



**IMPLEMENTASI TERAPI *SELF*
MANAGEMENT DAN DOA UNTUK
MENANGANI PROKRASTINASI AKADEMIK
DI MASA KULIAH *ONLINE* SEORANG
MAHASISWI UIN SUNAN AMPEL SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan
Ampel Surabaya, Guna memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh :

Izzul Ilmi

NIM. B53218053

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA 2022**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Izzul Ilmi

NIM : B53218053

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Implementasi Terapi Self Management dan Doa Untuk Menangani Prokrastinasi Akademik Di Masa Kuliah Online Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya* adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 1 Februari 2022

Yang membuat pernyataan

A red and white postage stamp from UIN Sunan Ampel Surabaya. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'METERAL AMPEL' and 'UIN SUNAN AMPEL SURABAYA'. A handwritten signature in black ink is written over the stamp.

Izzul Ilmi

NIM. B53218053

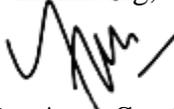
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Izzul Ilmi
NIM : B3218053
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Implementasi Terapi *Self Management* dan Doa Untuk Menangani Prokrastinasi Akademik Di Masa Kuliah *Online* Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan.

Surabaya, 1 Februari 2022

Menyetujui
Pembimbing,



Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

NIP. 197008251998031002

LAMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

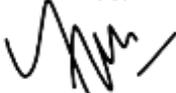
Implementasi Terapi *Self Management* dan Doa Untuk Menangani Prokrastinasi Akademik Di Masa Kuliah *Online* Seorang Mahasiswawi UIN Sunan Ampel Surabaya

SKRIPSI

Disusun Oleh
Izzul Ilmi (B53218053)

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada tanggal 1 Februari 2022
Tim Penguji

Penguji I



Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197008251998031002

Penguji II



Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I., M.Pd., Kons.
NIP. 197708082007101004

Penguji III



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197311212005011002

Penguji IV



Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I
NIP. 196303031992032002

Surabaya, 1 Februari 2022

Dekan,



Dr. H. Abdul Halim, M.Ag
NIP. 196307251991031003



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIKIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Izzul Hmi _____
NIM : B53218053 _____
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam _____
E-mail address : izzulhmi2000@gmail.com _____

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Implementasi Terapi *Self Management* dan Doa Untuk Menangani Prokrastinasi Akademik Di

Masa Kuliah *Online* Seorang Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/formatkan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 8 Februari 2022

Deputis

(Izzul Hmi)

ABSTRAK

Izzul Ilmi, B53218053, 2022. *Implementasi Terapi Self Management dan Doa Untuk Menangani Prokrastinasi Akademik Di Masa Kuliah Online Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya*

Rumusan masalah penelitian ini yaitu: 1) Bagaimana proses implementasi terapi *self management* dan doa Untuk menangani prokrastinasi akademik di masa kuliah *online* seorang mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya 2) Bagaimana hasil akhir implementasi terapi *self management* dan doa Untuk menangani prokrastinasi akademik di masa kuliah *online* seorang mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya. Untuk menjelaskan permasalahan tersebut, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif komparatif dengan membandingkan keadaan sebelum dan sesudah terapi diberikan. Terapi yang diterapkan kepada konseli merupakan terapi *self management* dan doa yang keduanya digunakan secara bersamaan dalam proses terapi. Terapi *self management* dan doa yang telah dilakukan untuk menangani prokrastinasi akademik seorang mahasiswi di masa kuliah *online* telah menunjukkan hasil baik yang cukup signifikan. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah konseli mampu meninggalkan prokrastinasi akademiknya dan terjadi perubahan yang lebih positif pada sikap dan perilakunya.

Kata Kunci: *Self Management, Doa, Prokrastinasi Akademik.*

ABSTRACT

Izzul Ilmi, B53218053, 2022. Implementation of Self Management Therapy and Pray for Handling Academic Procrastination During Online Lectures for a Student at UIN Sunan Ampel Surabaya.

The formulation of this research problem is 1) How is the process of implementing Self Management Therapy and Prayer to Handle Academic Procrastination During the Online Lecture Period of a Student at UIN Sunan Ampel Surabaya 2) What is the final result of the Implementation of Self Management Therapy and Prayer to Handle Academic Procrastination During the Online Lecture Period of a Student at UIN Sunan Ampel Surabaya. To explain these problems, the researchers used qualitative research methods with the type of case study research. Data analysis in this study used a comparative descriptive analysis by comparing the conditions before and after the therapy was given. The therapy applied to the counselee is self-management therapy and prayer, both of which are used simultaneously in the therapy process. Self management and prayer therapy that has been done to deal with academic procrastination of a student during online college has shown significant good results. The results obtained from this study are that the counselee is able to leave his academic procrastination and there is a more positive change in his attitude and behavior.

Keywords: Self Management, Pray, Academic Procrastination.

نبذة مختصرة

عزيزالعلم، رقم التسجيل B53218053. تنفيذ علاج الإدارة الذاتية للشفاء للتعامل مع التسويق الأكاديمي خلال فترة المحاضرة عبر الإنترنت لطالب في الجامعة سونان أمبيل الإسلامية الحكومية سورابايا.

صيغ مشكلة هذا البحث هي (١) كيف تتم عملية تنفيذ علاج الإدارة الذاتية والصلاة للتعامل مع التسويق الأكاديمي خلال فترة المحاضرة عبر الإنترنت لطالب في جامعة سونان أمبيل الإسلامية الحكومية سورابايا (٢) ما هي النتيجة النهائية لتطبيق الذات العلاج الإداري والصلاة للتعامل مع التسويق الأكاديمي خلال فترة المحاضرة عبر الإنترنت لطالب في جامعة سونان أمبيل الإسلامية الحكومية سورابايا. لتفسير هذه المشاكل، استخدم الباحثون طرق البحث النوعي مع نوع دراسة الحالة البحثية. استخدم تحليل البيانات في هذه الدراسة التحليل الوصفي المقارن من خلال مقارنة الظروف قبل وبعد إعطاء العلاج. العلاج المطبق على المستشار هو الإدارة الذاتية وعلاج الصلاة. وكلاهما يستخدم في وقت واحد في عملية العلاج. أظهرت الإدارة الذاتية وعلاج الصلاة الذي تم تنفيذه للتعامل مع التسويق الأكاديمي للطلاب أثناء المحاضرات عبر الإنترنت نتائج جيدة ملحوظة. النتائج التي تم الحصول عليها من هذه الدراسة هي أن المستشار قادر على ترك تسويقه الأكاديمي وهناك تغيير أكثر إيجابية في موقفه وسلوكه.

الكلمات المفتاحية: الإدارة الذاتية، دعاء، التسويق الأكاديمي

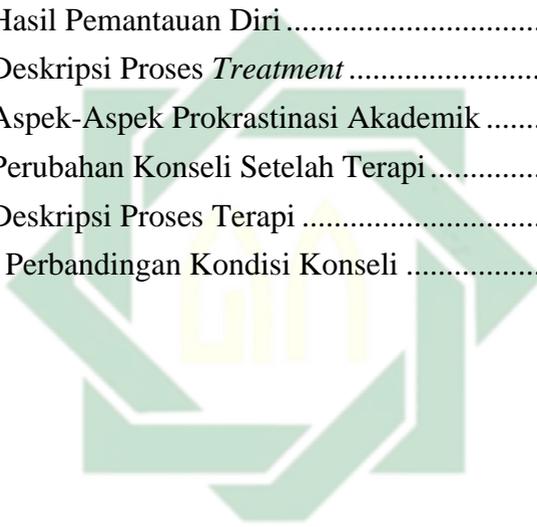
DAFTAR ISI

| | |
|---------------------------------------|------|
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING..... | ii |
| LAMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI | iii |
| MOTTO | iv |
| PERSEMBAHAN | v |
| PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI | vi |
| ABSTRAK..... | viii |
| KATA PENGANTAR | xi |
| DAFTAR ISI..... | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Rumusan masalah | 10 |
| C. Tujuan Penelitian | 11 |
| D. Manfaat Penelitian | 11 |
| E. Definisi Konsep | 12 |
| F. Sistematika Pembahasan | 15 |
| BAB II KAJIAN TEORETIK..... | 17 |
| A. Kerangka Teoretik..... | 17 |
| 1. <i>Self Management</i> | 17 |
| 2. Doa | 27 |
| 3. Prokrastinasi Akademik | 35 |
| B. Penelitian Terdahulu | 42 |

| | |
|--|-----|
| BAB III METODE PENELITIAN | 44 |
| A. Pendekatan dan Jenis Penelitian | 44 |
| B. Subyek dan Lokasi Penelitian | 45 |
| C. Jenis dan Sumber Data | 45 |
| D. Tahap-Tahap Penelitian | 46 |
| E. Teknik Pengumpulan Data | 47 |
| F. Teknik Validasi Data | 49 |
| G. Teknik Analisis Data | 50 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 52 |
| A. Gambaran Umum Subyek Penelitian | 52 |
| B. Penyajian Data | 61 |
| 1. Proses Implementasi Terapi | 61 |
| 2. Hasil Implementasi Terapi | 96 |
| C. Pembahasan Hasil Penelitian | 101 |
| 1. Perspektif Teori | 101 |
| 2. Perspektif Islam | 115 |
| BAB V PENUTUP | 119 |
| A. Kesimpulan | 119 |
| B. Rekomendasi | 119 |
| C. Keterbatasan Penelitian | 120 |
| DAFTAR PUSTAKA | 121 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|-----|
| Tabel 4.1 Biodata Konselor | 54 |
| Tabel 4.2 Biodata Konseli..... | 56 |
| Tabel 4.3 Sebab dan Akibat Prokrastinasi Akademik..... | 69 |
| Tabel 4.4 Format Form Pemantauan Diri | 79 |
| Tabel 4.5 Hasil Pemantauan Diri | 85 |
| Tabel 4.6 Deskripsi Proses <i>Treatment</i> | 87 |
| Tabel 4.7 Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik | 97 |
| Tabel 4.8 Perubahan Konseli Setelah Terapi..... | 98 |
| Tabel 4.9 Deskripsi Proses Terapi | 105 |
| Tabel 4.10 Perbandingan Kondisi Konseli | 110 |



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) yang datang ke Indonesia pada awal bulan Maret 2020 memberikan hambatan yang cukup besar bagi instansi pendidikan di seluruh negeri.² Hadirnya pandemi covid-19 membuat kegiatan belajar mengajar (KBM) harus bertransformasi dari KBM tatap muka atau luar jaringan (luring) di sekolah atau kampus, menjadi KBM jarak jauh atau yang lebih dikenal dengan sistem belajar dalam jaringan (daring) atau yang lebih dikenal dengan belajar *online*.³ Sistem belajar *online* resmi diterapkan pada tanggal 16 maret 2020 untuk mereduksi mobilitas para pelajar dan pengajar agar tidak terpapar virus covid-19 di area sekolah atau kampus di seluruh Indonesia. Kebanyakan para pelajar menyambut baik sistem belajar daring tersebut, tetapi tidak sedikit juga para pelajar khususnya mahasiswa yang berpendapat bahwa sistem belajar daring atau kuliah *online* tidak efektif bagi proses belajar.

Sistem belajar daring (kuliah *online*) yang diterapkan diseluruh instansi perguruan tinggi negeri (PTN) membuat para mahasiswa harus dapat beradaptasi dengan cepat agar tujuan pendidikan tetap diperoleh walaupun dengan sistem belajar yang baru. Hal tersebut

² Apriliani Puspitasari, "Dampak Covid-19 Terhadap Sektor Pendidikan di Indonesia," diakses pada tanggal 17 September 2021 dari <https://yoursay.suara.com/kolom/2021/07/01/143058/dampak-covid-19-terhadap-sektor-pendidikan-di-indonesia>.

³ Matdio Siahaan, "Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan," *Jurnal Kajian Ilmiah*, vol. 1, no. 1, 2020, 73.

tentunya memaksa para mahasiswa untuk merubah kebiasaan yang dulunya selalu berinteraksi secara langsung di kampus, saat ini harus merubah kebiasaan itu menjadi kebiasaan berinteraksi jarak jauh atau belajar secara virtual. Pada faktanya tidak semua mahasiswa menyukai sistem kuliah *online*, terkhusus bagi para mahasiswa yang memiliki pola belajar kinestetik atau berjiwa sosial tinggi. Para pelajar seperti itu merasa sulit beradaptasi dengan sistem kuliah *online* dikarenakan kemudahan dan kesenangan dalam menjalani proses pembelajaran hanya bisa dirasakan apabila proses pembelajaran dilakukan tatap muka secara langsung di dalam kelas. Tetapi, hal tersebut sangat tidak mungkin dilakukan di masa pandemi covid-19 saat ini. Suka tidak suka, semua mahasiswa harus bisa beradaptasi dengan sistem belajar daring untuk menjaga keselamatan dan kelangsungan proses belajarnya.

Berdasarkan informasi yang beredar di masyarakat dan sosial media, sistem kuliah *online* dalam penerapannya selama masa pandemi covid-19 ini menuai banyak pro dan kontra dari para mahasiswa.⁴ Mahasiswa yang pro dengan kuliah *online* berasumsi bahwa adanya kuliah *online* membuat penurunan pada uang kuliah tunggal (UKT), adanya bantuan kuota internet, materi dan tugas perkuliahan dapat diakses dengan lebih mudah melalui internet dan mahasiswa dapat tetap aman dari bahaya virus covid-19. Dampak-dampak baik tersebut membuat proses belajar para mahasiswa menjadi lebih mudah dan cepat. Namun, disisi lain tidak sedikit juga mahasiswa yang tidak setuju (kontra) dengan adanya kuliah *online* dikarenakan

⁴ Rismauli Pengaribuan, "Dampak Positif Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan," diakses pada tanggal 2 September 2021 dari <https://www.stit-alkifayahriau.ac.id/dampak-positif-pandemi-covid-19-terhadap-dunia-pendidikan/>.

mahasiswa menjadi kesulitan memahami materi-materi perkuliahan karena susana belajar yang berbeda, komunikasi sering terkendala dengan teman dan dosen karena tidak adanya interaksi secara langsung, jaringan internet yang sering bermasalah, serta tugas-tugas kuliah yang semakin banyak.⁵ Dampak-dampak buruk tersebut memang menjadi problematika yang sampai saat ini masih dicarikan jalan keluarnya.

Dampak-dampak buruk akibat sistem kuliah *online* yang telah dijelaskan di atas, saat ini tengah dialami oleh konseli yang menjadi subjek dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil *assessment* masalah melalui wawancara secara langsung, konseli adalah seorang mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya yang bernama Diati. Konseli mengatakan dirinya sedang kesulitan mengadaptasikan dirinya mengikuti sistem kuliah *online* yang diterapkan kampusnya. Konseli yang kesulitan beradaptasi disebabkan karena kuliah *online* membuat dirinya tidak bersemangat untuk kuliah. Hal tersebut dikarenakan sistem kuliah *online* berlawanan dengan model gaya belajar konseli yang cenderung harus aktif di dalam kelas (kinestetik) dan juga karena konseli lebih suka berinteraksi secara langsung. Konseli mengatakan bahwa dirinya menjadi tidak nyaman dan merasa stress dengan sistem kuliah *online* tersebut. Akibatnya, konseli menjadi cenderung lebih menggampangkan proses belajarnya sehingga membentuk kebiasaan menunda-nunda mengerjakan tugas kuliah dalam dirinya. Tugas kuliah konseli tersebut yaitu semua tugas mata kuliah yang konseli ambil sejak semester dua hingga semester lima

⁵ Fitria Rochimah, "*Dampak Kuliah Daring Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau Dari Aspek Psikologi*", diakses pada tanggal 3 September 2021 dari <https://doi.org/10.31234/osf.io/s5m9r>.

dalam masa kuliah *online*. Konseli yang suka menunda-nunda mengerjakan tugas-tugas kuliahnya menyebabkan ketidak maksimalan konseli dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah, sehingga nilai IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) kuliahnya selalu menurun sejak semester dua hingga semester empat.⁶ Disamping itu, konseli juga mengeluhkan bahwa kuliah *online* membuat proses belajarnya mengalami banyak kendala, mulai dari jaringan yang sering bermasalah, kesulitan untuk berdiskusi dengan teman dan dosennya, serta tugas-tugas kuliah yang semakin banyak. Semua kendala-kendala tersebut membuat konseli berfikir bahwa kuliah *online* sama sekali tidak efektif dan pada akhirnya konseli lebih memilih untuk melakukan tindakan prokrastinasi atau menunda-nunda untuk mengerjakan tugas-tugas perkuliahannya.

Kebiasaan menunda-nunda mengerjakan tugas-tugas kuliah tersebut membuat konseli menjadi tidak fokus dalam belajar, tugas-tugas kuliah banyak yang menumpuk dan sering terlambat dikumpulkan, konseli kurang memahami materi-materi perkuliahan dengan baik dan kurang aktif dalam proses belajar.⁷ Kebiasaan menunda-nunda tersebut tentunya bukan kebiasaan yang baik karena dapat membuat konseli kehilangan banyak waktu berharganya untuk menyelesaikan tugas-tugas kuliahnya atau mengerjakan pekerjaan-pekerjaan yang lebih positif lainnya. Jika dikorelasikan dengan ilmu psikologi, kebiasaan menunda-nunda untuk mengerjakan tugas-tugas perkuliahan konseli tersebut dapat dinamakan sebagai bentuk prokrastinasi akademik.

⁶ Wawancara dengan konseli, pukul 19.30 WIB, tanggal 2 September 2021 di Warkop *Flash Coffee*.

⁷ Wawancara dengan konseli, pukul 19.45 WIB, tanggal 2 September 2021 di Warkop *Flash Coffee*.

Rosario, dkk, berpendapat bahwa prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai ketidak mampuan memanajemen atau menggunakan waktu dengan baik dalam menjalankan aktivitas atau rutinitas belajar.⁸ Ferarri dan Moralles, juga berpendapat bahwa prokrastinasi akademik memberikan dampak negatif bagi para pelakunya, diantara dampak negatifnya adalah membuang-buang waktu untuk melakukan hal-hal yang kurang atau tidak bermanfaat, mempengaruhi produktivitas belajar dan menurunkan kedisiplinan belajar sehingga kualitas hidup para pelakunya menjadi rendah.⁹ Kemudian, Handaru, dkk, juga mengartikan prokrastinasi akademik sebagai suatu kebiasaan untuk menunda-nunda mengerjakan tugas-tugas perkuliahan secara disengaja karena adanya keyakinan irrasional pada diri individu dalam memandang tugas-tugas perkuliahnya, sehingga pada akhirnya munculkan perasaan gelisah, tertekan, cemas pada diri individu tersebut.¹⁰

Solomon & Rothblum juga turut mengartikan prokrastinasi akademik sebagai kebiasaan atau perilaku melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas akademis, seperti menunda mengerjakan pekerjaan rumah (PR), membuat laporan, mempersiapkan diri untuk ujian

⁸ Abdul Saman, "Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan)," *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 2017, 55.

⁹ Nela Regar Ursia, Ide Bagus Siaputra, and Nadia Sutanto, "Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya," *Makara Human Behavior Studies in Asia*, Vol. 17, No. 1, 2013, 17.

¹⁰ Jamila, "Konsep Prokrastinasi Akademik Mahasiswa", *Jurnal EduTech*, Vol. 6, No. 2, 2020, 258.

dan lain sebagainya sampai waktu yang diberikan habis.¹¹ Prokrastinasi akademik yang dialami konseli termasuk dalam perilaku yang bermasalah. Hal tersebut lambat laun akan menjadi penghambat terbesar dalam proses belajar, proses pengembangan kemampuan akademiknya serta dapat berdampak negatif pada prestasi akademiknya.¹²

Prokrastinasi dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah atau tugas-tugas lainnya pada dasarnya adalah kebiasaan buruk yang dilarang bagi umat muslim dan muslimah. Allah swt, memperingatkan hamba-hamba-Nya dalam Q.S Al-Kahfi ayat 23 :

وَلَا تَقُولَنَّ لِشَايٍ إِنِّي فَاعِلٌ ذَٰلِكَ غَدًا

Artinya: “Dan jangan sekali-kali kamu mengatakan tentang sesuatu: (Sesungguhnya aku akan mengerjakan ini besok pagi).”¹³

Dari ayat diatas, dapat difahami bahwa Allah swt, sangat melarang hamba-hambaNya mengatakan atau berencana untuk melakukan sesuatu pekerjaan di hari berikutnya sedangkan pekerjaan tersebut dapat segera diselesaikan saat itu juga. Kemudian, tidak hanya larangan tentang menunda-nunda pekerjaan, Allah swt juga mengabarkan tentang apa kautamaan yang diperoleh hambaNya jika dapat meninggalkan perbuatan menunda-nunda tersebut. Allah swt, menegaskan berita tersebut dalam Q.S Al-Anbiya’ ayat 90 :

¹¹ Hana Hanifah Fauziah, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung,” *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 2, no. 2, 2015, 123.

¹² Zummy Anselmus Dami and Paula Alfa Loppies, “Efikasi Akademik dan Prokrastinasi Akademik Sebagai Prediktor Prestasi Akademik,” *Kelola: Jurnal Manajemen Pendidikan*, vol. 5, no. 1, 2018, 74.

¹³ Al-Qur’an, *Al-Kahfi* : 23

إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رِعَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا
خَاشِعِينَ

Artinya : “*Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang selalu bersegera dalam (mengerjakan) perbuatan-perbuatan yang baik dan mereka berdoa kepada Kami dengan harap dan cemas. Dan mereka adalah orang-orang yang khusyuk kepada Kami.*”¹⁴

Dari kedua ayat diatas, dapat difahami bahwa kebiasaan menunda-nunda atau prokrastinasi dalam pekerjaan apapun terlebih pada pekerjaan baik tidak dibenarkan dalam islam dan dilarang oleh Allah swt. Allah swt, juga akan sangat mencintai hamba-Nya yang mau bersegera dalam mengerjakan perbuatan-perbuatan yang baik dengan memberikan gelar hambaNya tersebut sebagai hamba yang *khusyuk*.¹⁵

Menanggapi hal tersebut, peneliti sangat tertarik untuk melakukan intervensi bimbingan dan konseling dengan menggunakan terapi *self management* dan doa untuk menangani prokrastinasi akademik yang konseli alami. Terapi *self management* dan doa yang dimaksud peneliti adalah penggunaan terapi *self management* yang dikolaborasikan dengan pengamalan doa (penghilang rasa malas). Fungsi dari terapi *self management* adalah sebagai acuan dasar pelaksanaan terapi agar dapat berjalan dengan baik dan efektif. Sedangkan, fungsi doa (penghilang rasa malas) adalah sebagai bentuk penyembuhan (*self healing*)

¹⁴ Al-Qur'an, *Al-Anbiya'* : 90

¹⁵ Wiyoggo Seto, “Sejarah Akan Terus Jadi Inspirasi: Jangan Menunda Pekerjaan,” diakses pada tanggal 17 September 2021 dari <https://wiyonggoputih.blogspot.com/2016/08/jangan-menunda-pekerjaan.html>.

bagi pikiran dan psikis konseli agar konseli dapat kembali semangat dan meninggalkan prokrastinasi akademiknya.

