

**SKRIPSI**

**KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK DESENSITISASI  
SISTEMATIK UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN SANTRI DI  
PONDOK PESANTREN AL IHYA ULUMADDIN**



*Disusun dan diajukan sebagai salah satu  
syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di  
Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap*

**Oleh**

**Nama : Anida Saefia Asifa**  
**NIM : 16862011006**  
**Program Study : Bimbingan dan Konseling**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PEDIDIKAN  
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI (UNUGHA)  
CILACAP 2020**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Anida Saefia Asifa

NIM : 16862011006

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIK UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL IHYA ULUMADDIN”** ini merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan,

Saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Cilacap, 14 Desember 2020  
  
Anida Saefia Asifa  
NIM 16862011006



**HALAMAN PERSETUJUAN**

Nama : Anida Saefia Asifa

NIM : 16862011006

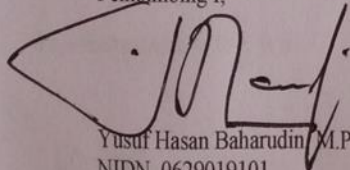
Judul Skripsi : KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
DESENSITISASI SISTEMATIK UNTUK MENURUNKAN  
KECEMASAN SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL IHYA  
ULUMADDIN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji  
Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al  
Ghazali Cilacap.

Cilacap, 17 Desember 2020

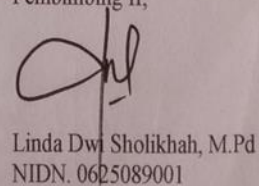
Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I,



Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I  
NIDN. 0629019101

Pembimbing II,



Linda Dwi Sholikhah, M.Pd  
NIDN. 0625089001

**NOTA KONSULTAN**

Hal : Naskah Skripsi Nama Mahasiswa

Lamp :-

Kepada  
Yth. Dekan FKIP  
Universitas Nahdlatul Ulama  
Al Ghazali Cilacap  
Di-  
Cilacap

**Assalamualaikum Wr.Wb**

Setelah membaca, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka konsultan berpendapat bahwa skripsi saudara:

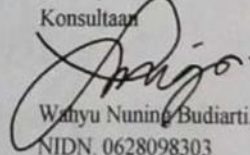
Nama	: ANIDA SAEFIA ASIFA
NIM	: 16862011006
Fakultas/Prodi	: KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN/ BIMBINGAN DAN KONSELING
Judul Skripsi	: KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIK UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL IHYA ULUMADDIN

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar Strata Satu (S-1).

**Wassalamualaikum Wr. Wb**

Cilacap, 23 Desember 2020

Konsultaan



Wanyu Nuning Budiarti, M. Pd  
NIDN. 0628098303

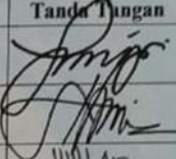
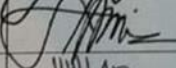

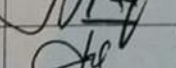
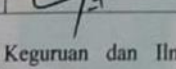
## PENGESAHAN

Nama : ANIDA SAEFIA ASIFA  
NIM : 16862011006  
Judul : Konseling Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Menurunkan Kecemasan Santri di Pondok Pesantren Al Ihya' Ulumaddin

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada sidang skripsi hari Senin, tanggal 21, bulan Desember tahun 2020 dengan hasil LULUS.

Skripsi ini telah direvisi dan mendapatkan persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji :

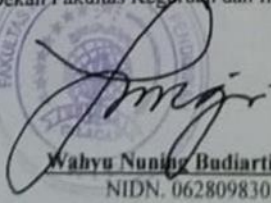
Jabatan	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua/Penguji 1	Wahyu Nuning Budiarti, M.Pd.		28/12 2020
Penguji 2	Lumaurridlo, M.Pd.		26/12 2020
Sekretaris	Tatang Agus Pradana, M.Pd.		26/12 2020
Pembimbing 1	Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.		28/12 2020
Pembimbing 2	Linda Dwi Sholikhah, M.Pd.		28/12 2020

Skripsi disahkan oleh Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada :

Hari : Senin

Tanggal : 28 Januari 2020

Mengesahkan  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

  
Wahyu Nuning Budiarti, M.Pd.  
NIDN. 0628098303

## ABSTRAK

Anida Saefia Asifa. 16862011006. KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIK UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL IHYA ULUMADDIN. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap, Desember 2020. Dari berbagai macam kegiatan yang terdapat dipondok seperti sorogan, setoran, khitobah, dan lain-lain. Hal tersebut merupakan pembelajaran bagi santri agar memiliki keberanian dan rasa percaya diri yang menjadi bekal saat di masyarakat nantinya. Namun pada kenyataannya tidak semua santri memilikinya karena kecemasan yang dialami santri seperti grogi, gugup, berkeringat dingin, berdebar-debar, perasaan negatif dan lain sebagainya, yang mengganggu keefektifan dalam melakukan kegiatan-kegiatan yang ada. Terdapat santri yang belum mampu mengkondisikan perasaan cemas pada dirinya. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui efektivitas penerapan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan santri.

Metode penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dengan jenis metode penelitian kuasi eksperimen yang dilaksanakan mulai dari pretest, pemberian treatment dan diakhiri dengan posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah santri baru kompleks Al Firdaus 1 dimana sampel diambil berdasarkan data angket pre test sebelum peneliti melakukan penelitian, dimana dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, pada kedua kelompok tersebut sama-sama dilakukan pre test dan post test, dari hasil pre test kemudian diambil 12 sampel santri dari hasil angket kecemasan dengan kategori tinggi. Dimana sampel yang diambil tersebut diberikan treatment menggunakan konseling kelompok dengan *teknik desensitisasi sistematis* untuk menurunkan kecemasan yang dialami santri. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode angket yang dibagikan kepada responden untuk diisi.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sebelum diberikan treatment adalah tinggi. Berdasarkan hasil perhitungan *pretest-posttest* menunjukkan hasil yang signifikan, dapat dilihat dari hasil pretest kelompok eksperimen yaitu 157.67 dan hasil posttest mengalami penurunan yaitu 132.17. Maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk menurunkan kecemasan santri.

**Kata Kunci:** *Kecemasan, Teknik desensitisasi sistematis*

## **MOTO**

**Yang sering dilupakan manusia adalah menganggap kenikmatan, kekayaan, kepintaran sebagai hasil dari usaha dirinya sendiri. Padahal itu semua adalah pemberian Allah, titipan dari Allah. Tuhan tidak akan terlihat jika masih ada hijab dihati kita dan hijab itu berupa sifat ke-Aku-an, selalu meninggikan diri.**

**KH. Muhlas Hasyim, MA**



## PERSEMBAHAN

*Alhamdulillah robbil'amin.* Rasa syukur dari lubuk hati yang paling dalam, kupersembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang saya sayangi dan yang selalu mendo'akan penulis:

1. Teruntuk orang tuaku tercinta, Abah Syaifurokhman dan mamah Ianah terimakasih atas segala pengorbanan, kasih sayang dan tak pernah lelah ketulusan do'a selalu kalian berikan serta keridhoan, selalu memberikan motivasi dan dukungan, serta tak henti-hentinya memberikan semangat dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
2. Teruntuk adikku tersayang Muhammad Asif barhia Rahman dan Diana Asyiq El Rahmah yang selalu mendo'akan dan memberikan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Pengasuh Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin sebagai tempat penulis dalam menimba ilmu, Mbah Nyai Fauziah Mustholih Badawi, Mbah Nyai Salamah Chasbulloh, Ibu Nyai Hj Wardah Shomitah, dan segenap dewan pengasuh yang tidak dapat disebutkan satu persatu namun tidak mengurangi rasa ta'dzimi dan hormat penulis.
4. Sahabat-sahabat seperjuanganku, Lutfi Laili, Naela Zahro, Anisatul Farida, Umi Zainab, Nur Sholihah Apriani, Anis Fitriana, Ummu Baroroh, Evi Nur Oktafiana, Tri Hasanah yang selalu memberikan dukungan, semangat dan saling mendoakan untuk kesuksesan kita semua.
5. Seluruh keluarga besar Al Mawa, adek-adek kamar 3 Nadia Velianty, Nafikhatun Asfiyani, Nur azizah, Viji Nuryanti, Syifaus Sodriyah, Hida

Syahida dan Mustika Sari, Lutfi Nela Aulia, Kiki Eva Lestari dan semua teman-teman santri pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin yang selalu mendoakan dan memberikan semangat kepada penulis.

6. Seluruh keluarga besar HIMA BK dan Keluarga BK angkatan 2016 yang telah memberikan dorongan, semangat dan doa kepada penulis.
7. Untuk semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu namun tidak mengurangi rasa terimakasih sedalam-dalamnya, yang telah memberikan dorongan, semangat, dan ketulusan doa kepada penulis.

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah robbil'alamin. Puji syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Shalawat serta salam tidak lupa penulis curahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang selalu penulis harapkan syafa'atnya di hari kiamat dan semoga kita termasuk umatnya yang akan mendapatkan syafa'atnya, Amin.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak sekali kekurangan dan tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ungkapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Drs. KH Nasrulloh, MH., Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap, beserta seluruh jajaran Civitas Akademika UNUGHA Cilacap.
2. Wahyu Nuning Budiarti, M. Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.
3. Yusuf Hasan Baharudin, M. Pd., Ketua program studi Bimbingan dan Konseling sekaligus dosen pembimbing I yang senantiasa memberikan

dukungan, arahan, motivasi dan sabar dalam membimbing peneliti agar dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

4. Linda Dwi Sholikhah, M. Pd., selaku dosen pembimbing II yang senantiasa selalu memberi arahan, bimbingannya dan meluangkan waktunya untuk peneliti sampai peneliti selesai menyusun skripsi ini.
5. Pengasuh Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin beserta keluarga ndalem yang senantiasa selalu memberikan ilmu dan bimbingan yang selalu peneliti harapkan ziadah do'a dan barokah ilmunya dan jajaran Pengurus putri yang telah mengizinkan peneliti melakukan penelitian.
6. Semua pihak yang peneliti tidak dapat sebutkan satu persatu namun tidak mengurangi rasa hormat dan terimakasih peneliti.

Akhir kata, peneliti hanya dapat berdo'a semoga semua pihak selalu dalam lindungan Allah SWT. peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, tetapi peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti, para pembaca penelitian lanjutan dan bagi pengembangan ilmu.

Cilacap, 14 Desember 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
NOTA KONSULTAN .....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
MOTO.....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR .....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
BAB II.....	9
KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teori .....	9
B. Kajian Penelitian yang Relevan .....	36
C. Kerangka Berfikir .....	38
D. Hipotesis Penelitian .....	39
BAB III .....	41
METODOLOGI PENELITIAN.....	41
A. Jenis Penelitian.....	41

B. Waktu dan Tepat Penelitian .....	41
C. Subjek Penelitian (Popoulasi, Sampel dan Teknik Sampling).....	42
D. Variabel Penelitian.....	43
E. Teknik Pengumpulan Data.....	45
F. Uji Instrumen .....	47
G. Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV .....	54
HASIL DAN PEMBAHASA .....	54
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	54
B. Hasil Uji Hipotesis.....	73
C. Pembahasan.....	84
BAB V .....	86
KESIMPULAN.....	86
A. KESIMPULAN.....	86
B. SARAN.....	87
DAFTAR PUSTAKA .....	89

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Berfikir .....	39
Tabel 3.1 Variabel Penelitian.....	44
Tabel 3.2 Kisi-kisi Angket .....	46
Tabel 3.3 Kriteria Jawaban Angket.....	47
Tabel 3.5 Reliabilitas Angket Uji Coba .....	50
Tabel 3.6 Reliabilitas Angket Valid.....	51
Tabel 4.1 Uji Normalitas Data .....	61
Tabel 4.2 Hasil Descriptive Statistics .....	62
Tabel 4.3 Katagori kecemasan santri .....	63
Tabel 4.4 Hasil Angket Kelompok Eksperimen Pre Test dan Post Test.....	64
Tabel 4.5 Hasil Angket Kelompok Kontrol Pre Test dan Post Test .....	65
Tabel 4.6 Pre Test Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen .....	73
Tabel 4.7 Independen Samples Test Pre Test .....	74
Tabel 4.8 Hasil Post Test Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen .....	76
Tabel 4.9 Independent Samples Test Post Test.....	77
Tabel 4.10 Hasil Pre Test dan Post Test Kelompok Kontrol .....	80
Tabel 4.11 Paired Samples Test .....	80
Tabel 4.12 Hasil Pre test dan Post test Kelompok Eksperimen .....	81
Tabel 4.13 Paired Samples Test Kelompok Eksperimen .....	82
Tabel 4.14 Hasil Paired Samples Test Kelompok Eksperimen.....	85

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Angket Kecemasan Uji Coba

Lampiran 2 Angket Kecemasan Pre Test

Lampiran 3 Angket Kecemasan Post Test

Lampiran 4 Hasil Uji Validitas Butir Angket

Lampiran 5 Jadwal Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok

Lampiran 6 RPL Konseling Kelompok

Lampiran 7 Kepuasan Konseli Terhadap Konseling Kelompok

Lampiran 8 Hasil Uji Normalitas

Lampiran 9 Uji Reliabilitas Angket Uji Coba

Lampiran 10 Uji Reliabilitas Angket Valid

Lampiran 11 Hasil Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Post Test

Lampiran 12 Paired Sample T Test Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen

Lampiran 13 Hasil Skor Angket Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen

Lampiran 14 Hasil Angket Pre Test dan Post Test Kelompok Kontrol

Lampiran 15 Daftar Riwayat Hidup Peneliti

Lampiran 16 Surat Penunjukan Pembimbing

Lampiran 17 Dokumentasi Layanan Konseling Kelompok



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan suatu proses yang mencakup tiga dimensi, individu, masyarakat atau komunitas nasional dari individu tersebut, dan seluruh kandungan realitas, baik material maupun spiritual yang memainkan peranan dalam menentukan sifat, nasib, bentuk manusia maupun masyarakat. Pendidikan merupakan suatu proses yang diperlukan untuk mendapatkan keseimbangan dan kesempurnaan dalam perkembangan individu maupun masyarakat (Nurkholis, 2013:24-25). Jadi pendidikan sebagai usaha dalam menumbuhkan dan mengembangkan potensi pembawaan baik itu jasmani maupun rohani terkandung nilai-nilai yang ada di masyarakat maupun budaya dan terdapat kedudukan pendidikan yang di lembagakan dalam berbagai bentuk atau model yang ada di dalam masyarakat, salah satunya yaitu lembaga pendidikan pondok pesantren yang terdapat di lingkungan masyarakat.

Pondok pesantren adalah salah satu bentuk bentuk lembaga pendidikan dan keagamaan yang ada di Indonesia. Secara lahiriyah, pesantren pada umumnya merupakan suatu komplek bangunan yang terdiri dari rumah kyai, masjid, pondok tempat tinggal untuk para santri dan ruangan belajar. Pondok pesanten juga berarti suatu lembaga pendidikan dan pengajaran agama islam yang pada umumnya pendidikan dan

pengajaran tersebut diberikan dengan cara non klasikal, tetapi dengan sistem bandongan dan sorogan (Nasir Ridlwan M, 2010:81).

Sebuah pesantren pada dasarnya adalah asrama pendidikan agama islam tradisional dimana siswanya tinggal bersama dan belajar dibawah bimbingan seorang (atau lebih) guru yang dikenal dengan sebutan “kyai” (Dhofier,Zamakhsyari,2011:79). Pendidikan di dalam pesantren selain mengajarkan pemahaman tentang agama juga mengajarkan santri untuk mandiri yang dihadapkan dengan berbagai macam kegiatan, kepribadian yang bermacam-macam menjadikan santri untuk dapat mengendalikan kecemasan dalam menghadapi semuanya.

Berdasarkan wawancara dan observasi di lingkungan pondok pesantren Al Ihya Ulumaddin di dalamnya memiliki program kegiatan pengajian yang diikuti oleh seluruh santri. Kegiatan pengajian tersebut biasanya di bimbing oleh kyai sebagai pemilik pondok pesantren dan dibantu oleh ustad/ustadzah, kegiatan pengajian tersebut meliputi pengajian sorogan, bandungan, Juz Amma, khitobah dan setoran hafalan kitab. Kegiatan pengajian atau hafalan dan kegiatan lainnya yang terdapat dipondok pesantren Al-Ihya Uumaddin tersebut, santri diharuskan untuk menjelaskan lagi maupun menyetoran hafalan di depan guru dan biasaya terdapat teman-temannya. Hal tersebut merupakan pembelajaran bagi santri agar memiliki keberanian dan rasa percaya diri yang menjadi bekal saat di masyarakat nantinya.

Namun pada kenyataannya tidak semua santri mempunyai keberanian dan rasa percaya diri untuk bisa menjelaskan dan menyetorkan hafalan, maupun kegiatan-kegiatan lainnya yang terdapat dipondok pesantren karena kecemasan yang dialami santri seperti grogi, gugup, berkeringat dingin, berdebar-debar, perasaan negatif dan minder dengan kemampuan diri sendiri dan lain sebagainya, yang mengganggu keefektifan dalam melakukan kegiatan-kegiatan yang ada.berdasarkan hasil wawancara antara peneliti dengan pengurus di pondok pesantren bahwa adanya santri yang belum mampu mengkondisikan perasaan cemas pada dirinya salahsatunya yaitu santri baru komplek Al firdaus 1 yang mengalami kecemasan.

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian (Ghufron Nur & Risnawita Rini S,2012:141).

Emosi merupakan suatu kompleks suasana yang memengaruhi perasaan/pikiran yang ditandai oleh perubahan biologis dan muncul sebelum dan sesudah terjadinya suatu perilaku. Mekanisme terjadinya emosi didahului dengan suatu kejadian (situasi) yang mengaktifkan sistem

saraf, menimbulkan terjadinya perubahan fisiologis di luar kesadaran, misal terjadi perubahan ekspresi wajah, percepatan denyut jantung, keluarnya keringat dan sebagainya, yang akhirnya membuat seseorang mengalami kenyamanan atau ketidaknyamanan sesuai impuls yang diterimanya(Sumanto,2014:28).

Dalam hal ini kecemasan dapat terjadi karena perasaan tertekan yang dialami seseorang karena kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan dan menimbulkan ketakutan, ketegangan, dan kekhawatiran yang dapat menimbulkan perilaku tertentu, secara tidak disadari bahwa kita telah mengetahui terjadinya kecemasan. Menurut Burns mengemukakan, rasa cemas yang timbul disebabkan oleh adanya internal dalam pikiran individu yang mengalami perasaan cemas (Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra,2012:50).

Oleh karenanya, Pondok pesantren merupakan salah satu wadah dimana ikut berperan dalam pemberian bimbingan dan konseling guna membantu santri agar memperoleh keberanian dan rasa kepercayaan diri. Hal ini mejadi tanggung jawab seluruh guru di dalam pondok pesantren, baik itu kyai, ibu nyai maupun ustad/ustadzah yang selalu mengajarkan dan melatih santri. Semua guru mempunyai kewajiban dalam membantu para santri dalam mengurangi rasa kecemasan berdasarkan wawancara dengan pengurus musrifah yang menjadikan kurang percayaan diri pada santri.

Berdasarkan masalah yang ditemukan, peneliti menggunakan salah satu cara untuk menurunkan kecemasan santri adalah dengan menggunakan layanan konseling kelompok. Di dalam layanan konseling kelompok diharapkan dapat membantu individu dalam pemecahan masalah melalui setting kelompok. Konseling kelompok merupakan salah satu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta konseli diarahkan pada pemberian kemudahan dalam penyelesaian masalah yang dialaminya (M Edi Kurnanto,2014:8).

