

**PERBANDINGAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK  
MELALUI TEKNIK *SYSTEMATIC DESENSITIZATION* DAN  
*COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENGATASI  
KECEMASAN SANTRI DI PONDOK PESANTREN DARUL  
HASANAH 29 KUDUS**



**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana (S1)  
Dalam Bidang Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)**

**Disusun Oleh:  
Tatik Nurur Rohmah  
NIM 2011010020**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS  
FAKULTAS TARBIYAH  
PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM  
TAHUN 2024**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS  
FAKULTAS TARBIYAH

Jalan Conge Ngembalrejo Kotak Pos 51 Kudus 59322 Telepon (0291) 438818 Faksimile 441613  
Email : akademik@iainkudus.ac.id; Website : www.iainkudus.ac.id



### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Laporan saudara :

Nama : TATIK NURUR ROHMAH  
NIM : 2011010020  
Fakultas : Tarbiyah  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Judul : Perbandingan Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Systematic Desensitization dan Cognitive Restructuring Untuk Mengatasi Kecemasan Santri Di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus

benar-benar telah melalui proses pembimbingan dengan pembimbing sejak 18 Desember 2023 sampai dengan 21 Februari 2024 dan disetujui untuk dapat dilanjutkan ke proses munaqosyah.

Kudus, 26 Februari 2024



Ismanto, S.Si., M.Pd.  
NIP. 197405021999031005



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS  
FAKULTAS TARBİYAH**

Jl. Conge Ngembalrejo PO Box 51 Kudus 59322,  
Telp (0291) 432677 Fax. (0291) 441613

**PENGESAHAN MUNAQOSYAH**

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi saudara :

**Nama** : Tatik Nurur Rohmah ✱  
**NIM** : 2011010020  
**Fakultas /Prodi** : Tarbiyah/ Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
**Judul Skripsi** : “Perbandingan Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik *Systematic Desensitization* dan *Cognitive Restructuring* Untuk Mengatasi Kecemasan Santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus”

Telah diujikan pada tanggal 02 April 2024 dan dinyatakan **LULUS** dalam Ujian Majelis Munaqosyah Skripsi, sehingga dapat dilakukan Yudisium Sarjana.

| NAMA  | TANGGAL  | TANDA TANGAN |
|---|----------|--------------|
| <u>Dr. Fatma Laili Khoirun Nida', S.Ag., M.Si.</u><br>NIP. 197701252009122001<br>Ketua/Penguji I    | 25-04-24 |              |
| <u>Khilman Rofi Azmi, M.Pd. CIQaR</u><br>NIP. 1993042420180011001<br>Penguji II                     | 25-04-24 |              |
| <u>Inayatul Khafidhoh, M.Pd.</u><br>NIP. 199003292019032011<br>Sekretaris/Penguji III               | 29-04-24 |              |
| <u>Ismanto, S.Si., M.Pd.</u><br>NIP. 197405021999031005<br>Dosen Pembimbing                         | 30-04-24 |              |
| <u>Prof. Dr. M. Nur Ghufron, S.Ag., M.Si.</u><br>NIP. 197811012005011002<br>Dekan Fakultas Tarbiyah | 30-04-24 |              |

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, saya Tatik Nurur Rohmah, NIM 2011010020 menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini:

1. Seluruhnya merupakan karya saya sendiri dan sebelumnya belum pernah diterbitkan dalam bentuk dan untuk keperluan apapun; dan
2. Tidak berisi material yang pernah ditulis orang lain kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan rujukan dalam penulisan skripsi ini.

Saya bersedia menerima sanksi apabila dikemudian hari ditemukan tidak benaran pernyataan ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Kudus, 26 Februari 2024  
Yang Membuat Pernyataan