Teknik *self management* dimaksudkan agar dalam proses pelaksanaan terapi dapat dilakukan secara efektif berdasarkan langkah-langkah terapi yang telah ditetapkan. Menurut Merriam & Caffarella, *self management* adalah cara yang dapat dilakukan individu dengan membuat perencanaan, memfokuskan perhatian dan melakukan evaluasi pada semua aktivitas atau pekerjaan yang telah atau sedang dilakukan, sehingga individu dapat menemukan jalan untuk mengambil keputusan, menentukan pilihannya dan membuat cara-cara yang efektif untuk mencapai semua tujuan hidupnya.¹⁶ Gerald Corey, juga mengartikan *self management* sebagai sekumpulan cara atau prosedur untuk melakukan perubahan perilaku, pikiran dan perasaan seorang individu sehingga bertransformasi menjadi lebih baik.¹⁷ Ganita Komalasari juga mengartikan *self management* sebagai sebuah prosedur atau cara dimana seorang individu mengontrol perilakunya sendiri dengan melibatkan dirinya dalam semua komponen dasar prosedur perubahan perilaku yang di dalamnya meliputi menentukan sasaran

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

¹⁶ Hindun Nasikhotin, “Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Teknik *Self-Management* Dalam Mengatasi Masalah Seorang Pemuda Yang Sulit Mengelola Keunganya”, *Skripsi*, Program Studi Bimbingan dan Konseling islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019, 39.

¹⁷ Linda Ayu Lestari, “Bimbingan dan Konseling Islam Melalui Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Suarabaya”, *Skripsi*, Program Studi Bimbingan dan Konseling islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019, 34.

perilaku, memonitoring perilaku dan mengevaluasi efektivitas prosedur perubahan perilaku tersebut.¹⁸

Sedangkan doa (penghilang rasa malas) yang dimaksud peneliti bertujuan agar konseli memiliki amalan yang dapat diamalkan setiap saat untuk menyembuhkan perasaannya yang kecewa dan stress akibat kuliah *online*, sehingga konseli memiliki kekuatan iman untuk meninggalkan sifat malasnya dan dapat setiap saat melawan prokastinasi akademiknya. Menurut Sudirman Tebba, doa adalah sebuah bentuk permohonan atau permintaan manusia sebagai hamba kepada Allah swt, untuk memperoleh kebaikan dan keselamatan hidup di dunia dan akhirat.¹⁹ Rex Pai, SJ, juga mengartikan doa sebagai sesuatu harapan kepada Allah swt, yang muncul dari lubuk hati yang terdalam untuk meminta bantuan mengatasi semua hal buruk yang menghimpit kehidupan.²⁰ Doa juga memiliki manfaat yang sangat baik untuk mendewasakan kepribadian seorang individu, karena ada proses introspeksi, mengenal, dan menyadari semua kesalahan-kesalahan yang pernah dilakukan, sehingga menimbulkan motivasi untuk membentuk kepribadian yang lebih baik lagi kedepannya.²¹ Dengan adanya terapi doa ini menjadi bentuk penyembuhan diri yang paling baik bagi pikiran dan psikis konseli yang sedang bermasalah sebab sistem kuliah *online*.

¹⁸ Sarifah Aisyah, “Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Pendekatan *Behaviour Teknik Self Management* Dalam Menangani Siswa Yang Kecanduan *Game Online*”, *Skripsi*, Program Studi Bimbingan dan Konseling islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019, 65.

¹⁹ Ahmad Yani Nasution, “Analisis Zikir dan Doa Bersama (Perspektif Empat Mazhab)”, *Jurnal Madani*, Vol 1, No. 1, 2018, 39.

²⁰ Rex Pai, SJ, *Harta Karun Dalam Doa*, (Yogyakarta : Kanisius, 2003), 23.

²¹ Dedimus Berangka, “Pengaruh Kegiatan Doa Bersama Terhadap Kepribadian Rohani Anak”, *Jurnal Jumpa*, Vol. 4, No. 1, 2016, 49.

Memberikan intervensi menggunakan terapi *self management* dan doa dimaksudkan agar konseli dapat belajar mengontrol, perilaku, pikiran, dan jiwanya dalam menghadapi situasi dan keadaan baru serta menyembuhkan rasa stressnya melalui serangkaian latihan manajemen diri dan terapi doa. Terapi *self management* dan doa membantu konseli beradaptasi dengan keadaan baru yaitu sistem kuliah *online* dan memberikan penyembuhan psikis dan kognitif agar konseli kembali semangat dalam proses belajarnya.

Berdasarkan penjelasan latar belakang serta penjelasan jenis terapi yang akan digunakan untuk menangani masalah yang dialami konseli, peneliti menarik hipotesis bahwa terapi *self management* dan doa bermanfaat untuk menangani prokrastinasi akademik yang dialami konseli. Peneliti juga sangat tertarik untuk melakukan intervensi yang lebih mendalam kepada konseli dalam bentuk sebuah penelitian. Oleh karena itu, peneliti ingin membuat penelitian dengan judul “Implementasi Terapi *Self Management* dan Doa Untuk Menangani Prokrastinasi Akademik Di Masa Kuliah *Online* Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya”.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas, rumusan masalah yang akan menjadi fokus pembahasan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana proses Implementasi Terapi *Self Management* dan Doa Untuk Menangani Prokrastinasi Akademik Di Masa Kuliah *Online* Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya?
2. Bagaimana hasil akhir Implementasi Terapi *Self Management* dan Doa Untuk Menangani Prokrastinasi

Akademik Di Masa Kuliah *Online* Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui proses Implementasi Terapi *Self Management* dan Doa Untuk Menangani Prokrastinasi Akademik Di Masa Kuliah *Online* Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya
2. Untuk mengetahui hasil akhir Implementasi Terapi *Self Management* dan Doa Untuk Menangani Prokrastinasi Akademik Di Masa Kuliah *Online* Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

- a) Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai wahana pengembangan ilmu, bahan kajian serta menambah wawasan baru bagi peneliti dan praktisi dalam bidang bimbingan dan konseling islam, khususnya dalam penggunaan terapi *self management* dan doa untuk menangani prokrastinasi akademik pada mahasiswa atau pelajar lainnya.
- b) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan kajian bagi para mahasiswa atau peneliti yang bergerak dalam program studi bimbingan dan konseling islam yang akan melakukan penelitian yang serupa menggunakan terapi *self management* dan doa untuk menangani prokrastinasi akademik pada mahasiswa atau pelajar lainnya.

2. Manfaat praktis

- a) Untuk mahasiswa dan peneliti, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan dan menjadi sumber rujukan dalam penggunaan terapi *self management* dan doa untuk menangani prokrastinasi akademik pada mahasiswa atau pelajar lainnya.
- b) Untuk guru dan orang tua, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan arahan, bimbingan dan menjadi panduan dalam menerapkan terapi *self management* dan doa untuk menangani prokrastinasi pada mahasiswa atau pelajar lainnya.

E. Definisi Konsep

1. *Self Management*

Self management merupakan salah satu teknik dari pendekatan behaviouristik yang digunakan untuk memodifikasi atau menata perilaku seorang individu agar dirinya dapat mengelola, mengatur dan mengarahkan sikap dan perilakunya mencapai kemandirian serta membuatnya lebih produktif.²² Teknik *self management* juga digunakan untuk mengubah dan mengembangkan perilaku seorang individu dengan lebih menekankan kepada usaha untuk konsisten dan bertanggung jawab kepada individu tersebut dalam melakukan proses perubahan dan pengembangan perilakunya.²³ Menurut Gunarsa, teknik

²² Ni Pipi Suwardani, dkk, "Penerapan Konseling Behavioral Menggunakan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VII B3 SMP Negeri 4 Singaraja", *e-jurnal Undiksa*, Vol. 2, No. 1, 2014, 4.

²³ Muya Barida & Hardi Prasetiawan, "Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP", *Jurnal Fokus Konseling*, Vol. 4, No. 1, 2018, 30.

self management memiliki beberapa tahapan dalam proses interpretasinya yaitu : *Pertama*, monitoring atau observasi diri sendiri (*self monitoring*). *Kedua*, penguatan yang positif (*self reward*). *Ketiga*, kontrak atau perjanjian pada diri sendiri (*self contracting*) dan *Keempat*, penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).²⁴

2. Doa

Doa merupakan bentuk permohonan kepada Allah swt, dari seorang hamba secara langsung untuk mengharapkan segala sesuatu yang diridhoi Allah swt, serta untuk meminta perlindungan dari segala macam kejahatan dan mara bahaya yang tidak diinginkan.²⁵ Doa juga dapat didefinisikan sebagai bentuk harapan atau permohonan seorang hamba kepada Allah swt, yang dapat menumbuhkan rasa optimis, percaya diri dan keyakinan yang kuat dalam diri hamba tersebut.²⁶ Doa yang baik adalah ketika dilakukan atas dasar adab dan niat yang baik saat meminta segala sesuatu kepada Allah swt, karena dengan itu doa akan lebih mudah didengarkan dan dikabulkan oleh Allah swt. Allah swt, juga sangat mengharapkan hambaNya untuk senantiasa dan tidak berhenti (*istiqomah*) memanjatkan doa setiap waktu agar fikiran dan perasaan hambaNya senantiasa

²⁴ Mega Aria Monica & Ruslan Abdul Gani, “Efektivitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung”, *Konseli*, Vol. 3, No. 2, 2016, 120.

²⁵ Aris Kurniawan, “Pengertian Doa Arti, Tujuan, Waktu, Cara, Macam, Perbedaan, Pengaruh, Larangan, Agama Islam”, diakses pada tanggal 3 September 2021 dari <https://www.gurupendidikan.co.id/pengertian-doa/>

²⁶ Syamsidar, “Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam”, *Al-Din : Jurnal Dakwah Dan Sosial Keagamaan*, Vol. 6, No. 2, 2020, 14.

tertaut kepada Allah swt baik dalam keadaan bahagia maupun duka.

3. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan sebuah perilaku yang cenderung untuk menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik dan lebih memilih untuk mengerjakan kegiatan-kegiatan yang kurang bermanfaat sehingga tugas-tugas akademik tidak dapat selesai tepat waktu, terbengkalai dan sering terlambat saat waktu pengumpulan tugas.²⁷ Prokrastinasi akademik biasanya sering dialami oleh banyak pelajar atau mahasiswa ditandai dengan munculnya kebiasaan menunda secara sengaja mengerjakan tugas-tugas akademik yang seharusnya segera diselesaikan, meskipun pelakunya (prokrastinator) mengetahui bahwa kebiasaan menunda itu dapat menghasilkan banyak dampak buruk baginya.²⁸ Prokrastinasi akademik atau menunda pekerjaan akademik termasuk dalam permasalahan yang cukup besar dalam dunia psikologi dan pendidikan karena dampak negatif yang dimunculkan akan sangat menghambat perkembangan, menurunkan produktivitas serta mempengaruhi prestasi akademik pelakunya (prokrastinator).

²⁷ Miftahul Jannah & Tamsil Muis, “Prokrastinasi Akademik (Perilaku Menunda Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya”, *Jurnal BK UNESA*, Vol. 4, No. 3, 2014, 2.

²⁸ Nafeesa, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa Yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah”, *Antropos*, Vol. 4, No. 1, 2018, 55.

F. Sistematika Pembahasan

Skripsi ini terdiri dari tiga bagian utama yang disusun secara sistematis agar terlihat rapi dan mudah dipahami. Ketiga bagian tersebut yaitu:

1. Bagian Awal

Bagian awal terdiri dari: judul penelitian (sampul), persetujuan pembimbing, pengesahan tim penguji, motto dan persembahan, pernyataan otentisitas penelitian, abstrak, kata pengantar, serta daftar isi.

2. Bagian Inti

Bab I pendahuluan. Bab ini berisikan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan metode penelitian yang meliputi: pendekatan dan jenis penelitian, subjek penelitian, tahap-tahap penelitian, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, serta teknik keabsahan data dan sistematika pembahasan.

Bab II kajian teoretik. Bab ini berisi tinjauan pustaka yang terdiri dari empat bagian yakni: terapi *self management*, doa, prokrastinasi akademik dan penelitian terdahulu yang relevan.

Bab III metode penelitian. Bab ini berisi tentang pendekatan dan jenis penelitian, subyek dan lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validasi data, dan teknik analisis data.

Bab IV penyajian dan hasil penelitian. Bab ini menjelaskan tentang usaha peneliti menganalisis teori yang ada dengan proses pelaksanaan konseling dilapangan. Pada bab ini juga dilakukan analisis keberhasilan dari proses konseling dengan

membandingkan konseli sebelum dan setelah proses konseling.

Bab V penutup. Bab ini berisi kesimpulan yang merangkum semua isi dalam penelitian Bab ini terdiri juga rekomendasi dan saran serta keterbatasan penelitian yang telah dilakukan peneliti.

3. Bagian Akhir

Dalam bagian akhir ini berisi tentang penutup yang meliputi: kesimpulan dari penelitian, saran-saran, daftar pustaka, dokumentasi, serta lampiran lampiran, dan biodata peneliti.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II KAJIAN TEORETIK

A. Kerangka Teoretik

1. *Self Management*

a) Pengertian *Self Management*

Self management menurut terminologi psikologi, pendidikan dan bisnis merupakan sebuah metode, prosedur dan strategi yang dapat digunakan oleh seorang individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan secara efektif dari aktivitas yang dilakukannya, seperti melakukan *goal setting*, *planning*, *scheduling*, *task tracking*, *self evaluation*, *self interventation* dan *self development*. Secara sederhana *self menegement* dapat dimaknai sebagai proses penentuan dan pelaksanaan keputusan untuk melakukan kegiatan yang lebih efektif dan produktif.

Self management adalah salah satu teknik pengembangan dari pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) yang didalamnya terdapat beberapa langkah penerapan, diantaranya : pemantauan diri sendiri (*self monitoring*), penguatan yang positif (*self reward*), perjanjian atau kontrak pada diri sendiri (*self contracting*) dan pengausaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). *Self management* digunakan untuk melakukan proses perubahan perilaku, pemikiran dan perasaan ke arah yang diinginkan atau lebih baik.²⁹

²⁹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Ereso, 1997), 65.

Self management juga dapat diartikan sebagai sebuah proses yang dilakukan oleh seorang individu untuk merubah tingkah lakunya sendiri menggunakan serangkaian prosedur dan strategi perubahan. Dalam melakukan perubahan perilaku kearah yang diharapkan, seorang konseli harus menggunakan semua variabel yang ada di luar maupun di dalam dirinya. Konseli yang lebih andil untuk melakukan pengontrolan dalam proses perubahan perilakunya, sedangkan konselor hanya memberikan motivasi dan arahan saja. Jadi dapat difahami bahwa, dalam proses pelaksanaan *self management* konselilah yang mengontrol dan mengatur perilakunya sendiri, sesuai dengan strategi yang telah ditetapkan.³⁰

Jika dikorelasikan dengan perspektif Islam, *self management* dapat dimaknai sebagai usaha seorang individu untuk mengelola dirinya sendiri menjadi pribadi yang lebih sehat, disiplin, bertanggung jawab, produktif dan berakhlak mulia. Melakukan *self management* berarti seorang individu diharapkan mampu untuk mengelola perilakunya, fikirannya, perasaannya, jiwanya dan tutur katanya sesuai dengan petunjuk dan ketentuan Allah Swt.³¹ Pengelolaan diri sendiri akan lebih mudah dilakukan jika dalam proses pencapaian hasil yang diinginkan, individu mampu untuk konsisten melakukan hal-hal baik yang dapat dilakukannya tanpa ada unsur memberatkan. Jadi, kunci utama dari suksesnya *self management* adalah adanya

³⁰ Gantina, K dan Karish E W, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2016), 180.

³¹ Yusi Riksa Yuatiana, "Manajemen Diri", diakses pada tanggal 5 September 2021 dari <http://file.upi.edu/Direktori/FIP/>

motivasi yang kuat dari individu tersebut untuk melakukan pengelolaan pada dirinya sendiri.³²

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa, *self management* adalah sebuah prosedur atau strategi yang dilakukan oleh seorang individu untuk mencapai perubahan perilaku atau hal-hal lain yang diinginkan secara mandiri, sehingga dirinya menjadi pribadi yang lebih baik lagi dari segi sikap, perilaku, pemikiran, perasaan serta menjadi pribadi yang lebih menghargai setiap detik waktu yang ia miliki untuk mengerjakan hal-hal yang bermanfaat.

b) Tujuan *Self Management*

Tujuan utama dari *self management* adalah membentuk pribadi seorang individu agar lebih baik dan mengembangkan pribadi itu agar lebih produktif.³³ Berikut beberapa konsep dasar dari tujuan *self management* :

- 1) Sebuah proses perubahan tingkah laku yang menggunakan beberapa prosedur dan strategi yang diimplementasikan melalui pengelolaan tingkah laku baik internal maupun eksternal.
- 2) Membuat individu menerima program perubahan perilaku agar individu tertarik untuk mengikuti semua prosedur dalam *self management*

³² Lilis Ratna, *Say No To Galau Skripsi, Cara Cepat dan Fokus Menyelesaikan Skripsi dan T.A dengan Mudah*, (Yogyakarta: ANDI, 2015), 62.

³³ Makhfid, "Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Aktifis Bem IAIN Sunan Ampel Surabaya", *Skripsi*, IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2011, 31.

- 3) Membuat individu bertanggung jawab dan konsisten menjaga segala tugas perubahan tingkah laku dalam *self management*
- 4) Memotivasi individu untuk selalu bertanggung jawab dan konsisten melakukan tugas-tugas perubahan tingkah laku dalam kehidupan sehari-hari
- 5) Mengajari individu menggunakan keterampilan mengatasi setiap permasalahan sehingga perubahan tingkah laku dapat lebih cepat dicapai.

c) Karakteristik *Self Management*

Teknik *self management* dapat dikatakan sebagai teknik behavioral yang paling sering digunakan dalam program perubahan tingkah laku. Teknik ini memiliki karakteristik yang membedakannya dengan teknik-teknik yang lain. Karakteristik tersebut yaitu :

- 1) Adanya pengkolaborasi strategi perubahan tingkah laku dalam proses pengelolaan diri yang membuatnya lebih efektif jika hanya menggunakan satu strategi
- 2) Semua strategi digunakan secara konsisten dan berkesinambungan
- 3) Adanya strategi penguatan diri sendiri adalah komponen yang paling penting
- 4) Adanya tunjangan yang berasal dari lingkungan, target yang realistis dan evaluasi membuat teknik *self management* lebih efektif digunakan
- 5) Adanya dukungan dari lingkungan yang akan dipertahankan, sehingga program perubahan

tingkah laku dalam teknik *self management* lebih mudah tercapai.³⁴

d) Prinsip-Prinsip *Self Management*

Setiap individu pasti pernah melakukan kegiatan atau berperilaku tidak baik dalam hidupnya. Untuk mengantisipasi perilaku tidak baik tersebut muncul kembali diperlukan cara atau strategi perubahan perilaku yang efektif untuk memperbaiki semua perilaku tidak baik itu menjadi perilaku yang lebih baik atau untuk mencapai perilaku yang diinginkan. Oleh sebab itu, dalam proses perubahan perilaku menggunakan teknik *self management* ada beberapa prinsip yang perlu di fahami agar saat proses pelaksanaan teknik dapat berjalan lebih efektif dan mencapai target perubahan yang diharapkan. Prinsip-prinsip tersebut yaitu :

1) Mengidentifikasi perilaku masalah (*Identifying Problem Behavior*)

Melakukan identifikasi masalah sendiri adalah hal yang paling penting sebelum melakukan program perubahan perilaku. Dengan mengidentifikasi perilaku yang bermasalah, maka individu dapat memikirkan dampak buruk yang akan terjadi jika perilaku bermasalah tersebut tidak segera dirubah. Disamping itu juga, individu dituntut untuk lebih memahami perilaku masalahnya agar dirinya dapat menentukan perubahan seperti apa yang ingin dicapai dan menentukan strategi

³⁴ Ratna, Lilis, *Teknik-Teknik Konseling*, (Yogyakarta: Deepublish, 2013), 59.

apa yang sesuai untuk mengatasi perilaku bermasalahnya tersebut.

2) Mencatat atau merekam perilaku (*Recording Behaviour*)

Setelah individu memahami perilaku bermasalahnya dengan baik dan sudah menentukan strategi perubahan yang akan digunakan, maka selanjutnya adalah melakukan rekam perilaku bermasalah. Merekam perilaku yang kurang baik dapat membuat individu memahami secara mendalam perilaku bermasalahnya dan dampak buruk apa yang akan ditimbulkan dari perilaku bermasalah tersebut. Rekam perilaku bermasalah ini juga bertujuan untuk memberikan jalan terang kepada individu untuk mengetahui hal-hal apa saja yang dapat digunakan untuk menunjang perubahan perilakunya.

3) Merubah kebiasaan untuk merubah perilaku (*Charging Routine to Change Behaviour*)

Merubah kebiasaan adalah cara efektif untuk merubah perilaku yang bermasalah. Pada faktanya, perilaku manusia itu sangat tergantung dari kebiasaan apa yang sering dilakukannya. Jika kebiasaannya baik maka akan baik pula perilakunya, begitu pula sebaliknya. Merubah kebiasaan untuk merubah perilaku juga harus memiliki dasar yang kuat, seperti adanya motivasi, konsistensi, hukuman dan hadiah dalam proses perubahan kebiasaannya tersebut. Jika kebiasaan dapat dirubah ke arah yang baik secara terkontrol dan konsisten maka

perubahan perilaku yang diharapkan akan mudah dicapai.

e) Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self Management*

Penerapan teknik *self management* tidak akan berjalan lancar jika banyaknya faktor-faktor yang sering mempengaruhinya.³⁵ Faktor-faktor tersebut yaitu :

1) Penggunaan Waktu

Efektif tidaknya *self management* yang dilakukan sangat dipengaruhi oleh penggunaan waktu. Individu yang tidak dapat mengatur atau memanfaatkan waktunya dengan dengan baik, maka akan kesulitan untuk melakukan *self management*. Oleh sebab itu, penting untuk difahami bahwa dalam pelaksanaan *self management* harus dikuatkan juga dengan latihan menggunakan waktu atau *management waktu* dengan baik, agar tujuan dari *self management* dapat dicapai sesuai target yang telah direncanakan.

2) Kondisi Sosial

Self management juga sangat dipengaruhi oleh kondisi sosial atau lingkungan tempat tinggal individu. Lingkungan yang buruk akan menghambat proses *self management* dapat berjalan dengan baik. Kondisi ini sangat kontradiksi dimana individu yang ingin merubah perilakunya menjadi lebih baik, tetapi lingkungan tempat tinggalnya tidak

³⁵ Ahmaf Abdul Jawwad, *Management Diri*, (Bandung: Savei Generation, 2007), 25.

mendukung untuk melakukan perubahan itu. Lingkungan memang sangat penting untuk diperhatikan dalam proses pelaksanaan *self management* karena lingkungan yang baik akan menjadi *support* yang kuat bagi individu mencapai perubahan perilakunya yang lebih baik.

3) Penggunaan Uang

Individu yang melakukan *self management* juga harus memperhatikan pengeluaran keuangan yang dimilikinya. Penggunaan uang yang tidak teratur, boros atau royal akan membuat individu semakin susah untuk melakukan *self management*. Untuk mencapai target *self management* perlu diperhatikan juga *management* keuangannya karena kedua hal tersebut saling mempengaruhi satu sama lain. Jika sistem penggunaan uang baik, maka akan baik juga *self management* individu dan begitu pula sebaliknya.

f) Tahapan Terapi *Self Management*

Dalam proses interpretasi teknik *self management* ada beberapa tahapan yang perlu diperhatikan, yaitu :³⁶

1) Pemantauan diri atau observasi diri sendiri (*Self Monitoring*)

Pada tahap ini, konseli melakukan pengamatan, pemahaman dan mencatat tingkah lakunya yang bermasalah secara detail. Dalam pencatatan tingkah laku konseli yang

³⁶ Gantina komalasari dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), 182.

bermasalah, hal-hal yang perlu diperhatikan adalah tingkat frekuensi, intensitas dan durasi konseli melakukan perilaku bermasalahnya tersebut. Kemudian, hasil dari yang dilakukan pada tahap pemantauan diri ini adalah konseli dapat memahami dengan baik perilakunya yang bermasalah, mencari solusi untuk mengendalikan perilaku bermasalahnya dan mengetahui konsekuensi yang didapatkan jika tidak segera merubah perilaku bermasalah tersebut.