Dalam konseling kelompok masalah pribadi setiap anggota kelompok dibicarakan melalui dinamika kelompok. Semua anggota kelompok (yang dasarnya adalah teman sebaya) ikut secara langsung dan aktif membicarakan masalah kawannya dengan tujuan agar anggota kelompok yang bermasalah itu terbantu dan masalahnya terentaskan (Sukardi Dewi Ketut,2010:70).

Dalam layanan tersebut masalah individu dibantu dan diupayakan dalam pengentasan masalahnya. Melalui konseling kelompok, individu dapat memperoleh umpan balik berupa tanggapan dan pengalaman dari individu lain dan berperan aktif dalam berkomunikasi secara bebas dan terbuka antar anggota kelompok lainnya dalam pengentasan permasalahan yang dialami individu.

Agar mendapat hasil konseling kelompok yang benar-benar melekat pada diri individu maka diupayakan melakukan kegiatan

konseling kelompok dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Peneliti menggunakan teknik ini karena merupakan salah satu teknik yang paling lazim digunakan untuk menangani kecemasan dan fobia (Bradley T. Erford, 2019:302). Adapun teknik desensitisasi sistematis merupakan teknik konseling behavioral yang memfokuskan bantuan untuk menangani individu dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan klien untuk dapat rileks. Esensi teknik ini adalah menghilangkan tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan respons yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan (Sulistyarini. Jauhar Muhamad, 2014:203).

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, penulis bermaksud untuk melakukan penelitian dengan menggunakan konseling kelompok, yaitu konseling yang diikuti oleh beberapa konseli dengan persoalan dan permasalahan yang sama. Adapun pendekatan yang dapat mendukung dalam proses konseling kelompok yaitu dengan menggunakan pendekatan *desensitisasi sistematis*, guna untuk menurunkan *kecemasan* santri. Kemudian tempat penelitian penulis adalah Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin Kesugihan Cilacap.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian terhadap kecemasan individu dengan judul **“Konseling Kelompok Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Menurunkan Kecemasan Santri Di Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin ”**

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Terdapat santri yang kurang percaya diri pada saat kegiatan yang ada di pondok pesantren.
2. Ada santri yang merasa minder pada saat melaksanakan kegiatan yang ada di pondok pesantren.
3. Terdapat santri yang mengalami kecemasan pada saat pelaksanaan kegiatan yang ada di pondok pesantren.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang timbul, maka perlu adanya pembatasan masalah. Hal ini disesuaikan dengan judul penelitian yang akan diteliti agar apa yang hendak dicapai dalam penelitian ini dapat terarah dengan baik. Maka dalam hal ini perlu adanya pembatasan masalah, penulis membatasi pada pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan pada santri di pondok pesantren Al Ihya Ulumaddin.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari uraian dan latar belakang masalah yang telah dibahas, maka dapat penulis rumuskan sebagai berikut:

Bagaimana Efektivitas Penggunaan Konseling Kelompok Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Menurunkan Kecemasan Santri di Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penerapan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan.

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini ada dua yaitu secara teoritis dan praktis:

#### **a. Secara teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah keilmuan khususnya dalam penerapan bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan santri.

#### **b. Secara Praktis**

1. Untuk memberi masukan bagi Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin Kesugihan Cilacap akan pentingnya menerapkan konseling kelompok sebagai upaya pemberian bantuan untuk mengurangi kecemasan santri dengan teknik desensitisasi sistematis.
2. Sebagai bahan pembelajaran bagi peneliti serta tambahan pengetahuan sekaligus melatih diri bagi peneliti dalam memberikan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan santri.



## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Konseling Kelompok**

###### **a. Pengertian konseling kelompok**

Konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Disana terdapat konselor dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya minimal dua orang). Dimana didalamnya juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut (Nasrina Nur Fahmi.dkk,2016:71). Konseling kelompok merupakan upaya bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan masalah secara kelompok atau bersama-sama dari seorang konselor kepada klien(Namora Lumongga Lubis, 2016:25).

Konseling kelompok merupakan kelompok terapeutik yang dilaksanakan untuk membantu konseli dalam mengatasi masalah yang berhubungan dengan kehidupan sehari-harinya. Konseling kelompok pada umumnya ditekankan untuk proses remedial dan pencapaian fungsi-fungsi secara optimal. Konseling kelompok mengatasi konseli dalam keadaan normal yaitu tidak sedang mengalami gangguan fungsi-

fungsi kepribadian dan pada umumnya konseling diselenggarakan untuk jangka pendek atau menengah. Dalam Konseling kelompok terdiri dari 4-8 konseli, yang bertemu dengan 1-2 konselor dalam suatu kelompok.

Konseli dalam konseling kelompok pada dasarnya adalah individu-individu normal yang memiliki berbagai kepedulian dan persoalan, yang tidak memerlukan perubahan kepribadian dalam penanganannya. Konseli dalam konseling kelompok dapat menggunakan interaksi dalam kelompok untuk meningkatkan suatu pemahaman dan penerimaan terhadap nilai-nilai dan tujuan-tujuan tertentu, untuk mempelajari atau menghilangkan sikap-sikap dan perilaku tertentu. (Rasimin. Hamdi Muhamad, 2018:6-7).

Sementara itu menurut Gazda, konseling kelompok merupakan hubungan antara konselor dan beberapa klien yang berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari. Ia menyatakan bahwa konseling kelompok ini bertujuan untuk memberikan dorongan dan pemahaman terhadap klien dalam memecahkan masalahnya. Sejalan dengan apa yang dinyatakan oleh Gazda tersebut, Awang juga menjelaskan bahwa ciri utama konseling kelompok adalah segala sesuatu yang berfokus pada pemikiran sadar, tingkah laku, dan menerapkan interaksi terbuka (Namora Lumongga Lubis,2011:191).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah upaya bantuan yang diberikan konselor kepada beberapa konseli yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan masalah-masalah secara kelompok. Konseling kelompok dalam penelitian ini sebagai upaya membantu individu dalam penyelesaian dan pencegahan suatu permasalahan yang dialami oleh diri individu. Jenis permasalahan dalam penelitian ini yaitu Permasalahan yang homogen atau permasalahan yang sama.

b. Fungsi Konseling Kelompok

Dalam menjalankan layanan konseling kelompok memiliki fungsi layanan kuratif dan layanan preventif. Layanan kuratif yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan maupun permasalahan yang dialami individu. Adapun layanan preventif yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan maupun permasalahan pada diri individu (Namora Lumongga lubis Hasnida, 2016:54)).

Sebagaimana disebut di atas bahwa konseling kelompok bersifat pencegahan dan penyembuhan. Sifat pencegahan dalam hal ini dimaksud mengandung arti bahwa individu yang dibantu mempunyai kemampuan yang normal atau berfungsi secara wajar didalam masyarakat, namun memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi

dengan orang lain. Sementara itu, konseling yang bersifat penyembuhan dapat diartikan bahwa membantu individu agar dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan, juga pengarahan individu untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya (Rasimin. Hamdi Muhamad, 2018:8). Menurut Adhipura, secara konseptual, fungsi layanan konseling kelompok meliputi dua layanan, yaitu:

- 1) **Konseling Individual:** hubungan balik antar-individu untuk mencapai pemahaman tentang dirinya sendiri, dalam hubungannya dengan permasalahan, perkembangan dan pengambilan keputusan dirinya untuk saat ini dan seterusnya.
- 2) **Konseling kelompok:** upaya berupa bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka pertumbuhan dan perkembangannya (Namora Lumongga Lubis Hasnida, 2016:55)

Konseling kelompok dalam penelitian ini berfungsi sebagai suatu bantuan yang diberikan kepada individu dalam suasana kelompok untuk mengatasi maupun mencegah terjadinya permasalahan pada diri individu.

#### c. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya suatu kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan dalam

berkomunikasinya. Oleh karena itu melalui konseling kelompok hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa dapat berkembang secara optimal (Nasrina Nur Fahmi.dkk,2016:71).

Tujuan pelaksanaan konseling kelompok adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri para anggota. Kepercayaan diri dapat ditinjau dalam kepercayaan diri dari lahir dan batin yang diimplementasikan ke dalam tujuh ciri yaitu:

- 1) Cinta diri dengan gaya hidup dan perilaku untuk memelihara diri.
- 2) Sadar akan potensi dan kekurangan yang dimiliki.
- 3) Memiliki tujuan hidup yang jelas.
- 4) Berfikir positif dengan apa yang akan dikerjakan dan bagaimana hasilnya.
- 5) Dapat berkomunikasi dengan orang lain.
- 6) Memiliki ketegasan.
- 7) Penampilan diri yang baik dan memiliki pengendalian perasaan (Rasimin. Hamdi Muhamad, 2018:11).

Sementara itu Wiener dikutip dari Latipun, mengatakan bahwa tujuan dari konseling adalah sebagai suatu media *terapeutik* bagi klien, karena dapat meningkatkan pemahaman diri dan berguna untuk perubahan tingkah laku secara individual. George dan Cristiani dikutip dari Latipun, juga menjelaskan bahwa konseling kelompok

dimanfaatkan sebagai proses belajar dan upaya dalam membantu klien agar dapat memecahkan permasalahannya.(Namora Lumongga Lubis,2016:205).

d. Asas-Asas Layanan Konseling

Layanan konseling adalah pekerjaan profesional yang diberikan oleh seorang konselor kepada konseli dengan mendasarkan pada suatu prinsip-prinsip dan asas-asas pelayanan konseling. Asas-asas yang harus dilakukan dalam memberikan konseling merupakan suatu kebenaran yang menjadi pokok dasar dalam menjalankan pelayanan konseling. Adapun asas-asas dalam layanan konseling sebagai berikut:

1) Asas kerahasiaan

Asas kerahasiaan atau disebut *confidential* merupakan perilaku konselor untuk menjaga segala sesuatu rahasia data atau informasi tentang diri konseli dan lingkungan konseli berkenaan dengan layanan konseling. Jika konselor benar-benar melaksanakan, maka dalam penyelenggaraan layanan konseling akan mendapat suatu kepercayaan dari semua pihak, terutama konseli sebagai individu yang mendapatkan layanan konseling. Dalam penelitian ini perlu adanya kerahasiaan dalam hal pelaksanaan konseling, hanya anggota dalam kelompok yang mengetahuinya agar dalam pelayanan konseling ada kepercayaan dari semua pihak.

## 2) Asas kesukarelaan

Kesukarelaan artinya tidak ada unsur paksaan. Dalam pelaksanaan konseling seorang konseli secara suka rela tanpa ragu-ragu meminta layanan konseling kepada konselor. Konseli adalah individu yang membutuhkan pelayanan konseling, karena masalahnya dan kerisauannya, ia dengan suka rela membutuhkan konseling tanpa ada paksaan dari pihak lain. Dalam penelitian ini untuk pelaksanaan pemberian layanan tidak ada unsur paksaan, agar dalam penyelesaian masalah dapat berjalan secara optimal.

## 3) Asas keterbukaan

Dalam proses konseling diperlukannya berbagai data atau informasi dari pihak konseli, dan informasi ini hanya bisa digali jika seorang konseli dengan terbuka mau menyampaikan kepada konselor. Keterbukaan artinya adanya perilaku yang terus terang, jujur tanpa ada keraguan untuk membuka diri baik itu pihak konseli maupun konselor. Dalam penelitian ini hal-hal yang dibutuhkan untuk kelancaran konseling langsung didapatkan dari keterbukaan konseli untuk kelancaran dalam penyelesaian masalah..

## 4) Asas kekinian

Masalah konseli yang dibahas dalam konseling adalah masalah saat ini yang sedang dialami oleh konseli, bukan masalah lampau atau masalah yang mungkin dialami di masa yang akan

datang. Meskipun salah satu dari fungsi konseling adalah pencegahan (preventive) tidak berarti bahwa fungsi ini bertentangan dengan asas kekinian, karena fungsi pencegahan mengandung pengertian bahwa konseli belum menghadapi masalah, sehingga fokus konseling mencegah timbulnya masalah di masa yang akan datang. Dalam penelitian ini permasalahan yang diselesaikan adalah masalah pada saat ini yang sedang dialami oleh konseli.

#### 5) Asas kemandirian

Pelayanan konseling bertujuan menjadikan konseli memiliki kemampuan untuk menghadapi dan memecahkan masalahnya sendiri, sehingga konseli dapat mandiri dan tidak tergantung pada orang lain maupun konselor. Dalam penelitian ini layanan konseling dapat menjadikan konseli untuk dapat mandiri dalam penyelesaian masalah yang dihadapi.

#### 6) Asas kegiatan

Layanan konseling tidak akan menghasilkan perubahan perilaku yang diinginkan bila konseli tidak melakukan sendiri kegiatan dalam mencapai tujuan konseling. Hasil layanan konseling tidak akan tercapai dengan sendirinya, melainkan harus diupayakan dengan kerja keras, semangat yang tinggi, dan pantang menyerah. Seorang konselor hendaknya mampu membangkitkan semangat dan motivasi konseli, sehingga menjadikan ia mau dan



mampu melaksanakan kegiatan yang diperlukan dalam proses konseling. Konselor dapat membangkitkan semangat konseli agar dapat menjalankan kegiatan layanan konseling dengan optimal.

7) Asas kedinamisan

Dinamis artinya berubah yang berarti mengalami perubahan. Usaha dalam layanan konseling menghendaki terjadinya suatu perubahan pada diri konseli yaitu perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Perubahan perilaku itu bersifat maju (*progressive*) bukan perubahan mundur (*resressive*), dengan demikian konseli mengalami kemajuan ke arah perkembangan pribadi yang dikehendaki. Pemberian layanan ini dapat menjadikan perubahan yang lebih baik untuk konseli kedepannya.

8) Asas keterpaduan

Layanan konseling berusaha memadukan aspek kepribadian konseli, dengan tujuan konseli mampu melakukan perubahan ke arah yang lebih maju (*progressive*). Keterpaduan antara minat, bakat, intelegensi, emosi, dan aspek kepribadian lainnya akan dapat melahirkan suatu kekuatan (*potensi*) pada diri konseli. Kekuatan itu bila dikembangkan secara berkelanjutan dengan mendayagunakan lingkungan secara optimal akan menghasilkan prestasi (*achievement*) yang sangat berharga dalam kehidupan.

9) Asas kenormatifan

Layanan konseling tidak boleh bertentangan dengan suatu norma-norma yang berlaku di masyarakat, baik itu ditinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum, norma ilmu, maupun kebiasaan sehari-hari didalam masyarakat. Asas kenormatifan ini diterapkan ke dalam proses layanan konseling dan hasil konseling. Dalam pelaksanaan layanan perlu kenormatifan agar dapat berjalan dengan baik sesuai dengan tujuan.

10) Asas keahlian

Seperti yang telah diuraikan di atas bahwa konseling merupakan suatu bantuan (*helping profession*) yang diberikan oleh konselor kepada konseli, dengan bertujuan agar konseli dapat mengalami perubahan perilaku ke arah yang lebih maju. Konselor dapat menguasai hal apa yang dapat membantu dalam penyelesaian masalah konseli.

11) Asas alih tangan

Tidak semua masalah yang dialami oleh konseli menjadi wewenang konselor. Artinya bahwa konselor memiliki keterbatasan kewenangan berdasarkan kode etik profesi konseling. Apabila konseli mengalami masalah emosi yang berat seperti stres berat, gangguan kepribadian yang serius serta sakit jiwa, maka kasus yang demikian ini di luar kewenangan konselor, maka harus direferal atau dialihtanggankan kepada pihak lain yang memiliki

kewenangan tersebut. Konselor dapat mengalih tangankan penyelesaian yang diluar kemampuan konselor kepada ahli lain.

#### 12) Asas tut wuri handayani

Bahwa asas ini memberikan makna bahwa layanan konseling merupakan bentuk intervensi konselor kepada konseli dalam arti positif, konselor memengaruhi konseli untuk dapat memahami dirinya, lingkungannya, serta menggunakan lingkungan sebagai suatu aspek yang dapat berperan aktif dalam upaya mencapai tingkat perkembangan optimal (Hartono. Boy Soedarmadji,2015:39-45). Konselor mendorong konseli agar dapat mencapai perkembangan yang lebih optimal.

#### e. Struktur Konseling Kelompok

Melaksanakan konseling kelompok seorang konselor harus memerhatikan struktur yang tepat dan sesuai dengan klien. Corey, Gazda, Ohlsen, dan Yalom telah menyusun struktur dalam konseling kelompok yang mencakup jumlah anggota kelompok, homogenitas kelompok, sifat kelompok dan waktu pelaksanaan konseling kelompok. Berikut ini adalah penjelasannya:

##### 1) Jumlah anggota kelompok

Yalom mengatakan bahwa jumlah keanggotaan pada konseling kelompok terdiri dari 4 sampai 12 orang klien, karena hasil penelitian menunjukkan bahwa apabila jumlah anggota kelompok kurang dari empat orang dinamika kelompok menjadi

kurang hidup, sebaliknya apabila dalam anggota kelompok lebih dari 12 orang, maka seorang konselor akan kewalahan dalam mengelola kelompok karena jumlah anggota kelompok yang terlalu besar.

Dalam menentukan jumlah anggota kelompok, konselor dapat pula menetapkannya berdasarkan kemampuan dan pertimbangan keefektifan proses konseling. Oleh karena itu, dalam penelitian penetapan jumlah anggota kelompok ini bersifat sangat fleksibel dan dapat disesuaikan dengan data, kondisi yang ingin diciptakan oleh klien dan konselor.

## 2) Homogenitas kelompok

Konseling kelompok memandang bahwa homogenitas kelompok dapat dilihat berdasarkan jenis kelamin klien yang sama, jenis masalah yang sama, dan kelompok usia yang sama. Akan tetapi ada hal yang berbeda seorang konselor dalam konseling kelompok dapat saja menetapkan bahwa homogenitas klien hanya dilihat dari masalah dan gangguan yang dihadapi.

Dapat diartikan bahwa klien yang memiliki masalah yang sama dimasukkan dalam kelompok yang sama meskipun dari segi usia yang jauh berbeda. Kaplan dan Sadock mengatakan bahwa penentuan dalam homogenitas ini kembali disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan konselor dalam mengelola konseling kelompok.

### 3) Sifat kelompok

Ada dua macam sifat kelompok yang terdapat dalam konseling kelompok, yaitu:

#### a) Sifat terbuka

Dikatakan sebagai sifat terbuka karena pada kelompok ini dapat menerima kehadiran anggota baru setiap saat sampai batas yang telah ditetapkan. Walau bersifat terbuka, akan tetapi yang perlu diingat adalah bahwa jumlah maksimal anggota telah ditetapkan oleh konselor sebelumnya, misalnya 12 orang. Maka setelah anggota berjumlah 12 orang, konselor tidak akan menambahkan lagi anggota. Efek samping dari sifat terbuka adalah anggota kelompok akan kesulitan dalam membentuk kohesivitas dengan sesama anggota.

#### b) Sifat tertutup

Bersifat tertutup maksudnya adalah konselor tidak memungkinkan masuknya klien baru untuk bergabung dalam kelompok yang telah terbentuk. Keuntungan dari sifat tertutup ini adalah memudahkan bagi anggota kelompok untuk membentuk dan memelihara kohesivitas. Akan tetapi, efek sampingnya adalah apabila ada anggota kelompok yang keluar karena alasan pribadi, sistem keanggotaan tidak dapat menerima masuknya anggota baru lagi sehingga harus melanjutkan proses konseling dengan sisa anggota yang ada.

Konseling kelompok dalam penelitian ini bersifat tertutup maksudnya tidak menerima anggota baru lagi pada struktur jumlah anggota kelompok yang ada, agar tetap memelihara kohesivitas dengan sesama anggota.

#### 4) Waktu pelaksanaan

Batas akhir dari pelaksanaan konseling kelompok sangat ditentukan berdasarkan besar permasalahan yang dihadapi kelompok. Durasi dalam pertemuan konseling sangat ditentukan pula oleh situasi dan kondisi anggota kelompok tersebut.

