

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana social (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 di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiarism atau mencontek karya tulis orang lain, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar ke sarjanaan yang saya terima atau sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 15 Agustus 2019

Penulis

Sofiatunnisa
NIM: 15340051

ABSTRAK

Nama: **Sofiatunnisa**, NIM: **153400519**, Judul Skripsi: **Teknik Pengelolaan Diri Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa** (Studi Jurusan Hukum Keluarga Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten)

Fenomena prokrastinasi akademik atau penundaan pengerjaan tugas banyak dijumpai di lapangan. Diantaranya menggunakan metode system kebut semalam dalam menghadapi ujian, menunggu sampai saat-saat terakhir untuk melakukan suatu tugas yang penting tetapi malah lebih sering melakukan kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan.

Metode Penelitian menggunakan penelitian kualitatif dan penelitian tindakan dengan Teknik pengelolaan diri. Responden Penelitian sebanyak 8 orang yang dipilih secara acak dari mahasiswa jurusan hukum keluarga islam UIN SMH Banten. Pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara.

Hasil dari kegiatan konseling menggunakan teknik pengelolaan diri bisa dilihat dari tingkah laku klien dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen. Setelah mendapat proses konseling terhadap kelima klien tersebut terdapat perubahan tingkah laku dan pola pikir seperti yang awalnya menyelesaikan tugas pada H-1 pengumpulan menjadi selesai pada H-4, dan yang sebelumnya selalu berpikir bahwa masih lama jangka waktu pengumpulan tugas menjadi semakin cepat semakin baik dalam menyelesaikan tugas. . Namun ada satu klien yang tidak menunjukkan perubahan sama sekali dikarenakan klien tidak memiliki motivasi dan semangat yang tinggi untuk berubah.

Kata Kunci : Konseling Individu, Teknik Pengelolaan diri, Prokrastinasi Akademik Mahasiswa



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

Nomor : Nota Dinas
Lamp : 1 (satu) eksemplar
Dakwah

Hal : **Usulan Munaqasyah
a.n. Sofiatunnisa**

Kepada Yth
Dekan Fakultas

UIN SMH Banten
Di -

NIM. 153400519

Serang

Assalamua'laikum Warahmatullah Wabarakatuh

Dipermaklumkan dengan hormat bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa Skripsi Saudari **Sofiatunnisa**, NIM: **153400519** dengan judul skripsi "*Teknik Pengelolaan Diri Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa* ", diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi Ujian Munaqasyah pada jurusan Bimbingan dan Konseling Islam. Universitas Islam Negeri "Sultan Maulana Hasanuddin" Banten.

Demikian, atas perhatian Ibu, kami ucapkan terima kasih
Wassalamua'laikum Warahmatullah Wabarakatuh

Serang, 13 Agustus 2019

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag
NIP.196311151994031002

Tb. Nurwahyu, M.A.
NIP. 19711026200031002

**TEKNIK PENGELOLAAN DIRI UNTUK MENGATASI
PROKRASITINASI AKADEMIK MAHASISWA**

(Studi Jurusan Hukum Keluarga Islam UIN Sultan Maulana
Hasanuddin Banten)

Oleh:

SOFIATUNNISA
NIM.153400519

Mengetahui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag
NIP.196311151994031002

Tb. Nurwahyu, S.Ag.M.A
NIP. 19711026200031002

Mengetahui.

Dekan
Fakultas Dakwah

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam

Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag
NIP.196311151994031002

H. Agus Sukirno, M.Pd
NIP. 1973032820110001

PENGESAHAN

Skripsi a.n **Sofiatunnisa**, NIM: **153400519**, Judul Skripsi: **Teknik Pengelolaan Diri Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa** (Studi Jurusan Hukum Keluarga Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten), telah diujikan dalam sidang munaqosyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Pada 12 September 2019. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 12 September 2019

Sidang Munaqasyah

Ketua Merangkap Anggota

Sekretaris Merangkap

Anggota

Iwan Kosasih, S.Kom.,
M.M.Pd
NIP.197902252006041001

Imalatul Khairat, S.Kom.,
M.Pd
NIP. 19900420201932018

Anggota

Penguji I

Penguji II

Asep Furqonuddin, M.M.Pd
NIP.197805122003121001

Hilda Rosida, S.S., M.Ag
NIP.198311212011012011

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag
NIP.196311151994031002

Tb. Nurwahyu, S.Ag., M.A
NIP. 19711026200031002

PERSEMBAHAN

Dengan Mengharap Ridho Allah SWT., dibawah naungan rahmat dan hidayah-Nya serta dengan curahan cinta dan kasih sayang, kupersembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tua saya yang tercinta, Bapak Saefudin dan Ibu Hasanah yang telah mendukung baik dukungan moral maupun dukungan finansial dan menyayangi, mengasihi, mendidik saya serta senantiasa selalu mendoakan saya untuk meraih kesuksesan.
2. Kakak ku dan Adik- adik ku yang menjadi penyemangat dalam mengerjakan skripsi ini
3. Almamaterku Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Bantn yang telah banyak

mengajarkan saya untuk belajar istiqomah, berfikir
dan bertindak.

