

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pondok pesantren tradisional adalah lembaga pendidikan Islam tertua yang merupakan produk budaya Indonesia yang di dalamnya banyak mengkaji berbagai macam kitab kuning dalam pendidikan agama Islam, merujuk kepada kitab-kitab tradisional yang berisi pelajaran-pelajaran agama Islam. Dalam upaya mengembangkan pendidikan pondok pesantren atau pendidikan Islam. Di era sekarang ini pendidikan Islam tidak hanya menitikberatkan pada pondok pesantren. Tetapi, sekolah-sekolah Islamiyah, madrasah, perguruan tinggi, bahkan lapisan masyarakat pada umumnya berperan aktif dalam mengembangkan pendidikan pondok pesantren atau pendidikan Islam.¹

Menurut Ahmad Farhanudin pondok pesantren berasal dari dua kata yaitu pondok dan pesantren. Menurut bahasa pondok

¹ M. Bahri Ghazali, *Pesantren Berwawasan Lingkungan*, (Jakarta: CV Prasasti, 2013), h. 56.

adalah tempat atau asrama untuk menuntut ilmu. Sedangkan pesantren adalah berasal dari kata santri atau orang yang menuntut ilmu. Jadi, pondok pesantren adalah tempat untuk menuntut atau menimba ilmu agama dan mengkaji kajian Islam yang dilakukan oleh santri. Sedangkan menurut istilah pondok pesantren adalah tempat belajar para santri untuk menimba dan mencari ilmu yang bernuansa Islami dan agamis.²

Anas Malik Hidayat mengatakan bahwa pondok pesantren adalah tempat mengaji dan mengkaji ilmu agama. Menurutnya hidupnya pondok pesantren itu dengan pengajian. Pengajian sangatlah penting terhadap santri ketika mencari ilmu di pondok pesantren. Karena santri adalah sebagai penerus Ulama untuk menyebar luaskan ilmu agama yang telah didapat di pondok pesantren.³

Banyaknya aktivitas yang dilakukan oleh santri, tidak jarang santri akan mengalami tekanan atau stres. Karena manusia merasa tertekan dan terus berpikir bahwa tidak dapat menghadapi

² Ahmad Farhanudin, *Mualim Ahlak Pondok Pesantren Bany Syafi'i*, wawancara dengan penulis, tanggal 24 Febuari 2021.

³ Anas Malik Hidayat, *Lurah Pondok Pesantren Bany Syafi'i*, wawancara dengan penulis, tanggal 23 Febuari 2021.

keadaan yang dihadapinya, maka akan menimbulkan stres. Stres dimulai dari pikiran individu yang selalu melihat situasi sebagai sesuatu yang sulit atau berbahaya dan disisi lain percaya bahwa ia tidak memiliki sumber daya fisik maupun emosi untuk menghadapi situasi tersebut maka individu tersebut akan mengalami stres.⁴

Stres adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya⁵ atau tekanan jiwa seseorang dan gangguan yang mengganggu kesejahteraan mental dan fisik yang sehat dari seseorang. Stres itu tidak tampak wujudnya dan bersifat personal/pribadi yang mengalaminya, yang dapat dilihat adalah gejala psikis, fisiologis, dan perilakunya.⁶

Stres merupakan fenomena psikofisik yang bersifat manusiawi, dalam arti bahwa stres itu bersifat inheren dalam diri setiap orang dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Stres

⁴ Siti Fatimah, *Stres Perspektif Pendidikan Islam*, (Bandung: Alfabeta, 2016), h. 31.

⁵ Dadang Hawardi, *Manajemen Stres Cemas Dan Deresi*, (Jakarta: FKUI, 2011), cetakan ketiga, h. 17.

⁶ Wahyudi dan Wahyu Hidayat, *Manajemen Konflik dan Stres Dalam Organisasi*, (Bandung: Alfabeta, 2019), cetakan kedua, h. 151-153.

dialami oleh setiap orang, dengan tidak mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan atau status sosial ekonomi. Stres bisa dialami oleh seorang bayi, anak-anak, remaja, atau dewasa; dialami oleh orang tua atau anak; dialami oleh guru maupun siswa; dan dialami oleh pria maupun wanita.⁷

Stres itu bisa menimbulkan suatu kekacauan apabila dalam dirinya tidak bisa menerima keadaan tersebut, karena stres itu sangat erat kaitannya dengan kehidupan sehari-hari. Terkadang manusia itu kurang percaya diri dan merasa tidak mampu untuk mengatasi masalahnya. Mereka sering merasa frustrasi, gelisah, cemas, dan sebagainya.

