

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Santri adalah peserta didik yang belajar di pondok pesantren. Biasanya dimulai saat memasuki sekolah menengah pertama sampai sekolah menengah atas. Selain jenjang pendidikan formal yang mereka tempuh, mereka juga mempelajari ilmu Agama Islam. Dengan kegiatan yang sangat beragam, mulai dari melaksanakan sholat sunnah seperti shalat tahajud, menghafal kitab-kitab kuning, juga mempelajari bahasa asing seperti bahasa Arab dan bahasa Inggris. Bahkan mereka juga menggunakan bahasa asing dalam percakapan sehari-hari ketika di pondok pesantren

Sebutan santri biasanya selalu berhubungan dengan eksistensi tokoh agama yang lebih dikenal dengan sebutan kiai. Artinya, bila ada santri, maka tentu ada kiai yang mengajar mereka. Selanjutnya, interaksi antara kiai dengan santri biasanya melahirkan intuisi pesantren. Dalam tradisi pesantren dapat ditemukan dua macam status santri, yaitu santri mukim dan santri kalong. Yang dimaksud dengan santri mukim adalah murid-murid yang berasal dari daerah yang jauh dan karena itu memiliki probabilitas yang tinggi untuk menetap di dalam kompleks pesantren. Biasanya santri mukim inilah yang akan tinggal di pesantren dalam waktu yang lama.

Setidaknya ada tiga alasan seorang santri pergi dan menetap di pesantren. Pertama, ia ingin mempelajari kitab-kitab lain yang membahas Islam secara lebih mendalam dibawah bimbingan kiai yang memimpin pesantren tersebut. Kedua, ia ingin memperoleh pengalaman dari kehidupan pesantren, baik dalam bidang pengajaran, keorganisasian maupun hubungan dengan pesantren-pesantren yang terkenal. Ketiga, ia ingin memusatkan studinya di pesantren tanpa disibukkan oleh kewajiban sehari-hari di rumah keluarganya. Di samping itu, dengan tinggal di sebuah pesantren yang terletak sangat jauh dari rumahnya sendiri menyebabkan ia tidak mudah pulang-balik meskipun kadang-kadang menginginkannya.<sup>1</sup>

Sedangkan santri kalong yaitu santri atau anak yang ikut belajar belajar agama Islam di sebuah pondok, yaitu anak-anak penduduk sekitar pesantren yang ikut belajar namun tidak turut mukim atau menempati bangunan di pesantren. Biasanya di waktu sore mereka datang

---

<sup>1</sup> Muljono Damopolii, *Pesantren Modern IMMIM Pencatak Muslim Modern*, (Jakarta: Rajagrafindo, 2011), h. 73

ke pesantren belajar dengan santri yang lain, namun ketika malam atau pagi mereka pulang ke rumah masing-masing seperti perilaku kalong.<sup>2</sup>

Dalam kehidupan di pesantren para santri diharuskan menjalankan kegiatan dimulai pada saat bangun dari tidur hingga malam hendak tidur. Semua kegiatan tersebut sudah terstruktur dengan baik di pondok pesantren. Sekolah sekaligus mendalami ilmu agama juga menuntut para santri mempelajari kurikulum yang banyak di pesantren. Pondok Pesantren Modern Daarul Muttaqien sendiri memadukan 4 kurikulum unggulan, diantaranya; Pesantren Salafiyah, Pesantren Modern, Kementerian Agama (KEMENAG), Kementerian Pendidikan (KEMENDIKBUD).<sup>3</sup>

Jenjang pendidikan di Pesantren Modern Daarul Muttaqien adalah Madrasah Tsanawiyah (MTS) dan Madrasah Aliyah (MA) untuk Daarul Muttaqien kampus I di Cadas Sepatan Kabupaten Tangerang Banten, dan Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang diasramakan untuk Daarul Muttaqien kampus II di Ilat Pangadegan Pasar Kemis Kabupaten Tangerang Banten.

