

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN MUNAQOSYAH.....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN.....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Sistematika Penulisan.....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Kecemasan.....	8
a. Defisini kecemasan.....	8
b. Jenis-jenis kecemasan.....	9
c. Gejala kecemasan .....	12
2. Teknik <i>Thought Stopping</i> .....	17
a. Definisi teknik <i>thought stopping</i> .....	17
b. Langkah-langkah teknik <i>thought stopping</i> ...	18
3. Konseling Kelompok .....	19
a. Definisi konseling kelompok.....	19
b. Fungsi konseling kelompok.....	22
c. Jumlah anggota kelompok .....	22
d. Waktu pelaksanaan .....	22
e. Langkah-langkah konseling kelompok .....	23
B. Penelitian Terdahulu .....	25
C. Kerangka Berpikir.....	27
D. Hipotesis .....	29

**BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis dan Pendekatan.....	30
B. Populasi dan Sampel .....	30
C. Identifikasi Variabel.....	32
D. Variabel Operasional.....	32
E. Teknik Pengumpulan Data .....	34
F. Teknik Analisis Data.....	35

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian.....	36
1. Gambaran Obyek Penelitian .....	36
a. Pondok Pesantren Darun Najah.....	37
b. Pondok Pesantren Al-Irsyad.....	37
c. Pondok Pesantren Darul Ulum.....	38
2. Analisis Data .....	39
a. Analisis statistik deskriptif responden.....	39
b. Gambaran tingkat kecemasan santri tahfidz sebelum dan sesudah pelaksanaan teknik <i>thought stopping</i> .....	39
c. Gambaran pelaksanaan teknik <i>thought stopping</i> dalam konseling kelompok.....	40
d. Analisis hasil uji validitas dan uji reliabilitas.....	44
e. Analisis statistik nonparametris.....	45
B. Pembahasan .....	45
1. Gambaran Kecemasan Santri Tahfidz Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Teknik <i>Thought Stopping</i> dalam Konseling Kelompok.....	45
2. Gambaran Pelaksanaan Teknik <i>Thought Stopping</i> dalam Konseling Kelompok.....	47
3. Pengaruh Teknik <i>Thought stopping</i> Terhadap Kecemasan Santri Tahfidz.....	49

**BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	51
B. Keterbatasan Penulis .....	51
C. Saran .....	52

**DAFTAR PUSTAKA  
LAMPIRAN-LAMPIRAN  
DAFTAR RIWAYAT HIDUP**



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berfikir..... 28



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 ciri-ciri kecemasan .....	13
Tabel 2.2 langkah-langkah teknik <i>thought stopping</i> .....	18
Tabel 3.1 penyebaran populasi penelitian .....	31
Tabel 3.2 penyebaran sampel penelitian .....	32
Tabel 3.3 <i>one group pretest and posttest design</i> .....	33
Tabel 3.4 definisi operasional variabel .....	33
Tabel 3.5 Blueprint T-MAS .....	35
Tabel 3.6 skor jawaban skala likert .....	
Tabel 4.1 karakteristik responden berdasarkan jumlah hafalan Al-Qur'an.....	
Tabel 4.2 distribusi frekuensi kecemasan responden sebelum dilakukan teknik <i>thought stoppping</i> .....	
Tabel 4.3 distribusi frekuensi kecemasan responden setelah dilakukan teknik <i>thought stopping</i> .....	
Tabel 4.4 hasil uji validitas instrumen kecemasan .....	
Tabel 4.5 hasil uji reliabilitas instrumen kecemasana .....	
Tabel 4.6 hasil uji wilcoxon .....	