



UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA

**KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK *SELF  
MANAGEMENT* UNTUK MENGATASI  
PROKRASINASI AKADEMIK PADA REMAJA DI  
KECAMATAN WARU SIDOARJO**

**SKRIPSI**

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

Oleh :

**Muhammad Ali Najich  
B73218101**

Dosen Pembimbing :

**Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I**  
**NIP.19630303199203 2 002**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
ISLAM**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA**

**2021**

## PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

*Bismillahirrohmanirrahim*

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Muhammad Ali Najich

NIM : B73218101

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Jalan Raya Berbek No 20, Waru  
Kabupaten Sidoarjo

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada Lembaga Pendidikan tinggi manapun untuk mendapat gelar akademik apapun.
2. Skripsi adalah benar-benar karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atau karya orang lain.
3. Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menanggung konsekuensi hukum yang terjadi.

Sidoarjo, 11 Januari 2022

Yang telah menyatakan



**Muhammad Ali Najich**

**NIM.B73218101**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Dengan ini menerangkan bahwa sesungguhnya Skripsi dibawah ini telah diperiksa dan disetujui oleh Dosen Pembimbing :

Nama : Muhammad Ali Najich

NIM : B73218101

Program Studi : Bimbingan Dan Konseling Islam

Judul Proposal Skripsi : *Konseling Islam dengan Teknik Self Management* untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Remaja di Kecamatan Waru Sidoarjo

Surabaya, 12 Januari 2021

Telah diperiksa dan disetujui oleh  
Dosen Pembimbing



**Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I**  
**NIP.19630303199203 2 002**

## LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Konseling Islam Dengan Teknik *Self Management* untuk mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Remaja di Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo

### SKRIPSI

Disusun Oleh :  
**Muhammad Ali Najich**  
**NIM.B73218101**

Telah di uji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada tanggal 14 Januari 2022

**Tim Penguji Skripsi,**

**Penguji I,**



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

**Penguji III,**



**Dra. Psi. Mierrina, M.Si**  
**NIP.196804132014112001**

**Penguji II,**



**Yusria Ningsih, S.Ag., M.Kes**  
**NIP.19760518 2007012022**

**Penguji IV,**



**Mohammad Thohir, M.Pd.I**  
**NIP.197905172009011007**





**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](mailto:perpus@uinsby.ac.id)

---

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Muhammad Ali Najich  
NIM : B73218101  
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam  
E-mail address : [alinajich29@gmail.com](mailto:alinajich29@gmail.com)

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

Sekripsi     Tesis     Desertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

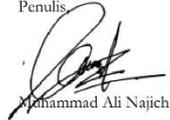
**Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Remaja di Kecamatan Waru Sidoarjo**

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, 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, 21 Februari 2022  
Penulis,

  
Muhammad Ali Najich

## ABSTRAK

Muhammad Ali Najich, B73218101, Konseling Islam Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Remaja Di Kecamatan Waru Sidoarjo.

Fokus penelitian ini, Bagaimana proses dan perubahan dari pelaksanaan Konseling Islam dengan teknik *self management* untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada Remaja di Kecamatan Waru Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis data studi kasus dan menganalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif komparatif.

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa proses pelaksanaan Konseling Islam dengan teknik *Self management* untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada Remaja melalui langkah Identifikasi, Diagnosis, Prognosis, *Treatment*, Evaluasi dan *Follow Up*. *Treatment* menggunakan Konseling Islam yaitu Al-Qur'an surat Al- Hasyr 18-19, Ar-Ra'ad 28-29 dan menggunakan Teknik *Self Management*. Hasil dari penelitian ini adalah adanya perubahan tingkah laku, yaitu konseli mulai bisa mengatur waktu belajar, bermain dan rajin mengerjakan tugas.

Kata Kunci : Konseling Islam, *Self Management*, Prokrastinasi Akademik, Remaja.

## **ABSTRACT**

Muhammad Ali Najich, B73218101, Islamic Counseling With Self Management Techniques to Overcome Academic Procrastination in Adolescents in Waru Sidoarjo District.

The focus of this research, how the process and changes from the implementation of Islamic counseling with self-management techniques to overcome academic procrastination in adolescents in Waru Sidoarjo District. This study uses a qualitative approach with case study data types and analyzes using comparative descriptive analysis techniques.

In this study it can be concluded that the process of implementing Islamic Counseling with self-management techniques to overcome academic procrastination in adolescents through the steps of Identification, Diagnosis, Prognosis, Treatment, Evaluation and Follow Up. Treatment uses Islamic Counseling, namely the Qur'an Al-Hasyr 18-19, Ar-Ra'ad 28-29 and uses Self Management Techniques. The result of this research is that there is a change in behavior, namely the counselee begins to be able to manage time to study, play and be diligent in doing assignments.

**Keywords:** Islamic Counseling, Self Management, Academic Procrastination, Adolescents.

## مستخلص البحث

محمد علي ناجيه ، (B73218101) ، الإرشاد الإسلامي بتقنيات الإدارة الذاتية للتغلب على التسويف الأكاديمي لدى المراهقين في منطقة وارو سيدوارجو.

يركز هذا البحث على كيفية تغيير العملية والتغييرات من تطبيق الإرشاد الإسلامي بتقنيات الإدارة الذاتية للتغلب على التسويف الأكاديمي لدى المراهقين في قرية بيربيك بمنطقة وارو سيدوارجو. تستخدم هذه الدراسة نهجًا نوعيًا مع أنواع بيانات دراسة الحالة والتحليلات باستخدام تقنيات التحليل الوصفي المقارن.

يمكن الاستنتاج في هذه الدراسة أن عملية تطبيق الإرشاد الإسلامي بتقنيات الإدارة الذاتية للتغلب على التسويف الأكاديمي لدى المراهقين من خلال خطوات التحديد والتشخيص والتشخيص والعلاج والتقييم والمتابعة. العلاج باستخدام الإرشاد الإسلامي ، وهي القرآن الحسر 18-19 ، الرعد 28-29 ويستخدم تقنيات الإدارة الذاتية. نتائج هذه الدراسة هي تغييرات في السلوك ، أي يمكن للمستشار أن يبدأ في إدارة الوقت للدراسة واللعب والاجتهاد في أداء المهام

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الإسلامي ، الإدارة الذاتية ، التسويف الأكاديمي ، المراهقون

# DAFTAR ISI

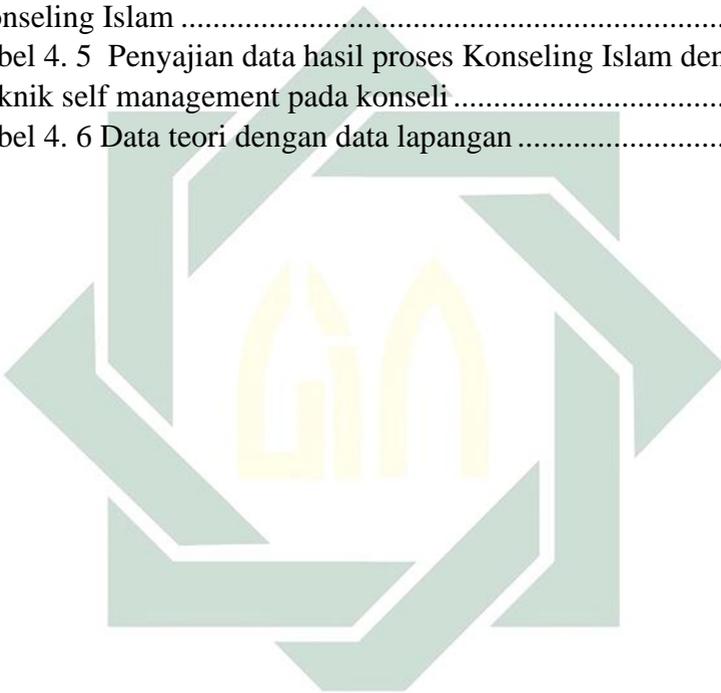
	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
MOTTO .....	v
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI.....	vii
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR .....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Manfaat Penelitian .....	9
E. Definisi Konsep.....	10
F. Sistematika Pembahasan .....	15
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	17
A. Kerangka Teoritik .....	17
1. Konseling Islam.....	17
2. Self Management.....	37
3. Prokrastinasi Akademik .....	49
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan .....	58

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>61</b>
<b>A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....</b>	<b>61</b>
1. Pendekatan Penelitian.....	61
2. Jenis Penelitian .....	62
<b>B. Sasaran dan Lokasi Penelitian.....</b>	<b>63</b>
1. Sasaran Penelitian.....	63
2. Lokasi Penelitian .....	64
<b>C. Jenis dan Sumber data.....</b>	<b>64</b>
1. Jenis-jenis Data.....	64
2. Sumber Data .....	66
<b>D. Tahap-Tahap Penelitian .....</b>	<b>66</b>
1. Tahap Pra Lapangan.....	66
2. Tahap Pelaksanaan / Proses Lapangan .....	68
<b>E. Teknik Pengumpulan Data.....</b>	<b>69</b>
1. Teknik Observasi.....	69
2. Teknik Wawancara.....	70
3. Dokumentasi.....	71
<b>F. Teknik Validitas Data .....</b>	<b>72</b>
<b>G. Teknik Analisis Data.....</b>	<b>72</b>
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>74</b>
<b>A. Deskripsi Umum Subjek Penelitian .....</b>	<b>74</b>
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	74
2. Deskripsi Konselor dan Konseli.....	76
3. Deskripsi Masalah.....	81

B. Penyajian Data .....	84
1. Deskripsi Proses Konseling Islam dengan Teknik <i>Self Management</i> untuk mengelola Prokrastinasi Akademik pada Remaja di Desa Berbek Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo.....	84
2. Deskripsi Hasil Konseling Islam dengan Teknik <i>Self Management</i> untuk mengelola Prokrastinasi Akademik pada Remaja di Desa Berbek Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo.....	104
C. Pembahasan Analisis Data dari Hasil Penelitian .....	106
1. Perspektif Teori .....	107
2. Perspektif Islam.....	117
BAB V PENUTUP.....	122
A. Kesimpulan .....	122
B. Saran.....	123
C. Keterbatasan Penelitian.....	124
DAFTAR PUSTAKA .....	126
LAMPIRAN.....	133

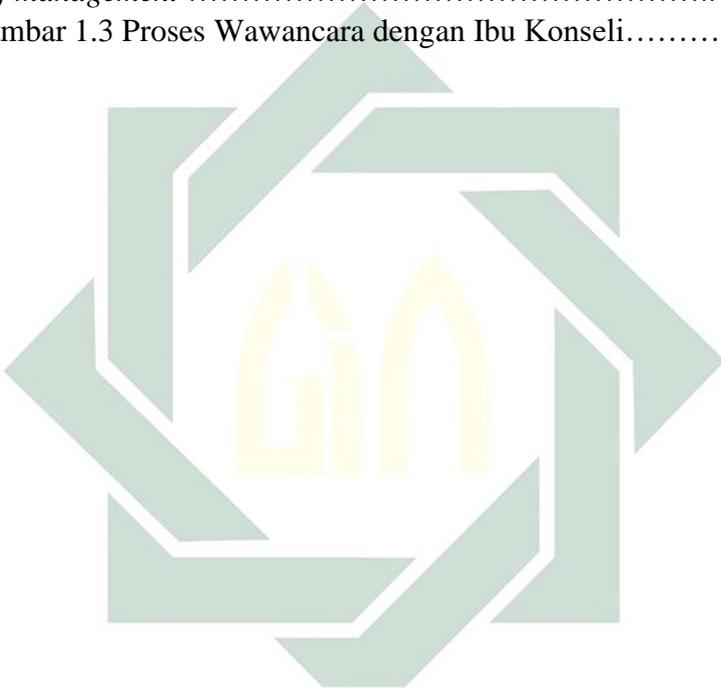
## DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Batas Desa Berbek .....	75
Tabel 4. 2 Data Diri Konselor .....	77
Tabel 4. 3 Identitas Konseli .....	78
Tabel 4. 4 Kondisi Konseli Sebelum mendapat Bimbingan dan Konseling Islam .....	83
Tabel 4. 5 Penyajian data hasil proses Konseling Islam dengan Teknik self management pada konseli .....	105
Tabel 4. 6 Data teori dengan data lapangan .....	107



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Jadwal Keseharian Konseli .....	94
Gambar 1.1 Proses Konseling .....	152
Gambar 1.2 Pemberian Terapi Konseling Islam dengan teknik <i>self management</i> .....	152
Gambar 1.3 Proses Wawancara dengan Ibu Konseli.....	153



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pendidikan adalah suatu kegiatan pembelajaran interaktif. Pendidikan dengan menjadikan peserta didik sebagai badan utama Pendidikan, maka Pendidikan dituntut untuk menyelesaikan tugas-tugas yang mengarah pada upaya memberikan pengarahan dan karakter kepada peserta didik. Pendidikan termasuk kedalam aspek yang penting dan tujuannya meningkatkan kualitas sumber daya manusia untuk bisa membina pribadi yang bertanggung jawab pada diri sendiri ataupun orang lain.

Proses belajar mengajar pada saat ini dilaksanakan secara *daring*, peserta didik banyak mengalami dampak negatif akibat pembelajaran jarak jauh yang sudah hampir 1 tahun lebih berjalan. Dalam situasi pandemi saat ini peran Pendidikan sangat penting, agar para peserta didik dapat mewujudkan cita-citanya. Setiap manusia dianjurkan untuk menuntut ilmu sebagai mana firman Allah SWT.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجْلِسِ  
فَأَفْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانشُرُوا يَرْفَعِ  
اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا  
تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Artinya :“Wahai orang-orang yang beriman, apabila dikatakan kepadamu “Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis,” lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Apabila dikatakan, “Berdirilah,” (kamu) berdirilah. Allah niscaya akan mengangkat orang-orang yang beriman di antaramu

*dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.”*  
(QS. Al-Mujadalah :11)<sup>2</sup>

Selain berkewajiban untuk menuntut ilmu manusia berkewajiban mengerjakan apa yang dilakukan dengan ikhlas dan penuh tanggung jawab. Sebagaimana firman Allah SWT.

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ  
وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang selalu berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan.”  
(QS.Al-Imran :134)<sup>3</sup>

Remaja merupakan masa transisi, dimana akan terjadi suatu perubahan dalam dirinya baik dalam fisik, emosional, intelektual maupun sosial. Saat memasuki masa transisi kemungkinan dapat menimbulkan masa krisis yang berarti bahwa bila masa ini tidak dapat dilalui secara harmonis maka dapat menimbulkan gejala-gejala seperti keterlambatan, ketegangan, kesulitan penyesuaian diri kepribadian yang terganggu bahkan menjadi gagal sama sekali dalam tugas menjadi makhluk sosial. Perkembangan massa remaja ditandai dengan adanya perkembangan yang pesat dari segi fisik, psikis dan sosialnya.<sup>4</sup>

Prokrastinasi Akademik adalah kecenderungan seseorang untuk menunda nunda tugas atau pekerjaan

---

<sup>2</sup> Al-Qur'an, Al-Mujadalah :11.

<sup>3</sup> Al-Qur'an, Al-Imran : 134.

<sup>4</sup> Badri.M.B. counseling and Psychotherapy from Islamic perspective.  
*Journal of the International Institute Of Islamic.* 1998 Vol.2 hlm. 5

akademik. Dengan penundaan yang dilakukan tersebut remaja akan merasa cemas dengan hasil yang didapatkan karena tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Prokrastinasi akademik disini tidak hanya fokus pada tugas akademik akan tetapi juga membahas *planning* atau rencana yang tidak sesuai dengan target atau kenyataan. Menurut Gafini dan Gery Prokrastinasi merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda kegiatan yang dilakukannya sampai pada saat-saat terakhir. Solomon dan Rothblum menambahkan bahwa kegiatan menunda-nunda yang dilakukan merupakan tidak berguna dan menimbulkan perasaan tidak nyaman bagi seseorang.<sup>5</sup> Prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu menunda-nunda tugas belajar dan selalu mengalami masalah yang berkaitan dengan tindakan menunda atau meninggalkan tugas tersebut menurut Putri dkk.<sup>6</sup>

Menurut Ferrari menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku penundaan sampai hari nanti yang identik dengan bentuk kemalasan. Oleh karena itu, seseorang yang melakukan prokrastinasi besar kemungkinan akan mengalami kegagalan.<sup>7</sup> Sedangkan menurut Musdi berpendapat prokrastinasi adalah sebagai kegagalan seseorang dalam mengerjakan tugas

---

<sup>5</sup> Ivan Sebastian, Hubungan antara *fear of failure* dan prokrastinasi akademik,UBAYA,h.2 Tersedia di: [Jurnal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/download/249/225/&prev=search](http://Jurnal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/download/249/225/&prev=search). [Diakses pada tanggal 27 Agustus 2021,pukul 08.30.]

<sup>6</sup> Putri Dkk, Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Psikologi*, hlm. 3

<sup>7</sup> Annisa Rosni Zusya dan Sari Zakiah Akmal, “Hubungan Self Efficacy Akademik dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi”, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Volume 3, Nomor 2, 2016, hlm. 192

berupa kecenderungan hingga tindakan menunda-nunda memulai kinerja atau menyelesaikan sehingga menghambat kinerja dalam rentang waktu terbatas, yang menimbulkan perasaan cemas.<sup>8</sup> Konsekuensi dari prokrastinasi akademik ini performa yang kurang mutu kehidupan individu berkurang, pengaruh negatif seperti menambah beban pikiran, mudah tertekan, tidak percaya diri, cemas, dan bahkan menurunkan prestasi belajar.

Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian pada remaja akibat prokrastinasi akademik. berdasarkan hasil *assesment* yang dilakukan didapatkan data bahwa prokrastinasi akademik yang dialami konseli yang menyebabkan konseli merasa cemas, karena ia sering tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Apalagi ia mengalami tertekan dengan pembelajaran jarak jauh pada saat ini. Dimana kegiatan sepak bola dan kegiatan belajar di sekolah terganggu. Sehingga menyebabkan konseli kurang focus terhadap tugas yang ada dan kesenjangan antara harapan dan tujuan, karena konseli lebih fokus terhadap kegiatan sepak bolanya. Gejala yang dialami konseli kurang memiliki motivasi belajar, dimana konseli suka menunda dalam mengerjakan tugas yang diberikan guru, tidak memperhatikan pada saat proses pembelajaran *daring*.<sup>9</sup>

Selain konseli merasa cemas, prokrastinasi akademik yang dialami pada diri konseli menyebabkan *management* waktu yang tidak teratur, sehingga tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu. Dalam

---

<sup>8</sup> Husni Abdillah dan Diana Rahmasari . “Penerapan Konseling Kelompok Kognitif- Perilaku Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Siswa “. *Jurnal Psikologi Unesa*, Volume 11 no 2 Desember 2010) hlm. 8

<sup>9</sup> Hasil wawancara konseli pada tanggal 28 Agustus 2021. 09.20 Wib

keseharian konseli, konseli sering berpergian hingga tak kenal waktu. Ia hanya pulang kerumah jika ingin meminta uang dan mengganti pakaian. Konseli merasa banyak beban ketika dirumah. Kondisi kesehatan konseli sendiri pun menjadi kurang sehat, dikarenakan pola makan konseli kurang teratur dan kurangnya waktu untuk beristirahat. Konseli menjadi stress dengan beban tugas sekolah yang belum terselesaikan. Ia juga melampiaskan amarahnya dengan berteriak, menangis hingga suaranya hilang. Ia sering mengeluh pada diri sendiri.

Prokrastinasi akademik juga membuat konseli menjadi tidak percaya diri karena ia merasa sendirian, tidak ada orang yang peduli dengan konseli. Ia merasa bingung harus bersikap bagaimana dengan orang tua sampai ia menghindar dan tidak mau berkomunikasi dengan keluarganya. Ia menjadi iri dengan teman sebayanya yang mengalami peningkatan prestasi belajar. Prestasi belajar konseling mengalami penurunan, akibat konseli sering menunda pekerjaan. Ia takut akan apa yang terjadi dengan dirinya setelah ini. Ia pesimis bahwa ia akan gagal untuk mencapai cita cita yang diharapkan konseli.

Jadi, masalah yang dialami oleh konseli ini adalah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik sikap dimana individu akan menunda-nunda pekerjaan sampai hari besok, maka konseli akan lalai dan tidak dapat menyelesaikan setiap tugas yang diberikan oleh guru sehingga akan berakibat buruk kedepannya. Konseli yang tidak termotivasi untuk belajar, maka usaha belajar cenderung tidak terjadwal dengan orang yang memiliki motivasi belajar.

*Self management* atau pengelolaan diri merupakan strategi perubahan perilaku seseorang dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik. Konseli harus aktif menggerakkan variabel internal, eksternal untuk melakukan perubahan yang di inginkan. menurut Sukardji bahwa pengelolaan diri (*self-managemant*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu dapat terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu : menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut.<sup>10</sup>

Merriam dan Caffarella sebagaimana dikutip oleh Binti Khusnul Khotimah menyatakan bahwa pengarahan diri merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang dapat memberi arah pada individu untuk mengambil sebuah keputusan dan menentukan pilihanya serta menetapkan cara yang efektif dalam mencapai tujuan.<sup>11</sup>

Sedangkan menurut Gantina menjelaskan tentang *self management* adalah prosedur dimana individu

---

<sup>10</sup> Annisa, Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas Vii Di Smp Negeri 19 Bandar Lampung, *Skripsi*. (Lampung: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017), hlm. 36

<sup>11</sup> Binti Khusnul Khotimah, Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Selfmanagement Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Wiyatama Bandar Lampung. *Skripsi*. (Lampung: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017), hlm. 48

mengatur dirinya sendiri.<sup>12</sup> Stewasrt dan Luwis berpendapat bahwa *self management* menunjukkan pada kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya atau kemampuan untuk melakukan hal hal yang terarah bahkan meskipun upayanya sulit. Raymond berpendapat *self management* adalah suatu model dalam *cognitive -behavior therapy* yang meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan.<sup>13</sup>

Konseling merupakan suatu proses komunikasi bantuan yang amat penting diperlukan model yang dapat menunjukkan kapan dan bagaimana konselor melakukan intervensi kepada konseli. Dengan kata lain, individu memerlukan ketrampilan (*Skill*) pada pelaksanaannya. Gunarsa menyatakan bahwa *self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*sel reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsanagan (*stimulus control*).<sup>14</sup>

Dari uraian diatas menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku seseorang yang mengalami penundaan kegiatan yang dilakukannya sampai pada saat-saat terakhir dengan teknik *self management*, konseli diharapkan dapat membuat model dalam *cognitive behavior therapy*. Dimana teknik ini

---

<sup>12</sup> Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks 2014), hlm. 180

<sup>13</sup> Raymond, *Behavior modification : principles and procedures* (Florida : Universitas Of South Florida ,2008) hlm.78

<sup>14</sup> Singgih D. Gunarsa, *Konseling Dan Psikoterapi*, (Jakarta: Libri, 2011), hlm. 225

menggunakan perubahan perilaku yang dilakukan oleh konseli dengan membuat perencanaan dalam diri konseli.

