



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**KONSELING ISLAM MELALUI TEKNIK MANAJEMEN  
WAKTU DALAM MENGATASI STRESS AKADEMIK PADA  
SEORANG MAHASISWA DI SURABAYA**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya, Guna  
Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh  
Gelara Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)*

**Oleh:**  
**Nadia Nurul Rahmawati**  
**NIM. 04040322169**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2026**

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA PENULISAN SKRIPSI

*Bismillahirrahmanirrahim*

Yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : Nadia Nurul Rahmawati

NIM : 04040322169

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Alamat : Dusun Penambangan RT.12 RW.03 Kecamatan Semanding  
Kabupaten Tuban

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
3. Apabila di kemudian hari terbukti ataupun dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang berlaku.

Surabaya, 23 Januari 2026

Yang menyatakan



(Nadia Nurul Rahmawati)-

## LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi berikut:

Nama : NADIA NURUL RAHMAWATI  
NIM : 04040322169  
Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
Judul Skripsi : Konseling Islam Melalui Teknik Manajemen Waktu dalam Mengatasi Stres Akademik pada Seorang Mahasiswi di Surabaya

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 23 Januari 2026

*Menyetujui*

Dosen Pembimbing I



Dr. H. Cholil, M.Pd.I  
NIP. 195606151993031005

Dosen Pembimbing II



Amriana, S.Sos.I., M.Pd  
NIP. 199210262020122018

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Konseling Islam Melalui Teknik Menejemen Waktu dalam Mengatasi  
Stres Akademik pada Seorang Mahasiswi di Surabaya

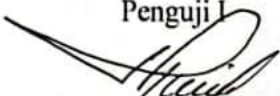
Skripsi

Disusun oleh:  
Nadia Nurul Rahmawati  
04040322169


Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada  
tanggal 9 Maret 2026

Tim Penguji

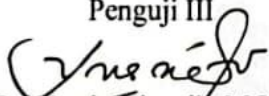
Penguji I

  
Dr. H. Cholil, M.Pd.I  
NIP. 195606151993031005

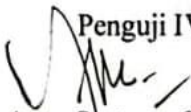
Penguji II

  
Agriana, S.Sos.I., M.Pd  
NIP. 199210262020122018

Penguji III

  
Dr. Yusria Ningsih, M.Kes.  
NIP. 197605182007012022

Penguji IV

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



Surabaya, 9 Maret 2026

Dekan,

Dr. Moch Cholil Arif, S.Ag., M.Fil.I.

NIP. 195606151993031005

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Nadia Nurul Rahmawati  
NIM : 04040322169  
Fakultas/Jurusan : FDK/ Bimbingan Konseling Islam  
E-mail address : rahmanadianurul28@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 MELALUI TEKNIK MANAJEMEN WAKTU DALAM MENGATASI  
STRESS AKADEMIK PADA SEORANG MAHASISWA DI SURABAYA**

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, 7 April 2026

Penulis



( Nadia Nurul Rahmawati )

## ABSTRAK

*Nadia Nurul Rahmawati, NIM 04040322169, 2025. Konseling Islam melalui teknik manajemen waktu dalam mengatasi stres akademik pada seorang mahasiswa di Surabaya.*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil dan proses konseling Islam dengan teknik manajemen waktu dalam mengatasi stres akademik pada seorang mahasiswa di Surabaya. Stres akademik yang dialami mahasiswa sering dipengaruhi oleh beban tugas, tuntutan akademik, serta kemampuan pengelolaan waktu yang kurang optimal. Konseling Islam dipilih sebagai pendekatan karena menekankan keseimbangan spiritual, emosional, dan perilaku melalui nilai-nilai keislaman. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan kualitatif.

Subjek penelitian adalah seorang mahasiswa semester lima yang mengalami tingkat stres akademik tinggi. Intervensi dilakukan melalui beberapa sesi konseling yang berfokus pada penerapan prinsip-prinsip manajemen waktu, termasuk perencanaan, penetapan prioritas, pengendalian distraksi, dan evaluasi aktivitas harian. Selain itu, konselor mengintegrasikan nilai-nilai Islam seperti muhasabah, penguatan ibadah sebagai sarana pengendalian diri dan ketenangan batin.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling Islam dengan teknik manajemen waktu mampu menurunkan tingkat stres akademik pada subjek. Mahasiswa menjadi lebih mampu mengatur jadwal, menyelesaikan tugas secara terstruktur, serta memiliki persepsi yang lebih positif terhadap beban akademik. Temuan ini memberi kesimpulan bahwa teknik manajemen waktu dengan pendekatan Konseling Islam dapat menjadi alternatif yang efektif untuk membantu mahasiswa menghadapi stres akademik.

