

LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.) Pada program studi Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya ilmiah pribadi.

Adapun setiap tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau mencontek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi akademik lainnya sesuai dengan peraturan.

Serang, 02 Oktober 2025



Ahmad Robhah Hasan

NIM: 211340061

ABSTRAK

Nama Ahmad Robhah Hasan Nim 211340061, Judul Skripsi Implementasi Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Dalam Mengatasi Stres Menghadapi Ujian Munaqosah Pada Santri Pondok Pesantren Tarbiyatul Muhtadiin. Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten Tahun 2025 M / 1447 H.

Stres menghadapi ujian munaqosyah bagi santri Pondok Pesantren Tarbiyatul Muhtadiin sering kali menjadi tantangan besar yang mempengaruhi kesiapan mental dan fisik. Munaqosyah, sebagai ujian akhir yang menuntut pemahaman mendalam tentang materi pelajaran, menambah tingkat kecemasan yang sudah ada sejak sebelumnya. Kecemasan berlebih bisa menyebabkan gangguan tidur, penurunan konsentrasi, serta rasa kelelahan yang berlebihan. Penelitian ini bertujuan 1. Untuk mengetahui kondisi stress menghadapi ujian munaqosyah santri setelah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi. 2. Untuk mengetahui implementasi konseling kelompok dengan teknik relaksasi dalam mengatasi stres menghadapi ujian munaqosah pada santri pondok pesantren Tarbiyatul Muhtadiin. Penelitian ini merupakan jenis penelitian lapangan (Field Research) penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan di suatu tempat yang dipilih. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Subjek penelitian adalah 6 Santri yang akan menghadapi ujian munaqosah. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah 1. Kondisi stres menghadapi ujian munaqosyah pada santri sebelum mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi berada pada kategori tinggi. Hal ini terlihat dari gejala-gejala stres yang dialami santri, baik secara fisik, emosional, maupun kognitif. 2. Proses implementasi teknik relaksasi dalam layanan konseling kelompok dilaksanakan 3 kali pertemuan melalui beberapa tahap, yaitu: tahap pembentukan kelompok atau pembukaan, tahap pengutaraan masalah, tahap kegiatan inti (pelatihan teknik relaksasi), dan tahap penutupan. Dalam pelaksanaan kegiatan inti, santri dibimbing untuk melakukan latihan visualisasi positif secara bertahap dan dilakukan ditempat yang sesuai.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Teknik Relaksasi, Stres, Ujian Munaqosah.

ABSTRACT

Name: Ahmad Robhah Hasan Student ID Number 211340061, Thesis Title: Implementation of Group Counseling with Relaxation Techniques in Overcoming Stress Before the Munaqosah Exam in Students of Tarbiyatul Muhtadiin Islamic Boarding School. Islamic Guidance and Counseling Study Program, Sultan Maulana Hasanudin State Islamic University, Banten, 2025 AD / 1446 H.

The stress of facing the Munaqosyah exam for students at the Tarbiyatul Muhtadiin Islamic Boarding School is often a major challenge, affecting mental and physical readiness. The Munaqosyah, as a final exam that demands a deep understanding of the subject matter, exacerbates pre-existing anxiety levels. The pressure to perform at the highest level, coupled with expectations from family and teachers, often leaves students feeling overwhelmed. In situations like this, excessive anxiety can lead to sleep disturbances, decreased concentration, and excessive fatigue. All of these factors impact the quality of students' learning and performance during the exam. Based on the above background, the research questions are formulated as follows: This study aims to determine the effectiveness of group counseling with relaxation techniques in managing stress during the Munaqosah exam among students at the Tarbiyatul Muhtadiin Islamic boarding school. Academic stress experienced by students at the Tarbiyatul Muhtadiin Islamic boarding school generally arises from the pressure of exam preparation, anxiety about results, and the pressure to complete studies successfully. This field research was conducted in a selected location. The study employed a qualitative approach. The subjects were six students who were about to take the Munaqosah exam. Data collection techniques were observation, interviews, and documentation. The study concluded that group counseling with relaxation techniques helps manage stress before the Munaqosah exam. Therefore, this approach is recommended for implementation in group counseling services at the Tarbiyatul Muhtadiin Islamic boarding school.

