

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI ii

PENGESAHAN SKRIPSI..... iii

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI..... iv

ABSTRAK v

MOTTO vi

PERSEMBAHAN vii

PEDOMAN TRANSLITERASI ABAB-LATIN viiii

KATA PENGANTAR..... ix

DAFTAR ISI..... xii

DAFTAR TABEL xiv

DAFTAR GAMBAR..... xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Rumusan Masalah 4

C. Tujuan Penelitian 5

D. Manfaat 5

E. Sistematika Penelitian 6

BAB II LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori 7

 1. Bimbingan Kelompok 7

 2. Teknik *Self-Management* 14

 3. *Emotional Exhaustion* 18

B. Penelitan Terdahulu 22

C. Kerangka Berfikir 25

D. Hipotesis 26

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian 27

B. Setting Penelitian 28

C. Sumber Data Penelitian 28

D. Populasi dan Sempel 28

E. Desain dan Definisi Operasional Variabel 30

F. Teknik Pengumpulan data 32

G. Teknik Analisis Data..... 33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

- A. Hasil Penelitian 37
 - 1. Gambaran Obyek Penelitian 37
 - a. Sejarah Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al-Ghurobaa’ 37
 - b. Letak Geografis Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al-Ghurobaa’ 38
 - c. Visi, Misi, dan Tujuan Pondok Pesantren Al-Ghurobaa’ Kudus 39
 - d. Jadwal Kegiatan Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al Ghurobaa’ 40
 - e. Struktur Organisasi Kepengurusan Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al Ghurobaa’ 42
 - 2. Analisis Data 45
 - a. Uji Validitas 45
 - b. Uji Reliabilitas 47
 - c. Uji Pra Syarat 47
 - d. Uji Hipotesis 48
- B. Pembahasan Hasil Penelitian 49
 - 1. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* 49
 - 2. Perbandingan Nilai *Pre-Test* dan *Post-Test* Tingkat *Emotional Exhaustion* pada Pengurus Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al-Ghurobaa’ Tumpangkrasak Jati Kudus 55

BAB V PENUTUP

- A. Kesimpulan 58
- B. Saran 59

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel *Blue Print* Skala Emotional Exhaustion 31

Tabel 3.3 Skala Likert 33

Tabel 4.1 Jadwal Kegiatan Pondok Pesantren Tahfidz
Putri Al-Ghurobaa’ 40

Tabel 4.2 Uji Validitas Instrumen *Emotional Exhaustion*
pada Pengurus PPTQ Al- Ghurobaa’ 45

Tabel 4.3 Output Uji Reliabilitas Instrumen Variabel
Emotional Exhaustion Reliability Statistic 47

Tabel 4.4 Output Uji Normalitas Data *Pre-Test* dan *Post-Test* 48

Tabel 4.5 Output Uji T (*pired sample T-test*) 48

Tabel 4.6 Jadwal Bimbingan Kelompok dengan Teknik
Self Management 50

Tabel 4.7 Perbandingan Nilai *Pre-Test* dan *Post-Test* 55

Tabel 4.8 Uji Hipotesis dengan *Paired Sampel T-test*
Paired Samples Statistic 57



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir 25

Gambar 3.1 One-Group Pretest-Posttest Design 27