Dari permasalahan tersebut, santri berhak mendapatkan penanganan dan tindakan untuk mengurangi stres menghafal yang dialaminya. Seperti halnya dalam penelitian ini peneliti membantu santri untuk mengurangi stres menghafal dengan menggunakan teknik kognitif, emotif, dan behavioral yang termasuk dalam penerapan *rational emotive behavior therapy* (REBT) agar beban santri berkurang serta santri bisa menjalankan

⁷ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), h. 115.

aktivitasnya seperti biasa tanpa ada hambatan yang membebaninya. Dalam penelitian teknik ini dianggap sesuai dalam memberikan penguatan pada santri agar bisa mengurangi tingkat stres dalam menghafal kitab nashom nahwu shorof.

Rational emotive behavior therapy adalah pendekatan konseling yang dapat ditempatkan secara tegas dalam tradisi perilaku kognitif psikoterapi yang terutama berfokus pada cara kita berpikir dan berperilaku dalam upayanya memahami tanggapan emosional kita.⁸

Rational emotive behavior therapy merupakan aliran psikoterapi yang berlandaskan pada asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. *Rational emotive behavior therapy* lebih banyak kesamaanya dengan terapi-terapi yang berorientasi kognitif-tingkah laku-tindakan dalam arti menitikberatkan berpikir, menilai, memutuskan, menganalisis, dan bertindak.⁹

⁸ Albert Ellis dan Windy Dryden, *Albert Ellis Live*, (California: Sage, 2003), h. 1.

⁹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT Refrika Aditama, 2013), cetakan ketujuh, h. 237-238.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti merasa tertarik untuk menulis sebuah penelitian berkaitan dengan stres pada santri sebagaimana disebutkan di atas melalui teknik *rational emotive behavior therapy*. Penelitian ini dapat dilaksanakan di Pondok Pesantren Bany Syafi'i Cilegon. Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengurangi Stres Pada Santri Penghafal Kitab Nazhom Nahwu Shorof Di Pondok Pesantren Bany Syafi'i Cilegon Banten”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis merumuskan tentang permasalahan yang ada 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 stres menghafal kitab nashom nahwu shorof?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini tidak lain untuk mencari jawaban dari rumusan masalah yang diajukan, yakni:

- Untuk mengetahui gejala-gejala stres yang dialami santri menghafal kitab nashom nahwu shorof
- Untuk menerapkan teknik *rational emotive behavior therapy* dalam mengurangi stres pada santri menghafal kitab nashom nahwu shorof
- Mendeskripsikan hasil dari menerapkan teknik *rational emotive behavior therapy* terhadap santri yang mengalami stres menghafal kitab nashom nahwu shorof

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan penulis dalam penelitian ini baik secara teoritis maupun praktisi di antaranya:

1. Secara teoritis, penelitian ini dapat menambah keilmuan bimbingan dan konseling khususnya tentang penerapan teknik *rational emotive behavior therapy* untuk mengurangi stres pada santri penghafal kitab nashom nahwu shorof.
2. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan santri terutama dalam mengurangi stres menghafal kitab nashom nahwu shorof. Hasil penelitian ini dapat pula digunakan sebagai acuan dalam memperhatikan stres menghafal yang dialami santri.

E. Kajian Pustaka

Untuk menghindari kesamaan dari satu karya dengan karya lainnya maka harus dilakukan kajian pustaka yang bertujuan untuk membedakan karya tulis tentang penerapan teknik *rational emotive behavior therapy* dalam mengurangi stres pada santri penghafal kitab nashom nahwu shorof dengan karya tulis lainnya. Oleh karena itu, beberapa penelitian berikut disajikan untuk membuktikan adanya perbedaan dalam penulisan skripsi di antaranya:

Pertama, artikel yang ditulis oleh Mudjiran, Husrin Konardi dan Yeni Kameli yang berjudul “Efektivitas Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Melalui Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi *Stress* Akademik Siswa” Universitas Negeri Padang pada tahun 2017. Konardi, Mudjiran dan Yeni menjelaskan mengenai penanganan bimbingan kelompok terhadap kasus stres dengan menggunakan pendekatan konseling *rational emotif behavior therapy*.¹⁰

Persamaan dalam penelitian ini sama-sama menggunakan teknik *rational emotive behavior therapy* dan menggunakan metode penelitian kualitatif. Sedangkan, fokus penelitian yang ditulis oleh Mudjiran, Konardi dan Yeni fokus untuk mengatasi stres akademik siswa melalui bimbingan kelompok. Sedangkan, penulis fokus untuk mengurangi stres pada santri penghafal kitab *nazhom nahwu shorof* dengan konseling individual.

Kedua, skripsi Indri Ikada Putri “Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi Perilaku *Bullying* Pada

¹⁰ Mudjiran, Husrin Konardi dan Yeni Kameli, “Efektifitas Pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* Melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik siswa”, Jurnal *Unp* Vol 6 No. 4 (2017) Universitas Negeri Padang.

Siswa di SMPN 20 Kota Serang” Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2018. Penelitian Putri melalui konseling *rational emotive behavior therapy* untuk mengatasi perilaku *bullying* pada siswa.

Persamaan penelitian Putri dengan skripsi peneliti adalah sama-sama menggunakan metode kualitatif dan menggunakan teknik *rational emotive behavior therapy*. Sedangkan, fokus pada penelitian Putri mempunyai permasalahan mengatasi perilaku *bullying* pada siswa. Sedangkan skripsi peneliti untuk mengurangi stres pada santri penghafal kitab *nazhom nahwu shorof* dengan menggunakan konseling individual.¹¹

Ketiga, skripsi Ria Islamiyah “Pengaruh *Rational Emotive Behavioral Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat *Stress* Kerja Pada Perawat Di Puskesmas Banjar Agung” Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2020. Skripsi ini bertujuan untuk penurunan

¹¹ Indri Ikada Putri, *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Mengatasi Perilaku Bullying Pada Siswa di SMPN 20 Kota Serang*, (Skripsi Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2018).

tingkat stres kerja pada perawat di Banjar Agung dengan menggunakan *rational emotive behavioral therapy*.

Persamaan penelitian Ria dengan skripsi penulis adalah sama-sama menggunakan teknik *rational emotive behavior therapy*. Sedangkan, fokus pada penelitian Ria adalah mempunyai permasalahan pada tingkat stres kerja pada perawat di puskesmas dan menggunakan metode kuantitatif. Sedangkan, fokus penelitian saya untuk mengurangi stres pada santri penghafal kitab nashom nahwu shorof dengan menggunakan metode kualitatif.¹²

F. Kerangka Teori

1. *Rational Emotive Behavior Therapy*

a. Pengertian *Rational Emotive Behavior Therapy*

Gerald Corey mengatakan *Rational emotive behavior therapy* (REBT) adalah terapi yang berorientasi kognitif-tingkah laku-tindakan dalam arti menitikberatkan berpikir, menilai, memutuskan, menganalisis, bertindak, dan berasumsi bahwa

¹² Ria Islamiyah “Pengaruh *Rational Emotive Behavioral Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat *Stress* Kerja Pada Perawat Di Puskesmas Banjar Agung” (Skripsi Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2020).

manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. *Rational emotive behavior therapy* sangat didaktif dan sangat direktif serta lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran daripada dengan dimensi-dimensi perasaan.

Rational emotive behavior therapy dikembangkan oleh Albert Ellis. Pada mulanya Ellis menggunakan psikoanalisis dan *person-centered therapy* dalam proses terapi, namun ia merasa kurang puas dengan pendekatan dan hipotesis tingkah laku klien yang dipengaruhi oleh sikap dan persepsi mereka. Hal inilah yang memotivasi Ellis mengembangkan pendekatan *rational emotive* dalam psikoterapi yang ia percaya dapat lebih efektif dan efisien dalam memberikan efek terapeutik. Pada tahun 1990-an, Ellis mengganti nama pendekatan tersebut dengan *rational emotive behavior therapy* atau biasa disingkat menjadi REBT.¹³

Rational emotive behavior therapy merupakan pendekatan terapi yang memfokuskan kepada upaya untuk mengubah pola berpikir klien yang irasional sehingga dapat mengurangi

¹³ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling*, h. 237-239.

gangguan emosi atau perilaku yang maladaptive. Ellis berkeyakinan bahwa kita dapat mengurangi reaksi-reaksi emosional terhadap stres dengan mengubah penilaian kita terhadap situasi atau peristiwa stres. Menurut dia, reaksi emosional yang bermasalah bersumber dari *self-talk* yang negatif. Dia namai *catastrophic thinking* (penilaian terhadap stres secara tidak realistis, sehingga memicu meningkatnya masalah). Dalam arti, penilaian yang tidak realistis terhadap stres bersumber dari pikiran atau asumsi yang irasional.¹⁴

Gerald Corey mengatakan teknik *rational emotive behavior therapy* yang esensial adalah mengajar secara aktif-direktif. Segera setelah terapi mulai, terapis memainkan peran sebagai pengajar yang aktif untuk mereduksi klien. Terapis menunjukkan penyebab ketidak logisan gangguan-gangguan yang dialami klien dan verbalisasi-verbalisasi diri yang telah mengekalkan gangguan-gangguan dalam hidup klien.

Rational emotive behavior therapy adalah suatu proses didaktik karenanya menekan metode-metode kognitif.

¹⁴ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi*, h. 149.

Menunjukkan bahwa penggunaan metode-metode terapi tingkah laku seperti pelaksanaan pekerjaan rumah, desensitisasi, pengondisian operan, hipnoterapi, dan latihan asertif cenderung digunakan secara aktif-direktif di mana terapis lebih banyak berperan sebagai guru dibandingkan sebagai pasangan yang berelasi secara intens.¹⁵

Rational emotive behavior therapy memiliki tiga metode utama yang digunakan dalam proses konseling REBT, yaitu *cognitive, emotive, dan behavior* (CEB), ketiga teknik ini digunakan secara elektik. Prosedur penggunaan CEB ini berdasarkan kepada dasar teori atau asumsi, bahwa manusia itu dasarnya mempunyai kemampuan untuk mengubah gangguan emosinya.

1) Metode *cognitive*

Dalam metode *cognitive* ini digunakan beberapa teknik, yaitu sebagai berikut:

- a) Menghentikan pikiran yang tidak rasional
- b) Pengajaran (*instruction*)

¹⁵ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, h. 252.

c) Sugesti

d) Penyimpangan kognitif (dari yang tidak rasional ke yang rasional)

2) Metode *emotive*

Dalam metode *emotive* ini digunakan beberapa teknik, yaitu sebagai berikut:

a) *Accepting the client conditionally*, yaitu penerimaan yang penuh kepada konseli dengan tanpa pamrih

b) *Role playing*, teknik ini sering digunakan untuk menunjukkan kepada konseli, tentang ide-ide yang tidak rasionalnya, dan pengaruh hubungannya dengan orang lain

c) *Modeling*, teknik ini digunakan untuk membantu konseli berpikir, merasa, dan bertindak yang berbeda atau berlainan dengan segala sesuatu yang menjadi sumber penyebab terjadinya gangguan emosional.

3) Metode *behavioral*

Dalam metode *behavioral* ini digunakan beberapa teknik, yaitu sebagai berikut:

- a) *Desensitization* (penyadaran), teknik ini digunakan untuk menghilangkan respon-respon perasaan yang tidak menyenangkan, dengan jalan mengintrodusir suatu kegiatan yang bertentangan dengan respon yang tidak menyenangkan itu.
- b) *Homework assignment*, teknik ini digunakan dengan cara memberi tugas kepada konseli untuk memikirkan dan bahkan melakukan suatu masalah yang belum terpecahkan diruang konseling.
- c) *Operant conditioning*, teknik ini khususnya digunakan dalam bentuk prosedur *management* pribadi yang digunakan secara terus menerus dalam REBT untuk membantu konseli dalam melakukan suatu kegiatan dalam rangka mengubah kognitifnya, juga mengubah emosi dan tingkah lakunya.
- d) *Relaxation*, teknik ini sering digunakan dalam REBT, bukan sebagai usaha kuratif, tapi sebagai usaha meringankan atau menenangkan perasaan cemas konseli.

Dari ketiga teknik yang ada pada *rational emotive behavior therapy*, peneliti menggunakan metode *cognitive*, *emotive*, dan *behavioral*. Karena ketiga metode ini tepat untuk mengatasi masalah stres yang dialami oleh santri dalam menghafal kitab *nazhom nahwu shorof*.¹⁶

b. Konsep dasar *Rasional Emotif Behavior Therapy*

Menurut Ellis salah satu konsep inti REBT adalah model ABCDE. *Activating event* (A) kejadian pengaktif adalah situasi yang memicu keyakinan klien; ini bisa saja kejadian yang memang terjadi atau disimpulkan terjadi, internal atau eksternal, atau mengacu pada masa lalu, masa kini, atau masa mendatang.

Ada dua keyakinan (*belief*) (B), rasional dan irasional. Keyakinan seseorang memengaruhi pikiran dan tindakannya. Keyakinan rasional realistis dan dapat didukung oleh bukti-bukti. Keyakinan itu fleksibel dan logis, dan dapat membantu klien meraih tujuan. Keyakinan irasional tidak realistis dan sering kali didasarkan pada “*absolutistic musts*” (keharusan mutlak). Keyakinan itu kaku dan tidak logis, dan tidak membantu klien meraih tujuan.

¹⁶ Syamsu Yusuf, *Konseling Individual Konsep Dasar*....., h. 220-223.

Konsekuensi (*consequence*) (C) seharusnya diakses setelah A, tetapi sebelum B. C adalah respons emosional atau perilaku klien terhadap keyakinan yang dimiliki klien untuk mencari konseling. Emosi-emosi negatif seperti kekhawatiran, kesedihan, penyesalan dan kesusahan adalah respons yang sehat. Sementara itu, kecemasan, depresi, rasa bersalah dan merasa terluka adalah respon yang tidak sehat.

Setelah A, B dan C diidentifikasi dan diakses, konselor profesional memfasilitasi sebuah penentangan (*dispute*) (D) terhadap keyakinan irasional klien dengan menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang mendorong orang tersebut untuk mempertanyakan keempirikan, kelogisan, dan kepragmatisan status “keyakinan irasional”. Ada tiga langkah untuk D: *debating* (memperdebatkan), *discriminating* (memperbedakan), dan *defining* (mendefinisikan). D dapat dicapai melalui teknik kognitif, *emotive*, dan perlakuan (*behavior*).

Setelah menentang, konselor profesional dan klien mengevaluasi efek-efek (*effects*) (E) ke D. jika D berhasil, klien

akan mengubah keyakinannya. Jika A terjadi, klien akan mampu menarik kesimpulan yang lebih rasional.¹⁷

c. Tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy*

Gerald Corey mengatakan *rational emotive behavior therapy* bertujuan memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan klien yang irasional menjadi rasional, sehingga klien dapat mengembangkan diri dan mencapai hidup yang optimal. Pikiran-pikiran yang dapat menyebabkan klien berpikir irasional, seperti: rasa takut, rasa bersalah, cemas, was-was, dan marah. REBT juga bertujuan untuk membantu klien agar dapat menerima kenyataan hidup secara rasional, dan membangkitkan rasa kepercayaan diri, nilai-nilai serta kemampuan diri.¹⁸

Ellis sebagaimana dikutip oleh Syamsu Yusuf, mengemukakan beberapa tujuan REBT dalam rangka kesehatan mental (*mental health*) sebagai berikut:

¹⁷ Bradley T Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), h. 270-273.

¹⁸ Agus Sukirno, *Pengantar Bimbingan dan Konseling* (Serang: A Empat, 2017), h. 91.

- 1) *Self-interest*; individu yang sehat emosinya menaruh perhatian terhadap dirinya secara tepat dan tidak mengorbankan dirinya untuk yang lain.
- 2) *Self-direction*; individu yang sehat mentalnya bertanggung jawab atas kehidupannya, mampu bekerja dan memecahkan masalah sendiri.
- 3) *Tolerance*; individu sepenuhnya memberikan toleransi kepada orang lain yang berbuat salah atau berperilaku yang tidak disukai atau dibenci dengan tidak mencelanya sebagai manusia sehubungan dengan perilakunya yang tidak menyenangkan itu.
- 4) *Acceptance of uncertainty*; individu yang matang emosinya, akan menerima kenyataan bahwa manusia hidup dalam dunia kemungkinan tidak ada kepastian yang *absolut* (mutlak).
- 5) *Flexibility*; dia bersifat fleksibel dalam segi intelektual, dalam arti mau membuka diri untuk mengubah pendapatnya dan jalan pikirannya setiap saat, bila ternyata tidak tepat (tidak rasional).

- 6) *Scientific thinking*; dia bersifat obyektif, rasional, dan ilmiah, ia juga mampu menggunakan hukum-hukum logika dan metode ilmiah dalam memandang berbagai peristiwa dan orang-orang diluar dirinya, maupun terhadap dirinya sendiri.
- 7) *Commitment*; dia menyerap segala sesuatu diluar dirinya, baik orang, benda maupun ide-ide. Serta dapat memilih sedikitnya satu minat kreatif yang sangat penting bagi dirinya, sebagai bagian dari kehidupannya yang lebih baik.
- 8) *Risk taking*; individu yang sehat, berani mengambil berbagai resiko.
- 9) *Self acceptance*; dia merasa senang dalam hidupnya dan menerima dirinya, karena dia hidup dan ada (eksis).¹⁹

2. Stres

a. Pengertian stres

Stres merupakan fenomena psikofisik yang bersifat manusiawi, dalam arti bahwa stres itu bersifat inheren dalam diri setiap orang dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Stres

¹⁹ Syamsu Yusuf, *Konseling Individual Konsep Dasar Dan Pendekatan*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2016), h. 217-218.

dialami oleh setiap orang, dengan tidak mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan, atau status sosial ekonomi. Stres bisa dialami oleh seorang bayi, anak-anak, remaja, atau dewasa; dialami oleh orang tua atau anak; dialami oleh guru maupun siswa; dan dialami oleh pria maupun wanita.²⁰

Stres adalah perasaan tertekan dan penuh kecemasan yang dialami seseorang, karena sulit mencapai kebutuhan dan keinginannya. Stres adalah persoalan yang rumit dan sangat pribadi, karena itu jenis stres dan tingkatan stres yang dialami setiap orang tidak sama dan perasaan tegang serta dibayangi rasa takut karena ada sesuatu yang mengancam dirinya. Dan peristiwa yang rumit dan sangat personal dapat berdampak negatif dan positif terhadap diri seseorang tergantung cara menyikapinya.²¹

b. Jenis-jenis stres

1) *Eustres* (Stres positif)

Eustres menyebutkan bahwa *eustres* bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. *Eustres* dapat meningkatkan kewaspadaan, kognisi, dan perfomansi individu.

²⁰ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi*, h. 115.

²¹ Wahyudi dan Wahyu Hidayat, *Manajemen Konflik*, h.153.

Eustres juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu.

2) *Distres* (Stres negatif)

Distres merupakan stres yang bersifat tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan, atau timbul keinginan untuk menghindarinya.²²

c. Gejala stres

Stres itu tidak tampak wujudnya dan bersifat personal/pribadi yang mengalaminya, yang dapat dilihat adalah gejala psikis, fisiologis, dan perilakunya. Walaupun sumber stres berbeda, namun akibat yang nampak dapat menunjukkan gejala yang sama misalnya sedih, murung, suka menyendiri, sering marah dengan orang lain, dan perilaku negatif.²³

Ada beberapa gejala stres dapat dilihat dari berbagai faktor yang menunjukkan adanya perubahan, baik secara fisiologis,

²² Widyastuti, "Self Compassion, Stres Akademik dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru", Jurnal Psikologi Talenta, Vol. 3 no. 1 (September, 2017) Universitas Negeri Malang.

²³ Wahyudi dan Wahyu Hidayat, *Manajemen Konflik dan Stres*, h. 158.

psikologis, maupun sikap. Perubahan fisiologis ditandai oleh adanya gejala-gejala seperti merasa letih/lelah, kehabisan tenaga, pusing, gangguan pencernaan, sedangkan perubahan psikologis ditandai oleh adanya kecemasan berturut-turut, sulit tidur, napas tersengal-sengal, dan berikutnya perubahan sikap seperti keras kepala, mudah marah, dan tidak puas terhadap apa yang dicapai.²⁴

Untuk mengetahui apakah diri kita atau orang lain mengalami stres, dapat dilihat dari gejala-gejalanya baik fisik maupun psikis.

- 1) Gejala fisik di antaranya: sakit kepala, sakit lambung, *hipertensi* (darah tinggi), sakit jantung atau jantung berdebar-debar, *insomnia* (sulit tidur), mudah lelah, keluar keringat dingin, kurang selera makan, dan sering buang air kecil.
- 2) Gejala psikis di antaranya: gelisah atau cemas, kurang dapat berkonsentrasi belajar atau bekerja, sikap apatis (masa bodoh), sikap pesimis, hilang rasa humor, bungkam seribu bahasa, malas belajar atau bekerja, sering melamun dan marah-marah atau bersikap agresif.²⁵

²⁴ Sutarto Wijono, *Psikologi Industri Dan Organisasi*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2018), cetakan keenam, h. 146.

²⁵ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Persepektif Psikologis dan Agama* ..., h. 121-122.

d. Tahapan stres

1) Stres tahap I

Merupakan tahap ringan, yaitu stres yang disertai perasaan nafsu bekerja yang besar dan berlebihan, mampu menyelesaikan pekerjaan tanpa memperhitungkan tenaga yang dimiliki dan penglihatan menjadi tajam.

2) Stres tahap II

Stres yang disertai keluhan, seperti bangun pagi tidak segar atau letih, lekas lelah pada saat menjelang sore, lekas lelah sesudah makan, tidak dapat rileks, lambung atau perut tidak nyaman (*bowel discomfort*), jantung berdebar, otot tengkuk dan punggung tegang. Hal tersebut karena cadangan tenaga tidak memadai.

3) Stres tahap III

Tahapan stres mulai mengalami keluhan, seperti defekasi tidak teratur (kadang-kadang diare), otot tegang, emosional, insomnia, mudah terjaga dan sulit tidur kembali (*middle insomnia*), bangun terlalu pagi dan sulit tidur kembali (*late insomnia*), koordinasi tubuh terganggu dan mau jatuh pingsan.

4) Stres tahap IV

Tahapan ini keadaan semakin memburuk, seperti tidak mampu bekerja sepanjang hari (loyo), aktivitas pekerjaan terasa sulit dan menjenuhkan, kegiatan rutin terganggu gangguan pola tidur, sering menolak ajakan, konsentrasi dan daya ingat menurun serta timbul ketakutan dan kecemasan.

5) Stres tahap V

Tahapan stres yang ditandai dengan kelelahan fisik dan mental (*physical and psychological*), ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan yang sederhana dan ringan, gangguan pencernaan berat, meningkatnya rasa takut, cemas, bingung dan panik.

6) Stres tahap VI

Merupakan tahap paling berat, yaitu tahapan stres dengan tanda-tanda seperti jantung berdebar keras, sesak napas, badan gemetar, dingin, banyak keluar keringat, loyo serta pingsan atau *collaps*.²⁶

²⁶ Sunaryo, *Psikologi Untuk Keperawatan*, (Jakarta: Kedokteran EGC, 2002), h. 219.

G. Metode Penelitian

Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.

1. Jenis penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif di mana penelitian kualitatif sebagai metode ilmiah sering digunakan dan dilaksanakan oleh sekelompok peneliti dibidang sosial, termasuk juga ilmu pendidikan. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada objek yang alamiah (sebagai lawannya eksperimen) di mana peneliti adalah sebagai instrument kunci, pengambilan sampel sumber data.

Analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.²⁷ Penelitian kualitatif (*qualitative research*) adalah suatu penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran orang secara individu maupun kelompok.²⁸

²⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), cetakan dua puluh tiga, h. 15.

²⁸ Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), cetakan kedelapan, h. 60.

2. Lokasi penelitian dan waktu

Dalam hal ini peneliti melakukan penelitian, adapun tempat penelitian di Pondok Pesantren Bany Syafi'i Lingkungan Palas Kelurahan Bendungan Kecamatan Cilegon Kota Cilegon Banten. Pra penelitian ini dilaksanakan pada 10 Oktober - 02 November 2020. Sedangkan penelitian dilaksanakan 09 Januari - 30 Maret 2021.

3. Objek penelitian

Objek penelitian adalah sifat keadaan dari suatu benda, orang, atau yang menjadi pusat perhatian dan sasaran penelitian. Objek dalam penelitian ini adalah santri di Pondok Pesantren Bany Syafi'i Kota Cilegon. Adapun klien yang saya teliti sebanyak 5 santri yaitu: SM, LG, NJ, MA, dan TA, hasil dari kuesioner yang dibagikan oleh peneliti kesemua santri, wawancara ustadz dan santri, dan observasi.

4. Teknik pengumpulan data

a. Wawancara

Wawancara adalah suatu cara pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh informasi langsung dari sumbernya. Wawancara ini digunakan bila ingin mengetahui hal-

hal dari responden secara lebih mendalam serta jumlah responden sedikit. Wawancara atau interview merupakan salah satu bentuk teknik pengumpulan data yang banyak digunakan dalam penelitian deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif. Dalam penelitian ini penulis melakukan pengumpulan data wawancara kepada santri, pengurus dan pengajar pondok pesantren. Hal ini, dilakukan agar penulis mendapatkan data secara lengkap dan detail.

b. Observasi

Observasi yaitu melakukan pengamatan secara langsung ke objek penelitian untuk melihat dari dekat kegiatan yang dilakukan. Observasi atau pengamatan merupakan suatu teknik atau cara mengumpulkan data dengan jalan mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung. Penulis melakukan observasi terhadap santri di Pondok Pesantren Bany Syafi'i Cilegon Banten.²⁹

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah ditujukan untuk memperoleh data langsung dari tempat penelitian, meliputi buku-buku yang

²⁹ Sudaryono, *Metodologi Penelitian*, (Depok: PT Rajagrafindo Persada, 2018), cetakan kedua, h. 212-216.

relevan, peraturan-peraturan, laporan kegiatan, foto-foto, film dokumenter, data yang relevan penelitian. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif.³⁰

5. Teknik analisis data

Dalam penelitian kualitatif, data diperoleh dari berbagai sumber, dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang bermacam-macam, dan dilakukan secara terus menerus sampai datanya jenuh. Dengan pengamatan yang terus menerus tersebut mengakibatkan variasi data tinggi sekali. Data yang diperoleh pada umumnya adalah data kualitatif (walaupun tidak menolak data kuantitatif), sehingga teknik analisis data yang digunakan belum ada polanya yang jelas. Oleh karena itu sering mengalami kesulitan dalam melakukan analisis.

Analisi data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain. Analisi

³⁰ Sudaryono, *Metodologi Penelitian*, (Depok: PT Rajagrafindo Persada, 2018), cetakan kedua, h. 219.

data dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkannya ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan yang dapat diceritakan kepada orang lain.

Analisis data kualitatif adalah bersifat induktif, yaitu suatu analisis berdasarkan data yang diperoleh, selanjutnya dikembangkan pola hubungan tertentu atau menjadi hipotesis. Berdasarkan hipotesis yang dirumuskan berdasarkan data tersebut, selanjutnya dicarikan data lagi secara berulang-ulang sehingga selanjutnya dapat disimpulkan apakah hipotesis tersebut diterima atau ditolak berdasarkan data yang terkumpul. Bila berdasarkan data yang dapat dikumpulkan secara berulang-ulang, ternyata hipotesis diterima, maka hipotesis tersebut berkembang menjadi teori.³¹

H. Sistematika Penulisan

Dalam penulisan karya ilmiah ini, peneliti akan menggunakan pembahasan menjadi lima bab yang terdiri dari sub-sub dengan susunan sebagai berikut:

³¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif*, h. 334-335.

Bab pertama, pendahuluan yang berisikan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab kedua, berisikan sejarah singkat pondok pesantren Bany Syafi'i, letak geografis, sarana dan prasarana, sistem pendidikan, dan layanan bimbingan dan konseling di Pondok Pesantren Bany Syafi'i.

Bab ketiga, berisikan kondisi stres pada santri, kitab nahwu yang dipelajari, kitab shorof yang dipelajari, gambaran profil santri, dan gejala stres yang dialami santri penghafal kitab nashom nahwu shorof di Pondok Pesantren Bany Syafi'i.

Bab keempat, berisikan treatment dengan teknik *rational emotive behavior therapy* untuk mengurangi stres pada santri penghafal kitab nashom nahwu shorof dan hasil penerapan teknik *rational emotive behavior therapy*.

Bab kelima, penutup: kesimpulan dan saran.