

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Gambaran Obyek Penelitian

###### a. *Sejarah Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al-Ghurobaa'*

Pondok pesantren putri *tahfidz* Al-Ghurobaa' adalah lembaga pendidikan non formal yang berada di Kudus sebagai tempat membina dan mendidik para santri yang menghafal Al-Qur'an. Pondok pesantren ini didirikan oleh K.H. Mustamir Abdul Mu'in Al-Hafidz pada tahun 1980 dan resmi berdiri pada tahun 1999 M.

Awal mula berdirinya Pondok Pesantren Putri Tahfidz Al-Ghurobaa' bermula dari diadakannya majlis ta'lim yang lama kelamaan berkembang menjadi pondok pesantren karena banyaknya santri yang berdatangan untuk ikut mengaji. Nama Al-Ghurobaa' dimaksudkan agar para santri tidak mudah goyah, tahan uji, dan siap menghadapi kehidupan di tengah-tengah masyarakat.<sup>1</sup>

K.H. Mustamir mendirikan pondok pesantren *Tahfidz* Al-Ghurobaa' tidak lepas dari situasi dan kondisi masyarakat sekitar yang melatar belakangnya. Pada sekitar tahun 1995 M di Desa Tumpangkrasak para warganya ingin agar putrinya bisa membaca dan mengaji Al-Qur'an dengan baik. Hal itu dibuktikan dengan adanya para warga yang senang untuk mengikuti pengajian kepada beliau, sebelum adanya pembangunan pondok Pesantren Putri *Tahfidz* Al-Ghurobaa', sudah banyak santri yang berdatangan dari daerah Kudus mupun dari luar Kudus yang akhirnya tinggal

---

<sup>1</sup> Hasil Dokumentasi, *Sejarah Berdirinya Pondok Pesantren Tahfidz Al-Ghurobaa'*, pada tanggal 17 April 2024.

sementara dirumah kosong milik Kyai Solihan yang merupakan kakak ipar dari beliau. Karena adanya kerja sama K.H. Mustamir dengan masyarakat sekitar dan pemerintah desa akhirnya Pondok Pesantren Tahfidz Al-Ghurobaa' dapat berdiri. Melalui proses yang cukup lama, akhirnya secara resmi Pondok Pesantren Al-Ghurobaa' berdiri di atas tanah seluas 1.490 m<sup>2</sup> yang diresmikan pada tanggal 13 Oktober 1999 M.<sup>2</sup>

**b. *Letak Geografis Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al-Ghurobaa'***

Letak geografis Pondok Pesantren Tahfidz Al-Ghurobaa' bertempat di Desa Tumpangkrasak Jati Kudus. Tepatnya berada di jalan pesantren RT. 07/RW. 01 yang berjarak sekitar 5 kilometer dari alun-alun kota Kudus dan sekitar <sup>1</sup>/<sub>2</sub> kilometer dari jalan raya Kudus-Pati. Jarak yang tidak begitu jauh menjadikannya mudah untuk dijangkau untuk dapat sampai ke Pondok Pesantren Putri Tahfidz Al-Ghurobaa' dan area sekitar Pondok dikelilingi oleh rumah-rumah para warga sekitar.

Letak Pondok yang cukup strategis di tengah-tengah area perkampungan yang tenang membuat para santri lebih mudah untuk menghafal Al-Qur'an. Sekitar Pondok Pesantren terdapat masjid Baitul Rozzaq yang berjarak sekitar <sup>1</sup>/<sub>2</sub> meter dari pondok. Masjid tersebut digunakan untuk proses sholat berjama'ah bagi santri putra.