Keywords: Group Counseling, Relaxation Techniques, Stress, Munaqosah Exam.



**FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

Nomor : Nota Dinas
Lamp :
Hal : **Ujian Skripsi**
a.n Ahmad Robhah Hasan
Nim: 211340061

Kepada Yth
Dekan Fakultas Dakwah
UIN SMH BANTEN
Di-
Serang

Assalamualaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Ahmad Robhah Hasan NIM: 211340061 dengan judul "**Implementasi Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mengatasi Stres Menghadapi Ujian Munaqosyah Pada Santri Di Pondok Pesantren Tarbiyatul Muftadiin Pasirangka Kabupaten Tangerang Banten**", dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih

Wassalamualaikum Wr. Wb

Serang, 01 Oktober 2025

Pembimbing I

A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A.
NIP: 19750604 200604 1 001

Pembimbing II

Asep Furqonuddin, S.Ag., M.Pd.
NIP: 197805122003121001

LEMBAR PERSETUJUAN

IMPLEMENTASI KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGATASI STRES MENGHADAPI UJIAN MUNAQOSYAH PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN TARBIYATUL MUBTADIIN PASIRNANGKA KABUPATEN TANGERANG BANTEN

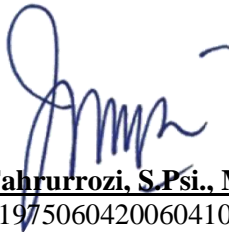
Oleh

Ahmad Robhah Hasan

211340061

Menyetujui,

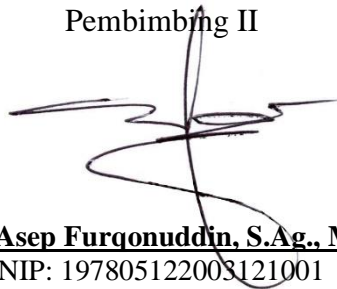
Pembimbing I



A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A.

NIP: 197506042006041001

Pembimbing II



Asep Furqonuddin, S.Ag., M.Pd.

NIP: 197805122003121001

Mengetahui

Dekan

Fakultas Dakwah



Prof. Dr. H. Endad Musaddad, M.A.

NIP: 197206261998031002

Ketua Program Studi

Bimbingan Konseling Islam



Imalatul Khairat, M.Pd.

NIP: 199004202019032018

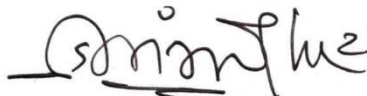
PENGESAHAN

Skripsi a.n **Ahmad Robhah Hasan**, NIM: **211340061**, Judul Skripsi: **IMPLEMENTASI KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGATASI STRES MENGHADAPI UJIAN MUNAQASYAH PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN TARBİYATUL MUBTADIIN PASIRNANGKA KABUPATEN TANGERANG BANTEN**, telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 23 Oktober 2025. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.) pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 23 Oktober 2025

Sidang Munaqasyah

Ketua Merangkap Anggota



Hj. Azizah Alawiyah, B.Ed., M.A

NIP: 197712152011012004

Sekretaris Merangkap Anggota

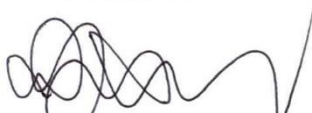


Nina Fitriyani, S.Sos., M.Pd.

NIP: 199702072022032001

Anggota

Penguji I



Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum

NIP: 197607042000031002

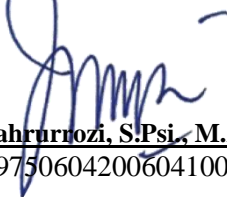
Penguji II



Nina Fitriyani, S.Sos., M.Pd.

