

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN MUNAQOSYAH	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat Penelitian	12
E. Sistematika Penulisan	13
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kajian Teori	15
1. Kecemasan	15
2. Konseling Kelompok	18
3. Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Systematic Desensitization dengan Cognitive Restructuring dalam Mengatasi Kecemasan	24
B. Penelitian Terdahulu	32
C. Kerangka Berfikir	36
D. Hipotesis	38
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Pendekatan	39
B. <i>Setting</i> Penelitian	39
C. Populasi dan Sampel.....	40
D. Desain dan Definisi Oprasional Variabel.....	41
E. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	45
F. Teknik Pengumpulan Data.....	46
G. Teknik Analisis Data.....	48

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	50
1. Gambaran Obyek Penelitian	50
2. Analisis Data	62
B. Pembahasan	68

BAB V PENUTUP

A. Simpulan	74
B. Keterbatasan Penelitian.....	74
C. Saran	74

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Desain Penelitian	42
Tabel 3.2	Kisi-Kisi Instrumen Kuesioner Angket Kecemasan Santri	43
Tabel 4.1	Matriks Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok.....	60
Tabel 4.2	Hasil Perhitungan Validasi Instrumen Butir Soal <i>Pretest</i>	62
Tabel 4.3	Hasil <i>Uji Wilcoxon Signed Rank Test</i>	64
Tabel 4.4	Hasil Analisis Deskriptif Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelas Eksperimen 1	64
Tabel 4.5	Hasil <i>Uji Wilcoxon Signed Rank Test</i>	65
Tabel 4.6	Hasil Analisis Deskriptif Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelas Eksperimen 2	65
Tabel 4.7	Hasil <i>Uji Mann Whitney U Test</i>	66
Tabel 4.8	Hasil Analisis Deskriptif Data <i>Posttest</i> Kelompok eksperimen dengan teknik <i>systematic desensitization</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok eksperimen dengan teknik <i>cognitive restructuring</i>	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Berpikir.....	38
Gambar 4.1	Konselor bersama Anggota Kelompok Eksperimen dengan Teknik Cognitive Restructuring Melakukan Ice Breaking untuk Membangun Dinamika Kelompok.....	53
Gambar 4.2	Konselor bersama Anggota Kelompok Eksperimen dengan Teknik Systematic Desensitization Sedang Melakukan Penggalian Data.....	54
Gambar 4.3	Konselor bersama Anggota Kelompok Eksperimen dengan Teknik <i>Systematic Desensitization</i> Sedang Menerapkan Relaksasi.....	55
Gambar 4.4	Konselor mengajak Anggota Kelompok Eksperimen dengan Teknik Systematic Desensitization untuk Mengimajinasikan Keadaan Dan Kondisi Yang Menjadi Sebab Terjadinya Kecemasan.....	56
Gambar 4.5	Konselor Mengenalkan Coping Thought kepada Anggota Kelompok Eksperimen Dengan Teknik Cognitive Restructuring.....	57
Gambar 4.6	Anggota Kelompok Eksperimen Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Membacakan Hasil Tugas Rumah (Mengidentifikasi Pikiran Negatif Beserta <i>Coping Thought</i>) Yang Diberikan.....	58
Gambar 4.7	Konselor Mengajak Anggota Kelompok Eksperimen Teknik Systematic Desensitization Untuk Melakukan Self Affirmation Atas Pencapaian Yang Telah Diraih.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Hasil Dokumentasi dari Awal Penelitian Hingga Pelaksanaan Layanan Oleh Peneliti dan Sebagai Konselor, Ustadzah, Serta Santri Sebagai Anggota Kelompok
- Lampiran 2 Kisi-Kisi Instrumen Kuesioner Angket Kecemasan Santri
- Lampiran 3 Angket *Pretest* dan *Posttest* (Sebelum Validasi)
- Lampiran 4 Uji Validasi Isi
- Lampiran 5 Hasil Uji Validasi Instrumen
- Lampiran 6 Data Responden dari Google Foam untuk Uji Reliabilitas
- Lampiran 7 Data Responden untuk Uji Reliabilitas
- Lampiran 8 Hasil Uji Reliabilitas Melalui SPSS 21
- Lampiran 9 Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok
- Lampiran 10 Data *Pretest* dan *Posttest*
- Lampiran 11 Hasil *Pretest* dan *Post Test*
- Lampiran 12 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 13 Sertifikat Pendukung Hasil Cek Turnitin
- Daftar Riwayat Hidup