Pondok Pesantren Tahfidz Al-Ghurobaa' terletak di daerah Tumpangkrasak Jati Kudus. Sebelah utara adalah desa Dersalam, sebelah timur

---

<sup>2</sup> Hasil Dokumentasi, *Sejarah Berdirinya Pondok Pesantren TAHfidz Al-Ghurobaa'*, pada tanggal 17 April 2024.

desa Ngembal, sebelah selatan desa Megawon, dan sebelah barat desa Mlati Norowito.<sup>3</sup>

Selain di sekitarnya adalah rumah warga ponpes Al-Ghurobaa' juga sangat dengan Masjid Baitur Razzaq yang hanya berjarak kira-kira 50 m dari kawasan pondok. Masjid ini termasuk dalam bagian penting untuk para santri dalam proses hafalan Al-Qur'an. Pada jarak kurang lebih 30 m dari pondok juga ada Madrasah Diniyyah yang memiliki fungsi sebagai wadah untuk menggali ilmu bagi para santri yang tergolong masih kurang dalam pengetahuan agama Islam.

Jika dilihat dari segi geografisnya, batas-batas desa di sekitar ponpes Al-Ghurobaa' adalah sebagai berikut:

- 1) Sebelah barat adalah desa Mlati Norowito.
- 2) Sebelah timur adalah desa Ngembal Kulon
- 3) Sebelah selatan adalah desa Megawon, dan
- 4) Sebelah utara adalah desa Dersalam dan sebagian Desa Ngembal kulon.<sup>4</sup>

### c. **Visi, Misi, dan Tujuan Pondok Pesantren Al-Ghurobaa' Kudus**

#### 1) **Visi**

Visi PPTQ Al-Ghurobaa' adalah "Mewujudkan sumber daya santri yang hafidz dan amil serta mampu menghadapi tantangan zaman dengan terus berpijak pada Al-Qur'an dan Hadis".

#### 2) **Misi**

Misi PPTQ Al-Ghurobaa' adalah sebagai berikut:

- a) Menanamkan Al-Qur'an dan Hadis pada jiwa santri.

---

<sup>3</sup> Hasil Observasi, *Letak Geografis Pondok Pesantren Tahfidz Al-Ghurobaa'*, pada tanggal 17 April 2024.

<sup>4</sup> "Hasil Dokumentasi", *Sejarah Berdirinya Pondok Pesantren Tahfidz Al-ghurobaa'*, pada tanggal 30 April 2024.

- b) Menanamkan rasa semangat mengabdikan pada santri baik mengabdikan terhadap pondok maupun terhadap masyarakat.
- c) Menciptakan santri yang berakhlakul karimah dan Qur’ani.

**3) Tujuan**

Tujuan PPTQ Al-ghurobaa’ adalah sebagai berikut:

- a) Untuk mewujudkan santri yang bertaqwa kepada Allah SWT serta mempunyai kepribadian baik seperti amanah, tanggung jawab, berjiwa qur’ani dan berakhlakul karimah.
- b) Mewujudkan wadah pengembangan idealisme ilmiah yang terjangkau oleh masyarakat.<sup>5</sup>

**d. Jadwal Kegiatan Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al Ghurobaa**

**Tabel 4.1**

**Jadwal Kegiatan Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al Ghurobaa**

**Kegiatan Harian**

NO	WAKTU	KEGIATAN	TEMPAT	KET
1	02.00-02.30	Qiyamul Lail	Pondok	Semua Santri
2	02.30-03.00	Asmaul Husna	Musholla, Aula, GT2	Semua Santri
	04.30-05.00	Shalat Subuh berjama’ah	Musholla, Aula, GT2	Semua Santri
3	05.00-06.00	Bin Nadzor	Aula Utama	Semua Santri
		Pembekalan Ngaos Ustadzah	Aula Utama	Santri Baru
		Makhrojan santri kuliah dan sekolah	Aula lt.2	Santri Baru
4	06.00-07.00	Sarapan, MCK	Kamar, Kamar Mandi	Semua Santri
5	07.00-08.00	Shalat Dhuha	Pondok	Semua

<sup>5</sup> “Hasil Dokumentasi”, *Sejarah Berdirinya Pondok Pesantren Tahfidz Al-ghurobaa*, pada tanggal 30 April 2024.

