

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam pada 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 karya ilmiah.

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

Serang, 03 Oktober 2023



REGITA AYU ANSARI
NIM :181520121

ABSTRAK

Nama: **Regita Ayu Ansari**, NIM: 181520121, Judul Skripsi: "**Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja**" (Studi di Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten), Jurusan: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten tahun 2023 M/1445 H.

Stres adalah perasaan tertekan, baik fisik maupun psikologis, karena tuntutan yang dibebankan pada diri sendiri dan lingkungan. Mahasiswa yang bekerja dituntut untuk selalu disiplin dan bertanggung jawab atas tugas-tugas perkuliahan dan pekerjaannya. Mereka harus bisa mengatur dan membagi waktu untuk keduanya. Tak jarang, banyak dari mereka yang merasakan stres karena tuntutan tersebut. Stres yang dialami para mahasiswa yang kuliah sambil bekerja ini disebabkan oleh *self management* yang buruk pada mahasiswa itu sendiri. Seperti tidak mengatur atau membagi waktu untuk urusan kuliah dan pekerjaan, kurangnya pengendalian emosi, pikiran, maupun perasaan, pola hidup yang tidak teratur, dan lain sebagainya.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Bagaimana kondisi psikologis stres mahasiswa yang kuliah sambil bekerja?, 2) Bagaimana penerapan konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk mengatasi stres pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja?, dan 3) Bagaimana hasil dari penerapan konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk mengatasi stres pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja?

Penelitian ini bertujuan: 1) Untuk mengetahui kondisi psikologis stres mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, 2) Untuk mengetahui penerapan konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk mengatasi stres pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, dan 3) Untuk mengetahui hasil dari penerapan konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk mengatasi stres pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.

Metode yang digunakan adalah metode kualitatif-tindakan yang digunakan untuk mendapatkan gambaran dari permasalahan dengan menggunakan eksplorasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2023 hingga bulan Juli 2023. Jumlah responden dalam penelitian ini yaitu 4 orang yang terdiri dari 2 orang laki-laki dan 2 orang perempuan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan: 1) Kondisi psikologis stres yang dialami oleh mahasiswa yang kuliah sambil bekerja yaitu stres akibat kuliah dan bekerja yang dilakukannya, sehingga memberi dampak buruk pada kehidupan mereka. 2) Penerapan konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk mengatasi stres ini menggunakan empat tahap, yaitu *self monitoring*, *self reward*, *self contracting*, dan *stimulus control*. 3) Hasil dari penerapan konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk mengatasi stres pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dapat dilihat dari kondisi para mahasiswa baik dari psikis maupun perilaku yang tampak sebelum dan sesudah melakukan konseling. Para mahasiswa sudah dapat memperbaiki perilakunya, sehingga dapat mengontrol stres dan menjadi berkurang.

Kata Kunci: konseling behavioral, *self management*, stres, kuliah sambil bekerja.

ABSTRACT

Name: **Regita Ayu Ansari**, NIM: 181520121, Thesis Title: "**Application of Behavioral Counseling with Self Management Techniques to Overcome Stress in Students Who Study While Working**" (Study at the Islamic Counseling Guidance Study Program, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University, Banten), Department: Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University, Banten, 2023 M/1445 H.

Stress is a feeling of pressure, both physical and psychological, due to demands placed on oneself and the environment. Working students are required to always be disciplined and responsible for their lecture and work assignments. They must be able to manage and divide their time between both. Not infrequently, many of them feel stressed because of these demands. The stress experienced by students who study while working is caused by poor self management among the students themselves. Such as not managing or dividing time between studies and work, lack of control of emotions, thoughts, and feelings, irregular lifestyle, and so on.

Based on the background above, the problem formulation in this research is:

1) What is the psychological stress condition of students who study while working?, 2) How to apply behavioral counseling with self management techniques to deal with stress in students who study while working?, and 3) what are the results of applying behavioral counseling with self management techniques to deal with stress in students who study while working?

This research aims: 1) To determine the psychological stress condition of students who study while working, 2) To find out the application of behavioral counseling with self management techniques to deal with stress in students who study while working, and 3) To find out the results of applying behavioral counseling with self management techniques to deal with stress in students who study while working.

The method used is a qualitative-action method which is used to get an overview of the problem using exploration. The data collection techniques used were observation, interviews and documentation. This research was conducted from June 2023 to July 2023. The number of respondents in this study was 4 people consisting of 2 men and 2 women.

