

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam pada 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 karya tulis ilmiah.

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

Serang, 17 Juli 2023
Penulis

ANGGUN TRESNANING TIAS
191520065

ABSTRAK

Nama: Anggun Tresnaning Tias, NIM: 191520065, Judul skripsi: “Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik (Studi di Pondok Pesantren Al-Mubarak Kota Serang).” Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Tahun 2023 M/1445 H.

Saat ini, prokrastinasi akademik menjadi salah satu kendala kualitas sumber daya manusia, karena prokrastinasi adalah jenis penundaan yang disengaja dalam menyelesaikan tugas-tugas penting yang dilakukan berulang kali meskipun dia mengetahui bahwa hal itu akan berdampak negatif seperti: perasaan menyesal dan bersalah pada diri sendiri karena kebiasaan menunda mengerjakan tugas, tugas yang dikerjakan kurang optimal karena waktunya terbatas, dan adanya hukuman dari guru mata pelajaran ketika peserta didik gagal mengerjakan dan melewati *deadline* yang sudah ditentukan.

Dari latar belakang di atas maka, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1. Bagaimana prokrastinasi akademik pada peserta didik di Ponpes Al-Mubarak? 2. Bagaimana penerapan pendekatan CBT dalam mengatasi prokrastinasi akademik di Ponpes Al-Mubarak? 3. Bagaimana hasil penerapan pendekatan CBT dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada peserta didik di Ponpes Al-Mubarak? Tujuan dari penelitian ini yaitu: 1. Untuk mengetahui bagaimana prokrastinasi akademik pada peserta didik di Ponpes Al-Mubarak. 2. Untuk mengetahui bagaimana penerapan pendekatan CBT dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada peserta didik di Ponpes Al-Mubarak. 3. Untuk mengetahui bagaimana hasil penerapan pendekatan CBT dalam mengatasi prokrastinasi akademik peserta didik di Ponpes Al-Mubarak.

Penelitian ini dilaksanakan di Ponpes Al-Mubarak Kota Serang, menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data observasi, wawancara, dan dokumentasi, serta objek penelitian merupakan santri kelas XI dengan jumlah

responden sebanyak tiga orang, yaitu: ST, AN, dan APS. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari sampai bulan Mei tahun 2023. Peneliti melakukan proses pendekatan CBT dengan melakukan empat pertemuan diantaranya yaitu pertemuan pertama pelaksanaan membangun hubungan, kedua pelaksanaan mengidentifikasi masalah, ketiga memfasilitasi proses konseling dan keempat yaitu tahap evaluasi.

Hasil dari penelitian ini memperlihatkan bahwa setelah melakukan proses pendekatan CBT, responden dapat memahami perubahan cara berpikir dan kini mereka mulai mampu mengurangi prokrastinasi akademik pada dirinya sendiri. Responden dapat menunjukkan perkembangan pada keterampilan akademiknya sehingga dapat dikatakan berhasil melakukan proses layanan konseling individual dengan pendekatan CBT.

Kata kunci: Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*, Prokrastinasi Akademik, Santri.

ABSTRACT

Name: Anggun Tresnaning Tias, NIM: 191520065, Thesis title: "Cognitive Behavioral Therapy Approach in Overcoming Academic Procrastination (Study at Al-Mubarak Islamic Boarding School, Serang City)." Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Da'wah, State Islamic University of Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Year 2023 M/1445 H.

Currently, academic procrastination is one of the obstacles to the quality of human resources, because procrastination is a type of intentional delay in completing important tasks that are carried out repeatedly even though he knows that it will have a negative impact such as: feelings of regret and guilt for the habit of delaying doing assignments, the tasks being done are not optimal because time is limited, and there are penalties from the subject teacher when students fail to work on and pass the predetermined deadlines.

From the background above, the formulation of the problem in this study is as follows: 1. What is the academic procrastination of students at Al-Mubarak Islamic Boarding School? 2. How is the application of the CBT approach in overcoming academic procrastination at Al-Mubarak Islamic Boarding School? 3. What are the results of applying the CBT approach in overcoming academic procrastination in students at Al-Mubarak Islamic Boarding School? The aims of this study are: 1. To find out how academic procrastination is among students at Al-Mubarak Islamic Boarding School. 2. To find out how the CBT approach is applied in overcoming academic procrastination in students at Al-Mubarak Islamic Boarding School. 3. To find out how the results of applying the CBT approach in overcoming academic procrastination of students at Al-Mubarak Islamic Boarding School.

This research was conducted at the Al-Mubarak Islamic Boarding School, Serang City, using a type of qualitative research with data collection techniques of observation, interviews, and documentation, and the research objects were

class XI students with a total of three respondents, namely: ST, AN, and APS. This research was conducted from February to May 2023. Researchers carried out the CBT approach process by conducting four meetings including the first meeting to build relationships, the second to identify problems, the third to facilitate the counseling process and the fourth, namely the evaluation stage.

The results of this study show that after carrying out the CBT approach process, respondents can understand changes in ways of thinking and now they are starting to be able to reduce academic procrastination in themselves. Respondents can show progress in their academic skills so that they can be said to have succeeded in carrying out individual counseling service processes with the CBT approach.