NO	WAKTU	KEGIATAN	TEMPAT	KET
				Santri
6	09.00-10.00	Setor Deresan (Muroja'ah)	Aula Utama	Semua Santri
7	11.30-12.00	Shalat Dhuhur berjama'ah	Musholla, Aula, GT2	Semua Santri
8	12.00-13.30	Nderes	Pondok	Semua Santri
9	13.30-14.30	MCK	Kamar Mandi	Semua Santri
10	14.30-15.00	Shalat Ashar berjama'ah	Musholla, Aula, GT2	Semua Santri
11	15.00-16.00	Nderes Wajib	Pondok	Semua Santri
12	16.00-16.30	Makan Sore	Kamar	Semua Santri
13	17.00-17.30	Mudarasah Qabla Maghrib	Musholla	Petugas
14	17.30-18.00	Shalat Maghrib berjama'ah	Musholla, Aula, GT2	Semua Santri
15	18.00-19.00	Setoran Ning Ana	Musholla	Santri Ngaos juz 1-10
16	19.00-19.30	Sholat Isya' berjama'ah	Musholla, Aula, GT2	Semua Santri
17	19.30-21.00	Setoran Abah	Ndalem	Santri Ngaos juz 11-30
		Nderes Wajib	Pondok	Semua Santri
18	21.00-02.00	Istirahat	Kamar	Semua Santri

### Kegiatan Mingguan

NO	WAKTU	KEGIATAN	TEMPAT	KETERANGAN
1	Sabtu Sore	Pembekalan Tajwid	Aula	Santri Baru
2	Ahad Siang	Pembekalan Fiqih	Aula	Santri Baru
3	Ahad Sore	Pengajian Kitab At-Tibyan	Aula	Semua Santri
4	Rabu Sore	Pengajian Kitab Fathul Qorib	Aula	Semua Santri
5	Malam Jum'at	Yasin dan Tahlil	Musholla, Aula, GT2	Semua Santri
		Al-Barzanji	Aula lt.2	Semua Santri
6	Jum'at Ba'da	Nariyahan	Aula Utama	Santri Lama

NO	WAKTU	KEGIATAN	TEMPAT	KETERANGAN
	Subuh		Aula lt.2	Santri Baru
		Tartilan Bin Nadzor	Aula Utama	Santri Lama
			Aula lt.2	Santri Baru
		Tartilan Al-Barzanji	Aula Utama	Santri Udzur

**Kegiatan Bulanan**

NO	WAKTU	KEGIATAN	TEMPAT	KETERANGAN
1	Kamis	Muqoddaman Akhir Bulan	Aula Utama	Semua Santri
2	Minggu ke 2 dan ke 4	Tartilan Bil Ghoib	Aula Utama	Semua Santri

**e. Struktur Organisasi Kepengurusan Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al Ghurobaa'**

**1) Pengasuh**

- a) KH. Mustamir Abdul Mu'in, AH.
- b) Hj. Sholichah, AH.

**2) Ketua : Alfiah Hasanah**

**3) Wakil Ketua : Atmim Lana Nurona**

**4) Sekretaris**

- a) Nusrotur Rohma
- b) Umi 'Aisyah

**5) Bendahara**

- a) Nailatul Izah
- b) Zulfiani Putri

**6) Seksi Perlengkapan**

- a) Nila Rismaya
- b) Shirly Nadia Hilma
- c) Anita Nurul Aini

**7) Seksi Sosial**

- a) Wafiq Nadhifah
- b) Tsania Lailatun Nadhifah
- c) Cucum Hikamtul Inayah
- d) Siti Shofa Nur Azizah

**8) Seksi Pendidikan**

- a) Kholifatun Nida
- b) Fahma Najihah
- c) Novela Safitri

- d) Siti Tis'atun Nuroniyah
- e) Nurul Izza Amalia
- f) Siti Rofiah Darojah
- g) Rahayu Annisa Merliana

**9) Seksi Kegiatan**

- a) Ishmatul Khoiriyah
- b) Faizatul Muthmainnah
- c) Qurrota'ayunin Lana
- d) Firisa Noor Safitri
- e) Sahara Ar Rohmah
- f) Ulin Nuha Fauziati