2) Penguatan yang positif (*Self Reward*)

Pada tahap ini, konseli memberikan penguatan kepada perilaku yang diharapkan dengan menjadikan perilakunya yang bermasalah sebagai sumber hukuman dan memberikan penguatan pada tingkah laku positif yang diharapkan. Konseli melatih dirinya untuk mereduksi perilaku bermasalahnya dengan menghadirkan sebuah konsekuensi. Konsekuensi tersebut bertujuan agar melatih konseli untuk meninggalkan perilakunya yang bermasalah dan memberikan penguatan pada tingkah laku positif yang berhasil dilakukannya dengan memberikan hadiah (*reward*) kepada diri sendiri.

3) Perjanjian atau kontrak dengan diri sendiri (*Self Contracting*)

Pada tahap ini, konseli membuat kontrak atau perjanjian dengan dirinya sendiri untuk memberlakukan konsekuensi jika dirinya masih melakukan perilaku bermasalahnya dan memfokuskan dirinya untuk mencapai tujuan

perilaku yang diharapkan. Kontrak pada diri sendiri dapat dibuat seperti berikut :

- (a) Konseli membuat rencana untuk memperbaiki pikiran, perilaku dan perasaannya menjadi lebih baik atau sesuai yang diharapkan
- (b) Konseli benar-benar meyakini bahwa semua hal yang ingin dirubah adalah hal-hal yang memang seharusnya ditinggalkan
- (c) Konseli meminta bantuan kepada teman atau anggota keluarganya untuk melaksanakan tugas-tugas *self management*
- (d) Konseli sanggup menanggung semua resiko yang akan terjadi dalam proses pelaksanaan *self management*
- (e) Konseli diharapkan untuk mempercayai bahwa semua usaha melaksanakan *self management* adalah untuk kebaikannya
- (f) Konseli membuat aturan yang harus dipatuhinya selama proses pelaksanaan *self management*

4) Penguasaan terhadap rangsangan (*Self Control*)

Pada tahap terakhir ini, konseli diharapkan melakukan evaluasi terhadap penggunaan teknik *self management* pada perilaku yang ia harapkan. Tujuannya adalah mempertahankan konsistensi dan motivasi untuk terus berusaha mencapai target perilaku yang diharapkan.

2. Doa

a) Pengertian Doa

Pengertian doa jika merujuk pada KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) memiliki arti sebuah permohonan, harapan dan pujian. Menurut terminologi, doa diartikan sebagai sebuah permohonan dari seorang hamba kepada penciptanya yaitu Tuhan yang maha esa untuk meminta segala sesuatu menggunakan lafal-lafal tertentu dengan memperhatikan tata cara dalam melakukan doa tersebut.³⁷ Kegiatan berdoa juga dapat diartikan sebagai sebuah kegiatan yang dilakukan dengan mengucapkan kata-kata tertentu baik dilakukan secara individu maupun bersama-sama untuk meminta sebuah harapan atau keinginan kepada Tuhan.³⁸

Dalam jurnal madani, Ahmad Yani Nasution mengatakan bahwa Al Khathabi mengutip pendapat dari Muhammad bim Ibrahim al Hamid yang berpendapat bahwa doa adalah keadaan dimana seorang hamba melakukan permohonan dan permintaan kepada Tuhanya yaitu Allah Swt, sebagai bukti bahwa hamba tersebut memiliki banyak kekurangan, tidak berdaya dan tidak memiliki kekuatan apa-apa dihadapan Allah Swt.³⁹ Muhammad Abdul Aziz Al Khalidi menjelaskan bahwa doa juga tergolong sebuah obat (*syifa'*) yang disebut obat *ma'nawi*. Obat *ma'nawi* adalah obat

³⁷ KBBI Online, "Doa" diakses pada tanggal 6 September 2021 dari <https://kbbi.web.id/doa>

³⁸ Robert H. Thouless, *Pengantar Psikologi Doa*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000), 165.

³⁹ Nasution Yani, "Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Humaniora", *Jurnal Madani*, Vol 1, 2018, 39.

yang khasiatnya dapat menyembuhkan ruh dan jiwa menggunakan isi ayat-ayat dalam Al Qur'an.⁴⁰

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas, dapat di tarik sebuah kesimpulan bahwa doa adalah sebuah usaha seorang hamba untuk memohon, meminta, dan memuji dengan keadaan yang benar-benar pasrah dan tunduk seutuhnya kepada Tuhanya untuk memenuhi segala hajat atau keinginan serta meminta perlindungan dan ampunan atas segala kekurangan, kelemahan, kesalahan dan ketidak berdayaan hamba tersebut.

b) Dasar Hukum Doa

Dasar hukum dalam berdoa, jika merujuk pada sumber Al Quran dan Hadist maka akan banyak sekali ditemukan ayat-ayat serta hadist nabi Saw terkait anjuran dan perintah Allah Swt kepada semua hambaNya untuk senantiasa memanjatkan doa setiap saat. Diantara ayat-ayat dan hadist tersebut yaitu :

1) Dalam Q.S Al Baqarah (2) : 186

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ
إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Artinya: "Dan apabila hamba-hambaKu bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah) sesungguhnya Aku dekat, Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepadaKu, maka hendaklah mereka Itu memenuhi (segala perintahKu) dan hendaklah mereka beriman

⁴⁰ Mujib Abdul, *Nuansa – Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002), 209.

kepadaKu agar mereka selalu berada dalam kebenaran.”⁴¹

2) Dalam Q.S Al Mu'min (40) : 60

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ
عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

Artinya: “Dan TuhanMu berfirman: “Berdoalah kepaaku niscaya akan Aku perkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkandiri dari menyembahKu akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina.”⁴²

3) Dalam Q.S Al A'raf (7) : 55

ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ

Artinya: Berdoalah kepada Tuhanmu dengan berendah diri dan suara yang lembut, sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.”⁴³

c) Hakikat Berdoa

Kata doa dalam Al Quran disebut setidaknya dalam 203 ayat, dengan arti atau makna yang berbeda namun tetap memiliki satu ensensi dasar yaitu sebagai bentuk permohonan kepada Allah Swt. Makna-makna tersebut diantaranya berupa permohonan, memanggil, memuji dan beribadah kepada Allah Swt. Penjelasan lengkapnya sebagai berikut :

1) Beribadah kepada Allah Swt

⁴¹ Al-Qur'an, Al Baqarah : 182

⁴² Al-Quran, Al Mukmin : 60

⁴³ Al-Qur'an, Al A'raf : 182

وَلَا تَدْعُ مِنْ دُونِ اللَّهِ مَا لَا يَنْفَعُكَ وَلَا يَضُرُّكَ فَإِنْ
فَعَلْتَ فَإِنَّكَ إِذَا مِنَ الظَّالِمِينَ

*Artinya: “Dan jangan engkau menyembah sesuatu yang tidak memberi manfaat dan tidak (pula) memberi bencana kepadamu selain Allah, sebab jika engkau lakukan (yang demikian), maka sesungguhnya engkau termasuk orang-orang zalim.”*⁴⁴

- 2) Usaha meminta dan bermohon kepada Allah Swt

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ
عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

*Artinya: “Dan Tuhanmu berfirman: “Berdoalah kepada-Ku niscaya akan aku perkenankan, sesungguhnya orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka jahannam dalam keadaan hina dina.”*⁴⁵

- 3) Sarana berkomunikasi dengan Allah Swt

دَعْوَاهُمْ فِيهَا سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَتَحِيَّتُهُمْ فِيهَا سَلَامٌ وَعَآخِرُ
دَعْوَاهُمْ أَنْ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Artinya: “Doa mereka di dalamnya ialah, “Subhanakallahumma” (Mahasuci Engkau, ya Tuhan kami), dan salam penghormatan mereka ialah, “Salam” (salam sejahtera). Dan penutup

⁴⁴ Al-Qur'an, Yunus : 106

⁴⁵ Al-Qur'an, Al Mu'min : 60

doa mereka ialah, “Al-hamdu lillahi Rabbil
„alamin” (segala puji bagi Allah Tuhan
seluruh alam).”⁴⁶

4) Memenuhi panggilan Allah Swt

قَالَتْ رُسُلُهُمْ أَفِي اللَّهِ شَكٌّ فَاطِرِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ
يَدْعُوكُمْ لِيَغْفِرَ لَكُمْ مِّنْ ذُنُوبِكُمْ وَيُخْرِجَكُم إِلَىٰ أَجَلٍ
مُّسَمًّى قَالُوا إِنَّ أَنْتُمْ إِلَّا بَشَرٌ مِّثْلُنَا تُرِيدُونَ أَنْ تَصُدُّونَا
عَمَّا كَانَ يَعْبُدُ آبَاؤُنَا فَأْتُونَا بِسُلْطَانٍ مُّبِينٍ

Artinya: “Rasul-rasul mereka berkata,
“Apakah ada keraguan terhadap Allah,
Pencipta langit dan bumi? Dia menyeru kamu
(untuk beriman) agar Dia mengampuni
sebagian dosadosamu dan menanggihkan
(siksaan)mu sampai waktu yang ditentukan?”
Mereka berkata, “Kamu hanyalah manusia
seperti kami juga. Kamu ingin menghalangi
kami (menyembah) apa yang dari dahulu
disembah nenek moyang kami, karena itu
datangkanlah kepada kami bukti yang nyata.”
⁴⁷

5) Memuji Allah Swt

قُلْ أَدْعُوا اللَّهَ أَوْ أَدْعُوا الرَّحْمَنَ ۗ أَيًّا مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ
الْحُسْنَىٰ ۗ وَلَا تَجْهَرُوا بِصَلَاتِكُمْ وَلَا تَخَافُوا بِهَا وَانْتَبِخَ بَيْنَ
ذَلِكَ سَبِيلًا

⁴⁶ Al-Qur'an, Yunus : 10

⁴⁷ Al-Qur'an, Ibrahim : 10

*Artinya: “Katakanlah (Muhammad), “Serulah Allah atau serulah Ar-Rahman. Dengan nama yang mana saja kamu dapat menyeru, karena Dia mempunyai nama-nama yang terbaik (Asma, ul husna) dan janganlah engkau mengeraskan suaramu dalam salat dan janganlah (pula) merendharkannya dan usahakan jalan tengah di antara kedua itu.”*⁴⁸

Berdoa kepada Allah Swt pada hakikatnya adalah melakukan permohonan atas segala sesuatu yang diinginkan, meminta perlindungan dan memuji kebesaran Allah Swt.⁴⁹ Berdoa adalah salah satu bentuk ibadah yang paling mulia di hadapan Allah Swt, yang dapat menjadi benteng bagi orang-orang mukmin dari segala macam mara bahaya. Berdoa juga menjadi sarana bagi seorang hamba untuk bermunajat kepada Tuhanya, menyampaikan segala kesedihan, keluh kesah, harapan dan keinginan. Muhaimin Al Qudsi mengungkapkan bahwa doa merupakan obat yang sangat mujarab yang dapat digunakan oleh orang-orang yang beriman untuk mengobati segala luka di hati dan pikiran serta mencegah atau meringankan segala cobaan yang datang kepadanya.⁵⁰

d) Ketentuan dan Adab Berdoa

⁴⁸ Al-Qur'an, *Al Isra* : 10

⁴⁹ Nasuka, *Menyikap Rahasia Kekuatan Do'a*, (Bandung: CV.Nuansa Aulia, 2009), 55.

⁵⁰ Al-Qudsi, Muhaimin, *Kunci Praktis Doa Yang Terkobul*, (Yogyakarta: Javalitera, 2011), 15.

Imam Al Ghazali mengatakan, ada sepuluh hal yang harus diperhatikan dengan baik agar doa yang dipanjatkan lebih cepat didengar dan dikabulkan Allah Swt.⁵¹ Hal-hal tersebut diantaranya :

- 1) Berdoa pada keadaan yang mulia yang mulia, seperti setelah adzan berkumandang sebelum iqamah, setelah wudhu, saat hujan turun, ketika sujud dalam sholat, diantara dua khutbah, saat berpuasa, saat sakit dan lain sebagainya.
- 2) Berdoa pada waktu-waktu yang mulia, seperti hari jum'at, bulan ramadhan, 10 hari di awal bulan dzulhijah, sebelum setelah sholat shubuh sampai terbit fajar dan lain sebagainya.
- 3) Berdoa dengan menghadapkan wajah kita kearah kiblat dan mengangkat tangan sebagai wujud permohonan yang baik dan beradab kepada Allah Swt.
- 4) Berdoa dengan keadaan hati dan pikiran yang tenang, khusyuk, pasrah dan penuh dengan rasa takut kepada Allah Swt
- 5) Berdoa dianjurkan diulangi sebanyak tiga kali sebagai bukti kesungguhan atas doa kita kepada Allah Swt.
- 6) Berdoa diawali dengan memuji Allah, bisa dengan menyebutkan lafal *hamdalah* atau *tasbih*
- 7) Sebelum berdoa perlu diperhatikan dan dihindari hal-hal yang dapat menghalangi doa-

⁵¹ Mulyadi Wahid, "Penerapan Terapi Positive Slef Talk dan Doa Melalui Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Dalam Menangani Masalah Prokrastinasi Pada Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya", *Skripsi*, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019, 62.

doa itu terkabul seperti mengkonsumsi makanan dan minuman yang haram dan lain sebagainya.

Berdoa juga pada hakikatnya adalah usaha meminta sesuatu kepada Allah Swt yang memiliki segala-galanya, oleh sebab itu sangat penting untuk menjaga keadaan jiwa dan pikiran untuk benar-benar fokus memohon agar Allah lebih cepat mengabulkan apa yang diharapkan. Ibnu Qayyim Al Jauziyyah juga menjelaskan ada waktu-waktu yang sangat mustajab agar doa itu mudah dikabulkan Allah Swt, yaitu : pada saat azan, setelah sholat wajib, saat khatib naik keatas mimbar sampai selesai sholat jum'at, pada sepertiga malam terakhir saat sholat tahajut dan beberapa saat sebelum waktu sholat ashar habis.⁵²

e) Adab Melakukan Doa

Dalam melakukan doa, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan yaitu :

- 1) Berwudhu terlebih dahulu
- 2) Melaksanakan sholat (wajib atau sunnah)
- 3) Tarapi doa sangat dianjurkan dilakukan setelah sholat dan boleh dilakukan di waktu-waktu lain dengan melihat keadaan dan lokasi saat melakukan terapi doa.
- 4) Membaca doa sebagai berikut :

⁵² Qayyim Al-Jauziyyah, *Macam-Macam Penyakit Hati Yang Membahayakan dan Resep Pengobatannya*, (Jakarta: Imam Asy-Syafi'i, 2009), cet. 8, 22.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْهَرَمِ
وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا
وَالْمَمَاتِ

Artinya : “Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan, rasa malas, rasa takut, kejelekan di waktu tua, dan sifat kikir. Dan aku juga berlindung kepada-Mu dari siksa kubur serta bencana kehidupan dan kematian).” (Hadis riwayat Bukhari no. 6367 dan Muslim no. 2706).⁵³

3. Prokrastinasi Akademik

a) Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi dalam ilmu psikologi diartikan sebagai sebuah tindakan merubah status tugas yang sangat penting menjadi tugas yang biasa, sehingga terjadi penundaan dalam proses pengerjaan tugas tersebut.⁵⁴ Schraw, Pinard dan Olafson menjelaskan bahwa kebiasaan yang kontraproduktif, kurang perlu dan menunda-nunda adalah ciri-ciri dari prokrastinasi. Menurut Steel dikutip dari Ita Ipnu Burhani, menjelaskan bahasa prokrastinasi berasal dari kata *proscastination* yang tersusun dari dua kata *pro* dan *crastinus*. Kata *pro* artinya melakukan dorongan untuk maju atau bergerak maju, sedangkan *crastinus* memiliki arti keputusan di hari esok. Jika kedua kata tersebut

⁵³ Muhammad Abduh Tuasikal, “Doa Meminta Pertolongan Dari Sifat Malas”, diakses pada tanggal 6 September 2021 dari <https://umma.id/post/doa-meminta-pertolongan-dari-sifat-malas-331280?lang=id>

⁵⁴ Wikipedia, *Prokrastinasi*, diakses pada tanggal 6 September 2021 dari <http://wikipedia.org/wiki/prokrastinasi>

disatukan, maka akan menghasilkan makna menunda-nunda sesuatu atau menanggguhkan sesuatu hingga hari berikutnya. Kemudian, menurut Watson yang dikutip dari Ita Ipnu Burhani menyatakan bahwa prokrastinasi berhubungan erat dengan rasa takut salah atau gagal, tidak menyukai pekerjaan yang ada, melakukan penentangan dan perawanan, adanya sifat ketergantungan dan kesulitan dalam mengambil sebuah keputusan.⁵⁵

Prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai perilaku yang cenderung menunda-nunda dalam melakukan kegiatan-kegiatan akademik. Menurut Ghufron & Risnawati prokrastinasi akademik merupakan sebuah jenis penundaan pada tugas-tugas formal yang berhubungan dengan dunia akademik atau pendidikan.⁵⁶ Kemudian, Husetiya juga berpendapat bahwa prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan menunda-nunda yang dilakukan dengan sengaja dan terus berulang-ulang dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan tugas-tugas akademik. Lebih lanjut McCloskey yang dikutip dari Luhur Wicaksono menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku yang cenderung melakukan kegiatan menunda-nunda pada kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan akademik.

Dari penjelasan diatas, dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik adalah

⁵⁵ Burhani Ipnu. "Pemaknaan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akhir Di Universitas Muhammadiyah Surakarta", *Skripsi*, Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016, 4.

⁵⁶ Luhur Wicaksono, "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa", *Jurnal Pelajaran Prospektif*, Vol. 2, No. 2, 2017, 68.

sebuah kecenderungan seorang individu yang diwujudkan dalam perilaku sering menunda-nunda mengerjakan tugas-tugas akademik secara sengaja dan berulang ulang yang dapat mengakibatkan individu tersebut merasa takut gagal, gelisah, sulit membuat keputusan, menurunkan produktivitas dan prestasi akademik.

b) Spesifikasi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik dapat dilakukan oleh siapa saja dan sudah menjadi sifat dasar manusia sering menunda-nunda mengerjakan sesuatu sampai hari berikutnya. Millgram menjelaskan ada beberapa ciri dari prokrastinasi akademik yaitu:⁵⁷

- 1) Sebuah perilaku yang cenderung melakukan penundaan pada proses pengerjaan tugas akademik baik itu akan memulai atau menyelesaikan tugas-tugas akademiknya.
- 2) Menimbulkan akibat-akibat yang merugikan, seperti keterlambatan dalam menyelesaikan tugas atau ketidak telitian dalam mengerjakan tugas.
- 3) Membuat tugas-tugas yang sangat penting dianggap sebagai tugas biasa, seperti tugas ujian dikerjakan sehari sebelum batas waktu penyelesaian.
- 4) Melakukan kegiatan-kegiatan yang lebih mudah dan menyenangkan dari pada mengerjakan tugas-tugas yang level kesulitannya tinggi dan sangat penting.

⁵⁷ Siti Muyana, "Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling", *Jurnal Ilmiah Counsellia*, Vol. 8, No. 1, 2018, 47.

- 5) Menghasilkan kondisi perasaan atau emosional tidak menyenangkan atau lebih condong ke arah yang negatif seperti perasaan gelisah, takut, semas, stress dan lain sebagainya.

Dalam dunia mahasiswa, bentuk prokrastinasi akademik dapat terlihat pada saat mengerjakan tugas-tugas kuliah, saat belajar sebelum ujian, saat mengikuti perkuliahan yang semuanya cenderung dilakukan dengan perilaku yang menunda-nunda. Menurut McCloskey, prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh banyak hal, seperti: keyakinan pada kemampuan yang mengalami tantangan dan tekanan, adanya gangguan, faktor sosial, manajemen waktu, inisiatif pribadi dan kemalasan.

c) Faktor-Faktor Munculnya Prokrastinasi Akademik

Ipinu Burhani menjelaskan faktor penyebab munculnya prokrastinasi akademik disebabkan oleh faktor internal dan eksternal.

1) Faktor Internal

(a) Kondisi fisik

Keadaan atau kondisi tubuh yang kurang sehat atau dalam keadaan sakit, menyebabkan individu dapat beralasan untuk menunda-nunda pekerjaannya.

(b) Kondisi Psikis

Keadaan jiwa atau pikis juga sangat mempengaruhi munculnya kebiasaan menunda, seperti kepribadian yang telah terbentuk dari kecil sudah terbiasa untuk menunda-nunda pekerjaan atau dapat juga terjadi karena keadaan-keadaan psikis lainnya. Kondisi-kondisi psikis tersebut dapat berupa harga diri, kesadaran diri,

kontrol diri, kritik diri, penerimaan diri dan lain sebagainya.

2) Faktor Eksternal

Faktor dari luar diri sendiri memang sangat berpengaruh juga pada tingkat prokrastinasi akademik seseorang. Faktor eksternal tersebut dapat berasal dari banyak hal, yaitu :

- (a) Pola asuh orang tua sejak kecil yang cenderung mengajarkan atau mencontohkan untuk menunda-nunda.
- (b) Kondisi lingkungan tempat tinggal yang terlalu nyaman atau kurang baik dalam latihan kedisiplinan dan kerja keras.
- (c) Adanya kesulitan manajemen waktu karena terlalu banyak kegiatan
- (d) Rendahnya percaya diri
- (e) Terlalu mepersepsikan diri sebagai pribadi yang sangat sibuk
- (f) Keras kepala atau tidak suka diperintah oleh orang lain
- (g) Menganggap bahwa melakukan penundaan dapat mengurangi tekanan atau beban yang mengganggu pikiran
- (h) Adanya persepsi negatif dijadikan korban dari pekerjaan orang lain tanpa melihat kemampuan diri yang sebenarnya bisa mengerjakan pekerjaan tersebut.

Lebih lanjut, portlhr, menjelaskan prokrastinasi akademik juga dapat disebabkan

karena keyakinan, fikiran dan anggapan-anggapan negatif, yaitu : ⁵⁸

- (a) *Aversiveness*, suatu keadaan dimana seseorang terlalu mengkhawatirkan sebuah pekerjaan pada hasilnya, sehingga terjadilah penundaan dalam mengerjakan pekerjaan tersebut.
- (b) *Rebelliousness*, suatu keadaan dimana seseorang melakukan penolakan untuk diperintah mengerjakan tugas.
- (c) *Timing*, suatu keadaan dimana seseorang sangat memperhatikan durasi waktu untuk mengerjakan tugas yang akan dikerjakannya.
- (d) *Impulsiveness*, suatu keadaan dimana seseorang kesulitan untuk mengontrol dirinya melakukan hal lain yang lebih bermanfaat atau mengerjakan tugas yang lebih penting.
- (e) *Neuroticism*, sebuah perasaan dimana seseorang menganggap tugas sebagai sebuah beban yang berat.

d) Prokrastinasi Akademik Dalam Islam

Menunda-nunda pekerjaan adalah kegiatan yang dilarang dalam Islam. Waktu yang diberikan Allah Swt, adalah nikmat yang sangat berharga dan tidak dapat diulang kembali jika telah berlalu. Allah Swt sangat melarang hamba-hambanya untuk menunda-nunda pekerjaan yang dapat

⁵⁸ Portlhr, "5 Alasan Ilmiah Seseorang Menunda-Nunda Pekerjaan", diakses pada tanggal 6 September 2021 dari <http://portalhr.com/peoplemanagement/5-alasan-ilmiah-seseorang-suka-menunda-nunda-pekerjaan/>

membuang-buang nikmat waktu yang telah diberikanya. Bahkan Allah Swt, berfirman dalam Q.S Al Asr ayat 1-2 bahwa orang-orang yang menyia-iyakan waktu tergolong sebagai orang yang benar-benar merugi.