Yalom mengatakan bahwa durasi konseling yang terlalu lama yaitu diatas 2 jam akan menjadi tidak kondusif, karena anggota akan mengalami kelelahan dan memungkinkan terjadinya pengulangan pembicaraan. Tetapi secara umum, pada konseling kelompok yang bersifat jangka pendek (short-tren group counseling), waktu pertemuan berkisar antara 8 hingga 20 pertemuan.

Frekuensi pertemuan satu hingga tiga kali dalam seminggu dan durasi antara 60-90 menit/sesi. Batasan waktu yang biasanya ditetapkan dalam layanan konseling kelompok pada umumnya dilakukan satu hingga dua kali dalam seminggu. Hal ini dikarenakan apabila terlalu jarang (misalnya, 1 kali dalam 2 minggu) akan menyebabkan banyaknya informasi dan umpan balik yang terlupakan (Namora Lumongga Lubis, 2013: 210-212).

Dalam penelitian ini waktu pelaksanaan dilakukan dalam 3 kali dalam seminggu.

#### 5) Tahapan Konseling Kelompok

Tahapan mengetahui akan tahapan yang dilalui dalam proses konseling kelompok, Corey dan Yelom yang membagi tahapan tersebut menjadi enam bagian yaitu: prakonseling, tahap permulaan, tahap transisi, tahap kerja, tahap akhir, dan pascakonseling. Berikut adalah uraiannya.

##### 1) Prakonseling

Tahap prakonseling diartikan sebagai tahap persiapan pembentukan kelompok. Adapun hal-hal mendasar yang dibahas pada tahap ini adalah para klien yang telah diseleksi akan dimasukkan kedalam keanggotaan yang sama menurut pertimbangan homogenitas. Setelah itu, konselor akan menawarkan program yang akan dijalankan suatu pencapaian suatu tujuan. Penting sekali bahwa pada tahap inilah konselor menanamkan harapan kepada anggota kelompok agar bahu-membahu mewujudkan tujuan bersama sehingga proses konseling akan berjalan efektif. Konselor juga perlu menekankan bahwa dalam konseling kelompok hal yang utama adalah keterlibatan klien untuk ikut berpartisipasi dalam keanggotaannya dan tidak hanya sekedar hadir dalam pertemuan kelompok saja. Selain itu konselor juga perlu memperhatikan

kesamaan masalah konseli sehingga semua masalah anggota dapat difokuskan kepada inti permasalahan yang sebenarnya. Dalam penelitian ini konselor mempersiapkan dalam pembentukan kelompok yang sesuai dengan permasalahan dari setiap anggotanya agar sesuai dengan tujuan dan penyelesaian masalah berjalan dengan optimal.

## 2) Tahap Permulaan

Tahap ini dapat ditandai dengan dibentuknya struktur kelompok. Adapun manfaat dibentuknya suatu struktur kelompok ini adalah agar anggota kelompok dapat memahami aturan yang ada di dalam kelompok. Aturan-aturan ini akan menuntut anggota kelompok untuk bertanggung jawab pada tujuan dan proses kelompok. Konselor dapat kembali menegaskan akan tujuan yang harus dicapai dalam proses konseling. Hal ini dimaksudkan untuk menyadarkan klien pada makna kehadirannya terlibat dalam kelompok.

Selain itu, klien juga diarahkan untuk memperkenalkan diri mereka masing-masing yang dipimpin oleh ketua kelompok (konselor). Pada saat inilah klien menjelaskan tentang dirinya dan tujuan yang ingin dicapainya dalam proses konseling. Biasanya seorang klien hanya akan menceritakan hal-hal umum yang ada dalam dirinya dan belum mengungkapkan permasalahannya.



Black dikutip oleh Latipun menguraikan secara sistematis langkah yang akan dijalani pada tahap permulaan adalah pengenalan, pengungkapan tujuan yang ingin dicapai, penjelasan aturan dan penggalian ide dan perasaan. Adapun tujuan yang ingin dicapai pada tahap ini adalah anggota kelompok dapat saling percaya satu sama lain serta menjaga hubungan yang berpusat pada kelompok melalui saling memberikan umpan balik, saling memberi dukungan, saling toleransi terhadap perbedaan dan saling memberi penguat positif. Pada tahap permulaan ini konselor menyampaikan sistematik langkah yang akan dijalani.

### 3) Tahap Trasisi

Tahap ini disebut tahap peralihan. Hal umum dalam tahap ini yang sering kali muncul adalah terjadinya suasana ketidakseimbangan dalam diri setiap anggota kelompok. Dalam hal ini Konselor diharapkan dapat membuka permasalahan masing-masing anggota sehingga masalah tersebut dapat bersama-sama dirumuskan dan diketahui penyebabnya. Walaupun anggota kelompok mulai terbuka satu sama lain, akan tetapi dapat pula terjadi kecemasan, resistensi, konflik, dan keengganan anggota kelompok membuka diri. Oleh karena itu, konselor selaku pimpinan kelompok harus dapat mengontrol dan mengarahkan anggotanya untuk merasa nyaman dan menjadikan anggota

kelompok sebagai keluarganya sendiri. Dalam tahap penelitian ini konselor mengontrol dan mengarahkan kelompok agar tercipta kenyamanan dan kekeluargaan didalam kelompok.

#### 4) Tahap Kerja (Tahap Kegiatan)

Tahap ini dilakukan setelah permasalahan dari anggota kelompok diketahui penyebabnya sehingga konselor dapat melakukan langkah selanjutnya yaitu menyusun rencana tindakan. Pada tahap ini setiap anggota kelompok diharapkan telah dapat membuka dirinya lebih jauh dan menghilangkan defensifnya, adanya perilaku modelling yang diperoleh dari mempelajari tingkah laku baru serta belajar untuk bertanggung jawab pada tindakan dan tingkah lakunya. Akan tetapi, pada tahap ini juga dapat saja terjadi konfrontasi antar anggota dan transferensi dan peran seorang konselor dalam hal ini adalah berupaya untuk menjaga keterlibatan dan kebersamaan anggota kelompok secara aktif.

Kegiatan kelompok pada tahap ini dipengaruhi pada tahap sebelumnya. Oleh karena itu apabila pada tahap sebelumnya berlangsung dengan efektif maka tahap ini juga dapat dilalui dengan baik, biasanya anggota kelompok dapat melakukan kegiatan tanpa mengharapkan campur tangan pemimpin kelompok lebih jauh.

## 5) Tahap Akhir

Tahap akhir adalah tahapan di mana anggota kelompok mulai mencoba perilaku baru yang telah mereka pelajari dan dapatkan dari kelompok. Umpan balik adalah hal penting yang sebaiknya dilakukan oleh masing-masing anggota kelompok. Hal ini dilakukan untuk menilai dan memperbaiki perilaku kelompok apabila ada yang belum sesuai. Oleh karena itu, tahap akhir ini dianggap sebagai tahap melatih diri setiap anggota kelompok untuk melakukan perubahan.

## 6) Pascakonseling/ tahap evaluasi

Dalam tahap ini adanya evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok. Evaluasi bahkan sangat diperlukan dalam konseling apabila terdapat suatu hambatan dan kendala yang terjadi dalam pelaksanaan kegiatan dan perubahan perilaku anggota kelompok setelah proses konseling kelompok (Namora Lumongga Lubis hasnida, 2016: 80-84).

## 2. Kecemasan

### a. Pengertian Kecemasan

Menurut Nietzal kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*) yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis. Kecemasan merupakan suatu keadaan tertentu (*State anxiety*) yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuan diri

individu dalam menghadapi tes, berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian individu (M.NurGhufran & Rini Risnawita S,2012:142).

Lazarus berpendapat bahwa kecemasan ialah suatu keadaan atau kondisi dimana emosi yang tidak menyenangkan, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu. Kecemasan merupakan perasaan takut yang bersifat lama pada sesuatu yang tidak jelas dan berhubungan dengan perasaan yang tidak menentu dan tidak berdaya. Hal senada diungkapkan oleh Lubis menyatakan bahwa kecemasan adalah takut akan kelemahan. Kecemasan merupakan perasaan yang kita alami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan yang akan terjadi (Sri Adi Widodo.dkk,2017:74)

Menurut Harlock kecemasan merupakan suatu bentuk perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan. Kecemasan sering muncul pada individu manakala berhadapan dengan situasi yang tidak menyenangkan. Pada tingkat kecemasan yang sedang bahwa persepsi individu lebih memfokuskan hal yang penting pada saat itu saja dan mengesampingkan hal yang lainnya. Pada tingkat kecemasan yang berat/tinggi bahwa persepsi individu menjadi turun jadi hanya memikirkan hal yang kecil saja dan

mengabaikan yang lainnya sehingga individu tidak dapat berfikir dengan tenang (Suratmi,dkk.2017:71).

b. Aspek-Aspek Kecemasan

Menurut Gail W. (2006: 149) Stuart mengelompokkan kecemasan (anxiety) dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya:

- 1) Perilaku, diantaranya: Gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, melarikan diri dari masalah, menghindar, hiperventilasi, dan sangat waspada.
- 2) Kognitif, diantaranya: perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, hambatan berpikir, lapang persepsi menurun, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, kesadaran diri, kehilangan objektivitas, takut kehilangan kendali, takut pada gambaran visual, takut cedera atau kematian, mimpi buruk.
- 3) Afektif, diantaranya: mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran, muti rasa, rasa bersalah dan malu (Dona Fitri Annisa & Ifdil,2016:94).

Menurut Deffenbacher dan Hazaleus dalam Register mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal dibawah ini:

- a) Kekhawatiran (worry) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri seperti perasaan negatif bahwa dirinya lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.
- b) Emosionalitas (emosionalitas) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonom seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tegang.
- c) Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas ( task generated interference) merupakan kecenderungan yang dialami oleh seseorang yang selalu tertekan karena suatu pemikiran yang rasional terhadap tugas (M.NurGhufran & Rini Risnawita S,2012:142)

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Adler dan Rodman menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya suatu kecemasan, yaitu pengalaman yang negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

1) Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila seorang individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan terhadap siswa dalam menghadapi tes.

## 2) Pikiran yang tidak rasional

Para psikologi memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian melainkan suatu kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab munculnya kecemasan (M.NurGhufran & Rini Risnawita S,2012:146)

Kecemasan sering kali muncul dan berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Adapun peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Menurut Savita Ramaiah ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu:

### a) Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman atau suatu hal yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

### b) Emosi yang ditekan

Kecemasan dapat terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk menangani perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan

perasaan marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

c) Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan tumbuhnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan (Hanifah Mulyasroh.dkk, 2020:3-4).

Faktor-faktor yang telah disebutkan diatas, bahwa faktor yang mendasari reaksi kecemasan di pondok pesantren Al Ihya Ulumaddin ada berbagai macam yang dialami oleh individu, yaitu faktor lingkungan, permasalahan dalam diri yang belum dapat terselesaikan, belum terbiasa dengan hal baru, orang baru dan lain-lain.

### **3. Desensitisasi sistematis**

a. Desensitisasi Sistematis

Desensitisasi sistematis merupakan teknik yang dikembangkan oleh Joseph Wolpe, pada akhir 1950-an. Salah satu teknik yang paling lazim digunakan untuk menangani masalah kecemasan dan fobia. Desensitisasi sistematis adalah sebuah prosedur di mana klien berulang kali mengingat, membayangkan, atau mengalami kejadian yang membangkitkan kecemasan dan



setelah itu teknik ini menggunakan teknik relaksasi untuk menekan kecemasan yang disebabkan oleh kejadian itu (Bradley T.Erford,2017:302).

Desensitisasi sistematis merupakan teknik yang paling sering digunakan. Teknik ini diarahkan kepada individu untuk dapat menampilkan suatu respons yang tidak konsisten dengan kecemasan. Desensitisasi sistematis melibatkan teknik relaksasi dimana seorang individu diminta untuk menggambarkan situasi yang paling menimbulkan kecemasan sampai titik di mana klien tidak merasakan cemas. Selama relaksasi individu diminta untuk rileks secara fisik dan mental (Namora Lumongga Lubis,2013:173).

Desensitisasi sistematis merupakan teknik konseling behavioral yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan klien dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan pada klien untuk dapat rileks. Esensi teknik ini adalah menghilangkan tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan suatu respons yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan. Dengan pengondisian klasik dimana respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap. Jadi, desensitisasi sistematis hakikatnya merupakan teknik relaksasi yang digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, yang biasanya merupakan kecemasan, dan individu menyertakan respons

yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan (Sulistyarini. Muhammad Jauhar,2014:203).

b. Langkah-langkah melakukan teknik desensitisasi sistematis

Proses desensitisasi sistematis memiliki 3 langkah-langkah yang perlu dilakukan yaitu:

- 1) Langkah pertama, konselor menemukan perilaku untuk memfokuskan intervensinya, dengan menanyai klien secara ekstensif, konselor dapat menganalisis masalah klien dan mengaitkannya dengan kejadian-kejadian lain yang terjadi dalam kehidupan klien. Konselor juga mempelajari situasi dan keadaan mana yang membangkitkan kecemasan klien.
- 2) Langkah kedua, konselor bekerja bersama klien untuk menemukan faktor-faktor apa pun yang berkaitan dengan kecemasan klien. Klien menjelaskan secara detail tentang situasi-situasi yang membangkitkan kecemasan. Informasi ini didapatkan melalui diskusi. Konselor membantu klien dalam mengonstruksikan sebuah hierarki kecemasan. Setelah hierarki dibuat, klien belajar teknik-teknik relaksasi.
- 3) Langkah ketiga, konseli menyajikan stimulus yang membangkitkan kecemasan selama relaksasi. Konseli tetap rileks (Bradley T.Erford 2019:302-305)

#### 4. Santri Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin

Santri adalah warga masyarakat, biasanya terdiri dari kaum muda yang mendaftar untuk menjadi warga pesantren dan bermaksud untuk mengikuti pembelajaran di pesantren (Rulamahmadi, 2014:151). Jadi yang dimaksud dengan santri adalah warga masyarakat yang ada di pesantren dengan mengikuti program pembelajaran yang bertujuan untuk mendalami ilmu agama.

Perkataan pesantren berasal dari kata santri, yang dengan awalan pe di depan dan akhiran an berarti tempat tinggal santri (Zamakhsyari Dhofier,2011:41). Menurut Mastuhu Pondok pesantren adalah lembaga pendidikan tradisional islam untuk mempelajari, memahami, mendalami, menghayati, dan mengamalkan ajaran Islam dengan menekankan pentingnya moral keagamaan sebagai pedoman perilaku sehari-hari (Kompri,2018:3). Jadi yang dimaksud dengan pondok pesantren merupakan sebuah kelembagaan pendidikan berbasis Agama Islam yang menjadi pedoman untuk perilaku sehari-hari.

Pondok Pesantren Al Ihya'Ulumaddin adalah salah satu pondok pesantren terbesar se-Kabupaten Cilacap tempatnya berlokasi di Desa Kesugihan Kidul, Kecamatan Kesugihan, Kabupaten Cilacap, diatas tanah seluas 4 hektar. Kehadiran pondok pesantren ini dilandasi dengan semangat keagamaan untuk berdakwah yang bertujuan ikut

serta mencerdaskan kehidupan bangsa yang ditindas oleh penjajah Belanda pada saat itu(Misbahussurur,2012:1).

## **B. Kajian Penelitian yang Relevan**

Adapun telaah pustaka yang akan digunakan sebagai acuan dalam judul penelitian “Konseling Kelompok Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Menurunkan Kecemasan Santri”. maka peneliti mengambil beberapa buku sebagai berikut:

Buku dengan judul *Teori-Teori Psikologi* (2012) karangan M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S adalah buku yang membahas tentang pengertian, aspek-aspek, dinamika,dan faktor-faktor kecemasan.

Buku dengan judul *Manajemen Emosi* (2009) karangan Triantoro Safaria adalah buku yang membahas tentang kecemasan.

Buku dengan judul *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua* (2015) karangan Bredley T. Erford adalah buku membahas tentang teknik desensitisasi sistematis.

Buku dengan judul *Psikologi Konseling* (2012) karangan Boy Soedarmadi & Hartono adalah buku yang membahas tentang pengertian teknik desensitisasi sistematis.

Buku dengan Judul *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (2010) karangan Dewi Ketut Sukardi adalah buku yang membahas tentang Layanan konseling kelompok dalam pengentasan masalah individu.

Buku dengan judul *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik* (2013) karangan Namora Lumongga Lubis merupakan buku yang membahas tentang teknik terapi behavioristik dan menjelaskan tentang konseling kelompok.

Jurnal dengan judul *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam Menghadapi Pandemi Covid 19* (2020) karangan Hanifah Muyasaroh, dkk. Jurnal yang membahas tentang jenis kecemasan yang terjadi pada masyarakat di masa pandemi.

Skripsi Ahmad Mutohar UIN Walisongo Semarang dengan judul *Efektifitas Terapi Desensitisasi Sistemik Dengan Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Penderita Fobia Kucing (Ailurophobia)*. Penelitian ini membahas tentang menurunkan *kecemasan* dan menggunakan teknik *Desensitisasi Sistemik*.

Adapun persamaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan penulis yaitu sama-sama ingin meneliti kecemasan dan menggunakan teknik desensitisasi sistemik dan dengan jenis penelitian yaitu eksperimen. Dalam penelitian tersebut tidak menggunakan teknik konseling kelompok. Sedangkan peneliti menggunakan konseling kelompok dan penelitian tersebut untuk kecemasan pada penderita fobia kucing. Sedangkan peneliti untuk kecemasan pada santri.

Skripsi Nanda Gita Lestari UIN Raden Intan Lampung dengan judul *Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik*

Saat Presentasi Di MTS Ismaria Al-Qur'aniyyah Bandar Lampung. Penelitian ini membahas tentang mengurangi *kecemasan* dan menggunakan teknik *restrukturisasi kognitif*.

Adapun persamaan penelitian diatas dengan penelitian yang akan dilakukan penulis adalah sama-sama ingin meneliti mengurangi kecemasan dan dengan jenis penelitian yaitu Eksperimen. Teknik yang digunakan penelitian tersebut adalah teknik *restrukturisasi kognitif*. Sedangkan peneliti menggunakan teknik *desensitisasi sistematis*.

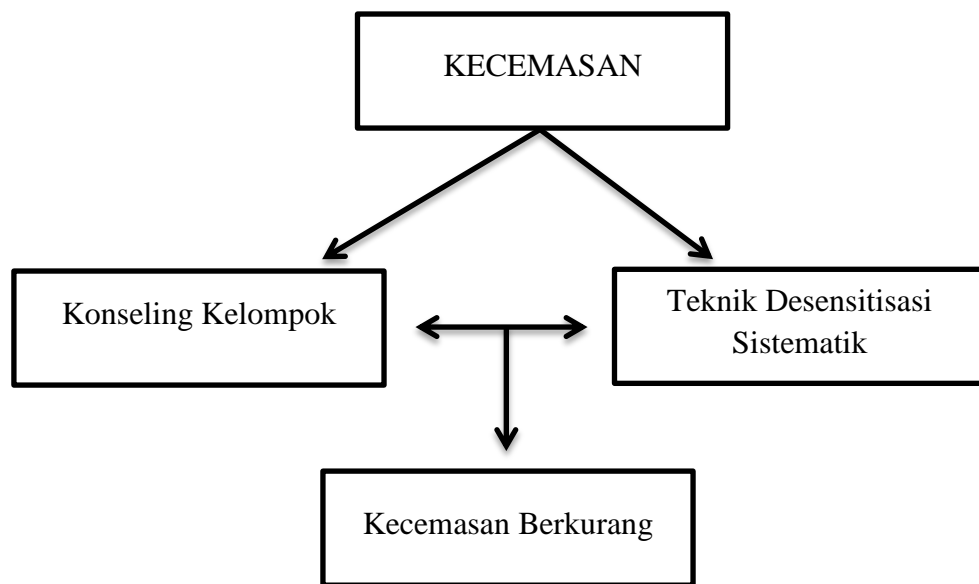
### **C. Kerangka Berfikir**

Di lingkungan pondok pesantren yang bermasalah pada aspek kecemasan tampak pada saat kegiatan-kegiatan tertentu, gejala kecemasan yang muncul tersebut sangat mengganggu dalam proses kegiatan yang dilakukan santri. Oleh karena itu peneliti berupaya memberikan bantuan konseling kelompok dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Sehingga santri yang mengalami kecemasan dapat berkembang secara optimal karena kecemasan santri akan menurun melalui konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis.

