

ABSTRAK

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. Skripsi ini ditulis oleh Ihda Maulia Safira (126306212095) dengan pembimbing Febri Tri Cahyono, M.Pd.

Penelitian ini di latarbelakangi oleh tingginya perilaku prokrastinasi santri tahfidz khususnya dalam konteks akademik. Prokrastinasi adalah perilaku menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas, sehingga para santri tidak dapat menyetorkan hafalannya sesuai dengan target yang telah ditentukan baik setoran harian, murojaah mingguan maupun bulanan. Adapun fenomena ini menjadi salah satu tantangan serius dalam dunia pendidikan, khususnya bagi santri tahfidz yang dituntut untuk konsisten dalam menghafal Al-Qur'an. Penelitian ini memiliki tujuan Untuk mengetahui apakah perilaku prokrastinasi pada santri tahfidz dapat diturunkan secara efektif menggunakan Teknik *self-management* dan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan tingkat prokrastinasi pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan konseling CBT dengan Teknik *self-management*. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif eksperimen dengan desain *Quasi Experimental Design*, yang melibatkan kelompok eksperimen dan kontrol. Hasil uji *Independent Sample T-Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Kemudian Berdasarkan tabel hasil perhitungan uji N-Gain dengan menggunakan Spss memperoleh hasil nilai mean atau rata-rata untuk N-Gain score adalah 79,45 termasuk dalam kategori tinggi. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pendekatan konseling CBT terbukti efektif untuk menurunkan perilaku prokrastinasi santri tahfidz di pondok pesantren Darul Huda Wonodadi.

Kata Kunci: Prokrastinasi, Konseling CBT, Teknik *Self-Management*, Santri Tahfidz

ABSTRACT

Thesis entitled "The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) Counseling Approach Using Self-Management Techniques to Reduce Procrastination Behavior of Tahfidz Students at Darul Huda Wonodadi Islamic Boarding School. This thesis was written by Ihda Maulia Safira (126306212095) with the supervisor Febri Tri Cahyono, M.Pd.

This research is motivated by the high level of procrastination among tahfidz students, particularly in academic contexts. Procrastination is the behavior of delaying completing assignments, preventing students from completing their memorization according to predetermined targets, whether daily, weekly, or monthly. This phenomenon poses a serious challenge in education, particularly for tahfidz students who are required to consistently memorize the Qur'an. This study aims to determine whether procrastination behavior in tahfidz students can be reduced effectively using self-management techniques and to determine whether there is a significant difference in the level of procrastination in the experimental group before and after being given group counseling services using CBT counseling with self-management techniques. This study uses a quantitative experimental research type with a Quasi Experimental Design design, which involves experimental and control groups. The results of the Independent Sample T-Test showed that there was a significant difference between the experimental group and the control group with a significance value of $0.000 < 0.05$. Then, based on the table of results of the N-Gain test calculation using SPSS, the mean or average value for the N-Gain score was 79,45 is included in the high category. From these results, it can be concluded that the CBT counseling approach has proven effective in reducing procrastination behavior among tahfidz students at the Darul Huda Wonodadi Islamic boarding school.

Keywords: *Procrastination, CBT Counseling, Self-Management Techniques, Tahfidz Students*

ملخص

أعدت هذه الرسالة، المعنونة "فعالية نهج العلاج السلوكي المعرفي الإرشادي باستخدام تقنيات إدارة الذات للحد من التسويف لدى طلاب التحفيظ في مدرسة دار الهدى ونودادي الإسلامية الداخلية"، من قبل إهداء موليا سفيرة التسويف (126306212095) بإشراف فيبري تري كاهيونو، ماجستير في الإدارة

ينبع هذا البحث من ارتفاع مستوى التسويف بين طلاب التحفيظ، وخاصة في السياقات الأكاديمية. التسويف هو سلوك تأخير إنجاز الواجبات، مما يمنع الطلاب من إتمام حفظهم وفق أهداف محددة مسبقاً، سواء كانت يومية أو أسبوعية أو شهرية. تُشكل هذه الظاهرة تحدياً كبيراً في التعليم، وخاصة لطلاب التحفيظ الذين يُطلب منهم حفظ القرآن الكريم باستمرار. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد ما إذا كان من الممكن الحد من سلوك التسويف لدى طلاب التحفيظ بشكل فعال باستخدام تقنيات الإدارة الذاتية، وتحديد ما إذا كان هناك فرق كبير في مستوى التسويف في المجموعة التجريبية قبل وبعد تقديم خدمات الإرشاد الجماعي باستخدام الإرشاد السلوكي المعرفي مع تقنيات الإدارة الذاتية. استخدمت هذه الدراسة أسلوب البحث التجريبي الكمي بتصميم شبه تجريبي، وشمل مجموعتين تجريبية وضابطة. أظهرت نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، بقيمة دلالة إحصائية المتوسط كان SPSS برنامج باستخدام N-Gain اختبار حساب نتائج جدول على بناءً ثم، ومن $0.05 > 0.000$ ، ومن هذه النتائج، يمكن الاستنتاج أن. العالية الفئة ضمن تدرج 79,45 هي N-Gain لدرجة المتوسطة القيمة أو أسلوب الإرشاد السلوكي المعرفي أثبتت فعاليته في الحد من سلوك التسويف لدى طلاب التحفيظ في مدرسة دار الهدى ونودادي الإسلامية الداخلية.

الكلمات المفتاحية: التسويف، الاستشارة السلوكية المعرفية، تقنيات إدارة الذات، طلاب التح