Menunda-nunda pekerjaan termasuk pekerjaan yang sangat merugikan bagi siapapun pelakunya. Seseorang yang sering menunda-nunda pekerjaan akan kehilangan banyak kesempatan, peluang dan nikmat lain yang Allah Swt, berikan. Menunda-nunda pekerjaan adalah bukti bahwa adanya pribadi yang tidak bisa memanfaatkan waktu dengan baik dengan mengahbiskan waktu tersebut untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang kurang bermanfaat. Menurut Yusuf Al Qardhawi dalam Fiqh Al Awwaliyah menjelaskan bahwa hakikatnya seorang muslim harus lebih memprioritaskan pekerjaan yang bernilai tinggi dari pada memprioritaskan pekerjaan yang kurang bermanfaat atau bahkan sia-sia jika dikerjakan.

Lanjut Hasan Al Banna juga menjelaskan bahwa tugas-tugas manusia di dunia ini hakikatnya lebih banyak dari pada waktu yang diberikan untuknya. Sehingga, mau tidak mau manusia harus lebih giat untuk mengerjakan tugas-tugas itu agar waktu yang sedikit itu dapat digunakan sebaik-baiknya. Karena ketika tugas-tugas itu ditunda maka akan menimbulkan penumpukan tugas dan pastinya akan terbengkalai jika tidak segera diselesaikan. Tugas-tugas yang sudah menumpuk atau terbengkalai akan membuat keadaan jiwa merasa tidak tenang yang nantinya akan berujung

pada munculnya rasa tertekan yang membuat hidup ini tidak bahagia.⁵⁹

B. Penelitian Terdahulu

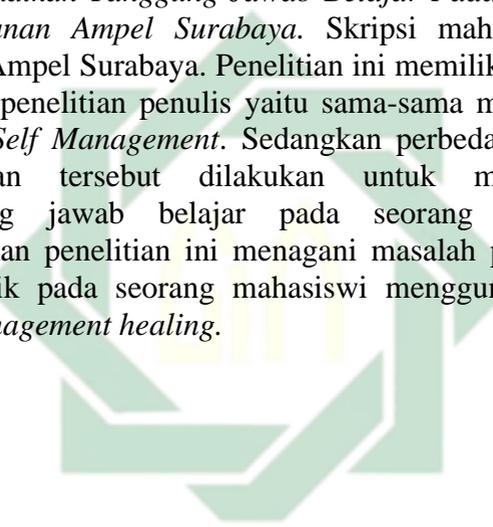
Pertama, penelitian Mohammad Edry. 2019. *Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Terapi Self Management Dalam Mengatasi Insomnia Seorang Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*. Skripsi UIN mahasiswa Sunan Ampel Surabaya. Dalam penelitian ini terapi yang digunakan memiliki kesamaan dengan terapi yang digunakan penulis yaitu sama-sama menggunakan terapi *self management* dan kesamaan lainnya adalah pada metode penelitian yang digunakan yaitu kualitatif. Sedangkan, perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah terlatak pada permasalahan yang ditangani. Penelitian ini dilakukan untuk mengatasi insomnia seorang mahasiswa, sedangkan penelitian penulis menangani masalah prokrastinasi akademik pada seorang mahasiswi menggunakan terapi *self management healing*.

Kedua, penelitian Novia Anggita Putri, 2020. *Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Menggunakan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Talk Peserta Didik Kelas XI IPS 2 SMA Negeri 2 Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat*. Skripsi mahasiswa UIN Raden Intan Lampung. Dalam penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian penulis yaitu sama-sama menangani masalah prokrastinasi akademik dan menggunakan metode penelitian kualitatif. Sedangkan perbedaannya adalah pada terapi yang digunakan. Penelitian ini menggunakan teknik *Self Talk*

⁵⁹ Hidayatullah, "Kajian Gaya Hidup Muslim", diakses pada tanggal 6 September 2021 dari <https://www.hidayatullah.com/kajian/gaya-hidupmuslim/read/2010/05/29/2178/bersegeralah-jangan-menunda.html>

yang kuatkan dengan upaya guru bimbingan konseling untuk menangani prokrastinasi akademik peserta didik, sedangkan penelitian penulis menggunakan terapi *Self Management Healing* untuk menangani prokrastinasi akademik seorang mahasiswi.

Ketiga, Linda Ayu Lestari, 2019. *Bimbingan Dan Konseling Islam Melalui teknik Self Management Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya*. Skripsi mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya. Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian penulis yaitu sama-sama menggunakan teknik *Self Management*. Sedangkan perbedaannya adalah penelitian tersebut dilakukan untuk meningkatkan tanggung jawab belajar pada seorang mahasiswa, sedangkan penelitian ini menagani masalah prokrastinasi akademik pada seorang mahasiswi menggunakan terapi *self management healing*.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan

Dengan mengetahui latar belakang masalah, serta judul penelitian yang di jelaskan, maka pada pembahasan ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif merupakan suatu prosedur pengambilan data yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis dari fenomena atau perilaku tertentu.⁶⁰ Pendekatan kualitatif merupakan proses untuk menemukan pengetahuan dengan lebih memfokuskan pada orang atau manusia sebagai objeknya, disini peneliti merupakan pihak utama untuk memperoleh pemahaman yang lebih luas dan mendalam terhadap keadaan yang diteliti sehingga data yang diperoleh lebih akurat dan mendalam.

2. Jenis Penelitian

Peneliti menggunakan jenis penelitian studi kasus. Studi kasus merupakan metode penelitian yang sederhana, terperinci dan berkelanjutan mengenai subyek penelitian baik itu subyek tunggal, latar belakang atau terkait peristiwa tertentu. Studi kasus dilaksanakan di lapangan (*field research*) yang memiliki tujuan memfokuskan penelitian pada sebuah kasus secara intensif dan lebih terperinci.

⁶⁰ Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online, diakses pada tanggal 3 Juni 2021 dari <https://kbbi.web.id/metode>.

B. Subyek dan Lokasi Penelitian

1. Subyek Penelitian

- a) Konseli, adapun subyek dari penelitian ini adalah seorang mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya, yang ingin dibantu untuk mengurangi prokrastinasi akademiknya.
- b) Konselor, adapun yang menjadi konselor pada penelitian ini adalah Izzul Ilmi, mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.
- c) *Significant other*, merupakan orang-orang terdekat konseli atau informan pendukung yang berfungsi sebagai pemberi informasi tambahan untuk menguji keabsahan data dari konseli. *Significant other* yang peneliti pilih adalah teman-teman yang tinggal satu kos-kosan dengan konseli.

2. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kel. Jemur Wonosari, Kec. Wonocolo, Kota Surabaya, Prov. Jawa Timur.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Dalam penelitian ini data yang dikumpulkan berjenis data non statistik (angka). Data yang dikumpulkan berbentuk data verbal yang diperoleh dari hasil wawancara yang diinterpretasikan dalam bentuk deskriptif bukan angka. Jenis data dalam penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu :

- a) Data primer : merupakan data yang didapatkan secara langsung dari konseli atau subyek penelitian. Data primer tersebut berupa latar belakang masalah konseli, penyebab permasalahan,

perilaku yang bermasalah pada konseli, dampak-dampak perilaku bermasalah konseli, proses pelaksanaan teknik *self management* dan doa (penghilang rasa malas) serta hasil dari proses pelaksanaannya.

- b) Data skunder : merupakan data yang didapatkan dari selain konseli yaitu : teman atau *significant other*. Dalam hal ini, peneliti mengambil data skunder dari teman satu tempat tinggal konseli.

2. Sumber Data

Penelitian ini mendapatkan data-data yang berbentuk verbal atau penjelasan secara lisan dari konseli terkait permasalahan yang dialaminya. Disamping itu, peneliti juga mendapatkan data-data tambahan dari beberapa literatur yaitu buku, jurnal, penelitian terdahulu dan lain sebagainya terkait permasalahan konseli.

- a) Sumber data primer : sumber data utama dalam penelitian ini bersumber dari seorang mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya dan buku panduan penggunaan teknik *self management* dan doa (penghilang rasa malas).
- b) Sumber data sekunder : sumber data pendukung dapat diperoleh dari berbagai sumber yaitu dari buku, jurnal, artikel, dan *significant other* subyek penelitian.⁶¹

D. Tahap-Tahap Penelitian

1. Tahap pra lapangan

Pada tahap ini peneliti menyusun rencana penelitian meliputi tujuan yang ingin diraih dari proses

⁶¹ Bungin Burhan, *Metode Penelitian Sosial : Format – Format Kuantitatif dan Kualitatif*, (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), 128.

penelitian, dan mempelajari konsep yang akan digunakan dalam penelitian, mempelajari *literature* serta penelitian terdahulu yang berkaitan dengan konsep dan masalah yang akan diteliti.

2. Tahap persiapan lapangan

Pada tahap ini peneliti melakukan persiapan untuk memasuki lapangan, meliputi jadwal kegiatan yang dijabarkan secara rinci dan menyiapkan peralatan yang dibutuhkan saat terjun ke lapangan seperti pulpen, notes, kamera dan lain-lain yang berguna membantu melengkapai proses memperoleh informasi.

3. Tahap pekerjaan lapangan

Pada tahap ini dilakukan untuk memahami latar penelitian. Hal pertama yang dilakukan adalah mencari data di lapangan terkait permasalahan dan kondisi lingkungan. Selanjutnya penggalian data melalui informan (*significant other*) yakni orang terdekat konseli yaitu teman-teman dan gurunya dengan wawancara dan dokumentasi. Dilanjutkan dengan penggalian data mengenai permasalahan dari konseli itu sendiri. Konseling dilakukan setelah permasalahan sudah diketahui dengan melaksanakan bantuan yang sudah direncanakan. Setelah proses terapi, selanjutnya dilakukan kembali penggalian data untuk mengetahui hasil dari proses terapi.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara peneliti untuk mengumpulkan data-data yang dibutuhkan dalam penelitian menggunakan teknik-teknik tertentu. Teknik-teknik yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data yaitu :

1. Wawancara

Teknik pengumpulan data ini dilakukan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan terstruktur dan tidak terstruktur untuk memperoleh informasi dari obyek penelitian (konseli) terkait permasalahan atau fenomena yang sedang diteliti. Wawancara yang dilakukan peneliti kepada konseli berusaha untuk mencari informasi terkait identitas konseli, aktivitas belajarnya, kondisi dirinya dan permasalahan yang sedang dialaminya.

2. Observasi

Teknik observasi adalah teknik yang dilakukan dengan cara turun langsung kelapangan atau mengikuti aktivitas dari subyek penelitian. Teknik observasi berusaha untuk mengumpulkan data selengkap-lengkapannya dan dapat digunakan untuk membenarkan data yang digunakan. Dalam observasi ini data yang dikumpulkan dapat berupa sikap, perilaku, aktivitas, *gesture*, cara berbicara dan kebiasaan subyek penelitian.⁶²

3. Dokumentasi

Teknik dokumentasi memiliki arti sebuah teknik pengumpulan data dan keterangan melalui gambar, kutipan, video dan referensi lainnya. Teknik pengumpulan data ini, dilakukan dengan cara mengumpulkan hasil-hasil belajar, rekapitulasi nilai semester, tugas-tugas kuliah dan merekam hal-hal yang berhubungan dengan penelitian.

⁶² Conny R. Semiawan, *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*, (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2010), 112.

F. Teknik Validasi Data

Data yang valid adalah data yang tidak terdapat perbedaan antara data yang dilaporkan peneliti dengan kenyataan yang terjadi pada objek di lapangan, hal ini dapat dibuktikan dengan keabsahan atau validitas data. Untuk mendapatkan data yang akurat (valid), peneliti menggunakan dua cara validasi data, yaitu :

1. Memperpanjang waktu keikutsertaan

Penelitian kualitatif termasuk penelitian yang memerlukan waktu penelitian yang cukup lama dan berkepanjangan untuk memperoleh data yang benar-benar valid. Oleh sebab itu, peneliti yang menggunakan metode penelitian ini harus terjun ke lapangan dengan durasi keikutsertaan yang cukup lama. Kemudian, untuk mengetahui data yang dikumpulkan sampai pada titik jenuh yaitu dengan melihat perilaku dan mendengarkan cerita keluh kesah, kesedihan, kegelisahan konseli terkait permasalahan yang dialaminya. Lebih lanjut, peneliti juga melakukan wawancara kepada orang-orang terdekat konseli untuk memastikan apakah informasi-informasi yang disampaikan konseli benar, sehingga peneliti lebih mudah menentukan keaslian dan keabsahan data yang dikumpulkan.

2. Triangulasi

Triangulasi merupakan pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data sebagai pembanding terhadap data tersebut.⁶³ Pada teknik triangulasi ini peneliti membandingkan informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang

⁶³ Bachtiar S, "Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif", *Jurnal Teknologi Pendidikan*, Vol. 10, No. 1, 2010, 46.

berbeda dalam metode penelitian, membandingkan data hasil pengamatan dan hasil wawancara. Membandingkan hasil wawancara dengan dokumen lain yang berkaitan, serta membandingkan hasil wawancara dari empat informan yang berbeda.

G. Teknik Analisis Data

Menurut Bogdan & Biklen menjelaskan bahwa analisis data kualitatif adalah sebuah usaha melakukan pengolahan data, mengorganisasi, memilah-milah, mendapatkan hal-hal yang penting serta menemukan titik terang pemahaman yang nantinya data tersebut dapat disampaikan kepada orang lain secara jelas.⁶⁴ Teknik analisis data ini dilakukan setelah proses pengumpulan data diperoleh. Proses analisis data kualitatif dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu:

1. Mengorganisasikan data
2. Membuat kategori
3. Mereduksi data
4. Menyajikan data terfokus
5. Menganalisis data
6. Memaknai data.⁶⁵

Dalam penelitian studi kasus ini menggunakan analisis deskriptif komparatif, yaitu data-data yang telah dikumpulkan dianalisis menggunakan dua cara sebagai berikut :

1. Data dikumpulkan, diolah, kemudian dianalisis yang nantinya akan dipaparkan atau dijelaskan secara deskriptif mulai dari proses identifikasi masalah,

⁶⁴ Lexy J. Moeleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015), 248.

⁶⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), 273.

proses diagnosis, prognosis, pemberian *treatment*, melakukan evaluasi dan *follow up*.

2. Melakukan pemaparan atau penjelasan dari proses dan hasil penelitian dengan cara menganalisis terlebih dahulu proses dan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan tujuan untuk melihat apakah ada perubahan pada sikap dan perilaku konseli sebelum dan setelah dilakukan terapi.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Wilayah yang menjadi fokus penelitian ini adalah daerah tempat tinggal konseli yang berada di Kelurahan Jemur Wonosari, Kecamatan Wonocolo, Surabaya. Berikut uraian peneliti untuk mendeskripsikan secara ringkas kondisi geografis dan demografis wilayah penelitian tersebut.

Kelurahan Jemur Wonosari merupakan salah satu dari lima kelurahan di kecamatan Wonocolo, kota Surabaya. Kota Surabaya merupakan ibukota Prov. Jawa Timur yang menjadi kota pendidikan terbaik di Provinsi tersebut. Banyak siswa dan mahasiswa dari berbagai daerah seluruh Indonesia menimba ilmu di kota Surabaya. Oleh sebab itu Kota Surabaya berkembang sangat cepat menjadi kota yang tidak saja padat penduduknya melainkan juga padat bangunan termasuk bangunan rumah-rumah kost. Dari sekian banyaknya bangunan rumah-rumah kost, terdapat beberapa lingkungan kampus perguruan tinggi yang terkenal, bahkan salah satunya ada yang menjadi UIN tertua di Provinsi Jawa Timur. Kurang lebih ada sekitar 70 perguruan tinggi (PT) di Surabaya yang tersebar di lima wilayah, yaitu Surabaya Pusat, Surabaya Utara, Surabaya Timur, Surabaya Selatan, dan Surabaya Barat. Rumah-rumah kost yang berada di sekitar kampus perguruan tinggi pada umumnya dihuni oleh mahasiswa pendatang atau rantau yang sedang menempuh studi, baik dari jenjang S1 sampai S3.

Kelurahan Jemur Wonosari yang menjadi obyek penelitian ini lokasinya berdekatan dengan tiga kampus perguruan tinggi yang berada di Kecamatan Wonocolo, Surabaya Selatan yaitu kampus Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya (UINSA), kampus Universitas Bhayangkara (UBHARA), dan kampus Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya (UNUSA). Oleh sebab itu maklum jika banyak sekali rumah-rumah yang dibangun warga untuk dijadikan tempat kost-kost-an mahasiswa. Bahkan di sekitar rumah-rumah kost, di kelurahan Jemurwonosari ini berdiri juga lima ponpes mahasiswa (Darul Arqam, An-Nuriyah, Al-Jihad, An-Nur, dan Al-Husna) yang semuanya difungsikan sebagai tempat tinggal sementara dan memperdalam ilmu agama dengan fasilitas serta tarif tertentu untuk mahasiswa selama menempuh studi di Perguruan Tinggi. Dari hasil wawancara kepada beberapa warga dan observasi peneliti diketahui bahwa mayoritas penghuni rumah-rumah kost di kelurahan Jemurwonosari adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya (UINSA). Hal tersebut dikarenakan jumlah mahasiswa yang kuliah UINSA sangat banyak dibandingkan dengan kampus-kampus lainnya di kelurahan Jemur Wonosari.

Konseli yang kuliah di UIN Sunan Ampel Surabaya, memilih untuk tinggal di kelurahan Jemurwonosari bersama teman-temannya dikarenakan jarak tempuh antara tempat tinggal dan kampus sangat dekat. Hal tersebut membuat konseli bisa dengan mudah sampai ke kampus dan mengikuti banyak kegiatan organisasi yang diselenggarakan di area kampusnya tersebut. Namun, saat ini keadaan berubah, sejak pandemi covid-19 menyerang Kota Surabaya,

semua perguruan tinggi yang ada di kota tersebut harus merubah sistem perkuliahannya menjadi dalam jaringan (kuliah *online*). Keadaan ini memaksa konseli untuk tetap melaksanakan kuliah walaupun hanya lewat virtual di kost tempat tinggalnya. Begitupula dengan masyarakat yang tinggal di kelurahan Jemur Wonosari dibawah perintah kota Surabaya mengharuskan semua warga membatasi intraksi dan mobilitasnya. Dengan dipaparkannya situasi dan kondisi yang ada di kelurahan Jemur Wonosari ini, maka mempermudah peneliti untuk fokus dalam penelitian ini.

2. Deskripsi Konselor

a) Identitas Konselor

Tabel 4.1
Biodata Konselor

| | |
|-----------------------|--------------------------|
| Nama Lengkap | Izzul Ilmi |
| NIM | B53218053 |
| Nama Panggilan | Izzul |
| Agama | Islam |
| Tempat, Tanggal Lahir | Anggokoti, 19 April 2000 |
| Jenis Kelamin | Laki-Laki |
| Anak Ke | 1 |

| | |
|------------------|--|
| Jumlah Saudara | 6 |
| Cita-Cita | Motivator, Da'i dan Enterpreneur |
| Status | Mahasiswa |
| Program Studi | Bimbingan dan Konseling Islam |
| Alamat Sekarang | Gang 2, Kel. Jemur Wonosari, Kec. Wonocolo, Kota Surabaya |
| No. Telepon | 082141165793 |
| Nama Ayah | Ahmad Jajuli |
| Pekerjaan Ayah | Pegawai KUA |
| Nama Ibu | Lilik Nur Hayati |
| Pekerjaan Ibu | Ibu Rumah Tangga |
| Alamat orang tua | Anggokoti, Kec. Buke, Kab. Konawe Selatan, Prov. Sulawesi Tenggara |

b) Pengalaman Konselor

Kurang lebih hampir tiga tahun setengah menuntut ilmu di UIN Sunan Ampel Surabaya, konselor fokus dalam jurusan Bimbingan Konseling Islam. Konselor sering membantu teman atau sahabat yang sedang butuh masukan, nasehat

dan arahan jalan keluar atas masalah yang dia hadapi, baik masalah hidup maupun masalah tidak bisa menemukan dan mengembangkan potensi yang dia miliki. Beberapa kasus yang pernah konselor tangani adalah masalah pasangan yang akan menikah, masalah tidak bisa beradaptasi dengan dunia kampus, masalah kenakalan remaja yang menyebabkan mereka jauh dari agama dan merasa dirinya sudah tidak berguna lagi, masalah kecanduan game *online* dan masalah kehilangan motivasi belajar.

Konselor juga telah mempraktikkan ilmu yang diperoleh selama kuliah untuk memberikan bantuan atas masalah-masalah yang dihadapi oleh teman maupun orang yang datang kepada konselor. Dalam bidang akademik, konselor sering diberi tugas praktik konseling baik di kelas maupun tugas lapangan, diantaranya pernah berkunjung RS Bayangkara Surabaya, panti asuhan Roudhatul Banat 3 Surabaya dan PPL di KUA Kec. Wonocolo. Dalam hal dakwah konselor pernah mengisi ceramah dan khutbah jum'at sebagai bentuk dakwah dan penyuluhan agama bagi masyarakat.

3. Deskripsi Konseli

a) Identitas Konseli

Tabel 4.2

Biodata Konseli

| | |
|--------------|-----------|
| Nama Lengkap | Diati |
| NIM | B53219061 |

| | |
|-----------------------|---|
| Nama Panggilan | Diati |
| Agama | Islam |
| Tempat, Tanggal Lahir | Pauh Agung, 22 Januari 2001 |
| Jenis Kelamin | Perempuan |
| Anak Ke | 1 |
| Jumlah Saudara | 3 |
| Cita-Cita | Konselor Hebat |
| Status | Mahasiswa |
| Program Studi | Bimbingan dan Konseling Islam |
| Alamat Sekarang | Gang 3, Kel. Jemur Wonosari, Kec. Wonocolo, Kota Surabaya |
| Nama Ayah | Asriadi |
| Pekerjaan Ayah | Petani |
| Nama Ibu | Nur Hayati |
| Pekerjaan Ibu | Ibu Rumah Tangga |

| | |
|------------------|--|
| Alamat orang tua | Pauh Agung, Kec. Limbur Lubuk Mengkung, Kab. Muaro Bungo-Jambi |
|------------------|--|

b) Latar Belakang Keluarga

Konseli adalah anak pertama dari tiga bersaudara. Adik pertamanya adalah seorang perempuan yang saat ini sedang menempuh pendidikan di kelas satu SMP. Sedangkan, adik keduanya adalah seorang laki-laki yang masih duduk di bangku sekolah dasar. Berdasarkan hasil wawancara, konseli mengatakan bahwa hubungan persaudaraan dengan adik-adiknya berjalan baik dan belum pernah mengalami masalah apapun sampai saat ini. Konseli juga menceritakan bahwa hubungannya dengan kedua orang tuanya berjalan dengan baik. Kedua orang tua konseli sangat menyayangi dan memperhatikannya, bahkan konseli merasakan bahwa kedua orang tuanya terkhusus bapaknya lebih perhatian kepadanya dari pada adik-adiknya. Dari kecil, konseli menjadi anak yang selalu dimanjakan, semua kebutuhan dan keinginannya pasti selalu dipenuhi oleh kedua orang tuanya. Konseli juga mengakui bahwa karena dirinya yang sejak kecil dimanjakan oleh kedua orang tuanya, ia tumbuh menjadi pribadi yang selalu bergantung kepada orang tuanya dan cenderung pemalas.

c) Latar Belakang Pendidikan

Konseli memulai pendidikannya dari bangku sekolah dasar. Orang tua konseli memutuskan untuk langsung menyekolahkan anaknya ke sekolah dasar karena konseli dianggap sudah

mampu untuk belajar di sekolah dasar. Dari awal, orang tua konseli memang sudah mendidik anaknya dengan baik dan orang tua konseli mengetahui bahwa anaknya itu memiliki kelebihan dalam proses belajarnya. Setelah lulus sekolah dasar, konseli melanjutkan pendidikannya ke sekolah menengah pertama (SMP) selama tiga tahun. Saat konseli kelas 3 SMP, ia sudah merencanakan ingin melanjutkan pendidikannya ke Madrasah Aliyah (MA) di pondok pesantren. Rencana konseli itupun langsung disetujui oleh kedua orang tuanya dan pada akhirnya konseli masuk ke pondok pesantren yang masih satu kabupaten dengan rumahnya tersebut. Meskipun harus berpisah dengan orang tuanya, konseli tetap senang karena kenginnya untuk belajar di pondok pesantren terwujud.