Kegiatan Pesantren Modern Daarul Muttaqien yang menjadi program unggulan adalah kemampuan berbahasa asing, yakni bahasa Arab maupun bahasa Inggris. Untuk menunjang program tersebut Pesantren Modern Daarul Muttaqien telah memiliki Laboratorium Bahasa yang merupakan bantuan dari Departemen Agama.

Pondok Pesantren Modern Daarul Muttaqien memiliki keunggulan dalam bidang bahasa Arab dan bahasa Inggris. Hal ini dikarenakan para santri dalam kesehariannya memakai bahasa Arab dan bahasa Inggris. Mulai dari bangun tidur sampai kembali tidur mereka semua berbicara menggunakan bahasa Arab atau bahasa Inggris. Begitu pula saat di sekolah, para santri akan diajarkan penggunaan bahasa Arab dan bahasa Inggris demi menunjang kualitas penggunaan kedua bahasa tersebut.

Para santri di Pesantren Modern Daarul Muttaqien menggunakan bahasa Arab dan Bahasa Inggris bergantian. Dalam satu minggu mereka akan menggunakan bahasa Arab untuk percakapan sehari-hari dan di minggu selanjutnya mereka akan menggunakan bahasa Inggris untuk percakapan sehari-hari.

---

<sup>2</sup>“Santri Mondok dan Santri Kalong” [www.kompasiana.com/amp/jumaroalhamami1731/santri-mondok-dan-santri-kalong](http://www.kompasiana.com/amp/jumaroalhamami1731/santri-mondok-dan-santri-kalong), diakses pada 9 juni 2021 pukul 20.00 WIB

<sup>3</sup>Brosur Penerimaan Santri Baru Pondok Pesantren Modern *Daarul Muttaqien* TA 2020-2021

Mereka juga wajib melakukan hafalan-hafalan yang terdapat pada beberapa mata pelajaran. Tak jarang hal tersebut menjadikan santri kesulitan untuk memahami pelajaran. Para santri juga menjalankan ujian sebagai bentuk uji kompetensi. Pesantren Modern Daarul Muttaqien melaksanakan ujian selama kurang lebih satu bulan, sehingga tak jarang mereka mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian pesantren tersebut.

Lain halnya yang terjadi pada santri akhir. Santri akhir adalah mereka yang sudah berada di kelas akhir sekolah menengah atas. Santri akhir pada sebuah pondok pesantren biasa disebut juga *mudabbiroh* (pengurus). Mereka melakukan kegiatan rutin seperti para santri lainnya, santri akhir juga melakukan pengawasan pada adik-adik kelas mereka di setiap kegiatan. Selain itu, mereka juga akan dihadapkan dengan berbagai ujian untuk memenuhi syarat kelulusan diantaranya; ujian menghafal Alquran juz 30, ujian lisan dan ujian tulis untuk semua mata pelajaran di pondok pesantren, ujian nasional (UN), dan ujian praktik mengajar.

Dari semua ujian yang akan dilewati oleh para santri akhir, ujian praktik mengajar cenderung menjadi ujian yang sangat bergengsi sekaligus menegangkan. Ujian praktik mengajar adalah ujian di mana para santri akhir harus mengajar satu mata pelajaran menggantikan guru sebenarnya dengan waktu kurang lebih 40 menit di kelas yang sudah ditentukan dengan menggunakan Bahasa Arab ataupun Bahasa Inggris.

Sebelumnya para santri akhir akan memilih beberapa mata pelajaran dan akan dibagi menjadi beberapa kelompok untuk menentukan guru pembimbing sebelum ujian praktik dilaksanakan. Mereka akan membuat rencana pembelajaran atau biasa disebut *i'dad* yang akan diperiksa oleh guru pembimbing. Setelah diperiksa oleh guru pembimbing lalu dinyatakan baik dan siap diujikan maka akan ditentukan jadwal ujian praktik mengajar untuk santri akhir.

