

ABSTRAK

Choidatul Hasanah (NIM 2040110023): Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Management* Terhadap Kondisi *Emotional Exhaustion* pada Pengurus di Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al-Ghurobaa' Tumpangkrasak Jati Kudus.

Penelitian ini membahas mengenai pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* terhadap kondisi *emotional exhaustion* pada pengurus di Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al-Ghurobaa' Tumpangkrasak Jati Kudus. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan dan pengaruh dari bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* terhadap kondisi *emotional exhaustion*. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif *pre-eksperimental* dengan menggunakan metode *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasinya yaitu seluruh pengurus di Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al-Ghurobaa' Tumpangkrasak Jati Kudus. Pengambilan sampelnya berjumlah 30 pengurus dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara bimbingan kelompok dengan teknik self management. Hal tersebut dapat dibuktikan dari hasil rata rata pre-test dan post-test, nilai rata rata pre-test adalah 122.1667, serta nilai rata rata post-test adalah 114.6333, artinya terdapat penurunan pada kondisi *emotional exhaustion* setelah diberikan perlakuan. Selanjutnya berdasarkan hasil *output uji T* bahwa hasil *sig 2-tailed* $0,001 < 0,05$. Maka ha (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*.

Kata Kunci: *Bimbingan Kelompok, Teknik Self-Management, Emotional Exhaustion*