Based on the research conducted, it can be concluded: 1) The psychological stress conditions experienced by students who study while working are stress due to studying and working, which has a negative impact on their lives. 2) The application of behavioral counseling with self management techniques to deal with stress uses four stages, namely self monitoring, self reward, self contracting, and stimulus control. 3) The results of the application of behavioral counseling with self management techniques to deal with stress in students who study while working can be seen from the condition of the students both psychologically and behaviorally that appears before and after the counseling. Students can improve their behavior, so they can control stress and reduce it.

Keywords: behavioral counseling, self management, stress, studying while working.



FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN

Nomor : Nota Dinas

Kepada Yth.

Lamp : -

Dekan Fakultas Dakwah

Hal : **Ujian Skripsi**

UIN SMH Banten

a.n Regita Ayu Ansari

Di-

NIM : 181520121

Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Regita Ayu Ansari, NIM : 181520121 dengan judul **Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja** (Studi di Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten), telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasyah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian, atas segala perhatian Bapak dan Ibu kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Serang, 22 September 2023

Pembimbing I

Pembimbing II

Asep Furqonuddin, S. Ag., M. M. Pd.

NIP: 19780512 200312 1 001

Hilda Rosida, S.S. M. Pd.

NIP: 19831121 201101 2 011

PERSETUJUAN

Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja

Oleh:

Regita Ayu Ansari

NIM: 181520121

Menyetujui:

Pembimbing I



Asep Furqonuddin, S. Ag., M. M. Pd.

NIP: 19780512 200312 1 001

Pembimbing II



Hilda Rosida, S.S. M. Pd.

NIP: 19831121 201101 2 011

Mengetahui:

Dekan

Fakultas Dakwah



Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A

NIP: 19720626 199803 1 002

Ketua Jurusan

Bimbingan Konseling Islam



A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M. A

NIP: 19750604 200604 1 001

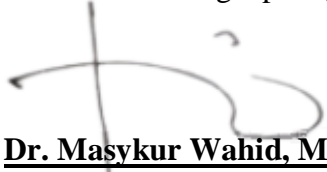
PENGESAHAN

Skripsi a.n **Regita Ayu Ansari**, Nim: **181520121** yang Berjudul **Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja**, telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 12 Oktober 2023. 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, 12 Oktober 2023

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota



Dr. Masykur Wahid, M.Hum.

NIP: 19810911 201503 1 003

Sekretaris Merangkap Anggota

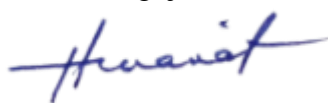


Tri Windi Oktara, S.Pd., M.Psi.

NIP: 19941029 202203 2 004

Anggota

Penguji I



Dr. Hj. Hunainah, M.M.

NIP: 19670414 199303 2 003

Penguji II



Fahma Islami, M.Si.

NIP: 19920908 201903 2 022

Pembimbing I



Asep Furqonuddin, S.Ag., M.M.Pd.

NIP: 19780512 200312 1 001

Pembimbing II



Hilda Rosida, S.S., M. Pd.

NIP: 19831121 201101 2 011

MOTTO

لَا تَجْعَلْ هَمًّا وَاحِدًا يُنْسِيكَ أَلْفًا مِنَ النِّعَمِ

“Jangan biarkan satu masalah melupakanmu dari ribuan kenikmatan”

PERSEMBAHAN

Atas segala nikmat dan karunia-Mu wahai Rabb-ku

Ku panjatkan rasa syukur kepada-Mu, Allah SWT Yang Maha Kuasa atas segala sesuatu.

Kupersembahkan skripsi ini kepada kedua permata hatiku yang sangat kucintai, Bapak Ansori dan ibu Alfiah yang selalu menjadi sumber kekuatan dan penyemangatku dalam segala hal. Yang telah merelakan ribuan tetesan keringat dan tak bosan membimbingku sedari kecil sampai saat ini. Kepada adik tersayang Salwa Ansari yang telah menjadi penyemangat untuk segera menyelesaikan skripsi ini. Serta keluarga besar yang senantiasa mendukungku. Terima kasih untuk semua dukungan dan do'a tulus yang selalu mengalir untukku. Terima kasih kepada teman-teman senasib dan seperjuangan yang senantiasa saling mendukung dan mendoakan. Terutama Dita, Euis, Puput, Asih, Shofa, dan Rissa yang telah menemani dalam perjalanan masa kuliah. Terima kasih atas motivasi yang selalu hadir setiap harinya kepadaku sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Dan teruntuk diriku sendiri, terima kasih sudah mau bekerjasama dan mampu bertahan sejauh ini.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Regita Ayu Ansari, lahir di Tangerang, pada hari Jumat 08 Oktober 1999. Saat ini penulis tinggal di Perum. Taman Ciruas Permai blok J2 No. 24 RT/RW 002/004, Ds. Pelawad, Kec. Ciruas, Kab. Serang, Banten. Penulis merupakan anak pertama dari pasangan bapak Ansori dan ibu Alfiah dan memiliki satu orang adik perempuan.

Pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis adalah TKIT Waladun Sholih lulus tahun 2006, SDN 1 Ciruas lulus pada tahun 2012, kemudian melanjutkan sekolah di Pondok Pesantren Daarul Falah lulus pada tahun 2018. Pada tahun yang sama, penulis diterima di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Selama menjadi Mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, penulis pernah menjadi anggota *Community Of Counselor (COC)*, Persatuan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII), dan Himpunan Keluarga Alumni Daarul Falah (HIKADA).

Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis selama menempuh pendidikan di Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas Rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana strata satu pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Shalawat dan salam penulis persembahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabat-Nya sampai hari akhir.

Alhamdulillah dengan pertolongan Allah SWT dan dengan usaha yang sungguh-sungguh akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja** (Studi di Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten).

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

Skripsi ini tidak akan terelesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Dengan terelesaikannya penyusunan skripsi ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyuddin, M.Pd, Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A, Dekan Fakultas Dakwah yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A, Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan banyak ilmu kepada penulis.
4. Bapak Asep Furqonuddin, S.Ag., M.M.Pd. Selaku pembimbing I dan Ibu Hilda Rosida, S.S., M.Pd. Selaku pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan, kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga, dan pikirannya dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Kepada seluruh dosen di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan seluruh keilmuannya kepada penulis selama perkuliahan.
6. Kepada responden yang telah membantu dan bekerja sama selama penelitian.
7. Kepada kedua orang tua Ayahanda Ansori dan Ibunda Alfiah, adikku Salwa Ansari serta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan penuh yang begitu berharga bagi penulis, baik dukungan material maupun moril serta kasih sayang yang tidak pernah putus kepada penulis.
8. Kepada seluruh teman-teman seperjuangan BKI, terutama teman-teman BKI C 2018, dan semua pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini, yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih atas semuanya.

Serang, 03 Oktober 2023
Penulis

REGITA AYU ANSARI
NIM : 181520121

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Definisi Operasional	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	16
A. Kajian Teoritis	16
1. Konseling Behavioral	16
a. Konsep Utama Konseling Behavioral	16
b. Pandangan Tentang Manusia	19
c. Tujuan Konseling Behavioral	20
d. Prosedur dan Teknik-teknik Konseling Behavioral	22
2. <i>Self Management</i>	30
a. Pengertian <i>Self Management</i>	30
b. Tujuan <i>Self Management</i>	33
c. Tahap-tahap <i>Self Management</i>	34
3. Stres	38

a.	Pengertian Stres	38
b.	Tingkatan Stres	40
c.	Penyebab Stres atau Stressor	41
4.	Mahasiswa	43
a.	Pengertian Mahasiswa	43
b.	Identitas Mahasiswa	44
c.	Posisi dan Peran Mahasiswa	46
5.	Kuliah Sambil Bekerja	47
a.	Pengertian Kuliah	48
b.	Pengertian Bekerja	49
c.	Kuliah Sambil Bekerja	51
B.	Kerangka Berpikir	53
BAB III METODE PENELITIAN		56
A.	Jenis Penelitian	56
B.	Setting Penelitian	58
C.	Sumber Data	59
D.	Prosedur Penelitian	59
1.	Perencanaan	60
2.	Tindakan	60
3.	Observasi	61
4.	Refleksi	61
E.	Teknik Pengumpulan Data	62
1.	Observasi	62
2.	Wawancara	63
3.	Dokumentasi	67
F.	Teknik Analisis Data	67
1.	<i>Data Reduction</i> (Reduksi Data)	68
2.	<i>Data Display</i> (Penyajian Data)	68
3.	<i>Conclusion Drawing/Verification</i>	69
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		71
A.	Hasil	71

1. Kondisi Psikologis Stres Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja	71
2. Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik <i>Self Management</i> Untuk Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja ..	81
3. Hasil Dari Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik <i>Self Management</i> Untuk Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja	123
B. Pembahasan	128
1. Kondisi Psikologis Stres Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja	128
2. Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik <i>Self Management</i> Untuk Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja ..	130
3. Hasil Dari Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik <i>Self Management</i> Untuk Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja	132
BAB V PENUTUP	135
A. Kesimpulan	135
B. Saran	136
DAFTAR PUSTAKA	138
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

TABEL 3.1	66
TABEL 4.1	123