Ujian ini menjadi sangat bergengsi karena para santri akhir akan mengajar di depan para murid dan dilihat oleh guru pendamping ujian praktik mengajar serta dicatat kesalahan yang dilakukan selama praktik mengajar berlangsung. Hal ini menjadi menegangkan karena santri akhir akan mengalami kecemasan pada saat akan menjalani ujian praktik mengajar ini.

Kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi kita untuk berbuat sesuatu. Fungsinya adalah memperingatkan adanya ancaman dan bahaya, yakni sinyal bagi ego yang akan terus meningkat jika tindakan-tindakan yang layak untuk mengatasi ancaman bahaya itu

tidak diambil. Apabila tidak bisa mengendalikan kecemasan melalui cara-cara yang rasional dan langsung, maka ego akan mengendalikan cara-cara yang tidak realitis, yakni tingkah laku yang berorientasi pada pertahanan ego.

Ada tiga macam kecemasan: kecemasan realistik, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral. Kecemasan realistik adalah ketakutan terhadap bahaya dari dunia eksternal, dan taraf keemasannya sesuai dengan derajat ancaman yang ada. Kecemasan neurotik adalah ketakutan terhadap tidak terkendalinya naluri-naluri yang menyebabkan seseorang melakukan suatu tindakan yang bisa mendatangkan hukuman bagi dirinya. Kecemasan moral adalah ketakutan terhadap hati nurani sendiri. Orang yang hati nuraninya berkembang baik cenderung merasa berdosa apabila dia melakukan sesuatu yang berlawanan dengan kode moral yang dimilikinya<sup>4</sup>

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.<sup>5</sup>

Berdasarkan hasil wawancara awal penulis dengan beberapa responden, penulis menyimpulkan bahwa para santri mengalami kecemasan karena beberapa faktor antara lain; cemas saat akan memasuki kelas karena takut ujian tidak berjalan dengan lancar, cemas karena khawatir lebih cepat atau lebih lambat selesai dari estimasi waktu yang sudah ditentukan, cemas karena grogi berada di depan banyak orang serta diperhatikan oleh guru penguji ujian, cemas karena khawatir lupa akan materi, cemas karena murid tidak paham akan materi yang dijelaskan.

Peneliti akan mengaplikasikan salah satu teknik bimbingan dan konseling yakni; *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam proses layanan konseling dalam menangani kecemasan pada santri akhir yang menghadapi ujian praktik mengajar. Metode atau teknik REBT digunakan untuk menangani santri akhir yang mengalami kecemasan yang diakibatkan oleh pikiran yang tidak rasional.

---

<sup>4</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, E. Koswara, (Bandung: Refika Aditama, 2013) Cet ketujuh, h. 17

<sup>5</sup>M. Nur Ghufro, *Teori-teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2014), Cet-4, h. 143

Peneliti menggunakan metode Rational Emotive Behavior Therapy karena metode ini bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan klien yang irrasional menjadi rasional, sehingga klien dapat mengembangkan diri dan mencapai tujuan hidup yang optimal. Pikiran-pikiran yang dapat menyebabkan responden berpikir irrasional, seperti; rasa takut, rasa bersalah, cemas, was-was, dan marah.<sup>6</sup>

Pada penelitian ini peneliti berfokus pada santri akhir yang berada di Pondok Pesantren Daarul Muttaqien 1 yang berlokasi di Cadas Sepatan Tangerang mengingat peneliti adalah seorang alumni dari Pondok Pesantren Daarul Muttaqien 1 Cadas.