**10) Seksi Keamanan**

- a) Koodinator:
  - (1) Dewi Maftuhah Ulinnihayati
  - (2) Khusnul Mu'afiqoh
  - (3) Reysza Diah Aryani
  - (4) Fairuz Sofara
- b) Anggota:
  - (1) Noor Arina Manasikana
  - (2) Kurnia Rizka Amaliah
  - (3) Aulia Rahma
  - (4) Binti Lathifatun Nasikhah
  - (5) Andhini Suci Al-karimi
  - (6) Erna Setianingsih
  - (7) Naisatul Khuluqoh
  - (8) Alfina Zayyida
  - (9) Miladia Nur
  - (10) Rohmah Nur Laela
  - (11) Isna Hikmatur Rosyidah
  - (12) Alfiya Ilfa
  - (13) Riris Rofi'ah
  - (14) Lailatus Sa'diyah
  - (15) Aulia Azka Khofifah
  - (16) Ana Lam'atus Shobah
  - (17) Dwi Anggraeni

### 11) Seksi Kebersihan

- a) Koordinator:
  - (1) Nur Hilyatus Sa'idah
  - (2) Nurul Fadhilah
  - (3) Fithrotun Nuzul
  - (4) Suci Untari
  - (5) Muhimmatul Aliya
  - (6) Liana Safitri
  - (7) Ghoitsa Arinal Hikma
  - (8) Anisa Maziyyana
- b) Anggota
  - (1) Nailatul Maghfiroh
  - (2) Izzatun Nida
  - (3) Nabila Rizqiyatul Ulya
  - (4) Elif Muthoharoh

### 12) Ketua Kamar

- a) Juwairiyah : Nusrotur Rohma
- b) Aisyah : Faza Amaliya
- c) Khafshah : Faizatul Muthmainah
- d) Mariyatul Qibthiyah : Izzatul Aliya
- e) Khodijah : Maulida Hidayah
- f) Maimunah : Silva Khoirinn'ama
- g) Romlah : Indi Afidatuzzakiyah
- h) Saudah : Isna Nailil Shoimah
- i) Shofiyah : Ulfa Rizqia
- j) Robi'atul Adawiyah: Siti Fatimatuzzaroh
- k) Siti Hawa : Kharisma Hidayati
- l) Shofuro : Siti Mufarokhah
- m) Umi Kultsum : Uyun Faizatul M.
- n) Ruqoyyah : Lilis Septiaingrum
- o) Zainab : Sabila Rosyada
- p) Zulaikho' : Umi 'Aisyah
- q) Asiyah : Ita Laily Naqiya
- r) Masyithoh : Putri Himatul Ulya
- s) Hajar : Qurrotul A'yun
- t) Saroh : Dziya Dzawil Fajriya

- u) Aminah : Risalatul Falah
- v) Maryam : Ainu Nabila Ibriza<sup>6</sup>

**2. Analisi Data**

**a. Uji Validitas**

Pengujian instrumen dilakukan untuk mengetahui kelayakan dari item item yang terdapat dalam kuesioner. Pengujian validitas yang terdapat item-item penelitian ini kemudian diujikan kepada validator ahli untuk kemudian diberikan penilaian atau masukan atas kelayakan item-item tersebut. Validator yang bertugas menguji kelayakan instrumen adalah Ibu Inayatul Khafidhoh, M.PD. selaku dosen di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Kudus.

Berdasarkan uji validitas yang dilakukan dengan Dosen validator, dapat disimpulkan bahwa instrumen atau soal tes layak digunakan dengan ada sedikit perbaikan dalam indikator pernyataan.

Di bawah ini adalah validasi Kuesioner *Emotional Exhaustion* pada Pengurus Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al Ghurobaa’

**Tabel 4.2**  
**Uji Validitas Instrumen Emotional Exhaustion pada**  
**Pengurus PPTQ Al- Ghurobaa’**

No. Item	r hitung	r table	Keterangan
1.	0,405	0,361	VALID
2.	0,480	0,361	VALID
3.	0,496	0,361	VALID
4.	0,455	0,361	VALID
5.	0,364	0,361	VALID
6.	0,402	0,361	VALID
7.	0,420	0,361	VALID
8.	0,382	0,361	VALID
9.	0,487	0,361	VALID

<sup>6</sup> “Hasil Dokumentasi”, *Sejarah Berdirinya Pondok Pesantren Tahfidz Al-ghurobaa*, pada tanggal 30 April 2024.

