

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap orang tentu mengalami permasalahan dalam setiap proses kehidupannya, dan permasalahan tersebut datang silih berganti. Ketika suatu permasalahan sudah diatasi kemudian timbul permasalahan lainnya. Dan setiap individu memiliki cara yang beragam dalam menangani permasalahan yang dialami, ada yang perlu adanya bantuan dari orang lain, ada pula yang dapat menyelesaikan permasalahannya sendiri. Seseorang yang mampu mengenali pribadinya dengan baik, maka ia berpotensi dalam menangani permasalahan yang ada dan dapat bersikap sesuai dengan kemampuannya. Namun tidak semua individu dapat mengenali dirinya, terlebih dari banyaknya permasalahan yang kompleks. Oleh karena itu individu membutuhkan adanya bantuan dari orang lain, dan layanan bimbingan konseling memiliki andil yang cukup penting dalam membantu mengentaskan permasalahan tersebut.¹ Dan salah satu yang memerlukan adanya bantuan dari layanan bimbingan dan konseling adalah santri di pondok pesantren.

Pesantren sendiri merupakan tempat berkumpulnya individu yang disebut santri guna mengkaji ilmu-ilmu agama. Dalam proses belajar, santri juga tumbuh dan berkembang dengan berbagai karakteristiknya sendiri dan memiliki kendalanya masing-masing. Setelah lulus dari pesantren terdapat sebagian dari mereka dapat tumbuh menjadi pribadi yang matang dan siap untuk terjun langsung di lingkungan masyarakat. namun terdapat pula yang masih kurang siap, sehingga lebih terkesan pasif dan enggan terlibat dalam kegiatan dimasyarakat. Santri merupakan individu yang belajar dengan berbagai karakteristik yang beragam tergantung lingkungan sekitarnya. Dan permasalahan yang dihadapi oleh santri juga beragam ada yang dirasa ringan, sedang, hingga berat.² Oleh karena itu permasalahan yang dihadapi oleh santri perlu memperoleh bantuan yang menyeluruh dan efektif, sehingga diharapkan mampu meminimalisir adanya perilaku

¹ Syafaruddin, Ahmad Syukri Sitorus, and Ahmad Syarqowi, *Bimbingan Dan Konseling Perspektif Al-Quran Dan Sains* (Medan: Perdana Publishing, 2017).

² Fitri Aulia, Umi Aisyah, and Musifuddin, *Bimbingan Konseling Di Pesantren* (Lombok: HIKAM: Media Utama, 2023).

menyimpang. Adapun permasalahan yang kerap dialami oleh santri dalam mengikuti kegiatan di pesantren meliputi aspek pribadi, sosial, belajar, dan aktualisasi diri serta beradaptasi di lingkungan sekitarnya. Dan setiap permasalahan yang dialami oleh santri memiliki polanya tersendiri sehingga perlu adanya pola khusus yang sesuai dalam membantu menyelesaikan permasalahan santri.³

Pondok pesantren merupakan institusi tertua di Indonesia yang berfokus pada ilmu agama beserta nilai-nilai keagamaan guna kehidupan di akhirat. Di Pesantren tentu terdapat kendala seperti kenakalan remaja, kedisiplinan dan lain sebagainya yang dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal seperti kesadaran, pemahaman ilmu agama yang kurang, serta motivasi. Oleh karena itu konselor berperan penting dalam mengatasi problematika dan perlawanan yang dihadapi oleh santri. Selain itu perlunya layanan bimbingan dan konseling yang lebih spesifik menunjukkan bahwa bimbingan dan konseling tidak hanya sekedar menasihati. Bimbingan dan konseling melibatkan upaya dalam mengembangkan potensi santri secara menyeluruh, sehingga peran konselor sangat penting dan perlu untuk dikaji secara terus-menerus dalam upaya mengatasi permasalahan santri.⁴

