

STRATEGI *SELF MANAGEMENT*
(STUDI KASUS PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI
PSIKOLOGI ISLAM IAIN KEDIRI YANG MENYELESAIKAN
SKRIPSI TEPAT WAKTU DI MASA PANDEMI)

SKRIPSI



OLEH
SITI MASRUOH
NIM. 933414617

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI
2023

STRATEGI *SELF MANAGEMENT*
(STUDI KASUS PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
ISLAM IAIN KEDIRI YANG MENYELESAIKAN SKRIPSI TEPAT
WAKTU DIMASA PANDEMI)

SKRIPSI

Diajukan kepada
Institut Agama Islam Negeri Kediri
untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam menyelesaikan program Sarjana

Oleh :
SITI MASRUROH
933414617

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI
2023

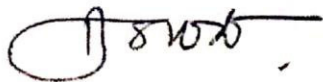
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

STRATEGI *SELF MANAGEMENT*
(STUDI KASUS PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
ISLAM IAIN KEDIRI YANG MENYELESAIKAN SKRIPSI TEPAT
WAKTU DIMASA PANDEMI)

Disusun oleh :
SITI MASRUROH
NIM. 933414617

Disetujui oleh :

Pembimbing I



Prof. Dr. Moh. Asror Yusuf, M.Ag
NIP. 197506132003121004

Pembimbing II



Luthfi Atmasari, M.Psi, Psikolog
NIP. 198504272015032007

NOTA DINAS

Kediri, 25 Agustus 2022

Nomor :
Lampiran :
Hal : Bimbingan Skripsi
Kepada
Yth, Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam (IAIN) Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07- Ngronggo

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Bapak Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : SITI MASRUROH

NIM : 933414617

Judul : Strategi *Self Management* (Studi Kasus Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi IAIN Kediri Yang Menyelesaikan Skripsi Tepat Waktu Di Masa Pandemi)

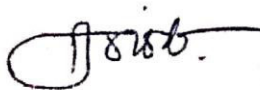
Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Satu (S1)

Bersama ini kami lampirkan berkas naskah skripsinya, dengan harapan dapat segera diujikan dalam Sidang Munaqosah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Prof. Dr. Moh. Asror Yusuf, M.Ag
NIP. 197506132003121004

Pembimbing II



Luthfi Atmasari, M.Psi, Psikolog
NIP. 198504272015032007

HALAMAN PENGESAHAN

STRATEGI *SELF MANAGEMENT*
(STUDI KASUS PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
ISLAM IAIN KEDIRI YANG MENYELESAIKAN SKRIPSI TEPAT WAKTU
DIMASA PANDEMI)

SITI MASRUOH
9.334.146.17

Telah diujikan di depan Sidang Munaqasah Institut Agama Islam Negeri (IAIN)
Kediri pada tanggal 16 Januari 2023

Tim Penguji,

1. Penguji Utama
Dr. Moh. Shofiyul Huda MF, M.Ag
NIP. 197607082003121003 (.....)
2. Penguji I
Prof. Dr. Moh. Asror Yusuf, M.Ag
NIP. 197506132003121004 (.....)
3. Penguji II
Luthfi Atmasari, M.Psi, Psikolog
NIP. 198504272015032007 (.....)

Kediri, 16 Januari 2023
Dekan Fakultas

Dr. A. Halil Thahir, M.HI
NIP. 197111212005011006



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI
PERPUSTAKAAN

Jl. Sunan Ampel No. 07 Ngronggo Kota Kediri
E-Mail: perpustakaan@iainkediri.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : SITI MASRUOH
NIM : 933414617
Fakultas/Jurusan : Ushuuddin dan Dakwah / Psikologi Islam
E-mail address : lmasruoh9696@gmail.com.
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi Tesis Disertasi
 Lain-lain (.....)
Judul Karya Ilmiah : STRATEGI SELF MANAGEMENT (STUDI KASUS PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM IAIN KEDIRI YANG MENYELESAIKAN SKRIPSI TEPAT WAKTU DIMASA PANDEMI)

Dengan ini menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan IAIN Kediri, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah tersebut diatas beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan IAIN Kediri 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 dan pengembangan ilmu pengetahuan 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 IAIN Kediri, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Kediri, 23 Desember 2023

Penulis

(SITI MASRUOH)
nama terang dan tanda tangan

HALAMAN MOTTO

"Bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya, bahwa sesungguhnya usahanya itu kelak akan diperlihatkan (kepadanya), kemudian dia akan diberi balasan atas (amalnya) itu dengan balasan yang paling sempurna, bahwa sesungguhnya kepada Tuhanmulah kesudahan (segala sesuatu)" QS. An Najm 39-42

Jika kamu melangkah mungkin ada hasil mungkin tidak ada hasil, tapi jika kamu tidak melangkah sudah pasti tidak ada hasil.
(Mahatmagandi)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah

Kupersembahkan skripsi ini kepada:

Yang Terkasih Bapak, Emak, Mama, Papa, dan Suami tercinta,
atas kasih sayang, perhatian dan pengertian selama ini.