No. Item	r hitung	r table	Keterangan
10.	0,397	0,361	VALID
11.	0,458	0,361	VALID
12.	0,491	0,361	VALID
13.	0,512	0,361	VALID
14.	0,369	0,361	VALID
15.	0,402	0,361	VALID
16.	0,439	0,361	VALID
17.	0,417	0,361	VALID
18.	0,406	0,361	VALID
19.	0,395	0,361	VALID
20.	0,367	0,361	VALID
21.	0,441	0,361	VALID
22.	0,378	0,361	VALID
23.	0,386	0,361	VALID
24.	0,402	0,361	VALID
25.	0,432	0,361	VALID
26.	0,415	0,361	VALID
27.	0,406	0,361	VALID
28.	0,399	0,361	VALID
29.	0,388	0,361	VALID
30.	0,448	0,361	VALID
31.	0,374	0,361	VALID
32.	0,371	0,361	VALID
33.	0,406	0,361	VALID
34.	0,407	0,361	VALID
35.	0,370	0,361	VALID
36.	0,414	0,361	VALID
37.	0,402	0,361	VALID
38.	0,366	0,361	VALID
39.	0,375	0,361	VALID
40.	0,393	0,361	VALID
41.	0,406	0,361	VALID

Sumber : Data diolah oleh SPSS 26.0

Berdasarkan analisis tabel di atas, dapat di analisis bahwa signifikansi 5% (0,05) bahwa  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel sehingga dapat di simpulkan bahwa seluruh item *emotional exhaustion* adalah valid.

**b. Uji Reliabilitas**

Uji reliabilitas adalah uji yang digunakan untuk mengetahui tingkat kereliabelan kuesioner/angket penelitian. Wiratna Sujareni menjelaskan bahwa kuesioner/angket dikatakan reliabel jika nilai Cronbach’s Alpha  $>$  0,6.2 Hasil uji reliabilitas Cronbach’s Alpha sebagai berikut:

**Tabel 4.3**

**Output Uji Reliabilitas Instrumen Variabel Emotional Exhaustion Reliability Statistic**

Cronbach’s Alpha	N of Item
.819	41

Sumber: Data diolah oleh SPSS 26.0

Berdasarkan hasil uji reliabilitas tersebut dapat diketahui bahwa kuesioner mengenai *emotional exhaustion* menunjukkan nilai Cronbach’s Alpha sebesar 0,819. Maka dapat disimpulkan bahwa kuesioner yang telah dibagikan memenuhi syarat reliabel dengan nilai Conbrach’s Alpha lebih besar dari 0,6 ( $0,819 > 0,6$ ).

**c. Uji Pra Syarat**

Uji normalitas digunakan bertujuan untuk mengetahui hasil dari nilai kuesioner berdistribusi normal atau tidak normal. Kusioner dapat dikatakan normal jika memiliki nilai yang berdistribusi normal. Uji normalitas data ini menggunakan Shapiro Wilk karena sampel tidak lebih dari 30.

**Tabel 4.4**  
**Output Uji Normalitas Data Pre-Test dan Post-Test**

**Test Of Normality**

	Kelas	Kolmogrov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Emotional Exhaustion Pengurus PPTQ Putri Al-Ghurobaa'	Pre-Test	.118	30	.200	.914	30	.097
	Post-Test	.130	30	.200	.934	30	.063

Sumber: Data diolah oleh SPSS 26.0

Berdasarkan data hasil penelitian di atas maka diperoleh nilai hasil pre-test sebesar 0,097 dan Post-Test sebesar 0,063, maka dengan begitu nilai hasil pre-test dan post-test berdistribusi normal karena > 0,05.

