

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Gambaran Obyek Penelitian

##### a. Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik *Sitematic Desensitization* dan *Cognitive Restructuring* Untuk Membantu Mengatasi Kecemasan Santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 yang merupakan salah satu pondok pesantren modern banat yang ada dikudus. Hal ini lantaran aktivitas di pesantren memberikan kelonggaran bagi santrinya yang keseluruhan merupakan mahasiswi baik di IAIN Kudus maupun di STIKES Kudus. Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus didirikan pada tahun 2016 oleh Bapak KH. M. Agus Yusrun Nafi', S. Ag. M.S.I bersama dengan istri beliau Ibu Nyai Hj. Lilik Bidayati Rohmah, S. Ag. *Al-Hafidzoh*. Saat ini Pesantren telah berkembang menjadi 3 gedung, dengan jumlah santri keseluruhan 124 santri dan terletak di sebelah barat kampus IAIN Kudus dan berjarak sekitar 400 m dari kampus. Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus memiliki slogan tersendiri yang kerap digunakan untuk memberikan motivasi terhadap santrinya yaitu "Kuliah? Yes, Ngaji? Oke". Selain itu terdapat pula slogan yang juga mengandung doa yaitu "Selamat, Berkah, Sukses, dan Bahagia Dunia-Akhirat".

Penelitian ini bertujuan untuk membantu mengatasi kecemasan santri, terlebih bagi santri yang sedang mengerjakan skripsi dengan cara memberikan layanan konseling kelompok melalui teknik *systematic desensitization* dan *cognitive restructuring*. Kecemasan merupakan perasaan bingung, tidak fokus, dan khawatir, yang dimana hal ini berlangsung dalam kurun waktu yang tidak sebentar dan dampak yang ditimbulkan dapat berupa menurunnya semangat hidup, menurunnya pertumbuhan dan perkembangan diri, berkurangnya energi dalam diri hingga menyebabkan terjadinya gangguan kesehatan fisik maupun psikis.<sup>1</sup> Kecemasan sering kali dirasakan oleh setiap individu di setiap proses pertumbuhan dan perkembangannya, dan hal ini tak luput dirasakan pula oleh

---

<sup>1</sup> Dale Carnegie and Associates Inc., *Petunjuk Hidup Bebas Stres Dan Cemas*, Cetakan Ke (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2019).

santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 terlebih lagi bagi santri yang sedang dalam tahap mengerjakan skripsi.

Skripsi merupakan kebijakan bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar keprofesian selama ia menempuh pendidikan di S1. Namun tidak semua mahasiswa siap untuk menghadapi skripsi, yang dimana mereka beranggapan bahwa skripsi ini selain sulit juga proses penyusunannya yang lama dan terdapat tahapan yang panjang. Dan hal inilah yang menjadikan mahasiswa menjadi merasa cemas ketika akan berhadapan dengan skripsi.<sup>2</sup> Dengan adanya fenomena ini, bimbingan dan konseling hadir untuk membantu mengatasi kesulitan seseorang, diantaranya yaitu kecemasan bagi santri yang sedang mengerjakan skripsi.

Dan berdasarkan hasil observasi serta wawancara langsung dengan santri ternyata beberapa 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. Selain itu mereka juga merasa 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.<sup>3</sup> Berdasarkan permasalahan yang telah dijabarkan, maka dapat kita ketahui bahwa akar permasalahan yang dialami oleh santri terletak pada pikiran yang kemudian mempengaruhi perilaku dan pengambilan sikap serta dapat menimbulkan kecemasan pada diri santri. Oleh karena itu peneliti menghadirkan layanan konseling kelompok melalui teknik *systematic desensitization* dan *cognitive restructuring* untuk membantu mengatasi kecemasan santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 kudus.

Sehingga dalam riset kali ini, peneliti akan melakukan kegiatan konseling kelompok bersama dengan ustadzah

---

<sup>2</sup> Eka Malfasari and others, 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Stikes Payung Negeri Pekanbaru', *Jurnal Ners Indonesia*, 8.2 (2018).

<sup>3</sup> Hasil Pra-riset Wawancara dengan Santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 selama peneliti menjadi santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29

terhadap santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus. Kegiatan ini dilakukan bersama dengan delapan belas santri yang sedang mengerjakan skripsi. dan dalam kegiatan konseling kelompok ini peneliti akan memberikan teknik konseling berupa teknik *systematic desensitization* dan *cognitive restructuring*. Teknik *systematic desensitization* merupakan salah satu teknik dalam pendekatan behavior untuk mempelajari perilaku maladaptif. Teknik ini digunakan untuk menghapus perilaku atau respon yang tidak sesuai dan menampilkannya melalui relaksasi.<sup>4</sup>

Penggunaan teknik ini secara berulang, santri akan belajar untuk mengurangi respon kecemasannya terhadap situasi. Teknik *cognitive restructuring* merupakan salah satu teknik dalam pendekatan *cognitive-behavior* (CBT) yang menitik beratkan pada perubahan dari pikiran irasional menjadi pikiran rasional.<sup>5</sup> Dalam teknik ini santri diajak untuk melakukan *coping thought* yaitu mengubah pikiran negatifnya yang dapat menjadi salah satu faktor timbulnya kecemasan dan merubahnya menjadi pikiran positif.

**b. Pelaksanaan layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik *Sitematic Desensitization* dan *Cognitive Restructuring* Untuk Membantu Mengatasi Kecemasan Santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus**

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus terhadap 18 santri yang sedang dalam proses mengerjakan skripsi. Penelitian ini dimulai sejak pertengahan bulan Oktober 2023-Januari 2024. Adapun proses pengambilan data *pretest* dilakukan pada tanggal 19-21 Desember 2023. Sebelum memberikan perlakuan terhadap kedua kelompok eksperimen, peneliti membuat Rencana Pelaksanaan Layanan

---

<sup>4</sup> Kurnia Dwi Armasari, Nyoman Dantes Dantes, and Made Sulastrri Sulastrri, 'Penerapan Model Konseling Behavioral 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).