Dari beberapa fakta tersebut penulis tertarik menulis skripsi dengan judul: **Penerapan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengatasi Kecemasan Santri Akhir dalam Menghadapi Ujian Praktik Mengajar (Studi Kasus di Pondok Pesantren Modern Daarul Muttaqien Tangerang).**

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana kecemasan santri akhir dalam menghadapi ujian praktik mengajar ?
2. Bagaimana penerapan REBT terhadap kecemasan santri akhir dalam menghadapi ujian praktik mengajar ?
3. Bagaimana hasil penerapan REBT terhadap kecemasan santri akhir dalam menghadapi ujian praktik mengajar ?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui kecemasan santri akhir dalam menghadapi ujian praktik mengajar.
2. Untuk mengetahui penerapan REBT terhadap kecemasan santri akhir dalam menghadapi ujian praktik mengajar.
3. Untuk mengetahui hasil penerapan REBT terhadap kecemasan santri akhir dalam menghadapi ujian praktik mengajar.

## **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah khasanah keilmuan yang berkaitan dengan Bimbingan dan Konseling Islam khususnya dalam kecemasan dan

---

<sup>6</sup> Agus Sukirno, Pengantar Bimbingan dan Konseling, (Serang : A-empat, 2013), p.95

penerapan REBT umumnya bagi Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

## 2. Manfaat Praktis

Memberikan informasi tambahan bagi penelitian-penelitian di masa yang akan datang serta memberikan gambaran tentang kualifikasi konselor.

## E. Kajian Pustaka

Dalam penelitian ini, saya melakukan kajian pustaka untuk mengetahui letak persamaan dan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang sudah ada. Dari hasil penelitian saya terdapat beberapa hasil penelitian yang mengkaji tentang hal serupa akan tetapi menekankan pada titik fokus yang berbeda dan diantara hasil penelitian yang dimaksud adalah :

Skripsi Reni Rahmawati diajukan pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten untuk memenuhi sebagai syarat-syarat memperoleh strata satu, dengan skripsi yang ditulis pada tahun 2019 yang berjudul *“Pendekatan Konseling Islam dengan Metode Zikir Untuk Mengatasi Kecemasan pada Ibu Hamil (Studi Kasus di Desa Sukasaba Kab. Pandeglang)”*<sup>7</sup>

Skripsi tersebut membahas tentang kecemasan yang dialami oleh ibu hamil pada trisemester awal hingga akhir, serta penerapan metode zikir untuk mengatasi kecemasan tersebut. Sedangkan peneliti berfokus pada kecemasan santri yang beradaptasi dengan lingkungan pesantren dan penerapan teknik REBT untuk mengatasinya.

Selanjutnya Skripsi Rizqi Dwi Putri diajukan pada tahun 2017 Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten untuk memenuhi sebagai syarat-syarat memperoleh strata satu, dengan skripsi yang berjudul *“Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Memperbaiki Konsep Diri Siswa Korban Bullying (Studi Kasus di SMK KIMIA PGRI Kota Serang)”*<sup>8</sup>

Dalam penelitian ini dijelaskan bagaimana dampak *bullying* pada siswa, bentuk-bentuk perilaku *bullying* pada siswa, juga bagaimana hasil penerapan teknik REBT. Sedangkan peneliti

---

<sup>7</sup> Reni Rahmawati, Pendekatan Konseling Islam dengan Metode Zikir Untuk Mengatasi kecemasan pada Ibu Hamil, Studi Kasus di Desa Sukasaba Kab. Pandeglang (Skripsi, Program Sarjana UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten).

<sup>8</sup> Rizqi Dwi Putri, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Memperbaiki Konsep Diri Siswa Korban Bullying, Studi Kasus di SMK KIMIA PGRI Kota Serang, (Skripsi, Program Sarjana UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten).

menjelaskan tentang kecemasan pada santri baru yang beradaptasi dengan lingkungan pesantren dan bagaimana hasil penerapan teknik REBT.

Selanjutnya Skripsi Yuni Liscahyati diajukan pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Suktan Maulana Hasanuddin Banten untuk memenuhi syarat-syarat memperoleh strata satu pada tahun 2016, dengan skripsi yang berjudul “*Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Kecemasan Menarche Pada Remaja (Studi di SDN Kamasan 2 Cinangka Serang)*”<sup>9</sup>

Dalam penelitian ini berfokus pada kecemasan remaja yang mengalami *menarche*. Sedangkan penelitian saya berfokus pada kecemasan santri akhir yang menghadapi ujian praktik mengajar di pondok pesantren modern.