Keywords: Cognitive Behavior Therapy Approach, Academic Procrastination, Santri.



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

Nomor	: Nota Dinas	Kepada Yth.
Lampiran	: -	Dekan Fakultas Dakwah
Perihal	: Ujian Skripsi a.n Anggun Tresnaning Tias NIM: 191520065	UIN SMH Banten Di- Serang

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpedapat bahwa skripsi atas nama Anggun Tresnaning Tias, NIM: 191520065, dengan judul skripsi: **“Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik (Studi Kasus Pondok Pesantren Al-Mubarak Kota Serang)”** dapat diajukan dalam sidang Munaqasah pada Fakultas Dakwah, Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Wasalamu'alaikum Wr. Wb

Serang, 10 Juli 2023

Pembimbing I

Pembimbing II

Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum.
NIP. 19760704 200003 1 002

Maya Aulfa, S.Th.I., M.SI.
NIDN: 2013068302

**PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY*
DALAM MENGATASI PROKRASTINASI AKADEMIK
(STUDI KASUS PONDOK PESANTREN AL-MUBAROK
KOTA SERANG PROVINSI BANTEN)**

Oleh:

ANGGUN TRESNANING TIAS
191520065

Menyetujui,

Pembimbing I



Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum
NIP. 19760704 200003 1 002

Pembimbing II



Maya Afa, S.Th.I., M.SI.
NIDN. 2013068302

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah



Dr. Endang Musaddad, M.A
NIP. 19720626 199803 1 002

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam



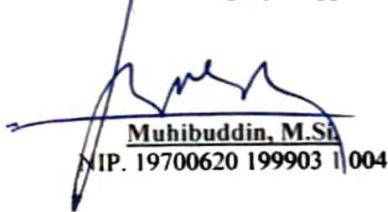
A.M. Fahrurrozzi, S.Psi, M.A
NIP. 19750604 200604 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n Anggun Tresnaning Tias, NIM: 191520065, Judul Skripsi: Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik (Studi Kasus Pondok Pesantren Al-Mubarak Kota Serang) telah diajukan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal Juli 2023 skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.) pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 13 Juli 2023

Ketua Merangkap Anggota



Muhibuddin, M.Si
NIP. 19700620 199903 1 004

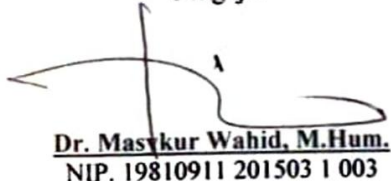
Sekretaris Merangkap Anggota



Imalatul Khairat, M.Pd.
NIP. 19900420 201903 2 018

Anggota

Penguji I



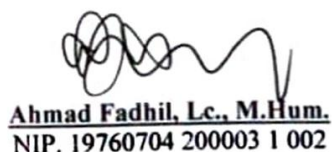
Dr. Masykur Wahid, M.Hum.
NIP. 19810911 201503 1 003

Penguji II



Dra. Eni Nur'aeni, M.Si.
NIP. 19600808 199103 2 002

Pembimbing I



Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum.
NIP. 19760704 200003 1 002

Pembimbing II



Maya Aufa, S.Th.I., M.Si.
NIDN. 2013068302

N

MOTTO

“Barang siapa keluar untuk mencari sebuah ilmu, maka ia akan berada di jalan Allah hingga ia kembali.” – HR Timidzi

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Robbil 'Alamin, karya ini merupakan bentuk rasa syukur saya kepada Allah SWT karena telah memberikan nikmat karunia pertolongan yang tiada henti hingga saat ini.

Karya ini saya persembahkan sebagai tanda bukti sayang dan cinta yang tiada terhingga kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Munawar dan teristimewa Ibu Sugiati yang telah melahirkan, merawat, membimbing, dan melindungi dengan tulus serta penuh keikhlasan, mencurahkan segala kasih sayang dan cintanya, serta yang senantiasa mendoakan, memberikan semangat dan juga dukungan sepenuh hati.

Karya ini juga saya persembahkan kepada seluruh keluarga tercinta, yaitu adik, dan sepupu yang selalu menjadi penyemangat terbaik, selalu memberikan semangat dan dukungan baik moril maupun materil. Tak lupa dipersembahkan kepada diri sendiri, terima kasih telah bertahan sejauh ini, dan tidak pernah berhenti berusaha dan berdoa untuk menyelesaikan skripsi ini.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Anggun Tresnaning Tias, lahir di Tangerang, 29 Agustus 2001. Saat ini penulis beralamat di Kp. Cibadaktegal RT/RW 002/001 Desa Sukanagara Kecamatan Cikupa Kabupaten Tangerang Provinsi Banten. Penulis adalah anak pertama dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Munawar dan Ibu Sugiati.

Jenjang pendidikan formal yang ditempuh penulis bermula dari TK Gemilang lulus tahun 2007, SD Negeri Karangdawa lulus tahun 2013, SMP Negeri 01 Adiluwih lulus tahun 2016, SMA Negeri 01 Sukoharjo lulus tahun 2019. Kemudian penulis melanjutkan ke perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten mengambil Program Studi Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah.