Berdasarkan peneliitian terdahulu yang dilakukan Nilam Yunika yang berjudul “Konseling Islam dengan *Self Management* untuk mengistiqomahkan seorang remaja dalam membaca Al-Qur’an di Dusun Gopa’an Desa Sembunganyar Gresik”<sup>15</sup> dan penelitian oleh Nurul Fauqan Nurin yang berjudul “Efektivitas Teknik *Self Mangamenant* untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik kelas VII di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh”<sup>16</sup> menyatakan bahwa *Self Management* dapat mengelola Prokrastinasi akademik Seseorang.

Berdasarkan penelitian diatas, peneliti beranggapan bahwa *self management* dapat menanamkan sifat membagi waktu pada diri konseli. Oleh karena itu, saya mengambil judul penelitian “ **Konseling Islam Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Remaja Di Kecamatan Waru Sidoarjo.**”

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana Proses Pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada Remaja di Kecamatan Waru Sidoarjo ?

---

<sup>15</sup> Nilam Yunika. “Konseling Islam dengan *Self Management* untuk mengistiqomahkan seorang remaja dalam meBaca Al-Qur’an di dusun Gopa’an Desa Sembunganyar Gresik. *Skripsi*. (Surabaya : UIN Sunan Ampel Surabaya.2020) hlm.10

<sup>16</sup> Nurul Fauqan Nurin. Efektivitas Teknik *Self Mangamenant* untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik kelas VII di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh. *Skripsi* (Aceh :UIN Ar-Raniry.2019) hlm.5

2. Bagaimana Perubahan Perilaku setelah pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* untuk mengatasi prokrastinasi Akademik pada remaja di Kecamatan Waru Sidoarjo ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah dijelaskan diatas, adapun tujuan penelitian dalam hal ini untuk :

1. Untuk mengetahui Proses Konseling Islam dengan Teknik *Self Menegement* untuk mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Remaja di Kecamatan Waru Sidoarjo.
2. Untuk mengetahui Perubahan perilaku setelah pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Remaja di Kecamatan Waru Sidoarjo.

### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat luas khususnya mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam, baik dari segi teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis
  - a) Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi para pembaca mengenai Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* untuk mengatasi Prokrastinasi akademik pada Remaja.

- b) Memperkuat teori-teori yang berkaitan dengan Bimbingan dan Konseling Islam bahwa metode yang ada dapat membantu seseorang dalam menangani persoalan manusia yang sesuai dengan ajaran agama islam.

## 2. Manfaat Praktis

### a) Bagi Peneliti

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan memberikan jawaban atas apa yang sudah diteliti tentang bagaimana perubahan Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* untuk mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Remaja.

### b) Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan dapat mengurai perilaku Prokrastinasi Akademik pada diri konseli dengan menggunakan Teknik *Self Management*.

## E. Definisi Konsep

Definisi konsep berisi penjelasan mengenai konsep atau hal-hal yang digunakan dalam penelitian yang memerlukan uraian tertentu. Tujuannya dibuatnya definisi konsep adalah untuk memperjelas maksud dari suatu konsep yang digunakan agar terhindar dari ketidak jelasan hingga salah persepsi. Dalam penelitian ini, ditemukan 4 kata kunci, yaitu Konseling Islam, Teknik *self management*, prokrastinasi akademik dan remaja.

## 1. Konseling Islam

Menurut Aunur Rahim Faqih Konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan kepada orang yang ahli di bidangnya kepada orang yang mengalami masalah (konseli) agar mampu memahami keberadaannya sebagai makhluk Allah SWT. Dengan tujuan mampu menyeimbangkan kehidupan beragama baik duniawi maupun akhirat agar sesuai dengan ketentuan Allah SWT. Agar mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.<sup>17</sup>

Konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan dari orang yang ahli dibidangnya yakni konselor kepada individu yang mengalami permasalahan yakni konseli dengan tujuan merubah tingkah laku konseli dengan cara wawancara untuk mengarahkan diri konseli agar mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya sesuai dengan ajaran agama islam yang berpedoman pada Al Qur'an dan Hadist.<sup>18</sup>

## 2. Teknik *Self Management*

*Self management* melibatkan pemantauan diri, penguatan yang positif, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri dan penguasaan terhadap rangsangan. *Self management* atau pengelolaan diri merupakan suatu strategi perubahan perilaku seseorang dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik. *Self management* berkenan

---

<sup>17</sup> Aunur Rahim Faqih. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. (Yogyakarta: UII Press, 2004). hlm.4.

<sup>18</sup> Faizah Noer Laela. *Bimbingan Konseling Islam*. (Surabaya: UINSA Press, 2017). hlm. 8-9.

dengan kesadaran dan ketrampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu.<sup>19</sup> *Self management* adalah suatu proses dimana klien mengarahkan sendiri perubahan perilakunya dengan satu strategi atau gabungan strategi.<sup>20</sup>

*Self management* bertujuan untuk membantu konseli menyelesaikan masalah, teknik ini menekankan pada perubahan tingkah laku konseli yang dianggap merugikan orang lain. *Self management* merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya.<sup>21</sup>

### 3. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi Akademik adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaraan tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Hal ini terjadi karena ketakutan untuk gagal dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar. Penundaan yang telah menjadi suatu kebiasaan dapat dipandang sebagai sifat prokrastinasi.

Menurut Ferrari menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku penundaan

---

<sup>19</sup> Cormier, L.J. & Cormier, L.S. *Interviewing For Helpers*. 2<sup>nd</sup> Edition. (California: Brooks/Cole Publishing Company, 1989) hlm.87

<sup>20</sup> Watson, D. R., & Tharp, R. G.. *Self-directed behavior (8th ed.)* (Monterey, CA: Brooks/Cole, 2001.) hlm.56

<sup>21</sup> Raymond, M.G. *Behavior Modification: Principles and Procedures*. (University of South Florida. 2008.) hlm. 76

sampai hari nanti yang identik dengan bentuk kemalasan. Oleh karena itu, seseorang yang melakukan prokrastinasi besar kemungkinan akan mengalami kegagalan.<sup>22</sup> Dalam kehidupan sehari-hari kita semua memiliki kebiasaan baik dan yang kurang baik. Tidak semua orang dapat menghilangkan yang kurang baik itu, salah satunya prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan perilaku yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain disekitarnya.

Somon dan Rothblum menambahkan bahwa kegiatan menunda-nunda yang dilakukan merupakan tidak berguna dan menimbulkan perasaan tidak nyaman bagi seseorang.<sup>23</sup> Dalam hal ini, perilaku prokrastinasi merupakan perilaku menunda tugas atau pekerjaan yang dilakukan dengan sadar, namun karena kurangnya *self management* (manajemen diri) yang ada pada diri seseorang membuat perilaku ini sangat sulit untuk diminimalisir. Perilaku prokrastinasi akademik ini sangat berpengaruh pada pekerjaan seseorang yang mengalami, khususnya di bidang belajar. Siswa akan malas belajar, mengabaikan tugas yang diberikan oleh guru di sekolah karena asik melakukan hal yang tidak berguna dan akhirnya melewatkan kewajiban.

---

<sup>22</sup> Annisa Rosni Zusya dan Sari Zakiah Akmal, "Hubungan Self Efficacy Akademik dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Volume 3, Nomor 2, 2016, hlm 192

<sup>23</sup> Ivan Sebastian, Hubungan antara fear of failure dan prokrastinasi akademik, UBAYA, hlm. 2 Tersedia di: [Jurnal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/download/249/225/&prev=search](http://Jurnal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/download/249/225/&prev=search). [Diakses pada tanggal 2 September 2021, pukul 16.30.]

#### 4. Remaja

Remaja adalah masa usia antara 12-18 tahun dalam proses pertumbuhan seorang individu sesudah meninggalkan masa anak-anak menjelang masa dewasa, tetapi belum mencapai kematangan jiwa. Sedangkan menurut Papila dan Olds, masa remaja merupakan masa transisi perkembangan dari anak-anak menuju dewasa yang umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia mendekati 20 tahun.<sup>24</sup> Pada masa remaja kerap kali dijumpai adanya perubahan yang signifikan. Sarwono mengatakan perubahan-perubahan fisik merupakan gejala primer yang berdampak terhadap perubahan-perubahan psikologis dalam masa pertumbuhan remaja.<sup>25</sup>

Menurut Hurlock seorang remaja sudah tidak dapat lagi dikatakan sebagai anak-anak, namun juga belum cukup untuk dikatakan dewasa sehingga pencarian pola hidup dengan mencoba-coba kerap kali dilakukan.<sup>26</sup> Sehingga masa ini seringkali disebut juga sebagai masa bermasalah, dimana baik laki-laki maupun perempuan akan kesulitan untuk mengatasinya.<sup>27</sup> Masalah yang dialami pada masa remaja umumnya lebih kompleks, hal ini dikarenakan hubungan yang dijalin remaja tidak lagi hanya dengan keluarga, namun dengan masyarakat di sekelilingnya. Pada masa ini

---

<sup>24</sup> Ah. Choiron, *Psikologi Remaja*, (Yogyakarta: Idea Press, 2011), hlm.. 51-52.

<sup>25</sup> Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Raja Grafindo Remaja, 2006), hlm.140

<sup>26</sup> Wellina Sebayang, Destyna Yohana Gultom, Eva Royani Sidabutar, *Perilaku Seksual Remaja*, (Yogyakarta: Deepublish, 2018), hlm. 2

<sup>27</sup> Riryng Fatmawati, "Memahami Psikologi Remaja", *Jurnal Reforma* Vol. 6, No. 2, hlm. 57

pemikiran pemuda dipenuhi dengan gejolak, rasa ingin tahu yang tinggi, emosional, pantang menyerah serta kuatnya potensi fisik dan akal. Remaja sangat rentan terbawa arus dari dampak negative perkembangan zaman. Salah satu fenomena kehidupan remaja yang sangat menonjol adalah terjadinya peningkatan minat dan motivasi terhadap seksualitas.<sup>28</sup>

## F. Sistematika Pembahasan

Tujuan dibuatnya sistematika pembahasan adalah semata mata agar mempermudah pembaca dalam mengetahui gambaran penulisan dalam melakukan penelitian ini. Sistematika pembahasan dalam penelitian ini dibagi menjadi 5 Bab, yang masing-masing di dalamnya memuat hal-hal berikut :

**Bab I** Pendahuluan, merupakan bab awal yang berisi menjelaskan tentang latar belakang masalah itu menjadi objek penelitian. Pada bab ini memuat latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep dan sistematika pembahasan.

**Bab II** Kajian teoritik, merupakan bagian yang membahas dan menekankan pada landasan teori yang menjadi fokus dan memperkuat penelitian serta riset terdahulu yang relevan dengan penelitian yang sedang dilakukan. Pada bab ini memuat : kerangka teoritik dalam perspektif umum yang meliputi konseling Islam, *self management*, prokrastinasi akademik, dan remaja serta penelitian terdahulu yang relevan.

**Bab III** Metode penelitian Merupakan bagian yang membahas metode atau langkah-langkah yang

---

<sup>28</sup> Sofyan S Wliis, *Remaja dan Masalahnya, Mengupas Berbagai Bentuk Kenakalan Remaja Seperti Narkoba, Free Sex Dan Pemecahannya*, (Bandung: Alfabeta, 2008), hlm. 1

digunakan dalam penelitian ini. Bab ini memuat : pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap –tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data dan teknik analisis data.

**Bab IV Hasil dan Pembahasan Penelitian** Merupakan bagian yang membahas dan memaparkan data-data hasil penelitian di lapangan secara riil. Bab ini memuat: gambaran umum subjek penelitian, hasil penelitian, dan pembahasan hasil penelitian atau analisis data dalam perspektif teori dan islam.

**Bab V Penutup** merupakan bagian yang membahas tentang perumusan ulang dan penyimpulan atas rumusan masalah dalam penelitian. Bab ini memuat: simpulan, saran dan rekomendasi, serta keterbatasan penelitian.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIK**

#### **A. Kerangka Teoritik**

##### **1. Konseling Islam**

###### **a) Pengertian Konseling Islam**

Konseling islam merupakan bentuk dakwah yang dilakukan oleh Rasulullah Saw dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi para sahabat waktu itu, baik dilakukan secara individual maupun berkelompok. Adanya konseling islam dalam hal in berkenan dengan diturunkannya ajaran agama islam yang disampaikan oleh Allah SWT kepada Rasulullah SAW.

Dalam proses konseling, nilai-nilai keagamaan yang dipercayai konseli perlu dipertimbangkan koselor saat memberikan layanan konseling agar proses konseling terlaksana secara efisien. Sebab islam sangat meyakini nilai-nilai ajaran agamanya dalam membantu menyelesaikan permasalahanya.<sup>29</sup>

Istilah Konseling (*counseling*) berasal dari kata *to counsel* yang memiliki arti memberi nasehat, anjuran, pembicaraan yang digunakan untuk melakukan sesuatu secara *face to face*

---

<sup>29</sup> Syafaruddin. *Bimbingan dan Konseling Perspektif Al Qur'an dan Sains*. (Medan: Perdana Publishing, 2017). hlm.112.

(tatap muka).<sup>30</sup> Konseling dalam hal ini bersifat *kuratif* (penyembuhan) atau *korektif* (menanggulangi) masalah atau pemecahan masalah yang dihadapi konseli. Masalah yang dihadapi konseli yaitu masalah psikologis yang bersifat berat.<sup>31</sup>

Istilah Islam dalam studi Islam berasal dari bentuk Masdar yang secara harfiah berarti selamat, Sentosa dan damai. Islam berasal dari kata kerja *salima* yang diubah bentuk menjadi *aslama* yang mengandung arti berserah diri. Dengan demikian kata Islam secara etimologi berarti keselamatan, tunduk dan kedamaian.<sup>32</sup>

Menurut Aunur Rahim Faqih Konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan dari seseorang yang ahli di bidangnya kepada orang yang mengalami masalah (konseli) agar mampu memahami keberadaanya sebagai makhluk Allah SWT. Dengan tujuan mampu menyeimbangkan kehidupan beragama sesuai dengan ketentuan Allah SWT agar mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.<sup>33</sup>

Menurut Anwar Sutoyo dalam bukunya yang berjudul “Bimbingan dan Konseling Islam” beliau mendefinisikan Konseling Islam

---

<sup>30</sup> H.M Arifin. *Pokok-pokok Pikiran tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama di Sekolah dan di Luar Sekolah*. (Bandung: Bulan Bintang, 1997). hlm. 18.

<sup>31</sup> Aunur Rahim Faqih. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. (Yogyakarta: UII Press, 2004).hlm 2-3.

<sup>32</sup> Ahmad H. Asy'ari. *Pengantar Studi Islam*. (Surabaya: IAIN Sunan Ampel, 2004).hlm 2.

<sup>33</sup> Aunur Rahim Faqih. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*.hlm. 4

merupakan sebuah bantuan yang diberikan kepada individu (konseli) agar individu tersebut mampu kembali ke jalan fitrah nya dengan berbekal iman dan akal yang telah diajarkan Rasulullah kepadanya.<sup>34</sup>

Berbeda dengan menurut Achmad Mubarak dalam bukunya yang berjudul “Konseling Agama” dalam buku tersebut dijelaskan bahwa Konseling Islam merupakan upaya pemberian bantuan kepada seseorang atau sekelompok orang yang mengalami permasalahan dengan menggunakan pendekatan-pendekatan keagamaan, yakni dengan memberikan kekuatan getaran iman kepada konseli yang bisa disebut sebagai *hisbah* yaitu melakukan perbuatan-perbuatan baik dan meninggalkan perbuatan yang kurang baik atau bisa dikenal dengan istilah (*amar makruf nahi munkar*).<sup>35</sup>

Dari berbagai pendapat para ahli yang sudah dikemukakan diatas bahwa Konseling Islam merupakan aktivitas yang sangat “membantu” dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi seseorang (konseli). Dikatakan membantu karena pada hakikatnya individu adalah makhluk sosial yang perlu hidup sesuai dengan tuntutan ajaran Allah SWT (jalan yang lurus). Karena pada dasarnya

---

<sup>34</sup> Anwar Sutoyo. *Bimbingan Konseling Islami*. (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2015).hlm 22.

<sup>35</sup> Tohari Musnamar. *Proses Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Konseling*. (Jakarta: UII Press, 1992).hlm 5.

tugas konselor adalah membantu, maka konseli harus lebih aktif belajar dalam memahami sekaligus menyadari bahwa segala apa yang ada didunia adalah ciptaan Allah SWT dan akan kembali hanya kepada-Nya, dengan tujuan individu tersebut memperoleh kebahagiaan didunia dan diakhirat bukan malah sebaliknya.<sup>36</sup>

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa Konseling Islam merupakan sebuah proses pemberian bantuan kepada seseorang yang mengalami permasalahan guna mendapatkan solusi secara mandiri sesuai dengan nilai-nilai keislamaan menurut Al-Qur'an dan Hadist agar konseli memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat.

#### **b) Tujuan Konseling Islam**

Menurut Hamdan Bakran Adz-Dzaky sebagaimana yang dikutip dalam Hawla Rizqiyah. Mendefinisikan tentang tujuan Konseling Islam diantaranya yaitu :

- 1) Konseling dapat membantu mencerdaskan spiritual pada diri individu sehingga muncul keinginan untuk berbuat taat dan patuh kepada Allah SWT dan senantiasa menyinggalkan perintah Allah SWT (*amar makruf nahi munkar*).
- 2) Konseling dapat menghasilkan perubahan tingkah laku yang memberikan manfaat baik

---

<sup>36</sup> Anwar Sutoyo. *Bimbingan dan Konseling Islam Teori dan Praktik*. (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2015). hlm 23

kepada diri sendiri maupun kepada lingkungan sekitar.

- 3) Konseling dapat memberikan perubahan kebaikan, kesopanan, kesehatan, serta kebersihan jiwa dan mental.
- 4) Konseling dapat membuat hati menjadi tenang dan damai (*muthmainnah*), bersikap lapang dada (*qonaah*), dan mendapatkan Rahmat dan Hidayah oleh Allah SWT.
- 5) Konseling dapat menumbuhkan rasa saling tolong-menolong, toleransi serta kasih sayang.
- 6) Konseling dapat menghasilkan potensi nilai-nilai ketuhanan (*Ilahiyah*).<sup>37</sup>

Berbeda dengan pendapat Syamsu Yusuf. Menurut Syamsu Yusuf Konseling Islam merupakan sebuah proses pemberian bantuan kepada seseorang agar seseorang tersebut memiliki sikap, perilaku, pemahaman, serta penerimaan diri. Seperti berikut :

- 1) Konseli memiliki kesadaran tentang fungsi dirinya hidup didunia yaitu sebagai khalifah Allah SWT dibumi.
- 2) Konseli memiliki kesadaran bahwa hakikat ia hidup didunia adalah sebagai makhluk Allah SWT.

---

<sup>37</sup> Hawla Rizqiyah. Bimbingan dan Konseling Islam Perspektif Dakwah Menurut Samsul Munir Amin. *Skripsi*. S1 Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017).hlm 21.

- 3) Konseli mempunyai kebiasaan yang sehat dengan melakukan kegiatan makan, tidur dan beraktivitas sesuai dengan waktu yang tepat.
- 4) Konseli memiliki komitmen kepada diri sendiri dalam beribadah serta mengamalkan ajaran Allah SWT dengan sebaik-baiknya sesuai ketetapan-Nya.
- 5) Konseli memahami faktor penyebab timbulnya permasalahan atau stres.
- 6) Dalam menghadapi masalah konseli mampu menghadapinya dengan sabar dan lapang dada.
- 7) Konseli mampu mengambil hikmah dari setiap musibah yang ada dalam hidup.
- 8) Konseli memiliki kebiasaan belajar dan bekerja secara positif.
- 9) Konseli mampu mengontrol emosi serta mampu meredamnya dengan introspeksi diri.
- 10) Bagi konseli yang sudah berkeluarga agar mampu menciptakan keluarga yang aman damai dan sejahtera.

Tujuan konseling Islam menurut Syamsu Yusuf ini tidak hanya diarahkan pada proses penyelesaian masalah konseli saja, namun juga terdapat indikator lebih konkret terhadap konseli yang sehat.<sup>38</sup> Selain yang sudah dijelaskan para ahli diatas, Konseling Islam bertujuan memberikan bantuan kepada individu untuk menjadi pribadi yang bertaqwa, mandiri dan bertanggung jawab dalam mengembangkan

---

<sup>38</sup> Syamsu Yusuf. *Mental Hygiene*. (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004). hlm 178-183.

kemampuannya. Juga dapat membantu individu dalam membentuk nilai-nilai keislaman yang ada pada dirinya dan mengatur perilaku dalam berinteraksi dengan lingkungan. Dengan hal ini diharapkan individu dapat konsisten secara mental dan sehat dalam menjalankan agama Allah SWT.