## **F. Kajian Teoritis**

### **1. REBT**

#### **A. Pengertian *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)**

Banyak pendekatan terapi dan konseling dilekatkan kepada seorang tokoh psikologi karena memang dia penggagasnya, seperti contohnya terapi *client-centered* dilekatkan pada nama Carl R. Rogers.

Hal yang sama juga terjadi juga pada terapi perilaku emotif rasional/REBT (*rational emotive behaviour therapy*) yang melekat kuat pada Albert Ellis, penggagasnya. Teori ini didasarkan kepada asumsi kalau manusia memiliki kapasitas untuk bertindak dengan cara-cara yang rasional-maupun irasional. Perilaku rasional dianggap efektif dan produktif sedangkan perilaku irasional dianggap menghasilkan ketidakbahagiaan dan ketidak produktifan.

Ellis menganggap banyak jenis problem emosi diakibatkan oleh irasionalitas dalam pola berpikirnya. Pola irasional ini bisa dimulai sejak usia dini dan diperkuat oleh pribadi-pribadi yang signifikan dalam hidup seorang individu, selain juga oleh budaya dan lingkungan pergaulan yang lebih luas.

---

<sup>9</sup> Yuni Liscahyani, *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terhadap Kecemasan Menarche Pada Remaja (Studi di SDN 2 Serang, (Skripsi, Program Sarjana UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten)*.

Terapi Perilaku Emotif Rasional (*Rational Emotive Behaviour Therapy*, selanjutnya disingkat REBT) adalah sistem psikoterapi yang mengajari individu bagaimana sistem keyakinan yang menentukan yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa dalam kehidupan. Contohnya, tiga orang yang bekerja di perusahaan yang sama kehilangan pekerjaan mereka di waktu yang bersamaan.

Orang pertama marah karena dia yakin dia harus dipromosikan dan bukannya dipecat; orang kedua merasa depresi karena dia yakin bahwa tanpa pekerjaan bukan apa-apa; orang ketiga merasa bahagia kehilangan pekerjaan karena selalu merasa bosan dengan pekerjaan tersebut.

Pelajaran penting yang bisa kita peroleh dari cerita ini adalah bahwa walaupun kehilangan pekerjaan menyumbangkan reaksi-reaksi emosional yang bermacam-macam, itu bukanlah menjadi penyebabnya: bagaimana setiap individu melihat dirinya tak diperlukan adalah faktor kunci dalam menentukan reaksi-reaksi emosional tersebut.

## B. Teknik Terapi REBT

Terapi ini memberikan keluasaan kepada terapis untuk menjadi elektik. Sebagian sistem psikoterapi mengandalkan suatu kondisi tunggal yang diperlukan bagi perubahan kepribadian.

Teknik REBT yang esensial adalah mengajar secara aktif-direktif yaitu hubungan konseling konselor lebih aktif membantu mengarahkan dalam menghadapi dan memecahkan masalah. Setelah terapi dimulai, terapis memulai memainkan peran sebagai pengajar yang aktif gangguan-gangguan yang dialami klien verbalisasi diri yang telah mengkekalkan gangguan-gangguan dalam hidup klien.

Dalam pelaksanaan terapi pada individu, orang-orang yang memiliki masalah yang spesifik dan menjalani terapi singkat, terapi bisa mengajarkan dasar-dasar tentang penanganan sumber-sumber yang melandasi masalah mereka dalam satu sampai sepuluh kali pertemuan.<sup>10</sup>

Untuk mengatasi pemikiran-pemikiran yang menimbulkan gangguan pada diri seseorang yaitu:

---

<sup>10</sup>Gerald Corey, *Terapi dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, cet-7 (Bandung:PT Refika Aditama, 2013) p. 252-255.



