

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	viii
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 <i>Self-Management</i>	14
3. <i>Emotional Exhaustion</i>	18
B. Penelitian 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 <i>Self Management</i>	49
2. Perbandingan Nilai <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Tingkat <i>Emotional Exhaustion</i> pada Pengurus Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al-Ghurobaa' Tumpangkrasak Jati Kudus	55

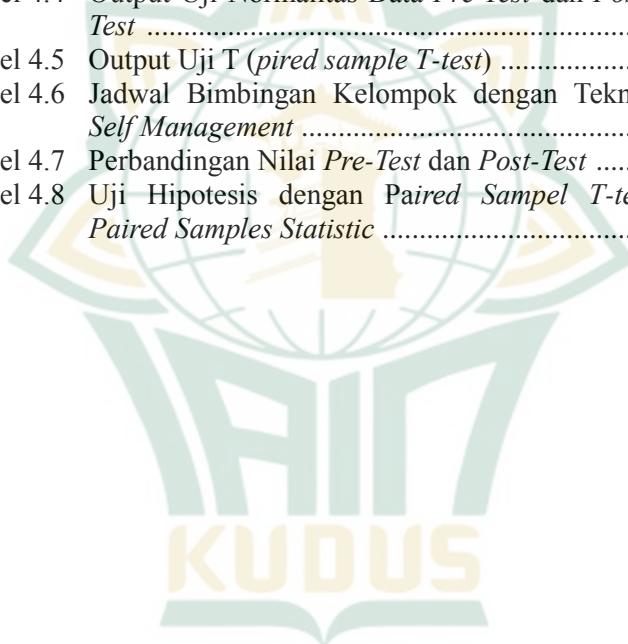
BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	58
B. Saran	59

**DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN-LAMPIRAN**

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Tabel <i>Blue Print Skala Emotional Exhaustion</i>	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 <i>Emotional Exhaustion</i> pada Pengurus PPTQ Al- Ghurobaa'	45
Tabel 4.3	Output Uji Reliabilitas Instrumen Variabel <i>Emotional Exhaustion Reliability Statistic</i>	47
Tabel 4.4	Output Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	48
Tabel 4.5	Output Uji T (<i>paired sample T-test</i>)	48
Tabel 4.6	Jadwal Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i>	50
Tabel 4.7	Perbandingan Nilai <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	55
Tabel 4.8	Uji Hipotesis dengan <i>Paired Sampel T-test</i> <i>Paired Samples Statistic</i>	57



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir	25
Gambar 3.1 One-Group Pretest-Posttest Design	27

