

PERNYATAAN 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 Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun 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 dikemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau menyontek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 07 Juni 2023

Penulis



SITI AFIFATUR ROHMAH
191520076

ABSTRAK

Nama: **Siti Afifatur Rohmah**, NIM: **191520076**, Judul Skripsi: **“Teknik Biblioterapi Dalam Mengatasi Mental *Block* Santri”** (Studi di Pondok Pesantren Daarul Ahsan Desa Dangdeur Kecamatan Jayanti Kabupaten Tangerang Banten), Program studi: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Tahun 2023 M/ 1445 H.

Biblioterapi adalah teknik yang digunakan untuk memulai percakapan tentang topik yang tidak dapat didiskusikan karena rasa malu, bersalah, atau takut. Mental *block* adalah program pikiran yang mencegah mimpi, harapan, keinginan, ambisi, atau perubahan dalam hidup seseorang menjadi kenyataan, terutama di kalangan remaja antara usia 14 hingga 17 tahun. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Bagaimana gambaran umum mental *block* santri di Pondok Pesantren Daarul Ahsan, 2) Bagaimana penerapan teknik biblioterapi mengatasi mental *block* pada santri Pondok Pesantren Daarul Ahsan, 3) Apa saja faktor pendukung dan penghambat dalam mengatasi mental *block* santri Pondok Pesantren Daarul Ahsan.

Penelitian ini bertujuan: 1) Untuk mengetahui gambaran umum mental *block* santri di Pondok Pesantren Daarul Ahsan, 2) Untuk mengetahui hasil penerapan teknik biblioterapi mengatasi mental *block* pada santri Pondok Pesantren Daarul Ahsan, 3) Untuk mengetahui apa saja faktor pendukung dan penghambat dalam mengatasi mental *block* santri Pondok Pesantren Daarul Ahsan. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif deskriptif, yang digunakan untuk mendapatkan gambaran dari permasalahan dengan menggunakan eksplorasi. Sedangkan, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Cognitive Behaviour Therapy*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah; observasi, wawancara, dokumentasi dan analisis data. Penelitian dilaksanakan pada Februari-Juni 2023, dengan jumlah responden dalam penelitian ini berjumlah 4 santriwati.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan: 1) Gambaran umum mental *block* santri di Pondok Pesantren Daarul Ahsan, di antaranya; kurang percaya diri, tidak leluasa berbicara di depan umum, mengalami *overthinking*, dan tidak mempercayai orang lain untuk berbagi cerita. 2) Penerapan teknik biblioterapi dalam konseling individual melalui pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* menunjukkan bahwa media literatur dapat memberikan informasi serta wawasan baru, dan meningkatkan persepsi diri. 3) Adanya kemauan dalam diri santri untuk mengubah diri menjadi lebih baik menjadi faktor pendukung dalam mengatasi mental *block*, sedangkan layanan konsultasi yang tidak rutin diberikan menjadi faktor penghambat dalam mengatasi mental *block*.

Kata Kunci: *Biblioterapi, Mental block, Cognitive Behaviour Therapy.*

ABSTRACT

Name: **Siti Afifatur Rohmah**, NIM: 191520076, Thesis Title: “**Bibliotherapy Techniques in Overcoming Santri's Mental Block**” (Study at Daarul Ahsan Islamic Boarding School, Dangdeur Village, Jayanti District, Tangerang Regency, Banten), Department: Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah , State Islamic University of Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Year 2023 M/ 1445 H.

Bibliotherapy is a way for starting a discourse about issues that are taboo due to shame, guilt, or fear. Mental blocks are mind programs that impede a person's aspirations, hopes, wishes, ambitions, or changes in life from becoming a reality, particularly among teenagers aged 14 to 17. Based on this context, the problems in this study are as follows: 1) What is the general description of the mental blocks of student at Daarul Ahsan Islamic Boarding School, 2) How are bibliotherapy approaches used to overcome mental blocks in Daarul Ahsan Islamic Boarding School students, 3) What are the supportive elements and challenges to overcoming mental blocks in Daarul Ahsan Islamic Boarding School students.