Kecemasan dapat terjadi karena perasaan tertekan yang dialami seseorang karena kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan menimbulkan ketakutan, ketegangan, dan kekhawatiran yang dapat menimbulkan perilaku tertentu, secara tidak disadari kita telah mengetahui terjadinya kecemasan. Upaya dalam menurunkan kecemasan pada santri menggunakan konseling kelompok

dengan teknik desensitisasi sistematis. Kerangka berfikir konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dalam menurunkan kecemasan santri.

**Tabel 2.1 Kerangka Berfikir**



Dalam gambar tersebut menjelaskan tentang konseli yang mengalami kecemasan kemudian diberikan layanan Konseling Kelompok dan dilakukan proses konseling kelompok menggunakan teknik Desensitisasi Sistematis, konseli mengalami perubahan positif yaitu berkurang/menurunnya kecemasan yang dialami santri.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis dimaknai sebagai pernyataan yang bersifat sementara dari hubungan yang diharapkan antara dua variabel atau lebih (Zulfa

Umi,2014:46). Hipotesis memang berasal dari dua penggalan kata, “hypo” yang artinya “dibawah” dan “thesa” yang artinya “kebenaran”. Jadi hipotesis yang kemudian cara penulisannya disesuaikan dengan Ejaan Bahasa Indonesia menjadi hipotesa, dan berkembang menjadi hipotesis (Suharsimi Arikunto, 2013: 110).

Lazimnya hipotesis dalam penelitian terdiri dari dua yaitu  $H_a$  (sebagai hipotesis kerja) dan  $H_o$  (sebagai hipotesis nihil) adapun  $H_a$  dan  $H_o$  dalam penelitian yang berjudul “Konseling Kelompok Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Menurunkan *Kecemasan Santri*” yaitu :

1. Hipotesis Alternatif

Ada efektivitas yang signifikan pada Konseling Kelompok Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Menurunkan Kecemasan Santri Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin Kesugihan Cilacap.

2. Hipotesis Nihil

Tidak ada tingkat efektivitas yang signifikan pada Konseling Kelompok Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Menurunkan Kecemasan Santri Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin Kesugihan Cilacap.



## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Adapun jenis dan pendekatan dalam penelitian yang berjudul *Konseling Kelompok Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis* yaitu jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen desain digunakan karena pada kenyataannya sulit mendapatkan kelompok kontrol yang digunakan untuk penelitian (Sugiono,2018:120).

Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan model *Nonequivalent control group* desain, desain ini hampir sama dengan *pretest-posttest control group design*, hanya saja pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random. Eksperimen yang dilakukan dengan menggunakan pengukuran *pretest* dan *posttest* pemberian *treatment* pada dua kelompok.

#### **B. Waktu dan Tepat Penelitian**

- a. Penelitian dilaksanakan di podok pesantren *Al Ihya Ulumaddin* terletak di jalan kemerdekaan timur, No 16, platar, Kecamatan Kesugihan, Kabupaten Cilacap.
- b. Waktu Penelitian ini akan dilakukan dibulan November sampai bulan September 2020.

### **C. Subjek Penelitian (Populasi, Sampel dan Teknik Sampling)**

Subyek penelitian adalah subyek dari mana data dapat diperoleh (Umi Zulfa,2010:95). Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh Santri Pondok Pesantren Al-Ihya Ulumaddin yang mengalami *Kecemasan*.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,2015:177). Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam lainnya. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek atau subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Berdasarkan pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa populasi dalam penelitian sebagai kelompok eksperimen ini adalah Santri Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin Putri yang mengalami *Kecemasan*.

Sampel merupakan bagian dari subyek penelitian yang ada dalam populasi penelitian. Disebut sampel, karena sesungguhnya ia menjadi sampel (contoh) dari seluruh karakteristik subyek penelitian yang ada dalam populasi penelitian. Sedangkan teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan yaitu *Nonprobability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel

(Sugiono,2011:66) Teknik sampel ini salah satunya meliputi teknik sampling purposive.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik Sampling Purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.(Sugiono,2011:68). Dalam teknik ini, sampel yang akan diambil menjadi anggota sampel diserahkan berdasarkan pertimbangan pengumpulan data yang sesuai dengan maksud dan tujuan dari penelitian itu sendiri sehingga dapat menjawab permasalahan penelitian. Adapun sampel yang diambil berdasarkan data angket dalam penelitian ini adalah santri yang memiliki kecemasan yang tinggi, dan sampel dalam penelitian ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen (kelompok yang diberikan treatment/perlakuan) dan kelompok kontrol (kelompok yang tidak diberikan treatment/perlakuan) . Sampel yang di ambil berjumlah 12 dalam kelompok eksperimen meliputi 6 santri dari komplek Al Firdaus 1, sedangkan kelompok kontrol 6 santri dari kelompok Al Firdaus 1.

#### **D. Variabel Penelitian**

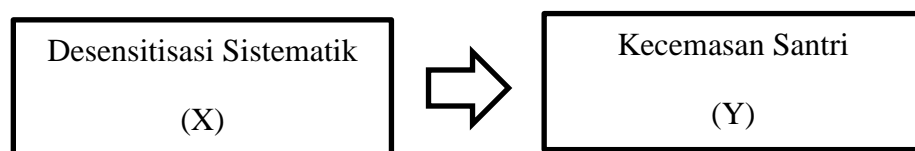
Variabel merupakan objek yang dijadikan hal yang diselidiki dalam suatu penelitian yang memiliki berbagai variasi di dalamnya (Periantalo Jelpa, 2016:25). Variabel sesungguhnya adalah sesuatu yang akan diteliti. Karena mendapatkan perlakuan berupa “akan diteliti” berarti variabel menjadi obyek dari kegiatan penelitian. Sehingga kemudian muncul istilah lain dari variabel penelitian adalah objek penelitian (Umi Zulfa, 2010:91).

Dalam penelitian ini variabel penelitian dibedakan menjadi dua macam variabel yaitu sebagai berikut:

- a. Variabel bebas atau *independent* yaitu variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi penyebab atas munculnya sesuatu akibat. Variabel ini biasanya disimbolkan dengan huruf X, sehingga sering disebut variabel X. Yang dimaksud variabel X dalam penelitian ini adalah “*Teknik Desensitisasi Sistematis*”
- b. Variabel terikat atau dependen yaitu variabel yang dipengaruhi atau yang mendapatkan pengaruh atau akibat. Variabel ini disimbolkan dengan huruf Y, sehingga sering juga disebut variabel Y. Yang dimaksud variabel Y dalam penelitian ini adalah “*Kecemasan Santri*”

Berdasarkan uraian diatas jelas bahwa penelitian “Konseling Kelompok dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Menurunkan Kecemasan Santri di Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin Kesugihan Cilacap 2019/2020”. Mempunyai dua variabel yaitu:

**Tabel 3.1 Variabel Penelitian**



Variabel X adalah variabel bebas dan variabel Y adalah variabel Terikat, maka variabel X dapat mempengaruhi variabel Y.

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode wawancara, observasi dan angket yaitu, merupakan alat untuk mengumpulkan informasi dengan menyampaikan sejumlah pertanyaan tertulis yang diberikan kepada responden. Metode angket dalam pengumpulan data penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

Angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui. Angket atau kuesioner dipakai untuk menyebut metode maupun instrumen. (Arikunto, Suharsimi, 2010:197).

Berdasarkan pengertian diatas dapat dipahami bahwa angket dimaksudkan sebagai daftar pertanyaan untuk memperoleh data berupa jawaban-jawaban dari responden, metode angket digunakan untuk memperoleh data tentang Kecemasan, peneliti menggunakan instrumen angket yang diberikan kepada santri di Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin.

Adapun pembuatan angket dalam penelitian yang berjudul “Konseling Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Menurunkan Kecemasan Santri di Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin” mengacu pada teori kecemasan yang di dalamnya menyebutkan kecemasan memiliki tiga aspek yaitu perilaku, dan kognitif, afektif. Adapun kisi-kisi angket kecemasan sebagai berikut:

**Tabel 3.2 Kisi-kisi Angket**

Variabel	No	Aspek	Indikator	No Aitem
Kecemasan	1	Perilaku	Gelisah, ketegangan fisik, bicara cepat, menarik diri dari hubungan interpersonal, menarik diri dari masalah, menghindar	1, 41, 2, 42, 3, 43, 4, 44, 5, 45, 6, 46, 7, 47, 8, 48, 9, 49, 10, 50, 11, 51, 12, 52, 13, 53, 14, 54, 15, 55, 16, 56
	2	Kognitif	perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, kesadaran diri, takut kehilangan kendali	17, 57, 18, 58, 19, 59, 20, 60, 21, 61, 22, 62, 23, 63, 24, 64, 25, 65, 26, 66, 27, 67, 28, 68
	3	Afektif	Tegang, gugup, ketakutan, kekhawatiran, malu	29, 69, 30, 70, 31, 71, 32, 72, 33, 73, 34, 74, 35, 75, 36, 76, 37, 77, 38, 78, 39, 79, 40, 80

Terdapat empat alternatif jawaban yang digunakan yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai). Adapun kriteria 4 alternatif jawaban angket sebagai berikut:

**Tabel 3.3 Kriteria Jawaban Angket**

Alternatif Jawaban	Skor	
	Favorable (+)	Unfavorable (-)
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

#### **F. Uji Instrumen**

Uji Instrumen merupakan suatu cara untuk melihat apakah instrumen penelitian ini mampu mengambil data yang tepat atau benar. Jika instrumen tersebut tidak mampu mengambil data yang tepat artinya data yang terambil tidaklah benar atau sah. Adapun uji instrumen dalam penelitian ini meliputi:

##### **a. Uji validitas butir**

Uji validitas dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui apakah pernyataan dalam butir angket atau kuisisioner yang telah dibuat dapat mengukur variabel yang diinginkan atau sebaliknya. Kemudian butir angket yang akan digunakan hasilnya akan dihitung menggunakan program SPSS 16 dengan menggunakan *product moment* yaitu alat uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis asosiatif (uji hubungan) dua variabel bila datanya bersekala interval atau rasio.

Rumus:

$$r_{xy} = \frac{n \sum x_i y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{\{n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2\} \{n \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2\}}}$$

(Sugiyono, 2017: 225)

Keterangan :

$r_{xy}$  = Angka indeks “r” product moment

N = Number of cases

$\sum XY$  = Jumlah hasil perkalian antara sektor X dan Y

$\sum X$  = Jumlah seluruh sektor X

$\sum Y$  = Jumlah seluruh sektor Y

Hasil uji validitas butir angket, sampel yang diambil dalam pengujian validitas instrumen yaitu 47 sampel, untuk 47 sampel yaitu dengan taraf signifikansi 5% adalah 0.288. butir soal angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah yang nilai Corrected Item-Total Correlation diatas 0.288. Jadi butir soal yang dibawah 0.288 dinilai gugur dan yang diatas 0.288 dinilai sah. Setelah pengujian validitas instrumen diuji cobakan dan diinput menggunakan bantuan SPSS, dari 80 butir pernyataan angket terdapat 30 butir pernyataan yang gugur dan 50 butir pernyataan yang sah. Sehingga jumlah item pernyataan yang peneliti gunakan yaitu 50 item.

#### **b. Uji reabilitas**

Uji reliabilitas dalam penelitian ini yaitu uji kekonsistenan atau keajegan instrumen untuk menghasilkan data yang sama benarnya



walaupun akan dilakukan oleh siapapun. Dengan kata lain uji reliabilitas adalah uji instrumen untuk melihat apakah instrumen yang dibuat cukup dipercaya untuk menghasilkan data yang sah atau benar (Umi Zulfa,2011:94).

Uji reliabilitas ini menggunakan *alfa cronbach* yaitu untuk menghitung koefisien reliabilitas instrumen. *Alfa cronbach* ini menentukan konsistensi jawaban responden atas suatu instrumen. Syarat suatu instrumen yang reliabel adalah apabila koefisien *alfa cronbach* di atas 0,60. Menurut sekaran (2013), reliabilitas kurang dari 0,6 adalah kurang baik, sedangkan 0,7 dapat diterima dan diatas 0,8 adalah baik (Dwi Prianto, 2013:33). Dalam hal ini hasilnya akan dihitung dengan program SPSS 16.

Rumus:

$$r_{11} = \frac{k}{k-1} \times \left\{ 1 - \frac{\sum S_i}{S_t} \right\}$$

Keterangan :

- $r_{11}$  = Nilai reliabilitas
- $\sum S_i$  = Jumlah varians skor tiap-tiap item
- $S_t$  = Varians total
- $k$  = Jumlah item

Sebuah instrumen dikatakan reliabel apabila harga  $r$  hitung lebih besar atau sama dengan harga  $r$  tabel ( $r$  hitung  $\geq r$  tabel), sedangkan sebuah instrumen dikatakan tidak reliabel apabila harga  $r$  hitung lebih kecil dari  $r$  tabel ( $r$  hitung  $< r$  tabel). Hasil perhitungan uji reliabilitas instrumen angket dengan menggunakan spss 16, untuk semua item gugur maupun yang valid didapatkan nilai koefisien Alpha Cronbach's sebesar 0,920.

**Tabel 3.5 Reliabilitas Angket Uji Coba**

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.920	80

Hasil uji reliabilitas untuk semua item angket menunjukkan bahwa tingkat reliabilitasnya adalah 0,920 ini menunjukkan bahwa setiap item-item pernyataan dalam angket memenuhi standar yang baik. Adapun untuk butir angket yang valid dan yang akan digunakan dalam penelitian didapatkan nilai koefisien Alpha Cronbach's sebesar 0,954. Berikut hasil analisis dari program spss 16.0 sebagai berikut:

**Tabel 3.6 Reliabilitas Angket Valid**

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.954	50

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa tingkat reliabilitasnya adalah 0,954 hal ini menunjukkan bahwa butir-butir pernyataan angket memiliki standar yang baik.

#### **G. Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden terkumpul (Sugiono,2018:226). Setelah semua data yang dibutuhkan terkumpul selanjutnya adalah mengelola dan menganalisis data tersebut. Berdasarkan masalah yang diteliti disini yaitu teknik *Desensitisasi Sistematis* (variabel X), dan *Kecemasan Santri* (variabel Y). Teknik analisis data yang digunakan untuk menganalisis data tersebut diatas adalah teknik Parametrik, digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel yang berkorelasi (Sugiyono, 2011:23).

Statistik parametrik yang dipilih adalah Uji t dalam penelitian ini menggunakan Uji t sampel berpasangan (*Paired Sampel T Test*) untuk mengukur angket pre test dan posttest dari kelompok eksperimen dan kontrol. *Paired Sampel T Test* adalah analisis untuk mengetahui perbedaan

dua sampel yang berpasangan. Independen Sampel T Test adalah analisis untuk mengetahui perbedaan dua sampel bebas (Sugiyono, 2011:93).

Rumus *Paired sample T Test*:

$$t_{hitung} = \frac{\bar{d}}{\frac{S_d}{\sqrt{n}}}$$

$$S = \sqrt{\frac{\sum d^2 - \frac{(\sum d)^2}{n}}{n - 1}}$$

Keterangan:

$\bar{d}$  = Rata-rata beda

n = banyaknya data

Sd = standar deviasi dari beda

Rumus *Independen Sample T Test*:

$$t_{hitung} = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{\left[ \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \right] \left[ \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

$$S_1 = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n X_i^2 - \left(\frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}\right)^2}{2a}}$$

(Supranto,2009;343)

Keterangan:

$X_1$  : Rata-rata skor kelompok eksperimen

$X_2$  : Rata-rata skor kelompok kontrol

$n_1$  : Banyaknya data kelompok eksperimen

$n_2$  : Banyaknya data kelompok kontrol

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASA**

#### **A. Deskripsi Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran umum pondok pesantren Al Ihya Ulumaddin**

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok pesantren Al-Ihya Ulumaddin berada di dusun Platar, desa Kesugihan Kidul, kecamatan Kesugihan, kabupaten Cilacap, provinsi Jawa Tengah kode post 53274. Luas tanah yang digunakan untuk menunjang kegiatan belajar di Pondok Pesantren Al-Ihya Ulumaddin adalah 5 Ha.

Pondok Pesantren Al-Ihya Ulumaddin, secara ekonomi berada pada masyarakat plural (beragam) yang terdiri dari nelayan, pedagang, petani, wiraswasta, dan pegawai sipil. Dari segi geografis lokasi pesantren dekat dengan pusat kota Cilacap. Kondisi ini sedikit banyak mempengaruhi proses perkembangan pesantren dalam upaya menjaga dan melestarikan nilai-nilai luhur tradisi keagamaan (Misbahussurur, 2018: 1).

Kehadiran pondok pesantren ini dilandasi dengan semangat keagamaan untuk berdakwa yang bertujuan ikut serta mencerdaskan kehidupan bangsa yang ditindas oleh penjajah Belanda pada saat itu. Tepatnya 24 November 1925/1344 H, seorang tokoh ulama bernama KH. Achmad Badawi Hanafi mendirikan pondok pesantren di desa Kesugihan, ia memanfaatkan mushalla peninggalan ayahnya, yakni KH. Fadil untuk mengawali perintisan pesantren. Mushalla atau

langgar tersebut dikenal dengan nama “Langgar duwur” (Misbahussurur, 2018: 12).

Sebelum bulan Ramadhan tahun 1343 H /1924 M, atas kesepakatan warga masyarakat Platar dan Lemah Gugur, didirikanlah pondok pesantren. Namun pendirian Pondok tersebut baru disahkan pemerintah yang berpusat di Banyumas pada tanggal 24 Novemer 1344 H /1925 M. Pada waktu itu, bangunan pondoknya hanya terdiri dari beberapa kamar, dengan ruang tengah yang cukup lebar untuk mengaji dan KH. Achmad Badawi hanafi menempati salah satu kamar tersebut. Pada tahun 1936, KH Achmad Badawi Hanafi membangun sebuah masjid dan langgar duwur yang tadinya digunakan untuk shalat jamaah dibongkar. Pada awalnya pondok pesantren ini dikenal dengan nama “Pondok Pesantren Kesugihan”.

Pada tahun 1961, pondok pesantren ini berubah nama menjadi Pendidikan dan Pengajaran Agama Islam (PPAI), kemudian tahun 1983, namanya dirubah menjadi “Pondok Pesantren Al-Ihya Ulumaddin”. Perubahan nama dilakukan oleh KH.Achmad Mustolih Badawi, putra KH. Achmad Badawi Hanafi. Perubahan ini dilakukan untuk mengenang almarhum ayahnya yang sangat mengagumi karya monumental Imam Al-Ghazali, yakni kitab Ihya Ulumiddin, tentang pembaharuan Islam.