Dari banyaknya permasalahan yang dialami oleh santri salah satunya yaitu kecemasan, setiap individu tentu mengalami kecemasan dalam setiap pertumbuhan dan perkembangannya, terlebih bagi santri yang sedang mengenyam pendidikan di universitas dan berada di fase semester akhir yang dimana mereka mulai mengerjakan tugas akhir salah satunya yaitu skripsi. Skripsi adalah tugas akademik yang harus dituntaskan oleh mahasiswa program sarjana (S1) sebagai syarat akhir studinya. Dalam pembuatan skripsi ini harus secara sistematis memenuhi standar dan metodologi ilmiah serta berdasarkan ilmu yang telah dipelajari dalam program studinya dan memenuhi kompetensi kelulusan. Skripsi merupakan bentuk pembelajaran berupa riset yang dilakukan oleh mahasiswa guna menyelesaikan studinya. Proses penelitian dilakukan dengan menyusun proposal penelitian terlebih

³ Zamzami Sabiq, *Konseling Pesantren*, Cetakan Pe (Yogyakarta: Bintang Pustaka Madani, 2021).

⁴ Maryam Luailik and Miftahul Huda, 'Urgensi Layanan Bimbingan Konseling Dalam Pondok Pesantren', *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 1.1 (2023), 19–25 <<https://jurnal.tiga-mutiara.com/index.php/jimi%0AUrgensi>>.

dahulu, yang kemudian dilanjutkan dengan membuat laporan hasil penelitian berupa skripsi.⁵

Secara umum mahasiswa dapat menyelesaikan skripsi dan lulus tepat waktu (Kurang lebih sampai semester 8) apabila dalam pelaksanaannya tidak mengalami hambatan. Namun sayangnya kebanyakan mahasiswa beranggapan bahwa skripsi merupakan suatu tugas yang sulit dan berat untuk dilakukan, sehingga banyak dari mereka yang menunda dalam mengerjakan tugas skripsinya bahkan terdapat pula yang berhenti untuk tidak menyelesaikan skripsi. Peristiwa tersebut biasanya disebabkan karena adanya desakan dari orang tua untuk menyelesaikan skripsi sesegera mungkin, takut apabila judul yang diajukan tidak diterima, kurangnya persiapan, hingga menjadi beban tersendiri bagi mahasiswa karena menyita waktu dan pikiran mereka.⁶ Beberapa faktor yang telah tadi dapat menyebabkan gangguan psikologi bagi mahasiswa seperti stres, depresi, frustrasi, takut, panik, dan kecemasan. Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dapat berupa merasa ragu, tidak mampu, minder untuk mengerjakan skripsi, tertekan, sedih, mudah tersinggung, bahkan terkadang tiba-tiba sakit kepala.⁷

Bagi beberapa mahasiswa, terutama mahasiswa tingkat akhir, tugas akhir menjadi salah satu faktor pemicu kecemasan. Kecemasan yang terjadi dapat mengganggu dan menurunkan kinerja memori sehingga menimbulkan penurunan dalam akademis.⁸ Beban stres yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir lebih besar dibanding dengan mahasiswa semester

⁵ Supaat and others, *Pedoman Penyelesaian Tugas Akhir Program Sarjana, Lpm*, 2018.

⁶ Tri Endra Pramanda Susilo and Eldawaty Eldawaty, 'Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Progam Study Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang', *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 4.2 (2021), 105-13 <<https://doi.org/10.33369/consilia.4.2.105-113>>.

⁷ Fauzi Marjan, Afrizal Sano, and Ifdil Ifdil, 'Tingkat Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Dalam Menyusun Skripsi', *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3.2 (2018), 84 & 87 <<https://doi.org/10.29210/02247jpgi0005>>.

