

ABSTRAK

Shofiatun Annisa, NIM 1911010062, Pengaruh Teknik Thought Stopping dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Santri Tahfidz Di Pondok Pesantren Dukuh Kauman Desa Ngembalrejo Kudus.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) gambaran kecemasan hilangnya hafalan santri tahfidz di Pondok Pesantren Dukuh Kauman Desa Ngembalrejo Kudus sebelum dilakukan teknik *thought stopping*, 2) gambaran pelaksanaan teknik *thought stopping* di Pondok Pesantren Dukuh Kauman Desa Ngembalrejo Kudus, 3) pengaruh teknik *thought stopping* terhadap kecemasan santri tahfidz di Pondok Pesantren Dukuh Kauman Desa Ngembalrejo Kudus.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purpose sampling* yaitu sebanyak 30 orang dari 3 pondok pesantren yang berada di Dukuh Kauman Desa Ngembalrejo Kudus. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan statistik nonparametris yaitu uji wilcoxon.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan santri tahfidz sebelum dilakukan intervensi adalah 1 orang (3%) mengalami kecemasan ringan, 23 orang mengalami kecemasan sedang (77%) dan 6 orang (20%) mengalami kecemasan berat dan setelah dilakukan intervensi sebanyak 19 orang mengalami kecemasan sedang (63%) dan 11 orang (37%) mengalami kecemasan ringan. Hasil uji wilcoxon diperoleh nilai $z = -4,783$ dan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Kesimpulannya terdapat pengaruh teknik *thought stopping* terhadap kecemasan santri tahfidz di pondok pesantren Dukuh Kauman Ngembalrejo Kudus.

Kata kunci: Teknik *thought stopping*, Kecemasan, Konseling Kelompok