Setelah KH. Badawi Hanafi wafat, kepemimpinan pesantren dilanjutkan oleh KH. Mustolih Badawi dan KH. Chasblloh Badawi,

putra KH Badawi Hanafi. Dalam asuhan kedua Kyai ini patren mengalami perkembangan pesat sehingga lahir lembaga-lembaga pendidikan formal dan non formal. Pondok Pesantren Al-Ihya Ulumaddin mempunyai peranan sebagai lembaga pendidikan non formal yang mempunyai andil besar terhadap pembentukan individu muslim yang menguasai ilmu agama, berpengetahuan luas dan berakhlakul karimah sehingga mampu untuk mengaplikasikan ilmunya dalam kehidupan bermasyarakat. Adapun aktivitas-aktivitas kepesantrenan di Pondok Pesantren Al Ihya Ulmaddin adalah sebagai berikut:

a. Kegiatan Pokok Pesantren

Kegiatan pokok pesantren yaitu kumpulan kegiatan yang ada dipondok pesantren telah dikonsepsi sebagai kegiatan wajib di pesantren yang wajib diikuti oleh santri tanpa terkecuali baik putri maupun putra. Kegiatan ini merupakan kegiatan harian di pondok pesantren, sejak berdiri hingga sekarang dan semuanya merupakan ciri khas pondok pesantren Al Ihya Ulumaddin Kesugihan Cilacap. Adapun kegiatan pokok pesantren antara lain meliputi:

1) Pengajian Al-Qur'an

Pengajian Al-Quran merupakan kegiatan yang telah direalisasikan sejak berdirinya pondok pesantren dan masih terus dilaksanakan hingga sekarang, pada saat itu kegiatan ini



diikuti oleh santri-santri yang berasal dari daerah sekitar pesantren, mereka berbondong-bondong datang kepesantren untuk mengaji Al-Qur'an. Pada saat itu santri-santri mengaji langsung dengan *muassis* (pendiri) pondok pesantren Al-Ihya Ulumaddin yaitu KH. Achmad Badawi Hanafi.

Semakin berkembangnya pondok pesantren dan bertambahnya santri dari berbagai daerah, pondok pesantren menyiapkan pengajaran Al-Qur'an yang semuanya *hafiz* dan *hadizah* Al-Qur'an untuk mengajari santri mengaji Al-Qur'an, karena bacaan harus dikaji dan digurukan hingga terjalin sanad yang *muttasil* (sambung) sampai kepada Nabi Muhammad Saw.

## 2) Pengajian Sorogan

Pengajian sorogan ini pada prakteknya, seorang murid mendatangi gurunya yang akan membacakan kitab-kitab yang berbahasa Arab dan menerjemahkan kedalam bahasa jawa (utawi iki iku). Pada gilirannya seorang murid untuk mengulangi dan menerjemahkan kata demi kata sepersis mungkin seperti yang telah dijelaskan oleh gurunya.

Pengajian ini diwajibkan bagi seluruh santri, selain merupakan *dawuh* dari pengasuh pesantren, program ini sangat membantu santri dalam membaca dan memahami kitab kuning (red. Kitab gundul). Pada saat ini barulah

program sorogan yang menerapkan pengajaran dengan melihat kemampuan daya serap santri dalam memahami kitab yang telah diajarkan.

### 3) Pengajian Bandungan

Pengajian bandungan merupakan kegiatan dimana kyai atau ustaz/ustadzah membacakan kitab, menerjemahkan utawi iki iku dan menerangkan. Sedangkan santri atau murid mendengarkan, menyimak dan mencatat dengan tulisan arab pegon atas apa yang sudah dibacakan dan disampaikan oleh kyai.

Setelah santri dibekali dengan kemampuan membaca, memahami dan menghafal kosa kata dalam pengajian sorogan ini, santri diarahkan untuk mengikuti pengajian bandungan sebagai media untuk lebih memperdalam cara membaca, memahami dan mengumpulkan kosa kata sebanyak mungkin serta mengenal berbagai macam kitab yang menjelaskan berbagai macam disiplin ilmu pengetahuan.

### 4) Madrasah Diniyah (MADINAH)

Madrasah Diniyah (MADINAH) ini merupakan kegiatan bagian integral dari Madrasah MINAT baik tingkat MTs maupun MA, karena materi pelajaran kitab kuning yang tadinya di pelajari di MUNAT, mulai tahun 2002 dialihkan

ke MADINAH, sehingga mau tidak mau Madrasah Diniyah harus mampu dalam mengkonsep sedemikian rupa dengan kegiatan belajar mengajar agar dapat memfasilitasi santri dalam menguasai kitab kuning, sehingga santri akan dapat lebih memahami ilmu agama.

#### 5) Takrar Malam

Pengajian takrar malam merupakan pengajian yang dilaksanakan untuk mengulangan pelajaran yang ada di Madrasah Diniyah (MADINAH). Namun kegiatan ini hanya dikhususkan untuk materi nahwu, saraf, serta musyawarah, kegiatan ini dilaksanakan setiap malam selain malam selasa dan jum'at dalam kegiatan ini diharapkan santri dapat lebih mematangkan dalam memahami materi nahwu dan saraf yang alokasi dari jam pelajarannya di MADINAH sendiri kurang memadai.

#### 6) Forum Kajian Jaa Zaidun (FKJZ)

Forum Kajian Jaa Zaidun (FKJZ) merupakan kegiatan forum atau ruang diskusi bagi para santri mulai dari kelas 1 hingga 3 wustho Madrasah Diniyah (MADINAH), mutimin, dan rekan-rekan Mahasiswa yang dilaksanakan dua kali dalam satu minggu yaitu setiap malam selasa dan jum'at. Kegiatan ini dibentuk pada tahun 2008 guna mewadai bagi setiap santri yang gemar mengolah pikiran melalui

musyawarah kitab-kitab kuning yang mana tradisi musyawarah ini memang sudah ada di PP. Al-Ihya Ulumaddin sejak dahulu.

b. Kegiatan Penunjang

Kegiatan penunjang merupakan kegiatan kegiatan santri Pondok pesantren Al Ihya Ulumaddin yang direalisasikan sebagai upaya dalam mendukung terlaksananya kegiatan pondik pesantren. Disamping itu kegiatan ini menjadi bekal santri dengan berbagai macam kemampuan penunjang yang akan sangat dibutuhkan dalam kehidupan bermasyarakat.

Secara umum, tujuan dari kegiatan penunjang ini adalah untuk mendukung berjalannya kegiatan pokok pesantren agar mencapai hasil yang maksimal sesuai dengan tujuan dan target yang telah ditentukan. Adapun kegiatan-kegiatan penunjang yang di pesantren antara lain:

- 1) Tahlil
- 2) Pengajian Selasa
- 3) Rotiban
- 4) Sema'an Al-Qur'an
- 5) Pembacaan Salawat Al-Barzanji
- 6) Khitabah (Pidato)
- 7) Muhafazah
- 8) Takhassus Santri Baru

## 2. Uji Normalitas Data

Sebelum pemaparan deskripsi dan analisis data dilakukan uji normalitas untuk menguji apakah data dari eksperimen dan kontrol berdistribusi normal atau tidak. Dalam hal ini uji normalitas menggunakan rumus Kalmograv Smirnov dan perhitungannya menggunakan program SPSS 16.00. adapun hasil output yang diperoleh sebagai berikut:

**Tabel 4.1 Uji Normalitas Data**

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>			
		Pretest	Posttest
N		12	12
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	154.92	143.50
	Std. Deviation	5.534	13.701
Most Extreme Differences	Absolute	.122	.212
	Postitive	.122	.133
	Negative	-.116	-.212
Kolmogorov-Smirnov Z		.423	.735
Asymp. Sig. (2-tailed)		.994	.653
a. Test distribution is Normal.			

Untuk mengetahui normal atau tidaknya data apabila signifikansi  $> 0,05$  dikatakan normal dan apabila signifikansi  $< 0,05$  maka dikatakan tidak normal. Berdasarkan output tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi data pretest berjumlah 0,994 dan post test berjumlah 0,653, maka karena signifikas data pre test dan post test

lebih besar dari 0,05. maka dapat disimpulkan bahwa data pre test dan post test tersebut berdistribusi normal.

### 3. Deskripsi dan Analisis data

Pelaksanaan penelitian ini menggunakan konseling kelompok dengan teknik Desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan santri di pondok pesantren Al Ihya Ulumaddin, dengan harapan kecemasan yang dialami oleh santri dapat berkurang. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan sampel pada santri baru kompleks Al-Firdaus 1 untuk mengetahui santri yang memiliki kecemasan yang tinggi peneliti melakukan penyebaran angket kepada santri Al-Firdaus 1, berdasarkan hasil perhitungan terdapat santri yang mengalami kecemasan. Untuk menentukan tingkat kecemasan santri beserta nilai maksimum, nilai minimum dan standar deviasinya dari semuanya dihasilkan dengan menggunakan program SPSS 16.00 yaitu sebagai berikut:

**Tabel 4.2 Hasil Descriptive Statistics**

<b>Descriptive Statistics</b>							
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Kecemasan	61	89	82	171	131.13	21.367	456.549
Valid N (listwise)	61						

Dari tabel 4.2 diatas, *Descriptive Statistics* menampilkan bahwa hasil analisis bahwa output untuk Range 89, nilai *minimum* 82, nilai *maximum* 171, *mean* 131.13, *standar deviation* 21.367, dan *variance*

456.549. dari hasil yang diperoleh nilai *minimum* dan nilai *maximum* katagori untuk menguji tingkat kecemasan santri dalam penelitian ini, peneliti membagi 4 katagori yaitu:

**Tabel 4.3 Katagori kecemasan santri**

<b>Katagori</b>	<b>Skor</b>	<b>Jumlah Santri</b>
Tinggi	148-171	15
Sedang	126-147	25
Rendah	104-125	14
Sangat Rendah	82-104	7

Dari tabel standar skor diatas, maka diperoleh hasil perhitungan katagori kecemasan santri. Adapun perhitungan tersebut yaitu santri yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah komplek Al-Firdaus 1. Berdasarkan hasil perhitungan dapat disimpulkan bahwa dari 61 santri, yang memiliki kecemasan dengan katagori rendah sebanyak 21 santri, katagori sedang sebanyak 25 santri dan katagori tinggi sebanyak 15 santri. Dari data tersebut kelompok eksperimen dalam penelitian ini adalah santri yang memiliki kecemasan tinggi, peneliti mengambil santri yang mempunyai kecemasan tinggi sebanyak 6 santri yang akan diberikan treatmen menurunkan kecemasan melalui proses konseling kelompok dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Sedangkan untuk kelompok kontrol sebanyak 6 santri sebagai perbandingan hanya dipantau saja tidak diberikan treatmen. Instrumen yang digunakan peneliti yaitu angket. Adapun angket diberikan pada saat

sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling berupa angket pre test dan angket post test.

Berikut hasil skor pre test dan post test dari masing-masing anggota kelompok sebagai berikut:

**Tabel 4.4 Hasil Angket Kelompok Eksperimen Pre Test dan Post Test**

No	Nama	Pre Test		Post Test	
		Skor	Katagori	Skor	Katagori
1.	KHS	165	Tinggi	137	Sedang
2.	RS	153	Tinggi	148	Sedang
3.	VZM	151	Tinggi	124	Rendah
4.	RLN	158	Tinggi	122	Rendah
5.	MSW	155	Tinggi	132	Sedang
6.	EMR	164	Tinggi	130	Sedang

Dari tabel di atas, bahwa dapat dilihat dari 6 santri yang memiliki kecemasan tinggi pada pre test, setelah dilakukan treatment/perlakuan dan diberikan angket post test, terdapat 4 santri yang kecemasan berkatagori sedang dan 2 santri berkatagori rendah.

Adapun untuk kelompok kontrol sebanyak 6 santri yang menjadi perbandingan kelompok eksperimen yang sama memiliki kecemasan



tinggi. Perbedaannya kelompok kontrol tidak diberikan treatment/perlakuan seperti kelompok eksperimen hanya diberikan angket pre test dan post test. Adapun hasil dari skor pre test dan post test kelompok kontrol yaitu:

**Tabel 4.5 Hasil Angket Kelompok Kontrol Pre Test dan Post Test**

No	Nama	Pre Test		Post Test	
		Skor	Katagori	Skor	Katagori
1.	LAN	148	Tinggi	160	Tinggi
2.	AKD	154	Tinggi	155	Tinggi
3.	TPA	149	Tinggi	153	Tinggi
4.	AK	156	Tinggi	158	Tinggi
5.	UBR	149	Tinggi	149	Tinggi
6.	VRU	157	Tinggi	154	Tinggi

Dari tabel 4.5 di atas, bahwa dapat dilihat dari 6 santri yang memiliki kecemasan tinggi pada saat pre test, kelompok kontrol tidak diberikan treatment/perlakuan dan hanya diberikan angket post test, terdapat 6 santri tetap dalam katagori tinggi.

#### **4. Pelaksanaan Penelitian**

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan kepada 12 santri komplek Al Firdaus satu dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok

eksperimen dan kelompok kontrol. Adapun untuk kelompok eksperimen diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *desensitisasi sistematis* dan untuk kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun hanya diberikan angker pre test dan post test. Proses penelitian bertempat di ruang tamu putri.

Dalam pemberian layanan kepada kelompok eksperimen untuk menurunkan kecemasan dilakukan dalam beberapa langkah-langkah, diantaranya:

1. Langkah pertama: pemberian angket Pre Test

Kegiatan pemberian angket pada hari Sabtu tanggal 28 November 2020 angket ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan santri sebelum diberikan treatment atau perlakuan.

2. Langkah kedua: Proses pemberian layanan

Proses pemberian layanan konseling kelompok terkait kecemasan yang bertujuan untuk menurunkan kecemasan.

- a. Kelompok Eksperimen

- 1) Sesi pertama

Sesi pertama dilaksanakan pada hari Selasa, 1 Desember 2020. Kegiatan dimulai dengan mengucapkan salam, berdo'a, menanyakan kabar dan berterimakasih atas kesediaan untuk mengikuti kegiatan pada hari ini. Peneliti memulai perkenalan dilanjutkan peserta untuk memperkenalkan diri agar suasana menjadi akrab. Peneliti

menyampaikan asas kerahasiaan agar adanya keterbukaan. Selanjutnya menetapkan waktu untuk proses pelaksanaan kegiatan konseling kelompok pada hari ini.

Selanjutnya, Peneliti menanyakan kesiapan dalam memasuki tahap kegiatan, setelah semua peserta menyatakan siap kemudian peneliti memulai masuk ketahap selanjutnya. Peneliti menanyakan kepada peserta apakah sudah paham mengenai konseling kelompok dan kecemasan, peneliti menjelaskan layanan konseling kelompok ini beserta tujuannya. Dilanjut menanyakan pemahaman terkait permasalahan kecemasan kepada peserta, peserta menyampaikan pemahaman tentang kecemasan.

Pada saat peneliti menanyakan pemahaman peserta terkait kecemasan dan meminta setiap peserta untuk menjelaskan pemahaman mereka, peneliti mempersilahkan siapa yang akan mengawali atau ditunjuk untuk menyampaikan pemahamannya, terlihat individu merasa cemas dan gugup, terlihat KHS, RS dan EMR saling melirik keteman lainnya dan sesekali menunduk, sedangkan MSW dan RLN terlihat selalu menunduk dan memainkan tangannya gugup, karena tidak ada yang mau mengawali peneliti menunjuk RS untuk mengawali dan

terlihat bingung dan berkeringat dingin dilanjut peserta lainnya. Terlihat peserta belum memahami tentang kecemasan. Tahap ini bertujuan untuk melihat reaksi peserta saat diberikan tantangan, melatih keberanian dalam mengutarakan pendapat dan terlihat bahwa peserta terlihat cemas dan takut.

Selanjutnya peneliti menyampaikan materi kecemasan, gejala-gejala dari kecemasan itu sendiri, dilanjut peneliti memberi kesempatan untuk peserta bertanya. Selanjutnya peserta mengidentifikasi masalah kecemasan yang dialami dirinya sendiri. Setelah peserta mengetahui tentang kecemasan, setiap individu menyampaikan kecemasan yang mereka alami yaitu KHS sering merasa detak jantung lebih cepat saat ditunjuk oleh guru dan berbicara menjadi terbata-bata, tangan gemeteran saat berbicara didepan orang banyak. RS merasa tangan gemeretan dan konsentrasi terganggu ketika didepan banyak orang, dan sering merasa gugup ketika ditunjuk guru. RLN merasa tidak percaya diri, tangan gemeteran dan berkeringat dingin saat tampil didepan orang banyak dan merasa malu, gugup, tegang saat akan mengungkapkan pendapat. VZM merasa dada berdebar-debar dan tangan gemetar saat didepan orang banyak,

takut mengacungkan tangan untuk menjawab pertanyaan saat dikelas. MSV merasa suara jadi terbata-bata, detak jantung lebih cepat dan perut mules ketika didepan orang banyak dan ditunjuk oleh guru, mudah merasa grogi ditatap banyak orang dan malu untuk mengawali percakapan. EMR merasa gugup ketika akan setoran dan ditunjuk oleh guru, merasa tidak yakin dengan kemampuan diri, tangan dingin dan lutut gemeteran saat tampil didepan orang banyak takut ditertawakan. Setelah selesai semua menyampaikan apa yang menjadikan kecemasan muncul, bahwa ada keterbukaan peserta dalam mengungkapkan masalah mereka. dilanjutkan untuk pertemuan selanjutnya, selanjutnya diakhiri dengan berdo'a dan salam.

## 2) Sesi kedua

Pada sesi kedua dilaksanakan pada hari Jum'at, 4 Desember 2020. Kegiatan dimulai dengan mengucapkan salam, berdo'a, menanyakan kabar dan berterimakasih atas kesediaan untuk mengikuti kegiatan pada hari ini. selanjutnya peneliti dan peserta menetapkan waktu untuk pelaksanaan kegiatan yang dilakukan pada pertemuan hari ini. Selanjutnya peneliti menjelaskan dampak dan pentingnya mengatasi kecemasan dan tujuan teknik

desensitisasi sistematis. Kemudian peneliti memberikan kesempatan peserta untuk bertanya. Setelah selesai, sebelum melanjutkan kegiatan selanjutnya melakukan ice breaking terlebih dahulu berupa acak-acak konsentrasi. Dengan tujuan agar peserta tetap berkonsentrasi dan tetap semangat.

Selanjutnya, setiap peserta mengungkapkan keadaan yang menimbulkan kecemasan dari hal yang paling menimbulkan kecemasan itu muncul. Kemudian peserta diajak untuk latihan melakukan relaksasi dan selanjutnya peserta diarahkan untuk mempraktekkan sendiri proses relaksasi. Setelah peserta mempraktekan apa yang telah diinstruksikan oleh peneliti. Ada perkembangan yang didapat seperti pada peserta MSW, RLN dan VZM terlihat lebih rileks, tidak menunduk saat ditanya dan mau menjawab pertanyaan tanpa malu-malu. KHS dan RS tampak lebih rileks dan lebih percaya diri saat ditanya untuk menyampaikan pendapat. EMR terlihat lebih berani untuk mengawali saat menyampaikan pendapat dan lebih percaya diri. Setelah selesai peserta diberikan kesempatan untuk bertanya, setelah selesai peneliti mengakhiri pertemuan yang akan dilanjutkan pada pertemuan selanjutnya dan diakhiri dengan berdo'a dan salam.