### c) Fungsi Konseling Islam

Menurut Aunur Rahim Faqih fungsi Konseling Islam adalah sebagai berikut :

- 1) Fungsi *Preventif* (Pencegahan) yaitu sebuah upaya yang dilakukan konselor dalam membantu konseli untuk mencegah timbulnya permasalahan bagi dirinya.
- 2) Fungsi *Kuratif* (Perbaikan) yaitu sebuah usaha yang dilakukan konselor dalam membantu menyelesaikan permasalahan konseli atau memecahkan masalah.
- 3) Fungsi *Preserfatif* (Pemeliharaan) yaitu sebuah usaha yang dilakukan konselor dalam membantu konseli yang sudah bangkit dari permasalahan agar tetap sehat secara mental dan tidak mengalami permasalahan yang sama.
- 4) Fungsi *Development* (Pengembangan) yaitu sebuah usaha yang dilakukan konselor dalam membantu konseli untuk

menyalurkan potensi yang dimilikinya agar tetap berkembang secara sehat.<sup>39</sup>

#### d) Asas-asas Konseling Islam

Konseling Islam sebagai landasan filosofis dan keimanan yang sesuai dengan Al-Quran dan Hadist. Menurut Aunur Rahim Faqih Asas-asas Konseling Islam sebagaimana berikut :

##### 1) Asas-asas kebahagiaan Dunia dan Akhirat

Tujuan akhir dari konseling islam adalah membantu konseli, yaitu seseorang yang dibimbing dalam mencapai kebahagiaan didunia dan juga kesejahteraan diakhirat. Kebahagiaan hidup didunia sifatnya hanyalah sementara berbeda dengan kabahagiaan diakhirat yang sangat kekal sepanjang masa. Kebahagiaan dalam ini akan tercapai jika kita senantiasa berada dijalan Allah SWT dan senantiasa mengingat-Nya. Oleh karena itu, didalam ajaran agama islam diajarkan untuk hidup dalam keseimbangan anantara kehidupan dunia dan akhirat. Sebagaimana Firman Allah SWT.

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَّقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً  
وَّ فِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

---

<sup>39</sup> Aunur Rahim Faqih. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. hlm 37.

Artinya : “*dan diantara mereka ada orang yang berdoa : “Ya tuhan kami,berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah kami dari siksa neraka”.* (Q.S Al-Baqarah :201)<sup>40</sup>

## 2) Asas Fitrah

Konseling Islam merupakan sebuah bantuan yang diberikan kepada konseli untuk mengenal, memahami, serta mnghayati fitrah yang ada pada dirinya, sehingga segala tindakan dan tingkah lakunya selaras. Islam memandang manusia terlahir dalam keadaan fitrah, yaitu sebuah potensi bawaan yang ada pada diri manusia sebagai seorang muslim atau orang beragama islam. Konseling Islam dalam hal ini sangat membantu konseli untuk mengenal kembali fitrahnya manakala ia pernah tersesat, sehingga dengan demikian akan membantu dalam mencapai kebahagiaan hidup didunia dan diakhirat dengan bertingkah laku yang sesuai dengan fitrahnya. Sebagaimana Firman Allah SWT.

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۚ فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي  
فَطَّرَ النَّاسَ عَلَيْهَا ۚ لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ۗ ذَٰلِكَ  
الدِّينُ الْقَيِّمُ ۚ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

Artinya : “*Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah;*

---

<sup>40</sup> Al Qur'an. Al-Baqarah :201.

*(tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui” (Q.S ar-Rum :30)<sup>41</sup>*

3) Asas Lillahi ta’ala

Proses pelaksanaan konseling islam dilaksanakan semata-mata hanya mengharap ridho Allah SWT. Seorang konselor melakukan konseling dengan penuh keikhlasan dan tanpa pamrih, sementara orang yang di konselingi pun memintanya dengan penuh ikhlas dan rela. Hal tersebut dilakukan semata-mata hanya mengharap Ridho Allah SWT sesuai fungsi dan tugasnya manusia sebagai makhluk Allah SWT yang senantiasa mengabdikan kepada-Nya. Sebagaimana Firman-Nya :

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ  
هَٰ خُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ  
وَذَٰلِكَ دِينُ الْقِيَمَةِ

Artinya :*“Padahal mereka hanya diperintah menyembah Allah dengan ikhlas menaati-Nya semata-mata karena (menjalankan) agama, dan juga agar melaksanakan salat dan menunaikan zakat;*

---

<sup>41</sup> Al Qur’an. Ar-Rum : 30.

*dan yang demikian itulah agama yang lurus (benar).” (Q.S Al-Bayyinah :5)<sup>42</sup>*

4) Asas Bimbingan Seumur Hidup

Manusia hidup didunia tidak ada yang sempurna bahkan selalu bahagia, didalam kehidupannya manusia pasti akan mengalami kesulitan dan kesusahan. Oleh karena itu, konseling islam sangat dibutuhkan selama hayat masih dikandung badan. Konseling islam juga dapat dilihat dari sudut Pendidikan. Karena belajar menurut agama islam wajib dilakukan oleh semua manusia tanpa membedakan usia.

5) Asas Kemajuan Individu

Menurut ajaran agama islam Bimbingan dan Konseling Islam berlangsung pada citra manusia itu sendiri, islam memandang individu merupakan wujud eksistensi. Individu mempunyai hak dan kewajiban, mempunyai perbedaan dengan individu lainnya, serta mempunyai kemerdekaan pribadi sebagai konsekuensinya dari hak dan kemampuan fundamental potensial dari rohaniahnya. Dalam artian individu tersebut mampu merealisasikan dirinya secara optimal termasuk dalam hal pengambilan keputusan. Sebagaimana firman Allah SWT yaitu :

إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ

---

<sup>42</sup> Al-Qur'an. *Al-Bayyinah* :5.

Artinya : “*Sungguh, kami menciptakan segala sesuatu menurut ukuran.*” (Q.S.Al - Qamar :49)<sup>43</sup>

6) Asas Sosialitas Manusia

Manusia merupakan makhluk sosial. Dalam bimbingan konseling islam manusia membutuhkan pergaulan, cinta, kasih sayang, rasa aman, penghargaan terhadap diri sendiri dan orang lain, serta rasa ingin memiliki dan dimiliki. Sosialitas manusia dalam hal ini diakui dengan memperhatikan hak individu, hak individu tersebut diakui dalam batas tanggung jawab sosial. Selain hak individu masih ada juga hak alam dan hak tuhan yang harus dipenuhi oleh manusia.

7) Asas Pembinaan Akhlaqul Karimah

Manusia menurut pandangan agama islam memiliki sifat-sifat yang baik (mulia), serta memiliki sifat yang lemah. Sifat yan baik tersebut merupakan sifat yang dikembang-kan oleh proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan membantu konseli memelihara, mengembangkan, serta menyempurnakan sifat-sifat baik yang ada pada diri manusia.

8) Asas Kasih Sayang

Setiap manusia membutuhkan cinta dan kasih sayang dari orang lain. Rasa kasih sayang dalam diri seseorang akan

---

<sup>43</sup> Al-Qur'an. *Al-Qamar* :49.

mengalahkan bahkan menundukkan rasa kasih sayang. Kasih sayang dalam hal ini dapat berupa perhatian yang diberikan kepada konseli, sebab hanya kasih sayang lah pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam akan berjalan dengan lancar.

9) Asas saling menghargai dan menghormati

Dalam bimbingan dan konseling islam kedudukan pembimbing (konselor) dengan pembimbing lain yang sederajat pada dasarnya adalah sama, perbedaanya terletak pada fungsinya saja, yaitu seorang konselor memberikan bantuan dan seorang konseli menerima bantuan.

Konselor (pembimbing) dipandang sebagai orang yang perlu diberi kehormatan karena mampu membantu menyelesaikan permasalahan dan mengatasi kesulitan. Sementara konseli (orang yang dibimbing) diberi kehormatan oleh konselor (pembimbing) dengan cara yang bersangkutan bersedia membantu atau membimbingnya. Hubungan yang terjalin dari keduanya yaitu saling menghormati kedudukan masing-masing sebagai makhluk Allah SWT. Sesuai Firman Allah SWT yaitu:

وَإِذَا حُيِّبْتُمْ بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ حَسِيبًا

Artinya: “Apabila kamu diberi penghormatan dengan sesuatu penghorma-

*tan, maka balaslah penghormatan itu dengan yang lebih baik dari padanya, atau balaslah penghormatan itu (dengan yang serupa). Sesungguhnya Allah memperhitungkan segala sesuatu.” (Q.S An Nisa : 86)<sup>44</sup>*

#### 10) Asas Kerahasiaan

Dalam pelaksanaan konseling islam, seorang konselor harus menyentuh *self* (jati diri) konseli, namun yang mampu mengetahui keadaan adalah diri konseli sendiri. Problem psikis yang terjadi pada diri konseli sering kali dirahasiakan, namun ia tidak mampu menyelesaikan secara mandiri, sehingga ia membutuhkan orang yang mampu membantu menyelesaikan permasalahannya. Dalam hal ini konseli akan menghadapi dua problem, yaitu problem sebelum pelaksanaan konseling dan problem yang berkenan dengan penyelesaian masalah. Pandangan konseli bahwa problem adalah sebuah aib yang harus ia jaga dan ia tutupi, hal tersebut akan menjadi penghambat dalam proses konseling jika kerahasiaanya dirasa tidak terjamin. Maka dari itu, menurut Dewa Ketut sukardi pelaksanaan konseling harus

---

<sup>44</sup> Al-Qur'an. *An Nisa* :86.

secara pribadi dan hasilnya pun dirahasiakan.<sup>45</sup>

Berbeda dengan pendapat Tohari Musnamar, asas konseling islam menurut Tohari Musnamar berupa landasan untuk dijadikan pedoman dalam penyelenggaraan konseling islam. landasan tersebut berupa nilai-nilai yang digali dalam ajaran agama islam. Dalam konseling islam menurut Tohari Musnamar diantaranya : asas ketauhidan, ketaqwaan, kemaslahatan umum, kebahagiaan diri, kebahagiaan dunia akhirat, akhlaqul karimah dan asas kearifan.<sup>46</sup>

#### e) **Unsur-unsur Konseling Islam**

Terdapat tiga unsur dalam Bimbingan dan Konseling Islam, diantaranya :

##### 1) **Konselor**

Konselor adalah orang yang sangat berjasa pada konseli. Tugas konselor adalah memberikan bantuan kepada konseli pada saat proses konseling berlangsung. Konselor adalah orang yang memiliki ketrampilan dalam membantu menyelesaikan tugas konseli. Dalam melakukan konseling, konselor harus menciptakan suasana kondusif agar proses

---

<sup>45</sup> Saiful Ahyar. *Bimbingan dan Konseling*. (Jakarta: PT Radika, 1999). hlm 119-120.

<sup>46</sup> Tohari Musnamar. *Dasar Dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islam*. hlm. 67

konseling berjalan dengan lancar. Konselor harus bersikap adil dengan konseli dan tidak boleh tebang pilih dalam penerimaan konseli. Konselor yang baik harus menerima semua latar belakang konseli dengan bentuk permasalahan tingkat bawah hingga tingkat atas. Konselor harus tetap membantu konseli menyelesaikan permasalahannya dengan ikhlas demi menciptakan kehidupan konseli yang lebih baik. Sebagai orang yang diteladani, konselor menjadi rujukan bagi konseli dalam berbagai hal baik berpikir maupun berperilaku. Maka seorang konselor harus bersikap serta berperilaku yang baik.<sup>47</sup>

Menurut H.M Arifin menjadi seorang konselor harus memiliki sifat sebagai berikut:

- (a) Memiliki kematangan dalam berfikir dan bertindak dalam memecahkan permasalahan.
- (b) Memiliki sikap dan perasaan terikat terhadap nilai-nilai kemanusiaan terutama kepada konseli.
- (c) Memiliki keyakinan bahwa konseli mempunyai kemampuan yang baik dalam menyelesaikan permasalahan.
- (d) Memiliki rasa cinta terhadap orang bimbingannya (konseli).

---

<sup>47</sup> Tohari Musnamar. *Dasar Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*. hlm.42.

- (e) Memiliki kesungguhan, kesabaran, serta bertanggung jawab dalam menjalankan tugasnya.
- (f) Memiliki pengetahuan tentang teori dan teknik konseling serta mampu menerapkannya dengan baik dalam tugasnya.<sup>48</sup>

## 2) Konseli

Istilah konseli dalam Bahasa Inggris berarti *Client* yang artinya seseorang yang mendapatkan pelayanan konseling. Konseli adalah seseorang yang mengalami permasalahan namun tidak mampu menyelesaikan permasalahan tersebut tanpa bantuan orang lain, dan yang membantu menyelesaikan permasalahan tersebut adalah seorang konselor.

Menurut Kartini Kartono dalam melakukan konseling seorang konseli hendaknya memiliki sikap sebagai berikut:

### (a) Bersikap terbuka

Bersikap terbuka merupakan syarat yang memudahkan konseli dalam mengungkapkan permasalahannya. Artinya konseli bersedia menceritakan semua informasi yang dibutuhkan dalam proses konseling.

### (b) Bersikap Jujur

Seorang konseli yang mempunyai masalah harus mengungkapkan

---

<sup>48</sup> H.M Arifin. *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Penyuluhan* hlm.. 28-30

permasalahannya kepada konselor agar proses konseling dapat berjalan dengan lancar. Artinya data yang disampaikan kepada konselor harus benar-benar nyata dan konseli mengakuinya.

(c) Bersikap percaya

Konseli harus percaya sepenuhnya kepada konselor bahwa konselor lah yang akan membantu menyelesaikan permasalahan konseli, dan akan merahasiakan masalah yang sedang dihadapi konseli.

(d) Bertanggung jawab

Dalam melakukan proses konseling, konseli harus bertanggung jawab dalam pengambilan keputusan serta bersedia dengan sungguh-sungguh melibatkan dirinya selama proses konseling berlangsung.<sup>49</sup>

3) Masalah

Masalah menurut W.S Winkell merupakan sebuah kondisi yang menghambat, mempersulit, serta merintangai seseorang dalam mencapai sebuah tujuan.<sup>50</sup>

Selain itu, H.M Arifin menjelaskan beberapa jenis permasalahan yang dihadapi seseorang dan berkaitan dengan konseling Islam diantaranya: masalah

---

<sup>49</sup> Sofyan S. Willis. *Konseling Individual Teori dan Praktik*. hlm.111.

<sup>50</sup> W.S Winkel. *Bimbingan dan Konseling Islam di Sekolah Menengah*. (Bandung: Pionir Jaya, 1987).hal. 12.

perkawinan, masalah ketenangan jiwa, masalah tingkah laku sosial yang secara khusus membutuhkan bantuan seorang konselor.<sup>51</sup>

## **f) Langkah-langkah Konseling Islam**

Dalam melakukan sebuah konseling, terdapat langkah-langkah sebagai berikut :

### **1) Langkah identifikasi masalah**

Langkah ini dimaksudkan untuk mengidentifikasi masalah konseli, latar belakang konseli, dan kepribadian konseli. Langkah ini dikumpulkan dari berbagai sumber pada saat proses wawancara guna mengetahui gejala-gejala yang nampak pada diri konseli beserta data didapat dari sumber data primer dan sumber data sekunder. Juga dalam langkah ini, konselor menentukan permasalahan yang akan menjadi fokus utama untuk diselesaikan terlebih dahulu pada saat penelitian.

### **2) Langkah Diagnosis**

Langkah diagnosis merupakan langkah yang diambil konselor dalam penetapan gejala-gejala yang melatar belakangi penyebab timbulnya masalah yang ada pada diri konseli. Dalam hal ini, konselor bertugas mengumpulkan data dengan menggunakan studi kasus.

---

<sup>51</sup> H.M Arifin. *Pokok Pokok Pikiran Tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama di Sekolah Maupun di Luar Sekolah*. hlm. 25.

### 3) Langkah Prognosis

Setelah konselor mengetahui faktor penyebab timbulnya permasalahan pada diri konseli, maka langkah selanjutnya yaitu menentukan terapi apa yang tepat untuk membantu menyelesaikan permasalahan konseli.

### 4) Langkah *Treatment*

Langkah ini disebut dengan langkah pelaksanaan terapi atau langkah bimbingan untuk membantu menyelesaikan permasalahan konseli. Dalam langkah ini membutuhkan waktu cukup banyak, bimbingan secara sistematis serta pengamatan yang cermat.

### 5) Langkah Evaluasi dan *Follow Up*

Setelah pelaksanaan konseling selesai, maka konselor mengadakan evaluasi kepada konseli untuk mengetahui seberapa besar keberhasilannya terapi yang sudah diberikan. Jika pelaksanaan konseling dinyatakan berhasil dan permasalahan konseli sudah bisa terselesaikan maka konselor harus melakukan pengamatan kepada konseli atas perkembangannya dalam jangka waktu yang cukup lama.<sup>52</sup>

---

<sup>52</sup> Natwan Natawijaya. *Pendekatan-pendekatan dalam Penyuluhan Kelompok*. (Bandung: CV. Ilmu 1987). hlm.32-35.

## 2. Self Management

### a) Pengertian Self Management

*Self Management* adalah sebuah proses dimana individu mampu merubah suatu strategi agar menjadi lebih baik. *Self management* berarti perubahan dari dalam diri tentang tingkah laku yang menggunakan strategi atau teknik tertentu.<sup>53</sup>

Gie menyatakan bahwa *self management* merupakan dorongan yang berasal dari diri seseorang sehingga nantinya seseorang dapat mengendalikan kemampuannya untuk mencapai hal-hal yang baik.<sup>54</sup> Sedangkan menurut Prijisaksono *self management* adalah seseorang memiliki keahlian untuk mengendalikan diri seperti fisik, emosi, pikiran, jiwa dengan memanfaatkan kemampuan yang dimiliki setiap individu.<sup>55</sup>

Jadi, *self management* seseorang menjadi lebih baik karena adanya sebuah usaha dan motivasi yang muncul pada diri seseorang. Apabila individu mampu mengelola dirinya dengan baik, maka dapat dikatakan bahwa

---

<sup>53</sup> Nikmatu Sholihah. Retno Tri Hariastuti, dkk., “*Penerapan Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palsy Kelas Iv Sdlb-D Ypac Surabaya*,” 3 no. 1 (2013): hlm.4.

<sup>54</sup> The Liang Gie, *Cara Belajar Yang Efisien* (Yogyakarta: Liberty, 1995), 188.

<sup>55</sup> Diena Ardini, “Hubungan Manajemen Diri Dan Orientasi Masa Depan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif Kuliah Dan Organisasi,” *ejournal psikologi* 5 no. 4 (2017): hlm.877.

individu tersebut telah memiliki kemampuan *self management* yang baik.

## **b) Tujuan Teknik Self Management**

Tujuan dari pengolaan diri yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri ataupun orang lain. Dalam proses konseling, konselor dan konseli Bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Setelah proses konseling berakhir diharapkan konseli dapat mempola perilaku, pikiran dan perasaan yang diinginkan , dapat menciptakan ketrampilan yang baru sesuai harapan, dapat mempertahankan ketrampilan sampai diluar sesi konseling. Serta perubahan yang menetap dengan arah prosedur yang tepat.

## **c) Aspek-aspek Self Management**

### **1) Pendorong Diri (*Self Motivation*)**

Menurut Gie pendorong diri (*self motivation*) merupakan adanya sebuah dorongan yang terdapat dalam diri seseorang yang bisa menambah semangat sehingga nantinya seseorang dapat melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan adanya dorongan diri pada individu itu sendiri, maka dalam diri individu akan tumbuh minat dan keinginan kuat untuk memperoleh kesenangan atau sesuatu yang diinginkannya.

## 2) Penyusunan Diri (*Self Organization*)

Gie mengatakan bahwa penyusunan diri (*self organization*) adalah sebuah aturan terhadap segala sesuatu yang berkaitan dengan diri seseorang sehingga dapat tercapainya efisiensi dalam kehidupan individu. Dapat dikatakan juga sebagai pengorganisasian diri. Jadi individu mampu mengatur segala sesuatu yang berkaitan dengan pikiran, tenaga, waktu maupun lainnya yang membantu pembentukan *self management*.

## 3) Pengendalian Diri (*Self Control*)

Gie menjelaskan bahwa pengendalian diri (*self control*) adalah suatu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengendalikan dirinya secara sadar sehingga dapat tercapainya sebuah keinginan serta tidak merugikan orang lain.

## 4) Pengembangan Diri (*Self Development*)

Gie berpendapat bahwa pengembangan diri adalah suatu kegiatan untuk meningkatkan kesadaran diri untuk mengembangkan sebuah potensi. Dengan adanya pengembangan diri seseorang dapat meningkatkan kemampuan dan potensi yang dimilikinya.<sup>56</sup>

---

<sup>56</sup> The Liang Gie, *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa Edisi Kedua* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2000), hlm . 78-80.

#### **d) Fakto-faktor yang Mempengaruhi *Self Mangement***

##### **1) Kesehatan (*health*)**

Dengan adanya penyesuaian diri maka kesehatan fisik menjadi hal yang paling penting bagi seseorang. Karena untuk mencapai kesehatan antara perasaan dan emosi seseorang harus seimbang.

##### **2) Ketrampilan (*Skill*)**

Seseorang yang mampu mengatur kehidupannya, dilihat bahwa orang tersebut mampu melakukannya apa tidak, maka individu tersebut dapat menyimpulkan untuk menjadi orang yang memiliki beberapa keahlian dibidang tertentu, maka terwujudnya tujuan dalam hidupnya.

##### **3) Aktivitas (*Action*)**

Seseorang yang memiliki imajinasi moral yang tinggi maka orang tersebut dapat dikatakan sebagai orang yang mampu mengembangkan aktivitas hidupnya, sehingga nantinya dapat memberikan manfaat bagi dirinya dan bagi orang lain.

##### **4) Identitas Diri (*Identity*)**

Identitas diri adalah sebuah rancangan yang mengharuskan individu untuk menata prinsip secara konsisten. Dan untuk mengukur pemahaman seseorang dan memberikan penilaian terhadap keadaan diri

yang dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan sebuah tindakan.<sup>57</sup>

#### e) Tahap-tahap Self Management

Menurut Sukadji ada beberapa langkah dalam pengelolaan diri adalah sebagai berikut :

##### 1) Tahap pemantauan diri (*Self Monitoring*)

Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatat dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek masalah atau catatan observasi. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas dan durasi tingkah laku. Dalam proses konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya dalam keseharian. Dalam pemantauan diri biasanya konseli mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan masalah dan menyebabkan konsekuensi.