<sup>5</sup> Kurnia Dwi Armasari, Nym Dantes, and Md Sulastrri, 'Penerapan Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Dalam Proses Pembelajaran Siswa Kelas VIII A2 SMP Negeri 2 Sawan Tahun Pelajaran 2012/2013', *Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling Undiksha*, 1.1 (2013).

(RPL) konseling kelompok terlebih dahulu. Kemudian peneliti berdiskusi bersama ustadz/ ustadzah yang akan berkolaborasi bersama dalam penelitian, yang dilakukan pada tanggal 21 Desember 2023. Setelah itu barulah diberikan perlakuan terhadap dua kelompok eksperimen yang dilakukan pada tanggal 22 Desember 2023 s/d 3 Januari 2024.

Masing-masing kelompok terdiri dari peneliti, ustad/ustadzah, serta 9 santri dengan tiga kali pertemuan dan alokasi waktu 3x45 menit. Pada kelompok eksperimen dengan teknik *systematic desensitization* diberikan perlakuan pada tanggal 22 dan 24 Desember 2023 yang kemudian diberikan tugas rumah untuk dapat menerapkan *treatment* yang telah diberikan saat konseling kelompok, setelah itu barulah diadakan pertemuan kembari pada tanggal 3 Januari 2024 untuk melihat hasil akhir dan dirasa benar-benar sudah tuntas. Dan pada kelompok eksperimen dengan teknik *cognitive restructuring* tanggal diberikannya perlakuan sama dengan halnya pada kelompok eksperimen dengan teknik *systematic desensitization*, hanya saja waktu yang dilakukan yaitu setelah pemberian perlakuan dari kelompok pertama.

Pada pertemuan pertama yang dilakukan pada tanggal 22 Desember 2023. Peneliti sebagai konselor melakukan perkenalan, kemudian membuat kontrak perjanjian mengenai waktu, asas, dan kontrak kerja sama serta berdoa bersama setiap akan memulai kegiatan. Selain itu anggota kelompok diajak berkomitmen untuk saling menjaga segala data dan informasi dalam kegiatan konseling melalui ikrar janji konseling kelompok. Sebelum melangkah pada tahapan selanjutnya, seperti pada gambar 4.1 konselor memberikan *ice breaking* untuk membangun dinamika kelompok antar anggota.



**Gambar 4.1** Konselor bersama Anggota Kelompok Eksperimen dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Melakukan *Ice Breaking* untuk Membangun Dinamika Kelompok

*Ice breaking* yang dilakukan bernama “Ganjil-Genap”. Dalam pelaksanaan *ice breaking*, konselor membentuk pasangan yang terdiri dari tim ganjil dan tim genap. Kemudian pasangan tersebut saling berhadapan dengan posisi tangan yang hampir bersalaman namun tidak menempel. Setelah itu konselor akan menyebutkan angka baik ganjil maupun genap. Saat konselor menyebutkan bilangan angka misal angka bilangan ganjil, maka tim genap harus dapat menangkap tangan dari tim ganjil, begitu juga sebaliknya. Setelah melakukan *ice breaking*, pada pertemuan pertama ini membahas mengenai orientasi mengenai kecemasan seperti menjelaskan tujuan dari konseling kelompok dalam membantu mengatasi kecemasan.

Setelah menjelaskan mengenai tujuan pemberian konseling kelompok maka dilanjutkan dengan meminta setiap anggota kelompok saling berbagi pengalaman pribadinya mengenai kecemasannya masing-masing. Permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok pada eksperimen dengan teknik *systematic desensitization* yaitu takut apabila tertinggal dari teman-temannya, merasa kesulitan dalam mengatur waktu, cemas saat akan melakukan bimbingan, merasa kesulitan untuk fokus dan konsentrasi saat akan mengerjakan skripsi, kesulitan mencari referensi, dan merasa kurang terampil dalam menulis. Adapun kecemasan yang dialami oleh anggota kelompok dengan teknik *congnitif restructuring* yaitu sama halnya pada kelompok eksperimen dengan teknik *systematic desensitization* yaitu merasa takut apabila tertinggal dari teman-temannya, merasa kurang mampu dalam mengatur waktu, kesulitan dalam alih bahasa (bagi anak bahasa), serta merasa kesulitan dalam mengerjakan skripsi yang diakibatkan karena belum mengetahui gaya belajar.



**Gambar 4.2** Konselor bersama Anggota Kelompok Eksperimen dengan Teknik *Systematic Desensitization* Sedang Melakukan Penggalan Data

Setelah mengetahui kesulitan yang dialami oleh anggota kelompok, selanjutnya yaitu seperti pada gambar 4.2 melakukan penggalian data terkait dengan kondisi dan situasi yang dapat memicu terjadinya kecemasan, seperti kurangnya kemampuan santri dalam mengatur waktu yang diakibatkan karena ia terlena dengan ponsel dan sosial medianya, aktivitas seperti organisasi, bekerja sambilan, dan lainnya. Sedangkan dari pihak pesantren sudah memberikan waktu yang cukup panjang bagi santri untuk belajar dan mengerjakan tugas, seperti pada saat jam kuliah, dan setelah ngaji malam yang biasanya selesai paling lama jam 20.30 WIB.

Setelah melakukan penggalian data barulah kemudian konselor dan anggota kelompok berdiskusi mengenai dampak yang mungkin terjadi dengan adanya kecemasan yang dialami. Misalnya seperti membantu santri yang merasa kurang mampu mengatur waktu untuk membuat atau menjadikan skripsi sebagai prioritas utama yang harus diselesaikan terlebih dahulu. Selain itu bisa juga dengan membuat motivasi atau target agar dapat fokus pada skripsi dan segera menyelesaikannya. Melalui orientasi kecemasan ini konselor dan anggota kelompok dapat saling memahami benang merah dari permasalahan yang dialami serta berfokus pada upaya pemberian bantuan yang tepat.