**d. Uji Hipotesis**

Uji hipotesis dilakukan bertujuan untuk mengambil keputusan apakah uji hipotesis dapat diterima atau ditolak. Dari hasil perhitungan uji t-test dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 4.5**  
**Output Uji T (*paired sample T-test*)**

Paired

Sample Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre-Test	7.53333	11.09748	2.02611	3.38947	11.67720	3.718	29	.001
	Post-Test								

Sumber: Data diolah oleh SPSS 26.0

Berdasarkan hasil *output uji T* di atas dapat disimpulkan bahwa hasil *sig 2-tailed*  $0,001 < 0,05$ . Maka  $H_0$  (hipotesis kerja) diterima karena menunjukkan hasil nilai *sig 2-tailed* lebih kecil dari  $0,05$ , artinya terdapat perubahan yang signifikan pada pengurus dengan kondisi *emotional exhaustion* tinggi setelah diberikan treatment bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*.

## **B. Pembahasan Hasil Penelitian**

### **1. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management***

Berdasarkan tujuannya dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil dari dilakukannya bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap kondisi *emotional exhaustion* pada pengurus di Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al-Ghurobaa' Tumpangkrasak Jati Kudus, apakah ada perubahan yang signifikan setelah diberikan perlakuan.

#### **a. Gambaran Sebelum Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management***

Penelitian ini dilaksanakan di aula PPTQ Al - Ghurobaa' Tumpangkrasak Jati Kudus pada bulan April sampai dengan bulan Mei 2024 berdasarkan jadwal yang telah disepakati oleh anggota kelompok.

Adapun jumlah dari jumlah keseluruhan pengurus Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al-Ghurobaa' Tumpangkrasak Jati Kudus berjumlah 81 pengurus, kemudian sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 pengurus yang memiliki jabatan tinggi untuk diberikan treatment/perlakuan.

#### **b. Proses Pelaksanaan Kegiatan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management***

Adapun pelaksanaan treatment/perlakuan dilakukan dengan membagi dua kelompok karena jumlah pengurus yang akan diberikan treatment/perlakuan sejumlah 30, sedangkan menurut Prayitno menyatakan jumlah anggota dalam kegiatan

bimbingan kelompok seyogyanya jumlah peserta antara 5 sampai 15 orang sehingga pembahasannya lebih luas dan dalam.<sup>7</sup> Maka dari itu dalam pelaksanaan treatment/perlakuan di bentuk dua kelompok yang masing masing kelompok berjumlah 15 orang.

**Tabel 4.6**  
**Jadwal Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management**

No.	Tanggal	Kegiatan
1.	29 April 2024	Bertemu dengan ketua PPTQ Al-Ghurobaa untuk mengkoordinir pertemuan dengan 30 pengurus dengan jabatan tinggi.
2.	01 Mei 2024	Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik self management pertemuan ke-1 pada kelompok ke-1
3.	02 Mei 2024	Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik self management pertemuan ke-1 pada kelompok ke-2
4.	05 Mei 2024	Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik self management pertemuan ke-2 pada kelompok ke-1
5.	06 Mei 2024	Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik self management pertemuan ke-2 pada kelompok ke-2
6.	09 Mei 2024	Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik self management pertemuan ke-3

<sup>7</sup> Fika Dwi Mulia, K. A. Rahman, dan Dinny Rahmayanty, "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Terhadap Motivasi Belajar Siswa," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 9.1 (2023), hal. 72.

No.	Tanggal	Kegiatan
		pada kelompok ke-1
7.	10 Mei 2024	Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik self management pertemuan ke-3 pada kelompok ke-2
8.	13 Mei 2024	Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik self management pertemuan ke-4 pada kelompok ke-1
9.	14 Mei 2024	Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik self management pertemuan ke-4 pada kelompok ke-2

Sumber : Hasil Observasi tanggal 29 April 2024

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan yang bertempat di aula PPTQ Al-Ghurobaa'. Dari hasil setelah pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok dengan membagikan post-test kemudian dianalisis hasil dari kegiatan tersebut dan diharapkan mendapatkan hasil perbedaan pada kondisi *emotioanl exhasution* sebelum dan sesudah diberikan treatmen. Proses pemberian treatmen/perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* terhadap kondisi *emotional exhaustion* pada pengurus sebagai berikut:

1) Pertemuan Pertama

Pada pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 1 dan 2 Mei 2024 yang berlangsung selama 30 menit. Dalam pertemuan pertama kegiatan dimulai dengan pengenalan dari masing masing anggota kelompok, selanjutnya pemimpin kelompok menjelaskan pengertian, tujuan, manfaat, asas, norma dan

cara pelaksanaan treatment bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Pada tahap pertama ini juga menentukan durasi waktu dalam setiap pertemuan yang disepakati bersama pelaksanaan treatment akan dilaksanakan dengan durasi 45 menit setiap pertemuan.

Selanjutnya pemimpin kelompok mencoba menjelaskan kembali maksud dan tujuan pelaksanaan bimbingan konseling kelompok dengan teknik self management. Pemimpin kelompok menanyakan kesiapan kepada seluruh anggota untuk melanjutkan ke tahap selanjutnya yaitu tahap inti dalam kegiatan konseling. Setelah dipastikan siap untuk melanjutkan ke tahap selanjutnya, kegiatan treatment dilanjutkan. Pada pertemuan pertama ini, peneliti tidak langsung masuk pada pengungkapan masalah namun melakukan pembahasan mengenai kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dan setelah itu membagikan pre-test.

## 2) Pertemuan kedua

Pada pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 5 dan 6 Mei 2024 yang berlangsung selama 45 menit. Pada pertemuan ini seluruh anggota kelompok tampak lebih rileks. Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini yaitu membahas topik mengenai emotional exhaustion seperti merasa tertekan, merasa tak berdaya dan merasa gagal dalam melaksanakan tanggung jawab. Pembahasan untuk memecahkan sebuah permasalahan dalam emotional exhaustion akan dilakukan seluruh anggota sesuai dengan kesepakatan bersama. Pada pertemuan ke dua ini seluruh anggota masih merasa malu dan takut untuk mengungkapkan permasalahannya.

Pemimpin kelompok berusaha untuk meyakinkan kepada seluruh anggota kelompok bahwa apapun yang dikatakan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok ini dijamin kerahasiaannya. Kemudian satu persatu anggota mulai berani mengungkapkan permasalahan dalam *emotional exhaustion* yang dialami.

Pemimpin kelompok kemudian memberikan suatu konsep diri kepada seluruh anggota kelompok agar dapat menyadari akan manfaat dan pentingnya mengonsep diri, untuk menjadi pribadi yang berkarakter.

### 3) Pertemuan ketiga

Pada pertemuan ketiga dilaksanakan pada tanggal 9 dan 10 Mei 2024 yang berlangsung selama 45 menit. Pada pertemuan ini seluruh anggota kelompok menyepakati untuk membahas mengenai topik perasaan lelah, karena menurut mereka permasalahan yang dialami oleh mereka hampir sama yaitu sama sama merasa terkadang lelah dengan keadaan yang sedang dijalankan. Dalam pertemuan ini seluruh anggota sudah cukup berani untuk mengungkapkan segala permasalahan mengenai perasaan lelah.

Pemimpin kelompok menanyakan kembali masalah yang dihadapi seluruh anggota kelompok dalam mengelolah diri, dari beberapa peserta mengungkapkan masih kesulitan dengan mengelolah perasaan emosi dan perasaan dalam menjalankan tanggung jawab. Pemimpin kelompok kemudian memberikan pendapat bahwa jika pribadi mengamami sebuah kritikan yang menyebabkan perasaan dan emosi tidak terkandali untuk mengendalikan dengan menganggap bahwa sebuah kritikan tersebut

dijadikan sebagai motivasi untuk berkembang menjadi lebih baik lagi.

Pada akhir kegiatan pertemuan ketiga pemimpin kelompok meminta kesan dan pesan dari seluruh anggota kelompok mengenai kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik self management pertemua ketiga ini.