##### 2) *Reinforcement* yang positif (*self reward*)

Digunakan untuk membantu konseli dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Tahap ini digunakan untuk mengubah setting dan mengarahkan perilaku ke arah yang diinginkan. Gambaran ini digunakan untuk

---

<sup>57</sup> Makhfudz Junaidi, "Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Aktifis Bem IAIN Sunan Ampel Surabaya," *skripsi* (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2010), hlm.32-34.

menguatkan dan mengubah perilaku yang diinginkan, asumsi dasar Teknik ini bahwa dalam pelaksanaan gambaran diri paralel dengan gambaran yang dihadirkan diri sendiri dengan gambaran yang mendesak perilaku sasaran.

Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektifitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang diterapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

### 3) Kontrak atau perjanjian diri sendiri (*Self Contracting*)

Kontrak atau perjanjian diri sendiri untuk mengubah perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang diinginkan. Ada beberapa Langkah dalam *self contracting* adalah :

- a. Konseli membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku dan perasaan yang diinginkan
- b. Konseli harus meyakini semua yang ingin dirubah

- c. Konseli bekerja sama dengan teman atau keluarga untuk tugas *self management*.
- d. Konseli akan menanggung resiko dengan tugas *self managementnya* yang dilaksanakan.
- e. Pada dasarnya semua yang konseli harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk dirinya sendiri.
- f. Konseli menuliskan peraturan untuk diri sendiri selama melaksanakan proses *self management*.

Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan pengutan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara berkelanjutan.

#### 4) Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*)

Tahap penguasaan terhadap rangsangan adalah tahap untuk mengevaluasi penggunaan *self management* pada perilaku yang ditargetkan pada akhir periode. Teknik ini menekankan untuk mempertahankan perilaku baru yang diinginkan.

Dalam pelaksanaan *assesmen*, menunjuk pada tingkah laku spesifik yang diamati, diidentifikasi dan diukur dengan maksud

selaku upaya perubahan tingkah laku dalam kaitannya dengan lingkungan.<sup>58</sup>

**f) Tahapan yang harus diperhatikan dalam Teknik *self management***

Untuk membantu konseli dalam merancang tugas penguatan, bahwa konseli mempunyai persepsi yang telah memilih tujuan atau perilaku targetnya dan bahwa dirinya memiliki rasa percaya diri untuk menyelesaikan tugas-tugas yang akan membawa hasil yang akan diharapkan. Dalam pelaksanaan *self management* di ikuti dengan peraturan lingkungan untuk mempermudah terlaksana perubahan dan pengembangan diri. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan factor penyebab dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan sebagai berikut :

- 1) Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengendalikan tingkah laku konseli.
- 2) Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak diharapkan sulit dan tidak mungkin dilaksanakan.
- 3) Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktunya dan tempat tertentu saja.

---

<sup>58</sup> Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2011), hlm.182.

Dengan ini konselor dapat menjelaskan bahwa konseli termasuk dalam aspek *management by consequence* yang berarti pengontrolan reaksi terhadap tujuan perilaku, pikiran dan perasaan yang ingin dicapai.

#### **g) Pandangan Islam mengenai *Self Management***

Al-Quran adalah kitab yang diturunkan oleh Allah SWT yang berisi firman-firmannya kepada Nabi Muhammad SAW secara berangsur-angsur sebagai pedoman hidup manusia.<sup>59</sup> Dapat dilihat bahwa kebanyakan ilmu pengetahuan yang sangat berkembang saat ini, Allah SWT telah menuliskan di dalam Al-Quran.

Terdapat firman Allah SWT dalam surah Al-Mu'minin (23:8)

وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمْتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ<sup>٥٩</sup>

Artinya : “dan (sungguh beruntung) orang yang memelihara amanat-amanat dan janjinya.”

<sup>60</sup> (QS. Al-Mu'minin : 8)

Didalam Al-Qur'an sudah dijelaskan bahwa *self management* menjadi sebuah falsafah hidup umat islam. adapun unsur-unsurnya adalah sebagai berikut.<sup>61</sup>

---

<sup>59</sup> Muhammad Roihan Daulay, “Studi Pedekatan Al-Qur'an,” *Jurnal Thariqah Ibniah* 1 no. 1 (2014): hlm.33.

<sup>60</sup> Al-Qur'an, *al-Mu'minin* :8.

<sup>61</sup> Ariska Dewi, “Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Meningkatkan *Self Management* Dalam Belajar Di Madrasah Tsanawiyah Nur Hasan Medan,” (skripsi, UIN Sumatra Utara Medan, 2018), hlm.56-59.

## 1) *Planning*

Perencanaan adalah suatu proses menentukan hal-hal yang ingin dicapai serta menentukan berbagai tahapan yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Seperti halnya yang terdapat dalam surat Al-Insyirah (94:7-8).

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ

Artinya : “Apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakan dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya kepada rabbmulah atau meminta dengan merendahkan hati.”<sup>62</sup> (QS. Al-Insirah :7-8)

## 2) *Organizing*

At-Tanzim atau pengorganisasian merupakan suatu upaya untuk menetapkan , menggolongkan dan mengatur berbagai macam kegiatan. Terdapat dalam Al-Quran surat Ali Imran ayat 103 Allah SWT berfirman :

وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا  
تَفَرَّقُوا ۗ وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ  
كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ  
فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَىٰ  
شَفَا حُفْرَةٍ مِّنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُم مِّنْهَا ۗ  
كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ

<sup>62</sup> Al-Qur'an, *al-Insyirah* : 7-8.

Artinya : *“Dan berpeganglah kamu semuanya kepada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah akan nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu (masa Jahiliyah) bermusuh-musuhan, maka Allah mempersatukan hatimu, lalu menjadilah kamu karena nikmat Allah, orang-orang yang bersaudara; dan kamu telah berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari padanya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayatnya kepadamu, agar kamu mendapat petunjuk.”*<sup>63</sup> (QS. Al-Imran : 103)

### 3) Coordinating

At-Tansiiq atau pengoordinasian, sebuah upaya yang dilakukan secara Bersama untuk melakukan rencana dengan mengharapkan sebuah tujuan yang akan didapatkannya. Allah berfirman dalam surat Al-Baqarah (2:208) :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا ادْخُلُوا فِي السِّلْمِ كَآفَّةً وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Artinya : *“Hai orang -orang yang beriman, masuklah kamu kedalam Islam keseluruhan dan janganlah kamu turut langkah -langkah syaitan. Sesungguhnya syaitan itu musuh yang nyata bagimu.”*<sup>64</sup> (QS. Al-Baqarah :208)

<sup>63</sup> Al-Qur'an. Al-Imran :103.

<sup>64</sup> Al-Qur'an. Al-Baqarah : 208.

#### 4) *Controlling*

Ar-Riqabah atau pengendalian merupakan sebuah pengawasan terhadap jalannya perencanaan. Terdapat dalam firman Allah SWT dalam Surat At-Tahrim (66:6) :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ  
نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا  
مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا  
أَمَرَ هُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ

Artinya : *“Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.”*<sup>65</sup> (QS. At-Tahrim : 6)

Ayat diatas menjelaskan bahwa dalam menjaga keselamatan institusi adalah salah satu tugas utama seorang pemimpin dalam sebuah organisasi.

#### 5) *Motivatting*

At-Targhiib atau motivasi yaitu sebuah dorongan yang berasal dalam diri seseorang untuk mencapai suatu keinginan dan tujuan tertentu. Dalam surah Ar Ra'd (13 :11) Allah SWT berfirman :

---

<sup>65</sup> Al-Qur'an. *At-Tahrim* : 6.

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ  
مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا  
مَا بِأَنفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ  
لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya : “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”<sup>66</sup>

Dilihat dari pandangan Islam mengenai *Self management* menjelaskan bahwa manusia itu sangat membutuhkan sebuah perencanaan, manajemen diri, agar jiwa seseorang dapat digunakan sebaik mungkin sesuai dengan ajaran atau tuntutan agama Islam.

### 3. Prokrastinasi Akademik

#### a) Pengertian Prokrastinasi Akademik

Solomon dan Rothblum berpendapat bahwa Prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda, memulai, menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak

---

<sup>66</sup> Al-Qur'an, *Ar-Ra'd* :11.

berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat.<sup>67</sup> Stell berpendapat bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk.<sup>68</sup>

Dalam kehidupan sehari-hari kita semua memiliki kebiasaan baik dan yang kurang baik. Tidak semua orang dapat menghilangkan kebiasaan yang kurang baik itu, salah satunya Prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan perilaku yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain disekitarnya.

Solomon dan Rothblum menambahkan bahwa kegiatan menunda-nunda yang dilakukan merupakan tidak berguna dan menimbulkan perasaan tidak nyaman bagi seseorang.<sup>69</sup> Dari pendapat ahli diatas kita dapat menyimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi merupakan perilaku menunda tugas atau pekerjaan yang dilakukan dengan sadar, namun karena kurangnya *self*

---

<sup>67</sup> Prayitno dan Erma Amti. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling* ( jakarta : PT. Rineka Cipta 2004) hlm. 101

<sup>68</sup> Nela regar ursia, Ide bagus siaputra, Nadia susanto, Prokrastinasi Akademik dan *Self-Control* pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, hlm.1, tersedia di: <http://journal.ui.ac.id/index.php/humanities/> article/viewFile/1798/1384. [diakses pada tanggal 2 November 2021 pukul 10.30]

<sup>69</sup> Ivan Sebastian, Hubungan antara *fear of failure* dan prokrastinasi akademik, UBAYA, hlm.2 Tersedia di: [Jurnal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/](http://Jurnal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/) article/download/249/225/&prev=search. [Diakses pada tanggal 2 November 2021 pukul 11.30.]

*management* (manajemen diri) yang ada pada diri seseorang membuat perilaku ini sangat sulit untuk diminimalisir. Perilaku prokrastinasi ini sangat berpengaruh pada pekerjaan seseorang yang mengalami, khususnya dibidang belajar. Siswa akan malas belajar, mengabaikan tugas yang diberikan oleh guru disekolah karena asik melakukan hal yang tidak berguna dan akhirnya melewatkan kewajiban.

## **b) Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik**

Secara umum terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi Akademik dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu faktor internal dan eksternal.

1) Faktor Internal , yaitu faktor faktor yang ada pada diri idividu yang melakukan prokrastinasi , meliputi :

(a)Kondisi fisik Individu

Faktor dari dalam diri individu turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi belajar adalah berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu. tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi , walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional yang dimiliki seseorang. Kondisi Psikologis Individu

Milgram dan Tenne menemukan bahwa kepribadian khususnya ciri kepribadian *locus of control*

mempengaruhi seberapa banyak perilaku prokrastinasi.

(b) Kondisi psikologis individu.

Menurut Milgram, *trait* kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Menjadi bosan dan merasa tidak mampu menyelesaikan tugasnya secara memadai sehingga menunda penyelesaian tugas tersebut.

2) Faktor Eksternal, yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi, antara lain :

(a) Gaya Pengasuhan Orang tua

Hasil penelitian Ferrari tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan kecenderungan perilaku prokrastinasi.

(b) Kondisi Lingkungan

Prokrastinasi lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah pengawasan dari pada lingkungan yang penuh pengawasan. Pergaulan siswa pun turut mempengaruhinya.

Disamping itu faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan prokrastinasi akademik, antara lain:

1) Masalah pengelolaan waktu

Laken mengatakan bahwa manajemen waktu melibatkan proses menentukan

kebutuhan (*determining needs*), menetapkan tujuan untuk mencapai kebutuhan (*goal setting*), memprioritaskan dan merencanakan (*planning*) tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Sebagian besar prokrastinator memiliki masalah dengan hal ini. Steel menambahkan bahwa kemampuan estimasi waktu yang buruk dapat dikatakan sebagai prokrastinasi jika tindakan itu dilakukan dengan sengaja.<sup>70</sup>

### 2) Penetapan Prioritas

Hal ini penting agar kita bisa menangani semua masalah atau tugas secara runtut sesuai dengan kepentingannya. Hal ini tidak diperhatikan oleh siswa pelaku prokrastinasi, sebagai siswa prioritas mereka harusnya adalah belajar nyatanya mereka lebih memilih aktifitas lain yang kurang bermanfaat bagi kelangsungan proses belajar mereka.

### 3) Karakteristik Tugas

Adalah bagaimana karakter atau sifat tugas sekolah atau pelajaran yang akan diujikan. Hal ini juga dipengaruhi motivasi baik interistik maupun eksentrik siswa.

---

<sup>70</sup> Z amini, *kajian teori prokrastinasi akademik, UINSBY, 2010, Tersedia di: <http://digilib.uinsby.ac.id/8412/2/Bab2.pdf>* [diakses pada tanggal 2 November 2021 pukul 10.28]

#### 4) Karakter Individu

Karakter disini mencakup kurang percaya diri, *moody*, dan irrasional. Orang yang cenderung menunda pekerjaan jika kurang percaya diri dalam melaksanakan pekerjaan tersebut ia takut terjadi kesalahan. Siswa yang berkarakter *moody* merupakan orang yang hampir sering menunda pekerjaan. Burka dan Yuen menegaskan kembali dengan menyebutkan adanya aspek irrasional yang dimiliki seorang prokrastinator. Mereka memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna, sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak mengerjakan dengan segera karena itu akan menghasilkan sesuatu yang kurang maksimal.<sup>71</sup>

#### c) Ciri-ciri Perilaku Prokrastinasi Akademik

Ferrari, dkk. Mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berupa :

- 1) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang

---

<sup>71</sup> Z amini, *kajian teori prokrastinasi akademik, UINSBY, 2010, Tersedia di: <http://digilib.uinsby.ac.id/8412/2/Bab2.pdf>* [diakses pada tanggal 2 November 2021 pukul 10.28]

dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

- 2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Keterlambatan dalam arti lambatnya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi Akademik.
- 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain

maupun rencana-rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencana-kan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

- 4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya. Jadi dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi Akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan

kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

#### **d) Dampak Negatif Perilaku Prokrastinasi Akademik**

Dari uraian di atas dan juga pendapat ahli sudah dipastikan prokrastinasi memiliki banyak dampak negatif. Menurut Burka dan Yuen, prokrastinasi mengganggu dalam 2 hal :

- 1) Prokrastinasi menciptakan masalah eksternal, seperti menunda mengerjakan tugas dan membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik dan mendapat peringatan dari guru.
- 2) Prokrastinasi menimbulkan masalah internal, seperti perasaan bersalah dan menyelas.<sup>72</sup>

Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti menyimpulkan bahawa dampak prokrastinasi Akademik dibagi menjadi 2 yaitu dampak internal dan eksternal. Dampak internal seperti perasaan bersalah sehingga akan muncul rasa takut gagal, lalu dampak eksternal seperti membuat individu tidak mengerjakan tugas dengan baik sehingga prestasi akan menurun.

---

<sup>72</sup> W Pratiwi Yogi, *Kajian pustaka prokrastinasi akademik*, Universitas Yogyakarta, hlm.23, tersedia di: <http://eprints.uny.ac.id/9883/2/BAB%20%20-%2008104244022.pdf> , diakses pada Rabu 17 November 2021, pukul 10.24

## B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Nilam Yunika W,2020. Skripsi berjudul “Konseling Islam dengan *Self Management* untuk mengistiqomahkan seorang Remaja dalam membaca Al-Quran di dusun Gopa’an Desa Sembunganyar Gresik.”<sup>73</sup>
  - a) Persamaan :*pertama* penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan sama-sama menggunakan jenis penelitian studi lapangan (kualitatif) dengan melakukan wawancara, observasi dan dokumentasi. *Kedua* penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan sama-sama menggunakan Konseling Islam dengan teknik *Self management* untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi konseli.
  - b) Perbedaan : perbedaanya terdapat pada fokus permasalahanya untuk mengistiqomahkan remaja dalam membaca Al-Quran di dusun Gopa’an Desa Sembunganyar Gresik. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan berfokus pada prokrastinasi akademik remaja.
  - c) Hasil Penelitian terdahulu : Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *self management* untuk mengistiqomahkan dalam membaca Al-Qur’an, konseli mengalami perubahan yang cukup berhasil. Artinya konseli mampu memangement dirinya untuk istiqomah dalam membaca Al-

---

<sup>73</sup> Nilam Yunika. “Konseling Islam dengan Self Management untuk mengistiqomahkan seorang Remaja dalam membaca Al-Quran di dusun Gopa’an Desa Sembunganyar Gresik. *Skripsi*. (Surabaya : UIN Sunan Ampel Surabaya) hlm.10

Qur'an sesuai arahan yang telah diberikan konselor.

2. Erlangga, 2017. Skripsi berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung”<sup>74</sup>
  - a) Persamaan :kedua penelitian ini sama sama menggunakan Teknik *Self Management* dengan fokus permasalahan Prokrastinasi Akademik. Sasaran kedua penelitian ini sama sama remaja duduk di bangku sekolah menengah pertama.
  - b) Perbedaan :penelitian terdahulu menggunakan metode pendekatan Kuantitatif sedangkan penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif. Penelitian terdahulu menggunakan efektifitas layanan konseling kelompok sedangkan penelitian ini menggunakan konseling islam.
  - c) Hasil Penelitian Terdahulu : hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *self management* dalam menurunkan prokrastinasi pada peserta didik setelah dilaksanakan teknik *self management* dengan diperoleh (df) 8 dan nilai signifikan other lebih kecil dari nilai kritik 0,005 ( $0,002 \leq 0,005$ ) ini menunjukkan  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima, selain itu didapatkan rata-rata kelompok eksperimen lebih kecil dari pada kelompok control ( $46,8 \leq 52,0$ ).

---

<sup>74</sup> Erlangga. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung. *Skripsi*. (Lampung : UIN Raden Intan Lampung. 2017) hlm. 8

3. Riyan Abdillalh, 2020. Skripsi berjudul “Layanan Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Self Management* untuk menurunkan perilaku Prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI IPS 1 di SMA Al-Huda Jatiagung Lampung Selatan.”<sup>75</sup>
- a) Persamaan : Kedua penelitian ini menggunakan Teknik *Self Management* dengan fokus permasalahan Prokrastinasi Akademik.
  - b) Perbedaan : penelitian terdahulu menggunakan metode pendekatan Kuantitatif sedangkan penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif. Penelitian terdahulu menggunakan layanan konseling *Behavioral* dengan teknik self management sedangkan penelitian ini menggunakan Konseling Islam dengan Teknik *Self Management*.
  - c) Hasil penelitian Terdahulu : Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Layanan Konseling *Behavioral* dengan teknik *self management* Efektif untuk menurunkan Prokrastinasi akademik dengan hasil perhitungan rata-rata pada angket terdapat skor *pretes* 9,21 dan skor pada post test 3,88 terdapat penurunan sebelum dan sesudah pemberian layanan dan significant other sebesar 0,05.

---

<sup>75</sup> Riyan Abdillalh. Layanan Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Self Management* untuk menurunkan perilaku Prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI IPS 1 di SMA Al-Huda Jatiagung Lampung Selatan. *Skripsi*. (Lampung : UIN Raden Intan Lampung, 2020) hlm.7

## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

#### 1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah Kualitatif, karena prosedur penelitian akan menghasilkan data deskriptif berupa kata kata tertulis atau lisan dari orang orang dan perilaku yang dapat diamati dan penelitian ini mengarah pada latar dan individu secara holistik.<sup>76</sup> Penelitian kualitatif adalah suatu penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial individual maupun kelompok.<sup>77</sup>

Alasan lain penulis menggunakan metode penelitian ini adalah metode ini lebih berorientasi pada proses. Dalam menangani kasus prokrastinasi akademik ini pada remaja, hasil setelah proses konseling yang menggunakan metodologi ini memerlukan hasil yang realistis dinamis. Dengan metode kualitatif keperluan ini dapat terpenuhi.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Metode ini memusatkan pada hal hal yang aktual sebagaimana adanya saat penelitian berlangsung. Peneliti berusaha mendeskripsikan peristiwa dan kejadian yang menjadi pusat perhatian tanpa memberikan perlakuan khusus terhadap peristiwa tersebut. Peneliti akan mendeskripsikan sesuai hasil pengamatan yang dilakukannya.

---

<sup>76</sup> Lexi J. Moleong. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2014). hlm.4.

<sup>77</sup> Nana Syaodih. *Metode Penelitian Pendidikan*. cet-10 (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2015). hlm.60

Sugiyono mendefinisikan bahwa metode deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas.<sup>78</sup>

## 2. Jenis Penelitian

Dalam jenis penelitian yang digunakan berupa Studi Kasus. Jenis penelitian ini dilakukan dengan penggalan data secara detail dari sumber yang beragam, dari aspek seorang individu, kelompok, organisasi, maupun social guna memperoleh hasil yang mendalam.

Menurut walgito studi kasus merupakan suatu metode untuk menyelidiki atau mempelajari suatu kejadian mengenai seseorang. Pada studi kasus juga diperlukan banyak informasi guna mendapatkan integritas dari data yang diperoleh dengan metode lain.<sup>79</sup>

Penelitian studi kasus ini terdiri dari penyelidikan secara terperinci, data dikumpulkan sesuai periode waktu, fenomena dan konteks yang tujuannya dapat memberikan analisis konteks yang berkaitan dengan isu teoritis yang dipelajari. Fenomena dalam hal ini tidak dapat dipisahkan dari konteksnya, namun akan lebih menarik jika tujuannya memahami perilaku yang sedang dipengaruhi oleh konteks itu sendiri.<sup>80</sup> Peneliti

---

<sup>78</sup> Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R& D)*. (Bandung: Alfabeta. 2015). hlm.29.

<sup>79</sup> Walgito. *Bimbingan dan Konseling Studi & Karir*. (Yogyakarta: Andi. 2010). hlm.92.

<sup>80</sup> Unika Prihatsanti. Suryanto & Wiwin Hendriani. "Menggunakan Studi Kasus sebagai Metode Ilmiah dalam Psikologi". *Buletin Psikologi*. Vol. 26, No. 2, 2018. hlm.128.

memilih jenis penelitian dengan metode penelitian kualitatif deskriptif ini karena ingin menelaah data sebanyak mungkin secara rinci dan mendalam dari subyek yang diangkat dalam penelitian, juga mampu membantu subyek keluar dari permasalahan yang dihadapi dan memperoleh menyesuaikan diri dengan baik.

