

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.

Citakan 14 Desember 2020

Anida Saefia Asifa
NIM 16862011006

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Anida Saefia Asifa

NIM : 16862011006

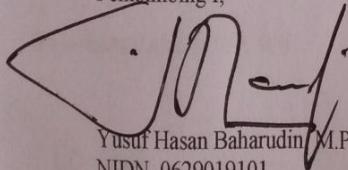
Judul Skripsi : KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
DESENSITISASI SISTEMATIK UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL IHYA
ULUMADDIN

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

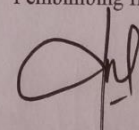
Persetujuan Pembimbing

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:

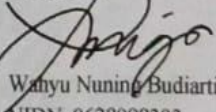
Nama	: ANIDA SAEFIA ASIFA
NIM	: 16862011006
Fakultas/Prodi	: KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN/ BIMBINGAN DAN KONSELING
Judul Skripsi	: KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIK UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL IHYA ULUMADDIN

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



Wahyu Nuning Budiarti, M. Pd
NIDN. 0628098303

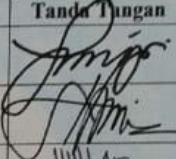
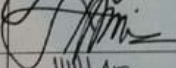

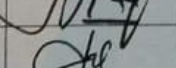
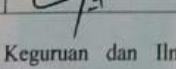
PENGESAHAN

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 :

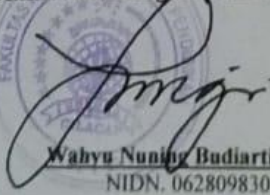
Jabatan	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua/Penguji 1	Wahyu Nuning Budiarti, M.Pd.		28/12 2020
Penguji 2	Lumaurridlo, M.Pd.		26/12 2020
Sekretaris	Tatang Agus Pradana, M.Pd.		26/12 2020
Pembimbing 1	Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.		28/12 2020
Pembimbing 2	Linda Dwi Sholikhah, M.Pd.		28/12 2020

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