**Gambar 4.3** Konselor bersama Anggota Kelompok Eksperimen dengan Teknik *Systematic Desensitization* Sedang Menerapkan Relaksasi

Pada pertemuan kedua, yang dilakukan pada tanggal 24 Desember 2023. Konselor dan anggota kelompok bersama-sama untuk berdiskusi mengenai permasalahan dari setiap individu. Setelah berdiskusi, kemudian konselor memberikan *treatment* yang nantinya dapat diterapkan oleh anggota kelompok dalam mengatasi kecemasan. Pada kelompok eksperimen dengan teknik

*systematic desensitization* dimulai dengan konselor mengajak anggota kelompok untuk membuat, memilih dan menentukan butir-butir hierarki berdasarkan peringkat yang dapat menimbulkan kecemasan. Kemudian seperti pada gambar 4.3 konselor memberikan *treatment* berupa relaksasi.

Dalam pelaksanaan relaksasi ini anggota kelompok akan diminta untuk memosisikan dirinya nyaman mungkin, setelah itu konselor meminta anggota kelompok untuk menarik nafas sedalam mungkin yang kemudian ditahan sebentar dan menghembuskannya secara perlahan. Hal ini dilakukan selama tiga kali berturut-turut sambil meminta anggota kelompok untuk merefleksikan bahwa mereka sedang berada di tempat yang menyenangkan dan menenangkan yang dirasa membuat mereka merasa nyaman, tenang dan rileks, misalnya tempat seperti pantai, pegunungan, dan lain sebagainya. Setelah melakukan relaksasi kemudian dilanjutkan dengan konselor meminta anggota kelompok untuk mengimajinasikan (*imagery*) keemasannya sebagaimana pada gambar 4.4.



**Gambar 4. 4 Konselor mengajak Anggota Kelompok Eksperimen dengan Teknik *Systematic Desensitization* untuk Mengimajinasikan Keadaan Dan Kondisi Yang Menjadi Sebab Terjadinya Kecemasan**

*Imagery* dilakukan tepat setelah melakukan relaksasi, dengan kondisi anggota kelompok masih memejamkan matanya. Dalam pelaksanaannya konselor menyebutkan kondisi dan situasi yang menyebabkan kecemasan yang sudah ditentukan yang telah dibahas diawal. Kondisi tersebut di antaranya berupa merasa cemas apabila tertinggal dari teman-temannya, merasa kurang mampu untuk fokus dan berkonsentrasi. Selain itu santri merasa kesulitan dalam mengatur waktu sehingga mengakibatkan sering menunda-nunda, merasa cemas saat akan melakukan bimbingan, merasa kurangnya kemampuan dalam menulis sehingga menyebabkan santri menjadi tidak percaya diri dengan

kepenulisan penelitiannya, serta yang terakhir merasa kesulitan dalam mencari referensi dan hal ini menjadikan santri menjadi malas dalam mengerjakan skripsi dan takut apabila diberikan pertanyaan mengenai teori maupun referensi yang digunakan dalam penelitiannya.

Setelah anggota kelompok mulai membayangkan berada pada kondisi yang telah ditetapkan sebelumnya kemudian konselor mulai mengamati dan menilai kondisi anggota kelompok. Apabila saat konselor menyebutkan kondisi dan situasi kecemasan didapati anggota kelompok yang masih merasa cemas maka akan diminta untuk melakukan relaksasi kembali hingga individu tersebut sudah merasa lebih baik. Setelah melakukan relaksasi dan imajinasi, maka selanjutnya konselor mengajak anggota kelompok untuk menentukan kembali peringkat dari butir-butir hierarki yang telah ditentukan tadi, apakah terdapat perubahan atau tidak. Dan selanjutnya konselor meminta anggota kelompok untuk menerapkan *treatment* yang sudah diberikan saat kecemasan kembali terjadi, dengan diberikan waktu selama kurang lebih satu minggu. Setelah itu konselor menentukan waktu *followup* atau tindak lanjut guna membahas hasil dari penerapan *treatment* yang diberikan.



**Gambar 4.5** Konselor Mengenalkan *Coping Thought* kepada Anggota Kelompok Eksperimen Dengan Teknik *Cognitive Restructuring*

Sedangkan pada kelompok eksperimen dengan teknik *cognitive restructuring* setelah konselor dan anggota kelompok bersama-sama untuk berdiskusi mengenai permasalahan dari setiap individu, kemudian sebagaimana pada gambar 4.5 konselor mengenalkan mengenai *coping thought* kepada anggota kelompok, yaitu merubah pola pikir negatif menjadi positif. Sebelum itu konselor membantu anggota kelompok untuk mengidentifikasi pikiran negatifnya (*thought record*) dengan cara

meminta anggota kelompok untuk mengungkapkan masalah terkait kecemasan yang dirasakan selama mengerjakan skripsi.

Setelah anggota kelompok menyampaikan masalah yang berkaitan dengan kecemasan, kemudian konselor mengajak anggota kelompok untuk mengemukakan apa yang dipikirkan saat mereka mengalami kecemasan, dan dilanjut dengan menganalisis dampak negatif dari kecemasan tersebut. Kemudian selanjutnya konselor mengajak anggota kelompok untuk berdiskusi guna menemukan dan memilih *coping thought*-nya masing-masing. Dan selanjutnya konselor dan anggota kelompok menentukan rencana tindak lanjut serta memberikan tugas rumah kepada anggota kelompok untuk dapat menentukan pikiran negatif beserta *coping thought*-nya yang nanti akan dibahas pada pertemuan selanjutnya.



**Gambar 4.6 Anggota Kelompok Eksperimen Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Membacakan Hasil Tugas Rumah (Mengidentifikasi Pikiran Negatif Beserta *Coping Thought*) Yang Diberikan**

Pada pertemuan ketiga yang merupakan pertemuan terakhir dan dilakukan pada tanggal 3 Januari 2024 guna membahas tugas yang sudah diberikan oleh konselor pada pertemuan sebelumnya. Seperti halnya pada gambar 4.6 konselor meminta anggota kelompok untuk membacakan hasil tugas yang sudah diberikan pada kegiatan sebelumnya satu persatu secara bergantian. Pertemuan ketiga ini konselor dan anggota kelompok mendiskusikan kemajuan dari setiap individu. Selain itu juga membahas suatu hal yang rasa masih belum tuntas. Ketika semuanya dirasa sudah tuntas, dan sudah tidak ada yang ingin dibahas lagi maka selanjutnya konselor melakukan evaluasi dan melibatkan anggota kelompok untuk memberikan umpan balik. Evaluasi yang diberikan berupa konselor memberikan penguatan berupa dukungan dan semangat kepada anggota kelompok atas

progres yang dilakukan dan kemampuan anggota kelompok dalam beradaptasi dengan masalah kecemasan yang sedang dialami selama proses mengerjakan skripsi.