Dalam pemaparan tersebut maka penelitian ini menggunakan 5 langkah – langkah konseling dalam studi kasus yaitu : terdapat identifikasi, diagnosis, prognosis, *treatment*, Evaluasi dan *follow up* untuk dapat melakukan penyelidikan mendalam mengenai kasus dan menentukan bantuan terhadap konseli.

## **B. Sasaran dan Lokasi Penelitian**

### **1. Sasaran Penelitian**

Sasaran penelitian ini adalah Andik (nama samaran) merupakan warga asli Desa Berbek Kecamatan Waru, Kabupaten Sidoarjo. AN duduk dibangku kelas VIII SMPN 1 Waru Kabupaten Sidoarjo. AN anak pertama dari 2 saudaranya dan ia mempunyai 2 adik, satu laki laki dan satu perempuan.

Sejak AN kecil orang tuanya sudah menyuruh AN untuk berlatih sepak bola, sampai tugas sekolah dihiraukan oleh AN. Kehidupan sekolah AN tidak teratur dengan banyaknya tidak mengikuti pembelajaran di ruang kelas. Kebutuhan sekolah AN sering kali dilalaikan oleh orang tua AN, bahkan AN meminta jatah untuk kebutuhan sekolah pun sering kali tidak mendapat respon positif dari kedua orang tua AN. AN menyesal menyesal mengapa ia harus dilahirkan jika perhatian orang tuanya dan kasih sayang

dihiraukan. AN merasa menjadi orang yang tidak berguna, sama sekali tidak mempunyai semangat untuk menjalani hidup. Setiap kali AN keluar rumah dan menjumpai seseorang yang hendak asyik berkumpul dengan keluarga dan anak-anak mereka, hatinya teriris, menginginkan kebahagiaan yang sama seperti orang-orang pada umumnya. Namun hal tersebut sepertinya mustahil bagi AN dimana kedua orang tua AN sibuk dengan pekerjaannya. Setiap sepulang sekolah AN sering kali terlambat untuk pulang kerumah, karena kejenuhan dirumah yang tidak memerhatikanya. Dan ia bermain dengan teman-temanya sampai larut malam. An sering diajak temanya untuk bermain game PS, hal tersebut AN lakukan hanya sekedar memenuhi Hasrat kepuasan semata, sebagai luapan agar memperoleh kenyamanan dan kebahagiaan.

## **2. Lokasi Penelitian**

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti melakukan penelitian di wilayah tempat tinggal konseli, yaitu di desa Berbek, Jl Raya Berbek No 22 A, RT .01 RW.01 Waru, Sidoarjo (rumah konseli). Untuk lokasi penelitian, peneliti mengikuti konseli, demi memenuhi kenyamanan sehingga konseli dapat mengungkapkan kegelisahan dengan tenang dan terbuka.

## **C. Jenis dan Sumber data**

### **1. Jenis-jenis Data**

- a) Data Primer

Data primer merupakan data yang langsung dikumpulkan dari sumber pertama.<sup>81</sup> Data yang diperoleh berupa interview, teks hasil wawancara (verbatim) antara peneliti dengan konseli, catatan anekdot selama proses konseling dan juga foto selama proses wawancara berlangsung sebagai dokumentasi. Data primer ini diperoleh peneliti dari keseharian konseli, latar belakang masalah konseli, perilaku konseli, pandangan konseli tentang masalah yang sedang dialami, dampak dari permasalahan yang dialami konseli, pelaksanaan selama proses konseling, hingga akhir dari pelaksanaan konseling.

b) Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari sumber kedua yaitu dari teman , keluarga , kerabat dan lain-lain. Untuk melengkapi data pertama (primer).<sup>82</sup> Data ini didapatkan dengan cara mengamati , membaca, serta mendengarkan apa yang dibicarakan orang sekitar dan juga teman-temannya terkait kondisi konseli. Cara memperoleh data sekunder ini juga dapat dilihat dari deskripsi gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan penelitian, perilaku keseharian konseli dan juga riwayat Pendidikan konseli.

---

<sup>81</sup> Burhan Bungin. *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*. (Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2013). hlm.128.

<sup>82</sup> Burhan Bungin. *Metode Penelitian Sosial:Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*. (Surabaya: Universitas Airlangga. 2001). hlm.128

## 2. Sumber Data

Sebuah penelitian harus mendapatkan sumber data yang akurat dan akuntabel. Sumber data merupakan sebuah objek dimana data tersebut didapatkan. Sumber data adalah unsur utama yang dijadikan sasaran dalam penelitian untuk memperoleh data-data yang kongkrit dan yang dapat memberikan informasi untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian.<sup>83</sup> Adapun sumber data dapat dibedakan menjadi dua yaitu :

### a) Sumber data primer

Sumber data primer dalam penelitian ini diperoleh dari konseli itu sendiri, yang mana data tersebut diperoleh Ketika peneliti memberikan Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* untuk mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Remaja.

### b) Sumber data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan sumber data yang didapatkan dari orang lain atau pihak ketiga, dalam penelitian ini sumber data diperoleh dari saudara konseli, adik konseli, orang tua konseli dan teman dekat konseli yang sudah mengetahui segala aktivitas konseli setiap harinya.

## D. Tahap-Tahap Penelitian

### 1. Tahap Pra Lapangan

---

<sup>83</sup> Kristi Poerwandari. *Pendekatan Kualitatif Dalam Psikologi* (Jakarta: LPSP3 UI. 1983). hlm.29.

Dalam tahap ini terdapat enam Langkah yang harus ditempuh dan satu hal yang juga harus diperhatikan. Berikut merupakan tahapannya :

a) Menyusun rancangan penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti Menyusun perihal apa saja yang akan digunakan dan dilaksanakan pada penelitian.

b) Memilih lapangan penelitian

Tentunya dalam melakukan penelitian harus mempunyai lapangan atau tempat dimana penelitian akan dilaksanakan. Setelah menentukan, peneliti akan mengamati lapangan tersebut agar menemukan kesesuaian antara yang ditulis dan yang terjadi di lapangan.

c) Mengurus Perizinan

Perizinan termasuk dalam hal terpenting yang dibutuhkan untuk melakukan penelitian. Kegunaanya adalah untuk mendapatkan izin melaksanakan atau melanjutkan penelitian. Dalam penelitian ini, perizinan sifatnya tidak terlalu formal. Peneliti hanya menyiapkan pegangan pribadi yang dikata penting, yaitu surat tugas : identitas diri seperti kartu Mahasiswa, foto dan lain-lain. Dan perlengkapan penelitian.<sup>84</sup>

d) Mengamati dan menilai lapangan

Pada tahapan ini termasuk dalam tahapan orientasi lapangan. Sebelum melakukan penelitian, peneliti harus mengetahui sejarah, tokoh ,adat dan kebiasaan yang dilakukan orang sekitar. Dengan tujuan agar peneliti dapat mengenal semua unsur lingkungan yang

---

<sup>84</sup> Burhan Bugin. *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*. (Surabaya : Universitas Arlangga. 2001). hlm.128.

terkandung didalamnya termasuk social dan budaya. Apabila sudah mengetahui, peneliti harus menyiapkan mental ,fisik ,psikis maupun keadaan.

e) Memilih dan memanfaatkan informan

Informan adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberi informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian. Dalam penelitian ini, informan adalah ayah , ibu , adik dan teman dekat konseli.

f) Menyiapkan perlengkapan penelitian

Peneliti menyiapkan perlengkapan guna menunjang kelancaran selama berlangsung penelitian. Perlengkapan tersebut adalah semua yang diperlukan saat penelitian.

g) Persoalan mengenai etika penelitian

Penelitian kualitatif memiliki salah satu ciri yaitu sebagai alat atau instrument . persoalan dalam penelitian muncul Ketika peneliti dalam melakukan penelitian tidak menghormati, menghargai, tidak mengindahkan nilai-niali yang ada dalam masyarakat ditempat penelitian yang dilakukan. Ketika peneliti mengalami persoalan dalam penelitian maka peneliti akan mematuhi semua peraturan yang ada dalam masyarakat tersebut.

## 2. Tahap Pelaksanaan / Proses Lapangan

a) Tahap memahami penelitian dan persiapan diri

Dalam tahap pelaksanaan penelitian ini mempersiapkan fisik dan mental sangat perlu dilakukan peneliti sebelum masuk ke lingkungan penelitian, peneliti harus paham betul terkait latar belakang penelitian.

b) Tahap memasuki lapangan

Pada tahap ini peneliti harus menjalin hubungan baik dengan subjek yang ingin diteliti, karena jika hubungan kurang baik, maka akan membuat kurangnya informasi yang didapat dalam hasil penelitian.

c) Berperan dan ikut serta dalam pengumpulan data

Peneliti harus berperan aktif dalam melakukan sebuah penelitian, serta mempersiapkan waktu, biaya tenaga dan data yang diperoleh dalam penelitian.

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian kualitatif Teknik pengumpulan data sangatlah berguna dalam mendapatkan data. Adaun Teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan sebagai berikut :

### **1. Teknik Observasi**

Obsevasi merupakan pengamatan terhadap peristiwa yang diamati secara langsung oleh peneliti. Observasi yaotu pengamatan dan penelitian yang sistematis terhadap gejala yang diteliti. Observasi ini dilakukan untuk mengamati dilapangan mengenai fenomena social yang terjadi dengan gejala-gejala psiskis untuk kemudian dilakukan dengan pencatatan. Gejala yang diteliti secara langsung itulah yang dinamakan dengan observasi.<sup>85</sup>

---

<sup>85</sup> Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta. 2012). hlm.145.

Teknik observasi pada dasarnya digunakan untuk mengamati ataupun melihat ada perubahan fenomena sosial yang berkembang dan kemudian bisa dilakukan penilaian pada perubahan itu.<sup>86</sup> Tipe partisipan digunakan konselor dalam melakukan observasi. Observasi ini merupakan salah satu bentuk observasi dimana peneliti berperan aktif dan berpartisipasi dalam objek penelitian.

Dalam penelitian ini data yang diambil melalui observasi adalah perubahan tingkah laku, perubahan belajar dan tanggung jawab konseli. Perubahan perilaku konseli seperti konseli kurang tidur, suka menyendiri, konseli tidak bisa mengatur waktu dengan baik, suka marah dengan teman sebaya, konseli kurang konsentrasi terhadap apa yang dikerjakan.

## **2. Teknik Wawancara**

Wawancara adalah proses pengumpulan data dengan melalui tatap muka antara pihak yang ditanya atau penjawab. Wawancara dilakukan dengan cara mengajukan pertanyaan secara langsung oleh penanya kepada yang diwawancarai. Teknik dalam wawancara bisa dilakukan dengan Bahasa yang jelas dan terstruktur. Teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara terstruktur dan tidak terstruktur. Sebelum melakukan wawancara peneliti menyiapkan beberapa pertanyaan sebelum melakukan proses konseling. peneliti akan mengajukan pertanyaan secara langsung kepada konseli. Memaparkan secara jelas juga mengenai

---

<sup>86</sup> Joko Subagyo. *Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek*. (Jakarta: Rineka Cipta. 2014). hlm.63.

Konseling Islam dan *Self Management* untuk mengelola Prokrastinasi Akademik.

Wawancara merupakan Teknik utama dalam penelitian kualitatif yang berfokus pada hasil yaitu konseli mampu merubah perilakunya serta konseli dapat mengatur waktu antara belajar dan Latihan sepak bola. Wawancara verbal merupakan wawancara yang ditujukan kepada konseli secara langsung bagaimana perasaan, tingkah laku, kondisi pikiran, juga keadaan konseli. Sedangkan wawancara non verbal merupakan wawancara yang dilakukan peneliti kepada orang lain secara tidak langsung, guna mendapatkan data atau informasi secara utuh.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan peristiwa yang pernah terjadi dan diabadikan. Seperti gambar ,foto, video dan momen bersejarah. Catatan seseorang yang diabdikan juga dapat dikatakan dokumen, seperti catatan sejarah seseorang, biografi , cerita kisah perjalanan hidup, maupun peraturan kebijakan tentang sesuatu dikatakan dokumen berupa tulisan. Sedangkan foto , sketsa, dinamakan karya seni yaitu berupa patung, artefak dan film.<sup>87</sup>

Dalam penelitian ini, dokumentasi sangat dibutuhkan guna mendapatkan gambaran terkait lokasi penelitian yang meliputi : kondisi rumah konseli, kegiatan keseharian konseli, serta data lain yang pendukung dalam penelitian.

---

<sup>87</sup> Sugiyono. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. hlm. 329.

## **F. Teknik Validitas Data**

Salah satu untuk meminimalisir kesalahan pada saat penelitian yaitu dengan melakukan perpanjangan waktu penelitian. Hal tersebut dilakukan untuk menumbuhkan rasa percaya antara peneliti dengan konseli.<sup>88</sup> Karena apabila data yang diperoleh kurang maka diharuskan untuk melakukan perpanjangan waktu guna mendapatkan hasil yang mendalam dan jelas. Dalam melakukan validitas data ini diperlukan triangulasi data. Triangulasi merupakan Teknik pemeriksaan validitas data dengan membandingkan data yang diperoleh dari konseli dengan data yang diperoleh dari sumber data.

Teknik validitas data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Triangulasi Sumber dengan Triangulasi Metode. Triangulasi Sumber merupakan sebuah metode yang digunakan dalam penelitian dengan membandingkan apa yang dikatakan konseli tentang penelitian dengan yang dikatakan orang lain. Sedangkan Triangulasi Metode merupakan sebuah pembandingan dari hasil wawancara dengan hasil pengamatan.

## **G. Teknik Analisis Data**

Data-data yang telah diperoleh dari sumber data melalui Teknik pengumpulan data akan dianalisis menggunakan Analisa deskriptif. Pada tahapan ini peneliti membuat pemecahan masalah dengan menggambarkan masalah-masalah dan kondisi konseli

---

<sup>88</sup> Haris Herdiansya. *Metode Penelitian Kualitatif Dan Ilmu-Ilmu Sosial*. (Jakarta : Selemba Humanika, 2011) hlm.200.

saat sekarang berdasarkan pada fakta-fakta sebagaimana adanya.<sup>89</sup>

Pada proses analisis data, peneliti menggunakan dua bentuk Teknik yakni :

1. Teknik analisis deskriptif yang merupakan usaha menjabarkan dan menginterpretasi fakta-fakta yang didapatkan selama penelitian (mengenai kondisi atau hubungan yang ada, pendapat yang sudah tumbuh, proses yang sedang berlangsung, akibat atau efek yang terjadi atau kecenderungan yang tengah berkembang).<sup>90</sup>
2. Analisis komparatif yakni metode yang dilakukan dengan cara membandingkan anatar satu catatan keterangan dan informasi dengan catatan keterangan dan informasi yang lain.<sup>91</sup> Dalam penelitian ini dilakukan pada perbandingan proses secara teori dengan hasil catatan lapangan dan perbandingan hasil sebelum dan sesudah dilakukan konseling.

---

<sup>89</sup> Hadari Nawawi, Dkk. *Penelitian Terapan*. (Yogyakarta : Gadjah Mada University. 1996). hlm.73.

<sup>90</sup> Sumanto. *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*. (Jakarta: CAPS. 2014). hlm.179.

<sup>91</sup> Lexi J. Moelong. *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2014). hlm.288.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Umum Subjek Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Desa Berbek merupakan salah satu desa yang bertempat di Kecamatan Waru, Kabupaten Sidoarjo. Kabupaten Sidoarjo merupakan daerah yang terletak di wilayah provinsi Jawa Timur. Desa berbek meski wilayahnya lebih dekat dengan Surabaya selatan namun wilayah ini tetap masuk dalam kabupaten sidoarjo. Letaknya yang lebih jauh dari kota sidoarjo yang terkenal sebagai salah satu kota dengan jumlah UMKM terbesar di Jawa Timur.

Berada dipinggir kabupaten sidoarjo bukan berarti desa ini merupakan desa tertinggal. Justru ia memiliki daya Tarik tersendiri karena letaknya yang sangat dekat dengan kota Surabaya dan melaksanakan kegiatan disekitara wilayah Surabaya. Anak sungai yang memanjang menjadi batas wilayah Waru-Sidoarjo dengan Surabaya Selatan. Bahkan karena wilayahnya sangat strategis dekat dengan terminal Purabaya dan Bandara Udara Juanda. Desa berbek tertelat di pinggir kabupaten sidoarjo bagian utara ,secara administrative desa berbek memiliki batas wilayah :

**Tabel 4. 1**  
**Batas Desa Berbek**

No	Uraian	Desa	Kecamatan
1	Sebelah Utara	Rungkut	Surabaya
2	Sebelah Selatan	Kepuh Kiriman	Waru
3	Sebelah Barat	Kepuh Kiriman	Waru
4	Sebelah Timur	Wadung Asri	Waru

Desa Berbek disebalah utara berbatasan dengan kecamatan Rungkut Surabaya, sedangkan disebalah selatan berbatasan dengan desa kepuh kiriman, sebelah barat berbatasan dengan desa kepuh kiriman, dan sebelah timur berbatasan dengan desa Wadungasri. Adapun lokasi penelitian yang akan dilakukan yaitu berada di desa Berbek tepatnya di Jl. Raya Berbek No 22, Waru Kabupaten Sidoarjo Kode Pos 61256, yang memiliki jumlah KK 2.603 dan kepadatan penduduk 117/KM. jumlah penduduk 9.072 orang pada tahun 2016 yang meliputi jumlah laki-laki 4.571 orang dan perempuan 4.501 orang.

Mayoritas penduduk di desa Berbek adalah sebagai buruh pabrik, karena letaknya sangat strategi berdekatan dengan industri di kota Surabaya. Desa berbek memiliki 7 Masjid dan 13 Musholla. Ada juga beberapa sekolah Negeri dan Swasta yang terdiri dari 14 Sekolah di desa berbek diantaranya MINU Berbek, Mts Nu Berbek, SDN Berbek, SDIT Hasanah Fidaroin, SMAS Islam Parlaungan, SMKS Darma siswa 1 Sidoarjo, SMKS Darma siswa 2 Sidoarjo, SMKS PGRI 4 Sidoarjo,

SMP Islam Parlaungan, TK Muslimat NU, TK Dharmawanita , KB An Nisa, PG Al Huda, TKIT Hasanah Fidaroin.

Desa berbek ini merupakan salah satu desa dengan kepadatan penduduk yang padat di kecamatan waru, tidak heran jika sarana prasarana sangat memadai didalamnya. Kegiatan warga di desa Berbek yang paling maju adalah Karang Taruna, Jama'ah Fatayat yang diadakan sebulan sekali setiap hari selasa, Jama'ah Rotibul Haddad yang diadakan setiap malam kamis. Kegiatan khatamanan di masjid dan musholla yang dilakukan satu bulan sekali setiap awal bulan pada hari minggu. Namun tidak semua warga desa berbek antusias mengikuti kegiatan tersebut.<sup>92</sup>

## **2. Deskripsi Konselor dan Konseli**

### **a) Deskripsi Konselor**

Konselor merupakan seseorang yang mempunyai kemampuan untuk membantu menyelesaikan permasalahan konseli yang bertugas sebagai penasehat dalam proses konseling dan membantu mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki konseli. Dalam penelitian ini, yang menjadi konselor adalah peneliti sendiri. Peneliti atau konselor berupaya membantu dan membimbing konseli untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Adapun bioadata konselor yaitu :

---

<sup>92</sup> Wawancara dengan Kepala Berbek, Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo tanggal 20 Oktober 2021.

**Tabel 4. 2**  
**Data Diri Konselor**

Nama	:	Muhammad Ali Najich
TTL	:	Surabaya, 29 Maret 2000
Alamat	:	Jalan Raya Berbek No 18 RT.01 RW.01 Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo
Pendidikan	:	Mahasiswa Semester 7 Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya

Terdapat beberapa mata kuliah yang bertema Bimbingan dan Konseling Islam yang sudah konselor tempuh selama kuliah di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya diantaranya : Dasar-dasar Bimbingan Konseling, Teori dan Teknik Konseling, Hadist BKI, Konseling Keluarga, Bimbingan dan Konseling Sosial, Bimbingan Konseling Keluarga Sakinah, konseling dan psikoterapi, konseling multicultural, metode penelitian konseling, media BKI, Bimbingan konseling Islam, konseling sekolah dan Madrasah, konseling spiritual, Tafsir BKI dan konseling anak dan dewasa. Konselor pernah melakukan praktikum di KUA Kecamatan Rungkut, Observasi di SMPN 1 Waru, pengabdian Masyarakat di desa Semambung Kecamatan Jabon. KKN (Kuliah kerja Nyata ) di Desa

Berbek kecamatan Waru, Kabupaten Sidoarjo  
denga jangka waktu satu bulan.

b) Deskripsi Konseli

1) Identitas konseli

**Tabel 4. 3**  
**Identitas Konseli**

Nama	:	Andik (Nama Samaran)
TTL	:	Sidoarjo, 12 Juni 2007
Alamat	:	Jalan Raya Berbek No 22, Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo
Pendidikan	:	Kelas VIII SMPN 1 Waru

2) Latar Belakang Keluarga

Andik merupakan anak pertama dari tiga bersaudara, andik mempunyai 1 adik perempuan dan 1 adik laki laki. Adik perempuan andik duduk dibangku kelas 2 Sekolah Dasar dan adik laki-laki andik duduk dibangku Taman Kanak Kanak. Ayahnya bekerja sebagai Wiraswasta dan ibunya sebagai Penjual Nasi Bungkus. Sejak duduk dibangku sekolah dasar andik sudah bermain sepak bola dengan ayahnya yang melatih. Sejak saat itu, pekerjaan sekolah andik terbengkalai. Ayah dan ibu nya andik sibuk bekerja sampai tidak memperhatikan Pendidikan anak anaknya.

3) Latar Belakang Pendidikan

Andik merupakan alumni MINU Berbek dan Sedang duduk Di kelas 8 di SMPN 1

Waru. Dalam hal Pendidikan islam sempat mengenyam di TPQ Nurul Jadid sampai lulus Sekolah dasar.

4) Latar Belakang Ekonomi

Andik merupakan keluarga yang sederhana, keluarganya memiliki warung kopi, untuk mencukupi kebutuhan hidup sehari-hari dari hasil penjualan warung kopi dan nasi bungkus. Namun , meskipun orang tua konseli sibuk bekerja. Kebutuhan anak anaknya tercukupi.