The objectives of this study are to: 1) Identify the general characteristics of the mental blocks that students at Daarul Ahsan Islamic Boarding School experience; 2) Determine the effectiveness of bibliotherapy techniques in helping these students overcome their mental blocks; and 3) Identify the supporting and inhibiting factors in overcoming these mental blocks in Daarul Ahsan Islamic Boarding School students. The technique employed is the descriptive qualitative approach, which makes use of investigation to gain a general understanding of the issue. Meanwhile, Cognitive Behavior Therapy is the methodology employed in this study. The following methods of data gathering are employed: observation, interview, documentation, and data analysis. There were 4 students involved in the study, and it was done from February to June 2023.

Based on the research, the following conclusions may be drawn: 1) A broad description of the mental blocks of student at Daarul Ahsan Islamic Boarding School, including lack of confidence, being unable to speak in front of others, struggling with overthinking, and having little faith in other people's ability to communicate their experiences 2) The use of bibliotherapy approaches in individual counseling using the Cognitive Behavior Therapy method demonstrates how media books may offer fresh knowledge and insights while enhancing one's image of oneself. 3) Students' readiness to make positive changes in their lives is a supportive element in getting through mental obstacles, but the lack of regular access to consultation services is a deterrent.

Keywords: *Bibliotherapy, Mental block, Cognitive Behavior Therapy.*



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

Nomor : Nota Dinas

Kepada Yth.

Lamp :-

Dekan Fakultas Dakwah

Hal : **Ujian Skripsi**

UIN SMH BANTEN

a.n Siti Afifatur Rohmah

Di-

NIM: 191520076

Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas Nama: Siti Afifatur Rohmah NIM: **191520076** dengan judul "**Teknik Biblioterapi Dalam Mengatasi Mental Block Santri**" (Studi di Pondok Pesantren Daarul Ahsan Desa Dangdeur Kec. Jayanti Kab. Tangerang Banten), telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasyah pada Fakultas Dakwah, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Serang, 8 Juni 2023

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Agus Sukirno, S.Ag, M.Pd

NIP: 19730328 201101 1 001

Hilda Rosida, S.S. M.Pd.

NIP. 19831121 201101 2 011

TEKNIK BIBLIOTERAPI
DALAM MENGATASI MENTAL *BLOCK* SANTRI
(Studi di Pondok Pesantren Daarul Ahsan Desa Dangdeur Kec. Jayanti Kab.
Tangerang Banten)

Oleh:

SITI AFIFATUR ROHMAH
NIM: 191520076

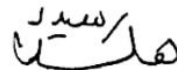
Menyetujui,

Pembimbing I



Dr. Agus Sukirno, S.Ag, M.Pd.
NIP: 19730328 201101 1 001

Pembimbing II



Hilda Rosida, S.S. M.Pd.
NIP. 19831121 201101 2 011

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah



Dr. Endad Musaddad, M.A.
NIP. 19720626 199803 1 002

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam



A.M Fahrurrozi, M.A.
NIP. 19750604 200604 1 001

PENGESAHAN

Skripsi an **Siti Afifatur Rohmah**, NIM: **191520076**, Judul Skripsi: **Teknik Biblioterapi Dalam Mengatasi Mental *Block* Santri** (Studi di Pondok Pesantren Daarul Ahsan, Desa Dangdeur Kec. Jayanti Kab. Tangerang Banten) telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 13 Juli 2023. 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, 13 Juli 2023

Sidang Munaqasyah

Ketua Merangkap Anggota



Dr. Umdatul Hasanah, S.Ag., M.Ag.

NIP: 19700529 199603 2 001

Sekretaris Merangkap Anggota



Tri Windi Oktara, S.Pd., M.Psi.

NIP: 19941029 202203 2 004

Anggota

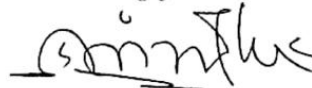
Penguji I



Eneng Purwanti, M.A.

NIP: 19780607 200801 2 014

Penguji II



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

NIP: 19771215 201101 2 004

Pembimbing I



Dr. Agus Sukirno, S.Ag, M.Pd.