Kata Kunci:

*Konseling Islam, Manajemen Waktu, Stres Akademik*

## ABSTRACT

*Nadia Nurul Rahmawati, Student ID Number 04040322169, 2025.  
Islamic counselling through time management techniques in  
overcoming academic stress in a female student in Surabaya.*

This study aims to determine results and processes of Islamic counselling using time management techniques in overcoming academic stress in a student in Surabaya. Academic stress experienced by students is often influenced by workload, academic demands, and suboptimal time management skills. Islamic counselling was chosen as an approach because it emphasises spiritual, emotional, and behavioural balance through Islamic values. This study used a case study method with a qualitative approach.

The research subject was a student experiencing high levels of academic stress. The intervention was carried out through several counselling sessions focusing on the application of time management principles, including planning, prioritising, controlling distractions, and evaluating daily activities. In addition, the counsellor integrated Islamic values such as muhasabah and strengthening worship as a means of self-control and inner peace.

The results showed that Islamic counselling with time management techniques was able to reduce the subject's academic stress levels. The student became better able to manage their schedule, complete tasks in a structured manner, and have a more positive perception of their academic workload. These findings conclude that time management techniques with an Islamic counselling approach can be an effective alternative to help students cope with academic stress.

Keywords: Islamic counselling, time management, academic stress



## DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	i
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
خلاصة.....	x
KATA PENGANTAR.....	xi
TRANSLITERASI.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Definisi Konsep.....	8
F. Sistematika pembahasan.....	11
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	12
A. Kajian Teori.....	12
1. Konseling Islam.....	12
2. Manajemen Waktu.....	20
3. Stres Akademik.....	24
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	38
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	38
B. Subjek Penelitian.....	39
C. Jenis Dan Sumber Data.....	39
D. Tahap-Tahap Penelitian.....	40

E. Teknik Pengumpulan Data.....	42
F. Teknik Validitas Data.....	44
G. Teknik Analisis Data .....	45
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>47</b>
A. Deskripsi Umum Objek dan Subjek penelitian....	47
B. Penyajian Data .....	53
C. Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	74
1. Perspektif Teori.....	74
2. Perspektif Islam.....	78
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>81</b>
A. Kesimpulan.....	81
B. Saran .....	81
C. Keterbatasan Penelitian.....	84
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>85</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>90</b>



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Gejala yang tampak sebelum proses konseling .....	55
Tabel 2 Hasil Catatan Prilaku Konseli Setiap Minggu .....	65
Tabel 3 Penyajian Data Hasil setelah Proses Konseling.....	70
Tabel 4 Perbandingan Langkah-Langkah Berdasarkan Teori dan Praktek di Lapangan.....	75
Tabel 5 Perbedaan Perilaku konseli sesudah dan sebelum konseling .....	77



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR GAMBAR

<b>Lampiran 1</b> .....	<b>94</b>
<b>Lampiran 2</b> .....	<b>97</b>
<b>Lampiran 3</b> .....	<b>98</b>
Gambar 1.....	98
Gambar 2.....	99
Gambar 3.....	100
Gambar 4.....	101
Gambar 5.....	102
<b>Lampiran 4</b> .....	<b>102</b>
<b>Lampiran 5</b> .....	<b>108</b>

