

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S. Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah saya pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau mencontek karya tulis ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 22 November 2022

DEVY AFIFAH AINUL HAYYAH
NIM:181520182

ABSTRAK

Nama: **Devy Afifah Ainul Hayyah**, NIM: **181520182**, Judul Skripsi: **“Efektivitas Teknik *Self Management* Dalam Mengurangi Perilaku Negatif Pada Santri Pondok Pesantren Masyariqul Anwar Caringin Pandeglang Banten”**, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2022/1443 H.

Timbulnya perilaku negatif pada remaja disebabkan berbagai faktor, seperti: lingkungan pertemanan, lingkungan sosial, keluarga, pendidikan dan pribadi. Beberapa perilaku negatif yang kerap kali muncul pada usia remaja yaitu: pergaulan bebas, penggunaan obat terlarang, serta perilaku seks bebas. Dalam penelitian ini perilaku negatif yang dimaksud adalah perilaku melanggar santri remaja terhadap aturan yang ada di pondok pesantren. Berdasarkan dari pengamatan yang telah dilakukan di pondok pesantren Masyariqul Anwar Caringin ada beberapa perilaku negatif yang terjadi pada santri di lingkungan pondok pesantren seperti kurang menjaga kebersihan, keluar masuk lingkungan pondok tanpa izin, dan terlambat pergi kesekolah.

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Bagaimana tingkat perilaku negatif pada santri pondok pesantren Masyariqul Anwar sebelum diberikan teknik *self management*? 2) Bagaimana pelaksanaan teknik *self management* pada santri pondok pesantren Masyariqul Anwar? 3) Bagaimana tingkat perilaku negatif pada santri pondok pesantren Masyariqul Anwar setelah diberikan teknik *self management*? 4) Apakah teknik *self management* efektif dalam mengurangi perilaku negatif pada santri pondok pesantren Masyariqul Anwar?.

Penelitian ini bertujuan: 1) Mengetahui tingkat perilaku negatif pada santri pondok pesantren Masyariqul Anwar sebelum diberikan teknik *self management*. 2) Mengetahui pelaksanaan teknik *self management* pada santri pondok pesantren Masyariqul Anwar. 3) Mengetahui tingkat perilaku negatif pada santri pondok pesantren Masyariqul Anwar setelah diberikan teknik *self management*. 4) Mengetahui efektivitas teknik *self management* dalam mengurangi perilaku negatif pada santri pondok pesantren Masyariqul Anwar.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif *pre-experimental design* dengan teknik *self management*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket *pretest* dan *posttest*. Penelitian dilaksanakan sejak 08 Agustus 2022 hingga 07 Oktober 2022. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 61 orang, 23 Santriwan dan 38 santriwati, dengan sampel penelitian sebanyak 5 orang santriwan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan: 1) Perilaku negatif pada santri sebelum pemberian teknik *self management* dibuktikan dengan adanya perhitungan sebelum pemberian teknik dengan total skor dari 5 sampel berjumlah 537, rata-rata 107 dengan kategori “Sangat Rendah”. 2) Pelaksanaan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku negatif dengan 5 tahapan: memilih tujuan, menerjemahkan tujuan ke dalam tingkah laku sasaran, monitoring pribadi, merancang rencana perubahan, dan evaluasi *action plan*. 3) Perilaku negatif pada santri setelah pemberian teknik *self management* dibuktikan dengan adanya kenaikan pada keseluruhan skor sebanyak 636, rata-rata 127 dengan kategori “Rendah”. 4) hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa penggunaan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku negatif pada santri berpengaruh. Dengan signifikansi 0,004 atau $<0,05$.

Kata Kunci: Teknik *Self Management*, Perilaku Negatif Santri.

ABSTRACT

Name: **Devy Afifah Ainul Hayyah**, NIM: **181520182**, Thesis Title: "**The Effectiveness of *Self Management* Techniques in Reducing Negative Behavior in Students of Masyariqul Anwar Caringin Pandeglang Islamic Boarding School Banten**", Department of Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University Banten 2022/1443 H.