Semoga hasil dan perjuangan ini dapat berbuah manis dan memberi manfaat.

Alhamdulillah

Kepersembahkan hasil ini kepada

Diriku

Atas perjuangan selama ini

Semoga bisa menambah semangat kedepannya

kepada

Keluarga besar dan teman-teman
atas support dan sarannya selama ini

juga kepada

Almamater IAIN Kediri

Terimakasih ☺

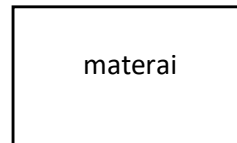
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : SITI MASRUROH
NIM : 933414617
Program Studi : Psikolgi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil dari plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kediri, 16 Januari 2023
Yang membuat pernyataan



Siti Masruroh

ABSTRAK

Masruroh, Siti. 2022. *Strategi Self Management (Studi Kasus Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Yang Menyelesaikan Skripsi Tepat Waktu Dimasa Pandemi)*. Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Kediri. Pembimbing: (1) Prof. Dr. Moh. Asror Yusuf, M.Ag dan (2) Luthfi Atmasari, M.Psi, Psikolog.

Kata Kunci : *Self Management*, Mahasiswa, Pandemi

Tantangan penyelesaian tugas akhir skripsi meningkat sejak adanya pandemi, hal ini ditunjukkan dengan adanya berbagai kendala yang dialami mahasiswa setelah diberlakukannya kuliah secara *online*. Namun, ada beberapa mahasiswa yang dapat mengelola dirinya sehingga dapat menyelesaikan skripsi di masa pandemi dengan tepat waktu. Penelitian ini berisi tentang strategi *self management* mahasiswa Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri yang menyelesaikan skripsi tepat waktu di masa pandemi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana strategi: (1) *self motivation*, (2) *self organisation*, (3) *self control* dan (4) *self development* mahasiswa yang menyelesaikan skripsi tepat waktu di masa pandemi.

Penelitian ini merupakan penelitian studi kasus dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Informan dalam penelitian ini adalah 7 mahasiswa Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2017 yang menyelesaikan skripsi pada semester 8 dan memiliki aktivitas lain selain mengerjakan skripsi, yang terdiri dari 6 perempuan dan 1 laki-laki. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan dokumentasi.

Adapun hasil dari penelitian ini adalah: (1) Strategi *self motivation*: informan mengingat tujuan, melakukan *self talk*, membayangkan *reward* dan *punishment*, dan menjadikan skripsi sebagai prioritas. (2) Strategi *self organisation*: informan mengelola fikiran *positive*, mengelola waktu dengan menyusun jadwal secara terstruktur atau *fleksible*, mengelola tenaga dengan beristirahat dan memperhatikan asupan makan, memilih dan menciptakan tempat yang nyaman, mengelola fasilitas dan dokumen. (3) Strategi *self control*: informan mengendalikan emosi dengan memahami diri, melakukan hal yang menyenangkan, menyalurkan emosi, mengingat tujuan dan menghindari konflik. Mereka mendisiplinkan diri dengan mengingat tujuan, membuat list kegiatan dan target capaian, memilah antara kebutuhan dan keinginan, komitmen diri, dan tinggal di lingkungan *supportive*. Mereka juga mengikis kesenggangan dengan mengerjakan bab berikutnya, mendalami penelitian, dan *refreshing*. (4) Strategi *self development*: informan meningkatkan pengetahuan secara mandiri dan *colaborative*, meningkatkan kepribadian, meningkatkan hubungan sosial dengan menjalin komunikasi, memberi perhatian dan bersikap pengertian terhadap orang sekitar, meningkatkan kesehatan fisik dan mental, dan meningkatkan spiritualitas selama menyelesaikan skripsi.

KATA PENGANTAR
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia yang dilimpahkan-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Sholawat serta salam selalu penulis curahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membimbing umat manusia dari jalan kegelapan menuju jalan terang benderang.

Penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan terutama kepada yang terhormat:

1. Dr. Wahidul Anam, M.Ag, selaku Rektor IAIN Kediri.
2. Dr. A. Halil Thahir, M.HI, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.
3. Ibu Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si., selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam Institut Agama Islam Negeri Kediri.
4. Prof. Dr. Moh. Asror Yusuf, M.Ag dan Luthfi Atmasari, M.Psi, Psikolog, selaku dosen pembimbing I dan II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
5. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Kediri yang telah memberikan berbagai ilmu pengetahuan dan pengalaman kepada penulis.
6. Para staff karyawan Institut Agama Islam Negeri Kediri yang memberikan bantuan kepada penulis dalam proses administrasi perkuliahan.

7. Mahasiswa yang menjadi Informan dalam penelitian yang telah bersedia meluangkan waktunya dan berperan penting dalam penelitian ini, serta menjadi motivasi bagi mahasiswa lain, terkhusus bagi penulis.
8. Kepada suami, Muhyi Hifduddin, yang senantiasa memberi pengertian, dukungan, saran, doa serta mendampingi penulis.
9. Bapak Sumadi dan Ibu Siti Qomariyah, selaku orang tua yang selalu mendukung dan mendo'akan penulis dalam setiap langkah.
10. Dan teman-teman baik Program Studi Psikologi Islam maupun program studi lain di Institut Agama Islam Negeri Kediri yang tidak dapat disebutkan satu-persatu. Penulis mengucapkan terimakasih atas bantuan dan motivasi yang telah diberikan.

Semoga kebaikan dari seluruh pihak tersebut mendapatkan pahala dari Allah SWT dan semoga penelitian ini dapat memberikan pengetahuan serta manfaat bagi pembaca.

Kediri, 16 Januari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN | ii |
| NOTA DINAS | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| HALAMAN MOTTO | v |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | vi |
| PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN | vii |
| ABSTRAK | viii |
| KATA PENGANTAR | ix |
| DAFTAR ISI | xi |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Konteks Penelitian | 1 |
| B. Fokus Penelitian | 7 |
| C. Tujuan Penelitian | 7 |
| D. Manfaat Penelitian | 8 |
| E. Definisi Konsep | 8 |
| F. Penelitian Terdahulu | 8 |
| BAB II LANDASAN TEORI | 15 |
| A. <i>Self Management</i> | 15 |
| 1. Definisi <i>Self Management</i> | 15 |
| 2. Aspek <i>Self Management</i> | 17 |
| 3. Tahap <i>Self Management</i> | 26 |
| 4. Faktor <i>Self Management</i> | 28 |
| 5. <i>Manfaat Self Management</i> | 31 |
| B. Pandemi, Mahasiswa dan Skripsi | 34 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 44 |
| A. Pendekatan dan Jenis Penelitian | 44 |
| B. Kehadiran Peneliti | 45 |

| | |
|--|-----|
| C. Lokasi Penelitian | 45 |
| D. Sumber Data..... | 46 |
| E. Informan Penelitian | 47 |
| F. Teknik Pengumpulan Data | 47 |
| G. Instrumen Pengumpulan Data..... | 48 |
| H. Teknik Analisis Data | 49 |
| I. Pengecekan Keabsahan Data | 49 |
| J. Tahap-Tahap Penelitian..... | 50 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN | 52 |
| A. Paparan Data | 52 |
| B. Temuan Penelitian | 96 |
| BAB V PEMBAHASAN..... | 100 |
| A. Strategi <i>Self Motivation</i> Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri yang Menyelesaikan Skripsi Tepat Waktu di Masa Pandemi..... | 101 |
| B. Strategi <i>Self Organisation</i> Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri yang Menyelesaikan Skripsi Tepat Waktu di Masa Pandemi..... | 106 |
| C. Strategi <i>Self Control</i> Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri yang Menyelesaikan Skripsi Tepat Waktu di Masa Pandemi..... | 111 |
| D. Strategi <i>Self Development</i> Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri yang Menyelesaikan Skripsi Tepat Waktu di Masa Pandemi..... | 115 |
| BAB VI PENUTUP | 120 |
| A. Kesimpulan | 120 |
| B. Saran | 121 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 123 |
| LAMPIRAN | 128 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1 Daftar Informan penelitian..... | 52 |
|---|----|

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Lampiran 1 Pedoman Wawancara | 130 |
| Lampiran 2 Verbatim..... | 134 |
| Lampiran 3 Reduksi data | 255 |
| Lampiran 3 <i>Member check</i> | 259 |
| Lampiran 5 Daftar Riwayat Hidup..... | 266 |