5) Latar Belakang Agama

Dalam hal ibadah dulu konseli dikategorikan sebagai orang yang taat melakukan sholat dan mengaji. Sejak kecil orang tua konseli mengajikannya di TPQ Nurul Jadid hingga sampai lulus Sekolah dasar. Setelah lulus konseli pindah mengaji di pondok yang dekat dengan rumahnya. Tetapi beberapa bulan ini konseli jarang mengaji, karena sering berlatih sepak bola dan menjalani turnamen di berbagai daerah, hal itu diungkapkan oleh konseli.

6) Latar Belakang Kepribadian

Konseli memiliki kepribadian yang introvert digambarkan dengan sikapnya yang cenderung menyimpan perasaan sendiri dan jarang mau membicarakan secara terus terang. Ia juga dikenal sebagai anak yang pendiam, apalagi Ketika ia berada diantara orang-orang yang tidak begitu dikenalnya. Namun ia dapat memceritakan

masalahnya dengan konselor. Ia kerap merasa energinya banyak terkuras saat sedang berkumpul dengan banyak orang. Ia lebih suka berkumpul dengan orang-orang terdekatnya dibandingkan dengan banyak orang. Bukan berarti konseli tidak suka dengan orang lain, namun konseli lebih menyukai berkumpul dengan orang-orang yang ia kenali dengan baik. Saat ia menghabiskan waktunya di lingkungan yang padat dan ramai ia akan cenderung kehilangan fokus.

Dari karakteristik introvert tersebut, dapat ditemukan bahwa konseli ternyata memiliki tipe kepribadian melankolis. Individu dengan kepribadian melankolis umumnya memiliki sifat mendasar, seperti introvert, pemikir, pesimis, pemalu, sulit beradaptasi dengan lingkungan baru, dan memiliki kecenderungan kurang percaya diri. Seorang melankolis umumnya juga kurang percaya diri dan cenderung pendiam. Dilingkungan pergaulan, mereka dikenal sebagai sosok yang pemalu. Karena kurangnya rasa percaya diri ini, Sebagian besar melankolis lebih memilih menjauh dari keramaian.

Konseli yang merupakan seorang melankolis ini memiliki sifat perfeksionis dan sangat efisien dalam mengerjakan hal yang ia senangi. Melankolis dapat marah. Mereka tidak sepenuhnya meluapkan

amarah ini sampai pada titik puncaknya sehingga berpotensi berbahaya bagi diri mereka sendiri. Seorang melankolis bukanlah individu yang menonjol. Bukan hanya karena kurang percaya diri, seorang melankolis juga begitu hati-hati dalam bersikap dan mengutarakan gagasan, meski gagasan mereka nyatanya sangat diperlukan. Sikap ini pun bagai pisau bermata dua bagi mereka karena dengan terlalu berhati-hati, orang dengan kepribadian melankolis cenderung kurang responsive, tidak tegas dan ragu-ragu dalam mengambil keputusan.

### **3. Deskripsi Masalah**

Masalah adalah sesuatu yang dialami setiap individu, suatu permasalahan akan muncul jika sesuatu yang akan diharapkan tidak sesuai dengan kenyataan, dalam hal ini bergantung pada individu itu sendiri dalam menyikapi masalah.

Konseli adalah seorang siswa kelas 8 SMP di kecamatan Waru. Permasalahan yang dihadapi konseli bermula Ketika konseli mengikuti kegiatan sepak bola diluar kegiatan sekolah. Kegiatan sepak bola cenderung padat dengan banyaknya turnamen sepak bola sampai meninggalkan tugas dan pelajaran sekolah. Disepak bola konseli merasa nyaman dan mempunyai semangat untuk mengembangkan bakat. Akan tetapi kegiatan Latihan sepak bola yang cukup padat dan menyita waktu istirahat mempengaruhi kondisi fisik konseli. Ditambah lagi dengan tugas dan pelajaran yang

begitu banyak didapatkan dari sekolah, konseli merasa sangat kesulitan membagi waktu antara sekolah dengan kegiatan sepak bolanya. Dampak dari itu konseli pernah jatuh sakit dan mengharuskan konseli rawat inap dikarenakan pola makan tidak teratur dan istirahat yang kurang.

Disamping itu, banyak kegiatan akan berpengaruh pada psikis, akibatnya konseli tidak dapat belajar dengan baik. Seringkali konseli tidak dapat menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan baik dan tepat waktu, konseli mengaku bahwa konseli tidak bisa membagi waktu dengan baik antara Latihan sepak bola dengan proses belajar di sekolah.

Konseli bercerita bahwa konseli sering mengalami terlambat masuk kelas dan meninggalkan pelajaran Ketika ada turnamane sepak bola. Dikarenakan konseli kurangnya istirahat yang cukup dan jadwal Latihan dan turnamen yang padat. Konseli sering bermain game Ketika malam hari sampai lupa dengan tugas sekolah yang ada. Konseli juga sering mengerjakan tugas dengan Sistem kebut semalam karena *deadline* tugas yang ada.

Akan tetapi konseli cukup dikenal guru karena keterlambatanya masuk kelas, konseli bercerita bahwa konseli pernah dihukum karena terlambat masuk sekolah. Dari kejadian itu konseli mulai memikirkan bagaimana caranya untuk mengatur waktu antara kegiatan sepak bola dengan kegiatan sekolah. Konseli merasa tertekan dan ingin menyerah untuk meninggalkan kegiatan sepak bola

nya. Akan tetapi konseli menyadari bahwa konseli masih ingin mengembangkan potensi di bidang olahraga dan konseli juga tidak bisa membiarkan tugas sekolah yang berantakan.

Dalam keseharian Disekolah konseli sering tidak mengerjakan Pekerjaan Rumah yang diberikan oleh guru. Pada waktu jam pelajaran konseli sering tidak mengikuti pelajaran dan lebih memilih untuk bermain sepak bola dengan teman kelas yang lain. Konseli sering meluapkan emosi kepada teman Ketika dia diganggu.<sup>93</sup>

**Tabel 4. 4**  
**Kondisi Konseli Sebelum mendapat Bimbingan dan**  
**Konseling Islam**

<b>NO</b>	<b>Kondisi Konseli Sebelum mendapatkan Bimbingan</b>
1	Konseli selalu menunda pekerjaan (tugas) dan selalu meremehkan tugas, sehingga terbengkalai dalam mengerjakan tugas
2	Konseli Lambat untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dan membutuhkan waktu yang lama.
3	Konseli tidak memiliki perencanaan mengenai tugasnya.
4	Konseli tidak bisa mengatur waktu antara kegiatan Latihan dengan kegiatan belajar
5	Konseli sering bermain game setelah selesai Latihan sampai larut malam

---

<sup>93</sup> Hasil Wawancara dengan konseli pada tanggal 14 Oktober 2021.

## **B. Penyajian Data**

### **1. Deskripsi Proses Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* untuk mengelola Prokrastinasi Akademik pada Remaja di Desa Berbek Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo.**

Dalam penelitian ini tahap penyajian data menggunakan metode atau cara dari penelitian kualitatif untuk menghasilkan data deskriptif yang berupa uraian dari perilaku konseli yang telah diamati. Data yang diperoleh dari lapangan kemudian di deskripsikan dengan fokus penelitian yaitu mengelola prokrastinasi akademik dengan menggunakan Teknik *Self Management*.

Proses konseling islam dengan Teknik *Self Management* pada remaja di kecamatan waru Sidoarjo, sebelum melakukan proses konseling, konselor meminta perjanjian terlebih dahulu kepada konseli untuk mendapatkan kepercayaan dan sikap terbuka dari konseli. Hal tersebut dilakukan agar pada saat proses konseling berlangsung konseli mendapatkan kenyamanan dan diharapkan dengan konseli untuk memperoleh perubahan yang lebih baik dari adanya proses konseling.

Penelitian ini dilakukan sejak bulan September 2021, hal tersebut diawali dengan mengumpulkan data diri konseli melalui observasi dari aktivitas konseli setiap hari dan wawancara baik kepada konseli maupun orang terdekatnya. Dengan beberapa target yang telah di diskusikan Bersama melalui pembuatan formula Perubahan Perilaku. Adapun waktu pelaksanaan berkisar 45 – 90 menit

sesuai dengan target yang ingin dicapai dan dengan adanya protocol Kesehatan yang membuat konseling dan konselor tidak terlalu lama berada dalam satu ruangan. Tempat pelaksanaan proses konseling yang dilakukan oleh konselor dan konseli adalah di rumah konseli. Karena proses konseling membutuhkan tempat yang nyaman dan aman untuk konseli.

*Self management* merujuk pada suatu Teknik dalam terapi kognitif behavior dirancang untuk membantu konseli mengontrol dan merubah tingkah lakunya sendiri kearah lebih efektif. Konselor akan menangani tanggung jawab belajar dan mengatasi prokrastinasi akademik dengan cara mengatur perilaku konseli agar mampu mengelola perilaku, pikiran dan perasaan dalam diri untuk mencapai tujuan tertentu yaitu mempunyai tanggung jawab belajar dan mengatur waktu. dalam melaksanakan Teknik *Self management* konselor membantu konseli dalam Menyusun rencana yang meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), penilaian diri (*self evaluation*), penguatan diri (*self reinforcement*) dan penguatan terhadap rangsangan.

Penggunaan strategi ini diharapkan konseli mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai perubahan kebiasaan yang lebih baik. Tujuan dari *self management* yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain.

## a) Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dilakukan untuk mengetahui secara mendalam masalah yang sedang dihadapi oleh konseli. Dalam hal ini identifikasi masalah yang dilakukan oleh konselor melalui wawancara secara langsung. Selain itu informasi lainnya, melalui teman dan saudara konseli, karena mereka yang lebih tau kepribadian konseli.

Adapun data yang diperoleh dari sumber-sumber tersebut adalah sebagai berikut :

### 1) Data bersumber dari konseli

Permasalahan yang dihadapi Andik (nama samaran) yang berusia 14 tahun, merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. Permasalahan yang dihadapi konseli bermula Ketika konseli mengikuti sepak bola yang berada di luar kegiatan sekolah. Aktivitas bermain sepak bola cenderung padat. Sehingga dari aktivitasnya yang padat itu menyita waktu istirahat konseli dan mengganggu waktu belajar konseli.

Konseli sangat berprestasi dalam bidang sepak bola, suatu Ketika berencana ikut turnamen yang diselenggarakan di Jogjakarta. Setiap pulang sekolah ia Latihan sampai selesai habis magrib. Antusias andik dalam turnamen tersebut sangat bersemangat. Akan tetapi kegiatan Latihan yang cukup padat dan menyita waktu istirahat mempengaruhi kondisi fisik andik. Ditambah lagi dengan pelajaran yang

padat dan tugas yang banyak. Andik merasa sangat kesulitan membagi waktunya antara sekolah dan kegiatan diluar.

Konseli mengatakan bahwa tidak dapat belajar dengan baik akibat kurangnya waktu istirahat dan konseli juga pernah jatuh sakit akibat terlalu memaksakan diri melakukan aktivitasnya. Konseli seringkali tidak dapat menyelesaikan tugas-tugas pelajaran dengan baik dan tepat waktu, dikarenakan konseli tidak bisa membagi waktu dengan baik, antara kegiatan diluar dengan belajar.<sup>94</sup>

## 2) Data bersumber dari Teman Konseli

Konselor juga memberikan pertanyaan kepada teman dekat konseli guna menggali informasi lebih mendalam terkait permasalahan yang dialami konseli. Dalam hal ini yang menjadi sumber data sekunder adalah teman konseli.

Konselor bertemu dengan teman konseli, yang berinisial B untuk mengetahui tentang kepribadian konseli selama disekolah dan lingkungan rumah. Selama ini andik menurut B, andik sangat malas mengerjakan tugas yang diberikan , di sekolah andik sering terlelap tidur pada waktu pelajaran. Ketika apa yang di inginkan tidak terpenuhi andik sering kali membentak orang tuanya. Ketika sedang berkumpul dengan teman-temanya konseli termasuk anak yang mudah bergaul ,tidak

---

<sup>94</sup> Hasil wawancara dengan Konseli pada tanggal 11 September 2021

semua temanya mengetahui masalah, hanya orang tertentu dan dipercayai konseli mau bercerita.<sup>95</sup>

### 3) Data bersumber dari Ibu Konseli

Selain konselor melakukan pendekatan dengan konseli untuk memperoleh data, konselor juga memberikan pertanyaan dan menggali informasi lebih mendalam kepada ibu konseli terkait permasalahan yang dihadapi konseli saat ini. Dalam hal ini yang menjadi sumber data sekunder adalah ibu konseli.

Konselor melakukan penggalian data lewat ibu konseli, karena ibu konseli memahami karakter anaknya dan tingkah laku yang dilakukan oleh anaknya. Ketika konselor silaturahmi kerumah konseli. Konseli jarang belajar dan tidak mengerjakan tugas. Yang dulunya Ketika belum kegiatan di luar konseli, rajin untuk belajar dan penurut, sekarang menjadi susah diatur. Nilai konseli sangat menurun dari kelas 7 hingga naik ke kelas 8.

Saat konselor menanyakan kepada ibu konseli apa yang menjadikan konseli berubah seperti itu, dan melihat kondisi konseli saat ini apa harapan pihak keluarga kepada konseli yang jarang mengerjakan tugas dan malas belajar. Harapanya konseli bisa berubah dan tidak sering keluar dengan teman-temanya, juga bisa mengatur kegiatan sepak bola dengan belajar

---

<sup>95</sup> Hasil Wawancara dengan teman konseli pada tanggal 15 September 2021

yang ada disekolah dan membantu pekerjaan rumah.<sup>96</sup>

4) Data bersumber dari tetangga konseli

Konselor memperoleh informasi untuk sumber data sekunder dengan mewawancarai tetangga konseli. Dalam hal ini tetangga konseli mengetahui kepribadian konseli selama dirumah.

Menurut penjelasan tetangga konseli adalah orang yang cuek dengan tetangga, konseli jarang dirumah, konseli sering memerintah orang lain. Penampilan konseli seperti anak yang tidak terawat, padahal termasuk keluarga yang berkecukupan. Ketika dirumah konseli jarang bergaul dengan tetangganya. Sebetulnya konseli anaknya pendiam dan penurut, namun Ketika semenjak banyak kegiatan turnamen sepak bola konseli menjadi sesuka hati.<sup>97</sup>

**b) Diagonosa**

Setelah mendapatkan informasi dari teman konseli, ibu konseli dan tetangga konseli, mengenai permasalahan yang sedang dihadapi konseli. Konselor dapat mengetahui factor-faktor yang menyebabkan konseli mengalami prokrastinasi akademik. Berikut adalah hasil kesimpulan dari identifikasi masalah yang sudah konselor analisis.

---

<sup>96</sup> Hasil Wawancara dengan Ibu konseli pada tanggal 19 September 2021

<sup>97</sup> Hasil Wawancara dengan tetangga konseli pada tanggal 21 September 2021

Yang menjadi penyebab prokrastinasi akademik yaitu :

- 1) Konseli sering menunda *deadline* tugas yang diberikan
- 2) Konseli lambat mengerjakan tugas yang diberikan dan membutuhkan waktu yang lama
- 3) Konseli tidak memiliki perencanaan mengenai tugasnya
- 4) Konseli sering bermain game setelah selesai Latihan sampai larut malam
- 5) Konseli tidak bisa mengatur waktu antara kegiatan sepak bola dengan kegiatan belajar.

Berdasarkan identifikasi masalah yang didapatkan konselor menetapkan masalah utama bahwa konseli mengalami penundaan pekerjaan (Prokrastinasi akademik) yang disebabkan oleh kesulitan membagi waktu antara belajar dengan kegiatan sepak bola, sering menunda *deadline* tugas yang diberikan oleh guru, lambat mengerjakan tugas.

### c) **Prognosis**

Berdasarkan dari data-data yang diperoleh konselor dari Langkah diagnosa, konselor menetapkan jenis bantuan atau terapi yang dilakukan kepada konseli yaitu dengan memberikan konseling islam dengan Teknik *Self Management* kepada konseli yang dirasa sesuai dengan masalah yang berkaitan dengan

membagi waktu antara sekolah dengan kegiatan sepak bola. Berangkat dari masalah tersebut konselor menentukan jenis bantuan untuk konseli yaitu konseling dengan menggunakan Teknik *self management*.

Ada beberapa tahapan Ketika melakukan Teknik *self management* adalah sebagai berikut:

1) Pemantauan diri (*Self Monitoring*)

Dalam tahap ini pemantauan diri yaitu konseli harus mengamati diri sendiri tingkah lakunya serta mencatat dengan teliti. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas dan durasi tingkah laku.

2) *Reinforcement* yang positif (*Self Reward*)

Digunakan untuk membantu konseli dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Tahap ini digunakan mengubah *setting* dan *antecedent* untuk mengarahkan perilaku kearah yang diinginkan.

3) Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*Self Contracting*)

Kontrak dan perjanjian diri sendiri tahap untuk mengubah perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang diinginkan.

4) Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*)

Tahap penguasaan terhadap rangsangan yaitu tahap untuk mengevaluasi penggunaan *self management* pada perilaku yang

ditargetkan pada akhir periode. Teknik ini menekankan untuk mempertahankan perilaku yang baru diinginkan.

#### **d) Treatment/Terapi**

*Treatment* atau terapi merupakan sebuah proses pemberian bantuan yang dilakukan konselor kepada konseli yang sedang mengalami masalah dan belum menemukan solusi dalam permasalahannya. Dalam hal ini, untuk membantu menyelesaikan permasalahan konseli, konselor menggunakan konseling islam dengan Teknik *Self management* untuk mengelola prokrastinasi akademik pada remaja. Karena disiplin ilmu yang digeluti konselor selama ini adalah konseling islam dengan berdasarkan teori keislaman maka pada saat pemberian terapi konselor juga menyertakan nilai-nilai keislaman kepada konseli. Menurut konselor, terapi ini cocok untuk membantu mengatasi permasalahan konseli, dimana konseli mengalami prokrastinasi akademik terhadap proses belajar dan penundaan tugas.

*Self management* ini termasuk dalam teori *behavior* sebagai bahan pemebelajaran bagi konseli untuk melatih dirinya merubah tingkah lakunya dalam menghadapi permasalahan hidupnya. Dalam pemberian terapi *Self management* ini konseli menerima dengan penuh keterbukaan dalam menceritakan permasalahannya kepada konselor.

Pada pertemuan pertama konselor dan konseli membuat perjanjian atas kesediaan konseli dalam mengikuti proses konseling. Perjanjian itu tanpa

adanya paksaan oleh konselor dan disetujui oleh konseli sendiri.

1) Pemantauan diri (*Self Monitoring*)

Pada pertemuan kali ini konseli menjelaskan titik permasalahannya, berawal dari banyaknya kegiatan turnamen sepak bola yang diikuti oleh konseli, sehingga kesulitan mengatur waktu antara kegiatan di luar dan proses belajar. Pada waktu itu konselor mengidentifikasi masalah konseli dengan beberapa metode penggalan data seperti, observasi dan wawancara. Konselor memulai mengumpulkan data dari wawancara yang dilakukan dengan responden teman konseli, ibu konseli, dan tetangga konseli.

Pada pertemuan kali ini konselor menanyakan kabar konseli, konseli bercerita jika konseli kesulitan mengatur belajar dan kegiatan sepak bola, bagi konseli kegiatan sepak bola lebih penting karena mendapatkan prestasi dan mengembangkan bakatnya dibidang olahraga.

Konselor dan konseli mengumpulkan dan mencatat data tentang perilaku yang hendak dirubah, konsekuensi, perilaku, *antecedent* perilaku. Konselor meminta konseli membuat jadwal keseharian.

## Gambar 4. 1 Jadwal Keseharian Konseli

Alm : \_\_\_\_\_  
Date : \_\_\_\_\_

Keseharianku

05.00	: Bangun tidur, Sholat Subuh
05.30-06.30	: melanjutkan Tidur
06.30-07.00	: Persiapan Sekolah
07.00-10.30	: Sekolah
11.30-12.30	: Makan, Sholat Dhuhur
12.30-14.30	: Sekolah
14.30-15.00	: Sholat Ashar dan makan
15.00-17.00	: Latihan Sepeda Bola
17.00-18.30	: Sholat magrib, Makan malam
18.30-19.00	: Sholat isya, Mengaji
19.00-21.00	: Belajar dan mengerjakan Tugas
21.00-05.00	: Tidur

Konselor memetakan perilaku yang akan dirubah. Konseli memilih ingin merubah kebiasaanya yang suka mengerjakan satu hari sebelum dikumpulkan tugasnya, bermain game hingga larut malam, suka tidur didalam kelas, mempersingkat waktu Latihan, akan datang tepat waktu Ketika sekolah, merencanakan tugas yang akan dikerjakan,

Konselor meminta konseli untuk memikirkan dampak positif dan negatif Ketika perilakunya dirubah, konseli menemukan dampak positif Ketika perilakunya dirubah sebagai berikut :

- (a) Konseli merasa pekerjaan selesai tepat waktu
- (b) Konseli memahami tugas yang akan dikerjakan
- (c) Konseli dapat istirahat dan belajar dengan baik.
- (d) Konseli setelah sholat lebih memilik membaca Al-Quran, agar konseli mendapatkan ketenangan rohani.
- (e) Konseli mempunyai waktu untuk Latihan sepak bola

Dampak negative Ketika perilakunya tidak berubah :

- (a) Konseli merasa tugas nya terbelengkalai
- (b) Konseli merasa waktunya terbuang sia-sia dengan bermain game dan kesengan yang dijalani.
- (c) Konseli merasa jenuh dan tertekan Ketika konseli tidak dapat membagi waktunya dengan baik.
- (d) Konseli merasa cemas dengan tugas yang banyak

Konselor memberikan dorongan kepada konseli mengenai perubahan diri dengan menjelaskan mengenai firman Allah mengenai perubahan perilaku di dalam QS. Ar-Ra'd ayat 11.

