

**“PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* TERHADAP KONDISI
EMOTIONAL EXHAUSTION PADA PENGURUS
DI PONDOK PESANTREN TAHFIDZ PUTRI
AL - GHUROBAA’ TUMPANGKRASAK
JATI KUDUS”**



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata (S.1)
Dalam Bidang Bimbingan Konseling Islam (BKI)**

Oleh:

CHOIDATUL HASANAH
NIM. 2040110023

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
TAHUN 2024**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM

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 : CHOIDATUL HASANAH
NIM : 2040110023
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul : PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT TERHADAP KONDISI EMOTIONAL EXHAUSTION PADA PENGURUS DI PONDOK PESANTREN TAHFIDZ PUTRI AL GHUROBAA TUMPANGKRASAK JATI KUDUS

benar-benar telah melalui proses pembimbingan dengan pembimbing sejak 12 Oktober 2023 sampai dengan 30 Mei 2024 dan disetujui untuk dapat dilanjutkan ke proses munaqosyah.

Kudus, 30 Mei 2024



Hj. Istianah, MA
NIP. 196910202005012002



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**

Jalan Conge Ngembalrejo Kode Pos 51 Kudus 53922

Telp (0291) 438818 Faks 441613

Email: stainkdsdakwah@gmail.com Website : www.tainkudus.ac.id

PENGESAHAN MUNAQOSYAH

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama/NIM : Choidatul Hasanah / 2040110023
Fakultas/ Prodi : Dakwah dan Komunikasi Islam / Bimbingan Konseling Islam
Judul : Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Management* Terhadap Kondisi *Emotional Exhaustion* pada Pengurus di Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al-Ghurobaa' Tumpangkrasak Jati Kudus

Telah diujikan pada 05 Juni 2024 dan dinyatakan **LULUS** dalam Ujian Majelis Munaqosyah Skripsi, sehingga dapat dilakukan Yudisium Sarjana.

NAMA	TANGGAL	TANDA TANGAN
<u>Dr. Fatma Laili Khoirun Nida,</u> S.Ag., M.Si. NIP. 197701252009122001 Ketua/Penguji I	19 / 06 24	
<u>M. Nur Rofiq Addiansyah, M.A.</u> NIP. 199002052019031014 Penguji II	19 / 06 24	
<u>Farikhatul 'Ubudiyah, M.A.</u> NIP. 199510212022032004 Sekretaris Sidang	19 / 06 24	
<u>Hj. Istianah, M.A.</u> NIP. 196910202005012002 Dosen Pembimbing	19 / 06 24	
<u>Dr. Hj. Siti Malaiha Dewi, S.Sos.,</u> M.Si., CIOaR, NIP. 197706262005012005 Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam	20 / 06 24	



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, saya **Choidatul Hasanah** NIM. 2040110023 menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini :

1. Seluruhnya merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diterbitkan dalam bentuk dan 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 di kemudian hari ditemukan ketidakbenaran pernyataan saya ini.

Kudus, 27 Mei 2024

Yang menyatakan,



Choidatul Hasanah
NIM. 2040110023

MOTTO

لَتَرْكَبُنَّ طَبَقًا عَن طَبَقٍ

“Sungguh, kamu benar-benar akan menjalani tingkat demi tingkat (dalam kehidupan).”¹
(Q.S. Al-Insyiqaq: 19)



¹ Al-Qur'an Kementerian Agama RI, Al-Insyiqaq 19, *“Al-Qur'an dan Terjemahannya”* (Jakarta lajnah pentashihan mushaf al-qur'an 2019),517

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirabbil'alamiin, puji syukur kepada Allah SWT atas rahmat, nikmat, dan ridha-Nya sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan. Sholawat serta salam selalu terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. keluarga dan para sahabatnya serta orang-orang yang senantiasa mengikuti jalan-Nya. Karya ini merupakan wujud dari ikhtiar yang terus dilakukan serta iringan doa yang terus dipanjatkan kepada Allah SWT agar selalu diberikan kelancaran dan kemudahan. Dengan segenap ketulusan hati saya persembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tuaku tercinta Bapak Suparjo dan Ibu Jasmi yang tidak ada hentinya memberikan dukungan positif terhadap Saya dan terus memanjatkan do'a - do'a baik dan tulus untuk Saya. Berkat do'a dan ridha dari beliau berdua, Allah mempermudah semuanya.
2. Kakak saya Muhammad Mukhlis yang selalu mendukung saya dan menjadikan saya kuat untuk terus menjalani dan menggapai kehidupan yang lebih baik kedepannya.
3. Keluarga besarku, bani Sunawi dan bani salim yang sedari kecil selalu mengajarkanku menjadi pribadi yang mandiri dan tidak mudah menyerah dengan keadaan.