The onset of negative behavior in adolescents is due to various factors, such as: friendship environment, social environment, family, educational and personal. Some negative behaviors that often appear in adolescence are: promiscuity, drug use, and promiscuous sex behavior. In this study, the negative behavior in question was the behavior of violating adolescent students against the rules in Islamic boarding schools. Based on observations that have been made at the Masyariqul Anwar Caringin Islamic boarding school, there are several negative behaviors that occur in students in the Islamic boarding school environment such as lack of cleanliness, going in and out of the cottage environment without permission, and being late to go to school.

Based on the background above, the formulation of the problem in this study is: 1) What is the level of negative behavior in students of Masyariqul Anwar Islamic boarding school before being given *self-management* techniques? 2) How is the implementation of *self-management* techniques in the students of the Masyariqul Anwar Islamic boarding school? 3) What is the level of negative behavior in students of Masyariqul Anwar Islamic boarding school after being given *self-management* techniques? 4) Is *self-management* technique effective in reducing negative behavior in students of Masyariqul Anwar Islamic boarding school?.

This study aims to: 1) Find out the level of negative behavior in students of Masyariqul Anwar Islamic boarding school before being given *self-management* techniques. 2) Knowing the implementation of *self-management* techniques at the students of the Masyariqul Anwar Islamic boarding school. 3) Knowing the level of negative behavior in students of Masyariqul Anwar Islamic boarding school after being given *self-management* techniques. 4) Knowing the effectiveness of *self-management* techniques in reducing negative behavior in students of Masyariqul Anwar Islamic boarding school.

The research method used is a *quantitative pre-experimental design* method with *self-management* techniques. The data collection techniques used in this study were *pretest* and *posttest* questionnaires. The study was conducted from 08 August 2022 to 07 October 2022. The number of respondents in this study was 61 people, 23 santriwan and 38 santriwati, with a research sample of 5 santriwans.

Based on the research conducted, it can be concluded: 1) Negative behavior in students before giving *self-management* techniques is evidenced by the calculation before giving the technique with a total score of 5 samples totaling 537, an average of 107 with the category "Very Low". 2) Implementation of *self-management* techniques to reduce negative behavior with 5 stages: choosing goals, translating goals into target behavior, personal monitoring, designing change plans, and *evaluating action plans*. 3) Negative behavior in students after giving *self-management* techniques is evidenced by an increase in the overall score of 636, an average of 127 with the "Low" category. 4) the results of hypothesis testing show that the use of *self-management* techniques in reducing negative behavior in students has an effect. With a significance of 0.004 or <0.05.

Keywords: *Self Management* Techniques, Negative Behavior of Students.



**NOTA DINAS
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

Nomor : Nota Dinas
Lamp : -
Hal : **Ujian Skripsi**
a.n Devy Afifah Ainul Hayyah
NIM: 181520182

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Dakwah
UIN SMH Banten
Di –
Serang

Assalamualaikum Wr. Wb.

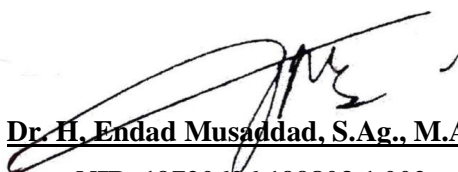
Dipermauklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Devy Afifah Ainul Hayyah NIM: 181520182 dengan judul **"Efektivitas Teknik *Self Management* Dalam Mengurangi Perilaku Negatif Pada Santri di Pondok Pesantren Masyariqul Anwar Caringin Pandeglang Banten"**, telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatiannya kami ucapkan terima kasih


Wassalamualaikum Wr. Wb

Serang, 22 November 2022

Pembimbing I


Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A
NIP. 19720626 199803 1 002

Pembimbing II


Peni Ramanda, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19900804 201903 1 014

**LEMBAR PERSETUJUAN
EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM
MENGURANGI PERILAKU NEGATIF PADA SANTRI DI PONDOK
PESANTREN MASYARIQUL ANWAR CARINGIN PANDEGLANG
BANTEN**

Oleh:

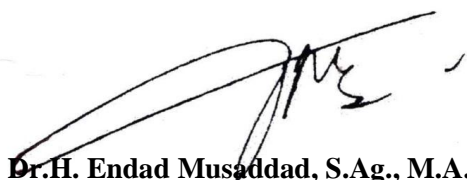
DEVY AFIFAH AINUL HAYYAH

181520182

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr.H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A.