### 3) Sesi ketiga

Pada sesi kedua dilaksanakan pada hari Minggu, 6 Desember 2020. Kegiatan dimulai dengan mengucapkan salam, berdo'a, menanyakan kabar dan berterimakasih atas kesediaan untuk mengikuti kegiatan pada hari ini, menetapkan waktu untuk pertemuan pada hari ini. Selanjutnya pada pertemuan hari ini melanjutkan kegiatan pada pertemuan sebelumnya peserta diajak untuk melakukan relaksasi terlebih dahulu kemudian peserta diminta untuk mengimajinasikan situasi yang menyenangkan, dilanjut dengan imajinasi yang membuat kecemasan dari hirarki yang paling tinggi menimbulkan kecemasan sampai yang paling ringan. Dalam hal ini peserta menyajikan stimulus yang membangkitkan kecemasan selama relaksasi. Pada sesi ke 3 ini peserta EMR, KHS, VZM terlihat lebih aktif, lebih percaya diri dan dapat mengondisikan kecemasan yang dialami. Sedangkan MWS, RLN, RS terlihat lebih rileks dan mampu untuk mengondisikan kecemasan yang muncul. Setelah selesai diberikan kesempatan peserta untuk bertanya. Selanjutnya peneliti menyimpulkan hasil kegiatan pada pertemuan ini dan diakhiri dengan berdo'a dan salam.

b. Kelompok Kontrol

Pertemuan pertama pada hari Selasa 28 November 2020, dengan kelompok kontrol dengan jumlah 6 santri. Perbedaan dengan kelompok eksperimen yaitu tidak diberikan tretmen atau perlakuan apapun. Peneliti mengucapkan salam, berdo'a, menanyakan kabar dan berterimakasih atas kesediaan untuk mengikuti kegiatan pada hari ini. Peneliti memulai perkenalan dilanjutkan peserta untuk memperkenalkan diri agar suasana menjadi akrab. Peneliti menyampaikan maksud dan tujuan dalam kegiatan ini. Selanjutnya menanyakan kesiapan peserta untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya, setelah semuanya siap peneliti memberikan angket pre test. Dan setelah semuanya selesai peneliti mengucapkan terimakasih untuk kesediaan dalam mengikuti kegiatan ini dan diakhiri dengan berdo'a dan salam.

Pertemuan kedua pada hari minggu, 6 Desember 2020 Peneliti mengucapkan salam, berdo'a, menanyakan kabar dan berterimakasih atas kesediaan untuk mengikuti kegiatan pada hari ini. Peneliti menyampaikan maksud dan tujuannya pertemuan pada hari ini. Selanjutnya peneliti menanyakan kesiapan untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya, setelah dipastikan semua sudah siap peneliti memberikan angket post test, setelah selesai peneliti mengucapkan terimakasih telah



mengikuti kegiatan pada hari ini dan diakhiri dengan berdo'a dan salam.

3. Langkah ketiga: Pemberian angket Post Test

Kegiatan pemberian angket ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan santri sesudah diberikan treatment atau perlakuan.

**B. Hasil Uji Hipotesis**

Hasil uji hipotesis data menggunakan paired samples test dan independent samples test, digunakan untuk mengetahui perbedaan 2 sample yang berpasangan dan perbedaan 2 sample bebas. Adapun pengujian hipotesis ini menggunakan uji t dengan menggunakan program SPSS 16.00 adalah sebagai berikut:

**a. Kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pre test**

**Tabel 4.6 Pre Test Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen**

**Group Statistics**

Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil eksperimen	6	1.5783E2	6.01387	2.45515
Kontrol	6	1.5217E2	3.97073	1.62104

Output group statistik diatas menampilkan deskriptif data penelitian hasil pre test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan jumlah subjek pada masing-masing kelompok 6, adapun nilai

mean untuk kelompok eksperimen pre test yaitu 1.5783 sedangkan nilai mean untuk kelompok kontrol yaitu 1.5217. standar deviasi untuk kelompok eksperimen yaitu 6.01387 sedangkan untuk kelompok kontrol yaitu 3.97073 dan standar error mean kelompok eksperimen 2.45515 dan kelompok kontrol 1.62104. dilihat dari mean kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol, maka selanjutnya untuk kelompok eksperimen diberikan treatment/ perlakuan dan diberikan post test.

**Tabel 4.7 Independen Samples Test Pre Test**

<b>Independent Samples Test</b>									
	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
hasil Equal variances assumed	1.159	.307	1.926	10	.083	5.66667	2.94203	-.88859	12.22192
Equal variances not assumed			1.926	8.663	.087	5.66667	2.94203	1.02832	12.36165

Pada output independent sample test atau uji t pada tabel 4.7 diatas digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara hasil pre test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sebelum dilakukan uji t dilakukan uji *Levene's* (uji kesamaan varian sama/ homogenitas) dengan F test artinya jika varian sama maka uji t menggunakan *Equal variance assumed* (diasumsikan varian sama), dan jika varian berbeda maka menggunakan *Equal variances not assumed* (diasumsikan varian berbeda).

Berdasarkan pengujian diatas pada tabel 4.7 untuk menampilkan *Levene's test* untuk kesamaan varian. Dalam hal ini hipotesis yang diuji adalah:

Ho diterima jika signifikansi  $> 0,05$

Ho ditolak jika signifikansi  $< 0,05$

Dari hasil perhitungan *Levene's test* pada tabel diatas, bahwa nilai signifikansi 0,151 lebih besar dari 0,05 maka Ho diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa kedua varian sama (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pre test adalah sama). Dengan ini, pengujian uji t menggunakan *Equal variances assumed* (diasumsikan varian sama), maka yang dijadikan pedoman untuk analisis lebih lanjut adalah angka-angka yang terdapat pada *Equal variance assumed*. Yaitu dengan pengujian independen samples test.

a) Menentukan hipotesis

Ho: Tidak ada perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol pada saat pre test

Ha: Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol

b) Menentukan tingkat signifikan

Adapun pengujian menggunakan uji dua sisi dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 5\%$ . Dari output tabel 4.7 didapatkan nilai signifikansi 0,083. Kriteria pengujian apabila:

Ho diterima jika signifikansi  $> 0,05$

Ho ditolak jika signifikansi  $< 0,05$

Oleh karena itu nilai signifikansi 0,83 lebih besar dari 0,05, maka Ho diterima artinya bahwa tidak ada perbedaan antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen pada saat pre test.

**b. Kelompok kontrol dan kelompok eksperimen post test**

**Tabel 4.8 Hasil Post Test Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen**

**Group Statistics**

Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nilai Eksperimen	6	1.3217E2	9.47453	3.86796
kontrol	6	1.5533E2	3.93277	1.60555

Output group statistik diatas menampilkan deskriptif data penelitian hasil post test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan jumlah subjek pada masing-masing kelompok 6, adapun nilai

mean untuk kelompok eksperimen post test yaitu 1.3217 sedangkan nilai mean untuk kelompok kontrol yaitu 1.5533. standar deviasi untuk kelompok eksperimen yaitu 9.47453 sedangkan untuk kelompok kontrol yaitu 3.93277 dan standar error mean kelompok eksperimen 3.86796 dan kelompok kontrol 1.60555. dilihat dari mean kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol, maka dapat disimpulkan bahwa ada penurunan untuk kelompok eksperimen setelah diberikan treatment/perlakuan.

**Tabel 4.9 Independent Samples Test Post Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Nilai Equal	variances assumed	2.421	.151	5.532	10	.000	23.16667	4.18795	32.49799	13.83534
	Equal variances not assumed			5.532	6.673	.001	23.16667	4.18795	33.16871	13.16462

Pada output independent sample test atau uji t pada tabel diatas digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara hasil pre test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sebelum dilakukan uji t dilakukan uji *Levene's* (uji kesamaan varian sama/homogenitas) dengan F test artinya jika varian sama maka uji t menggunakan *Equal variance assumed* (diasumsikan varian sama), dan jika varian berbeda maka menggunakan *Equal variances not assumed* (diasumsikan varian berbeda).

Berdasarkan pengujian diatas pada tabel 4.9 untuk menampilkan *Levene's test* untuk kesamaan varian. Dalam hal ini hipotesis yang diuji adalah:

Ho diterima jika signifikansi  $> 0,05$

Ho ditolak jika signifikansi  $< 0,05$

Dari hasil perhitungan *Levene's test* pada tabel 4.9 diatas, bahwa nilai signifikansi 0,151 lebih besar dari 0,05 maka Ho diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa kedua varian sama (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pre test adalah sama). Dengan ini, pengujian uji t menggunakan *Equal variences assumed* (diasumsikan varian sama), maka yang dijadikan pedoman untuk analisis lebih lanjut adalah angka-angka yang terdapat pada *Equal variance assumed*. Yaitu dengan pengujian independen samples test.

a) Menentukan hipotesis

Ho: Tidak ada perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol pada saat pre test

Ha: Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol

b) Menentukan tingkat signifikan

Adapun pengujian menggunakan uji dua sisi dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 5\%$ . Dari output tabel diatas didapat nilai t hitung Equal Variances assumend adalah -5.532. Adapun untuk kriteria untuk pengujian sebagai berikut:

Ho diterima jika  $-t \text{ tabel} \leq t \text{ hitung} \leq t \text{ tabel}$

Ho ditolak jika  $-t \text{ hitung} < -t \text{ tabel}$  atau  $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ .

Selanjutnya tabel distribusi t dicari pada  $\alpha = 5\% : 2,5\%$  (uji 2 sisi) dengan derajat keabsahannya (df)  $n-2$  atau  $12-2=14$ . Dengan pengujian dua sisi (signifikasi 0,025) hasil diperoleh untuk t tabel sebesar 2,228. Maka berdasarkan tabel 4,9 diatas menunjukkan bahwa  $-t \text{ hitung} < -t \text{ tabel}$  atau  $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$  ( $-5.532 < -2.228$  atau  $5.532 > 2.228$ ), dapat diartikan bahwa Ho ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan.

c. **Kelompok kontrol pre test dan post test**

**Tabel 4.10 Hasil Pre Test dan Post Test Kelompok Kontrol**

<b>Paired Samples Statistics</b>					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	152.17	6	3.971	1.621
	Posttest	154.83	6	3.869	1.579

Pada tabel diatas bahwa out put paired samples test menampilkan mean pre test adalah 152,17 dan mean post test 154,83. Sedangkan untuk N masing-masing pre test dan postt adalah 6. Sedangkan standar deviasi untuk pretest sebesar 152.17 dan standar deviasi untuk post test adalah 3.868. untuk mean standar error untuk pre test 1.621 dan standar error untuk post test yaitu 1.579.

**Tabel 4.11 Paired Samples Test**

	Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair pretest – 1 posttest	-2.667	5.125	2.092	-8.045	2.712	-1.275	5	.259

Deskripsi pengujian data dengan menggunakan signifikansi:



1. Menentukan Hipotesis

Ho: Tidak ada perbedaan signifikan pada kelompok pre test dan post tes

Ha: Ada perbedaan signifikan antara kelompok pre test dan post test

2. Menentukan tingkat signifikansi

Pengujian menggunakan uji dua sisi dengan tingkat signifikansi  $\alpha=5\%$ . Berdasarkan nilai signifikansi dari output tabel diatas didapat nilai signifikansi yaitu 0,25. Adapun kriteria pengujiannya:

Ho diterima apabila signifikansi  $>0,05$

Ho ditolak apabila signifikansi  $< 0,05$

Dengan demikian nilai signifikansi 0,25 lebih besar dari 0,05, maka Ho diterima. Jadi dapat disimpulkan signifikansi  $0,25 > 0,05$  yang artinya tidak ada perbedaan antara kelompok kontrol pre test dan post test.

**d. Kelompok eksperimen pre test dan post test**

**Tabel 4.12 Hasil Pre test dan Post test Kelompok Eksperimen**

<b>Paired Samples Statistics</b>				
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	157.67	6	5.785	2.362
Posttest	132.17	6	9.475	3.868

Pada tabel 4.12 diatas bahwa out put paired samples test menampilkan mean pre test adalah 157.67 dan mean post test 132.17. Sedangkan untuk N masing-masing pre test dan postt adalah 6. Sedangkan standar deviasi untuk pretest sebesar 5.785 dan standar deviasi untuk post test adalah 9.475. untuk mean standar error untuk pre test 2.362 dan standar error untuk post test yaitu 3.868.

**Tabel 4.13 Paired Samples Test Kelompok Eksperimen**

Paired Samples Test								
	Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair pretest – 1 posttest	25.500	11.113	4.537	13.838	37.162	5.621	5	.002

Deskripsi pengujian data dengan melihat t hitung:

1. Menentukan hipotesis

Ho : Tidak ada penurunan yang signifikan kecemasan santri antara sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis

Ha : Ada penurunan yang signifikan kecemasan santri antara sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis

2. Menentukan tingkat signifikansi

Pengujian menggunakan uji dua sisi dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 5\%$ , dari output tabel diatas didapat nilai t hitung yaitu 5.621. adapun untuk menentukan t tabel dicari pada  $\alpha = 5\% : 2 = 2,5\%$  (uji 2 sisi) dengan derajat kebebasan (df)  $n-1$  atau  $6-1 = 5$ . Dengan pengujian 2 sisi (signifikansi  $= 0,025$ ) maka hasil diperoleh untuk t tabel sebesar 2,571. Adapun untuk kriteria pengujian sebagai berikut:

$H_0$  diterima jika  $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$

$H_0$  ditolak jika  $-t_{hitung} < -t_{tabel}$  atau  $t_{hitung} > t_{tabel}$

Berdasarkan tabel diatas menunjukan nilai  $-t_{hitung} < -t_{tabel}$  atau  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $-5,621 < -2,571$  atau  $5,621 > 2,571$ ) maka  $H_0$  ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa Ada penurunan yang signifikan kecemasan santri antara sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis.

Pada tabel paired sample statistics dapat dilihat bahwa mean atau rata-rata pre test menunjukan 157.67 dan untuk post test menunjukan 132.17, dalam hal ini bahwa nilai mean atau rata-rata pre test lebih tinggi dari pada nilai mean atau rata-rata post test. Maka dapat disimpulkan bahwa ada penurunan yang signifikan antara pre test dan post test pada kelompok eksperimen.

### **C. Pembahasan**

Pembahasan hasil dari penelitian ini yaitu menurunkan kecemasan santri dengan teknik desensitisasi sistematis. Adapun pembahasan dari efektifitas teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan santri sebagai berikut:

Gambaran umum kecemasan santri baru di kompleks Al Firdaus 1 Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin, terdapat 61 santri dan terdapat santri dengan kecemasan kategori tinggi sejumlah 15 santri dan katagori sedang 25 santri dan katagori rendah 21 santri. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen angket pre test dan post test yang diberikan kepada santri dengan kecemasan kategori tinggi dengan jumlah 12 santri yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang sama-sama berjumlah 6 santri. Selanjutnya untuk kelompok eksperimen diberikan perlakuan/ treatmen didalam konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis.

Tujuan pemberian perlakuan /treatmen ini adalah agar individu dapat mengatasi atau menurunkan kecemasan yang mengganggu kelancaran dalam melakukan kegiatan-kegiatan dan diharapkan dapat berdampak baik untuk kelanjutannya. Adapun hasil penelitian yang diberikan kepada santri Al Firdaus 1 setelah diberikan perlakuan / treatmen konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis mengalami penurunan dan dapat dilihat dari hasil pengisian angket post test yang telah diberikan. Adapun hasil angket yang telah telah diuji menggunakan analisis statistik uji t *paired samples test* menunjukkan adanya perbedaan

yang signifikan antara pre test dan post test yang telah diberikan kepada kelompok eksperimen, berikut data tabel *paired samples test*:

**Tabel 4.14 Hasil Paired Samples Test Kelompok Eksperimen**

<b>Paired Samples Statistics</b>				
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	157.67	6	5.785	2.362
Posttest	132.17	6	9.475	3.868

Dapat disimpulkan bahwa hasil uji analisis pada tabel diatas menunjukan penurunan pada hasil pre test ke post test dengan jumlah pre test 157.67 dan untuk jumlah post test 132.17. maka dapat disimpulkan bahwa dari angket pre test dan post test pada kelompok eksperimen menunjukan ada perbedaan sebelum diberikan treatmen dan sesudah diberikan treatmen bahwa mengalami penurunan kecemasan pada santri setelah diberikan treatmen. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan.

## BAB V

### KESIMPULAN

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan mengenai “Konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan santri di PPAI” dapat dirumuskan beberapa kesimpulan sebagai berikut: Adapun kecemasan santri sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis yaitu tinggi, dilihat dari hasil angket pre test yang diperoleh dengan nilai skor tinggi sebelum diberikannya treatment yaitu antara 148-171, sedangkan mean pre test pada *paired sample statistik* adalah 157.67 yang berarti dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis adalah tinggi.

Ada penurunan tingkat kecemasan santri setelah diberikan treatment berupa layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis. Hal ini terbukti dengan hasil skor angket yang diperoleh yaitu antara 126-147 kategori sedang dan 104-125 kategori rendah. Sedangkan hasil mean post test kelompok eksperimen pada *paired sample statistik* adalah 132.17. Hal ini dapat disimpulkan bahwa kecemasan santri setelah diberikan treatment atau perlakuan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis mengalami penurunan.

Ada penurunan yang signifikan kecemasan santri antara sebelum dan sesudah dilakukan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi

sistematik. Hal ini terbukti dari uji hipotesis berdasarkan hasil output tabel SPSS, dimana hasil dari tabel uji analisis paired sample statistik hasil pre test dan post test pada kelompok eksperimen bahwa hasil dari pre test 157.67 sedangkan hasil post test 132.17, dilihat dari hasil angket yang mengalami penurunan pada tingkat kecemasan santri. Maka dapat disimpulkan bahwa dari rumusan masalah diatas yaitu ada Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Desensitisasi Untuk Menurunkan Kecemasan Santri Di Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin.

## **B. SARAN**

Berdasarkan kesimpulan hasil dari penelitian yang telah dikemukakan maka dapat diajukan beberapa saran pemanfaatan penelitian ini bagi pesantren bahwa penanganan kecemasan santri juga penting untuk membantu kelancaran dan keberlangsungan santri dalam mengikuti, menghadapi kegiatan-kegiatan yang terdapat di pesantren. Bagi pesantren juga dapat mengguakan teknik desensitisasi sistematik untuk membantu dalam menurunkan kecemasan yang dialami santri pada saat melakukan kegiatan-kegiatan dipesantren dan agar santri dapat melakukan/ menjalankan kegiatan dipesantren tanpa hambatan berupa kecemasan.

Bagi santri juga mengetahui tentang kecemasan dan diharapkan dapat mengondisikan kecemasan yang dialami dan mengetahui bahwa kecemasan dapat menghambat kelancaran dalam melakukan kegiatan, oleh karena itu perlunya santri mengetahui tentang cara menurunkan

kecemasan agar tidak menghambat dan dapat berjalan secara optimal dalam melakukan berbagai macam kegiatan yang terdapat dipesantren.