Kehidupan belajar konseli di pondok pesantren berjalan dengan baik. Konseli memiliki banyak teman yang selalu simpati kepadanya, hubungan konseli dengan guru-gurunya juga baik dan konseli juga cukup berprestasi dikelasnya. Konseli mengatakan bahwa karena sistem belajar dipondok yang menurutnya bagus dan sikap guru serta teman-temannya yang baik, sehingga konseli menjadi betah belajar di pondok pesantren. Setelah lulus dari pondok pesantren konseli melanjutkan pendidikannya ke UIN Sunan Ampel Surabaya menggunakan beasiswa S1 yang diberikan oleh pemerintah. Hal tersebut sesuai yang diinginkan oleh dirinya dan kedua orang tuanya, yaitu ingin melanjutkan pendidikannya ke pulau Jawa.

Namun, setelah konseli kuliah beberapa semester kuliah, konseli mulai mengalami beberapa

masalah dalam proses belajarnya. Masalah konseli dimulai sejak sistem belajar di kampusnya dirubah menjadi belajar dari rumah (kuliah online) dikarenakan adanya pandemi covid-19. Akibat perubahan sistem belajar tersebut, konseli menjadi kurang bersemangat dan tidak fokus dalam belajar. Sistem kuliah online yang kampus konseli terapkan, membuat sifat malas dalam dirinya muncul dan semakin lama menjadi semakin parah, sehingga menyebabkan kebiasaan buruk dalam diri konseli yaitu konseli sering menunda-nunda atau menyepelkan tugas-tugas kuliahnya. Akibat dari itu, proses belajar konseli terbengkalai dan nilai IPK konseli menurun.

d) Latar Belakang Ekonomi

Konseli berasal dari keluarga yang memiliki tingkat perekonomian menengah ke bawah. Kedua orang tua konseli bekerja sebagai petani dan buruh harian. Bapak konseli bekerja sebagai seorang mekanik kendaraan bermotor di benkel yang dibangunya sendiri. Penghasilan bapaknya cukup untuk memenuhi kebutuhan keluarga dan Pendidikan konseli dan adik-adiknya. Sedangkan, ibu konseli bekerja sebagai buruh tani di perkebunan sawit. Penghasilan ibu konseli juga sekedar cukup untuk membantu suaminya memenuhi kebutuhan rumah tangga dan anak-anaknya. Konseli mengatakan bahwa meskipun penghasilan kedua orang tuanya tidak terlalu banyak, tapi kebutuhan konseli selalu terpenuhi bahkan hampir semua keinginannya selalu dikabulkan oleh orang tuanya. Hal tersebut dikarenakan konseli adalah anak kesayangan kedua orang tuanya, terkhusus bapaknya yang benar-

benar memerhatikanya dan selalu berusaha memenuhi semua kebutuhan dan keinginan konseli.

e) Latar Belakang Keagamaan

Konseli terbilang mendapatkan Pendidikan agama yang cukup baik dari kedua orang tuanya, terkhusus dari ibunya. Dalam keluarga konseli, orang yang paling perhatian terhadap pendidikan agamanya adalah ibunya. Sejak konseli menginjak umur lima tahun, ibu konseli lah yang paling rajin untuk mengajarkan baca tulis al-Qur'an. Sampai konseli lulus SMP, ibunya lah yang paling men-support agar dirinya masuk ke pondok pesantren untuk memperdalam ilmu agamanya. Bapak konseli pun sangat mendukung anaknya masuk pondok pesantren karena bapaknya yakin bahwa di tempat itulah konseli akan lebih aman dan nyaman belajar ilmu agama.

B. Penyajian Data

1. Proses Implementasi Terapi *Self Management* dan Doa Untuk Menangani Prokrastinasi Akademik Di Masa Kuliah *Online* Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya

Konselor menggunakan beberapa teknik untuk menggagali permasalahan konseli dan memberikan bantuan kepadanya. Beberapa teknik yang digunakan untuk menggali informasi yaitu teknik wawancara, observasi dan dokumentasi. Sedangkan, untuk melakukan penggalian informasi secara mendalam sekaligus memberikan bimbingan dan konseling kepada konseli, konselor menggunakan beberapa teknik yaitu identifikasi masalah, prognosis, diagnosis, *treatment* (perlakuan), evaluasi dan *follow up*. Konselor juga senantiasa menjaga kepercayaan konseli

dengan selalu berkomunikasi melalui sosial media agar kepercayaan konseli kepada konselor terjaga dan konseli dapat memberikan informasi secara jujur tanpa ada paksaan. Berikut penjelasan dari proses penggalan informasi dan pemberian bantuan yang dilakukan konselor untuk membantu menyelesaikan permasalahan konseli :

a) Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah adalah tahap dimana konselor melakukan pengumpulan semua data yang berhubungan dengan permasalahan konseli untuk mengetahui sebab dan akibat dari permasalahan tersebut secara rinci. Data yang dikumpulkan konselor berasal dari hasil wawancara dengan konseli, mengobservasi tempat tinggalnya dan meminta keterangan dari beberapa teman konseli.

1) Hasil wawancara dengan konseli

Wawancara dilakukan pada tanggal 2 september 2021 di tempat yang telah disepakati sebelumnya oleh konselor dan konseli. Pada awal wawancara, konselor menanyakan tentang bagaimana keadaan perkuliahan konseli selama sistem kuliah *online* diberlakukan. Konseli mengatakan bahwa proses perkuliahan *online* kurang menarik dan efektif baginya. Konseli merasa kecewa karena banyak kegiatan-kegiatan organisasinya yang terpaksa dilaksanakan secara virtual dan bahkan beberapa harus terpaksa dibatalkan karena adanya larangan melakukan kegaitan/acara di area kampus. Kemudian, konseli juga mengatakan bahwa kuliah *online* kurang efektif baginya dikarenakan seringnya terjadi kendala

dalam proses pembelajaran. Konselor menanyakan : *“sebenarnya apa kendala-kendala yang sering kamu alami?”*, konseli mengatakan : *“kendalanya banyak kak, mulai dari aku yang susah memahami penjelasan materi kuliah karena nggak ada interaksi secara langsung, tugas-tugas kuliah dari dosen juga tambah banyak, aku juga susah komunikasi sama dosen, sama teman-temanku karna jaringan sering bermasalah, pokoknya nggak enak banget kuliah online”*. Dari penuturan konseli tersebut, konselor memahami bahwa kuliah *online* membuat konseli merasa kecewa dan stress sehingga konseli sering kehilangan fokus dalam belajar yang mengakibatkan dirinya kurang bersemangat untuk mengikuti perkuliahan.

Berangkat dari rasa kecewa dan stress konseli terhadap sistem kuliah *online* yang dijalaninya, konseli beranggapan bahwa dirinya tidak akan belajar dengan baik jika harus mengikuti sistem kuliah seperti itu. Namun, di sisi lain konseli juga tidak bisa berbuat banyak karena sistem kuliah *online* itu adalah keputusan dari pihak kampusnya dan konseli harus mengikuti keputusan tersebut. Konseli harus belajar berdaptasi dengan sistem kuliah *online*, meskipun hal itu membuat dirinya kecewa dan merasa stress.

Konseli yang merasa kecewa dan stress sebenarnya juga sangat dipengaruhi oleh sifat aslinya yang manja dan pemalas yang dibawa sejak kecil. Karena sifat aslinya tersebut konseli menjadi sulit untuk mengadaptasikan

dirinya dengan keadaan baru yang tidak ia sukai. Konseli yang tidak menyukai sistem kuliah *online* membuat dirinya selalu merasa tertekan dan lebih memilih untuk melakukan hal-hal yang membuatnya senang. Dari pernyataan konseli tersebut konselor memperjelas dengan bertanya : *“sebenarnya seberapa kecewa dan stress kamu dengan kuliah online ini dan biasanya kegiatan apa yang kamu lakukan untuk mengurangi rasa kecewa dan tertekan itu?”*, kemudian konseli mengatakan : *“rasa kecewaku itu karena rasa senengku selama kuliah offline kemarin itu tiba-tiba hilang dan aku juga ngerasa stress banget karena aku sama sekali nggak bisa fokus belajar dengan sistem kuliah online kayak gini kak... yaa... caraku biar nggak terus-terusan kecewa dan stress aku banyakin aja nyantai, istirahat, nonton film, ngemil... pokoknya ngelakuin hal yang aku suka lah kak...”*. Dari penuturan konseli tersebut, konselor memahami bahwa konseli benar-benar tidak suka dengan sistem kuliah online dan dia lebih memilih melakukan hal-hal yang dia sukai untuk mengurangi rasa kecewa dan stressnya. Hal tersebut membuat konseli menjadi mudah terpengaruh dengan hal-hal lain dan membuat dirinya tidak fokus lagi dalam belajar. Ditambah lagi lingkungan serta teman-teman konseli yang kebanyakan juga memberikan pengaruh negatif kepadanya. Konseli mengakui bahwa ketidak fokusannya dalam belajar dan mengerjakan tugas-tugas kuliah juga disebabkan karena teman-temannya

yang memiliki kebiasaan yang sama dengan dia, yaitu mudah menyepelekan tugas-tugas kuliah dan selalu mengerjakan tugas di akhir-akhir waktu pengumpulan. Akibatnya, konseli semakin terpengaruh dan munculah kebiasaan baru dalam diri konseli yaitu dirinya sering menunda-nunda untuk mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas kuliahnya. Kebiasaan baru konseli tersebut dapat disebut sebagai prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik konseli berdampak buruk pada kesuksesan belajarnya. Akibat prokrastinasi akademiknya konseli menjadi kurang memperhatikan penjelasan materi dengan baik, banyak tugas-tugas kuliah yang terbengkalai, tugas-tugas kuliah selalu dikerjakan diakhir waktu pengumpulan sehingga hasilnya kurang maksimal yang membuat konseli sering merasa sedih dan tertekan. Tidak hanya itu, prokrastinasi akademik konseli juga mengakibatkan nilai kuliahnya terus menurun.

Dari semua pemaparan masalah konseli, konselor beranggapan bahwa inti permasalahan konseli terletak pada kebiasaan buruknya yang sering menunda-nunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas kuliahnya (prokrastinasi akademik). Konseli juga telah menyadari permasalahannya itu, namun konseli bingung bagaimana cara menghilangkan kebiasaan buruk tersebut. Setelah konseli menceritakan semua keluhannya, konseli meminta bantuan konselor untuk menyelesaikan masalahnya. Memahami keadaan konseli tersebut, konselor

tertarik untuk memberikan bantuan bimbingan dan konseling agar masalahnya dapat segera terselesaikan, sekaligus menjadikan permasalahan konseli sebagai bahan penelitian konselor.

2) Hasil wawancara dengan teman konseli

Wawancara yang telah dilakukan konselor dengan teman konseli bertujuan untuk menguatkan data yang telah diperoleh.

Wawancara dilakukan pada tanggal 15 September 2021, setelah sebelumnya membuat perjanjian dengan teman dekat konseli yang bernama Rani di salah satu warung kopi. Rani adalah teman satu kost konseli yang juga sedang kuliah di UIN Sunan Ampel Surabaya. Sebelumnya peneliti meminta kerjasama teman konseli untuk memberikan informasi terkait konseli. Setelah itu, peneliti menanyakan tentang tugas kuliah kepada Rani, dia mengatakan: *“Tugas kuliah banyak kak, tugas individu dan beberapa mata kuliah sudah mulai ujian akhir.”* Kemudian peneliti mulai bertanya tentang konseli kepada Hana. *“Rani, kalau Diati biasanya ngerjain tugasnya gimana...?”* Hana menjawab: *“Wah, dia itu sering ngerjain tugas kuliah dekat-dekat deadline kak, dia juga orangnya santai banget, udah tau tugasnya banyak tapi masih aja dia sering nunda-nunda ngerjain tugasnya kuliahnya...”* Dari penjelasan teman konseli, konselor mendapatkan beberapa informasi bahwa konseli sering menunda-nunda mengerjakan tugas kuliahnya, padahal konseli memiliki tugas kuliah yang cukup banyak. Rani

mengatakan: “*Diati itu agak susah dikasih tau kak. Kalau aku suruh dia ngerjain tugas kuliah dia bilang males nanti ajah, deadlinenya juga masih lama, akhirnya nanti udah waktunya mepet baru dia kerjain padahal tugasnya banyak.*”

b) Diagnosis

Pada tahap ini, konselor berusaha untuk lebih memahami informasi yang diberikan konseli dan mencoba menjelaskan sebab-sebab munculnya permasalahan yang dialami konseli. Berdasarkan penjelasan identifikasi masalah diatas, kebiasaan konseli menunda-nunda mengerjakan tugas-tugas kuliah (prokrastinasi akademik) disebabkan oleh beberapa hal berikut :

- 1) Konseli merasa kecewa karena banyak kegiatan-kegiatan organisasinya yang terpaksa dilaksanakan secara virtual dan bahkan beberapa harus terpaksa dibatalkan karena adanya larangan melakukan kegiatan/acara di area kampus.
- 2) Konseli beranggapan bahwa kuliah *online* kurang efektif baginya dikarenakan seringnya terjadi kendala dalam proses pembelajaran.
- 3) Konseli merasa kecewa dan stress dikarenakan tugas-tugas kuliah semakin banyak sehingga konseli merasa sangat terbebani.
- 4) Konseli lebih memilih melakukan hal-hal yang dia sukai untuk mengurangi rasa kecewa dan stressnya.
- 5) Konseli mengakui bahwa ketidak fokusannya dalam belajar dan mengerjakan tugas-tugas kuliah juga dipengaruhi oleh teman-teman

sekelasnya yang memiliki kebiasaan sama dengan dia, yaitu mudah menyepelekan tugas-tugas kuliah dan selalu mengerjakan tugas di akhir-akhir waktu pengumpulan.

Faktor-faktor diatas menyebabkan konseli memiliki kebiasaan menunda-nunda mengerjakan tugas-tugas kuliahnya (prokrastinasi akademik). Berdasarkan hasil identifikasi masalah, konselor juga memahami bahwa faktor-faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik konseli bersumber dari dalam dirinya (intrinsik) dan dari luar dirinya (ekstrinsik). Semua faktor-faktor tersebut berkolerasi dengan teori yang menjelaskan bahwa penyebab seorang individu memiliki kebiasaan menunda-nunda mengerjakan tugas-tugasnya dikarenakan memiliki keyakinan-keyakinan sebagai berikut :

- 1) *Aversiveness*, suatu keadaan dimana seseorang terlalu mengkhawatirkan sebuah pekerjaan pada hasilnya, sehingga terjadilah penundaan dalam mengerjakan pekerjaan tersebut.
- 2) *Rebelliousness*, suatu keadaan dimana seseorang melakukan penolakan untuk diperintah mengerjakan tugas.
- 3) *Timing*, suatu keadaan dimana seseorang sangat memperhatikan durasi waktu untuk mengerjakan tugas yang akan dikerjakannya.
- 4) *Impulsiveness*, suatu keadaan dimana seseorang kesulitan untuk mengontrol dirinya melakukan hal lain yang lebih bermanfaat atau mengerjakan tugas yang lebih penting.

- 5) *Neuroticism*, sebuah perasaan dimana seseorang menganggap tugas sebagai sebuah beban yang berat.⁶⁶

Tabel 4.3

Sebab dan Akibat Prokrastinasi Akademik

| Penyebab Prokrastinasi Akademik | Akibat Prokrastinasi Akademik |
|---|---|
| Konseli merasa kecewa karena banyak kegiatan-kegiatan organisasinya yang terpaksa dilaksanakan secara virtual | Konseli sering merasa bingung mencari cara agar bisa beradaptasi pada kuliah <i>online</i> yang dijalaninya |
| Konseli beranggapan bahwa kuliah <i>online</i> kurang efektif | Konseli sangat kesusahan untuk memahami materi-materi perkuliahan yang disampaikan dosen atau teman-temanya |
| Konseli merasa stress dikarenakan tugas-tugas kuliah semakin banyak | Banyak tugas kuliah konseli yang menumpuk |

⁶⁶ Portalhr, "5 Alasan Seseorang Menunda-Nunda Pekerjaan" diakses pada tanggal 26 Desember 2021 dari <http://portalhr.com/people-management/5-alasan-ilmiah-seseorang-suka-menunda-nunda-pekerjaan/>

| | |
|--|--|
| Konseli lebih memilih melakukan hal-hal yang dia sukai untuk mengurangi rasa kecewa dan stressnya. | Konseli melakukan hal-hal yang tidak ada hubungannya dengan tugas-tugas kuliah, seperti bersantai, menonton film dan bermain handphone tanpa kenal waktu |
| Konseli dipengaruhi oleh teman-temannya yang memiliki kebiasaan menunda-nunda mengerjakan tugas yang sama dengan dia | Konseli kehilangan prinsip dan semangat belajarnya |

c) **Prognosis**

Tahap ini adalah tahap dimana konselor menentukan terapi atau teknik apa yang cocok digunakan untuk membantu menyelesaikan permasalahan konseli. Berdasarkan hasil wawancara, observasi dan pengamatan konselor yang telah dijelaskan di tahap identifikasi masalah dan tahap diagnosis, diketahui bahwa faktor-faktor yang menyebabkan konseli melakukan prokrastinasi akademik berasal dari dalam dan luar dirinya. Faktor-faktor tersebut yaitu konseli yang beranggapan negatif bahwa kuliah *online* tidak efektif baginya, konseli merasa kecewa dan stress karena tugas kuliah yang semakin banyak, konseli susah beradaptasi dengan kuliah *online* dan konseli juga terpengaruh oleh teman-temannya yang

memiliki kebiasaan menunda-nunda mengerjakan tugas-tugas kuliah. Tidak hanya itu, kebiasaan menunda-nunda mengerjakan tugas-tugas kuliah konseli juga disebabkan karena sifat manja dan pemalas yang konseli miliki sejak kecil.

Berangkat dari faktor-faktor penyebab masalah konseli tersebut, konselor tertarik untuk melakukan intervensi bimbingan dan konseling dengan menggunakan terapi *self management* dan doa. Terapi *self management* dan doa merupakan kolaborasi dari terapi *self management* dan doa (penghilang rasa malas) sebagai bentuk penyembuhan (*healing*) untuk menangani prokrastinasi akademik konseli. Teknik *self management* dimaksudkan agar konseli dapat dengan mudah dan efektif melakukan perubahan diri ke arah yang lebih positif, yaitu mencegah dirinya agar tidak melakukan prokrastinasi akademik dan melatih dirinya untuk mengerjakan hal-hal positif yang bermanfaat bagi dirinya dan prestasi perkuliahnya. Teknik *self management* juga memberikan kemudahan bagi konseli untuk mengontrol perilakunya dalam menghadapi situasi dan kondisi, sehingga konseli dapat beradaptasi dengan baik pada keadaan yang sedang dijalaninya.

Sedangkan, pengamalan doa (penghilang rasa malas) dimaksudkan untuk menguatkan iman dan *positif thinking* konseli agar dirinya dapat mengontrol emosi dan pikirannya dengan baik serta dapat lebih mensyukuri segala nikmat Allah swt yang masih dia rasakan. Terapi doa mengajak konseli untuk lebih mengintrospeksi diri, menyadari segala kesalahannya melalui pemaknaan

dari setiap kata dalam lafadz doa, sehingga konseli memiliki penguatan iman yang kuat untuk meninggalkan prokrastinasi akademiknya.

Proses bimbingan dan konseling yang dilakukan konselor menggunakan terapi doa dan teknik *self management* dan doa dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu :

- 1) Monitoring atau observasi diri sendiri (*self monitoring*). Tahap ini meminta individu untuk menintrospeksi dirinya sendiri atau menyadari atas semua kesalahan dan kelalaian yang dia lakukan. Tahap ini bertujuan agar individu mencapai kesadaran diri dan berusaha untuk tidak mengulangi kesalahan dan kelalaiannya lagi.
- 2) Penguatan yang positif (*self reward*). Tahap ini meminta individu untuk meninggalkan segala perilaku negatifnya dengan cara memberikan penguatan pada hal-hal baik yang individu lakukan, seperti memberikan hadiah apabila individu dapat melakukan hal baik atau memberikan hukuman apabila individu masih melakukan kebiasaan buruknya.
- 3) Kontrak atau perjanjian pada diri sendiri (*self contracting*). Tahap ini meminta individu membuat janji dengan dirinya sendiri untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang lebih bermanfaat dan berjanji akan konsisten melakukan kegiatan-kegiatan tersebut.
- 4) Melakukan doa (*healing*). Pada tahap ini, individu diminta untuk membaca doa (penghilang rasa malas) dengan serius dan penuh keyakinan agar individu dapat melatih pikiran dan jiwanya untuk senantiasa mengingat Allah

swt dalam setiap keadaan. Tahap ini melatih diri individu untuk menjadi pribadi yang lebih tenang dan selalu berfikir positif dalam setiap keadaan sehingga segala permasalahan yang dialami dapat disembuhkan dengan cepat.

- 5) Penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). Pada tahap terakhir ini individu diminta untuk mengevaluasi dan *follow up* semua kegiatan yang ia lakukan untuk mengetahui apakah ada perkembangan dari terapi yang dilakukan.

d) Terapi (*Treatment*)

Pada tahap ini, konselor melakukan penerapan terapi *self management healing* yang sudah ditetapkan sebelumnya pada tahap prognosis. Tahap pemberian bantuan (*treatment*) adalah tahap yang sangat penting dalam sebuah proses konseling dikarenakan tahap ini adalah inti dari proses konseling yang menentukan efektif tidaknya terapi yang diberikan konselor kepada konseli. Supaya proses pemberian bantuan berjalan dengan baik, konselor telah memberikan penjelasan terkait prosedur terapi yang akan konseli jalani dan konselor tidak lupa untuk meminta kesediaan konseli mengikuti semua tahap terapi dengan baik agar konseli dapat mendapatkan hasil terapi yang diharapkan. Pada tahap ini, konseli diminta untuk melakukan lima tahap terapi *self management healing* yang sudah disepakati sebelumnya dengan konselor. Adapun rincian proses pelaksanaan terapi yang dilakukan konseli bersama konselor sebagai berikut :

1) Monitoring atau observasi diri sendiri (*self monitoring*).

Penerapan tahap awal terapi ini dilakukan pada tanggal 2 Oktober 2021 di warung kopi *Flash Coffee*. Pada tahap awal ini, konselor berharap agar konseli dapat menyadari dengan sepenuh hati dan fikiran tentang semua perilaku negatifnya selama dia melakukan prokrastinasi akademik. Konselor juga berharap konseli mampu untuk memikirkan hal-hal buruk yang akan terjadi jika prokrastinasi akademiknya tidak dihilangkan serta memikirkan hal-hal baik apa yang akan terjadi jika konseli mampu meniggalkan prokrastinasi akademiknya tersebut. Pada intinya tahap ini bertujuan untuk membentuk kesadaran diri konseli agar dirinya menyadari akibat buruk dari prokrastinasi akademiknya dan membantunya merancang perilaku-perilaku baru yang lebih baik.

