

ABSTRAKS

Dzinnun Hadi (B53210056). *Pengaruh Terapi Syukur Dalam Menangani Kecemasan (Anxiety) Siswa Kelas X MA Ma'arif Udanawu Blitar.*

Fokus penelitian ini adalah (1) Bagaimana Model Terapi Syukur Dalam Menangani Kecemasan (*Anxiety*)?, (2) Seberapa Jauh Pengaruh Terapi Syukur Dalam Menangani Kecemasan (*Anxiety*)?

Dalam menjawab permasalahan tersebut, maka penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan eksperimen analisis uji-T (*Paired sample T-test*). Sedangkan dalam pengumpulan data menggunakan angket Pret test dan Post Test, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subyek penelitian adalah siswa kelas X di MA Ma'arif Udanawu Blitar.

Adapun indikator dari masing-masing variabel adalah (1) Terapi Syukur meliputi: memahami dan menjalankan proses bersyukur dalam kehidupan sehari-hari, menjalankan salah satu bentuk syukur dalam bentuk berbagi (sedekah) terhadap sesama, menjalankan salah satu bentuk syukur dalam bentuk mencari ilmu yang bermanfaat. (2) Adapun indikator Kecemasan (*Anxiety*) meliputi: mudah khawatir yang berujung sulit konsentrasi, sering gugup sehingga sulit berbicara di depan umum, jantung berdebar-debar dan keringat dingin, mudah tersinggung dan tidak tenang.

Langkah pertama tentang model Terapi Syukur Dalam Menangani Kecemasan (*Anxiety*) yakni, menuliskan minimal 5 rasa syukur yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari, menuliskan tentang sedekah atau berbagi terhadap sesama yang sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, dan menuliskan tentang wujud mencari ilmu yang bermanfaat yang dilakukan pada hari itu dalam kehidupan sehari-hari seperti contoh membaca Al-Qur'an atau membaca buku-buku yang kaitannya menambah ilmu pengetahuan. Dan itu semua dilakukan selama minimal 2 minggu atau selama 41 (sebagai wujud Istiqomah). Langkah selanjutnya adalah melihat adanya pengaruh atau tidaknya Terapi Syukur Dalam Menangani Kecemasan (*Anxiety*) kelas X di MA Ma'arif Udanawu Blitar. Dengan melihat hasil uji-t menunjukkan bahwa korelasi $0.746 > 0.000$. Nilai korelasi lebih besar dari pada nilai sig., hal ini menunjukkan adanya pengaruh Terapi Syukur Dalam Menangani Kecemasan (*Anxiety*). Adapun sejauh mana pengaruhnya adalah cukup dengan perolehan 74.6%.

Kata kunci: Terapi Syukur, dan Kecemasan (*Anxiety*).

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah mencurahkan rahmat dan hidayah-Nya, serta ridho dan inayah-Nya kepada peneliti sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menuntun kita dari zaman jahiliyah menuju zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan yaitu “*Addinul Islam*”.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi tugas akhir yang diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk memperoleh gelar Sarjana Bimbingan Dan Konseling Islam (S. Kom. I.). Tidak lupa penulis sampaikan kepada seluruh komponen yang telah mendukung pemenuhan skripsi ini, antara lain:

1. Prof. Dr. H. Abd. A'la, M.Ag, selaku Rektor UIN Sunan Ampel Surabaya
2. Dr. Hj. Rr. Suhartini, M.Si, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.
3. Teristimewa sekali, untuk Bapak KH. Muhadi Latief, M.Ag dan Ibu Hj. Siti Choiriyah, atas jerih payah mereka dalam membimbing, menginspirasi, memotivasi, dan mendidik penulis dengan penuh kesabaran dan kasih sayang serta senantiasa memberikan dorongan baik moril maupun materil dan mendoakan demi kesuksesan penulis.

4. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd., selaku Kepala Prodi Bimbingan dan Konseling Islam yang selalu memberi semangat dan hiburan untuk menyemangati peneliti.
5. Rudy Al Hana, M.Ag, sebagai Dosen Pembimbing Skripsi, baik dukungan, pemikiran, bantuan serta do'a yang selalu beliau berikan.
6. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd., yang juga sebagai Dosen Wali yang terus membimbing peneliti dari semester 1 sampai sekarang.
7. Seluruh Dosen yang pernah mengajar peneliti dan Staf Fakultas Dakwah dan Komunikasi mulai dari Semester 1 sampai selesai menyelesaikan skripsi dengan penuh keikhlasan dalam memberikan arahan kepada peneliti.
8. Kakak-kakakku tercinta, Mbak Umi, Mbak Nunun, Mas Asror, Mas David, Mbak Lia, Mbak Hajar terima kasih sebanyak-banyaknya atas segala doa, motivasi, dan segala wujud perhatianmu untuk adik bungsumu ini.
9. Keponakan-keponakan tersayang, Nayla, Firman, Nasma, Caca, Ina, Tasya, Vicen, Alfin, Fina, Ruhan, Dibaj terima kasih telah memberi warna-warni hidup bahagia dalam kehidupan yang sungguh luar biasa.
10. Sahabat 7cm, Amin, Fauzan, Unun, Putri, Luluk, Haneem yang memberi semangat, dukungan serta inspirasi.
11. Sahabat BKI angkatan 2010 yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu peneliti selama perkuliahan dan tugas akhir ini.
12. Kepala Sekolah MA Ma'arif Udanawu Blitar, Yayasan, serta Bapak Agung Prabowo selaku guru BK kelas X, terima kasih banyak karena sudah memberikan izin dan saran kepada peneliti.

13. Siswa-siswi kelas X MA Ma'arif Udanawu Blitar yang banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Dan seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah ikut membantu peneliti untuk menyelesaikan tugas akhir ini.

Pada akhirnya peneliti mengharapkan, skripsi ini dapat diterima dan memberi manfaat yang besar kepada para pembaca baik bagi peneliti sendiri maupun orang lain dan mungkin juga peneliti lain yang akan meneliti lebih lanjut penelitian ini.

Demikian sekilas pengantar dari peneliti, dan peneliti menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan demi kesempurnaan untuk pembuatan tugas akhir selanjutnya.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh

Surabaya, 8 Agustus 2014

Peneliti

Dzinnun Hadi

DAFTAR ISI

JUDUL PENELITIAN (SAMPUL)	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI.	vi
ABSTRAKS	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Definisi Operasional	11
F. Metode Penelitian	16
G. Sistematika Pembahasan	28
BAB II KAJIAN PUSTAKA	31
A. Kajian Teoritik	31
1. Bimbingan dan Konseling Islam.....	31
2. Terapi Syukur.....	45
3. Kecemasan (<i>Anxiety</i>).....	73
B. Hasil Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	78
BAB III PENYAJIAN DATA	81
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian	81
1. Sejarah Singkat Madrasah Aliyah Ma'arif Udanawu Blitar	81
2. Visi, Misi, Tujuan	83
3. Struktur Organisasi Madrasah Aliyah Ma'arif Udanawu Blitar	86
4. Lokasi MA Ma'arif Udanawu Blitar.....	92
B. Deskripsi Hasil Penelitian.....	93
1. Tahap Pelaksanaan Terapi Syukur Dalam Menangani Kecemasan Siswa Kelas X MA Ma'arif Udanawu Blitar	93
2. Deskripsi Hasil Penelitian Terapi Syukur Dalam Menangani Kecemasan Siswa Kelas X MA Ma'arif Udanawu Blitar.....	100
BAB IV ANALISIS DATA	122
A. Analisis Data Terapi Syukur Dalam Menangani Kecemasan (<i>Anxiety</i>).....	122

B. Analisa Data Sejauh Mana Pengaruh Terapi Syukur Dalam Menangani Kecemasan (<i>Anxiety</i>).....	125
BAB V PENUTUP	131
C. Kesimpulan	131
D. Saran	132
DAFTAR PUSTAKA	135
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 : Contoh Tabel Data Angket	24
Tabel 1.2 : Tabel Persiapan Perhitungan	24
Tabel 3.1 : Hasil Angket Pretest Variabel X.....	102
Tabel 3.2 : Hasil Angket Pretest Variabel Y	103
Tabel 3.3 : Uji Validitas Pretest Variabel X Correlations.....	106
Tabel 3.4 : Hasil Uji Validitas Pretest Variabel Y Correlations	110
Tabel 3.5 : Hasil Analisis Item Variabel X.....	114
Tabel 3.6 : Hasil Analisis Item Variabel Y	115
Tabel 3.7 : Case Processing Summary.....	119
Tabel 3.8 : Realibility Statistics	119
Tabel 3.9 : Case Procesing Summary	119
Tabel 3.10 : Realibility Statistic.....	119
Tabel 4.1 : Hasil Perhitungan Angket Sebelum Variabel X dan Y.....	125
Tabel 4.2 : Hasil Perhitungan Angket Sesudah Variabel X dan Y	126
Tabel 4.3 : Hasil Angket Sebelum dan Sesudah	127
Tabel 4.4 : Paired Samples Statistics	116
Tabel 4.5 : Paired Samples Correlations.....	128
Tabel 4.6 : Paired Samples Test.....	128
Tabel 4.7 : Nilai Koefisien.....	130