## DAFTAR PUSTAKA

- Bredley T. Erford. (2015). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dhofier, Zamakhsyari, (2011), *Tradisi Pesantren: Studi Pandangan Hidup Kyai Dan Visinya Mengenai Masa Depan Indonesia*, Jakarta, LP3ES.
- Dona Fitri Annisa. Ifdil. 2016, Vol 5. No 2. *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*.
- Ghufron Nur, Risnawita Rini S. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hartono, Boy Soedarmadi. (2015). *Psikologi Konseling Edisi Revisi*. Bandung: Kencana Prenada Media Group.
- Hanifah Muyasaroh, dkk. (2020). *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam Menghadapi Pandemi Covid 19*. Cilacap: LP2M UNUGHA
- Irawan Soehartono. (2008). *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Kompri. (2018). *Manajemen dan Kepemimpinan Pondok Pesantren*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- M Edi Kunarto. (2014). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Misbahussurur.Dkk. (2012) *Agenda Santri PPAI*. Cilacap:Ihya Media.
- Namora Lumongga Lubis.(2016). *Konseling Kelompok*. Jakarta:Kencana.
- Namora Lumongga Lubis. (2013). *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: Kencana.
- Nasir Ridlwan M. (2010). *Mencari Tipologi FORMAT PENDIDIAKAN IDEAL Pondok Pesantren di Tengah Arus Perubahan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nasrina Nur Fahmi,dkk. 2016, Vol 13. No 1. *Layanan konseling kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman*. Jurnal Hisban.
- Nurkholis. 2013, Vol 1. No 1. *Pendidikan Dalam Upaya Memajukan Teknologi*. Jurnal Kependidikan.
- Periantalo Jelpe. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Rasimin, Hamdi Muhamad. (2018). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Rulamahmadi. (2014). *Pengantar Pendidikan Asas dan Filsafat*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Sri Adi Widodo. 2017, Vol 1. No 1. *Analisis Faktor Tingkat Kecemasan, Motivasi dan Prestasi Belajar Mahasiswa*. Jurnal Taman Cendekia.
- Sugiono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Statistik untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Sukardi Dewi Ketut. (2010). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta:PT Rineka Cipta.
- Sulistyarini, Jauhar Mohammad. (2014). *Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Sumanto. (2014). *Psikologi Perkembangan Fungsi dan Teori*. Yogyakarta: CAPS.
- Suratmi,Dkk. 2017, Vol 4. No.1. *Hubungan Antar Tingkat Kecemasan Dengan Hasil Belajar Mahasiswa Di Program Studi Pendidikan Biologi Untirta*, Jurnal Pembelajaran Biologi.
- Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra. (2012). *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Umi Zulfa. (2010). *Metodologi Penelitian Sosial*. Yogyakarta: Cahaya Ilmu.
- Umi Zulfa. (2011). *Metode Penelitian Sosial*. Yogyakarta: Cahaya Ilmu.
- Umi Zulfa. (2014). *Modul Kilat teknik Kilat Penyusunan Skripsi*. Cilacap: Ihya Media.
- Zamakhsyari Dhofier. (2011). *Tradisi Pesantren Studi Pandangan Hidup Kyai dan Visinya Mengenai masa Depan*. Jakarta: LP3ES.

## Lampiran 1

### ANGKET UJI COBA

### ANGKET KECEMASAN

Nama :

Komplek/kamar :

Hari/tanggal :

#### **Petunjuk Pengisian**

1. Bacalah pernyataan-pernyataan dengan cermat yang ada pada kolom dibawah ini.
2. Berilah jawaban yang sesuai dengan keadaan diri anda sebenarnya.
3. Setiap pernyataan dalam skala ini dilengkapi dengan empat pilihan jawaban, yaitu :  
SS : Sangat Sesuai  
S : Sesuai  
TS : Tidak sesuai  
STS : Sangat Tidak Sesuai
4. Jawablah dengan memberi tanda centang (√) pada salah satu kolom yang tersedia.
5. Jawablah dengan jujur dan teliti pernyataan-pernyataan dibawah ini dan tanpa terpengaruh oleh jawaban teman-teman.

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa gelisah ketika bertemu orang baru				
2.	Saya merasa ingin buang air kecil ketika akan tampil didepan banyak orang				
3.	Saya merasa suara menjadi terbata-bata ketika berbicara didepan banyak orang				

4.	Saya merasakan detak jantung lebih cepat ketika ditunjuk untuk maju didepan kelas				
5.	Saya merasa tangan gemeteran ketika akan tampil didepan banyak orang				
6.	Saya merasakan perut mules ketika didepan banyak orang				
7.	Saya keringat dingin saat mengungkapkan pendapat				
8.	Saya berbicara dengan cepat saat menjelaskan sesuatu				
9.	Saya takut salah ketika berdiskusi				
10.	Saya selalu merasa tertekan dan sulit mengungkapkan perasaan				
11.	Saya merasa takut jika bertemu dengan orang baru				
12.	Saya selalu melarikan diri dari masalah				
13.	Saya merasa lutut gemeteran ketika akan khitobah				
14.	Tangan saya terasa dingin ketika akan menyetorkan hafalan didepan guru				
15.	Dada saya berdebar-debar ketika ditunjuk guru				
16.	Saya gemeteran ketika ditunjuk untuk memimpin diskusi				
17.	Saya selalu hilang konsentrasi ketika sedang menyetorkan hafalan				
18.	Saya merasa konsentrasi terganggu ketika ditatap banyak orang				
19.	Saya mudah lupa untuk mengingat sesuatu ketika cemas				
20.	Saya takut mengacungkan tangan untuk menjawab pertanyaan guru				
21.	Saya grogi ketika di tatap teman-teman saat menjelaskan di depan kelas				

22.	Ketika mulai berdiskusi saya menjadi lupa dengan apa yang akan saya sampaikan				
23.	Pikiran saya sulit fokus ketika akan menyampaikan materi				
24.	Konsentrasi saya terganggu apabila menatap teman-teman ketika tampil didepan kelas				
25.	Saya takut ditertawakan oleh guru dan teman-teman ketika mengutarakan pendapat				
26.	Saya tidak yakin dengan kemampuan saya untuk mengutarakan pendapat				
27.	Saya sering merasa bingung ketika akan berdiskusi				
28.	Saya mudah merasa takut kehilangan kendali saat berbicara di depan banyak orang				
29.	Saya merasa gugup saat ditunjuk untuk memimpin kegiatan				
30.	Saya merasa malu jika didepan banyak orang				
31.	Saya kurang percaya diri ketika berdiskusi				
32.	Saya merasa tegang ketika menunggu giliran untuk menjelaskan di depan banyak orang				
33.	Saya merasa canggung saat berbicara didepan teman-teman				
34.	Saya gugup ketika menjelaskan tugas di depan kelas				
35.	Saya merasa malu untuk mengawali percakapan				
36.	Saya gugup ketika ada teman yang bertanya saat sedang diskusi				
37.	Saya sering merasa khawatir tidak bisa ketika akan sorogan				
38.	Saya sering merasa khawatir tidak bisa ketika akan menyetorkan hafalan				

39.	Saya takut untuk menjelaskan di depan guru dan teman-teman				
40.	Saya mudah merasa gugup ketika akan menyetorkan hafalan juz amma				
41.	Saya merasa senang ketika punya banyak teman baru				
42.	Saya dapat mengotrol diri ketika akan presentasi				
43.	Saya percaya diri ketika berbicara didepan kelas				
44.	Saya merasa tenang-tenang saja ketika didepan orang banyak				
45.	Saya selalu siap ketika disuruh untuk berbicara didepan umum				
46.	Saya sudah terbiasa tampil didepan banyak orang				
47.	Saya lebih tenang ketika didepan umum				
48.	Saya dapat mengontrol nada bicara ketika didepan banyak orang				
49.	Saya lebih berhati-hati dalam berbicara saat diskusi				
50.	Saya tidak bisa memendam perasaan bersalah maupun sedih				
51.	Saya mudah dekat dengan orang baru				
52.	Saya selalu berusaha menyelesaikan masalah				
53.	Saat tampil khitobah saya dapat menyesuaikan diri				
54.	Saya dapat menyetorkan hafalan dengan lancar				
55.	Saya langsung tunjuk tangan sebelum ditunjuk guru				
56.	Saya lebih senang memimpin pada saat diskusi				
57.	Saya tidak mudah terganggu jika ada kebisingan				
58.	Saya merasa biasa saja ketika ditatap banyak orang				
59.	Saya mudah mengingat sesuatu walau dalam keadaan cemas				
60.	Saat guru memberi pertanyaan saya langsung				

	menjawab				
61.	Saya dapat berkonsentrasi walau di tatap banyak orang				
62.	Saya lebih semangat ketika ada kegiatan diskusi				
63.	Saya dapat mengulang lagi apa yang sudah diterangkan oleh guru				
64.	Saat berbicara didepan saya lebih suka menatap lawan bicara				
65.	Saya lebih sering mengutarakan pendapat dengan percaya diri				
66.	Saya lebih banyak mengutarakan pendapat dari pada diam				
67.	Saya menjadi banyak ide saat berdiskusi dengan orang banyak				
68.	Saya dapat menyampaikan sesuatu dengan tenang didepan orang banyak				
69.	Saya mampu untuk memimpin kegiatan yang ada dipondok				
70.	Saya merasa santai saat berhadapan dengan orang banyak				
71.	Saya lebih aktif ketika sedang berdiskusi				
72.	Saat menjadi lebih aktif ketika disuruh menjelaskan didepan teman-teman				
73.	Saya tidak bisa diam ketika sedang berdiskusi				
74.	Saya merasa bisa ketika disuruh menyampaikan materi didepan teman-teman				
75.	Saya lebih sering mengawali percakapan				
76.	Saya menjadi lebih semangat ketika ada yang bertanya ketika diskusi				
77.	Saya mempelajari dengan baik sebelum kegiatan				

	saya tidak khawatir ketika akan mengaji sorogan				
78.	Saya selalu siap saat akan setoran hafalan dengan ustadzah				
79.	Saya merasa bersemangat ketika disuruh presentasi dikelas				
80.	Saya merasa rileks ketika akan menyetorkan hafalan juz'amma				



## Lampiran 2

### ANGKET PRE TEST

#### ANGKET KECEMASAN

Nama :

Komplek/kamar :

Hari/tanggal :

#### **Petunjuk Pengisian**

1. Bacalah pernyataan-pernyataan dengan cermat yang ada pada kolom dibawah ini.
2. Berilah jawaban yang sesuai dengan keadaan diri anda sebenarnya.
3. Setiap pernyataan dalam skala ini dilengkapi dengan empat pilihan jawaban, yaitu :  
SS : Sangat Sesuai  
S : Sesuai  
TS : Tidak sesuai  
STS : Sangat Tidak Sesuai
4. Jawablah dengan memberi tanda centang (√) pada salah satu kolom yang tersedia.
5. Jawablah dengan jujur dan teliti pernyataan-pernyataan dibawah ini dan tanpa terpengaruh oleh jawaban teman-teman.

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya keringat dingin saat mengungkapkan pendapat				
2.	Saya merasa gugup saat ditunjuk untuk memimpin kegiatan				
3.	Saya merasakan detak jantung lebih cepat ketika ditunjuk untuk maju didepan kelas				
4.	Saat berbicara didepan saya lebih suka menatap lawan bicara				
5.	Saya merasa gelisah ketika bertemu orang baru				
6.	Saya takut salah ketika berdiskusi				
7.	Saya selalu merasa tertekan dan sulit mengungkapkan perasaan				

8.	Saya merasa lutut gemeteran ketika akan khitobah				
9.	Konsentrasi saya terganggu apabila menatap teman-teman ketika tampil didepan kelas				
10.	Saya gemeteran ketika ditunjuk untuk memimpin diskusi				
11.	Saya selalu hilang konsentrasi ketika sedang menyetorkan hafalan				
12.	Saya sudah terbiasa tampil didepan banyak orang				
13.	Saya mudah lupa untuk mengingat sesuatu ketika cemas				
14.	Saya takut mengacungkan tangan untuk menjawab pertanyaan guru				
15.	Saya grogi ketika di tatap teman-teman saat menjelaskan di depan kelas				
16.	Ketika mulai berdiskusi saya menjadi lupa dengan apa yang akan saya sampaikan				
17.	Pikiran saya sulit fokus ketika akan menyampaikan materi				
18.	Tangan saya terasa dingin ketika akan menyetorkan hafalan didepan guru				
19.	Saya takut ditertawakan oleh guru dan teman-teman ketika mengutarakan pendapat				
20.	Saya tidak yakin dengan kemampuan saya untuk mengutarakan pendapat				
21.	Saya sering merasa bingung ketika akan berdiskusi				
22.	Saya merasa suara menjadi terbata-bata ketika berbicara didepan banyak orang				
23.	Saya merasa malu jika didepan banyak orang				

24.	Saya kurang percaya diri ketika berdiskusi				
25.	Saya merasa tegang ketika menunggu giliran untuk menjelaskan di depan banyak orang				
26.	Saya merasa canggung saat berbicara didepan teman-teman				
27.	Saya gugup ketika menjelaskan tugas di depan kelas				
28.	Saya merasa malu untuk mengawali percakapan				
29.	Saya gugup ketika ada teman yang bertanya saat sedang diskusi				
30.	Saya sering merasa khawatir tidak bisa ketika akan sorogan				
31.	Saya sering merasa khawatir tidak bisa ketika akan menyetorkan hafalan				
32.	Saya takut untuk menjelaskan di depan guru dan teman-teman				
33.	Saya mudah merasa gugup ketika akan menyetorkan hafalan juz amma				
34.	Saya merasa senang ketika punya banyak teman baru				
35.	Saya percaya diri ketika berbicara didepan kelas				
36.	Saya merasa konsentrasi terganggu ketika ditatap banyak orang				
37.	Saya lebih tenang ketika didepan umum				
38.	Saya mudah dekat dengan orang baru				
39.	Saya selalu berusaha menyelesaikan masalah				
40.	Saat tampil khitobah saya dapat menyesuaikan diri				
41.	Saya dapat menyetorkan hafalan dengan lancar				
42.	Saya merasa biasa saja ketika ditatap				

	banyak orang				
43.	Saya dapat berkonsentrasi walau di tatap banyak orang				
44.	Saya dapat mengulang lagi apa yang sudah diterangkan oleh guru				
45.	Saya merasa tangan gemeteran ketika akan tampil didepan banyak orang				
46.	Saya merasa santai saat berhadapan dengan orang banyak				
47.	Saya menjadi lebih aktif ketika disuruh menjelaskan didepan teman-teman				
48.	Saya tidak bisa diam ketika sedang berdiskusi				
49.	Saya menjadi lebih semangat ketika ada yang bertanya ketika diskusi				
50.	Saya mempelajari dengan baik sebelum kegiatan saya tidak khawatir ketika akan mengaji sorogan				

### Lampiran 3

#### ANGKET POST TEST

#### ANGKET KECEMASAN

Nama :

Komplek/kamar :

Hari/tanggal :

#### **Petunjuk Pengisian**

1. Bacalah pernyataan-pernyataan dengan cermat yang ada pada kolom dibawah ini.
2. Berilah jawaban yang sesuai dengan keadaan diri anda sebenarnya.
3. Setiap pernyataan dalam skala ini dilengkapi dengan empat pilihan jawaban, yaitu :  
SS : Sangat Sesuai  
S : Sesuai  
KS : Kurang sesuai  
STS : Sangat Tidak Sesuai
4. Jawablah dengan memberi tanda centang (√) pada salah satu kolom yang tersedia.
5. Jawablah dengan jujur dan teliti pernyataan-pernyataan dibawah ini dan tanpa terpengaruh oleh jawaban teman-teman.

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa gelisah ketika bertemu orang baru				
2.	Saya merasa suara menjadi terbata-bata ketika berbicara didepan banyak orang				
3.	Saya selalu hilang konsentrasi ketika sedang menyetorkan hafalan				

4.	Saya merasa tangan gemeteran ketika akan tampil didepan banyak orang				
5.	Saya keringat dingin saat mengungkapkan pendapat				
6.	Saya gugup ketika menjelaskan tugas di depan kelas				
7.	Saya selalu merasa tertekan dan sulit mengungkapkan perasaan				
8.	Saya merasa lutut gemeteran ketika akan khitobah				
9.	Tangan saya terasa dingin ketika akan menyetorkan hafalan didepan guru				
10.	Saya gemeteran ketika ditunjuk untuk memimpin diskusi				
11.	Saya merasakan detak jantung lebih cepat ketika ditunjuk untuk maju didepan kelas				
12.	Saya merasa konsentrasi terganggu ketika ditatap banyak orang				
13.	Saya mudah lupa untuk mengingat sesuatu ketika cemas				
14.	Saya takut mengacungkan tangan untuk menjawab pertanyaan guru				
15.	Saya grogi ketika di tatap teman-teman saat menjelaskan di depan kelas				
16.	Saya kurang percaya diri ketika berdiskusi				
17.	Pikiran saya sulit fokus ketika akan menyampaikan materi				
18.	Konsentrasi saya terganggu apabila menatap teman-teman ketika tampil didepan kelas				
19.	Saya merasa gugup saat ditunjuk untuk				

	memimpin kegiatan				
20.	Saya tidak yakin dengan kemampuan saya untuk mengutarakan pendapat				
21.	Saya sering merasa bingung ketika akan berdiskusi				
22.	Saya takut ditertawakan oleh guru dan teman-teman ketika mengutarakan pendapat				
23.	Saya merasa malu jika didepan banyak orang				
24.	Ketika mulai berdiskusi saya menjadi lupa dengan apa yang akan saya sampaikan				
25.	Saya merasa tegang ketika menunggu giliran untuk menjelaskan di depan banyak orang				
26.	Saya merasa canggung saat berbicara didepan teman-teman				
27.	Saya takut salah ketika berdiskusi				
28.	Saya merasa malu untuk mengawali percakapan				
29.	Saya gugup ketika ada teman yang bertanya saat sedang diskusi				
30.	Saya sering merasa khawatir tidak bisa ketika akan sorogan				
31.	Saya sering merasa khawatir tidak bisa ketika akan menyetorkan hafalan				
32.	Saya takut untuk menjelaskan di depan guru dan teman-teman				
33.	Saya mudah merasa gugup ketika akan menyetorkan hafalan juz amma				
34.	Saya merasa senang ketika punya banyak teman baru				
35.	Saya percaya diri ketika berbicara didepan				

	kelas				
36.	Saya sudah terbiasa tampil didepan banyak orang				
37.	Saya lebih tenang ketika didepan umum				
38.	Saya mudah dekat dengan orang baru				
39.	Saya selalu berusaha menyelesaikan masalah				
40.	Saat tampil khitobah saya dapat menyesuaikan diri				
41.	Saya dapat menyetorkan hafalan dengan lancar				
42.	Saya merasa biasa saja ketika ditatap banyak orang				
43.	Saya dapat berkonsentrasi walau di tatap banyak orang				
44.	Saya dapat mengulang lagi apa yang sudah diterangkan oleh guru				
45.	Saat berbicara didepan saya lebih suka menatap lawan bicara				
46.	Saya merasa santai saat berhadapan dengan orang banyak				
47.	Saya menjadi lebih aktif ketika disuruh menjelaskan didepan teman-teman				
48.	Saya tidak bisa diam ketika sedang berdiskusi				
49.	Saya menjadi lebih semangat ketika ada yang bertanya ketika diskusi				
50.	Saya mempelajari dengan baik sebelum kegiatan saya tidak khawatir ketika akan mengaji sorogan				



## Lampiran 4

### Hasil Uji Validitas Butir Angket

No Butir	Corrected item-total correlation	Keterangan	
		Gugur	Sahih
1.	452		√
2.	184	√	
3.	562		√
4.	370		√
5.	471		√
6.	132	√	
7.	416		√
8.	-013	√	
9.	534		√
10.	675		√
11.	208	√	
12.	222	√	
13.	468		√
14.	326		√
15.	257	√	
16.	678		√
17.	380		√
18.	577		√
19.	417		√
20.	451		√
21.	619		√
22.	545		√
23.	584		√
24.	312		√
25.	594		√
26.	459		√
27.	468		√
28.	286	√	
29.	536		√
30.	433		√
31.	547		√
32.	479		√
33.	552		√
34.	451		√
35.	652		√
36.	536		√
37.	443		√
38.	524		√

39.	677		√
40.	475		√
41.	305		√
42.	257	√	
43.	332		√
44.	290	√	
45.	287	√	
46.	485		√
47.	415		√
48.	024	√	
49.	065	√	
50.	144	√	
51.	537		√
52.	410		√
53.	433		√
54.	371		√
55.	-032	√	
56.	246	√	
57.	083	√	
58.	368		√
59.	107	√	
60.	-113	√	
61.	409		√
62.	260	√	
63.	706		√
64.	543		√
65.	281	√	
66.	224	√	
67.	244	√	
68.	095	√	
69.	256	√	
70.	669		√
71.	215	√	
72.	358		√
73.	443		√
74.	081	√	
75.	187	√	
76.	312		√
77.	307		√
78.	228	√	
79.	182	√	
80.	299		√
81.	Jumlah	30	50