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah. *Manajemen waktu : Strategi untuk kantor yang lebih Efisien*, 2020.
- Abdurrahman, A. “Fungsi dan Peran Konseling Islam Dalam Pendidikan. Islamic Counseling.” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, n.d., 33–46.
- Alivia Alviasari, Nabilla Hapsari Putri Fauzi, Muhammad Aldi, Myisha Azlia Nafhatus Sofa, Najma Silma Nayara, Sofa Nabila, dan Edi Suresman. “Peran Pendidikan Islam dalam Mengatasi Stres karena Tekanan Akademik Mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia.” *Jurnal IHSAN Jurnal Pendidikan Islam* 3, no. 2 (2025). <https://doi.org/10.61104/ihsan.v3i2.923>.
- Anna, Aisa, Hasanah Iswaton, Hasanah Uswaton, dan Wahyuningrum Sri Rizqi. “Self-Healing Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring” 2, no. 2 (2021): 136–53. <https://doi.org/10.18326/pamomong.v2i2.136-153>.
- Apriyanti, Masayu Endang, dan Syahid Syahid. “Peran Manajemen Waktu dan Kedisiplinan Dalam Mempengaruhi Hasil Belajar Optimal.” *Equilibrium: Jurnal Pendidikan* 9, no. 1 (2021): 68–76. <https://doi.org/10.26618/equilibrium.v9i1.4346>.
- Ardhia, Cahyani Redina, dan Tasalim Rian. *Stres akademik dan penanganannya*. guepedia, 2021. [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=SqpMEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=stres+akademik&ots=THboBYR00x&sig=aZcLyIo8icuRWFNZNsuwIqx\\_lgY&redir\\_esc=y#v=onepage&q=stres akademik&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=SqpMEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=stres+akademik&ots=THboBYR00x&sig=aZcLyIo8icuRWFNZNsuwIqx_lgY&redir_esc=y#v=onepage&q=stres akademik&f=false).
- Arikunto.S. *Prosedur penelitian : Suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka cipta, 2002.
- Atkinson. *Keterampilan Manajemen Waktu*. GreatNusa, n.d.
- Aziz. “Asas Counseling Islam.” *Utusan publication and distributor*, 1995.
- Aziz, Muhammad Irfan, Dini Belia Amarta, Syifa Diah Ayu Anggraini, dan Anggun Muti'ah Mar'atus. “Pendekatan Konseling Dalam Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa.” *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 6, no. 2 (2024): 219–32. <https://doi.org/10.24952/bki.v6i2.14042>.

- Barselii, Mufadhal ;Ifdil, Ifdil;Nikmarijal, Nikmarijal. “Konsep Stress Akademik siswa.” *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 5, no. 2005 (2017): 143–48.
- Bastomi, Hasan, dan Jawa Tengah. “Menuju Bimbingan Konseling Islami,” no. December 2017 (2021). <https://doi.org/10.21043/konseling.v1i1.4434>.
- Bukhori Ismail Bin Muhammad, Al. *Shohih Bukhori*. CV.Diponegoro, n.d.
- Covay. *Tujuan kebiasaan manusia yang efektif*. Jakarta: Binarupa, 1994.
- Darmawan. *Hubungan Antara Manajemen Waktu dengan kualitas Belajar Mahasiswa*, 2023.
- Daulay, Maslina. “Implementasi Bimbingan Konseling Islam dalam Stres” 3 (2021): 283–96.
- Dian, Putri Riskiana, dan Dkk M, Rahmawati Anniez. “Peran Konseling Islam Dalam Penurunan Stres Pada Mahasiswa” 16, no. 1 (2023).
- Durrotun, Nafisah. “Konseling Islam Dengan Cerita Dasar Di Surabaya.” UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021.
- Edison, E. “Pengembangan Model Konseling Islami Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Di Sma Negeri 8 Makassar.” *Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar*, 2018, 1–8.
- Eka, Zebua Kumiawan, dan Santosa Monica. “Pentingnya Manajemen Waktu Dalam Meningkatkan Kualitas Belajar Mahasiswa” 5 (2023): 2060–71.
- Fahyuni, Eni Fariyatul. *Buku Ajar Bimbingan Dan Konseling Islami Di Sekolah. Buku Ajar Bimbingan Dan Konseling Islami Di Sekolah*. Sidoarjo: Umsida Press, 2018. <https://doi.org/10.21070/2018/978-602-5914-16-4>.
- Fina Khilyatu Zahwa, Dan Ma'mun Hanif. “Strategi Efektif Mengatasi Stres Akademik Melalui Manajemen Waktu Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa.” *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi (JIPP)* 2, no. 4 (2024). <https://doi.org/10.61116/jipp.v2i4.354>.
- Fiqih, Arthur, dan Vivi Ratnawati. “Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu , Dampak Dan