**Gambar 4.7** Konselor Mengajak Anggota Kelompok Eksperimen Teknik *Systematic Desensitization* Untuk Melakukan *Self Affirmation* Atas Pencapaian Yang Telah Diraih

Seperti pada gambar 4.7 konselor mengajak anggota kelompok untuk memberikan afirmasi terhadap dirinya sendiri melalui relaksasi. Selain itu konselor juga menyimpulkan hasil dari konseling kelompok. Dan *feedback* yang dilakukan yaitu berupa anggota kelompok mengungkapkan manfaat yang diperoleh selama kegiatan. Dalam hal ini anggota kelompok menyampaikan bahwa mereka merasa lega dan senang karena dapat mengeluarkan segala kecemasan dan kekhawatirannya, serta mendapat perspektif baru dari hasil diskusi bersama anggota kelompok yang lain. selanjutnya kegiatan ditutup dengan berdoa bersama. Selain itu, santri dapat memahami apa itu kecemasan, serta memahami bahwa kecemasan itu bersumber dari pikiran irasional atau pikiran negatif, sehingga santri perlu melakukan tindakan positif maupun membuat pikiran positif atau rasional untuk menangkal pikiran negatif atau irasional tersebut. Selanjutnya, konselor memberikan lembar evaluasi kepada anggota kelompok. Dan terakhir proses pengambilan data *posttest* dilakukan pada tanggal 4-5 Januari 2024.

**Tabel 4.1 Matriks Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok**

	<b>Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok</b>	
	<b>Teknik <i>Systematic Desensitization</i></b>	<b>Teknik <i>Cognitive Restructuring</i></b>
<b>Jumlah Konseli</b>	9 santri	9 santri
<b>Jumlah Pertemuan</b>	3 kali pertemuan dengan durasi waktu masing-masing 45 menit	3 kali pertemuan dengan durasi waktu masing-masing 45 menit
<b>Progres Konseli</b>	<p>1. Pada pertemuan pertama, merupakan masa pembentukan kelompok dan dinamika kelompok. selain itu, konselor mengenalkan peran konseling kelompok melalui teknik <i>systematic desensitization</i> dalam mengatasi kecemasan santri yang sedang mengerjakan skripsi. Dan pada pertemuan ini santri mulai menyampaikan atau menceritakan kecemasan yang dialami.</p> <p>2. Pada pertemuan kedua, konselor bersama anggota kelompok berdiskusi mengenai permasalahan yang dihadapi setiap individu. Kemudian anggota kelompok diajak untuk melakukan <i>treatmen</i> berupa relaksasi dan <i>imagery</i>. Dan konselor meminta agar anggota kelompok dapat menerapkan <i>treatmen</i> ketika mengalami kecemasan kembali, serta menentukan waktu</p>	<p>1. Pada pertemuan pertama, menjadi masa pembentukan kelompok dan dinamika kelompok. selain itu, konselor mengenalkan peran konseling kelompok melalui teknik <i>cognitive restructuring</i> dalam mengatasi kecemasan santri yang sedang mengerjakan skripsi. Pada pertemuan ini santri mulai menyampaikan atau menceritakan kecemasan yang dialami.</p> <p>2. Pada pertemuan kedua, konselor mengajak anggota kelompok untuk berdiskusi bersama mengenai permasalahan yang dihadapi oleh setiap individu. Selanjutnya anggota kelompok diajak untuk mengidentifikasi pikiran negatif yang menyebabkan kecemasan, kemudian barulah menentukan <i>coping thought</i>-nya masing-masing. Dan anggota kelompok diberikan tugas rumah berupa</p>

	<p><i>followup</i> untuk mengetahui hasil dari penerapan <i>treatment</i> yang dilakukan.</p> <p>3. Pada pertemuan ketiga, konselor dan anggota kelompok membahas mengenai hasil dari penerapan <i>treatment</i>, dan setelah semua dirasa sudah tuntas, maka selanjutnya dilakukan evaluasi dan <i>feedback</i> selama proses konseling. Namun sebelum itu, anggota kelompok diajak untuk melakukan afirmasi diri atas pencapaian yang telah diraihinya.</p>	<p>mengidentifikasi pikiran negatif beserta <i>coping thought</i>-nya, dan akan dibahas pada pertemuan selanjutnya.</p> <p>3. Pada pertemuan ketiga, anggota kelompok membacakan hasil tugas yang diberikan secara bergantian. Kemudian konselor dan anggota kelompok berdiskusi mengenai kemajuan dari setiap individu, dan setelah semua dirasa sudah tuntas, maka selanjutnya dilakukan evaluasi dan <i>feedback</i> selama proses konseling.</p>
<p><b>Respon Konseli</b></p>	<p>Setelah melaksanakan kegiatan konseling kelompok, anggota kelompok menyampaikan bahwa mereka merasa lega dan senang karena dapat mengeluarkan segala kecemasan dan kekhawatirannya, serta mendapat perspektif baru dari hasil diskusi bersama anggota kelompok yang lain.</p>	<p>Setelah melaksanakan kegiatan konseling kelompok, anggota kelompok menyampaikan bahwa mereka merasa lega dan dapat memahami apa itu kecemasan, serta memahami bahwa kecemasan itu bersumber dari pikiran negatif, sehingga santri perlu melakukan penanganan berupa <i>coping thought</i>.</p>