NIP: 199702072022032001

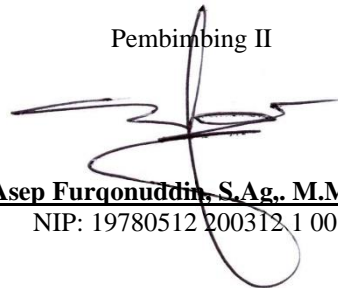
Pembimbing I



A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A.

NIP: 197506042006041001

Pembimbing II



Asep Furqonuddin, S.Ag., M.M.Pd.

NIP: 197805122003121001

MOTTO

Belajar dari hari kemarin, Hidup untuk hari ini, Berharap untuk esok.

-Imam Syafi'I -

PERSEMBAHAN

Puja dan puji syukur kepada Allah SWT, sumber segala ilmu, Rahmat, dan karunia bagi seluruh makhluk dalam gugusan semesta alam yang luasnya tidak terhingga oleh indra mata. Shalawat beriringkan salam sejahtera kepada baginda Nabi besar Muhammad SAW, beserta keluarga, kerabat, sahabat yang adil dan mulia. Dengan penuh rasa syukur dan bangga, skripsi ini saya persembahkan kepada diri saya sendiri karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengatur waktu, tenaga, pikiran, mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Saya persembahkan skripsi ini kepada kedua insan yang begitu saya hormati dan saya sayangi, yaitu kedua orang tua yang begitu hebat Drs. Ues Nawawi dan Dra. Rohmaniah serta keempat saudara/i, yaitu Ani Sam'ani, Ahmad Ro'fat Hasan, Siti Unsriatun Nafi'ah, Siti Unsriatun Na'imah. Tak lupa seseorang penyemangat hidupku, terimakasih telah menjadi alasan saya untuk terus maju dan memberikan yang terbaik. Serta seluruh keluarga yang sudah memberikan dukungan terbaiknya.

Kepada bapak dosen pembimbing, penguji, dan pengajar yang telah dengan tulus dan ikhlas mencurahkan waktu dan tenaganya untuk membimbing saya, memberikan arahan, pengajaran, dan ilmu pengetahuan yang sangat berharga, agar saya dapat berkembang menjadi yang lebih baik. Terima kasih banyak bapak dan ibu dosen, jasa kalian akan selalu saya kenang sepanjang hayat saya.

Kepada semua sahabat yang selalu memberikan motivasi terbaik dan do'a saya ucapkan banyak terimakasih. Dan terimakasih untuk semua insan yang sudah berperan baik dalam kehidupan saya, semoga kebaikan kalian bernilai ibadah di hadapan Allah SWT.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Ahmad Robhah Hasan lahir di Tangerang 09 maret 2003. Penulis merupakan anak kelima dari pasangan Bapak Drs. Ues Nawawi dan Ibu Dra. Rohmaniah Penulis di besarkan di Pasirangka, Kecamatan Tigaraksa Kabupaten Tangerang, Provinsi Banten.

Riwayat pendidikan formal penulis yaitu SD-Islam Tarmub lulus tahun 2015. *Madrasah Tsanawiyah Miftahul Huda*, Pasirangka lulus tahun 2018. *Madrasah Aliyah Al-Falah*, Nagreg-Bandung lulus tahun 2021. Penulis melanjutkan pendidikan di Perguruan Tinggi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Fakultas Dakwah pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam, dan masuk melalui jalur penerimaan mahasiswa PCMB pada tahun 2021.

Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis selama menempuh pendidikan di Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa telah memberikan nikmat yang tak terhingga dengan rahmatnya dan hidayahnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“IMPLEMENTASI KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGATASI STRES MENGHADAPI UJIAN MUNAQOSYAH PADA SANTRI PONDOK PESANTREN TARBIYATUL MUBTADIIN PASIRNANGKA KABUPATEN TANGERANG BANTEN”** dapat terselesaikan sesuai dengan harapan.

Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW beserta kepada keluarganya, sahabatnya dan kita semua selaku umatnya semoga mendapatkan syafa'atnya dari beliau di yaumul akhir nanti amiin ya rabbal'alamin.