NIP: 19730328 201101 1 001

Pembimbing II



Hilda Rosida, S.S. M.Pd.

NIP. 19831121 201101 2 011

MOTO

إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ

“Sesungguhnya Tuhanku bersamaku, Dia akan memberi petunjuk kepadaku.”

[As-Syu'ara': 62]

“Sebaik-baiknya teman duduk adalah buku.”

“Everyone’s version of their best is different, so dont ever let anyone tell you or make you feel like you’re not enough.”

- Lee Jen0

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur atas segala nikmat dan karunia yang telah Allah SWT. berikan, sehingga atas kuasa-Nya penulis bisa sampai di titik ini.

Saya persembahkan skripsi ini kepada kedua orangtua yang sangat saya cintai, Ayahanda Abdul Syukur Hadi dan Ibunda Siti Saodah yang selalu mengiringi setiap langkah saya dengan doa dan ridhanya, yang selalu berusaha memberikan segala yang terbaik untuk saya, yang selalu menjadi alasan untuk saya tetap kuat dan bertahan sampai detik ini. Kepada pembimbing yang telah membimbing saya dengan baik, sampai akhirnya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Saya juga mengucapkan banyak terima kasih kepada segenap Dosen UIN SMH Banten, yang telah dengan sabar mengajarkan banyak sekali ilmu pengetahuan dan pengalaman selama masa perkuliahan saya sejak hari pertama. Terima kasih banyak dengan tulus saya ucapkan kepada Keluarga Besar Pondok Pesantren Daarul Ahsan yang telah bekerja sama dan selalu memberikan dukungan untuk saya menyelesaikan penelitian skripsi ini.

Terima kasih kepada sahabat-sahabat saya, teman seperjuangan yang selalu saling mendukung dan banyak membantu saya dalam proses menyelesaikan studi ini; Teh Hujaimah, Febi, Fadilah, Andin, April, Aini, Khofifah, dan Kurniawan. Terima kasih banyak kepada teman-teman seangkatan khususnya BKI B 2019 yang juga memiliki banyak andil dalam memberikan dukungan, bantuan, serta doa untuk saya selama menyelesaikan penelitian ini. Juga, saya ucapkan terima kasih dengan setulus hati kepada teman-teman yang saya temui di dunia virtual, akan tetapi kami menjalin persahabatan lebih erat seperti tembok jarak dan ketidakhadiran ruang temu bukanlah suatu alasan untuk tidak saling memberi dukungan. Kepada Lisvania, Elsa, May, Ica, Lita, Nabila, Putri, Joy, Ragano, Yan, Alkam, Sacha dan *Runners* besar harapan kita dapat bertemu tatap muka suatu hari nanti. Semoga Allah memberikan kesempatan, aamiin.

RIWAYAT HIDUP

Bernama lengkap Siti Afifatur Rohmah atau yang biasa disapa Afifah dan akrab dipanggil dengan nama Afaf, merupakan anak perempuan pertama dan satu-satunya dari pasangan Bapak Abdul Syukur Hadi dan Ibu Siti Saodah. Lahir pada hari kedua di minggu pertama bulan kesembilan di awal abad 21, atau pada hari Sabtu, 02 September 2000. Saat ini, penulis tinggal di Kp. Dangdeur RT. 005/005 Desa Dangdeur, Kec. Jayanti, Kab. Tangerang, Provinsi Banten. Bersama dengan kedua orangtua dan tiga orang adik laki-laki.

Pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis adalah: 1 tahun belajar sambil bermain di RA Daarul Ahsan, lulus pada tahun 2006. Kemudian melanjutkan pendidikan dasar di SDN Dangdeur 2 dan lulus tahun 2012. Setelah itu, penulis melanjutkan pendidikan dan memperdalam ilmu agama selama 6 tahun di MTs. dan SMA Daarul Ahsan sejak tahun 2012-2018. Setelah mengabdikan selama 1 tahun di Pondok Pesantren Daarul Ahsan, penulis akhirnya kembali melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Tahun 2019 merupakan tahun pertama penulis menyandang status sebagai mahasiswi UIN SMH Banten program studi Bimbingan Konseling Islam.