## Lampiran 5

### Jadwal Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis

No	Hari / Tanggal	Materi	Pengisi
1.	Sabtu, 28 November 2020	Angket Pre Test	Peneliti
2.	Selasa, 1 Desember 2020	Sesi 1	Peneliti
3.	Jum'at, 4 Desember 2020	Sesi 2	Peneliti
4.	Minggu, 6 Desember 2020	Sesi 3	Peneliti
5.	Minggu, 6 Desember 2020	Angket Pos Test	Peneliti

## Lampiran 6

### RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK SESI 1 TAHUN PELAJARAN 2020 / 2021

A.	Komponen Layanan	Konseling kelompok
B.	Bidang Layanan	Bidang pribadi
C.	Fungsi Layanan	Pengentasan
D.	Tujuan	Diharapkan siswa mengetahui layanan konseling kelompok dan dapat mengidentifikasi kecemasan yang dialami
E.	Topik	Orientasi konseling kelompok dan mengidentifikasi kecemasan
F.	Sasaran Layanan	Santri kompleks Al Firdaus 1
G.	Metode dan Teknik	Konseling kelompok, diskusi, ice breaking dan Desensitisasi sistematis
H.	Waktu	1 x 45 menit
I.	Media / Alat	Powerpoin, laptop
J.	Tanggal pelaksanaan	
K.	Sumber bacaan	Namora Lumongga Lubis.(2016). Konseling Kelompok. Jakarta:Kencana.
L.	Uraian kegiatan	

	1.Tahap Awal	
	a. Pernyataan Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor mengetahui kondisi awal subyek</li> <li>2. Konselor menyampaikan tentang tujuan konseling.</li> <li>3. Konseli dapat mengungkapkan permasalahan kecemasan yang mereka alami</li> <li>4. Konselor Menyampaikan tujuan-tujuan khusus yang akan dicapai.</li> </ol>
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan	<p>Konselor menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab siswa</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor mengucapkan salam, berdo'a, menyapa dan menerima secara terbuka</li> <li>2. Konselor dan konseli memulai perkenalan</li> <li>3. Konselor membangun suasana keakraban, kebersamaan dengan mendiskusikan topik yang sedang dibahas untuk membangun dinamika dan semangat dalam kelompok</li> <li>4. Menjelaskan layanan konseling kelompok</li> </ol>

		5. Konselor menjelaskan tujuan dan manfaat dari konseling kelompok
	c. Mengarahkan kegiatan (konsodalisasi)	Konselor memberikan penjelasan mengenai topik layanan konseling kelompok yang akan diberikan yaitu konseling kelompok dan kecemasan
	d. Tahap Peralihan (Transisi)	
	Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kalau kalau ada siswa yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya (Storming)	Konselor menanyakan kesiapan dalam memasuki tahap kegiatan
	Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (Norming)	<p>a. Konselor menanyakan kepada peserta apakah sudah paham mengenai konseling kelompok dan kecemasan</p> <p>b. Setelah semua peserta menyatakan siap, kemudian konselor memulai masuk ke tahap selanjutnya.</p>
	2. Tahap Inti	
	Proses/kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknik tertentu (Eksperientasi)	<p>a) Mengamati tayangan slide ppt (tulisan vidio)</p> <p>b) Konseli melakukan diskusi</p> <p>c) Konseli mengungkapkan</p>

		<p>pemahamannya tentang konseling kelompok</p> <p>d) Mengidentifikasi kecemasan-kecemasan yang dialami.</p>
	<p>Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan (refleksi)</p>	<p>1. Refleksi Analisis</p> <p>a. Apakah yang anda rasakan selama memasuki sesi ini ?</p> <p>b. Apakah yng anda rasakan setelah memasuki sesi ini ?</p> <p>2. Refleksi Generalisasi</p> <p>a. Adakah hikmah yang dapat anda ambil dari sesi ini ?</p> <p>b. Apakah anda akan merealisasikan hikmah dari sesi ini</p>
	3.Tahap Pengakhiran (Terminasi)	
	Menutup kegiatan dan tindak lanjut	<p>a. Konselor menyimpulkan hasil kegiatan yang sudah dilakukan</p> <p>b. Konselor mengajak konseli agar mengungkapkan dirinya mengenai perasaan yang dialaminya</p> <p>c. Konselor menutup sesi dan mengucapkan salam</p>
M	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Evaluasi ini dilakukan oleh guru

		<p>bimbingan dan konseling dengan melihat proses yang terjadi dalam kegiatan konseling kelompok, meliputi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor terlibat dalam menumbuhkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan.</li> <li>b. Konselor membangun dinamika kelompok.</li> <li>c. Konselor memberikan penguatan kepada anggota kelompok dalam membuat langkah yang akan dilakukannya.</li> </ol>
	<p>2. Evaluasi Hasil</p>	<p>Evaluasi setelah mengikuti konseling kelompok antara lain :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Mengajukan pertanyaan untuk mengungkap pengalaman konseli dalam konseling kelompok</li> <li>b. Kesungguhan anggota kelompok dalam mengikuti konseling kelompok.</li> <li>c. Mengamati perubahan perilaku peserta setelah konseling kelompok.</li> <li>d. Konseli mengisi instrumen penilaian dari konselor.</li> </ol>



2020

Cilacap, 20 November

Mengetahui,

Mahasiswa BK

.....

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**

**KONSELING KELOMPOK SESI 2**

**TAHUN PELAJARAN 2020 / 2021**

A.	Komponen Layanan	Konseling kelompok
B.	Bidang Layanan	Bidang pribadi
C.	Fungsi Layanan	Pengentasan
D.	Tujuan	Diharapkan setelah mendapatkan layanan konseling kelompok Individu dapat mengatasi kecemasan dalam diri
E.	Topik	Pentingnya mengatasi kecemasan dalam diri
F.	Sasaran Layanan	Santri komplek Al Firdaus 1
G.	Metode dan Teknik	Konseling kelompok, tanya jawab, ice breaking dan Desensitisasi sistematis
H.	Waktu	1 x 45 menit
I.	Media / Alat	Powerpoin, vidio

J.	Tanggal pelaksanaan	
K.	Sumber bacaan	Sulistyarini, Jauhar Mohammad. (2014). Dasar-Dasar Konseling. Jakarta: Prestasi Pustakaraya
L.	Uraian kegiatan	
	1.Tahap Awal	
	a. Pernyataan Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli mampu mengatasi kecemasan pada saat melakukan kegiatan-kegiatan melalui teknik desensitisasi sistematik</li> <li>2. Konseli dapat mengatasi permasalahan dalam kecemasan yang dihadapi</li> </ol>
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan	<p>Konselor menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab siswa</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor mengucapkan salam, berdo'a, menyapa dan menerima secara terbuka</li> <li>2. Konselor membangun suasana keakraban, kebersamaan dengan mendiskusikan topik yang sedang dibahas untuk membangun dinamika dan semangat</li> <li>3. Konselor memahami individu</li> </ol>

		<p>secara keseluruhan apabila masih ada yang belum siap untuk melanjutkan tahap selanjutnya</p> <p>4. Konselor menjelaskan teknik desensitisasi sistematis</p>
	1. Mengarahkan kegiatan (konsodalisasi)	Konselor memberikan penjelasan mengenai topik layanan konseling kelompok yang akan diberikan yaitu kecemasan dan teknik desensitisasi sistematis
	2. Tahap Peralihan (Transisi)	
	Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kalau kalau ada siswa yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya (Storming)	Konselor menanyakan kesiapan dalam memasuki tahap kegiatan
	Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (Norming)	<p>1. Konselor menanyakan kepada peserta apakah sudah paham mengenai kecemasan dan teknik desensitisasi sistematis</p> <p>2. Setelah semua peserta menyatakan siap, kemudian konselor memulai masuk ke tahap selanjutnya.</p>
	2. Tahap Inti	

	<p>Proses/kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknik tertentu (Eksperientasi)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menjelaskan dampak dan mengatasi kecemasan</li> <li>b. Menjelaskan pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis</li> <li>c. Tujuan dan manfaat teknik desensitisasi sistematis</li> <li>d. Konseli mengungkapkan masalah yang membuat kecemasan muncul</li> <li>e. Konselor mengajarkan relaksasi</li> </ul>
	<p>Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan (refleksi)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Refleksi Analisis <ul style="list-style-type: none"> <li>c. Apakah yang anda rasakan selama memasuki sesi ini ?</li> <li>d. Apakah yang anda rasakan setelah memasuki sesi ini ?</li> </ul> </li> <li>2. Refleksi Generalisasi <ul style="list-style-type: none"> <li>c. Adakah hikmah yang dapat anda ambil dari sesi ini ?</li> <li>d. Apakah anda akan merealisasikan hikmah dari sesi ini ?</li> </ul> </li> </ul>
	<p>3. Tahap Pengakhiran (Terminasi)</p>	
	<p>Menutup kegiatan dan tindak lanjut</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor menyimpulkan hasil kegiatan yang sudah</li> </ul>

		<p>dilakukan</p> <p>b. Konselor mengajak konseli agar mengungkapkan dirinya mengenai perasaan yang dialaminya dalam teknik desensitisasi sistematis</p> <p>c. Konselor menutup sesi dan mengucapkan salam</p>
M	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>Evaluasi ini dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dengan melihat proses yang terjadi dalam kegiatan konseling kelompok, meliputi :</p> <p>a. Konselor terlibat dalam menumbuhkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan.</p> <p>b. Konselor membangun dinamika kelompok.</p> <p>c. Konselor memberikan penguatan kepada anggota kelompok dalam membuat langkah yang akan dilakukannya.</p>
	2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi setelah mengikuti konseling kelompok antara lain :</p>

		<ul style="list-style-type: none"><li>a. Mengajukan pertanyaan untuk mengungkap pengalaman konseli dalam konseling kelompok</li><li>b. Kesungguhan anggota kelompok dalam mengikuti konseling kelompok.</li><li>c. Mengamati perubahan perilaku peserta setelah konseling kelompok.</li></ul>
--	--	---

Cilacap, 20 November 2020

Mengetahui,

Mahasiswa BK

.....

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

### KONSELING KELOMPOK SESI 3

TAHUN PELAJARAN 2020 / 2021

A.	Komponen Layanan	Konseling kelompok
B.	Bidang Layanan	Bidang pribadi
C.	Fungsi Layanan	Pengentasan
D.	Tujuan	Diharapkan setelah mendapatkan layanan konseling kelompok Individu dapat menurunkan kecemasan dalam diri
E.	Topik	menurunkan kecemasan
F.	Sasaran Layanan	Santri kompleks Al Firdaus 1
G.	Metode dan Teknik	Konseling kelompok, tanya jawab, ice breaking dan Desensitisasi sistematis
H.	Waktu	1 x 45 menit
I.	Media / Alat	Powerpoin, diskusi dan video
J.	Tanggal pelaksanaan	
K.	Sumber bacaan	Bredley T. Erford. (2015). 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
L.	Uraian kegiatan	

	1. Tahap Awal	
	a. Pernyataan Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli dapat memahami konseling dalam mengatasi kecemasan melalui teknik desensitisasi sistematis</li> <li>2. Konseli dapat menurunkan kecemasan dalam dirinya</li> </ol>
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan	<p>Konselor menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab konseli</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor mengucapkan salam, berdo'a, menyapa dan menerima secara terbuka</li> <li>2. Konselor membangun suasana keakraban, kebersamaan dengan mendiskusikan topik yang sedang dibahas untuk membangun dinamika dan semangat</li> <li>3. Konselor memahami individu secara keseluruhan apabila masih ada yang belum siap untuk melanjutkan tahap selanjutnya</li> <li>4. Konselor mengarahkan dalam melakukan relaksasi</li> </ol>
	c. Mengarahkan kegiatan	Konselor memberikan penjelasan mengenai topik layanan konseling



	(konsolidasi)	kelompok yang akan diberikan yaitu teknik desensitisasi sistematis
	3. Tahap Peralihan (Transisi)	
	Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kalau kalau ada siswa yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya (Storming)	Konselor menanyakan kesiapan dalam memasuki tahap kegiatan
	Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (Norming)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor menanyakan kepada peserta apakah sudah paham mengenai teknik desensitisasi sistematis</li> <li>2. Setelah semua peserta menyatakan siap, kemudian konselor memulai masuk ke tahap selanjutnya.</li> </ol>
	2. Tahap Inti	
	Proses/kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknik tertentu (Eksperimentasi)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli memperhatikan video yang ditampilkan oleh konselor</li> <li>2. Konseli diajari sebuah relaksasi</li> <li>3. Konseli membuat hierarki yang menimbulkan kecemasan</li> <li>4. Konseli menyajikan stimulus yang</li> </ol>

		<p>membangkitkan kecemasan selama relaksasi</p> <p>5. Konselor menyimpulkan hasil kegiatan bersama</p>
	<p>Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan (refleksi)</p>	<p>1. Refleksi Analisis</p> <p>a. Apakah yang anda rasakan selama memasuki sesi ini ?</p> <p>b. Apakah yang anda rasakan setelah memasuki sesi ini ?</p> <p>2. Refleksi Generalisasi</p> <p>e. Adakah hikmah yang dapat anda ambil dari sesi ini ?</p> <p>f. Apakah anda akan merealisasikan hikmah dari sesi ini ?</p>
	<p>3. Tahap Pengakhiran (Terminasi)</p>	
	<p>Menutup kegiatan dan tindak lanjut</p>	<p>a. Konselor menyimpulkan hasil kegiatan yang sudah dilakukan</p> <p>b. Konselor mengajak konseli agar mengungkapkan dirinya mengenai perasaan yang dialaminya dalam teknik desensitisasi sistematis</p> <p>c. Konselor menutup sesi dan</p>

		mengucapkan salam
M	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>Evaluasi ini dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dengan melihat proses yang terjadi dalam kegiatan konseling kelompok, meliputi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor terlibat dalam menumbuhkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan.</li> <li>b. Konselor membangun dinamika kelompok.</li> <li>c. Konselor memberikan penguatan kepada anggota kelompok dalam membuat langkah yang akan dilakukannya.</li> </ol>
	2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi setelah mengikut konseling kelompok antara lain :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Mengajukan pertanyaan untuk mengungkap pengalaman konseli dalam konseling kelompok</li> <li>b. Kesungguhan anggota kelompok dalam mengikuti konseling kelompok.</li> <li>c. Mengamati perubahan perilaku</li> </ol>

		peserta setelah konseling kelompok.
--	--	-------------------------------------

Cilacap, 20 November 2020

Mengetahui,

Mahasiswa BK

.....

## Lampiran 7

### KEPUASAN KONSELI TERHADAP KONSELING KELOMPOK

#### Identitas

Nama Konseli :

Komplek :

Nama Konselor :

Petunjuk :

1. Bacalah secara teliti
2. Berilah tanda cawang (V) pada kolom jawaban yang tersedia

NO	Aspek yang dinilai	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Kurang Memuaskan
1.	Penerimaan guru BK atau konselor terhadap kehadiran Anda			
2.	Waktu yang disediakan untuk konseling kelompok			
3.	Kesempatan yang diberikan guru BK atau Konselor kepada peserta didik/konseli untuk menyampaikan pendapat/ide.			
4.	Kepercayaan Anda terhadap guru BK atau konselor dalam layanan konseling kelompok			
5.	Hasil yang diperoleh dari konseling kelompok			
6	Kenyamanan dalam			

	pelaksanaan konseling kelompok			
--	-----------------------------------	--	--	--

Peserta

.....

## Lampiran 8

### Hasil Uji Normalitas

NPAR TESTS  
 /K-S(NORMAL)=Pretest Posttest  
 /MISSING ANALYSIS.

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		12	12
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	154.92	143.50
	Std. Deviation	5.534	13.701
Most Extreme Differences	Absolute	.122	.212
	Positive	.122	.133
	Negative	-.116	-.212
Kolmogorov-Smirnov Z		.423	.735
Asymp. Sig. (2-tailed)		.994	.653
a. Test distribution is Normal.			

## Lampiran 9

### Uji Reliabilitas angket Uji Coba

#### Reliability

Scale: ALL VARIABLES

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	47	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	47	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.920	80



## Lampiran 10

### Uji Reliabilitas Angket Valid

```
RELIABILITY
/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR000
07 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VA
R00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021
VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00026
VAR00027 VAR00028 VAR00029 VAR00030 VAR00031 VAR00032 VAR00033 VAR000
34 VAR00035 VAR00036 VAR00037 VAR00038 VAR00039 VAR00040 VA
R00041 VAR00042 VAR00043 VAR00044 VAR00045 VAR00046 VAR00047 VAR00048
VAR00049 VAR00050
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA.
```

## Reliability

### Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	61	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	61	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.954	50

**Lampiran 11**

**Hasil Kelompok Eksperimen dan kontrol Post Test**

**Group Statistics**

Kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nilai	Eksperimen	6	1.3217E2	9.47453	3.86796
	Kontrol	6	1.5533E2	3.93277	1.60555

**Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Nilai Equal variances assumed	2.421	.151	5.532	10	.000	-23.16667	4.18795	32.49799	13.83534
Equal variances not assumed			5.532	6.673	.001	-23.16667	4.18795	33.16871	13.16462

## Lampiran 12

### Paired Sample T Test Angket Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen

```
T-TEST PAIRS=pretest WITH posttest (PAIRED)
/CRITERIA=CI(.9500)

/MISSING=ANALYSIS.
```

#### T-Test

[DataSet0]

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	157.67	6	5.785	2.362
Postest	132.17	6	9.475	3.868

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pretest & postest	6	-.002	.996

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest – postest	25.500	11.113	4.537	13.838	37.162	5.621	5	.002

### Lampiran 13

#### Hasil Skor Angket Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen

No	Nama	Pre Test		Post Test	
		Skor	Katagori	Skor	Katagori
7.	KHS	165	Tinggi	137	Sedang
8.	RS	153	Tinggi	148	Sedang
9.	VZM	151	Tinggi	124	Rendah
10.	RLN	158	Tinggi	122	Rendah
11.	MSW	155	Tinggi	132	Sedang
12.	EMR	164	Tinggi	130	Sedang

## Lampiran 14

### Hasil Skor Angket Pre Test dan Post Test Kelompok Kontrol

No	Nama	Pre Test		Post Test	
		Skor	Katagori	Skor	Katagori
7.	LAN	148	Tinggi	160	Tinggi
8.	AKD	154	Tinggi	155	Tinggi
9.	TPA	149	Tinggi	153	Tinggi
10.	AK	156	Tinggi	158	Tinggi
11.	UBR	149	Tinggi	149	Tinggi
12.	VRU	157	Tinggi	154	Tinggi

## Lampiran 15

### DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENELITI

#### Data Pribadi

Nama : Anida Saefia Asifa  
NIM : 16862011006  
Tempat Tanggal Lahir : Pemalang, 02 Juli 1998  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Nama Ayah : Syaifurokhman  
Nama Ibu : Ianah  
Alamat : Desa Karangtengah RT 02 / 04, Kecamatan Warungpring, Kabupaten Pemalang

#### Riwayat Pendidikan

Sekolah	Nama Sekolah	Kabupaten	Tahun Lulus
SD / MI	MI Salafiyah karangtengah	Pemalang	2010
SMP / MTS	MTS Negeri Pemalang	Pemalang	2013
SMA / MA	MA Al Hikmah 2	Brebes	2016
SI	UNUGHA	Cilacap	

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenarnya.

Cilacap, 14 Desember 2020

Saya yang bersangkutan,

Anida Saefia Asifa

**Lampiran 17**

**Dokumentasi pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Teknik  
Desensitisasi Sistematis**

**Penyebaran Angket Pre Test**



**Konseling Kelompok Sesi 1**



**Konseling Kelompok Sesi 2**





### Konseling Kelompok Sesi 3



## Penyebaran Angket Post Test

### Kelompok Kontrol



### Kelompok Eksperimen