MOTTO

نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة و الفراغ

“dua nikmat yang sering di sia-siakan oleh manusia adalah kesehatan dan waktu luang.” (HR.Bukhori)¹

¹ Muhammad Murtaza bin Aish, “Himpunan 90 Hadist Pilihan Periode ke-5” (Kantor Kerjasama Dakwah dan Bimbingan Bagi Pemandang Rabwah-Riyadh, KSA, 2015), h.51

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Sofiatunnisa yang dilahirkan di Pandeglang, 27 Mei 1997, merupakan anak ke dua dari lima bersaudara dari orang tua yang bernama Bapak Saefudin dan Ibu Hasanah bertempat tinggal di Kp. Baru Desa Kananga Kecamatan Menes Kabupaten Pandeglang.

Jenjang pendidikan formal yang ditempuh penulis adalah TK Kananga (2003), SD Negeri Kananga 01 (2009), MTs. Mathla'ul Anwar Kananga (2012), MA Mathla'ul Anwar Pusat Menes (2015). Kemudian lulus sebagai Sarjana Sosial di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten (2019) dengan Program Strata 1 (S1) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Selama menjadi mahasiswa penulis aktif di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Gema Seni Budaya Islam Campus (GESBICA).

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha penyayang. Segala Puji bagi Allah yang tak telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat beriring salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya hingga di yaumul akhir nanti.

Terimakasih kepada kedua orang tua saya yang tak hentinya mendokan, memberikan kasih sayang dan semangat kepada penulis selama menimba ilmu, terimakasih semuanya.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Iman, M.A Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberi kesempatan penulis untuk belajar di UIN SMH Banten.
2. Bapak Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag. Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

3. Bapak H. Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd., Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam yang telah memberikan motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi.
4. Bapak Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag., selaku Pembimbing I yang telah memberikan nasehat dan bimbingan selama pembuatan skripsi.
5. Bapak TB. Nurwahyu, S.Ag., M.A., selaku pembimbing II yang telah berkenan menyempatkan waktunya dalam memberikan bimbingan skripsi.
6. Seluruh Dosen dan Staf Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, khususnya Dosen dan Staf Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
7. Bapak Ahmad Harisul Miftah, S.Ag., M.S.I Selaku Ketua Jurusan Hukum Keluarga Islam UIN SMH Banten yang telah memberikan informasi dalam proses penelitian yang dilakukan penulis.
8. Terimakasih kepada Responden AM, MI, YH, EV, AR, AB, DD dan NB yang senantiasa membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

9. Seluruh Rekan Mahasiswa BKI 2015 UIN SMH Banten khususnya BKI C yang memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Unit Kegiatan Mahasiswa Gema Seni Budaya Islam Campus (GESBICA) yang telah memberikan banyak pelajaran berharga yang tidak didapat dikelas.
11. Nisabillah, Musfiroh, Ersa Dwi, Gina, Mila dan Silvi yang selalu mengingatkan penulis untuk segera menyelesaikan skripsi.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Atas segala bantuan yang telah diberikan baik berupa moril maupun materil, penulis berharap semoga Allah SWT membalas dengan sebaik-baiknya balasan. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca sangat penulis harapkan guna perbaikan selanjutnya. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan umumny bagi pembaca.

Akhirnya, hanya kepada Alla SWT penulis memohon agar seluruh kebaikan semua pihak yang

membantu dalam proses penyusunan skripsi ini, semoga diberikan balasan yang berlipat ganda.

Serang, 26 Juni 2019

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
NOTA DINAS	iii
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSYAH	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAH HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	8
F. Kerangka Teori.....	10
G. Metode Penelitian.....	12
H. Sistematika Penulisan.....	18

BAB II : KAJIAN TEORITIS

- A. Prokrastinasi Akademik Mahasiswa.....19
- B. Konseling Individu.....26
- C. Pengelolaan Diri.....28

BAB III : PROFIL MAHASISWA YANG MENGALAMI

PROKRASTINASI AKADEMIK

- A. Profil Responden.....41
- B. Faktor Prokrastinasi Akademik Mahasiswa.....51

BAB IV : TEKNIK PENGELOLAAN DIRI UNTUK

MENGATASI PROKRASTINASI AKADEMIK

MAHASISWA

- A. Penerapan Teknik Pengelolaan Diri.....57
- B. Hasil Penerapan Teknik Pengelolaan diri.....104

BAB V : PENUTUP

- A. Kesimpulan.....113
- B. Saran.....114

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN