

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dan diajukan pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) “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 penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiarisme atau mencontek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar ke sarjanaan yang saya terima atau sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 27 Mei 2021
Penulis

Materai 10000

Muhammad Ainun Naim
NIM. 171340020

ABSTRAK

Nama: **Muhammad Ainun Naim**, NIM: **171340020**, Judul Skripsi: **Penerapan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Stres Pada Santri Penghafal Kitab *Nazhom Nahwu Shorof*** (Studi Di Pondok Pesantren Bany Syafi'i, Kota Cilegon Banten), Tahun 2021. Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Stres merupakan fenomena yang dialami oleh individu sebagai respon terhadap reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tertekan, tidak nyaman, penuh kecemasan dan penuh kegelisahan yang dialami seseorang karena sulit mencapai kebutuhan dan keinginannya. Karena berdampak negatif dan positif terhadap diri seseorang. Hal itu pula yang terjadi pada kelima santri di Pondok Pesantren Bany Syafi'i Cilegon Banten yang mengalami stres penghafal kitab *nazhom nahwu shorof*.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Bagaimana gejala-gejala stres yang dialami pada santri penghafal kitab *nazhom nahwu shorof*? 2) Apakah penerapan teknik *rational emotive behavior therapy* dapat mengurangi stres pada santri penghafal kitab *nazhom nahwu shorof*? 3) Bagaimana hasil dari penerapan teknik *rational emotive behavior therapy* terhadap santri yang mengalami stress penghafal kitab *nazhom nahwu shorof*?

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui gejala-gejala stres yang dialami santri penghafal kitab *nazhom nahwu shorof* 2) Untuk menerapkan teknik *rational emotive behavior therapy* dalam mengurangi stres pada santri penghafal kitab *nazhom nahwu shorof* 3) Untuk mendeskripsikan hasil dari penerapan teknik *rational emotive behavior therapy* terhadap santri yang mengalami stres penghafal kitab *nazhom nahwu shorof*.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Dalam pengumpulan data peneliti menggunakan teknik observasi, wawancara, kuesioner, dan analisis data. Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Bany Syafi'i Kota Cilegon, Provinsi Banten dengan objek penelitian sebanyak lima orang santri yaitu: SM, LG, NJ, MA, dan TA yang mengalami stres penghafal kitab *nazhom nahwu shorof*.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa kondisi psikologis santri yang mengalami stres di antaranya: sakit kepala, mudah lelah, gelisah dan cemas, kurang konsentrasi, sulit menghafal, malas menghafal, dan pesimis. Secara umum penerapan teknik *rational emotive behavior therapy* pada santri penghafal kitab *nazhom nahwu shorof* berdampak positif. Adapun permasalahan yang dialami oleh ke lima klien yaitu: tidak sakit kepala, tidak mudah lelah, tidak gelisah dan cemas, berkonsentrasi, rajin menghafal, dan bersungguh-sungguh. Serta dapat mengendalikan perilaku para santri dan berpikir rasional.

Kata kunci: *Rational emotive behavior therapy*, stres dan santri.

ABSTRACT

Name: **Muhammad Ainun Naim**, NIM: **171340020**, Thesis Title: **Application Of Rational Emotive Behavior Therapy Techniques To Reduce Stress On Memorizing The Book Of Nazhom Nahwu Shorof** (Study At Bany Syafi'i Islamic Boarding School, Cilegon City Banten), 2021. Majoring In Islamic Counseling Guidance, Faculty Of Da'wah, State Islamic University Of Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Stress is a phenomenon experienced by individuals in response to physical and psychological reactions in the form of feeling depressed, uncomfortable, full of anxiety and full of anxiety experienced by someone because it is difficult to achieve their needs and desires. Because that can have both positive and negative impacts on a person depending. The same thing happened to the five students at the Bany Syafi'i Islamic Boarding School Cilegon Banten who experienced stress memorizing the nazhom nahwu shorof book.

Based on the background of the problem, the basic formulation of the problem in this study are: 1) What are the symptoms of stress experienced by students who memorize the nazhom nahwu shorof book? 2) Can the application of rational emotive behavior therapy reduce stress on students who memorize the nazhom nahwu shorof book? 3) What are the result of the application of the rational emotive behavior therapy technique to students who experience the nazhom nahwu shorof book?

The objectives to be achieved in the research are: 1) To find out the symptoms of stress experienced by students who memorize the book of nazhom nahwu shorof 2) To apply the technique of rational emotive behavior therapy that can reduce stress on students who memorize the book of nazhom nahwu shorof 3) To describe the results of the application of the rational emotive behavior therapy technique to students who experience stress from memorizing the book of nazhom nahwu shorof.

As for the research method used in this study is a qualitative research method. In collecting data, researchers used observation, interviews, questionnaires, and data analysis techniques. This research was conducted at the Bany Syafi'i Islamic Boarding School Cilegon City, Banten Province with the object of research as many as five students who experienced stress memorizing the nazhom nahwu shorof book.

Based on the research that has been done it can be concluded that the psychological condition of students who experience stress including: headaches, fatigue, restlessness and anxiety, difficulty memorizing, lazy memorizing, and a pessimistic. In general the application of the rational emotive behavior therapy technique to students who memorized the nazhom nahwu shorof book had a positive. As for the changes experienced by the five client, namely: no headache, not easily tired, not restless and anxious, concretating, diligent in memorizing, and serious. Being able to control behavior to students in a better direction and think rationally.

Keywords: Rational emotive behavior therapy, stress, and santri.



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

Nomor : Nota Dinas
Lam : Skripsi
Hal : **Ujian Munaqsyah**
a.n. Muhammad Ainun Naim Di
NIM: 171340020

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Dakwah
UIN'SMH" BANTEN
Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama **Muhammad Ainun Naim NIM: 171340020** dengan Judul: **"Penerapan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengurangi Stres Pada Santri Penghafal Kitab Nazhom Nahwu Shorof (Studi Di Pondok Pesantren Bany Syafi'i Kota Cilegon Banten)"** Diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasyah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Maka kami ajukan skripsi ini dengan harapan agar segera dimunaqasyahkan.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terimakasih. *Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Pembimbing I

Serang, 27 Mei 2021
Pembimbing II

Dr. H. Endad Musaddad, S. Ag., M.A.
NIP. 197206261998031002

Ahmad Fadhil, L.c., M.A.
NIP: 197607042000031002

**PENERAPAN TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR*
THERAPY (REBT) UNTUK MENGURANGI STRES PADA SANTRI
PENGHAFAL KITAB NAZHOM NAHWU SHOROF
(Studi Di Pondok Pesantren Bany Syafi'i Kota Cilegon Banten)**

Oleh:

Muhammad Ainun Naim
171340020

Pembimbing I

Menyetujui,

Pembimbing II

Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A.
NIP.197206261998031002

Ahmad Fadhil, L.c., M.Hum.
NIP. 197607042000031002

Dekan
Fakultas Dakwah

Mengetahui,

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam

Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag.
NIP.196311151994031002

Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd.
NIP.19730328201101001

PENGESAHAN

Skripsi a.n **Muhammad Ainun Naim**, NIM: **171340020**, judul skripsi: **Penerapan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengurangi Stres Pada Santri Penghafal Kitab Nazhom Nahwu Shorof Studi Di Pondok Pesantren Bany Syafi'i Kota Cilegon Banten** telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten Pada Juni 2021. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten.

Serang, 24 Juni 2021

Sidang Munaqasyah

Ketua Merangkap Anggota,

Sekretaris Merangkap Anggota,

Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd.

NIP: 197902252006041001

Maya Aufa, S.Th.I., M.S.I

NIDN: 2013068302

Anggota

Penguji I

Penguji II

Dr. Safiin Mansur, M.Ag.

NIP: 196401081998031001

Dra. Eni Nur'aeni, M.S.I

NIP: 196008081991032002

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. H. Endad Musaddad, S. Ag., M.A.

NIP. 197206261998031002

Ahmad Fadhil, L.c., M.A.

NIP: 197607042000031002

PERSEMBAHAN

Teruntuk keluargaku aku persembahkan skripsi ini untuk kedua orang tua tercinta, Bapak Sam'ani dan Ibu Umi Kulsum yang telah merawat dan mendidik serta selalu mendoakan dan mendukungku. Serta Kakang Ahmad Ihyaul Ulum dan TeteH Siti Hurotul Aini serta Adik Ahmad Hotib yang selalu mendukungku dan memberi semangat baik lahir dan batin serta selalu ada ketika dalam kesulitan dan kesusahan. Dan tidak lupa keluarga besar Bapak H. Syarifuddin Asnawi dan Bapak Ma'mun yang telah mendukung dan memotivasiku serta mensupport dan mendo'akanku.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikanmmu dan menyertai semua langkah kita semua, Amin.

MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

"Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar".

(Q.S Al-Baqarah: 153)

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Muhammad Ainun Naim, lahir di Serang, 20 Juni 1998. Penulis beralamat di Kp. Kaliori, Ds. Sukadalem, Kec. Waringin Kurung, kab. Serang, Provinsi Banten. Penulis adalah anak ke tiga dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Sam'ani dan Ibu Umi Kulsum.

Jenjang pendidikan formal yang ditempuh SDN Bojong lulus tahun 2011, MTs Ar-Ridho Waringin Kurung Serang lulus tahun 2014, MA Al-Inayah Jerang Ilir Cibeber Cilegon lulus tahun 2017. Kemudian penulis melanjutkan ke perguruan tinggi Universitas Islam Negeri "Sultan Maulana Hasanuddin" Banten mengambil Jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah.

Selama menjadi mahasiswa di perguruan tinggi tersebut, penulis aktif di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Lembaga Kampus Ummul Fikroh dan Himpunan Mahasiswa Waringin Kurung. Demikian riwayat hidup yang pernah penulis jalani selama menempuh jenjang Perguruan Tinggi Universitas Islam Negeri "Sultan Maulana Hasanuddin" Banten Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana strata satu pada jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah UIN “SMH” Banten. Shalawat beserta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan para pengikut ajaran Islam sampai akhir zaman.

Dengan pertolongan Allah dan usaha yang bersungguh-sungguh penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: Penerapan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengurangi Stres Pada Santri Penghafal Kitab Nazhom Nahwu Shorof Studi Di Pondok Pesantren Bany Syafi’i Kota Cilegon Banten.

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

Skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Iman, M.A., Rektor UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Suadi Sa’ad, M. Ag., Dekan Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
3. Bapak H. Agus Sukirno, S. Ag., M.Pd., ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan arahan, mendidik dan memberikan motivasi kepada penulis.
4. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, S. Ag., M.A., pembimbing I dan Bapak Ahmad Fadhil, L.c., M. Hum., pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan, motivasinya kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga, dan pikirannya dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Dr. Syafi'in Mansyur, M.Ag. penguji I dan Ibu Dra. Eni Nur'aeni, M.S.I. penguji II yang telah mengarahkan dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di UIN, Pengurus perpustakaan umu, staf Akademik, dan karyawan UIN, yang telah memberikan bekal pengetahuan yang begitu berharga selama penulis kuliah di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
7. Bapak Ustadz Mundzir Nadzir, S. Ag., M. Sy., pengasuh Pondok Pesantren Bany Syafi'i, Anas Malik Hidayat Lurah, dan Para Mualim di Pondok Pesantren Bany Syafi'i yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian dan memberikan bimbingan. Serta para responden yang telah bersedia menjadi konseli sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Seluruh keluarga terutama, Bapak Sam'ani dan Ibu Umi Kulsum yang menjadi mendoakan dan meninspirasi, juga kakak-kakak dan adikku yang memberikan dukungan dan motivasi selama penyusunan skripsi.
9. Keluarga besar dan teman-teman BKI, Pondok Pesantren, organisasi, Madrasah Aliyah, Madrasah Tsanawiyah, Sekolah Dasar Negeri, Kampung beserta pihak yang telah membantu dalam berbagai hal sehingga memudahkan penulisa menyusun skripsi.

Serang, Mei 2021

Penulis

Muhammad Ainun Naim

NIM: 171340020

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSYAH	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN.	vii
MOTTO	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR.	x
DAFTAR ISI.	xii
DAFTAR TABEL.	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Kajian Pustaka.....	7
F. Kerangka Teori.....	8
G. Metode Penelitian.....	27
H. Sistematika Penulisan.....	31
BAB II GAMBARAN UMUM PONDOK PESANTREN BANY SYAFI'I	
A. Sejarah Singkat Pondok Pesantren Bany Syafi'i. ..	33
B. Letak Geografis.....	39
C. Sarana dan Prasarana.....	41
D. Sistem Pendidikan.....	43
E. Metode Pembelajaran Di Pondok Pesantren Bany Syafi'i.....	46
F. Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Pondok Pesantren Bany Syafi'i.....	52
BAB III KONDISI STRES PADA SANTRI PENGHAFAL KITAB NAZHOM NAHWU SHOROF	
A. Kondisi Stres Pada Santri.....	57
B. Kitab Nahwu Yang Dipelajari.....	59
C. Kitab Shorof Yang Dipelajari.....	61
D. Profil Responden.....	63
E. Gejala Stres Penghafal Kitab Nazhom Nahwu	

Shorof.	69
BAB IV TREATMENT DENGAN TEKNIK REBT DAN HASIL DALAM MENGURANGI STRES PADA SANTRI PENGHAFAL KITAB NAZHOM NAHWU SHOROF	
A. Treatment Dengan Teknik REBT Untuk Mengurangi Stres Pada Santri Penghafal Kitab Nazhom Nahwu Shorof.	81
B. Hasil Penerapan Teknik REBT Untuk Mengurangi Stres Pada Santri Penghafal Kitab Nazhom Nahwu Shorof.	101
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.	109
B. Saran.	111
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Nama-Nama Pengajar Di Pondok Pesantren Bany Syafi'i	38
Tabel 3.2 Bentuk-Bentuk Gejala Stres.	72
Tabel 4.3 Kondisi Stres Responden Sebelum Dan Sesudah Konseling Individual.....	106