## 2. Analisis Data

### a. Hasil Uji Coba Validitas dan Reliabilitas

#### 1) Validitas

Analisis item dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan item soal yang diabsahkan oleh ketiga rater, memperbaiki butir soal yang telah disarankan untuk diralat oleh rater, serta menghilangkan butir soal yang tidak disetujui oleh ketiga rater. Tingkat kevalidan butir instrumen dihitung dengan menggunakan rumus Aiken's V, sehingga diperoleh hasil bahwa dari 30 butir soal, terdapat 29 butir mendapat kategori validasi tinggi yaitu dengan nilai skor 1 dan nilai skor 0,91667 pada butir soal 6.<sup>6</sup>

**Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Validasi Instrumen Butir Soal Pretest**

Nomor Butir Item	Aiken's (V)	Kriteria
1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	1,00	Sangat Relevan/ Tinggi
6	0,91667	Relevan/ Tinggi

Berdasarkan hasil tersebut, peneliti tidak merubah atau menghilangkan beberapa redaksi angka atau pernyataan soal dari hasil uji validitas isinya untuk dimanfaatkan dalam penelitian ini, sehingga keseluruhan butir soal mendapatkan kategori validasi sangat tinggi dengan kriteria sangat relevan dan relevan pada butir soal nomor 6. Hal ini berarti seluruh butir soal sudah dapat dianggap memiliki validitas isi yang memadai.

#### 2) Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk menentukan seberapa konsisten pengukuran instrumen penelitian. Uji ini didapatkan dai hasil perhitungan data uji kuesioner angket kecemasan santri yang di sebarakan kepada 17 santri dari berbagai pondok pesantren yang ada di Kudus. Selanjutnya peneliti menganalisis dengan menggunakan SPSS 21 dan

<sup>6</sup> Output Microsoft Excel Uji Validitas Instrumen di Lampiran 4

diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* 0,869.,<sup>7</sup> dan nilai 0,869 > 0,60 maka seluruh butir soal yang berjumlah 30 butir dapat dikatakan reliabel. Hasil menunjukkan diperolehnya ketetapan yang baik pada butir soal, sehingga dapat digunakan untuk analisis data..

#### b. Hasil Uji Hipotesis Komparatif

Uji hipotesis dilakukan untuk melihat apakah tingkat kecemasan santri dari hasil pelaksanaan layanan konseling kelompok yang signifikan antara *pretest* maupun *posttest* pada setiap kelompok eksperimen. Selain itu juga digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan perkembangan santri yang signifikan dari hasil konseling kelompok melalui teknik *systematic desensitization* dan *cognitive restructuring*.

1. Tingkat Kecemasan Santri Di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus Sebelum Dan Sesudah Diterapkannya Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Systematic Desensitization*

Uji hipotesis ini digunakan untuk mengidentifikasi apakah terdapat perbedaan tingkat kecemasan santri yang signifikan dari hasil pemberian layanan konseling kelompok pada kelompok eksperimen dengan teknik *systematic desensitization* yang sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, dengan rumus hipotesis sebagai berikut:

$H_0$  : Tidak adanya perbedaan signifikan tingkat kecemasan santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus sebelum dan sesudah diterapkannya layanan konseling kelompok dengan teknik *systematic desensitization*, atau

$H_a$  : Terdapat perbedaan signifikan tingkat kecemasan santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus sebelum dan sesudah diterapkannya layanan konseling kelompok dengan teknik *systematic desensitization*

Adapun dasar penentuan dari uji *Wilcoxon signed rank test* adalah apabila nilai *sig.* < 0,05, maka  $H_0$  ditolak atau  $H_a$  tidak dapat ditolak. Sedangkan apabila nilai *sig.* > 0,05, maka  $H_0$  tidak dapat ditolak atau  $H_a$  ditolak. Berikut hasil uji *Wilcoxon signed rank test*.

---

<sup>7</sup> Output SPSS 21 Uji Reabilitas Instrumen di Lampiran 6

**Tabel 4.3 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test Test Statistics<sup>a</sup>**

	Post-Test - Pre-Test
Z	-2.668 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008

Dari tabel 4.2 berdasarkan test statistik uji *Wilcoxon signed rank test* diperoleh nilai *asymp. sig (2-tailed)* sebesar 0,008, karena nilai *Sig < 0,05*, maka  $H_0$  ditolak. Sehingga terdapat perbedaan signifikan mengenai tingkat kecemasan santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus sebelum dan sesudah diterapkannya layanan konseling kelompok dengan teknik *systematic desensitization*.

**Tabel 4.4 Hasil Analisis Deskriptif Data Pretest dan Posttest Kelas Eksperimen 1**  
Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre-Test	9	79.44	7.265	63	87
Post-Test	9	58.56	4.187	51	65

Berdasarkan tabel 4.3 kita dapat melihat ringkasan dari kedua sampel hasil statistik deskriptif yaitu nilai *pretest* dengan rata-rata 79,44 dan nilai *posttest* dengan nilai rata-rata 58,56. Selain itu kita dapat mengetahui bahwa nilai *posttest* lebih rendah dibandingkan nilai *pretest*, hal ini berarti bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus setelah diberikan perlakuan.

2. Tingkat Kecemasan Santri Di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus Sebelum Dan Sesudah Diterapkannya Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring*

Uji hipotesis ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat kecemasan santri yang signifikan dari hasil pemberian layanan konseling kelompok pada kelompok eksperimen dengan teknik *cognitive restructuring* yang menerapkan teknik *cognitive restructuring* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, dengan rumus hipotesis sebagai berikut:

- $H_0$  : Tidak adanya perbedaan signifikan tingkat kecemasan santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus sebelum dan sesudah diterapkannya layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, atau
- $H_a$  : Terdapat perbedaan signifikan tingkat kecemasan santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus sebelum dan sesudah diterapkannya layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.

Adapun dasar penentuan dari uji *Wilcoxon signed rank test* adalah apabila nilai *sig.* < 0,05, maka  $H_0$  ditolak atau  $H_a$  tidak dapat ditolak. Sedangkan apabila nilai *sig.* > 0,05, maka  $H_0$  tidak dapat ditolak atau  $H_a$  ditolak. Berikut hasil uji *Wilcoxon signed rank test*.

