

**EFEKTIVITAS PENDEKATAN KONSELING *COGNITIVE
BEHAVIOR THERAPY* (CBT) MENGGUNAKAN TEKNIK
SELF-MANAGEMENT UNTUK MENURUNKAN PERILAKU
PROKRASTINASI SANTRI TAHFIDZ DI PONDOK
PESANTREN DARUL HUDA WONODADI**

SKRIPSI



Disusun Oleh:

Ihda Maulia Safira

126306212095

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UIN SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG
2025**

**EFEKTIVITAS PENDEKATAN KONSELING *COGNITIVE
BEHAVIOR THERAPY* (CBT) MENGGUNAKAN TEKNIK
SELF-MANAGEMENT UNTUK MENURUNKAN PERILAKU
PROKRASTINASI SANTRI TAHFIDZ DI PONDOK
PESANTREN DARUL HUDA WONODADI**

SKRIPSI



Disusun Oleh:

Ihda Maulia Safira

126306212095

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UIN SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SAYYID ALI RAHMATULLAH
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
Jalan Mayor Sujadi Timur 46 Tulungagung - Jawa Timur 66221
Telepon (0355) 321513 Fax. (0355) 321656
Website: fuad.uinsatu.ac.id

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul:

"EFEKTIVITAS PENDEKATAN KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) MENGGUNAKAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENURUNKAN PERILAKU PROKRASTINASI SANTRI TAHFIDZ DI PONDOK PESANTREN DARUL HUDA WONODADI"

Yang disusun oleh:

Nama Mahasiswa : Ihda Maulia Safira
NIM : 126306213112
Fakultas : Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Disetujui untuk dilanjutkan dalam ujian/sidang skripsi.

Tulungagung, 18 juli 2025

Mengetahui

Koordinator Prodi

Dr. Muhammad Sholihuddin Zuhdi, S.Sos.I., M.Pd.
NIP. 3505011406880002

Dosen Pembimbing

Febri Tri Cahyono, M.Pd.
NIP. 199102222025211011



Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR PENGESAHAN

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "*Efektivitas Pendekatan Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) Menggunakan Teknik Self-Management Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Darul Huda Wonodadi*" yang ditulis oleh Ihda Maulia Safira, NIM. 126306212095 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung pada hari Senin tanggal 28 Juli 2025 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

DEWAN PENGUJI

Dewan Penguji

Ketua Penguji

Firstalenda Susgaleni, M.Pd.
NIP. 199206251992062157

Penguji Utama

Febranti Putri Navion, M.Pd.
NIP. 199009212019032026

Sekretaris Penguji

Febri Tri Cahyono, M.Pd.
NIP. 199102222025211011



Prof. Dr. H. Rizqon Khamami, Lc., M.A
NIP. 19670808198808011006

Tanda Tangan

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ihda Maulia Safira

NIM : 126306212095

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas/Program : Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

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

Tulungagung, 28 Juli 2025

Saya yang menyatakan



Ihda Maulia Safira

NIM 126306212095

SURAT KESEDIAAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG
UPT PERPUSTAKAAN
Jalan Mayor Sujadi Timur Nomor 46 Tulungagung - Jawa Timur 66221
Telepon (0355) 321513, Website : <http://perpustakaan.uinsatu.ac.id>

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : IHDA MAULIA SAFIRA
NIM : 126306212005
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
Jenis Karya Ilmiah : Skrripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) kepada UPT Perpustakaan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung atas karya ilmiah saya berupa (skripsi) yang berjudul:

Efektifitas Pendekatan Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) Menggunakan Teknik Self-Management Untuk Menurunkan Perilaku prokrastinasi santri Tahfidz di pondok pesantren Darul-Ihda Wondadi

Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini UPT Perpustakaan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung berhak menyimpan, alih media/format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tulungagung, 28 July 2025
Yang Menyatakan,


IHDA MAULIA SAFIRA