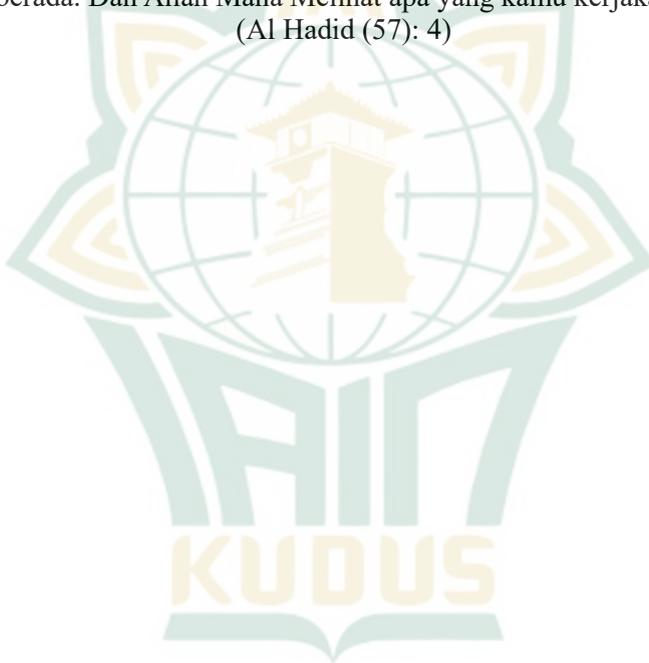
Tatik Nurur Rohmah  
NIM. 2011010020

## MOTTO

هُوَ الَّذِي خَلَقَ السَّمُوتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ۖ ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ ۚ يَعْلَمُ مَا يَلِجُ فِي  
الْأَرْضِ وَمَا يَخْرُجُ مِنْهَا وَمَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ وَمَا يَعْرُجُ فِيهَا ۚ وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ ۗ وَاللَّهُ بِمَا  
تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

Dialah yang menciptakan langit dan bumi dalam enam masa: Kemudian Dia bersemayam di atas 'Arsy. Dia mengetahui apa yang masuk ke dalam bumi dan apa yang keluar daripadanya dan apa yang turun dari langit dan apa yang naik kepada-Nya. Dan Dia bersama kamu di mana saja kamu berada. Dan Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan.<sup>1</sup>

(Al Hadid (57): 4)




---

<sup>1</sup> Muhammad Taufiq. Aplikasi Alquran In Ms Word. Tahufiq Product. 2013. Versi 3.0

## PERSEMBAHAN

*Alhamdulillah*, segala puji bagi Allah SWT., yang telah memberikan kenikmatan dan kesempatan yang tidak terhingga kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini dipersembahkan kepada:

1. Kepada kedua orang tua saya yaitu Bapak Rokhim dan Ibu Siti Aminah yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi dan doa terbaiknya kapanpun serta dalam kondisi apapun. Dan semoga Allah SWT., senantiasa memberikan perlindungan, keselamatan, kesehatan dan mencurahkan segala rahmat-Nya kepada Beliau.
2. Kedua kakak saya Isma Mutik, Abu Musy'ab, serta keponakan saya Askara Ziofan Ahmad yang selalu memberikan dukungan dan memotivasi saya.
3. Dosen pembimbing saya Bapak Ismanto, S.Si., M.Pd yang telah berbaik hati dengan tulus dan bersedia dalam meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan nasehat, menginspirasi, serta memberikan *problem solving* selama proses skripsi. Semoga senantiasa diberikan perlindungan, keselamatan, kesehatan serta tercurahkan segala rahmat oleh Allah SWT., kepada beliau.
4. Pengasuh Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus, Bapak K.H Agus Yusrun Nafi', S. Ag. M.S.I dan Ibu Nyai Hj. Lilik Bidayati Rohmah, S. Ag. Al-Hafidzoh. yang telah memberikan kesempatan yang sangat besar kepada penulis untuk melaksanakan penelitian. Serta senantiasa memberikan motivasi dan mendoakan sehingga terselesaikan skripsi ini. Semoga oleh Allah SWT., senantiasa memberikan perlindungan, serta mencurahkan segala rahmatnya kepada beliau.
5. Teman-teman Mahasantri semester akhir di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus, yang telah membantu penulis serta berkenan dan berpartisipasi dalam penelitian ini. Semoga kita semua senantiasa diberikan kesuksesan dan kemudahan oleh Allah SWT.
6. Dan tak lupa kepada diri sendiri Tatik Nurur Rohmah. Terima kasih telah berjuang dan bertahan sejauh ini. Terima kasih karena tetap memilih bersyukur dengan keadaan yang ada. Tetaplah semangat untuk selalu maju kedepan, untuk mencari hal baru dan pengalaman baru. berbahagialah selalu dimanapun dan kapanpun. Apapun kurang lebihnya kamu, mari kita syukuri dan rayakan diri kita.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