⁸ Ramadhan Trybahari Sugiharno, Wibowo Hanafi Ari Susanto, and Frengki Wospakrik, 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir', *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5.2 (2022), 1189-97 <<https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3760>>.

sebelumnya. Beban stres tersebut dapat menyebabkan kecemasan, baik cemas dengan skripsinya, serta karier setelah lulus nanti mau bekerja, studi lanjut, ataupun menikah.⁹ Kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan dan menyakitkan. Keseimbangan pribadi seseorang akan terganggu saat mengalami kecemasan seperti merasa resah, takut, tegang, gelisah, gugup, dan sebagainya. Kecemasan yang terjadi pada seseorang memiliki kadar tersendiri sesuai dengan tingkatannya, yang terbagi menjadi kecemasan ringan, sedang, berat hingga menjadikan kepanikan dan menyebabkan kendala seseorang dalam beraktivitas.¹⁰

Mahasiswa yang mengalami kecemasan dapat berdampak pada skripsi yang dikerjakan. Ketika mahasiswa mendapati hambatan yang dirasa sukar, maka ia akan merasa sedih dan terpukul hingga menyebabkan ketegangan dan bisa menghambat potensi belajarnya. Selain itu mahasiswa yang sedang mengalami permasalahan pribadi seperti perasaan yang sedang tidak baik dapat menurunkan semangat belajar hingga berdampak pada skripsi yang sedang dikerjakan. Salah satu faktor timbulnya kecemasan mahasiswa adalah daya juang yang ada pada diri seseorang, hal ini akan terlihat saat bagaimana seseorang mengendalikan dirinya pada suatu hal yang dapat mempengaruhi pribadinya.¹¹ Terdapat dua penyebab utama terjadinya kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Yang pertama yaitu faktor internal, faktor yang sumbernya dari dalam diri individu tersebut seperti: kesulitan dalam menentukan masalah yang akan dikaji, konsep bahasan skripsi, sistematika penulisan, metode yang akan digunakan, data yang diperlukan, serta kesulitan dalam menyampaikan pemikiran dalam naskah skripsi. Selain itu bagi sebagian mahasiswa biaya skripsi juga menjadi kendala karena

⁹ Nita Oliviyanti Syuhadak, Hardjono Hardjono, and Zahrina Mardhiyah, 'Harapan Dan Kecemasan Akan Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir', *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 7.2 (2023), 76 <<https://doi.org/10.20961/jip.v7i2.64673>>.

¹⁰ Putu Aninda Cahya Savitri and Ni Luh Indah Desira Swandi, 'Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa: Literature Review', *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4.1 (2023), 42-54 <<https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.20628>>.

¹¹ Yolanda Karina Putri and Surya Akbar, 'Adversity Quotient Dan Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir', *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 5.1 (2022), 50-54 <<https://doi.org/10.30743/stm.v5i1.259>>.

merasa terbebani. Ada juga mahasiswa yang telena dan aktif dalam kegiatan organisasi yang ia ikuti, serta terdapat mahasiswa yang malas-malasan, pesimis, dan kurang semangat dalam mengerjakan skripsi.

Selain faktor internal, terdapat pula faktor eksternal seperti: birokrasi kampus yang memiliki syarat kelulusan yang rumit, dosen pembimbing dan penguji yang terkenal killer, dosen pembimbing yang sulit ditemui, bekerja sambil, adanya tuntutan dari orang tua maupun orang sekitar untuk cepat lulus, deadline penulisan skripsi dan batas pendaftaran ujian, masih kurang jelasnya karier yang ingin dituju setelahnya, sempitnya lapangan pekerjaan, persaingan kerja yang semakin banyak, serta adanya realita alumni yang masih banyak menganggur juga menjadi salah satu faktor terjadinya kecemasan pada mahasiswa.¹² Berdasarkan informasi yang telah dijelaskan, dapat kita ketahui bahwa kecemasan yang dialami oleh mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi memiliki efek yang cukup serius dalam kehidupannya diantara-Nya dapat mengurangi kecerdasan individu karena adanya kecemasan yang dapat menjadikan individu tertekan. Selain itu juga dapat mengganggu kesehatan seseorang, sehingga individu tersebut menjadi sakit yang biasanya berupa sering merasa pusing, mual, gangguan pencernaan dan lain sebagainya. Dan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa semester akhir juga dirasakan pula oleh santri yang tengah mengerjakan skripsi. Dan hal ini tidak luput dirasakan oleh santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29.

Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 ini merupakan salah satu pondok pesantren yang ada di kota Kudus dan letaknya berada di kurang lebih sekitar 400 m di belakang kampus barat IAIN Kudus. Pondok pesantren Darul Hasanah 29 ini merupakan pondok modern yang kegiatannya lebih menyesuaikan jadwal kampus, hal ini dikarenakan seluruh santri merupakan mahasiswa baik di IAIN Kudus maupun di STIKES Kudus dan seluruh santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 ini merupakan santri wati atau ber gender perempuan. Pondok pesantren Darul Hasanah 29 ini mengklasifikasikan santrinya menjadi dua bagian yaitu santri *binmadzor*, yaitu santri yang tidak menghafal Al-Qur'an dan hanya belajar kitab-kitab kuning serta *ngaos* Al-Qur'an dengan cara

¹² Husni Wakhyudin and Anggun Dwi Setya Putri, 'ANALISIS KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI', *Jurnal Ilmiah Pendidikan.*, 1.1 (2020), 14-18.

melihat mushaf. Dan yang kedua yaitu santri *bill ghoib*, yaitu santri yang belajar kitab kuning dan menghafalkan Al-Qur'an. Meskipun keduanya berbeda namun memiliki keistimewaannya masing-masing.¹³

Santri di Pondok Pesantren Darul Khasanah 29 ini kebanyakan berusia dewasa awal yaitu antara usia 18-23 tahun. Masa ini adalah masa beralihnya remaja akhir menuju dewasa, dimana beralihnya sikap bergantung menjadi sikap independen, baik secara ekonomi, eksplorasi diri, serta pandangan akan karier yang lebih realistis. Masa dewasa awal merupakan masa beradaptasi dengan metode hidup yang berbeda serta hasrat sosial yang baru. Dimasa ini seorang individu diharapkan mampu memainkan peran barunya seperti orang tua, tulang punggung keluarga, harapan baru, pengembangan karakter baru, serta aspek-aspek baru yang sesuai dengan tugas peranannya. Masa peralihan inilah yang dapat membuat gesekan hingga menimbulkan permasalahan pada kehidupan seseorang.¹⁴

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti selama menjadi santri bahwa seluruh santri di pondok pesantren Darul Hasanah 29 ini merupakan mahasiswi, dan santri yang berada di fase mengerjakan skripsi ini terdapat sekitar dua puluh dua santri. Dan berdasarkan hasil observasi serta wawancara langsung dengan santri ternyata banyak sekali dari mereka yang merasa tertekan dengan skripsi, yang dimana mereka merasa cemas dan khawatir dengan skripsinya apabila belum juga segera selesai, takut apabila tertinggal dari teman-temannya, takut untuk melakukan bimbingan, takut apabila judulnya ditolak, takut apabila tidak kunjung mendapatkan persetujuan dari dosen pembimbing, takut jika judul yang diambil ternyata sulit dalam mencari referensi, takut apabila penelitiannya gagal, sering *overthinking*, merasa jenuh di tengah proses penyusunan skripsi, merasa kehilangan motivasi, bahkan ada juga yang jatuh sakit. Berdasarkan permasalahan yang telah dijabarkan, maka dapat kita ketahui bahwa akar permasalahan yang dialami oleh santri terletak pada pikiran yang kemudian mempengaruhi perilaku dan

¹³ Data diperoleh dari hasil observasi, *Pondok Pesantren Darul Hasanah29*

¹⁴ Alifia Fernanda Putri, 'Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya', *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3.2 (2018), 35 <<https://doi.org/10.23916/08430011>>.

