDN Cibadak 1, SDN Kadu (2006-2012), MTs Negeri 2 Tangerang (2012-2015), MAN 1 Tangerang (2015-2018), kemudian penulis melanjutkan pendidikan di Perguruan Tinggi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Fakultas Dakwah, Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

Selama menjadi mahasiswa di perguruan tinggi tersebut, penulis mengikuti organisasi eksternal Himpunan Mahasiswa Tangerang (HIMATA) sebagai anggota PP (Pemberdaya Perempuan). Demikian riwayat hidup yang pernah penulis jalani selama menempuh jenjang pendidikan Perguruan Tinggi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Fakultas Dakwah, Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan karunia nikmat sehat jasmani dan rohani, serta nikmat iman dan islam sehingga sampai saat ini dapat hidup dalam lindungan-Nya. Shalawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta para sahabat dan keluarga.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis mengalami beberapa hambatan dan kesulitan untuk menyelesaikan penulisan skripsi. Namun dengan adanya dukungan dari beberapa pihak yang bersedia menjadi pendorong sampai akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan ini untuk mendapat gelar Sarjana Sosial (S. Sos), untuk itu penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Wawan Wahyuddin, M. Pd. Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Dr. Endad Musaddad, M. A. Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
3. A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A. Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah memberikan pengarahan kepada penulis.
4. Ibu Dra. Eni Nur'aeni, M. Si selaku pembimbing I dan Ibu Maya Aufa, S.Th.I., M.S.I selaku pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan, motivasi kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga dan pikirannya untuk membantu menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Segenap Dosen dan Staff Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

6. Kedua orang tua yang senantiasa tidak pernah berkurang memberikan do'a terbaiknya dan motivasi baik moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan skripsi ini.
7. Untuk JS, Dina, Annisaa, Tyan, dan Siska yang telah mendukung, membantu dan menjadi teman sedari awal masuk kuliah, dan Vina serta Arini yang selalu menjadi teman healing.
8. Untuk teman-teman BKI D 2018 dan Himpunan Mahasiswa Tangerang (HIMATA) yang telah mengisi masa perkuliahan dengan banyak cerita serta pengalaman berharga.
9. Untuk teman-teman Kejar Mimpi Serang yang telah mengisi masa akhir perkuliahan dengan cerita dan pengalaman berharga.
10. Seluruh rekan, kerabat dan teman-teman yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK.....	ii

ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
MOTTO HIDUP	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	5
F. Definisi Operasional	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teoritis.....	8
1. Konseling Individual	8
2. <i>Self Management</i>	12
3. Kecemasan.....	15
B. Kerangka Berpikir.....	17
BAB III METODELOGI PENELITIAN	18
A. Jenis penelitian	18
B. Setting penelitian.....	18
C. Instrumen penelitian	19
D. Sumber data	21

E. Teknik pengumpulan data	21
F. Teknik analisis data.....	22
G. Teknik keabsahan data.....	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	25
A. Hasil Penelitian	25
1. Gambaran Umum Subjek Penelitian	25
2. Bentuk Pikiran Negatif Mahasiswi Dalam Mempersiapkan Pernikahan.....	27
3. Proses Penerapan Konseling Individual Dengan Teknik <i>Self Management</i>	28
4. Faktor Penghambat Dan Faktor Pendukung Pelaksanaan Konseling Individual Dengan Teknik <i>Self Management</i>	43
B. Pembahasan.....	44
1. Proses Penerapan Konseling Individual Dengan Teknik <i>Self Management</i> Untuk Mengatasi Pikiran Negatif Mahasiswa Dalam Mempersiapkan Pernikahan.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Berpikir.....	17
----------------------------------	----

Tabel 3.1 Skema Setting Penelitian.....	19
Tabel 3.2 Indikator Wawancara.....	20
Tabel 4.1 Profil Responden.....	26
Tabel 4.2 Tahapan Proses Konseling Individual Dengan Teknik <i>Self Management</i> Untuk Mengatasi Pikiran Negatif Mahasiswa Dalam Mempersiapkan pernikahan.....	39
Tabel 4.3 Hasil Penerapan Konseling Individual Dengan Teknik <i>Self Management</i> Untuk Mengatasi Pikiran Negatif Mahasiswa Dalam Mempersiapkan Pernikahan.....	43