**Tabel 4.5 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test**  
Test Statistics<sup>a</sup>

	Post-Test - Pre-Test
Z	-2.668 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008

Dari tabel 4.4 berdasarkan test statistik uji *Wilcoxon signed rank test* diperoleh nilai *asyp. sig (2-tailed)* sebesar 0,008, karena nilai *Sig* < 0,05, maka  $H_0$  ditolak. Sehingga terdapat perbedaan signifikan mengenai tingkat kecemasan santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus sebelum dan sesudah diterapkannya layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.

**Tabel 4.6 Hasil Analisis Deskriptif Data Pretest dan Posttest Kelas Eksperimen 2**  
Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre-Test	9	81.11	6.009	71	90
Post-Test	9	54.11	11.921	33	65

Berdasarkan tabel 4.5 kita dapat melihat ringkasan dari kedua sampel hasil statistik deskriptif

yaitu nilai *pretest* dengan rata-rata 81,11 dan nilai *posttest* dengan nilai rata-rata 54,11. Selain itu kita dapat mengetahui bahwa nilai *posttest* lebih rendah dibandingkan nilai *pretest*, hal ini berarti bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus setelah diberikan perlakuan.

3. Perbedaan Perkembangan Kecemasan Santri Di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus Dengan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Systematic Desensitization* Dan *Cognitive Restructuring*

Uji hipotesis komparatif ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan dari hasil pemberian layanan konseling kelompok terhadap kecemasan santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus terkhusus kecemasan santri yang sedang mengerjakan skripsi melalui teknik *systematic desensitization* dan *cognitive restructuring* dengan menggunakan uji komparasi *Mann Whitney U-Test*. Berikut rumusan hipotesis komparatifnya:

$H_0$  : Tidak ada perbedaan signifikan dari hasil konseling kelompok dalam menangani kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 melalui teknik *systematic desensitization* dengan *cognitive restructuring*, atau

$H_a$  : Terdapat perbedaan signifikan dari hasil konseling kelompok dalam menangani kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 melalui teknik *systematic desensitization* dengan *cognitive restructuring*.

Adapun dasar penentuan dari Uji *Mann Whitney U test* adalah  $H_0$  ditolak atau  $H_a$  tidak dapat ditolak apabila nilai signifikansi atau *asympt. sig (2-tailed)* < Probabilitas 0,05, serta  $H_0$  tidak dapat ditolak atau  $H_a$  ditolak apabila nilai signifikansi atau *asympt. sig (2-tailed)*  $\geq$  Probabilitas 0,05.

**Tabel 4.7 Hasil Uji *Mann Whitney U Test*  
Test Statistics<sup>a</sup>**

	Hasi Konseling Kelompok
--	----------------------------

Mann-Whitney U	39.000
Wilcoxon W	84.000
Z	-.133
Asymp. Sig. (2-tailed)	.894
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.931 <sup>b</sup>

Dari tabel 4.6 berdasarkan hasil dari uji *Mann-Whitney U test* diperoleh nilai *asyp. sig.* (2-tailed) sebesar 0,894, karena nilai *sig.* > 0,05 maka  $H_0$  tidak dapat ditolak. Hal ini ini berarti tidak adanya perbedaan yang signifikan dari hasil konseling kelompok melalui teknik *systematic desensitization* dengan *cognitive restructuring* dalam mengatasi kecemasan santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus, hal ini berarti penggunaan teknik *systematic desensitization* dan *cognitive restructuring* dalam pelaksanaan konseling kelompok memiliki dampak yang sama dalam mengatasi kecemasan santri. Dampak yang terjadi yaitu berupa adanya penurunan yang signifikan berdasarkan hasil skor skala kecemasan setelah mengikuti konseling kelompok.

Selain itu dampak yang dirasakan dapat berupa meningkatkannya kemampuan santri dalam mengidentifikasi pikiran negatif yang menjadi penyebab kecemasan serta menggantinya dengan pikiran positif atau rasional. Santri dapat meningkatkan keterampilannya dalam mengimplementasikan teknik coping seperti relaksasi dan *imagery* untuk mengatasi gejala kecemasan. Santri dapat lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan masalah yang dihadapi kepada teman sebaya atau sesama santri. Santri menjadi lebih percaya diri dan termotivasi dalam mengerjakan skripsi, dan terakhir berkembangnya hubungan yang positif antar santri untuk saling mendukung dan memotivasi dalam menghadapi masalah. Dengan adanya hubungan yang positif inilah santri tidak merasa sendiri karena masih ada santri yang saling memberikan dukungan dan motivasi.

**Tabel 4.8 Hasil Analisis Deskriptif Data *Posttest* Kelompok eksperimen dengan teknik *systematic desensitization* dan *Posttest* Kelompok eksperimen dengan teknik *cognitive restructuring***  
Ranks

Kelompok		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Hasi Konseling Kelompok	Kelompok Teknik DS	9	9.67	87.00
	Kelompok Teknik CR	9	9.33	84.00
	Total	18		

Dan berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan *mean rank* atau rata-rata peringkat tiap kelompok eksperimen, yaitu pada kelompok eksperimen dengan teknik *systematic desensitization* rata-rata peringkatnya 9,67 sedangkan nilai tengah kelompok eksperimen dengan teknik *cognitive restructuring* yaitu 9,33. Hal ini bermakna bahwa penggunaan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dirasa lebih efektif karena tingkat kecemasan santri mengalami penyusutan yang lebih signifikan apabila dibanding konseling kelompok dengan teknik *systematic desensitization*. Dan dapat kita bandingkan pada tabel 4.3 dan 4.5 bahwa hasil uji *Wilcoxon signed rank test* untuk mengetahui perbedaan sebelum dan setelah diberikannya perlakuan pada kelompok eksperimen dengan teknik *cognitive restructuring* mengalami penurunan yang lebih signifikan dengan mengalami penurunan sebesar 33% jika dibandingkan dengan kelompok eksperimen dengan teknik *systematic desensitization* yang mengalami penurunan sebesar 26%.