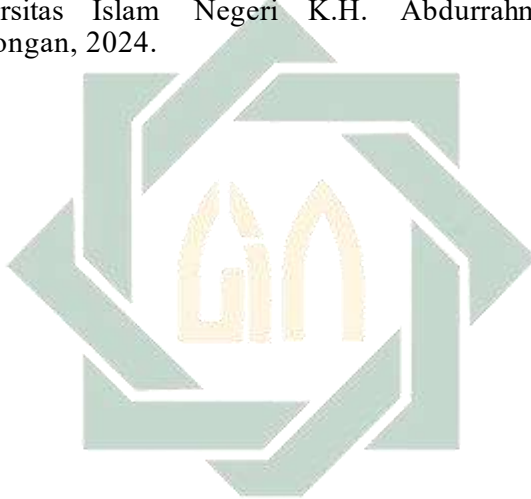
- Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri,” 2022, 755–65.
- Fuad.M, Anwar. *Landasan Bimbingan Konseling Islam*. Yogyakarta: deepublish, 2019.
- Hamdani., Ad-Dzaky Bakran. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Jogjakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004.
- Hartono, dan Soedarmadji Boy. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Prenada Media Group, 2012.
- Imam, Soeharto. *Pencegahan dan penyakit koroner*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2004.
- Iman, Gunawan. *Metode penelitian kualitatif teori dan praktik*. Jakarta: Bumi Aksara, 2014.
- Jaja, Jahari, dan Syarbini Amirullah. *Manajemen Madrasah Teori, Stregei, dan implementasi*. Jakarta: Alfabeta, n.d.
- Lahmuddin, Lubis. *Konseling Islami*. Jakarta: Hijri Pustaka Utama, 2007.
- Laili, Nurfi, dan Permata Galih Nadia. “Peran Dukungan Sosial Dan Manajemen Waktu Pada Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.” *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* 8, no. 1 (2025).
- Leman. *Penguatan Peran Keluarga Dalam Pendidikan Anak*, 2007.
- M.Djunaidi, Ghony, dan Almanshur Fauzan. *Metodologi penelitian kualitatif*. Yogyakarta: Ar-Ruz media, 2017.
- Matthew, Milles B., Huberman A. Michael, dan Saldana Jonny. *Analisis Data Kualitatif*. SAGE, 2014.
- Mawakhira Yusuf, Nur, dan Jannatul Ma’wa Yusuf. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik.” *Psyche 165 Journal* 13, no. 02 (2020): 235–39.  
<https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/84>.
- Moleong, J.Lexy. *Metode penelitian kualitatif*. Diedit oleh Imam Taufik. Bandung: PT.Remaja Rosdyakarya, 2019.
- Nasma, Aida. “Implementasi Kons Islami Dalam Menegakkan Kedisiplinan Peserta Didik Di Mts Al Washliyah Gading Tanjungbalai.” *Tesis*, 2019, 1–152.
- Nuarta Rosa Sasmita, dan Mahasri Shobibaya. “Efektivitas Bimbingan Konseling Islam dengan Metode Alquran dalam Mengatasi Stres dan Kecemasan pada Mahasiswa Program Studi

- Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta.” *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies* 4, no. 2 (2024). <https://doi.org/10.47467/edu.v4i2.4521>.
- Nurhalifah. “Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Akhir Program Studi Bimbingan Konseling Islam,” 2024.
- Nurodin, dan Kusnawan Aep. *Bimbingan dan konseling populasi khusus*. Bandung: Refika, 2021.
- Prasetya, Agung Marzuqi. “Korelasi Antara Bimbingan Konseling Islam dan Dakwah.” *Jurnal Addin* Vol. 8, no. 2 (2014): 1–16. <https://doi.org/https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/Addin/article/view/604>.
- Priyoto. *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2014.
- Prof.Dr. Lexy, J.Moelong, M.A. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Rosda, 2014.
- Putriani, Lisa. “Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau” 13, no. 1 (2025).
- Rahmayanty, Dinny, Nur Hasanah Harahap, Uswatun Dwi Hasanah, Yodia Setiawati, dan Zuherni Rahma. “Hubungan Stres Akademik Dengan Kepribadian Siswa.” *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* 05, no. 01 (2023): 147–65. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/12723/pdf>.
- Ritonga, Hasnun Jauhari. “Manajemen waktu dalam islam,” n.d., 50–55.
- Salwa Tadzkirotul Aula, Rachil Najma Shifa, dan Dewi Khurun Aini. “Analisis Strategi Management Waktu dalam Meningkatkan Produktivitas Belajar Untuk Menghindari Stress Akademik Pada Mahasiswa.” *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi* 2, no. 3 (2024). <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i3.467>.
- Syamsu, Yusuf, dan Nurihsan A.Juntika. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012.
- Taufik, Imam. *Kamus Praktis Bahasa Indonesia*. Jakarta: Ganecca Exact, 2010.
- Tobing, Muhammad Saidi. “Teknik-teknik Bimbingan Konseling Islam Dalam Membentuk Self Control pada Pemain Game Online.” *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam* 5, no. 1

(2022): 47. <https://doi.org/10.22373/taujih.v5i1.11994>.

Ummah, Khaira. "Konsep Disiplin Dalam Proses Layanan Konseling Konvensional Ditinjau Dari Perspektif Islam." *Fakultas Dakwah Komunikasi Islam, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh; Skripsi*, 2019.

Zanubah, Alifatul. "Konseling Islam Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Di Mts Muhammadiyah Wanasari." *Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan*, 2024.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A