pengambilan sikap serta dapat menimbulkan kecemasan pada diri santri.¹⁵

Berdasarkan kondisi yang dialami oleh santri, dan hal tersebut menjadi indikasi bahwa santri mengalami *Generalized Anxiety Disorder* (GAD). GAD merupakan gangguan neuropsikologis yang ditandai dengan perasaan khawatir dan cemas yang berlebihan yang dapat dialami setiap hari bahkan lebih dari 6 bulan.¹⁶ Santri atau mahasiswa skripsi dapat mengalami GAD sebagai akibat dari beban kerja yang banyak, tekanan akademik, atau kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir. Gejala GAD yang mungkin muncul antara lain: Rasa cemas atau khawatir yang berlebihan, gelisah, sulit berkonsentrasi, mudah tersinggung, sakit kepala, nyeri otot, sakit perut, atau nyeri yang tidak dapat dijelaskan, kesulitan mengendalikan perasaan khawatir, dan lain sebagainya. Apabila kondisi tersebut terjadi secara terus-menerus maka dapat mengganggu aktivitas santri. Oleh karena itu perlunya penanganan khusus berupa layanan bimbingan dan konseling guna mengentaskan permasalahan yang sedang dihadapi oleh santri agar santri merasa lebih *enjoy* dalam setiap proses mengerjakan skripsinya serta menjadi lebih termotivasi dan semangat.

Dalam bimbingan konseling terdapat beberapa layanan yang dapat diberikan, salah satunya yaitu layanan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan suatu layanan bantuan untuk mengembangkan potensi individu, mengantisipasi, serta mengatasi permasalahan yang terjadi antar pribadi serta membantu memecahkan masalah. Selain itu, konseling kelompok juga merupakan upaya menolong seseorang guna memberikan kemudahan dari aspek pertumbuhan dan perkembangannya, yang sifatnya preventif dan menyembuhkan. Dan konseling kelompok merupakan upaya memberikan pertolongan kepada konseli guna memfasilitasi dalam setiap progres dan perkembangannya, yang dilakukan dalam suasana kelompok dan bersifat penyembuhan dan preventif.¹⁷ Sehingga layanan ini diberikan untuk membantu individu dalam mengentaskan permasalahannya serta membantu

¹⁵ Hasil Pra-riset Wawancara dengan Santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 selama peneliti menjadi santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29

¹⁶ Omar Abdulqader Bamanan and others, 'Generalized Anxiety Disorder: A Review of Current Literature in Saudi Arabia', *Psychology*, 14.01 (2023), 35–51 <<https://doi.org/10.4236/psych.2023.141003>>.

¹⁷ Rasimin and Muhammad Hamdi, *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*, Cetakan Pe (Jakarta: Sinar Grafika Offset, 2018).

proses pertumbuhan dan perkembangannya. Layanan ini dilakukan dalam lingkup kelompok serta bersifat preventif dan menyembuhkan.

Dalam konseling kelompok terdapat berbagai teknik yang dapat digunakan diantara-Nya yaitu teknik *systematic desensitization*. Penggunaan teknik ini dilakukan dengan cara memberikan penguatan terhadap perilaku yang dikehendaki, serta membantu mengubah dan menekankan pikiran irasional santri menjadi rasional dan logis.¹⁸ Teknik desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik dari pendekatan behaviorial, yaitu suatu metode yang digunakan untuk mempelajari perilaku yang maladaptif melalui proses pembelajaran biasa. Tingkah laku tersistem dari respon kognitif, yang berupa adanya perubahan dari pola pikir, tata bahasa, serta pengalaman baru dengan lingkungan. Selain itu terdapat pula respon motorik, yaitu reaksi individu yang melibatkan kemampuan pergerakan tubuh dan reflek pada anggota tubuh, dan terakhir terdapat respon emosional, yaitu respon individu dalam menerima dan menghadapi masalah dengan melibatkan kondisi emosionalnya.¹⁹ Teknik desensitisasi sistematis ini dimanfaatkan untuk mengikis sikap atau respon yang tidak sesuai, yang dimana konseli diajak untuk memperlihatkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan melalui relaksasi. Secara fisiologis, relaksasi berlawanan dengan kecemasan yang secara sistematis dikaitkan dengan elemen kondisi yang mengancam.