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ ظَلَمَ لَمْ يَغَيِّرْ مَا يَفْعَلُ مَا يَغَيِّرُونَ مَا

بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya : “Baginya (manusia) ada (malaikat-malaikat) yang menyertainya secara bergiliran dari depan dan belakangnya yang menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.” (QS. Ar-Ra’d :11)<sup>98</sup>

Dalam ayat ini dijelaskan pada dasarnya manusia dapat mengubah kenikmatan itu menjadi keburukan atau musibah, hanya saja, faktor berkurangnya atau hilangnya kenikmatan yang diterima hamba itu tidak tunggal. Faktor ini bisa murni bersumber mengenai kesalahan individu itu sendiri, maupun kesalahan anggota keluarga. Sebagaimana terjadi pada perang uhud. Pasukan muslimin pada perang uhud kalah bukan lantaran kesalahan semua pasukan, tetapi ada kesalahan beberapa individu saja tapi orang lain mendapatkan getahnya. Dengan Bahasa lain, kesalahan segelintir orang akan berdampak sistematis untuk menggoyahkan kekuatan kelompok secara keseluruhan.

## 2) *Reinforcement* yang positif (*Self Reward*)

Pada pertemuan kedua, setelah konseli membuat jadwal dan format pemantauan diri,

---

<sup>98</sup> Al-Qur’an. Ar-Ra’d : 11.

konselor memberi informasi tentang *reinforcement* yang positif (*self reward*). *Reinforcement* yang positif ini digunakan untuk membantu konseli memperkuat perilakunya yang baru.

Didalam proses *reinforcement* yang positif, konseli dapat memperkuat perilakunya yang baru, setiap konseli berhasil melakukan perubahan diri konselor memberikan *reward* dan apresiasi kepada konseli berupa pujian dan selalu memotivasi konseli.

Disini konseli masih belum bisa konsisten dengan perilakunya yang baru, akan tetapi konselor tetap memberi semangat dan memotivasi konseli bahwa konseli bisa konsisten dengan perilakunya yang baru. Konselor meminta konseli membayangkan hal-hal yang menyenangkan untuk dilakukan setelah konseli melakukan perilaku yang baru dan menjadi kebiasaan.

Konselor meyakinkan perilakunya yang baru terhadap dirinya sendiri dan konseli membuat *reward* terhadap dirinya sendiri Ketika konseli berhasil melaksanakan perilakunya yang baru. Seperti firman Allah dalam Al-Qur'an dijelaskan dalam Q.S Al-Baqarah Ayat 286 :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ  
وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ  
أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ  
عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ

لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفُزْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا  
فَأَنْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya : “Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.” (QS. Al-Baqarah : 286)<sup>99</sup>

Dalam ayat ini terkandung jelas bahwa Allah tidak akan emnguji hambanya diluar batas kemampuannya, maka sebagai manusia dianjurkan berbuat baik niscaya Allah juga akan memberikan yang terbaik. Konselor berusaha memberikan motivasi kepada konseli untuk menenangkan konseli agar tidak larut dalam masalah yang dihadapinya. Dengan dorongan positif dari setiap Tindakan yang diambil oleh konseli.

---

<sup>99</sup> Al-Qur'an. Al-Baqarah:286.

3) Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*)

Pada pertemuan ketiga, setelah konselor memperkuat perilaku baru konseli melalui *reward*, konseli disini akan memberi informasi tentang kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*). Disini konseli akan melakukan perjanjian dan kontrak perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang konseli inginkan. Adapun beberapa langkahnya dalam *self contracting* yaitu sebagai berikut :

- (a) Konseli memilih ingin merubah kebiasaan yang suka bermain game setelah sholat shubuh, bermain game dengan membaca Al-Quran setelah sholat fardhu, mempersingkat waktu Latihan, akan datang tepat waktu Ketika sekolah, merencanakan tugas yang akan dikerjakan.
- (b) Konseli meyakinkan perilakunya yang baru terhadap dirinya sendiri dan konseli membuat reward terhadap dirinya sendiri Ketika konseli berhasil melaksanakan perilakunya yang baru.
- (c) Konseli bekerja sama dengan teman-teman yang sekiranya bisa membantu untuk melaksanakan perubahannya, konseli meminta temanya untuk selalu mengingatkannya.
- (d) Konseli menerima konsekuensi dengan apa yang konseli putuskan

- (e) Konseli menyadari perilaku yang konseli ingin rubah, itu semua untuk kebaikan dirinya.
- (f) Disini konseli membuat peraturan selama melaksanakan perubahan-perubahan diri sendiri.

#### 4) Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*)

Penguasaan terhadap rangsangan yaitu tahap untuk mengevaluasi penggunaan *self management* pada perilaku yang ditargetkan pada akhir periode. Teknik ini menekankan untuk mempertahankan perilaku yang baru diinginkan.

Disini konselor menilai sejauh mana konseli melakukan perubahan dan melakukan untuk mempertahankan perilakunya. Disetiap konseling, konselor juga memberikan konseling islam dengan cara mengajak mengaji pada setiap selesai sholat dan menjelaskan mengenai kisah nabi-nabi dan Sahabat Nabi agar sebagai panutan dalam kehidupan sehari-hari. Selain menggunakan cara itu, konselor juga, menanyakan rencana tujuan dan cita-cita konseli kelak Ketika besar. Konselor juga mencontohkan apa saja yang harus dilakukan untuk mencapai cita-cita tersebut, seperti halnya belajar, konseli harus mau belajar jika ia ingin sukses. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S Al-Imran ayat 139 :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ  
مُؤْمِنِينَ

Artinya : “*Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.*” (Q.S Al-‘Imran : 139)<sup>100</sup>

Dalam ayat ini dijelaskan janganlah kalian wahai orang-orang mukmin menjadi lemah dan bersedih hati atas apa yang diharapkan tidak sesuai. Dengan adanya nasehat konselor yang diperkuat dengan dalil ayat Al Qur-an ini bertujuan agar konseli mulai berfikir Ketika harapan dan tujuan tidak sesuai. Selain itu, konselor memberikan pengertian kepada konseli untuk mencoba untuk menggali potensi yang ada pada dalam diri konseli dan sabar menerima apa yang sedang terjadi. Karena apa yang sedang terjadi saat ini semua kehendak takdir dari Allah SWT. Dan Allah tidak akan menguji hambanya diluar batas kemampuannya.

Langkah selanjutnya dalam penguasaan rangsangan (*self control*), mengajak *signifanct other* di sekitar konseli untuk memberikan dukungan kepada konseli. Tujuan adalah konseli agar termotivasi untuk tetap belajar, karena ada semangat dari orang-orang disekitarnya. Karena dukungan sosial itu penting sekali untuk anak remaja yang mencari jati dirinya.

Pada pertemuan berikutnya, konselor mengecek jadwal keseharian konseli dan

---

<sup>100</sup> Al-Qur-an. Al-‘Imran :139.

membuat jadwal konseli Ketika dirumah. Dengan memberi batas waktu untuk melakukan hal-hal yang disenangi dan juga melakukan tugas kewajiban konseli. Konselor menanyakan konseli mengenai target perilaku yang sudah berubah pada diri konseli. Konselor juga bersinergi dengan keluarga konseli, bahwa konseli jika tidak melakukan jadwal yang sudah ditentukan konseli sendiri, ia akan mendapatkan *punishment* yang sudah ditentukan oleh keluarga konseli. Sedangkan Ketika konseli berhasil mengubah perilaku dan berhasil beberapa waktu menjalankan sesuai jadwal, akan diberikan aspirasi (*reward*).<sup>101</sup>

Strategi orang lain, yaitu, dalam hal ini ibu konseli diajak selalu menemani dimalam hari menanyakan kegiatan sehari-hari dirumah dan kegiatan di sekolah dengan pendekatan dimalam hari sebelum konseli tidur. Konselor juga berpesan untuk selalu mengingatkan tanpa paksaan untuk membiasakan konseli bahwa tugas yang diberikan merupakan tanggung jawab yang harus diselesaikan.

#### e) **Evaluasi (*Follow Up*)**

Setelah melakukan *treatment*, Langkah selanjutnya adalah evaluasi. Evaluasi adalah Langkah untuk mengetahui sejauh mana hasil yang diperoleh dalam proses konseling, agar selanjutnya dapat ditentukan kegiatan lanjutan

---

<sup>101</sup> Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 3 Oktober 2021

sesuai dengan perkembangan konseli. Evaluasi dalam penelitian ini dilakukan sebelum, saat dan setelah proses konseling dengan cara memperhatikan perilaku konseli.

Perkembangan perilaku konseli dilihat dari Langkah apa yang akan dilakukan konseli selanjutnya setelah melakukan konseling islam melalui Teknik *self management* ini. Konseli sangat antusias melakukan hal tersebut dikarenakan konseli ada kemauan untuk merubah perilaku yang lebih baik dan konseli menyadari bahwa apa yang dilakukan itu untuk kebaikan dirinya.

Setelah beberapa tahap yang dilakukan, konselor menemui konseli untuk menanyakan sejauh mana perubahan yang dialami oleh konseli. Konselor menemui di rumah konseli. Sesampai dirumah konseli, konselor bertemu dengan ibu konseli , konseli dan beribincang-bincang. Konselor menanyakan bagaimana keadaan sekarang “konseli cukup belajar dengan baik dan bisa membiasakan perubahan kebiasaan perilaku yang saat ini dijalankan, dan bisa *ontime* tidak telat lagi dalam mengerjakan tugas, maupun pergi ke sekolah. Konseli merasa hidupnya tertata dengan baik antara kegiatan sepak bola dengan kegiatan sekolah dan merasa hidupnya lebih sehat, karena jarang untuk begadang dan tidak merasa capek. Konseli tetap

berusaha berubah menjadi yang lebih baik dengan selalu menerapkan *self management*.<sup>102</sup>

## **2. Deskripsi Hasil Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* untuk mengelola Prokrastinasi Akademik pada Remaja di Desa Berbek Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo.**

Setelah melakukan proses konseling islam dengan Teknik *self management* untuk mengelola prokrastinasi akademik pada remaja di desa berbek, maka peneliti dapat mengetahui dan menyimpulkan bahwa hasil yang telah dilakukan dapat mengatasi masalah konseli. Hal ini diperkuat dengan wawancara terhadap konseli. Konseli mengaku bahwa sebelum melakukan konseling, konseli kesulitan untuk membagi waktu antara kegiatan sepak bola dengan kegiatan sekolah, sehingga mengakibatkan prokrastinasi akademik.

Setelah mendapatkan proses konseling, konseli merasa kehidupannya sehat, teratur, konseli mempunyai waktu yang cukup untuk belajar, konseli merasa mempunyai waktu yang cukup. Akan tetapi konseli tidak meninggalkan kegiatan sepak bolanya, hanya saja konseli meminimalisir kegiatan di sepak bolanya. Dengan meminimalisir kegiatan tersebut, konseli mempunyai waktu yang cukup untuk istirahat dan belajar. Konseli merasakan sudah tidak terbengkalai dalam mengerjakan tugas.

---

<sup>102</sup> Hasil Wawancara dengan Konseli pada tanggal 10 Oktober 2021

**Tabel 4. 5**  
**Penyajian data hasil proses Konseling Islam dengan Teknik**  
*self management* pada konseli

No	Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik	Sebelum Proses Konseli	Setelah proses konseling
1	Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	Konseli selalu menunda pekerjaan (tugas) dan selalu meremehkan tugas , sehingga terbengkalai dalam mengerjakan tugas.	Konseli sudah merasa tidak terbengkalai dalam mengerjakan tugasnya, konseli lebih memilih langsung mengerjakan tugas Ketika ada waktu senggang.
2	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	Konseli Lambat untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dan membutuhkan waktu yang lama.	Konseli mulai tekun mengerjakan tugas yang dirasa sulit dan menanyakan kepada guru mata pelajaran Ketika tidak mengetahui.

3	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja	Konseli tidak memiliki perencanaan mengenai tugasnya.	Konseli mempunyai jadwal harian mengenai apa yang ingin dikerjakan mengenai tugasnya dan aktivitas yang dilakukan
4	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan	Konseli tidak bisa mengatur waktu antara kegiatan Latihan dengan kegiatan belajar	Konseli membagi waktu antara Latihan sepak bola dengan belajar dimana konseli pada sore hari Latihan dan malam harinya mengerjakan tugas dan belajar.
5	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan	Konseli sering bermain game setelah selesai Latihan sampai larut malam	Konseli setiap selesai sholat melakukan aktivitas membaca al-quran

### C. Pembahasan Analisis Data dari Hasil Penelitian

Berikut merupakan analisis data mengenai proses pemberian konseling islam dengan Teknik *self management* untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada remaja di kecamatan Waru Sidoarjo. Dalam

penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif komparatif. Penelitian deskriptif komparatif merupakan Teknik analisis data yang digunakan untuk membandingkan pelaksanaan konseling saat ini yang ada dilapangan dengan teori yang sudah ada. Setelah melakukan penelitian, selanjutnya konselor membuat perbandingan dengan uraian deskripsi atau table seperti berikut :

### 1. Perspektif Teori

Berdasarkan pelaksanaan konseling terdapat lima tahapan yang sudah dilakukan konselor untuk membantu mengatasi permasalahan konseli diantaranya, identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, dan Evaluasi (*Follow Up*). dari hasil yang sudah didapatkan kemudian konseli membandingkan data antara data teori dengan data empiris atau data lapangan, Adapun hasil perbandingan sebagai berikut :

**Tabel 4. 6**  
**Data teori dengan data lapangan**

No	Data Teori	Data Lapangan
1	Identifikasi masalah ini digunakan untuk mengetahui lebih mendalam bagaimana	Konselor mengumpulkan data yang diperoleh dari berbagai sumber data yang diperoleh dari konseli, teman konseli, tetangga konseli, dan ibu konseli. Dari hasil data yang diperoleh di lapangan melalui proses wawancara dan pbservasi menunjukkan bahwa permasalahan yang dialami konseli adalah :

	keadaan konseli dan masalah apa yang terjadi sebenarnya pada dirinya secara mendalam.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli selalu menunda pekerjaan (tugas) dan selalu meremehkan tugas, sehingga terbengkalai dalam mengerjakan tugas</li> <li>2. Konseli Lambat untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dan membutuhkan waktu yang lama.</li> <li>3. Konseli tidak memiliki perencanaan mengenai tugasnya.</li> <li>4. Konseli tidak bisa mengatur waktu antara kegiatan Latihan dengan kegiatan belajar</li> <li>5. Konseli sering bermain game setelah selesai Latihan sampai larut malam</li> </ol>
2	Diagnosis pada Langkah ini konselor menetapkan masalah konseli dan gejala yang dialami konseli.	Dari data yang sudah dikumpulkan, maka konselor mengambil kesimpulan mengenai permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli yaitu sulit mengatur waktu antara kegiatan sepak bola dengan kegiatan sekolah. Dikarenakan kegiatan Latihan sepak bola yang terlalu padat, konseli juga sangat memforsir Latihan dan menyita waktu istirahat. Sehingga konseli melupakan tanggung jawab untuk belajar dan menyelesaikan tugas sekolah. Konseli kurang percaya diri dengan tujuan dan cita-cita yang akan diharapkan.
3	Prognosis, pada Langkah ini konselor menetapkan jenis bantuan	Berdasarkan dari data-data yang didapat konselor dari Langkah diagnosa, konselor menetapkan jenis bantuan atau terapi yang dilakukan kepada konseli yaitu dengan memberikan konseling islam

	atau terapi yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi oleh konseli.	menggunakan Teknik <i>self management</i> kepada konseli yang dirasa sesuai dengan masalah yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik.
4	<i>Treatment</i> /Terapi, proses pemberian bantuan kepada konseli berdasarkan bantuan apa yang telah ditetapkan dalam prognosis.	<p>Dalam membantu permasalahan konseli, konselor merumuskan beberapa Langkah untuk memberikan bantuan. Adapun <i>treatment</i> yang dilakukan konselor adalah :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemantauan diri, pada tahap ini konselor membantu konseli mengumpulkan dan mencatat data tentang perilaku yang hendak dirubah, konsekuensi, perilaku, antecedent perilaku. Konselor meminta konseli membuat jadwal keseharian konseli. Kemudian konselor meminta konseli menetapkan perilaku yang akan dirubah. Konseli memilih ingin merubah kebiasaan yang suka menunda tugas, mempersingkat waktu Latihan, akan datang tepat waktu, percaya terhadap potensi dalam diri dan cita citanya, menjaga pola makan dan tidur yang teratur. Konselor meminta konseli memikirkan dampak positif dan negative Ketika perilakunya dirubah, konseli menemukan dampak positif Ketika perilaku dirubah sebagai berikut : (a)Konseli merasa pekerjaan selesai tepat waktu</li> </ol>

		<p>(b)Konseli memahami tugas yang akan dikerjakan</p> <p>(c)Konseli dapat istirahat dan belajar dengan baik.</p> <p>(d)Konseli setelah sholat lebih memilih membaca Al-Quran, agar konseli mendapatkan ketenangan rohani.</p> <p>(e)Konseli mempunyai waktu untuk Latihan sepak bola</p> <p>Dampak negative Ketika perilakunya tidak berubah :</p> <p>(a) Konseli merasa tugas nya terbengkalai</p> <p>(b)Konseli merasa waktunya terbuang sia-sia dengan bermain game dan kesenangan yang dijalani.</p> <p>(c)Konseli merasa jenuh dan tertekan Ketika konseli tidak dapat membagi waktunya dengan baik.</p> <p>(d)Konseli merasa cemas dengan tugas yang banyak</p> <p>2. <i>Reinforment</i> yang positif Konselor meminta konseli membayangkan hal-hal yang menyenangkan untuk dilakukan setelah konseli melakukan perilakunya yang baru. Disini konseli meyakinkan perilakunya yang baru terhadap dirinya sendiri, dan konseli membuat reard terhadap dirinya sendiri Ketika konseli berhasil melaksanakan perilakunya yang baru.</p> <p>3. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (<i>self contracting</i>).</p>
--	--	--

		<p>Konselor memperkuat perilaku yang baru melalui <i>reward</i>, konseli disini akan memberi informasi tentang kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (<i>self cocntracting</i>). Disini konseli akan melakukan perjanjian dan kontrak perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang konseli inginkan. Adapun beberapa Langkahnya dalam <i>self contracting</i> sebagai berikut :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Konseli memilih ingin merubah kebiasaan yang suka bermain game hingga larut malam dengan membaca Al-Quran setelah selesai Sholat, mempersingkat waktu Latihan, akan datang tepat waktu Ketika sekolah, menjaga pola makan dan tidur yang teratur.</li> <li>b) Konseli meyakinkan perilakunya yang baru terhadap dirinya sendiri dan konseli membuat reward terhadap dirinya sendiri Ketika konseli berhasil melaksanakan perilakunya yang baru.</li> <li>c) Konseli bekerja sama dengan teman-teman yang sekiranya bisa membantu untuk melaksanakan perubahanya, konseli meminta temanya untuk selalu mengingatkanya.</li> <li>d) Konseli menerima konsekuensi denga napa yang konseli putuskan</li> <li>e) Konseli menyadari perilaku yang</li> </ol>
--	--	--

		<p>konseli ingin rubah, itu semua untuk kebaikan dirinya.</p> <p>f) Disini konseli membuat peraturan selama melaksanakan perubahan-perubahan diri sendiri.</p> <p>4. Penguasaan terhadap rangsanagan (<i>Self Control</i>).</p> <p>Disini konselor menilai sejauh mana konseli melakukan perubahan dan melakukan untuk mempertahankan perilakunya. Disetiap konseling, konselor juga memberikan konseling islam dengan cara mengajak mengaji pada setiap selesai sholat dan shering-shering mengenai kisah nabi-nabi dan Sahabat Nabi agar sebagai panutan dalam kehidupan sehari-hari. Selain menggunakan cara itu, konselor juga, menanyakan rencana tujuan dan cita-cita konseli kelak Ketika besar. Konselor juga mencontohkan apa saja yang harus dilakukan untuk mencapai cita-cita tersebut, seperti halnya belajar, konseli harus mau belajar jika ia ingin sukses.</p> <p>Langkah selanjutnya dalam penguasaan rangsanagan (<i>self control</i>), mengajak <i>signifanct other</i> di sekitar konseli untuk memberikan dukungan kepada konseli. Tujuan adalah konseli agar termotivasi untuk tetap belajar, karena ada semangat dari orang-orang disekitarnya. Karena</p>
--	--	--

		dukungan sosial itu penting sekali untuk anak remaja yang mencari jati dirinya.
5	Follow Up Langkah ini untuk mengetahui sejauh mana hasil yang diperoleh dalam proses konseling	<p>Evaluasi dalam penelitian ini dilakukan sebelum, saat dan setelah proses konseling dengan cara memperhatikan perilaku konseli.</p> <p>Perkembangan perilaku konseli dilihat dari Langkah apa yang akan dilakukan konseli selanjutnya setelah melakukan konseling islam melalui Teknik <i>self management</i> ini. Konseli sangat antusias melakukan hal tersebut dikarenakan konseli ada kemauan untuk merubah perilaku yang lebih baik dan konseli menyadari bahwa apa yang dilakukan itu untuk kebaikan dirinya.</p> <p>Setelah beberapa tahap yang dilakukan, konselor menemui konseli untuk menanyakan sejauh mana perubahan yang dialami oleh konseli. Konselor menemui di rumah konseli. Sesampai di rumah konseli, konselor bertemu dengan ibu konseli, konseli dan beribincang-bincang. Konselor menanyakan bagaimana keadaan sekarang “konseli cukup belajar dengan baik dan bisa membiasakan perubahan kebiasaan perilaku yang saat ini dijalankan, dan bisa ontime tidak telat lagi dalam mengerjakan tugas, maupun pergi ke sekolah. Konseli merasa hidupnya tertata dengan baik antara kegiatan sepak bola dengan kegiatan sekolah dan merasa hidupnya</p>

		<p>lebih sehat, karena jarang untuk begadang dan tidak merasa capek. Ibu konseli menyampaikan perubahan perilaku yang dialami konseli. Konseli setiap selesai Sholat <i>Fardhu</i> membaca Al-Qur'an, lebih rajin mengerjakan tugas sekolah. Konseli tetap berusaha berubah menjadi yang lebih baik dengan selalu menerapkan <i>self management</i>.</p>
--	--	--

Berdasarkan perbandingan data teori dan data lapangan, keduanya menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik pada remaja disebabkan karena kegiatan sepak bola begitu padat. Konseling islam dengan Teknik *self management* cukup efektif diterapkan pada konseli, hal tersebut terbukti Ketika konseli dapat merubah perilakunya dan membuat jadwal keseharian yang akan dilakukan konseli. Misalnya konseli dapat mengatur kegiatan waktu Latihan sepak bola dengan kegiatan belajar dan mengerjakan tugas. Konseli mulai percaya diri terhadap potensi yang dimiliki, konseli dapat beradaptasi dengan teman dan mempunyai waktu yang cukup untuk belajar dan istirahat. Oleh karena itu, konselor memberikan konseling islam dengan Teknik *self management* agar konseli dapat mengelola prokrastinasi akademik.