Pada awal penerapan tahap pertama ini, konselor meminta konseli untuk menenangkan fikiran dan perasaanya terlebih dahulu. Setelah konseli terlihat tenang dan siap untuk melakukan terapi, barulah konselor mengawali dengan meminta konseli menceritakan kembali secara singkat hal-hal apa yang sering dia lakukan sehingga dirinya mudah melakukan prokrastinasi akademik. Konselor berkata “*Mungkin kamu bisa ceritakan lagi secara singkat apa sebabnya kamu sampai punya kebiasaan prokrastinasi dengan tugas-tugas kuliahmu*”. Konseli mengatakan “*Ohya kak, jadi sebenarnya aku tuh suka nunda-nunda*”

ngerjain tugas kuliah gara-gara aku masih stress sama keadaan kuliahku saat ini, pokoknya nggak enak lah kuliah online kayak gini, gara-gara itu aku jadi males mau ngerjain tugas kuliah... Nah biar aku nggak stress aku banyakin aja ngelakuin hal-hal yang aku suka kak, kayak nonton film, main game online, main sosial media dll". Dapat difahami bahwa konseli sering melakukan kegiatan-kegiatan yang sebenarnya itu kurang bermanfaat baginya seperti bermain *handphone* dalam waktu yang lama, menonton film, tiktok, youtube dan sebagainya. Kegiatan-kegiatan tersebut dilakukan konseli agar mengurangi rasa stressnya dikarenakan kuliah *online*. Pada intinya konseli lebih sering bersantai-santai dan kurang memperhatikan tugas-tugas kuliahnya. Sebenarnya konseli mengetahui bahwa hal-hal tersebut tidak baik dilakukan, karena dirinya hanya membuang-buang waktu untuk hal-hal yang tidak bermanfaat. Namun, konseli masih kebingungan mencari cara agar dirinya bisa menghilangkan kebiasaan-kebiasaan kurang baiknya itu.

Menanggapi problematika konseli tersebut, konselor meminta konseli untuk memikirkan dan menuliskan dampak buruk yang mungkin akan terjadi jika dirinya terus-menerus melakukan kegiatan-kegiatan yang kurang bermanfaat dan melakukan prokrastinasi pada tugas-tugas kuliahnya. Konselor berkata "*Coba sekarang kamu pikirkan dulu dampak buruk apa yang akan terjadi kalau kamu terus-terusan melakukan*

prokrastinasi sama tugas-tugas kuliahmu, kalau sudah tolong kamu ceritakan dampak buruk itu ya". Setelah menunggu beberapa menit, konseli mengatakan bahwa dampak buruk yang akan dia dapatkan yaitu :

- (a) Tugas-tugas kuliah konseli tidak akan selesai tepat waktu
- (b) Hasil dari tugas yang konseli kerjakan tidak akan bagus
- (c) Nilai kuliah konseli akan semakin menurun
- (d) Konseli akan menjadi lebih stress karena dia tidak serius dalam proses belajarnya
- (e) Konseli bisa saja tidak lulus mata kuliah kalau nilai tugasnya selalu rendah
- (f) Orang tua konseli akan kecewa jika dirinya terlambat atau tidak lulus kuliah

Konseli yang diminta memikirkan dampak buruk dari prokrastinasi akademiknya, diharapkan agar konseli memiliki rasa takut yang dapat membuat dirinya menyadari bahwa prokrastinasi akademiknya tidak baik jika terus-menerus dibiarkan, sehingga akan muncul dalam diri konseli keinginan untuk berusaha meninggalkan prokrastinasi akademiknya tersebut. Sebelum meneruskan konseling, konselor memberikan waktu istirahat sejenak agar pikiran konseli tidak tegang dan dapat memikirkan kembali dampak-dampak negatif yang telah dia tulis. Setelah konseli istirahat, konselor melanjutkan sesi konseling dengan meminta konseli untuk memikirkan dan menuliskan dampak positif yang akan dia rasakan jika dia berhasil meninggalkan

prokrastinasi akademiknya. Konselor berkata *“Tadikan kamu sudah memikirkan dampak buruk dari prokrastinasimu, sekarang coba kamu pikirkan lagi dampak positif apa yang akan kamu dapatkan kalau kamu bisa meninggalkan prokrastinasimu itu”*. Setelah beberapa saat berfikir, konseli kemudian menuliskan dampak positifnya yaitu :

- (a) Semua tugas kuliah konseli akan selesai tepat waktu
- (b) Tugas-tugas kuliah konseli dapat dikerjakan secara optimal
- (c) Nilai kuliah konseli akan kembali naik
- (d) Konseli akan kembali bersemangat mengikuti perkuliahan
- (e) Konseli dapat mencapai semua target-target belajar yang telah konseli rencanakan

Setelah konseli selesai menuliskan dampak-dampak positif yang diharapkan, konselor mencoba untuk meminta konseli membuat pilihan pada dampak positif dan negatif yang telah dia tulis. Tujuannya agar konseli memiliki kesadaran penuh untuk menentukan arah dan tujuan hidup yang seharusnya dia lakukan untuk menghilangkan kebiasaan prokrastinasi akademiknya. Konselor berkata *“Tadi kamu sudah memikirkan dampak buruk dari prokrastinasi akademikmu kalau kamu terus-menerus melakukan itu... dan kamu juga tadi sudah memikirkan dampak positifnya kalau kamu bisa meninggalkan prokrastinasi itu... nah sekarang coba kamu pilih dari dua dampak itu kamu ingin merasakan dampak yang*

mana?”. Konseli menjawab “*Sebenarnya kak, aku tuh nggak suka ngelakuin prokrastinasi kayak gini, kalau disuruh milih pasti aku pilih dampak positifnya kak... soalnya aku tau dampak buruk yang nanti bakal terjadi kalau aku terus-terusan kayak gini*”. Konseli memutuskan untuk memilih dampak positif karena sebenarnya dirinya juga tidak menginginkan memiliki kebiasaan prokrastinasi dalam proses kuliahnya.

Konseli yang telah membuat keputusan kemudian diminta untuk memikirkan perilaku-perilaku baru yang seharusnya dia lakukan untuk mencapai dampak-dampak positif tersebut agar prokrastinasi akademiknya dapat ditinggalkan. Konseli diminta menuliskan perilaku-perilaku barunya di form pemantauan diri yang telah disediakan konselor sebelumnya setelah konseli proses *self monitoring* selesai dan konseli telah berada di kostnya. Dalam form tersebut terdapat poin-poin yang harus diisi mulai dari keterangan tanggal, nama perilaku baru, jam pelaksanaan, hambatan dan kemajuan dalam pelaksanaan, nilai perilaku dan keterangan. Form pemantauan diri ini dapat dibuat sendiri oleh konseli sesuai dengan perilaku-perilaku baru yang ingin dia lakukan setiap harinya.

Tabel 4.4
Format Form Pemantauan Diri

| Tgl | Nama Perilaku | Jam | Hambatan | Kemajuan | Nilai |
|-----|---------------|-----|----------|----------|-------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Ket : (Nilai)

- 1 = tidak baik
- 2 = kurang baik
- 3 = baik
- 4 = sangat baik

2) Penguatan yang positif (*self reward*).

Pada pertemuan kedua ini yang dilakukan pada tanggal 3 Oktober 2021 di warung kopi *Flash Coffee*. Pada tahap kedua ini konseli diharapkan mampu memberikan penguatan (*reinforcement*) kepada perilaku baru yang telah dia buat pada tahap *self monitoring*. Bentuk penguatan tersebut berupa *reward* yang bisa diberikan konseli sendiri atau konselor setiap konseli berhasil melakukan perilaku barunya dengan baik.

Di awal tahap ini, konselor berusaha menenangkan perasaan dan pikiran konseli dengan menyuruhnya untuk rileks beberapa menit. Setelah konseli tenang dan siap

melakukan terapi konselor memulai dengan menanyakan tentang perilaku-perilaku baru konseli. Konselor bertanya: *“Bagaimana Dek... Kamu sudah tulis perilaku-perilaku baru mu di form pemantauan yang Kakak kasih kemarin...?”* Konseli menjawab: *“Iya sudah Kak...”* Konselor merespon: *“Wah... Bagus sekali Dek, kamu mau menjalankan apa yang Kaka perintahkan di pertemuan kemarin... Kamu hebat...”* Konselor memberikan pujian dan semangat sebagai bentuk *reinforcement* awal bagi konseli agar dirinya semakin bersemangat menjalani tahapan-tahapan terapi berikutnya. Setelah itu, konselor memberikan informasi kepada konseli terkait cara melakukan *self reward*. Konselor berkata *“Dek... supaya kamu tidak merasa terbebani saat melakukan perilaku-perilaku barumu itu nanti, kamu boleh melakukan hal-hal yang kamu suka atau kamu inginkan setelah kamu berhasil melakukan satu perilaku dengan baik, itu sebagai reward untuk usaha kamu, tapi jangan sampai berlebihan, secukupnya saja ya...”*.

Setelah konselor menginformasikan cara melakukan *self reward* pada konseli, selanjutnya konseli diminta untuk membayangkan atau memikirkan hal-hal apa saja yang dia inginkan sebagai bentuk *reward* setelah dia berhasil melakukan perilaku-perilaku barunya. Konselor berkata : *“Sekarang coba pikirkan reward apa yang akan kamu kasih ke diri kamu, setelah kamu berhasil melakukan perilaku-perilaku barumu nanti...”*. Setelah

beberapa menit konseli memikirkan *reward* untuk dirinya, konseli berkata : “*Kayaknya bakalan seneng banget aku kalau semua perilaku-perilaku baruku nanti berhasil aku lakukan terus aku kasih reward ke diri aku sendiri... rasanya kayak nggak jadi beban gitu kak...*”. Maksud konselor meminta konseli untuk memikirkan *reward* tersebut adalah agar menjadi stimulus bagi dirinya agar semakin termotivasi untuk melakukan perilaku-perilaku barunya nanti.

3) Kontrak atau perjanjian pada diri sendiri (*self contracting*).

Setelah konseli melakukan *self monitoring* dan *self reward* yang dibimbing konselor, pada tahap ketiga ini konseli diharapkan untuk memperkuat kembali keyakinannya dalam melakukan perilaku baru dengan membuat perjanjian dan kontrak perilaku pada dirinya sendiri. Setelah sebelumnya konseli melakukan *self reward*, kemudian konseli diminta untuk membuat perjanjian dan kontrak pada dirinya sendiri untuk konsisten melakukan perilaku-perilaku barunya dengan mempertimbangkan konsekuensi serta tujuan dari perubahan yang konseli harapkan. Konselor berkata “*Dek... kamu ingin berubah menjadi lebih baik kan dengan meninggalkan prokrastinasi kamu itu, sekarang coba kamu bikin janji dengan dirimu sendiri kalau kamu akan berusaha sebaik mungkin dan nggak akan menyerah untuk meninggalkan prokrastinasi kamu itu*”. Konselor juga sembari berusaha memberikan arahan kepada konseli dengan

menginformasikan langkah-langkah yang harus dilakukan untuk membuat janji pada diri sendiri. Adapaun langkah-langkah dalam tahap *self contracting* ini yaitu :

- (a) *Pertama*, konseli diminta yakin dengan sepenuh hati bahwa dirinya ingin membuat perubahan ke arah yang lebih baik dengan konsisten melakukan perilaku baru untuk menghilangkan prokrastinasi akademiknya
- (b) *Kedua*, konseli diminta yakin pada perilaku baru yang dilakukannya dan berusaha memperkuat perilaku baru itu dengan memberikan *reward* kepada dirinya sendiri
- (c) *Ketiga*, konseli diminta untuk berusaha dan tidak mudah menyerah dalam melaksanakan perilaku barunya dan meminta kerja sama teman-temannya untuk membantunya
- (d) *Keempat*, konseli diminta untuk berani menerima semua konsekuensi dari keputusan yang telah dia buat
- (e) *Kelima*, konseli diminta untuk menyadari bahwa perilaku baru yang dia lakukan bertujuan untuk menghilangkan kebiasaan prokrastinasi akademiknya dan memperbaiki hidupnya

4) Pengamalan doa (*Self Healing*)

Setelah konseli melakukan *self monitoring*, *self reward* dan *self contctacting*, di tahap ini konseli diharapkan mampu untuk mengamalkan doa (pengilang rasa malas) agar

pikiran dan jiwa konseli menjadi tenang dalam menghadapi situasi apapun dan agar konseli diberikan keistiqomahan oleh Allah dalam melakukan perilaku-perilaku barunya. Tahap ini juga menjadi tahap penyembuhan (*self healing*) bagi pikiran dan jiwa konseli yang merasa kecewa dan stress karena kuliah *online* yang dijalaninya.

Pelaksanaan doa ini dilakukan dalam tiga keadaan yaitu : setelah konseli shalat, sebelum tidur dan setelah bangun tidur. Adapaun lafadz doa yang diucapkan sebagai berikut :

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْهَرَمِ
وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا
وَالْمَمَاتِ

Artinya : “Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan, rasa malas, rasa takut, kejelekan di waktu tua, dan sifat kikir. Dan aku juga berlindung kepada-Mu dari siksa kubur serta bencana kehidupan dan kematian.” (Hadis riwayat Bukhari no. 6367 dan Muslim no. 2706).

Doa tersebut diamalkan dalam tiga keadaan yang sudah dijelaskan di atas dan konseli juga dapat mengamalkannya kapanpun saat dia menginginkannya. Pada tahap ini konselor memberikan informasi dan bimbingan kepada konseli terkait cara pelaksanaan doa itu dengan baik dan benar. Konselor berkata kepada konseli : *“Dek... saat kamu membaca doa ini*

usahakan istiqomah di tiga waktu yang sudah kita sepakati, kamu juga boleh baca di lain waktu itu... tapi usahakan sebelum membaca doa itu kamu benar-benar serius dan niatkan dalam hati kamu dengan membaca doa itu semoga Allah memudahkan, dan mengistiqomahkan kamu menjalankan perilaku-perilaku barumu, supaya kebiasaan menunda-nunda mengerjakan tugas kuliahmu bisa kamu hilangkan dan semoga Allah memberimu kekuatan untuk menjalani kuliah online-mu”.

Pemberian terapi pada pertemuan kedua, konselor hanya menerapkan empat tahap saja yaitu: *self monitoring*, *self reward*, *self contracting* dan pengamalan doa (*self healing*). Maksud konselor adalah agar konseli menerapkan terlebih dahulu pemahamannya dari keempat tahapan terapi tersebut dalam beberapa hari agar konselor dan konseli nantinya dapat melakukan evaluasi dan penilaian terhadap perkembangan perilaku-perilaku baru konseli. Konselor memberikan waktu selama satu minggu untuk konseli melakukan perilaku-perilaku barunya. Setelah masa satu minggu itu barulah konselor dan konseli bertemu kembali untuk melakukan tahap terapi yang terakhir.

5) Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*).

Pada tahap ini, diharapkan konseli mampu melakukan evaluasi diri untuk mengetahui apakah ada perkembangan atau apakah ada yang perlu diperbaiki dari empat tahapan terapi yang telah dia lakukan. Tahap ini juga

bertujuan untuk mempertahankan perilaku baru yang sudah dilakukan konseli.

Penerapan tahap terakhir terapi ini dilakukan pada tanggal 10 Oktober 2021 di warung kopi *flash coffee*. Pada awal tahap ini, konselor dan konseli melakukan evaluasi dengan melihat form pemantauan diri yang sebelumnya sudah diberikan kepada konseli untuk diisi. Dari form pemantauan diri itu konselor dan konseli melakukan diskusi dan penilaian bagaimana kemajuan dari usaha yang dilakukan konseli sembari mencari kekurangan-kekurangan yang ada dalam proses terapi sehingga nantinya dapat diperbaiki agar lebih baik lagi.

Tabel 4.5
Hasil Pemantauan Diri

| Tgl | Nama Perilaku | Jam | Hambatan | Kemajuan | Nilai |
|-------------------------|--|------------------------------|--|----------------------------|-------|
| 3-10 Oktober 2021 | Membaca buku | 09.00- 10.00 WIB | - | Sudah mulai terbiasa | 4 |
| | Membersihkan kamar | 06.00- 6.30 WIB | Kadang ketiduran setelah sholat shubuh | Sudah mulai terbiasa | 3 |
| | Membaca referensi lain sebelum kuliah dimulai | 1 jam sebelum kuliah dimulai | - | Sudah mulai terbiasa | 4 |
| | Membuat kesimpulan setelah mata kuliah selesai | Setelah kuliah selesai | - | Sudah mulai terbiasa | 4 |
| | Mengerjakan tugas kuliah | 12.30- 15.00 dan | Di awal-awal belum bisa | Sudah mulai | 4 |

| | | | | | |
|--|-------------|--|---|----------------------|---|
| | | 20.00-21.00 WIB | konsisten | terbiasa | |
| | Tidur cepat | 10.00 WIB | Kadang main sosial media sampe lupa waktu | Sudah mulai terbiasa | 3 |
| | Membaca doa | Setelah sholat, sebelum dan sesudah bangun tidur | - | Sudah mulai terbiasa | 4 |

Dari tabel hasil pemantauan diri konseli di atas yang dilakukan selama satu minggu, dapat dilihat bahwa konseli sudah banyak kemajuan dan sedikit hambatan yang dialaminya. Hal tersebut membuktikan bahwa konseli sudah mengalami perkembangan positif yang cukup signifikan dan membuktikan bahwa terapi yang dilakukan konseli berjalan sesuai dengan yang diharapkan konselor. Setelah itu, konselor juga menanyakan tentang hambatan dan kemudahan yang konseli rasakan saat konseli melakukan perilaku-perilaku baru. Konselor memberikan pertanyaan *“Dek... selama kamu melakukan self monitoring, self reward, self contracting dan pengamalan doa apakah ada hambatan yang kamu alami?”*. Konseli menjawab *“Iya kak... jujur di awal-awal ngelakuin perilaku-perilaku baru itu kemarin aku masih susah bagi waktu, aku juga masih susah ngontrol diri, tapi itu nggak jadi hambatan besar kok kak... Sekarang aku udah mulai terbiasa neglakuin hal-hal baru itu... Yaa mungkin karena aku*

lagi usaha berubah jadi baik Allah itu kayak mempermudah semua usahaku gitu kak... InsyaAllah pelan-pelan aku pasti bisa ninggalin prokrastinasi akademiku kak...”. Dari pernyataan konseli tersebut konselor beranggapan bahwa konseli sudah memiliki kekuatan untuk konsisten menjalankan perilaku-perilaku barunya dan pelan-pelan tapi pasti dia bisa meninggalkan prokrastinasi akademiknya.

Agar lebih jelas dan mudah difahami konselor (peneliti) berusaha menyajikan proses terapi (*treatment*) dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 4.6
Deskripsi Proses *Treatment*

| | |
|-------------------------------|---|
| <p><i>Self Monitoring</i></p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pada awal penerapan tahap pertama ini, konselor meminta konseli menceritakan secara singkat hal-hal apa yang sering dia lakukan sehingga dirinya mudah melakukan prokrastinasi akademik. Konselor berkata <i>“Diati, mungkin kamu bisa ceritakan lagi secara singkat apa sebabnya kamu sampai punya kebiasaan prokrastinasi dengan tugas-tugas kuliahmu”</i> 2. Konselor meminta konseli untuk memikirkan dan menuliskan dampak buruk |
|-------------------------------|---|

| | |
|--|---|
| | <p>yang mungkin akan terjadi jika dirinya terus-menerus melakukan kegiatan-kegiatan yang kurang bermanfaat dan melakukan prokrastinasi pada tugas-tugas kuliahnya. Konselor berkata <i>“Coba sekarang kamu pikirkan dulu dampak buruk apa yang akan terjadi kalau kamu terus-terusan melakukan prokrastinasi sama tugas-tugas kuliahmu, kalau sudah tolong kamu tuliskan dampak buruk itu ya”</i>.</p> <p>3. Konselor meminta konseli untuk memikirkan dan menuliskan dampak positif yang akan dia rasakan jika dia berhasil meninggalkan prokrastinasi akademiknya. Konselor berkata <i>“Tadikan kamu sudah memikirkan dampak buruk dari prokrastinasimu, sekarang coba kamu pikirkan lagi dampak positif apa yang akan kamu dapatkan kalau kamu bisa meninggalkan prokrastinasimu itu”</i>.</p> <p>4. Konselor mencoba untuk meminta konseli membuat pilihan pada dampak positif dan negatif yang telah dia</p> |
|--|---|

| | |
|---------------------------|---|
| | <p>tulis. Tujuannya agar konseli memiliki kesadaran penuh untuk menentukan arah dan tujuan hidup yang seharusnya dia lakukan untuk menghilangkan kebiasaan prokrastinasi akademiknya. Konselor berkata “<i>Tadi kamu sudah memikirkan dampak buruk dari prokrastinasi akademikmu kalau kamu terus-menerus melakukan itu dan kamu juga sudah memikirkan dampak positifnya kalau kamu bisa meninggalkan prokrastinasi itu, nah sekarang coba kamu pilih dari dua dampak itu kamu ingin merasakan dampak yang mana?</i>”</p> |
| <p><i>Self Reward</i></p> | <p>1. Konselor memulai dengan memberikan informasi kepada konseli terkait cara melakukan <i>self reward</i>. Konselor berkata “<i>Dek... supaya kamu tidak merasa terbebani saat melakukan perilaku-perilaku barumu itu nanti, kamu boleh melakukan hal-hal yang kamu suka atau kamu inginkan setelah kamu berhasil melakukan satu perilaku dengan baik, itu sebagai reward untuk usaha kamu, tapi</i></p> |

| | |
|--------------------------------|---|
| | <p><i>jangan sampai berlebihan, secukupnya saja ya... ”</i></p> <p>2. Konseli diminta untuk membayangkan atau memikirkan hal-hal apa saja yang dia inginkan sebagai bentuk <i>reward</i> setelah dia berhasil melakukan perilaku-perilaku barunya. Konselor berkata : <i>“Sekarang coba pikirkan reward apa yang akan kamu kasih ke diri kamu, setelah kamu berhasil melakukan perilaku-perilaku barumu nanti...”</i></p> |
| <p><i>Self Contracting</i></p> | <p>1. Konselor meminta konseli untuk membuat perjanjian dan kontrak pada dirinya sendiri untuk konsisten melakukan perilaku-perilaku barunya dengan mempertimbangkan konsekuensi serta tujuan dari perubahan yang konseli harapkan. Konselor berkata <i>“Dek, kamu ingin berubah jadi lebih kan dengan meninggalkan prokrastinasi kamu itu, sekarang coba kamu bikin janji dengan dirimu sendiri kalau kamu akan berusaha sebaik mungkin dan nggak akan menyerah untuk meninggalkan prokrastinasi</i></p> |

| | |
|--|---|
| | <p><i>kamu itu”.</i></p> <p>2. Konselor juga sembari berusaha memberikan arahan kepada konseli dengan menginformasikan langkah-langkah yang harus dilakukan untuk membuat janji pada diri sendiri. Adapaun langkah-langkah dalam tahap <i>self contracting</i> ini yaitu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Pertama</i>, konseli diminta yakin dengan sepenuh hati bahwa dirinya ingin membuat perubahan ke arah yang lebih baik dengan konsisten melakukan perilaku baru untuk menghilangkan prokrastinasi akademiknya - <i>Kedua</i>, konseli diminta yakin pada perilaku baru yang dilakukannya dan berusaha memperkuat perilaku baru itu dengan memberikan <i>reward</i> kepada dirinya sendiri - <i>Ketiga</i>, konseli diminta untuk berusaha dan tidak mudah menyerah dalam melaksanakan perilaku barunya dan meminta kerja sama teman-temanya untuk membantunya |
|--|---|

| | |
|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - <i>Keempat</i>, konseli diminta untuk berani menerima semua konsekuensi dari keputusan yang telah dia buat - <i>Kelima</i>, konseli diminta untuk menyadari bahwa perilaku baru yang dia lakukan bertujuan untuk menghilangkan kebiasaan prokrastinasi akademiknya dan memperbaiki hidupnya |
| <p>Pengamalan Doa (<i>self healing</i>)</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelaksanaan doa ini dilakukan dalam tiga keadaan yaitu : setelah konseli shalat, sebelum tidur dan setelah bangun tidur. Adapaun lafadz doa yang diucapkan sebagai berikut : <p style="text-align: center;">اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْهَرَمِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ</p> <p style="text-align: center;"><i>Artinya : “Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan, rasa malas, rasa takut, kejelekan di waktu tua, dan sifat kikir. Dan aku juga berlindung kepada-Mu dari siksa kubur serta bencana kehidupan dan kematian).”</i></p> 2. Konselor memberikan informasi dan bimbingan |

| | |
|----------------------------|--|
| | <p>kepada konseli dalam melakukan doa itu dengan baik dan benar. Konselor berkata kepada konseli <i>“Dek..., saat kamu membaca doa ini usahakan istiqomah di tiga waktu yang sudah kita sepakati, kamu juga boleh baca di lain waktu itu... tapi usahakan sebelum membaca doa itu kamu benar-benar serius dan niatkan dalam hati kamu dengan membaca doa itu semoga Allah memudahkan, dan mengistiqomahkan kamu menjalankan perilaku-perilaku barumu, supaya kebiasaan menunda-nunda mengerjakan tugas kuliahmu bisa kamu hilangkan dan semoga Allah memberimu kekuatan untuk menjalani kuliah online-mu”</i>.</p> |
| <p><i>Self Control</i></p> | <p>1. Konselor dan konseli melakukan evaluasi dengan melihat form pemantauan diri yang sebelumnya sudah diberikan kepada konseli untuk diisi. Dari form pemantauan diri itu konselor dan konseli melihat bagaimana kemajuan dari usaha yang dilakukan konseli sembari mencari kekurangan-</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>kekurangan yang ada dalam proses terapi sehingga nantinya dapat diperbaiki agar lebih baik lagi.</p> <p>2. Konselor menanyakan tentang hambatan dan kemudahan yang konseli rasakan saat konseli melakukan perilaku-perilaku baru... Konselor memberikan pertanyaan: <i>“Dek... selama kamu melakukan self monitoring, self reward, self contracting dan pengamalan doa apakah ada hambatan yang kamu alami?”</i>. Konseli menjawab <i>“Iya kak... jujur di awal-awal ngelakuin perilaku-perilaku baru itu kemarin aku masih susah bagi waktu, aku juga masih susah ngontrol diri, tapi itu nggak jadi hambatan besar kok kak... Sekarang aku udah mulai terbiasa neglakuin hal-hal baru itu... Yaa mungkin karena aku lagi usaha berubah jadi baik Allah itu kayak mempermudah semua usahaku gitu kak... InsyaAllah pelan-pelan aku pasti bisa ninggalin prokrastinasi akademiku kak...”</i>.</p> |
|--|--|

e) **Evaluasi**

Tahap evaluasi merupakan salah satu bagian dari tahap-tahap bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk mengukur dan menilai perkembangan dari proses intervensi terapi yang dilakukan.⁶⁷

