

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 di pondok 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 Selasaan
- 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

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Pretest	Posttest
N		12	12
Normal Parameters ^a	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 signifikasi $> 0,05$ dikatakan normal dan apabila signofikasi $< 0,05$ maka dikatakan tidak normal. Berdasarkan output tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikasi 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 komplek 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

Descriptive Statistics							
	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

Katagori	Skor	Jumlah Santri
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 kompleks 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. Selajutnya 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

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
hasil Equal variance assumed	1.159	.307	1.926	10	.083	5.66667	2.94203	-.88859	12.22192
Equal variance 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 di atas 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 di atas 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 di atas, 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

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

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 betdasarkan 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

Paired Samples Statistics					
		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

		Paired Samples Statistics			
		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 menunjukkan 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 menunjukkan 157.67 dan untuk post test menunjukkan 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/ treatment didalam konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis.

Tujuan pemberian perlakuan /treatment 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 / treatment 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

Paired Samples Statistics					
		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 menunjukkan 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 menunjukkan 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.