Selama masa kuliah, penulis tergabung dalam beberapa organisasi, seperti DEMA FADA, UKM KOPMA, dan COC. Saat menjadi mahasiswi semester akhir, penulis pernah menjadi mahasiswa magang di Sekretariat Daerah Kesejahteraan Rakyat Provinsi Banten.

Demikian riwayat hidup yang pernah penulis jalani selama menjadi mahasiswa aktif di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Fakultas Dakwah, Program Studi Bimbingan Konseling Islam.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana strata satu pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Sholawat dan salam tak lupa kita curah limpahan kepada junjungan alam yaitu Nabi Muhammad SAW, yang merupakan tauladan bagi kita semua.

Alhamdulillah, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik. (Studi Kasus Ponpes Al-Mubarak Kota Serang). Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, kelemahan dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat sebagai bahan pertimbangan dan khazanah ilmu.

Skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, M.A. Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah mendorong menyelesaikan studi dan skripsi penulis.
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, mendidik dan memberikan motivasi kepada penulis.
4. Bapak Dr. Suadi Sa'ad., M.Ag, sebagai Pembimbing Akademik yang telah membantu dan mengarahkan penulis dari semester awal hingga semester akhir.
5. Bapak Ahmad Fadil, Lc., M.Hum. Sebagai pembimbing I, yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan, motivasi kepada penulis dengan penuh kesabaran untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas ilmu dan pengetahuan yang telah diberikan.
6. Ibu Maya Aufa, S.Th.I, M.SI. Sebagai pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan, motivasi kepada penulis dengan penuh kesabaran untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas ilmu dan pengetahuan yang telah diberikan.

7. Seluruh Dosen Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan banyak ilmu dan pengetahuan yang bermanfaat kepada penulis.
8. Bapak K.H. Mahmudi, M.SI. Ketua Yayasan Pondok Pesantren Al-Mubarak Kota Serang yang telah membantu dan meluangkan waktu dan tenaganya dalam memberikan penulis informasi terkait penelitian ini.
9. Teristimewa untuk kedua orang tua tercinta, Bapak Munawar dan Ibu Sugiati yang telah membesarkan saya hingga saat ini. Terima kasih selalu mendoakan yang terbaik dan memberi dukungan moril maupun material.
10. Seluruh keluarga tercinta Adik Rangga Damar Yanuar, serta saudara-saudari atas doa, bimbingan, motivasi dan penyemangat sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
11. Tazqia Syafira, Mita Ferawati, Alsya Aca, Muhammad Hafidz, dan Endang Kurniawan selaku teman baik semasa perkuliahan. Terima kasih telah membuat kehidupan perkuliahan terasa begitu cepat dan penuh kebahagiaan. Seluruh dukungan dan dorongan yang telah diberikan akan selalu penulis kenang.
12. Rekan-rekan Mahasiswa/i Bimbingan Konseling Islam angkatan 2019. Terima kasih atas kenangan dan pengalamannya.

13. Abroh Nurul Fiqri selaku *best support* yang telah mendengarkan segala keluh kesah serta selalu memberikan semangat baru dan secercah harapan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
14. Terakhir, untuk diri saya sendiri. Terima kasih kepada diri saya sendiri, Anggun Tresnaning Tias yang sudah kuat melewati segala lika-liku yang terjadi. Saya bangga pada diri saya sendiri, mari bekerjasama untuk lebih berkembang lagi menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari.

Akhirnya hanya kepada Allah jugalah penulis memohon agar seluruh kebaikan dari semua pihak yang membantu selesainya skripsi ini. Semoga diberi balasan yang berlipat ganda. Penulis berharap kiranya skripsi penulis ini turut mewarnai khazanah ilmu pengetahuan dan dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT.....	iv
NOTA DINAS	ivii
PERSETUJUAN.....	iviii
PENGESAHAN.....	ix
MOTTO	x
PERSEMBAHAN.....	xi
RIWAYAT HIDUP	xiii
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xviii
DAFTAR TABEL	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Operasional.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Kajian Teori	11
B. Kerangka Berpikir	40
C. Penelitian Terdahulu yang Relevan	42
BAB III METODE PENELITIAN	44

A. Jenis Penelitian.....	44
B. Setting Penelitian	45
C. Instrumen Penelitian.....	50
D. Sumber Data.....	50
E. Teknik Pengumpulan Data.....	51
F. Teknik Analisis Data.....	54
G. Teknik Keabsahan Data	55
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Hasil Penelitian	57
B. Pembahasan.....	83
BAB V PENUTUP.....	86
A. Kesimpulan	86
B. Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA.....	89
LAMPIRAN	92

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Masalah Prokrastinasi pada Peserta Didik di Ponpes Al-Mubarak Kota Serang	46
Tabel 4.2 Hasil Pendekatan CBT untuk Mengatas Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik di Ponpes Al- Mubarak Kota Serang	59