

DAFTAR ISI

COVER	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
SURAT KESEDIAAN PUBLIKASI	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
TRANSLITERASI	xviii
ABSTRAK	xxi
ABSTRACT	xxii
ملخص.....	xxiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi dan Batasan Masalah	9
C. Rumusan Masalah.....	10
D. Tujuan Penelitian.....	10
E. Kegunaan Penelitian	11
1. Kegunaan Teoritis.....	11
2. Kegunaan Praktis	11
F. Ruang Lingkup Penelitian	11
G. Penegasan Variabel.....	12
1. Penegasan Konseptual	12
2. Penegasan Operasional	14
3. Sistematika Penulisan	14
BAB II KAJIAN TEORI	17
A. Prokrastinasi	17
1. Pengertian Prokrastinasi.....	17
2. Prokrastinasi dalam Sudut Pandang Islam	20
3. Ciri-Ciri Prokrastinasi.....	22
4. Aspek-Aspek Prokrastinasi.....	23
5. Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi	23
B. Menghafal Al-Qur'an	25
C. Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT)/Terapi Perilaku Kognitif	27
1. Pengertian Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT).....	27
2. Tujuan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT).....	29
3. Prinsip – Prinsip Cognitive Behavior Therapy (CBT).....	30
4. Teknik-Teknik Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)	31
D. Teknik <i>Self-Management</i>	33
1. Pengertian <i>Self-Management</i>	33
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Management</i>	34
3. Manfaat Teknik <i>Self-Management</i>	35
E. Penelitian Terdahulu.....	36
F. Kerangka Teoritis	38
G. Hipotesis Penelitian	41

BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	42
B. Lokasi Penelitian	44
C. Variabel dan Pengukuran.....	44
1. Identifikasi Variabel Penelitian.....	44
2. Definisi Operasional	45
3. Pengukuran	47
D. Populasi, <i>Sampling</i> , dan Sampel Penelitian.....	50
1. Populasi.....	50
2. <i>Sampling</i>	50
3. Sample Penelitian.....	51
E. Teknik Pengumpulan Data	54
F. Analisis Data.....	55
1. Uji Instrumen	55
2. Uji Prasyarat.....	61
3. Uji Hipotesis	62
G. Tahapan Penelitian.....	65
1. Tahap Pra Penelitian	65
2. Tahap pelaksanaan penelitian	65
3. Tahap Akhir Penelitian	66
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	67
A. Deskripsi Data	67
B. Kategorisasi Data.....	68
C. Hasil Uji Asumsi Klasik	72
1. Uji Normalitas.....	72
2. Uji Homogenitas	73
3. Hasil Uji Hipotesis.....	74
BAB V PEMBAHASAN	80
A. Efektivitas Konseling CBT Menggunakan Teknik Self-Management Untuk Menurunkan Prokrastinasi Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Darul Huda Wonodadi.....	80

B. Perbedaan Signifikan antara tingkat Perilaku sebelum dan sesudah diberi perlakuan Menggunakan Pendekatan Konseling CBT dengan Teknik <i>Self-Management</i>	84
BAB VI PENUTUP	87
A. Kesimpulan.....	87
B. Saran	89
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN	95

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Desain Penelitian Non-Equivalent Control Design	43
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Skala Prokrastinasi (Sebelum Uji Coba).....	47
Tabel 3. 3 Skala Favorable dan Unfavorable	49
Tabel 3. 4 Penyebaran Kelompok Penelitian	51
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Angket Prokrastinasi	57
Tabel 3. 6 kisi-kisi skala prokrastinasi (setelah uji coba)	59
Tabel 3. 7 Hasil Uji Statistik Reliabilitas.....	60
Tabel 3. 8 Rumus Kategorisasi Data.....	64
Tabel 3. 9 Kategorisasi data Perilaku Prokrastinasi.....	64
Tabel 4. 1 Kategorisasi Data	69
Tabel 4. 2 hasil pretest dan posttest	71
Tabel 4. 3 Uji Normalitas.....	72
Tabel 4. 4 Uji Homogenitas	74
Tabel 4. 5 Uji Independent Sample T-Test	76
Tabel 4. 6 Presentase Uji N-Gain.....	77
Tabel 4. 7 Pembagian Skor N-Gain	77
Tabel 4. 8 Hasil Uji N-Gain Score.....	78
Tabel 4. 9 Output Statistic Deskriptif Hasil Uji N-Gain Score.....	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teoritis.....	40
Gambar 3. 1 Rumus N-Gain Score	63
Gambar 4. 1 Hasil Histogram Prokrastinasi.....	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Dokumentasi.....	95
Lampiran 2 Surat Pernyataan Persetujuan (Informed Consent).....	97
Lampiran 3 Tugas Konseli	104
Lampiran 4 Bukti Bimbingan	111
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian	112
Lampiran 6 Surat Balasan Penelitian	113
Lampiran 7 Bukti Lulus Ujian Komprehensif	114
Lampiran 8 Biografi Riwayat Hidup	115
Lampiran 9 Bukti Turnitin	116