Dengan segala doa, dukungan bimbingan serta pengarahan dan hasil diskusi dari berbagai pihak dalam proses penulisan skripsi ini, maka dengan segala hormat dan kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih yang tiada batas kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Muhammad Isom, M.A
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, M.A., Selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten.
3. Ibu Imalatul Khairat, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi dan Ibu Tri Windi Oktara, S.Pd., M.Psi Selaku sekretaris Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten.
4. Bapak A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A. selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga pikiran, memberikan persetujuan, nasihat, bimbingan, arahan, masukan, motivasi yang diberikan dalam membimbing penulis selama ini. Terima kasih yang sebesar-besarnya

- atas segala bantuan yang Bapak berikan, yang selalu menyemangati dan menginspirasi.
5. Bapak Asep Furqonuddin, S.Ag., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik serta Dosen Pembimbing II yang telah memberikan arahan dan masukan. Terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bantuan yang Bapak berikan, yang selalu menyemangati dan menginspirasi. sehingga terselesaikannya skripsi ini.
 6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan ilmu pengetahuan, mendidik, dan membimbing penulis selama perkuliahan. Rasa hormat dan bangga, penulis bisa berkesempatan diajarkan dan dibimbing oleh Bapak dan Ibu dosen. Semoga Bapak dan Ibu selalu dilimpahkan kesehatan, kemudahan, dan dalam lindungan-Nya.
 7. Seluruh dosen dan Staf Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten khususnya Ibu Risa Pramayanti yang telah membantu dan memudahkan segala urusan administrasi penulis selama berkuliah di Bimbingan Konseling Islam.
 8. Untuk adik-adik santri yang sudah meluangkan waktu dan bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini.
 9. Untuk orang tuaku terkasih tersayang, Drs. H. Ues Nawawi dan Dra. Hj. Rohmaniah yang selalu memberikan kasih sayang, motivasi, do'a, nasihat, serta tiada hentinya memberikan semangat, dan dukungan moril maupun material kepada penulis. Serta keluarga besar yang selalu memberikan dukungan, nasihat, do'a kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
 10. Kepada seseorang yang berinisial N terimakasih telah menjadi bagian dalam proses perjalanan penulis menyusun skripsi. Berkontribusi baik tenaga maupun waktu, menemani, mendukung, serta menghibur

- penulis, mendengarkan keluh kesah dan meyakinkan penulis untuk pantang menyerah hingga penyusunan skripsi ini terselesaikan.
11. Kepada teman-teman Bimbingan Konseling Islam angkatan 2021, dan semua pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih atas semuanya.
 12. Kepada seluruh pihak yang turut membantu memberikan masukan, motivasi, dukungan, dan doa baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Semoga Allah membalas ketulusan hati dan kebaikan yang telah diberikan kepada penulis.

Semoga dengan apa yang telah diperoleh selama kuliah di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten. Program Studi Bimbingan Konseling Islam dapat bermanfaat khususnya bagi penulis pribadi dan umumnya bagi semua pembaca. Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan dan waktu yang dimiliki. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Tangerang, 02 Oktober 2025
Penulis

Ahmad Robhah Hasan
NIM. 211340061

DAFTAR ISI

LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT	iv
NOTA DINAS	v
LEMBAR PERSETUJUAN.....	vi
PENGESAHAN	vii
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN	ix
RIWAYAT HIDUP.....	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Penelitian Terdahulu.....	6
F. Definisi Operasional.....	9
G. Sistematika Pembahasan	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
A. Konseling Kelompok.....	12
B. Teknik Relaksasi	21
C. Stres	31
D. Ujian Munaqosah	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	38
A. Jenis Penelitian	38

B. Sumber Data	39
C. Lokasi Penelitian	39
D. Waktu Penelitian	40
E. Teknik Pengumpulan Data	40
F. Instrumen Penelitian.....	42
G. Langkah-Langkah Penelitian.....	43
H. Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
A. Hasil Penelitian.....	45
B. Pembahasan	84
BAB V PENUTUP	92
A. Kesimpulan.....	92
B. Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA	94