Diterapkannya teknik *systematic desensitization* dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok karena teknik ini telah terbukti efektif dalam mengatasi kecemasan. Hal ini terbukti pada penelitian yang dilakukan oleh D.R Afrilia, Y. Elita, dan A. Misbahuddin dalam penelitiannya yang menyatakan bahwa penggunaan teknik desensitisasi sistematis melalui layanan konseling kelompok berpengaruh dalam menurunkan kecemasan

¹⁸ Namora Lumongga Lubis and Hasnida, *Konseling Kelompok* (Jakarta: Kencana, 2016).

¹⁹ Kurnia Dwi Armasari, Nyoman Dantes Dantes, and Made Sulastri Sulastri, 'Penerapan Model Konseling Behaviorial Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Dalam Proses Pembelajaran Siswa Kelas VIII A2 SMP Negeri 2 Sawan Tahun Pelajaran 2012/2013', *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 1.1 (2013) <<https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jibk.v1i1.900>>

siswa saat menghadapi ujian secara signifikan.²⁰ Selain itu teknik ini digunakan untuk mengurangi respon yang dirasa menakutkan, mencemaskan, dan tidak menyenangkan melalui aktivitas yang yang tidak sesuai dengan respon yang menakutkan tersebut. Serta teknik ini digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan.²¹ Dan teknik ini akan mengajak santri untuk mengubah perilaku (*counter conditioning*) berupa respon negatif yang ada, dan diubah dengan perilaku yang berseberangan untuk mengganti pikiran menjadi positif. Asumsi dasar dari teknik ini yaitu respon ketakutan maupun kecemasan yang dapat diamati dan dicegah dengan menggantinya lewat perilaku yang berlawan.²²

Selain teknik *systematic desensitization* terdapat pula teknik *cognitive restructuring* yang merupakan bagian dari pendekatan kognitif-behavior, yaitu pendekatan yang berfokus pada perbaikan kognitif yang yang tidak sesuai karena adanya peristiwa yang dirasa merugikan individu berupa psikis ataupun fisik dan lebih berorientasi pada masa depan dibandingkan dengan masa lampau. Aspek kognitif dari pendekatan ini dapat berupa mengubah pola pikir, tabiat, premis, kepercayaan, khayalan, serta membantu konseli untuk mengidentifikasi dan merubah kesalahan dalam aspek kognitifnya. Sedangkan dalam aspek behaviornya dapat berupa mengubah relasi yang salah dari situasi permasalahan dengan tabiat yang dapat menyebabkan timbulnya masalah, selain itu juga belajar untuk memodifikasi tingkah laku,

²⁰ Difah Resti Efrilia, Yessy Elita, and Arsyadani Mishbahuddin, 'Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Saat Menghadapi Ujian Pada Siswa', *Onsilia: Jurnal Ilmiah BK*, 6.1 (2023), 20–27 <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia>.

²¹ Afrianti Nofa, 'Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian Semester Di Sekolah Menengah Kejuruan 3 Terpadu Muhammadiyah Pekanbaru' (UIN SUSKA RIAU, 2021).

²² Euis Hernawati, 'Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa SMP', *Quanta*, 7.1 (2023), 1–7 <<http://ejournal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/quanta/article/view/1709>>.

mendinginkan pikiran dan tubuh hingga merasa lebih baik, serta dapat berpikir dengan jelas.²³

Adapun alasan diterapkannya teknik *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok ini karena teknik ini dilakukan untuk mengubah pemikiran irasional yang menyebabkan kecemasan. Pikiran negatif tersebut dapat berupa pandangan pada diri sendiri, lingkungan, maupun suatu keadaan yang dapat menyebabkan kecemasan. Dengan mengubah pikiran negatif dapat menjadikan konseli lebih percaya diri serta mampu menghadapi kondisi yang dapat menyebabkan kecemasan.²⁴ Selain itu, teknik ini dapat membantu mengurangi respon emosional yang menakutkan, mengkhawatirkan, serta tidak menyenangkan melalui proses pembentukan dan analisis pikiran. Teknik ini juga dapat digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menggantinya dengan respon yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihapuskan.²⁵ Dan teknik ini sudah terbukti efektif dalam mengatasi kecemasan sebagaimana dalam penelitian yang dilakukan oleh Weni Kurnia Rahmawati²⁶, menyatakan bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif dalam mereduksi indikator stres akademik siswa, selain itu teknik ini mampu menurunkan gejala perilaku dan emosi dalam menghadapi kondisi yang menyebabkan kecemasan.