## B. Pembahasan

Pada pembahasan kali ini, peneliti menyampaikan hasil dari riset yang telah dilakukan. Salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan dalam lingkup kelompok adalah konseling kelompok. Layanan ini bertujuan untuk membantu konseli dalam mengentaskan permasalahan yang sedang dialami. Permasalahan yang dapat di berikan dalam layanan konseling kelompok yaitu salah satunya kecemasan. Kecemasan merupakan suatu emosi yang dapat berupa perasaan takut, khawatir, dan gelisah. Dan kecemasan ini bisa

disebabkan karena adanya stres, gangguan mental, maupun trauma. Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya terganggunya kegiatan sehari-hari serta dapat menurunkan kualitas hidup. Konseling kelompok dapat menjadi salah satu cara yang efektif dalam mengatasi gangguan kecemasan.

Melalui layanan konseling kelompok santri dapat mengungkapkan perasaan mereka untuk membangun pola pikir yang logis dan mengambil tindakan. Dan melalui interaksi inilah santri akan mendapatkan pandangan baru mengenai penyelesaian masalah yang sedang dihadapinya.<sup>8</sup> Hal ini dikarenakan akan adanya cara pandang yang berbeda dari setiap individu dalam konseling kelompok tersebut yang nantinya dapat diterapkan berdasarkan dengan kondisi dari diri konseli.

Selain itu, melalui layanan konseling kelompok santri dapat diskusi bersama mengenai permasalahan yang ia hadapi. Melalui kegiatan ini dapat membantu santri mempelajari nilai-nilai kehidupan yang penting, membangun interaksi yang baik antar anggota kelompok, meningkatkan kecakapan berkomunikasi dengan sesama, fasih diberbagai situasi dan kondisi di lingkungan mereka, dan mengembangkan sikap dan tindakan yang dapat diterapkan untuk mencapai hasil yang diinginkan.<sup>9</sup> Hal ini menunjukkan bahwa melalui konseling kelompok dapat membantu santri merasa lebih terjalin dengan orang lain yang mendapati masalah yang sama.

Konseling kelompok juga dapat menjadikan santri merasa didukung oleh orang lain dalam upaya mereka untuk mengatasi kecemasan dan stres yang terkait dengan mengerjakan skripsi, sehingga santri tidak merasa sendirian. Konseling kelompok juga dapat membantu santri dalam meningkatkan keterampilan sosialnya, seperti kemampuan berkomunikasi, serta membangun hubungan yang sehat dengan anggota kelompok yang lain. Dan melalui konseling kelompok dapat membantu santri memahami diri mereka sendiri dengan lebih baik, termasuk kekuatan dan kelemahan mereka, serta cara mereka bereaksi terhadap stres dan tekanan.

---

<sup>8</sup> Raditya Angga Kusuma Eka Putri, Yessy Elita, and Afifatul Sholihah, 'Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Problem Solving Terhadap Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Fkip Unib', *Triadik*, 19.1 (2020), 19–26 <<https://doi.org/10.33369/triadik.v19i1.16461>>.

<sup>9</sup> Egy Novita Fitri and Marjohan, 'Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa', *Jurnal Educatio, Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2.2 (2016), 19–24.

Berikut hasil penelitian yang telah dilakukan berdasarkan rumusan masalah yang ada:

1. Teknik *systematic desensitization* merupakan teknik yang digunakan untuk menekan respon emosional yang dianggap menakutkan, tidak menyenangkan, maupun menimbulkan kecemasan dari peristiwa yang tidak sesuai dengan respon yang menakutkan tersebut. Teknik ini dilakukan dengan cara memvisualisasikan atau membayangkan peristiwa atau kejadian yang dapat menyebabkan kecemasan sambil melakukan relaksasi. Dalam penerapannya, setelah konselor dan anggota kelompok bersama-sama untuk berdiskusi mengenai permasalahan dari setiap individu. selanjutnya konselor mengajak anggota kelompok untuk membuat, memilih dan menentukan butir-butir hierarki berdasarkan peringkat yang dapat menimbulkan kecemasan. Setelah menentukan butir-butir hierarki kecemasan, kemudian konselor memberikan treatment berupa relaksasi dan dilanjutkan dengan meminta anggota kelompok untuk mengimajinasikan (*imagery*) kecemasannya.

*Imagery* dilakukan dengan cara konselor menyebutkan kondisi dan situasi yang menyebabkan kecemasan yang sudah ditentukan dan dibahas diawal. Dan dari sinilah konselor mulai mengamati dan menilai kondisi anggota kelompok. Apabila saat *imagery* didapati anggota kelompok yang masih merasa cemas maka akan diminta untuk melakukan relaksasi kembali hingga individu tersebut sudah merasa lebih baik. Setelah melakukan relaksasi dan imajinasi, maka selanjutnya konselor mengajak anggota kelompok untuk menentukan kembali peringkat dari butir-butir hierarki yang telah ditentukan tadi, apakah terdapat perubahan atau tidak. Dan selanjutnya konselor meminta anggota kelompok untuk menerapkan treatment yang sudah diberikan saat kecemasan kembali terjadi, dengan diberikan waktu selama kurang lebih satu minggu. Setelah itu konselor menentukan waktu *followup* atau tindak lanjut guna membahas hasil dari penerapan treatment pada anggota kelompok.

Diterapkannya teknik *systematic desensitization* dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok karena 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 berlawanan.<sup>10</sup> Berdasarkan hasil uji Wilcoxon mengenai tingkat kecemasan santri sebelum dan setelah diberikannya perlakuan dengan menggunakan SPSS 21. Dapat kita ketahui pada tabel 4.2 setelah diberikan perlakuan konseling kelompok melalui teknik systematic desensitization didapatkan hasil asymp. sig. (2-tailed) 0,008 dari nilai sig.< 0,05, maka hal ini berarti bahwa H<sub>0</sub> ditolak. Dan berdasarkan pada tabel 4.3 didapatkan nilai mean 79,44 dari hasil pretest dan didapatkan nilai mean 58,56 dari hasil posttest. Hal ini berarti bahwa terdapat penurunan yang signifikan mengenai kecemasan santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus dengan diberikannya perlakuan layanan konseling kelompok melalui teknik systematic desensitization.