Selama menjadi mahasiswi UIN SMH Banten, penulis telah mengikuti beberapa organisasi eksternal yang terdapat di jurusan BKI mau pun di luar BKI. Di antaranya, Penulis merupakan anggota dari *Community Of Counselor (COC)*, *Counseling Music* divisi tari, dan *Gita Tarbiyah Choir*.

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

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur ke hadirat Allah SWT, atas Rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana strata satu pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Shalawat dan salam penulis persembahkan kepada junjungan alam yaitu Nabi Muhammad SAW. beserta keluarga dan para sahabat-Nya sampai Hari Akhir.

Alhamdulillah dengan pertolongan Allah SWT. dan dengan usaha yang sungguh-sungguh, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Teknik Biblioterapi Dalam Mengatasi Mental *Block* Santri** (Studi di Pondok Pesantren Daarul Ahsan Desa Dangdeur Kec. Jayanti Kab. Tangerang Banten).”

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun, demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini, mudah-mudahan dapat membawa manfaat dalam khazanah ilmu pengetahuan.

Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Dengan terselesaikannya penyusunan skripsi ini, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Wawan Wahyuddin, M.Pd., Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Dr. Endad Musaddad, M.A., Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
3. A.M Fahrurrozi, M.A., Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah membantu memilih dan menyetujui judul dan memberikan gambaran skripsi ini.
4. Imalatul khairat, M.Pd.. Sekretaris Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

5. Suadi Sa'ad, M.Ag., selaku dosen pembimbing Akademik, yang telah membantu dan mengarahkan penulis memilih judul yang tepat.
6. Dr. H. Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd., selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga dan pikirannya dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Hilda Rosida, S.S. M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga dan pikirannya dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah.
9. Bapak dan Ibu pengurus perpustakaan umum, Staf Akademik Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah membantu dalam hal administrasi dan referensi sumber bacaan.
10. Keluarga Besar Pondok Pesantren Daarul Ahsan yang telah bekerja sama dan selalu memberikan dukungan untuk saya menyelesaikan penelitian skripsi ini.
11. Seluruh Rekan Mahasiswa Angkatan 2019 UIN SMH Banten, khususnya BKI B yang telah mendukung dan memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam pengerjaan skripsi ini.

Serang, 8 Juni 2023

Penulis

SITI AFIFATUR ROHMAH
NIM: 191520076

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Definisi Operasional.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	14
A. Kajian Teoretis	14
1. Biblioterapi	14
2. Mental <i>Block</i>	21

3. Konseling Individual.....	24
4. Santri.....	25
B. Kerangka Berpikir	26
C. Penelitian Terdahulu yang Relevan	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Setting Penelitian	32
1. Setting Tempat dan Waktu	32
2. Latar Belakang Memilih Lokasi Penelitian	32
C. Instrumen Penelitian.....	32
D. Sumber Data.....	33
E. Teknik Pengumpulan Data	34
1. Observasi	34
2. Wawancara	35
3. Dokumentasi	38
F. Teknik Analisis Data.....	39
1. Reduksi Data.....	39
2. Penyajian Data	39
3. Penarikan Kesimpulan	39
G. Teknik Keabsahan Data.....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil Penelitian	41
1. Gambaran Umum.....	41
a) Sejarah Pondok Pesantren Daarul Ahsan.....	43
b) Gambaran Umum Mental <i>Block</i> di Pondok Pesantren Daarul Ahsan	45
B. Pembahasan.....	46
C. Proses Konseling Individual Dengan Teknik Biblioterapi.....	50
D. Hasil Penerapan Teknik Biblioterapi Dalam Mengatasi Mental <i>Block</i> Santri Pondok Pesantren Daarul Ahsan	72

E. Faktor Pendukung Dan Penghambat Dalam Mengatasi Mental <i>Block</i> Santri Pondok Pesantren Daarul Ahsan	76
--	----

BAB V PENUTUP..... 91

A. Kesimpulan	91
B. Saran	92

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1.....	28
Tabel 3.1.....	41
Tabel 4.1.....	50
Tabel 4.2.....	55
Tabel 4.3.....	81