Teknik *systematic desensitization* dan teknik *cognitive restructuring* memiliki perbedaan dalam pendekatan dan cara kerja yang digunakan untuk mengatasi kecemasan. Pada teknik *systematic desensitization* menggunakan pendekatan behavioral dan mengurangi kecemasan melalui proses pengkondisian. Melalui teknik ini konseli akan diajarkan untuk memberikan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami, sehingga dapat merubah perilaku yang lebih adaptif. Teknik ini bertujuan untuk

²³ Nadiyah Arofah, Yasem Milton, and Imah Mazdatul, *Modul Konseling Kelompok Teori Cognitive Behavior Therapy (CBT)* (Singaraja: Bimbingan Konseling UNDIKSA, 2019).

²⁴ Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Edisi Kedu (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016)

²⁵ Angga Dwi Prastiyo and Abdul Muhid, 'Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Menurunkan Prokrastinasi Akademik : Literature Review', *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)*, 6.1 (2022), 20–32 <<https://doi.org/10.29408/jkp.v6i1.4966>>.

²⁶ Weni Kurnia Rahmawati, 'Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa', *Jurnal Konseling Indonesia*, 2.1 (2016), 15–21 <<http://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JPBK/article/view/1897>>.

mengajarkan konseli untuk berada di kondisi rileks dan menghubungkan keadaan tersebut dengan membayangkan pengalaman yang menimbulkan kecemasan. Situasi yang dihadirkan disusun secara sistematis dari yang kurang mencemaskan hingga yang paling mencemaskan, sehingga kecemasan yang dirasakan bisa diatasi dengan baik.

Sedangkan pada teknik *cognitive restructuring* menggunakan pendekatan kognitif dan mengurangi kecemasan melalui proses pembentukan dan penganalisis pikiran. Pada Teknik ini konselor mengajak untuk memperkuat keyakinan konseli mengenai pikiran rasional, mengidentifikasi pikiran konseli yang berada dalam situasi kecemasan, latihan pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT), dan mengenalkan dan melatih konseli untuk memberikan dirinya penguatan positif ketika berhasil mencapai targetnya.

Sehingga dalam penelitian ini, akan dilaksanakan layanan konseling kelompok secara berulang dengan menggunakan teknik yang berbeda. Dengan tujuan membantu mengatasi kecemasan mahasiswa saat mengerjakan skripsi serta mengetahui perbandingan penggunaan kedua teknik tersebut dalam layanan konseling kelompok. Berdasarkan penjelasan dan fenomena yang terjadi maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbandingan Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik *Systematic Desensitization* Dan *Cognitive Restructuring* Untuk Mengatasi Kecemasan Santri Di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan dari latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah sebagai berikut:

1. Seberapa tinggi kecemasan santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus sebelum dan sesudah diterapkannya layanan konseling kelompok dengan teknik *systematic desensitization*?
2. Seberapa tinggi kecemasan santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus sebelum dan sesudah diterapkannya layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*?
3. Adakah perbedaan perkembangan kecemasan santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus dengan layanan konseling kelompok teknik *systematic desensitization* dan *cognitive restructuring*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan hasil dari rumusan masalah dan latar belakang yang ada, maka tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus sebelum dan sesudah diterapkannya layanan konseling kelompok dengan teknik *systematic desensitization*.
2. Untuk mengetahui tingkat kecemasan santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus sebelum dan sesudah diterapkannya layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.
3. Untuk mengetahui perbedaan perkembangan kecemasan santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus dengan layanan konseling kelompok teknik *systematic desensitization* dan *cognitive restructuring*.

D. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini dirasa mampu mengusung manfaat dan kontribusi baik secara teoritis maupun praktis, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini memberikan pemahaman tentang efektivitas teknik *systematic desensitization* dan *cognitive restructuring* dalam mengatasi kecemasan. Selain itu juga dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pengaruh layanan konseling kelompok dalam mengatasi kecemasan. Dan penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori tentang konseling kelompok dalam mengatasi kecemasan, baik memberikan teori baru atau memperkuat teori yang sudah ada.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi santri

- 1) Dengan diterapkannya layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *systematic desensitization* dan *cognitive restructuring* bagi santri yang sedang mengerjakan skripsi di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 dapat menjadikan santri menjadi rileks dalam mengerjakan tugas akhirnya. Selain itu, santri mendapatkan pengalaman dan wawasan baru dari kegiatan layanan konseling kelompok terkhusus dalam mengatasi kecemasan. Dari konseling kelompok yang dilakukan memberikan pemahaman yang berbeda antar individu, sehingga dapat memperluas pemahaman santri

dalam mengatasi kecemasan. Serta santri dapat menerapkan teknik yang di peroleh dalam meredakan kecemasan yang mungkin akan dialami di masa depan. Dan kegiatan ini juga dapat memberikan pemahaman kepada santri bahwa ia tidak sendiri dalam berjuang

b. Manfaat bagi pesantren

Dari hasil kegiatan layanan konseling kelompok yang dilakukan, dapat diterapkan dalam membantu meredakan kecemasan santri di pondok pesantren Darul Hasanah 29. Selain itu dapat meningkatkan solidaritas antar santri untuk saling terbuka dan saling memberikan dukungan serta bersama-sama dalam menyelesaikan masalah hingga santri menjadi lebih termotivasi. Serta menjadi sarana untuk belajar dari pengalaman dan pengetahuan secara bersama-sama.

E. Sistematika Penulisan

Penulisan yang sistematis dalam penelitian diperlukan agar dapat memahami permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian. Hal ini bertujuan supaya tidak adanya kekacauan dan kesalahan dalam membahas dan menyajikan permasalahan proposal skripsi. Berikut adalah deskripsi mengenai sistematika penulisan yang akan dilakukan oleh penulis dan sesuai dengan pedoman yang ada di Instansi IAIN Kudus:

BAB I : Pendahuluan

Pada bab ini berisikan mengenai latar belakang yang membahas mengenai alasan yang melatar belakangi pengambilan judul masalah. Selain itu juga berisi mengenai fokus penelitian, rumusan masalah atau pertanyaan mengenai permasalahan yang akan dibahas nantinya, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta sistematika penulisan.

BAB II : Kerangka Teori

Pada bab ini berisikan mengenai kajian teori, yang didalam-Nya membahas mengenai teori-teori yang berkaitan dengan tema/ judul penelitian yang diambil. Selain itu juga berisikan penelitian terdahulu yang membahas mengenai penelitian terdahulu yang menjadi rujukan atau referensi judul penelitian ini. Serta kerangka berpikir.

BAB III : Metode Penelitian

Bab ini berisikan mengenai jenis dan pendekatan yang dilakukan, setting penelitian, subyek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, pengujian keabsahan data, serta teknik analisis data.

BAB IV : Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pada bab ini menjelaskan mengenai hasil penelitian yang meliputi gambaran obyek penelitian, analisis data seperti uji validitas, uji reliabilitas, serta uji hipotesis. Selain itu juga mendiskripsikan hasil penelitian yang menjawab dari rumusan masalah yang telah ditetapkan pada bagian pembahasan.

BAB V : Penutup

Pada bab ini terdapat simpulan dan saran. Pada bagian akhir terdapat daftar pustaka serta beberapa lampiran di bagian yang memuat mengenai hasil olahan data analisis serta data statistik numerik.