NIP. 19720626 199803 1 002



Peni Ramanda, S.Pd., M.Pd

NIP. 19900804 201903 1 014

Mengetahui,

Dekan

Ketua Jurusan

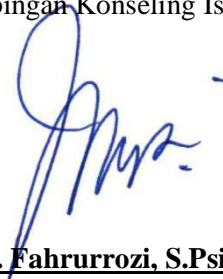
Fakultas Dakwah

Bimbingan Konseling Islam



Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag.M.A.

NIP. 19720626 199803 1 002



A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A.

NIP. 19750604 200604 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n Devy Afifah Ainul Hayyah NIM: 181520182 yang berjudul: **“Konseling Individual Dengan Teknik *Rational Emotive Imagery* Dalam Mengatasi *Overthinking* Pada Remaja Akhir (Studi Kasus Mahasiswa BKI UIN SMH Banten)”**, telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 2022. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 31 Oktober 2022

Sidang Munaqasyah

Ketua Merangkap Anggota



A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A.

NIP. 19750604 200604 1 001

Sekretaris Merangkap Anggota

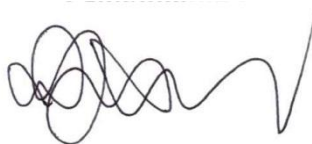


Nina Fitriyani, M.Pd.

NIP. 19750604 200604 1 001

Anggota-Anggota

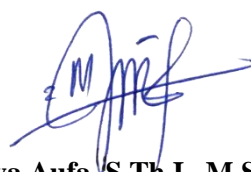
Penguji I



Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum.

NIP. 19760704 200003 1 002

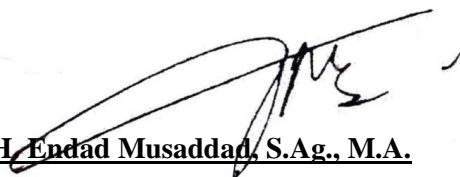
Penguji II



Maya Aufa, S.Th.I., M.Si.

NIDN. 2013068302

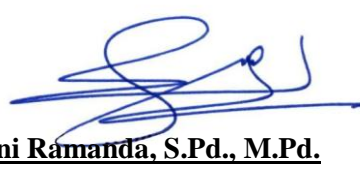
Pembimbing I



Dr.H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A.

NIP. 19720626 199803 1 002

Pembimbing II



Peni Ramanda, S.Pd., M.Pd.

NIP. 19900804 201903 1 014

PERSEMBAHAN

Rasa syukur tidak terhingga atas nikmat serta karunia yang telah Allah SWT limpahkan dalam setiap denyutan nadi kehidupan, kesyukuran atas segala kuasa yang telah digariskan bagi setiap makhluk yang diciptakan.

Skripsi ini saya persembahkan untuk semua orang yang berperan dalam segala susah senang perjuangan, terkhusus kedua orang tua yang selalu menjadi penguat dalam setiap kesulitan. Teruntuk ayahanda DRS.H.Hudayat serta ibunda HJ.Ratu Evi Syadziyah, S.Ag. yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan. Serta setiap bait do'a yang dilantunkan oleh orang tua sebagai salah satu perantara anak-anaknya dalam meraih kesuksesan. Teruntuk adik-adik saya yang saya sayangi, Deva Khofifah Jauharotun Naqiyyah, Dedi Miftah Nabhatul Fikri dan Dede Fathan Tamamur Rifqi yang telah memberikan support kepada saya demi menyelesaikan penulisan karya ilmiah ini.