Pada tahap evaluasi ini konselor dan konseli berdiskusi mengenai terapi yang konseli lakukan dan dampak apa yang sudah konseli rasakan setelah menjalani terapi untuk menghilangkan prokrastinasi akademiknya. Hasil diskusi tersebut yaitu :

- 1) Konseli merasa lebih tenang dan tidak stress lagi memikirkan kuliah *online*-nya
- 2) Konseli menjadi lebih mudah mengatur dan membagi waktunya dengan baik
- 3) Konseli tidak kebingungan lagi harus melakukan apa di setiap harinya karena dia sudah memiliki jadwal kegiatan yang harus dilakukan
- 4) Konseli merasakan lebih bersemangat dan lebih nyaman mengerjakan tugas-tugas kuliahnya.
- 5) Konseli merasa dirinya kembali memiliki arah dan tujuan yang kuat untuk mejalani proses kuliahnya walaupun tetap dilakukan secara *online*

f) **Follow Up**

Tahap ini adalah lanjutan dari tahap evaluasi, dimana konselor menindaklanjuti proses evaluasi dengan memberikan saran kepada konseli

⁶⁷ Farid Mahudi, *Panduan Evaluasi dan Supervisi Bimbingan dan Konseling*. (Yogyakarta: Diva Press, 2013), hal. 22.

agar dirinya tetap melakukan terapi yang sudah dia lakukan. Adapun bentuk *follow-up* yang diberikan konselor kepada konseli sebagai berikut :

- 1) Konselor meminta konseli untuk tetap melakukan lima tahapan terapi *self management healing* dengan sabar dan semangat meskipun dilakukan secara mandiri.
- 2) Konselor memberikan saran untuk menambah perilaku-perilaku baru yang mungkin belum konseli lakukan agar dirinya juga bisa sambil mengembangkan bakat dan minatnya meskipun dalam keadaan yang masih kuliah *online*.
- 3) Konselor memberikan motivasi agar konseli tetap istiqomah mengamalkan doa (penghilang rasa malas) agar pikiran dan jiwanya bisa senantiasa tenang dalam setiap situasi dan kondisi apapun.

2. Hasil Implementasi Terapi *Self Management* dan Doa Untuk Menangani Prokrastinasi Akademik Di Masa Kuliah *Online* Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya

Sebagai bentuk penjelasan hasil penerapan terapi, peneliti (konselor) berusaha menentukan beberapa indikator perubahan perilaku dalam diri konseli. Oleh karena itu peneliti membuat beberapa aspek yang menunjukkan bahwa konseli melakukan prokrastinasi akademik sebagai berikut :

Tabel 4.7
Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

| No. | Aspek Prokrastinasi Akademik |
|-----|--|
| 1 | Tugas-tugas kuliah dianggap sebagai beban |
| 2 | Melakukan penolakan jika mengerjakan tugas-tugas kuliah |
| 3 | Sulit mengontrol diri agar tidak melakukan pekerjaan lain yang tidak ada hubungannya dengan tugas kuliah |
| 4 | Kesulitan memotivasi diri sendiri untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah |
| 5 | Sering menunda-nunda untuk mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas kuliah |

Beberapa aspek di atas adalah bentuk prokrastinasi yang dilakukan oleh konseli yang peneliti ketahui dari hasil identifikasi masalah. Sebagai bentuk intervensi konselor untuk membantu konseli menghilangkan prokrastinasi akademiknya, konselor (peneliti) menerapkan terapi *self management healing* agar proses intervensi atau pemberian bantuan menjadi maksimal dan efektif. Setelah terapi *self management healing* diberikan kepada konseli, konselor melakukan sesi wawancara, observasi dan pengamatan untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada diri konseli.

Adapun perubahan yang terjadi pada diri konseli setelah diberikan terapi dijelaskan dalam tabel berikut :

Tabel 4.8
Perubahan Konseli Setelah Terapi

| No | Aspek Prokrastinasi Akademik | Perubahan Setelah Terapi | | |
|----|--|--------------------------|--------|--------------|
| | | Sering | Jarang | Tidak pernah |
| 1 | Tugas-tugas kuliah dianggap sebagai beban | | | ✓ |
| 2 | Melakukan penolakan jika mengerjakan tugas-tugas kuliah | | | ✓ |
| 3 | Sulit mengontrol diri agar tidak melakukan pekerjaan lain yang tidak ada hubungannya dengan tugas kuliah | | ✓ | |
| 4 | Kesulitan memotivasi diri sendiri untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah | | | ✓ |

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| 5 | Sering menunda-nunda untuk mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas kuliah | | | ✓ |
|---|--|--|--|---|

Untuk lebih jelasnya, peneliti berusaha untuk mendeskripsikan aspek-aspek prokrastinasi yang telah megalami perubahan sebagai berikut :

1) Tugas-tugas kuliah dianggap sebagai beban

Konseli yang telah menjalankan terapi *self management healing* dan diberi motivasi oleh konselor membuat konseli menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya. Saat ini konseli menjadi lebih bersemangat dan tidak lagi memiliki pikiran negatif pada tugas-tugas kuliahnya. Hal tersebut membuat konseli menjadi mahasiswi yang tidak lagi menganggap tugas-tugas sebagai beban tetapi sebagai bahan pembelajaran agar dirinya lebih cepat memahami mata kuliah yang dipelajarinya.

2) Melakukan penolakan jika mengerjakan tugas-tugas kuliah

Dampak positif dari terapi *self management healing* adalah membuat konseli mampu melawan pikiran-pikiran irrasionalnya dan mampu mencapai kesadaran bahwa dengan dirinya yang terus-menerus menolak atau tidak mau mengerjakan tugas-tugas kuliahnya maka tugas-tugasnya akan semakin banyak dan menumpuk. Tugas-tugas yang menumpuk akhirnya tidak dapat diselesaikan dengan maksimal, akhirnya berdampak pada nilai

tugas konseli yang selalu rendah. Oleh sebab itu, setelah konseli melakukan terapi dan mendapatkan bimbingan dari konselor, saat ini konseli tidak lagi berfikiran irrasional dan konseli menjadi sadar bahwa tugas-tugas kuliah adalah tanggung jawab yang sudah seharusnya dikerjakan dengan baik.

- 3) Sulit mengontrol diri agar tidak melakukan pekerjaan lain yang tidak ada hubungannya dengan tugas kuliah

Masalah ini menurut konseli kadang sulit untuk dihindari karena banyak faktor yang menyebabkan masalah itu. Faktor-faktor tersebut diantaranya terkadang teman-teman konseli yang terlalu lama mengajak ngobrol, kebiasaan tidur larut malam karena bermain sosial media dan terkadang durasi tidur konseli yang terlalu lama dikarenakan konseli yang kelelahan mengerjakan tugas-tugas kuliah. Tetapi, konseli mengatakan bahwa konseli akan terus berusaha untuk pelan-pelan mengurangi kebiasaan-kebiasan tersebut dengan menambah jadwal kegiatan-kegiatan positif yang akan dia lakukan.

- 4) Kesulitan memotivasi diri sendiri untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah

Konseli yang dulu kesulitan memotivasi dirinya sendiri, saat ini dirinya menjadi mudah untuk membuat motivasi bagi dirinya. Hal tersebut terbukti dari perkataan teman-teman satu kontrakannya yang mengatakan bahwa konseli saat ini berubah menjadi lebih bersemangat, konseli menjadi lebih disiplin dan selalu dapat membagi waktunya dengan baik dikarenakan kegiatan-

kegiatan konseli setiap harinya selalu dibuatkan jadwal.

- 5) Sering menunda-nunda untuk mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas kuliah

Adanya form pemantauan diri yang diberikan konselor membuat konseli tidak lagi menunda-nunda mengerjakan tugas-tugas kuliahnya. Hal tersebut dikarenakan form pemantauan membuat konseli menjadi lebih disiplin dalam menggunakan waktunya, sehingga dirinya tidak lagi mengerjakan kegiatan-kegiatan yang kurang bermanfaat dan tidak lagi mengerjakan tugas kuliah di waktu *deadline*.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teori

- a) **Analisis Proses Implementasi Terapi *Self Management* dan Doa Untuk Menangani Prokrastinasi Akademik Di Masa Kuliah *Online* Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya**

Implementasi terapi yang telah diberikan kepada konseli dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu : indentifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, evaluasi dan *follow up*.

Pada tahap indentifikasi masalah konselor (peneliti) melakukan pengumpulan semua data yang berhubungan dengan permasalahan konseli untuk mengetahui sebab dan akibat dari permasalahan tersebut secara rinci. Data yang dikumpulkan konselor berasal dari hasil wawancara dengan konseli, mengobservasi tempat tinggalnya dan meminta keterangan dari beberapa teman konseli. Konselor memahami bahwa konseli

benar-benar tidak suka dengan sistem kuliah *online* dan dia lebih memilih melakukan hal-hal yang dia sukai untuk mengurangi rasa kecewa dan stressnya. Hal tersebut membuat konseli menjadi mudah terpengaruh dengan hal-hal lain dan membuat dirinya tidak fokus lagi dalam belajar. Ditambah lagi lingkungan serta teman-teman sekelas konseli yang kebanyakan juga memberikan pengaruh negatif kepadanya. Konseli mengakui bahwa ketidak fokusannya dalam belajar dan mengerjakan tugas-tugas kuliah juga disebabkan karena teman-teman sekelasnya yang memiliki kebiasaan yang sama dengan dia, yaitu mudah menyepelkan tugas-tugas kuliah dan selalu mengerjakan tugas di akhir-akhir waktu pengumpulan. Akibatnya, konseli semakin terpengaruh dan munculah kebiasaan baru dalam diri konseli yaitu dirinya sering menunda-nunda untuk mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas kuliahnya. Kebiasaan baru konseli tersebut dapat disebut sebagai prokrastinasi akademik.

Selanjutnya tahap diagnosis, konselor (peneliti) berusaha untuk lebih memahami informasi yang diberikan konseli dengan melakukan wawancara, observasi dan pengamatan secara lebih mendalam. Konselor juga mencoba menjelaskan sebab-sebab munculnya permasalahan yang dialami konseli. Berdasarkan penjelasan identifikasi masalah konseli, kebiasaan konseli menunda-nunda mengerjakan tugas-tugas kuliah (prokrastinasi akademik) disebabkan oleh beberapa hal yaitu : *Pertama*, konseli merasa kecewa karena banyak kegiatan-kegiatan organisasinya yang terpaksa dilaksanakan secara virtual dan bahkan beberapa

harus terpaksa dibatalkan karena adanya larangan melakukan kegiatan/acara di area kampus. *Kedua*, konseli beranggapan bahwa kuliah online kurang efektif baginya dikarenakan seringnya terjadi kendala dalam proses pembelajaran. *Ketiga*, konseli merasa stress dikarenakan tugas-tugas kuliah semakin banyak sehingga konseli merasa sangat terbebani. *Keempat*, konseli juga dipengaruhi oleh sifat aslinya sejak kecil yang terlalu manja, sehingga dia menjadi sulit untuk mengadaptasikan dirinya dengan keadaan baru yang tidak ia sukai. *Kelima*, konseli lebih memilih melakukan hal-hal yang dia sukai untuk mengurangi rasa kecewa dan stressnya. *Keenam*, konseli mengakui bahwa ketidak fokusannya dalam belajar dan mengerjakan tugas-tugas kuliah juga dipengaruhi oleh teman-teman satu kelasnya yang memiliki kebiasaan yang sama dengan dia, yaitu mudah menyepelekan tugas-tugas kuliah dan selalu mengerjakan tugas di akhir-akhir waktu pengumpulan.

Faktor-faktor diatas menyebabkan konseli memiliki kebiasaan menunda-nunda mengerjakan tugas-tugas kuliahnya (prokrastinasi akademik). Berdasarkan hasil identifikasi masalah, konselor juga memahami bahwa faktor-faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik konseli bersumber dari dalam dirinya (intrinsik) dan dari luar dirinya (ekstrinsik). Berdasarkan data-data yang telah konselor kumpulkan dan konselor juga telah melihat dampak negatif permasalahan konseli, konselor memahami bahwa permasalahan yang dialami konselor dapat digolongkan sebagai masalah sedang.

Selanjutnya tahap diagnosis, pada tahap ini konselor menentukan terapi atau teknik apa yang cocok digunakan untuk membantu menyelesaikan permasalahan konseli. Berdasarkan hasil wawancara, observasi dan pengamatan konselor yang telah dijelaskan di tahap identifikasi masalah dan tahap diagnosis, diketahui bahwa faktor-faktor yang menyebabkan konseli melakukan prokrastinasi akademik berasal dari dalam dan luar dirinya. Faktor-faktor tersebut yaitu konseli yang beranggapan negatif bahwa kuliah *online* tidak efektif baginya, konseli merasa kecewa dan stress karena tugas kuliah yang semakin banyak, konseli susah beradaptasi dengan kuliah *online* dan konseli juga terpengaruh oleh teman-temannya yang memiliki kebiasaan menunda-nunda mengerjakan tugas-tugas kuliah. Berangkat dari faktor-faktor penyebab masalah konseli tersebut, konselor tertarik untuk melakukan intervensi bimbingan dan konseling dengan menggunakan terapi *self management* dan doa. Terapi *self management* dan doa merupakan kolaborasi dari terapi *self management* dan pengamalan doa (penghilang rasa malas) sebagai bentuk penyembuhan diri (*iself healing*) untuk menangani prokrastinasi akademik konseli. Teknik *self management* dimaksudkan agar konseli dapat dengan mudah dan efektif melakukan perubahan diri ke arah yang lebih positif, yaitu mencegah dirinya agar tidak melakukan prokrastinasi akademik dan melatih dirinya untuk mengerjakan hal-hal positif yang bermanfaat bagi dirinya dan prestasi perkuliahnya. Sedangkan, pengamalan doa (penghilang rasa malas) dimaksudkan untuk menguatkan iman dan

positif thinking konseli agar dirinya dapat mengontrol emosi dan pikirannya dengan baik serta dapat lebih mensyukuri segala nikmat Allah swt yang masih dia rasakan. Dengan mengamalkan doa konseli diajak untuk lebih mengintrospeksi diri, menyadari segala kesalahannya melalui pemaknaan dari setiap kata dalam lafadz doa, sehingga konseli memiliki pengangan iman yang kuat untuk meninggalkan prokrastinasi akademiknya.

Adapun tahap selanjutnya adalah tahap terapi (*treatment*), pada tahap ini konselor melakukan penerapan terapi *self management* dan doa yang sudah ditetapkan sebelumnya pada tahap prognosis. Supaya proses pemberian bantuan berjalan dengan baik, konselor sebelumnya telah memberikan penjelasan terkait prosedur terapi yang akan konseli jalani dan konselor tidak lupa untuk meminta kesediaan konseli mengikuti semua tahap terapi dengan baik agar konseli dapat mendapatkan hasil terapi yang diharapkan. Tahap terapi ini dilakukan melalui lima tahapan yang akan dijelaskan penelitian menggunakan tabel agar mudah difahami.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Tabel 4.9

Deskripsi Proses Terapi

| | |
|-------------------------------|---|
| <p><i>self monitoring</i></p> | <p>Pada tahap awal ini, konseli diberikan serangkaian perintah, mulai dari konseli yang diminta memikirkan dampak buruk dari prokrastinasi akademiknya, setelah</p> |
|-------------------------------|---|

| | |
|---------------------------|--|
| | <p>itu koseli diminta juga untuk memikirkan dampak positif yang dia rasakan jika prokrastinasi akademiknya ditinggalkan dan terakhir konseli diminta untuk memikirkan dan merencanakan perilaku-perilaku baru yang lebih baik. Pada tahap ini konseli diharapkan menyadari dengan sepenuh hati dan fikiran tentang semua perilaku negatifnya selama dia melakukan prokrastinasi akademik. Konselor juga berharap konseli mampu untuk memikirkan hal-hal buruk yang akan terjadi jika prokrastinasi akademiknya tidak dihilangkan serta memikirkan hal-hal baik apa yang akan terjadi jika konseli mampu meniggalkan prokrastinasi akademiknya tersebut. Pada intinya tahap ini bertujuan untuk membentuk kesadaran diri konseli agar dirinya menyadari akibat buruk dari prokrastinasi akademiknya dan membantunya merancang perilaku-perilaku baru yang lebih baik.</p> |
| <p><i>self reward</i></p> | <p>Pada awal tahap ini konseli diberikan informasi bahwa untuk menguatkan perilaku-perilaku barunya, konseli perlu membuat sebuah penguatan (<i>reinforcement</i>) dengan cara memberikan <i>reward</i> pada dirinya sendiri. Konseli diminta</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>untuk memikirkan hal-hal apa saja yang akan dia lakukan sebagai hadiah setelah perilaku-perilaku barunya berhasil dilakukan. Tahap ini konseli diharapkan mampu memberikan penguatan (<i>reinforcement</i>) kepada perilaku baru yang telah dia buat pada tahap <i>self monitoring</i>. Bentuk penguatan tersebut berupa <i>reward</i> yang bisa diberikan konseli sendiri atau konselor setiap konseli berhasil melakukan perilaku barunya dengan baik.</p> |
| <i>self contracting</i> | <p>Pada tahap ini konseli diminta untuk membuat perjanjian dan kontrak pada dirinya sendiri untuk konsisten melakukan perilaku-perilaku barunya dengan mempertimbangkan konsekuensi serta tujuan dari perubahan yang konseli harapkan. Tujuan dari tahap ini adalah untuk memperkuat keyakinannya dalam melakukan perilaku-perilaku barunya dengan membuat perjanjian dan kontrak perilaku pada dirinya sendiri.</p> |
| Pengamalan Doa (<i>Self Healing</i>) | <p>Pada tahap ini konseli diminta untuk meluruskan niat, menjernihkan pikiran dan mensucikan hati dengan mengamalkan doa (pengilang rasa malas) agar pikiran dan jiwa konseli senantiasa mengingat Allah Swt.</p> |

| | |
|----------------------------|--|
| | <p>Harapanya agar konseli menjadi lebih tenang dalam menghadapi situasi apapun dan agar konseli diberikan kekuatan oleh Allah dalam melakukan perilaku-perilaku barunya. Tahap ini juga menjadi tahap penyembuhan (<i>healing</i>) bagi pikiran dan jiwa konseli yang merasa kecewa dan stress karena kuliah <i>online</i> yang dijalaninya.</p> |
| <p><i>self control</i></p> | <p>Pada tahap ini konseli diminta untuk melakukan evaluasi diri untuk mengetahui apakah ada perkembangan atau apakah ada yang perlu diperbaiki dari terapi <i>self management healing</i> yang dia lakukan. Tahap ini juga bertujuan untuk mempertahankan perilaku baru yang sudah dilakukan konseli. Evaluasi dilakukan dengan melihat dan memberikan nilai pada setiap perilaku-perilaku baru konseli yang telah dia lakukan selama satu minggu. Konselor dan konseli melakukan diskusi untuk menentukan apakah perilaku-perilaku itu berhak mendapat nilai tinggi atau sebaliknya dan berhak untuk dilanjutkan atau perlu diganti dengan perilaku-perilaku positif lain yang lebih mendukung perkembangan konseli. Hasilnya diketahui bahwa banyak perilaku-perilaku baru konseli yang berhasil</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>dia kerjakan dengan baik dan konseli juga telah merasakan dampak positifnya. Namun tidak dapat dipungkiri bahwa masih ada beberapa perilaku barunya yang masih susah untuk dikerjakan.</p> |
|--|---|

Selanjutnya tahap evaluasi, pada tahap ini konselor dan konseli berdiskusi mengenai terapi yang konseli lakukan dan dampak apa yang sudah konseli rasakan setelah menjalani terapi untuk menghilangkan prokrastinasi akademiknya. Hasil diskusi tersebut yaitu : konseli merasa lebih tenang dan tidak stress lagi memikirkan kuliah *online*-nya. Konseli menjadi lebih mudah mengatur dan membagi waktunya dengan baik Konseli tidak kebingungan lagi harus melakukan apa di setiap harinya karena dia sudah memiliki jadwal kegiatan yang harus dilakukan. Konseli merasakan lebih bersemangat dan lebih nyaman mengerjakan tugas-tugas kuliahnya. Konseli merasa dirinya kembali memiliki arah dan tujuan yang kuat untuk mejalani proses kuliahnya walaupun tetap dilakukan secara *online*.

