

ABSTRAK

Tatik Nurur Rohmah, NIM 2011010020, “Perbandingan Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik *Systematic Desensitization* dan *Cognitive Restructuring* Untuk Mengatasi Kecemasan Santri Di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus”. Skripsi, Fakultas Tarbiyah, Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Kudus.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) Tingkat kecemasan santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus sebelum dan sesudah diterapkannya layanan konseling kelompok dengan teknik *systematic desensitization*. 2) Tingkat kecemasan santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus sebelum dan sesudah diterapkannya layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, serta 3) perbedaan perkembangan kecemasan santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus dengan layanan konseling kelompok melalui teknik *systematic desensitization* dan *cognitive restructuring*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif metode eksperimen dengan desain *quasi experiment, nonequivalent control group design*. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus yang terdiri dari 124 santri. Adapun teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* maka didapatkan ukuran sampel 9 untuk kelompok eksperimen dan 9 untuk kelompok kontrol, yang dimana sampel diambil dari kategori santri yang sedang berada di fase mengerjakan skripsi. Untuk uji hipotesisnya menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan mengenai tingkat kecemasan santri sebelum dan sesudah diberikannya layanan. Selain itu juga dilakukannya uji *Mann Whitney U test* untuk mengetahui perbedaan yang signifikan dari hasil diberikannya layanan konseling kelompok melalui teknik *systematic desensitization* dan *cognitive restructuring* dalam mengatasi kecemasan santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus.

Terdapat tiga hasil penelitian yang telah diperoleh, yaitu Dari hasil uji *Wilcoxon* diperoleh 1) Hasil *Asymp. Sig. (2-tailed)* 0,008 dari nilai *Sig.< 0,05*, maka hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan mengenai tingkat kecemasan santri setelah diterapkannya layanan konseling kelompok dengan teknik *systematic desensitization*, serta 2) Hasil *asymp. sig. (2-tailed)* 0,008 dari nilai *Sig.< 0,05*, maka hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan mengenai tingkat kecemasan santri setelah diterapkannya layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Selain itu, berdasarkan hasil uji hipotesis komparatif melalui uji *Mann Whitney U test* 3) Diperoleh hasil nilai *asymp. sig. (2-tailed)* sebesar 0,894, karena nilai *sig. > 0,05* maka tidak adanya perbedaan yang signifikan dari hasil pemberian layanan konseling kelompok melalui teknik *systematic desensitization* dan teknik *cognitive restructuring*. hal ini berarti kedua teknik tersebut memiliki dampak yang sama dalam mengatasi kecemasan santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus. Adapun dampak yang dirasakan oleh santri setelah mengikuti pelaksanaan layanan konseling kelompok melalui kedua teknik ini yaitu santri dapat memahami bahwa sumber kecemasan berasal dari pikiran irasional atau negative. Selain itu santri menjadi lebih terbuka, percaya diri dan termotivasi dalam mengerjakan skripsi. dan terakhir berkembangnya hubungan yang positif antar santri.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Systematic Desensitization, Cognitive Restructuring, Pikiran Irasional, Kecemasan, Manajemen Waktu*