2. Teknik kognitif restructuring dapat membantu santri untuk mengubah pola pikir negatif yang mendasari kecemasannya. Pikiran negatif tersebut dapat berupa pikiran-pikiran tentang diri sendiri, lingkungan, atau situasi yang berkaitan pada proses dalam mengerjakan skripsi dan membuat cemas. Teknik ini dilakukan setelah konselor dan anggota kelompok bersama-sama untuk berdiskusi mengenai permasalahan dari setiap individu. Selanjutnya konselor mengenalkan mengenai coping thought kepada anggota kelompok, yaitu merubah pola pikir negatif menjadi positif. Sebelum itu konselor membantu anggota kelompok untuk mengidentifikasi pikiran negatifnya (thought record) dengan cara meminta anggota kelompok untuk mengemukakan masalah yang berkaitan dengan kecemasan yang dirasakan selama mengerjakan skripsi.

Setelah anggota kelompok mengungkapkan masalah terkait dengan kecemasan, kemudian konselor mengajak anggota kelompok untuk mengemukakan apa yang dipikirkan saat mereka mengalami kecemasan. Kemudian dilanjutkan dengan menganalisis dampak negatif dari kecemasan tersebut. Kemudian selanjutnya konselor mengajak anggota kelompok untuk berdiskusi guna menemukan dan memilih coping thought-nya masing-masing. Dan selanjutnya konselor dan anggota kelompok menentukan rencana tindak lanjut serta memberikan tugas rumah kepada anggota kelompok untuk dapat menentukan pikiran negatif

---

<sup>10</sup> Euis Hernawati, 'Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa SMP', *Quanta*, 7.1 (2023), 1-7 <<http://e-journal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/quanta/article/view/1709>>.

beserta coping thought-nya yang nanti akan dibahas pada pertemuan selanjutnya. Pada pertemuan ketiga, pelaksanaan layanan konseling konseling benar-benar sudah tuntas.

Adapun alasan diterapkannya teknik *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok ini karena teknik ini dilakukan untuk mengubah pemikiran negatif yang menyebabkan kecemasan. Pikiran negatif tersebut dapat berupa pandangan pada diri sendiri, lingkungan, maupun suatu keadaan yang dapat menyebabkan kecemasan.<sup>11</sup> Dengan mengubah pikiran negatif tersebut, santri akan merasa lebih percaya diri dan mampu menghadapi situasi yang membuat cemas. Selain itu, berdasarkan hasil uji Wilcoxon yang terdapat pada tabel 4.4 setelah diberikannya perlakuan layanan konseling kelompok melalui teknik *cognitive restructuring* dengan menggunakan SPSS 21 didapatkan hasil asymp. sig. (2-tailed) 0,008 dari nilai sig.< 0,05, maka hal ini berarti bahwa H<sub>0</sub> ditolak. Dan dari tabel 4.5 diperoleh nilai tengah dari hasil pretest 81,11 dan nilai tengah dari hasil posttest 54,11. Hal ini berarti dengan diberikannya layanan konseling kelompok melalui teknik *cognitive restructuring* dapat membantu menurunkan kecemasan santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus secara signifikan.

3. Pelaksanaan layanan konseling kelompok memerlukan adanya rencana pelaksanaan layanan (RPL) yang nantinya digunakan sebagai pedoman dan gambaran umum dari pelaksanaan layanan. Setelah itu peneliti mendiskusikannya bersama ustadzah terkait mengenai RPL dan penerapannya dalam layanan konseling kelompok. Dan sebelum dilaksanakannya konseling kelompok, santri akan diberi instrumen *pretest* yang sebelumnya telah diuji validasi dan reabilitas, dengan tujuan untuk mengetahui kondisi kecemasan santri di Pondok Pesantren Darul Hasanah 29 Kudus sebelum diberikannya perlakuan. Dan setelah itu barulah diberikan perlakuan dan diakhiri dengan memberikan instrumen *posttest* kepada santri untuk mengetahui hasil dari setelah diterapkannya perlakuan. Dalam pelaksanaan konseling akan dibagi menjadi dua kelompok, dan masing-masing kelompok terdiri dari peneliti, ustadzah, serta 9 santri dengan tiga kali pertemuan dan alokasi waktu 3x45 menit.

Dan berdasarkan hasil uji hipotesis komparatif melalui uji *Mann Whitney U test* dengan menggunakan SPSS 21. Dapat kita

---

<sup>11</sup> Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Edisi Kedu (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016)

lihat pada tabel 4.6 dari uji yang dilakukan diperoleh hasil nilai *asympt. sig. (2-tailed)* sebesar 0,894, karena nilai *sig. > 0,05* maka  $H_0$  tidak dapat ditolak. Hal ini berarti tidak adanya perbedaan yang signifikan dari hasil pemberian layanan konseling kelompok melalui teknik *systematic desensitization* dan teknik *cognitive restructuring*. sehingga apabila kita kaitkan berdasarkan hasil dari uji *Wilcoxon rank test* baik pada kelompok eksperimen 1 maupun kelompok eksperimen 2 maka, dapat kita ketahui bahwa konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dan kognitif restructuring memiliki peran yang sama dalam membantu mengatasi kecemasan santri, dimana santri dapat merasa lebih tenang dan nyaman. Hal ini dikarenakan anggota kelompok diajak untuk belajar mengelola pikiran dan perilakunya dalam menghadapi situasi yang membuat cemas.

Selain itu, dari pelaksanaan layanan konseling santri dapat memahami apa itu kecemasan, serta memahami bahwa kecemasan itu bersumber dari pikiran irasional atau pikiran negatif. Oleh karena itu santri perlu mengatasi pikiran tersebut dengan mengganti pikiran negatif tersebut pada tindakan positif maupun pikiran positif atau rasional. Selain itu santri dapat lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan masalah yang dihadapi kepada teman sebaya atau sesama santri. Santri menjadi lebih percaya diri dan termotivasi dalam mengerjakan skripsi. dan terakhir berkembangnya hubungan yang positif antar santri untuk saling mendukung dan memotivasi dalam menghadapi masalah. Dengan adanya hubungan yang positif inilah santri tidak merasa sendiri karena masih ada santri yang saling memberikan dukungan dan motivasi.