Terakhir tahap *follow up*, tahap ini adalah lanjutan dari tahap evaluasi, dimana konselor menindaklanjuti proses evaluasi dengan memberikan saran kepada konseli agar dirinya tetap melakukan terapi yang sudah dia lajukan. Adapun bentuk *follow-up* yang diberikan konselor kepada konseli sebagai berikut : konselor meminta konseli untuk tetap melakukan lima tahapan terapi *self management* dan doa dengan sabar dan

semangat meskipun dilakukan secara mandiri. Konselor memberikan saran untuk menambah perilaku-perilaku baru yang mungkin belum konseli lakukan agar dirinya juga bisa sambil mengembangkan bakat dan minatnya meskipun dalam keadaan yang masih kuliah *online*. Konselor memberikan motivasi agar konseli tetap istiqomah mengamalkan doa (penghilang rasa malas) agar pikiran dan jiwanya bisa senantiasa tenang dalam setiap situasi dan kondisi apapun.

b) Analisis Hasil Implementasi Terapi *Self Management* dan Doa Untuk Menangani Prokrastinasi Akademik Di Masa Kuliah *Online* Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya

Hasil dari terapi yang telah dilakukan konseli berusaha peneliti sajikan dalam bentuk table agar lebih mudah difahami. Hasil terapinya sebagai berikut :

Tabel 4.10
Perbandingan Kondisi Konseli

| No. | Aspek Prokrastinasi Akademik | Sebelum Diberi Terapi | | | Setelah Diberi Terapi | | |
|-----|---|-----------------------|---|----|-----------------------|---|----|
| | | S | J | TP | S | J | TP |
| 1 | Tugas-tugas kuliah dianggap sebagai beban | ✓ | | | | | ✓ |
| 2 | Melakukan penolakan jika mengerjakan tugas-tugas kuliah | ✓ | | | | | ✓ |
| 3 | Sulit mengontrol | | ✓ | | | ✓ | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|--|--|--|--|---|
| | diri agar tidak melakukan pekerjaan lain yang tidak ada hubungannya dengan tugas kuliah | | | | | | |
| 4 | Kesulitan memotivasi diri sendiri untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah | ✓ | | | | | ✓ |
| 5 | Sering menunda-nunda untuk mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas kuliah | ✓ | | | | | ✓ |

Ket :

S : Sering

J : Jarang

TP : Tidak Pernah

Hasil analisis konselor terhadap hasil dari penerapan terapi terjadi perubahan-prubahan yang cukup signifikan pada diri konseli. Deskripsi perubahan itu sebagai berikut :

1) Tugas-tugas kuliah dianggap sebagai beban

Konseli yang telah menjalankan terapi *self management healing* dan diberi motivasi oleh konselor membuat konseli menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya. Saat ini konseli menjadi lebih bersemangat dan tidak lagi memiliki pikiran negatif pada tugas-tugas kuliahnya. Hal tersebut membuat konseli menjadi mahasiswi yang tidak lagi menganggap tugas-tugas sebagai beban tetapi sebagai bahan

pembelajaran agar dirinya lebih cepat memahami mata kuliah yang dipelajarinya.

- 2) Melakukan penolakan jika mengerjakan tugas-tugas kuliah

Dampak positif dari terapi *self management healing* adalah membuat konseli mampu melawan pikiran-pikiran irrasionalnya dan mampu mencapai kesadaran bahwa dengan dirinya yang terus-menerus menolak atau tidak mau mengerjakan tugas-tugas kuliahnya maka tugas-tugasnya akan semakin banyak dan menumpuk. Tugas-tugas yang menumpuk akhirnya tidak dapat diselesaikan dengan maksimal, akhirnya berdampak pada nilai tugas konseli yang selalu rendah. Oleh sebab itu, setelah konseli melakukan terapi dan mendapatkan bimbingan dari konselor, saat ini konseli tidak lagi berfikir irrasional dan konseli menjadi sadar bahwa tugas-tugas kuliah adalah tanggung jawab yang sudah seharusnya dikerjakan dengan baik.

- 3) Sulit mengontrol diri agar tidak melakukan pekerjaan lain yang tidak ada hubungannya dengan tugas kuliah

Masalah ini menurut konseli kadang sulit untuk dihindari karena banyak faktor yang menyebabkan masalah itu. Faktor-faktor tersebut diantaranya terkadang teman-teman konseli yang terlalu lama mengajak ngobrol, kebiasaan tidur larut malam karena bermain sosial media dan terkadang durasi tidur konseli yang terlalu lama dikarenakan konseli yang kelelahan mengerjakan tugas-tugas kuliah.

Tetapi, konseli mengatakan bahwa konseli akan terus berusaha untuk pelan-pelan mengurangi kebiasaan-kebiasan tersebut dengan menambah jadwal kegiatan-kegiatan positif yang akan dia lakukan.

- 4) Kesulitan memotivasi diri sendiri untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah

Konseli yang dulu kesulitan memotivasi dirinya sendiri, saat ini dirinya menjadi mudah untuk membuat motivasi bagi dirinya. Hal tersebut terbukti dari perkataan teman-teman satu kontraknya yang mengatakan bahwa konseli saat ini berubah menjadi lebih bersemangat, konseli menjadi lebih disiplin dan selalu dapat membagi waktunya dengan baik dikarenakan kegiatan-kegiatan konseli setiap harinya selalu dibuatkan jadwal.

- 5) Sering menunda-nunda untuk mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas kuliah

Adanya form pemantauan diri yang diberikan konselor membuat konseli tidak lagi menunda-nunda mengerjakan tugas-tugas kuliahnya. Hal tersebut dikarenakan form pemantauan membuat konseli menjadi lebih disiplin dalam menggunakan waktunya, sehingga dirinya tidak lagi mengerjakan kegiatan-kegiatan yang kurang bermanfaat dan tidak lagi mengerjakan tugas kuliah di waktu *deadline*.

Berdasarkan dari hasil wawancara, observasi dan pengamatan pada konseli setelah terapi diberikan kepadanya, konselor memahami bahwa konseli belum sepenuhnya meninggalkan

prokrastinasi akademiknya. Hal tersebut terbukti dengan adanya satu aspek prokrastinasi akademik konseli yang masih dilakukan. Namun, sejauh ini kebanyakan aspek prokrastinasi akademik konseli yang lainnya sudah berhasil di tangani dan konseli tidak lagi melakukan aspek-aspek tersebut. Perubahan konseli setelah melakukan terapi terlihat dari perilaku, pola pikir dan suasana hati konseli yang terus-menerus menjadi baik. Dari aspek perilaku, konseli yang dulunya sangat menunda-nunda dalam mengerjakan tugas kuliahnya karena dirinya masih kesulitan membagi waktu dan mengontrol diri, saat ini konseli mampu untuk membagi waktunya dengan baik dan mengontrol dirinya sesuai dengan tujuan hidupnya. Perubahan tersebut sesuai dengan tujuan dari terapi *self management*, dimana dalam terapi tersebut seseorang akan dilatih untuk melakukan pengelolaan diri agar dirinya dapat mengatur, mengendalikan dan mengontrol semua perilakunya ke arah yang lebih baik sesuai dengan apa yang diharapkan.

Kemudian, dari aspek pola pikir, konseli yang dulunya selalu memiliki pikiran negatif dan irrasional terhadap kuliah *online*-nya sehingga konseli melakukan prokrastinasi pada tugas-tugas kuliahnya, saat ini konseli sudah mampu untuk mengatur pola pikirnya untuk selalu berpikiran positif dan menjadikan tugas-tugas kuliah sebagai tanggungjawab yang sudah seharusnya dia kerjakan dengan baik apapun situasi dan kondisinya. Sedangkan dari aspek suasana hati, konseli yang dulunya merasa kecewa, tertekan, stress dan bahkan sampai kehilangan semangat belajar akibat dari kuliah *online* yang dia jalani,

saat ini konseli menjadi pribadi yang lebih bahagia, bersemangat, bertanggungjawab dan lebih bersyukur keadaanya saat ini, sehingga dirinya mampu untuk beradaptasi dengan baik dengan sistem kuliah *online*-nya dan mampu meninggalkan perilaku prokrastinasi akademiknya. Perubahan tersebut sesuai dengan tujuan dari diberikanya doa (penghilang rasa malas) yaitu agar seseorang mampu untuk menyembuhkan perasaan gelisah, sedih, kecewa, merasa bersalah dan putus asa dalam hatinya dengan cara bermunajat, bertaubat dan meminta pertolongan kepada Tuhan yang Maha Esa.

2. Perspektif Islam

Berdasarkan hasil wawancara dan dikusi dengan konseli diketahui bahwa terapi *self management* dan doa yang diberikan kepada konseli membuat perubahan perilaku yang cukup signifikan ke arah yang lebih baik. Perubahan perilaku tersebut terlihat dari perilaku konseli yang saat ini tidak lagi melakukan prokrastinasi akademik dan konseli mampu beradaptasi dengan sistem kuliah *online*-nya.

Terapi *self management* dan doa yang diberikan kepada konseli merupakan kolaborasi dari terapi *self management* dan doa (penghilang rasa malas), dimana doa tersebut peneliti anggap sebagai sebuah cara menyembuhkan diri (*self healing*). Dalam perspektif islam *self management* atau menejemen diri adalah sebuah kegiatan atau amalan yang sangat dianjurkan oleh Allah Swt. Seperti yang dijelaskan dalam firman Allah Swt dalam Q.S Al Hashr : 18.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا
اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾

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*”.⁶⁸

Dari ayat diatas sangat jelas Allah Swt memerintahkan semua hamba-Nya yang mengaku beriman untuk bertakwa dan memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Ayat ini memberikan isyarat bahwa setiap muslim harus merancang, mengatur dan mengelola perbuatannya dengan baik selama hidup di dunia. Allah Swt tidak menginginkan hamba-Nya untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang sia-sia atau bahkan perbuatan yang dapat menjerumuskan dalam dosa. Oleh karena itu, sudah menjadi kewajiban untuk selalu melakukan menejemen diri yang baik agar kesempatan dan nikmat hidup yang Allah Swt berikan dapat digunakan dengan sebaik-baiknya.⁶⁹

Kemudian, pengamalan doa adalah sebuah sarana bagi manusia untuk lebih mendekatkan dirinya dengan Allah Swt, dan status doa ini adalah amalan wajib yang diperintahkan Allah Swt kepada seluruh hamba-hamba-nya. Seperti yang dijelaskan dalam Q.S Al Baqarah : 186

⁶⁸ Al-Qur'an, *Al-Hashr*:18

⁶⁹ Abdul Goffar, “Manjemen Dalam Islam (Perspektif Al-Qur'an dan Hadists)”, *Islamic Akademika : Jurnal Pendidikan Keislaman*, Vol. 8, No. 1, 40.

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ
فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴿٧٦﴾

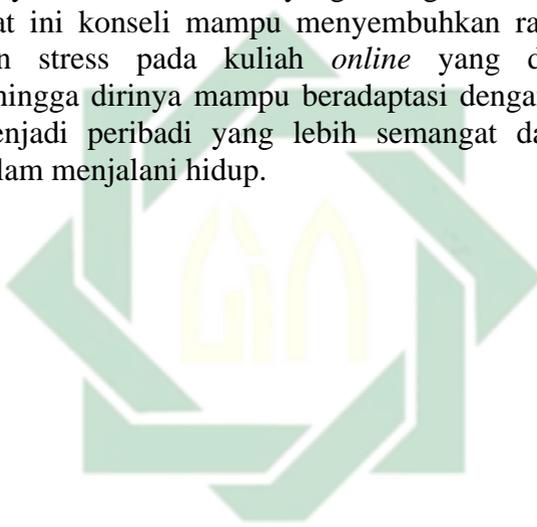
Artinya : “Dan apabila hamba-hambaKu bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah) sesungguhnya Aku dekat, Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepadaKu, maka hendaklah mereka Itu memenuhi (segala perintahKu) dan hendaklah mereka beriman kepadaKu agar mereka selalu berada dalam kebenaran.”⁷⁰

Ayat diatas dengan tegas menjelaskan bahwa Allah Swt memerintahkan semua hamba-Nya untuk senantiasa berdoa karena dengan doa itu jarak antara Allah Swt dengan hamba-Nya akan semakin dekat dan Allah Swt berjanji akan mengabulkan semua permintaan semua hamba-Nya apabila hamba-Nya tersebut meminta kepada-Nya. Oleh karena itu, sebagai seorang muslim sudah menjadi kewajiban untuk senantiasa mengamalkan doa karena manusia adalah mahluk yang lemah dan sangat membutuhkan sekali pertolongan dari Allah Swt dalam menjalani kehidupan di dunia ini yang penuh dengan cobaan dan godaan.

Dalam penerapan terapi *self management* dan doa ini peneliti berupaya untuk memperbaiki perilaku konseli yang suka menunda-nunda mengerjakan tugas kuliahnya. Melalui latihan-latihan manajemen diri konseli dibimbing untuk memperbaiki dirinya yang sering melakukan kegiatan-kegiatan prokrastinasi pada tugas kuliahnya. Dengan menjalankan perilaku-

⁷⁰ Al-Qur'an, *Al-Baqarah* :186

perilaku baru yang telah dibuat dan dijadwalkan, konseli mampu untuk menghilangkan kebiasaan-kebiasan buruknya yang sering melakukan kegiatan yang kurang bermanfaat. Konseli juga saat ini mampu mengelola pikiran dengan baik dengan tidak lagi berpikiran negatif yang menganggap bahwa tugas-tugas semakin banyak dan menjadi beban dalam hidupnya. Tidak hanya itu, melalui doa yang sering konseli amalkan, saat ini konseli mampu menyembuhkan rasa kecewa dan stress pada kuliah *online* yang dijalaninya, sehingga dirinya mampu beradaptasi dengan baik dan menjadi pribadi yang lebih semangat dan optimis dalam menjalani hidup.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Penerapan terapi *self management* dan doa yang telah dilakukan untuk menangani prokrastinasi akademik seorang mahasiswi di masa kuliah *online* melalui beberapa tahapan yaitu : identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, evaluasi dan *follow up*. Proses implementasi teknik terapi *self management* dan doa dilakukan melalui lima teknik yaitu : pemantauan diri (*self monitoring*), penguatan positif (*self reward*), perjanjian (*self contracting*), pengamalan doa (*self healing*) dan evaluasi diri (*self control*).
2. Hasil penerapan terapi *self management* dan doa memberikan perubahan yang lebih positif kepada diri konseli yaitu : konseli saat ini lebih semangat dan termotivasi dalam mengerjakan tugas-tugas kuliahnya. Konseli saat ini mampu untuk membagi waktunya dengan lebih baik dan mengontrol perilakunya sesuai yang ia harapkan. Konseli merasa pikiran dan perasanya lebih tenang setelah mengamalkan doa (penghilang rasa malas) setiap sebelum dan sesudah bangun tidur dan setelah sholat. Terakhir, konseli saat ini mampu untuk meninggalkan prokrastinasi akademiknya dan mampu beradaptasi dengan kuliah *online*-nya.

B. Rekomendasi

1. Bagi Pelajar dan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam

Peneliti yang sekaligus menjadi konselor dalam penelitian ini menyarankan kepada para pelajar dan

mahasiswa/i bimbingan dan konseling islam untuk mempelajari terapi *self management* dan doa dikarenakan terapi ini terbilang cukup mudah untuk dipraktikkan menangani berbagai permasalahan yang menyangkut kebiasaan/perilaku negatif dan khususnya masalah prokrastinasi akademik. Bagi pelajar atau mahasiswa/i yang hendak menggunakan terapi *self management* dan doa ini disarankan untuk membentuk tim agar proses perumusan dan penerapan terapi dapat dilakukan secara lebih optimal.

2. Peneliti Lain

Penelitian yang telah dilakukan ini dapat dijadikan referensi untuk menangani permasalahan yang berhubungan dengan perilaku/kebiasaan negatif, namun jika ada kekurangan dalam penelitian ini diharapkan untuk selanjutnya diperbaiki dan lebih disempurnakan.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti sekaligus konselor dalam penelitian ini mengakui bahwa penelitian yang telah dilakukan belum layak dikatakan baik. Penelitian ini hanya diberikan pada satu orang (konseli) dan belum pasti akan memberikan pengaruh pada orang lain. Oleh sebab itu, peneliti meminta dengan segenap kerendahan hati kepada seluruh pihak untuk memberikan masukan dan saran pada penelitian yang telah dilakukan ini, sehingga diharapkan ada perbaikan dan penyempurnaan oleh peneliti-peneliti berikutnya. Akhir kata dari peneliti, terima kasih banyak dan mohon maaf atas segala kekurangan yang terdapat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisiyah, S., “Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Pendekatan *Behaviour* Teknik *Self Management* Dalam Menangani Siswa Yang Kecanduan *Game Online*”, *Skripsi*, Program Studi Bimbingan dan Konseling islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019
- Al-Jauziyyah, Q., *Macam-Macam Penyakit Hati Yang Membahayakan dan Resep Pengobatannya*, Jakarta: Imam Asy-Syafi’i, 2009
- Barida M., dan Prasetiawan, H., “Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP”, *Jurnal Fokus Konseling*, vol. 4, no. 1, 2018
- Bachtiar S., “Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif”, *Jurnal Teknologi Pendidikan*, vol. 10, no. 1, 2010
- Burhan, A., *Metode Penelitian Sosial : Format – Format Kuantitatif dan Kualitatif*, Surabaya: Universitas Airlangga, 2001
- Burhani, Ipnu. “Pemaknaan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akhir Di Universitas Muhammadiyah Surakarta”, *Skripsi*, Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016
- Berangka, D., “Pengaruh Kegiatan Doa Bersama Terhadap Kepribadian Rohani Anak”, *Jurnal Jumpa*, vol. 4, no. 1, 2016
- Corey, G., *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: PT. Ereso, 1997
- Dami., Z.A., and Loppies, P.A., “Efikasi Akademik dan Prokrastinasi Akademik Sebagai Prediktor Prestasi

- Akademik,” *Kelola: Jurnal Manajemen Pendidikan*, vol. 5, no. 1, 2018
- Fauziah, H.H., “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung,” *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 2, no. 2, 2015
- Gantina, K dan Karish E W, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT Indeks, 2016
- Goffar, A., “Manajemen Dalam Islam (Perspektif Al-Qur’an dan Hadists)”, *Islamic Akademika : Jurnal Pendidikan Keislaman*, vol. 8, no. 1
- Hidayatullah, “*Kajian Gaya Hidup Muslim*”, diakses pada tanggal 6 September 2021 dari <https://www.hidayatullah.com/kajian/gaya-hidupmuslim/read/2010/05/29/2178/bersegeralah-jangan-menunda.html>
- Jamila, “Konsep Prokrastinasi Akademik Mahasiswa”, *Jurnal EduTech*, vol. 6, no. 2, 2020
- Jawwad, A.A., *Manajemen Diri*, Bandung :Savei Generation, 2007
- Jannah, M., dan Muis, T., “Prokrastinasi Akademik (Perilaku Menunda Akdemik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya”, *Jurnal BK UNESA*, vol. 4, no. 3, 2014
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online, diakses pada tanggal 3 Juni 2021 dari <https://kbbi.web.id/metode>.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online, “Doa” diakses pada tanggal 6 September 2021 dari <https://kbbi.web.id/doa>
- Kurniawan, A., “Pengertian Doa Arti, Tujuan, Waktu, Cara, Macam, Perbedaan, Pengaruh, Larangan, Agama Islam”,

diakses pada tanggal 3 September 2021 dari <https://www.gurupendidikan.co.id/pengertian-doa/>

- Komalasari, G., dan Wahyuni, E., *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT Indeks, 2011
- Lestari, L.A., “Bimbingan dan Konseling Islam Melalui Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya”, *Skripsi*, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019
- Mahudi, F., *Panduan Evaluasi dan Supervisi Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta :Diva Press, 2013
- Makhfud, “Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Aktif Bem IAIN Sunan Ampel Surabaya”, *Skripsi*, IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2011
- Ratna, Lilis, *Teknik-Teknik Konseling*, Yogyakarta: Deepublish, 2013
- Muhaimin, A., *Kunci Praktis Doa Yang Terkobul*, Yogyakarta: Javalitera, 2011
- Mujib, A., *Nuansa – Nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002
- Muyana, S., “Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling”, *Jurnal Ilmiah Counsellia*, vol. 8, no. 1, 2018
- Moeleong, L.J., *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015
- Monica M.A., dan Gani, R.A., “Efektivitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung”, *Konseli*, vol. 3, no. 2, 2016

- Nasution, A.Y., “Analisis Zikir dan Doa Bersama (Perspektif Empat Mazhab)”, *Jurnal Madani*, vol 1, no. 1, 2018
- Nasikhotin, H., “Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Teknik *Self-Management* Dalam Mengatasi Masalah Seorang Pemuda Yang Sulit Mengelola Keunganya”, *Skripsi*, Program Studi Bimbingan dan Konseling islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019
- Nafeesa, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa Yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah”, *Antropos*, vol. 4, no. 1, 2018
- Nasuka, *Menyikap Rahasia Kekuatan Do'a*, Bandung: CV.Nuansa Aulia, 2009
- Pendidikan di Indonesia,” diakses pada tanggal 17 September 2021 dari <https://yoursay.suara.com/kolom/2021/07/01/143058/dampak-covid-19-terhadap-sektor-pendidikan-di-indonesia>.
- Pengaribuan, R., “Dampak Positif Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan,” diakses pada tanggal 2 September 2021 dari <https://www.stit-alkifayahriau.ac.id/dampak-positif-pandemi-covid-19-terhadap-dunia-pendidikan/>.
- Portlhr, “5 Alasan Ilmiah Seseorang Menunda-Nunda Pekerjaan”, diakses pada tanggal 6 September 2021 dari <http://portalhr.com/peoplemanagement/5-alasan-ilmiah-seseorang-suka-menunda-nunda-pekerjaan/>
- Ratna, L., *Say No To Galau Skripsi, Cara Cepat dan Fokus Menyelesaikan Skripsi dan T.A dengan Mudah*, Yogyakarta: ANDI, 2015
- Rochimah, F., "*Dampak Kuliah Daring Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau Dari Aspek Psikologi*",

diakses pada tanggal 3 September 2021 dari <https://doi.org/10.31234/osf.io/s5m9r>.

Rex Pai, SJ, *Harta Karun Dalam Doa*, Yogyakarta : Kanisius, 2003

Saman, A., “Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan),” *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 2017

Semiawan, C.R., *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*, Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2010

Seto, W., “Sejarah Akan Terus Jadi Inspirasi: Jangan Menunda Pekerjaan,” diakses pada tanggal 17 September 2021 dari <https://wiyonggoputih.blogspot.com/2016/08/jangan-menunda-pekerjaan.html>.

Siahaan, M., “Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan,” *Jurnal Kajian Ilmiah*, vol. 1, no. 1, 2020

Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2013

Suwardani, N.P., dkk, “Penerapan Konseling Behavioral Menggunakan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VII B3 SMP Negeri 4 Singaraja”, *e-jurnal Undiksa*, vol. 2, no. 1, 2014

Syamsidar, “Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam”, *Al-Din : Jurnal Dakwah Dan Sosial Keagamaan*, vol. 6, no. 2, 2020

Thouless, R.H., *Pengantar Psikologi Doa*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000

Tuasikal, M.A., “Doa Meminta Pertolongan Dari Sifat Malas”, diakses pada tanggal 6 September 2021 dari

<https://umma.id/post/doa-meminta-pertolongan-dari-sifat-malas-331280?lang=id>

Ursia, N.R., dkk., “Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya,” *Makara Human Behavior Studies in Asia*, vol. 17, no. 1, 2013

Wahid, M., “Penerapan Terapi Positive Slef Talk dan Doa Melalui Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Dalam Menangani Masalah Prokrastinasi Pada Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya”, *Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya*, 2019

Wikipedia, *Prokrastinasi*, diakses pada tanggal 6 September 2021 dari <http://wikipedia.org/wiki/prokrastinasi>

Wicaksono, L., “Prokrastinasi Akademik Mahasiswa”, *Jurnal Pelajaran Prospektif*, vol. 2, no. 2, 2017

Yuatiana, Y.R., “Manajemen Diri”, diakses pada tanggal 5 September 2021 dari <http://file.upi.edu/Direktori/FIP/>

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A