Setelah rangkaian tahapan terapi selesai dilakukan. Perubahan perilaku yang terjadi pada diri konseli terlihat jelas. Proses konseling dalam hal ini menggunakan konseling islam dengan

Teknik *self management* berhasil merubah perilaku konseli untuk mengatur waktu dan membiasakan untuk membaca Al-Quran setelah selesai sholat. Hal tersebut sesuai dari pernyataan konseli sendiri dan terlihat jelas dari perilakunya yang nampak. Perubahan perilaku konseli terlihat dari konseli mulai membagi waktu antara Latihan sepak bola dengan kegiatan belajar dan mengerjakan tugas, mengisi waktu luang dengan mengerjakan tugas, percaya diri terhadap tujuan yang ingin dicapai. Serta bergaul dengan lingkungan sekitar.

Jadi, berdasarkan perbandingan anatara teori dan data dilapangan pada saat proses konseling islam dengan Teknik *self management* ini , diperoleh kesesuaian dan persamaan yang mengarah pada proses konseling islam melalui Teknik *self management*.

**Tabel 4.7**  
**Perbedaan Perilaku Konseli sebelum dan Sesudah**

No	Perilaku Konseli	Sebelum Konseling			Sesudah Konseling		
		A	B	C	A	B	C
1	Konseli selalu menunda pekerjaan (tugas) dan selalu meremehkan tugas, sehingga terbengkalai	√				√	

	dalam mengerjakan tugas						
2	Konseli Lambat untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dan membutuhkan waktu yang lama.		√				√
3	Konseli tidak memiliki perencanaan mengenai tugasnya.	√					√
4	Konseli tidak bisa mengatur waktu antara kegiatan Latihan dengan kegiatan belajar	√				√	
5	Konseli sering bermain game setelah selesai Latihan sampai larut malam	√				√	

Keterangan :

A : Sering Dilakukan

B : Kadang-kadang

C : Tidak Pernah Dilakukan

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa proses konseling ini berhasil, karena konseli yang sebelumnya tidak bisa membagi waktu antara kegiatan sekolah dan sepak bola mengalami perubahan. Sebelum dilakukan konseling, konseli ini terlalu memprioritaskan Latihan sepak bola sehingga konseli melupakan tanggung jawab untuk mengerjakan tugas dan belajar, sekarang konseli tersebut bisa meminimalisir kegiatan latihannya, sehingga konseli mempunyai waktu yang cukup untuk mengerjakan tugas dan belajar.

## 2. Perspektif Islam

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, peneliti menemukan perubahan dalam diri konseli yaitu mengurangi penundaan dalam mengerjakan tugas serta menjadi pribadi yang mandiri yang mulai tampak pada diri konseli.

Islam memandang hal ini sebagai fitrah manusia yang pada dasarnya mengalami perubahan. Jika manusia bersungguh-sungguh ingin merubah dirinya, maka Allah akan merubahnya sesuai dengan keinginan hambanya-Nya. Hal ini tentunya dijelaskan dalam Al-Quran Surat Ar-Ra'd ayat 11 yang berbunyi :

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ  
اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ

وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ  
دُونِهِ مِنْ وَّالٍ

Artinya : “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergelirian, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain dia.”<sup>103</sup> (QS. Ar-Ra’d :11)

Setiap individu memiliki fase tertentu dalam pengarungan kehidupan. Dalam setiap perkembangannya, terdapat karaktersitik yang membedakanya dengan yang lain. Dalam perspektif Pendidikan anak islam, perkembangan menuju remaja terbagi menjadi 4 fase. Fase pertama disebut dengan masa *tamyiz* atau masa pra-pubertas, fase ini terjadi pada kisaran umur 7-10 tahun. Fase kedua disebut dengan masa *murobah* atau masa pubertas, fase ini kisaran umur 10-14 tahun. Fase ketiga disebut dengan masa balig, fase ini terjadi pada kisaran umur 14-16 tahun. Fase terakhir disebut fase pemuda, fase ini terjadi masa balig. Dari perkembangan fase remaja yang menjadikan individu tersebut harus bisa mengendalikan dirinya sendiri untuk tidak melakukan hal-hal yang buruk, hal ini yang menjadi tugas orang tua yakni mengawasi dan mendidik agama untuk anaknya.

---

<sup>103</sup> Al-Qur’an. Ar-Ra’d :11

Terkait dengan penelitian ini, bahwasanya selain kemauna dari diri individu itu sendiri, waktu juga sangat diperlukan untuk menjalankan suatu aktivitas dengan efektif bagi pembelajaran konseli, jika kita terus-terus membuang waktu, kita juga akan rugi, sebagaimana firman Allah perihal waktu adalah :

قَالَ رَبِّ اجْعَلْ لِي آيَةً ۖ قَالَ آيَتُكَ إِلَّا تُكَلِّمَ النَّاسَ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ إِلَّا رَمَزًا ۖ وَادْكُرْ رَبَّكَ كَثِيرًا وَسَبِّحْ بِالْعَشِيِّ وَالْإِبْكَارِ ۗ

Artinya : “Dia (Zakaria) berkata “Ya tuhanku, berilah aku suatu tanda.” Allah berfirman, “tanda bagimu, adalah bahwa engkau tidak berbicara dengan manusia selama tiga hari, kecuali dengan isyarat. Dan sebutlah (nama) Tuhamnu banyak-banyak, dan bertasbihlah (memuji-nya) pada waktu petang dan pagi hari.” (QS. Ali ‘Imran ayat 41)<sup>104</sup>

Suatu hal yang seharusnya dilaksanakan oleh manusia yaitu merencanakan tujuan yang akan dicapai. Menurut perpektif Islam prokrastinasi akademik juga dilarang. Allah SWT senantiasa menuntut kepada seluruh manusia agar selalu memanfaatkan waktu semaksimal mungkin dan mengisinya dengan berbagai amala tau perbuatan-perbuatan yang positif. Bukanya menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang seharusnya bisa dikerjakan sekarang, tapi ditunda-tunda dengan tanpa alasan. Didalam al-quran banyak disebutkan

---

<sup>104</sup> Al-Qur’an. *Al-Imran* :41

ayat dalam redaksi yang menyeru manusia untuk lebih menghargai waktu, tidak menyiayaiakanya dan mengisinya dengan ibadah, seperti yang dijelaskan dalam firman Allah surah Al-Insyirah ayat 1-8, Allah juga memerintahkan manusia untuk mengerjakan tugas yang lain setelah selesai dari tugas yang lain.

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ  
وَوَضَعْنَا عَنَّا وِزْرَكَ  
الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ  
وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ  
فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا  
إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا  
فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ  
وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ

Artinya : “ (1) bukankah kami telah melapangkan dadamu (Muhammad)? (2) dan Kami pun telah menurunkan bebanmu darimu, (3) yang memberatkan punggungmu, (4) dan Kami tinggikan sebutan (nama)mu bagimu. (5) Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, (6) sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan. (7) Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), (8) dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.” (QS. Al-Insyirah : 1-8)<sup>105</sup>

---

<sup>105</sup> Al-Qu' An. Al-Insyirah : 1-8.

Berdasarkan pendapat di atas, bahwa perilaku prokrastinasi sangat merugikan individu dan Allah SWT menganjurkan kepada umatnya untuk selalu mengerjakan hal lain setelah pekerjaan yang lain selesai. Menunda-nunda pekerjaan merupakan hal yang dibenci Allah SWT dan dilarangnya.

Ayat-ayat di atas adalah ayat yang berhubungan dengan temuan-temuan yang terdapat dalam penelitian ini. Hal ini menandakan bahwa cara pandang Islam terhadap segala hal sangat luas dan mencakup banyak hal. Semua keilmuan pun dapat diintegrasikan dengan dunia keislaman, khususnya ayat-ayat yang terdapat dalam Al-Qur'an.

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis proses dan analisis hasil dari pelaksanaan konseling islam dengan Teknik *Self Management* untuk mengatasi prokratinasi akademik pada remaja di kecamatan Waru Sidoarjo, dapat disimpulkan bahwa :

1. Proses konseling islam dengan Teknik *self management* dilakukan secara sistematis dan terstruktur. Adapun tahapan konseling yang dilakukan yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatmen* atau terapi dan *follow up* (evaluasi). Dalam pelaksanaan konseling, konselor menggunakan konseling islam dengan memberikan beberapa nasehat yang diperkuat dengan nilai-nilai keislaman. Adapun dalil yang digunakan konselor yaitu Al-Imran ayat 41 dan 139, Ar-Ra'd ayat 11 dan Al-Insyirah ayat 1-8.

Teknik *self management* untuk membantu menyelesaikan permasalahan konseli. Adapun Teknik *self management* yang digunakan konselor adalah : *Pertama, self monitoring* (pemantauan diri) pada tahap ini konselor membantu konseli mengumpulkan dan mencatat data tentang perilaku yang hendak dirubah, konsekuensi, perilaku, antecedent perilaku. Konselor meminta konseli membuat jadwal keseharian konseli. *Kedua, Reinforcement* yang positif. Konselor meminta konseli membayangkan hal-hal yang menyenangkan untuk dilakukan setelah konseli melakukan perilakunya yang baru. *Tiga, Kontrak* atau perjanjian dengan diri sendiri (*self*

*contracting*). Konselor memperkuat perilaku yang baru melalui *reward*, konseli disini akan memberikan informasi tentang kontrak perjanjian dengan diri sendiri. Dan melihat konsekuensi atau tujuan yang konseli inginkan. *Empat*, Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*). Konselor menilai sejauh mana konseli melakukan perubahan dan melakukan mempertahankan perilakunya. *Lima*, Evaluasi (*follow up*). dalam evaluasi ini dilakukan sebelum, saat dan setelah proses konseling dengan cara memperhatikan perilaku konseli dan memotivasi perilaku yang sudah dirubah.

2. Hasil dari proses konseling Islam dengan Teknik *self management* dapat dikatakan cukup berhasil. Konseli terlihat mengalami beberapa perubahan, namun membutuhkan waktu untuk terus berlatih membiasakan diri dalam mengatasi prokrastinasi akademik serta mempunyai motivasi yang tinggi dalam mencapai tujuannya. Hal ini diketahui peneliti setelah melakukan evaluasi kepada konseli dan informan lainnya. Selain tidak menunda tugas, konseli menjadi seseorang yang mandiri dan tidak bermalas-malasan. Ketika mendapatkan tugas dari sekolah, ia langsung mengerjakan. karena menurutnya semakin lama menunda, semakin kurang mampu melakukan sesuatu dengan baik dan tenang.

## **B. Saran**

Berdasarkan proses terapi dan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan saran atau rekomendasi kepada :

### 1. Konselor

Konselor harus memberikan bantuan konseling secara bijak dan selalu mengasah skill dan wawasan bagi orang yang ingin menjadi individu yang lebih baik. Selain itu, konselor juga diharapkan selalu meningkatkan ketrampilan konselingnya agar proses pemberian bantuan atau konseling berjalan dengan lancar.

### 2. Pembaca

Menurut penelitian ini, pembaca yang menghadapi masalah yang sama harus bisa mengendalikan motivasi dirinya sendiri. Jika pembaca berjumpa dengan kesalahan atau kekeliruan dalam penelitian ini, semoga para pembaca bisa memahami dan melengkapi bahan referensi terkait penelitian ini.

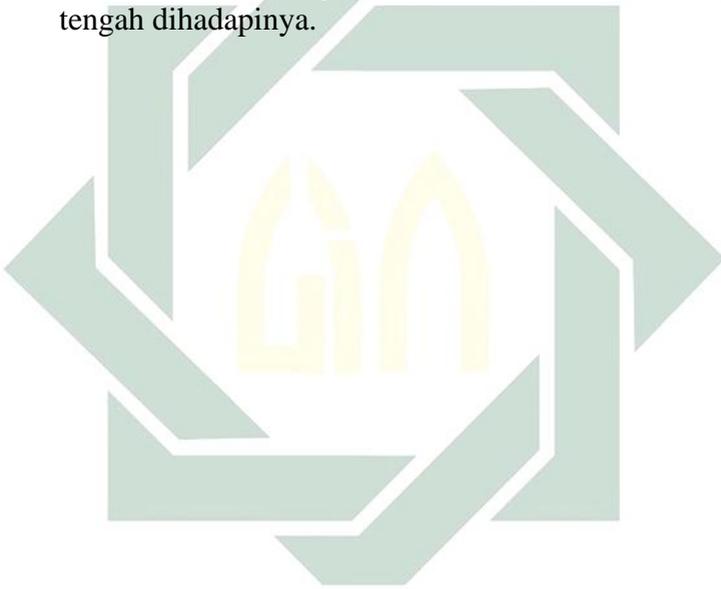
### 3. Peneliti berikutnya

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu peneliti memberikan saran kepada peneliti berikutnya agar dapat melaksanakan penelitian yang lebih mendalam mengenai konseling islam dengan Teknik *self management* untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada remaja di Kecamatan Waru Sidoarjo, sehingga menyempurnakan penelitian sebelumnya. Untuk meminimalisir kekurangan selama proses penelitian, peneliti juga diharapkan lebih mengenal teori serta Teknik konseling yang akan dilaksanakan di lapangan.

## C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penulisan skripsi ini, peneliti menyadari masih banyak terdapat kekurangan baik dari segi penulisan maupun kata-kata yang digunakan kurang

tepat, konseli dalam penelitian ini merupakan remaja umur 14 tahun yang mengalami permasalahan prokrastinasi akademik dan membutuhkan konselor untuk membantu menemukan solusi dari permasalahannya. Adapun proses penggalian data yang dilakukan dengan wawancara, observasi, konseli tipe remaja yang susah dimintai penjelasan, jadi konselor harus melakukan pendekatan khusus agar konseli dapat terbuka dalam menjelaskan semua permasalahan yang tengah dihadapinya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ahyar, Saiful. 1999. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Radika.
- Akmal, Annisa Rosni Zusya dan Sari Zakiah. 2016. "Hubungan Self Efficacy Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi." *Jurnal Ilmiah Psikologi, Volume 3, Nomor 2* 192.
- Akmal, Annisa Rosni Zusya dan Sari Zakiah. 2016. "Hubungan Self Efficacy Akademik dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi." *Jurnal Ilmiah Psikologi, Volume 3, Nomor 2*.
- Amini. 2010. "kajian teori prokrastinasi akademik." <http://digilib.uinsby.ac.id/8412/2/Bab2.pdf>.
- Amti., Prayitno dan Erma. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Annisa. 2017. *Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Bandar Lampung*. Lampung: Universitas Islam Raden Intan Lampung.
- Ardini, Diena. 2017. "'Hubungan Manajemen Diri Dan Orientasi Masa Depan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif Kuliah Dan Organisas.'" *ejournal psikologi 5 no. 4*.

- Arifin, H.M. 1997. *Pokok-pokok Pikiran tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama di Sekolah dan di Luar Sekolah*. Bandung: Bulan Bintang.
- Asy'ari, Ahmad H. 2004. *Pengantar Studi Islam*. Surabaya: UINSA Press.
- Bungin, Burhan. 2001. *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- . 2013. *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Choiron, Ah. 2011. *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: Ideas Press.
- Cormier, L.J. & Cormier, L.S. 1989. *Interviewing For Helpers. 2nd Edition*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Daulay, Muhammad Roihan. 2014. ""Studi Pedekatan Al-Qur'an." *Jurnal Thariqah Ibniah 1 no. 1*.
- Dewi, Ariska. 2018. *Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Meningkatkan Self Management Dalam Belajar Di Madrasah Tsanawiyah Nur Hasan Medan*. Medan: skripsi, UIN Sumatra Utara Medan,.
- Dkk, Putri. n.d. "Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa ." *Jurnal Psikologi 3*.
- Faqih, Aunur Rahim. 2004. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. Yogyakarta: UII Press.
- Fatmawati, Riry. n.d. "Memahami Psikologi Remaja." *Jurnal Reforma Vol. 6, No. 2*.

- Gie, The Liang. 1995. *Cara Belajar Yang Efisien* . Yogyakarta: Liberty.
- Gunarsa, Singgih D. 2011. *Konseling Dan Psikoterapi*. Jakarta: Libri.
- Hadari Nawawi, Dkk. 1996. *Penelitian Terapan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University.
- n.d. "Hasil wawancara dengan ibu konseli pada tanggal 19 September 2021."
- n.d. "Hasil Wawancara dengan Konseli pada tanggal 23 November 2021."
- n.d. "Hasil Wawancara dengan Konseli pada tanggal 28 Agustus 2021."
- n.d. "Hasil Wawancara dengan Konseli pada tanggal 3 Oktober 2021."
- n.d. "Hasil Wawancara dengan teman Konseli pada tanggal 15 September 2021."
- n.d. "Hasil wawancara dengan tetangga Konseli pada tanggal 21 September 2021."
- Hendriani, Unika Prihatsanti. Suryanto & Wiwin. 2018. "Menggunakan Studi Kasus sebagai Metode Ilmiah dalam Psikologi." *Buletin Psikologi*. Vol. 26, No. 2.
- Herdiansya, Haris. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif Dan Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Junaidi, Makhfudz. 2010. *Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Aktifis Bem IAIN Sunan Ampel Surabaya*,. Surabaya.

- Kadi, Arie Prima Usman. 2016. "Hubungan Kepercayaan Diri Dan Self Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi 2013." *Jurnal Psikologi, Volume 4, Nomor 4*.
- Khotimah, Binti Khusnul. 2017. *Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Selfmanagement Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Wiyata Bandar Lampung*. Lampung: Universitas Raden Intan Lampung.
- Komalasari, Gantina. 2014. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Laela, Faizah Noer. 2017. *Bimbingan Konseling Islam*. Surabaya: UINSA Press.
- M.B, Badri. 1998. "counseling and Psychotherapy from Islamic perspective." . *Journal of the International Institute Of 5*.
- Mayrika Nitami, Daharmis dan Yusri. 2015. "Hubungan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik." *Jurnal Konselor, Volume 4, Nomor 1* Volume 4 : 2.
- Meirina Dian Mayasari, Dewi Mustami'ah, Weni Endahing Warni. n.d. "Hubungan antara Persepsi Mahasiswa terhadap Metode Pengajaran Dosen dengan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya." *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya, Volume12, Nomor 2*.
- Moleong, Lexi J. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Musnamar, Tohari. 2010. *Dasar Dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islam*. Jakarta: Alfabeta.
- Natawijaya, Natwan. 1987. *Pendekatan-pendekatan dalam Penyuluhan Kelompok*. Bandung: CV Ilmu.
- Nela regar ursia, Ide bagus siaputra, Nadia susanto. n.d. ", Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya." <http://journal.ui.ac.id/index.php/humanities/article/viewFile/1798/1384>. [.
- Poerwandari, Kristi. 1983. *Pendekatan Kualitatif Dalam Psikologi*. Jakarta: LPSP3 UI.
- Rahmasari, Husni Abdillah dan Diana. 2010. "Penerapan Konseling Kelompok Kognitif- Perilaku Untuk menurunkan Perilaku Prokrastinasi Siswa." *Jurnal Psikologi Unesa , Volume 11 no 2*.
- Ramayulis. 2008. *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Raymond. 2008. *Behavior modification : principles and procedures*. Florida: Universitas Of South Florida.
- Raymond, M.G. 2008. *Behavior Modification: Principles and Procedures*. Florida: University of South Florida.
- Rizqiyah, Hawla. 2017. *Bimbingan dan Konseling Islam Perspektif Dakwah Menurut Samsul Munir Amin. Skripsi S1 Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam*. Lampung: Universitas Islam Raden Intan Lampung.

- Sarwono. 2006. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Sidabatur.
- Sebastian, Ivan. n.d. "Hubungan antara fear of failure dan prokrastinasi akademik." [Jurnal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/download/249/225/&prev=search](http://jurnal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/download/249/225/&prev=search).
- Subagyo, Joko. 2014. *Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjana, Nana. 1994. *Pembinaan dan pengembangan Kurikulum di Sekolah*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R& D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sumanto. 2014. *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*. Jakarta: CAPS.
- Syafaruddin. 2017. *Bimbingan dan Konseling Perspektif Al Quran dan Sains*. Medan: Perdana Publising.
- Syaodih, Nana. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan. cet-10*. Bandung: PT Remaja Rodakarya.
- W Pratiwi Yogi. n.d. "Kajian pustaka prokrastinasi akademik." *Universitas Yogyakarta*.  
<http://eprints.uny.ac.id/9883/2/BAB%202%20-%2008104244022.pdf>.
- Wahyuni, Gantina Komalasari dan Eka. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Walgito. 2010. *Bimbingan dan Konseling Studi & Karir*. Yogyakarta: Andi Publisher.

- Watson, D. R., & Tharp, R. G. 2001. *Self-directed behavior (8th ed.)*. Monterey: CA: Brooks/Cole.
- Wellina Sebayang, Destyna Yohana Gultom, Eva Royani Sidabutar. 2018. *Perilaku Seksual Remaja*. Yogyakarta: Deepublish.
- Willis, Sofyan S. 2007. *Konseling Individual Teori dan Praktik*. Jakarta: Warna-Warni Media.
- Winkel, W.S. 1987. *Bimbingan dan Konseling Islam di Sekolah Menengah*. Bandung: Pionir Jaya.
- Wliis, Sofyan S. 2008. *Remaja dan Masalahnya, Mengupas Berbagai Bentuk Kenakalan Remaja Seperti Narkoba, Free Sex dan Pemecahannya*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, Syamsu. 2004. *Mental Hygine*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.