Ucapan terimakasih kepada Bapak Dr.H.Endad Musaddad, S.Ag., M.A. dan juga Bapak Peni Ramanda, S.Pd., M.Pd, yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta pelajaran dan juga pengalaman yang amat berharga, untuk membantu saya dalam menyelesaikan penulisan karya tulis ilmiah ini.

Terimakasih kepada seluruh teman-teman, yang telah memberikan bantuan, dukungan, support, do'a, kalimat motivasi dan segala hal yang dapat dikenang untuk dikisahkan di masa yang akan datang. Terimakasih untuk setiap orang yang berperan dalam setiap fase kehidupan, membawa pelajaran dan pengalaman yang membentuk saya seperti sekarang, semoga segala kebaikan yang telah diberikan akan menjadi sebuah perantara untuk menjadi kebaikan lain di masa yang akan datang.

MOTTO

“Apa yang menjadi takdirmu akan menemukan jalannya untuk menemukanmu”

-Ali bin Abi Thalib-

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Devy Afifah Ainul Hayyah, lahir di Tangerang, 12 Maret 1999. Saat ini penulis tinggal di Perumahan Griya Islam Blok. SLI, No. 29, RT/RW.16/06 Kecamatan Kresek, Kabupaten Tangerang, Banten. Merupakan anak sulung dari 4 bersaudara, dengan satu adik perempuan dan dua orang adik laki-laki.

Pendidikan formal yang telah ditempuh oleh penulis yaitu : RA. El-Syarief, Kresek, Kabupaten Tangerang, Banten, lulus pada tahun 2004, MI Al-Falah Kresek, Kabupaten Tangerang, Banten, lulus pada tahun 2010, MTS Masyariqul Anwar Caringin, Kabupaten Pandeglang, Banten, lulus pada tahun 2013, melanjutkan pendidikan ke jenjang selanjutnya di Pondok Pesantren Modern Darussalam Gontor Putri Kampus 1 Ngawi, Jawa Timur, lulus pada tahun 2017. Kemudian pada tahun 2018 penulis melanjutkan Pendidikan ke Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, di Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI), Fakultas Dakwah, dengan jalur mandiri.

Selain menjadi mahasiswa Universitas Sultan Maulana Hasanuddin Banten, penulis juga menjadi anggota salah satu unit kegiatan mahasiswa(UKM), yaitu UKM PRAMUKA. Demikian catatan singkat mengenai Riwayat hidup penulis selama menempuh Pendidikan di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT, yang atas rahmatnya penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berupa skripsi, guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana strata satu pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Shalawat serta salam penulis haturkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, serta sahabatnya hingga hari akhir.

Alhamdulillah atas pertolongan Allah, do'a dari kedua orangtua serta usaha yang sungguh-sungguh akhirnya peneliti mampu menyelesaikan skripsi dengan judul **Efektivitas Teknik *Self Management* Dalam Mengurangi Perilaku Negatif Pada Santri di Pondok Pesantren Masyariqul Anwar Caringin Pandeglang Banten.**

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna. Namun demikian penulis berharap dengan adanya skripsi ini bisa sedikit banyak membawa manfaat dalam perkembangan *khazanah* ilmu pengetahuan.

Skripsi ini tidak akan terlaksanakan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Dengan terselesaikannya penyusunan skripsi ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M. Pd. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A. Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam Menyusun skripsi ini.
3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A. Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan arahan dan motivasi kepada penulis.

4. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A. Selaku pembimbing I, yang telah meluangkan waktu dan pikirannya dalam memberikan bimbingan, arahan dan motivasi dengan penuh kesabaran kepada penulis.
5. Bapak Peni Ramanda, S.Pd., M.Pd. Selaku Pembimbing II, yang telah meluangkan waktu dan pikirannya dalam memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran kepada penulis.
6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah.
7. Bapak dan Ibu pengurus perpustakaan umum, Staf Akademik Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, serta pengurus perpustakaan Fakultas Dakwah yang telah membantu dalam hal administrasi dan sumber bacaan.
8. Seluruh keluarga, terutama kedua orang tua yang penulis sayangi Ayahanda H.Hudayat dan Ibunda Hj.RT.Evi Sa'dziyah yang senantiasa memberikan segala do'a terbaiknya yang tiada henti, memberikan motivasi dan nasihat, serta para keluarga yang sudah banyak mendukung dan mendoakan penulis.
9. Pimpinan pondok KH. Rd. Ahmad Syaikatudin Inayah, S.Pd.I. yang telah memberikan izin penelitian, serta Ustadz Rd. Vivi Hasan Lutfi, S.Pd., juga Rd. Asep Badruddin. Sebagai pembimbing bagi penulis selama penelitian dan bantuan informasi serta saran-saran bagi penulis.
10. Kepada seluruh sahabat-sahabat, teman-teman seperjuangan BKI dan semua pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini, yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih banyak untuk semuanya.

Serang, 23 November 2022
Penulis

DEVY AFIFAH AINUL HAYYAH
NIM:181520182

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Definisi Operasional	6
BAB II KAJIAN TEORITIS	
A. Paparan Teori	8
1. Teknik <i>Self Management</i>	8
2. Perilaku Negatif Santri	18
B. Kerangka Berpikir	29
C. Hubungan Antar Variabel	30
D. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	30
E. Hipotesis	32

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	34
B. Variabel Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel	36
1. Populasi	36
2. Sampel Penelitian	37
D. Instrumen Penelitian	38
E. Prosedur Penelitian	39
F. Teknik Pengumpulan Data	42
G. Teknik Analisis Data	45

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	46
1. Tingkat Perilaku Negatif Pada Santri Sebelum Pemberian Teknik <i>Self Management</i>	47
2. Pelaksanaan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Negatif Pada Santri	51
3. Tingkat Perilaku Negatif Santri Setelah Pemberian Teknik <i>Self Management</i>	72
4. Efektivitas Teknik <i>Self Management</i>	75
B. Pembahasan Penelitian	78
1. Gambaran Perilaku Negatif Santri Pondok Pesantren Masyariqul Anwar Caringin Sebelum Pemberian Treatment	78
2. Pelaksanaan Teknik <i>Self Management</i> Untuk Mengurangi Perilaku Negatif Pada Santri	83
3. Efektivitas Teknik Self Management Dalam Mengurangi Perilaku Negatif Pada Santri Pondok Pesantren Masyariqul Anwar	85
C. Keterbatasan Penelitian	87

BAB V	PENUTUP	
	A. Kesimpulan	89
	B. Saran	90
DAFTAR PUSTAKA	91

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Jumlah Populasi	37
Tabel 3.2	Jumlah Sampel.....	38
Tabel 3.3	Jawaban dan skor skala likert.....	39
Tabel 3.4	Skor Interval Perilaku Negatif Pada Santri	39
Tabel 3.5	Kisi-kisi instrumen penelitian	43
Tabel 3.6	Pedoman Kategori.....	44
Tabel 4.1	Perilaku Negatif Pada Santri Pondok Pesantren Masyariqul Anwar Caringin Berdasarkan Kategori	47
Tabel 4.2	Perilaku Negatif Pada Santri Pondok Pesantren Masyariqul Anwar Caringin	49
Tabel 4.3	Pelaksanaan treatment dengan teknik <i>self management</i>	50
Tabel 4.4	Hail Posttest Perilaku Negatif Pada Santri di Pondok Pesantren Masyariqul Anwar	73
\tabel 4.5	Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> perilaku negatif pada santri pondok pesantren Masyariqul Anwar	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	29
Gambar 3.1 <i>One group pretest- posttest design</i>	34
Gambar 3.2 Variabel Penelitian	36
Gambar 3.3 Uji Realibilitas	41