#### 4) Pertemuan keempat

Pada pertemuan keempat dilaksanakan pada tanggal 13 dan 14 Mei 2024 yang berlangsung selama 45 menit. Pada tahap ini seluruh anggota kelompok untuk memecahkan masalah yang telah disepakati bersama. Pertemuan ke empat ini merupakan tahap terakhir yang merupakan target behavior yang merupakan sasaran perilaku anggota kelompok agar lebih dapat mengelolah diri dengan baik.

Pada pertemuan keempat ini seluruh anggota kelompok sudah mulai sadar untuk mengungkapkan pendapat terkait pembahasan topik tugas. Setiap anggota memberi motivasi satu sama lain sehingga setiap anggota kelompok berani untuk memberikan pendapatnya, selain itu pemimpin kelompok juga memberi motivasi terhadap seluruh anggota.

Pada tahap akhir ini merupakan tahap pengakhiran dalam kegiatan bimbingan kelompok karena pembahasan permasalahan yang pada anggota telah selesai dan mendapatkan penguatan dari hal-hal yang telah dipelajari bersama.

Kesimpulan mengenai kegiatan bimbingan kelompok ini yaitu anggota kelompok dapat menyadari akan manfaat dan pentingnya pengendalian perasaan, karena

dengan begitu tidak mudah merasa gagal dan putus asa tetapi selalu mencoba dan berusaha. Sebelum kegiatan bimbingan kelompok ditutup pemimpin kelompok kemudian membagikan angket mengenai *emotional exhaustion* yang bertujuan untuk mengetahui hasil perbandingan sebelum diberikan treatment (*post-test*) dan sesudah diberikan treatment (*post-test*).

**2. Perbandingan Nilai Pre-Test dan Post-Test Tingkat Emotional Exhaustion pada Pengurus Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al-Ghurobaa’ Tumpangkrasajk Jati Kudus**

Perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat dari nilai angket yang telah diisi oleh seluruh anggota kelompok pada sebelum diberikan treatment dan sesudah diberikan treatment, kemudian nilai tersebut dibandingkan untuk mengetahui terdapat tidaknya perubahan setelah diberikan treatment.

**Tabel 4.7**  
**Perbandingan Nilai Pre-Test dan Post-Test**  
**Perbandingan Nilai Pre-Test dan Post-Test**

No.	Responden	Pre-Test	Post-Test
1.	AF	117	108
2.	RN	114	94
3.	DW	111	104
4.	NZ	135	114
5.	EZ	89	86
6.	IM	132	103
7.	NZ	134	129
8.	PT	99	98
9.	SN	154	111
10.	WF	96	94
11.	ND	135	134

<b>Perbandingan Nilai Pre-Test dan Post-Test</b>			
<b>No.</b>	<b>Responden</b>	<b>Pre-Test</b>	<b>Post-Test</b>
12.	FM	107	103
13.	NV	97	95
14.	NY	147	125
15.	IM	100	99
16.	TR	146	142
17.	FZ	96	95
18.	UL	152	148
19.	NL	133	121
20.	ND	107	105
21.	RR	93	89
22.	FR	146	142
23.	SH	139	138
24.	FR	147	144
25.	LN	116	113
26.	UM	156	140
27.	CC	137	131
28.	SF	128	115
29.	IZ	127	121
30.	RF	101	98

Sumber: Diolah dengan *Microsoft Excel*

Berdasarkan table 4.6 menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada nilai pre-test dan post-test setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*

**Tabel 4.7**  
**Uji Hipotesis dengan Paired Sampel T-test**  
**Paired Samples Statistic**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-Test	122.1667	30	20.39453	3.72351
	Post-Test	114.6333	30	18.69443	3.41312

Sumber : Diolah dengan SPSS 26.0

Berdasarkan table 4.7 Paired Samples Statistic menunjukkan rata rata hasil pre-test dengan nilai 122.1667 dan rata rata hasil nilai post-test 114.6333, dengan ini menunjukkan bahwa kondisi *emotional exhaustion* menurun setelah diberikan treatment berupa bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*.