Terimakasih sebesar-besarnya untuk kalian semua dan orang-orang yang peduli dengan saya, yang tidak bisa disebutkan satu-persatu. Semoga karya ini bermanfaat dan berguna untuk kemajuan ilmu pengetahuan dimasa yang akan mendatang.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Konsonan Tunggal						Vokal	
ب	B/b	ش	Sy/sy	ل	L/l	ا	tampa tanda
ت	T/t	ص	S/s	م	M/m	أ..و	A/a
ث	Ṣ/s	ض	D/d	ن	N/n	...و	I/i
ج	J/j	ط	T/t	و	W/w	أ..و	U/u
ح	H/h	ظ	Z/z	ه	H/h	Mādd	
خ	KH/kh	ع awal	'A/'a	ء akhir	A/'a'	بَا	Bā
د	D/d	ع akhir	A/'a'	ء awal	A/a	بِي	Bī
ذ	Z/z	غ	G/g	ي	Y/y	بُو	Bū
ر	R/r	ف	F/f	Tasydīd		Yā' nisbah	
ز	Z/z	ق	Q/q	أَب	abb	فَلَكَي	falakiy
س	S/s	ك	K/k	رَب	rabb	عَالِمِي	'ālimiy
'Ain/Hamzah di Belakang		'Ain/Hamzah di-waqf		ال		Vokal Rangkap	
قَرَأَ	qara'a	الْفُرُوعُ	al-furū'	القَمَرُ	al-qamar	عَبْرِي	gairī
قَرَأَ	qara'a	القَضَاءُ	al-qaḍā'	الشَّمْسُ	al-syams	سَيِّ	syai'im
Kata Majemuk dirangkai			Kata Majemuk dipisah			Tā' Marbuṭah	
جَمَالُ الدِّينِ		Jamāluddīn	جَمَالُ الدِّينِ		Jamāl al-Dīn	سَاعَةٌ	sā'ah

KATA PENGANTAR

Assalammu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Alhamdulillah wasyukurillah, puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan rahmat, hidayah serta inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Sholawat beserta salam kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman jahiliyyah menuju ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Semoga kelak di hari kiamat diakui sebagai umatnya serta mendapatkan syafa'at dari beliau, *Aamiin*.

Dengan izin Allah SWT, Penulis menyelesaikan skripsi ini, dengan judul “Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Management* Terhadap Kondisi *Emotional Exhaustion* pada Pengurus di Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al-Ghurobaa’ Tumpangkrasak Jati Kudus”. Skripsi ini telah disusun dengan sebaik-baiknya untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Kudus.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan tersusun dengan baik tanpa bantuan, saran, dan arahan dari berbagai pihak, yang secara langsung maupun spiritual. Untuk itu peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H. Abdurrahman Kasdi, Lc, M.Si., Rektor Institut Agama Islam Negeri Kudus yang telah memberikan izin sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Dr. Hj. Siti Malaiha Dewi, S.Sos., M.Si., Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Kudus yang telah memberikan dukungan dan kemudahan selama proses penyusunan skripsi.
3. Dr. Fatma Laili Khoirun Nida, S.Ag., M.Si., Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam yang telah memberikan kelancara, arahan, dan pemahaman kepada penulis selama menyelesaikan studi pada Prodi BKI.

4. Hj. Istianah, MA., Selaku dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan segenap waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing dan mengarahkan penyusunan skripsi ini.
5. Para dosen atau staf di lingkungan IAIN Kudus yang membekali berbagai pengetahuan sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
6. H. Nur Said, S.Ag., M.A., M.Ag., selaku Kepala Perpustakaan Institut Agama Islam Negeri Kudus beserta segenap jajarannya, yang telah memberikan izin dalam peminjaman dan pelayanan perpustakaan yang diperlukan selama proses penyusunan skripsi.
7. Kepada bapak dan ibu beserta kakak saya tercinta yang tak kenal lelah memberikan segalanya untuk saya, yang selalu berjuang untuk kesuksesan saya.
8. Abah Mustamir dan Ummah Solichah yang selalu memberikan nasehat untuk menjaga fitrah seorang perempuan, dan selalu mengingatkan untuk berpegang teguh dengan Al-Qur'an.
9. Bidadari Hijaiyyah Est 2020 saudara setujuan dan seangan di Pondok Pesantren Tahfidz Al Ghurobaa' yang telah menjadi keluarga bagiku. Semoga Allah SWT senantiasa menuntun kita di jalan Ahlul Qur'an.
10. Seluruh teman seperjuangan Saya kelas BKI-A angkatan 2020 terkhusus teman temanku kick back and relax yang telah kebersamai senang ataupun susah dan sudah membantu saya dalam segala hal.
11. Seluruh pihak yang secara langsung maupun tidak langsung yang telah memberikan bantuannya mulai dari pelaksanaan hingga penyusunan skripsi ini.

Atas bantuan tersebut sangat besar artinya bagi penulis, maka tidak ada yang dapat disampaikan kecuali terima kasih dan semoga Allah SWT membalas dengan berlipat ganda semua amal baiknya.

Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangannya. Oleh karenanya, kritikan dan saran sangat penulis harapkan. Penulisan skripsi ini mudah-mudahan dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan bagi pembaca. Aamiin.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Kudus, 27 Mei 2024

Penulis,

Choidatul Hasanah
NIM. 2040110023