| Konsonan Tunggal        |              |                     |                      |            |          | Vokal           |             |
|-------------------------|--------------|---------------------|----------------------|------------|----------|-----------------|-------------|
| ب                       | B/b          | ش                   | Sy/sy                | ل          | L/l      | ا               | tanpa tanda |
| ت                       | T/t          | ص                   | S{/s}                | م          | M/m      | اَ..            | A/a         |
| ث                       | S{/V/s}      | ض                   | D{/d}                | ن          | N/n      | اِ..            | I/i         |
| ج                       | J/j          | ط                   | T{/t}                | و          | W/w      | اُ..            | U/u         |
| ح                       | H{/h}        | ظ                   | Z{/z}                | هـ         | H/h      | Ma>dd           |             |
| خ                       | KH/kh        | عَ awal             | 'A/'a                | ء akhir    | 'A/'a'   | بَا             | Ba>         |
| د                       | D/d          | ع akhir             | 'A/'a'               | ء awal     | 'A/'a    | بِي             | Bi>         |
| ذ                       | Z{/z}        | غ                   | G/g                  | ي          | Y/y      | بُو             | Bu>         |
| ر                       | R/r          | ف                   | F/f                  | Tasydi>d   |          | Ya>' nisbah     |             |
| ز                       | Z/z          | ق                   | Q/q                  | أَبْ       | abb      | فَلَكَيْ        | falakiy     |
| س                       | S/s          | ك                   | K/k                  | رَبْ       | rabb     | عَالَمِيْ       | 'a>lam iy   |
| 'Ain/Hamzah di Belakang |              | 'Ain/Hamzah di-waqf |                      | اَلْ       |          | Vokal Rangkap   |             |
| قَرَعْ                  | qara'a       | اَلْفُرُوْعْ        | al-furu>'            | اَلْقَمَرْ | al-qamar | غَيْرِيْ        | gairi>      |
| قَرَأْ                  | qara'a       | اَلْقَضَاءْ         | al-qad)a>'           | اَلشَّمْسْ | al-syams | شَيْئْ          | syai'im     |
| Kata Majemuk dirangkai  |              |                     | Kata Majemuk dipisah |            |          | Ta>' Marbu>t)ah |             |
| جَمَالُ الدِّينِ        | Jama>luddi>n | جَمَالُ الدِّينِ    | Jama>l al-Di>n       |            |          | سَاعَةٌ         | sa>'ah      |

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah rabbil 'alamin.* Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, *taufiq* dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perbandingan Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik *Systematic Desensitization* Dan *Cognitive Restructuring* Untuk Mengatasi Kecemasan Santri Di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus” ini dengan lancar dan tuntas. skripsi ini disusun guna melengkapi salah satu syarat untuk menyelesaikan program Sarjana (S1) pada fakultas tarbiyah jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI).

Dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung atas selesainya skripsi ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Abdurrohman Kasdi, Lc, M.Si. selaku Rektor IAIN Kudus.
2. Prof. Dr. M. Nur Ghufron, S.Ag., M.Si. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Kudus.
3. Khilman Rofi' Azmi, M.Pd., CIQaR. selaku ketua Program Studi BKPI IAIN Kudus.
4. Ismanto, S.Si., M.Pd. selaku dosen pembimbing skripsi yang senantiasa bersedia dalam meluangkan waktunya untuk membimbing, menasehati, menginspirasi, serta memberikan *problem solving* saat mengerjakan skripsi.
5. Bapak K.H Agus Yusrun Nafi', S.Ag., M.Si. dan Ibu Nyai Hj. Lilik Bidayati Rohmah, S.Ag. Al-Hafidzoh. selaku Pengasuh Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus. yang telah memberikan kesempatan yang sangat besar kepada penulis untuk melaksanakan penelitian. Serta senantiasa memberikan motivasi dan mendoakan sehingga terselesaikan skripsi ini.
6. Bapak Ibu Dosen dari berbagai Fakultas IAIN Kudus yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama menempuh pendidikan di bangku kuliah.
7. Kepada kedua orang tua saya yaitu Bapak Rokhim dan Ibu Siti Aminah yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi dan doa yang terbaiknya kapanpun serta kondisi apapun.
8. Teman-teman seperjuangan gedung 1 aula atas terkhusus Darul Ma'wa yang membersamai penulis serta senantiasa memberikan dukungan dan saran kepada penulis.

9. Teman-teman seperjuangan BKPI A yang telah memberikan pengalaman yang menyenangkan selama proses perkuliahan.
10. Teman-teman satu kelompok bimbingan yang sama-sama memberikan semangat, motivasi, dan saling memberikan arahan satu dengan yang lain.
11. Semua pihak yang terlibat dalam memberikan bantuan, saran, nasehat, dan kritik yang membangun sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa karya sederhana ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak kekurangan. Namun, dari lubuk hati yang paling dalam penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi dunia pendidikan, dan Bangsa Indonesia terutama bagi penyusun sendiri. Kritik dan saran sangat penulis harapkan dari semua pihak demi kebaikan penelitian selanjutnya.

Kudus, 26 Februari 2024  
Penulis



**Tatik Nurur Rohmah**  
NIM. 2011010020