A= *Activating event*, peristiwa yang memicu (misalnya: kehilangan pekerjaan, hilangnya orang yang disayang).

B= *belief*, keyakinan yang mendasari seseorang tentang peristiwa yang dialami (misalnya, karena aku kehilangan pekerjaan yang seharusnya tidak terjadi padaku, artinya aku bukan orang baik).

C= *emotional and behavioral consequence*, konsekuensi perilaku dan emosi terutama ditentukan oleh kepercayaan seseorang tentang peristiwa yang dialami tersebut.

Orang-orang yang memiliki suatu masalah yang spesifik dan ingin menjalani terapi singkat, terapis bisa mengajarkan tentang dasar-dasar tentang penanganan sumber-sumber yang melandasi masalah mereka dalam satu sampai sepuluh kali pertemuan terapi.

Pada dasarnya, pertemuan-pertemuan ini terdiri atas pemberian penanganan mengenai metode A-B-C untuk memahami suatu gangguan emosional, penunjukan dalil-dalil yang emosional yang mendasari masalah, pengajaran tentang bagaimana mulai bekerja dan melakukan penukaran gagasan yang irasional menjadi rasional.<sup>11</sup>

### C. Proses Konseling.

- a) Konselor berusaha menjelaskan kepada klien, bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan irasional. Oleh karena itu, konselor membimbing klien bagaimana cara berpikir rasional dan mampu memisahkan antara berpikir rasional dan irasional.
- b) Setelah klien menyadari gangguan emosional yang bersumber dari berpikirnya yang irasional, maka konselor menunjukkan pemikirannya yang irasional dan berusaha mengubah keyakinan menjadi rasional.
- c) Konselor berusaha meyakinkan agar klien menghindarkan diri dari berpikir irasional, dan konselor berusaha menghubungkan antara ide-ide irasional dengan proses penyalahan dan perusakan diri.
- d) Tahap akhir konseling adalah konselor menantang klien agar lebih berpikir rasional dan membuang jauh-jauh berpikir irasional.<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup> Gerald Corey, *Terapi dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*.....p.255

<sup>12</sup> Agus Sukirno, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, (Serang : A-empat, 2013), p.96-97

## D. Teknik-teknik Terapi

### a. Teknik Emotif

#### 1) Teknik *Assertive Training*

Teknik ini digunakan untuk melatih, mendorong, dan membiasakan klien untuk terus menyesuaikan diri dengan perilaku tertentu yang diinginkan.

#### 2) Teknik Sosiodrama

Teknik ini digunakan untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan (negatif) melalui suasana yang didramatisasi.

#### 3) Teknik *Self Modelling*

Teknik ini digunakan meminta klien berjanji atau mengadakan komitmen dengan konselor untuk menghilangkan perasaan atau perilaku tertentu.

#### 4) Teknik Imitasi

Teknik ini meminta klien menirukan secara terus-menerus model perilaku tertentu dengan maksud menghadapi dan menghilangkan perilakunya sendiri yang negatif.

### b. Teknik Behavioristik

#### 1) Teknik *Reinforcement*

Teknik ini digunakan untuk mendorong klien ke arah perilaku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (*reward*) atau hukuman (*punishment*).

#### 2) Teknik Social Modelling

Teknik ini digunakan untuk memberikan model perilaku-perilaku baru pada klien.

#### 3) Teknik *Live Models*

Teknik ini digunakan untuk menggambarkan suatu perilaku tertentu.

### c. Teknik Kognitif

#### 1) *Home Work Assignment*

Teknik pemberian tugas rumah diberikan kepada klien agar ia berlatih, membiasakan diri, serta menginternalisasikan sistem nilai tertentu menurut pola perilaku yang diharapkan.

#### 2) Teknik *Assertive*

Teknik asertif digunakan untuk melatih keberanian klien dalam mengekspresikan perilaku tertentu yang diharapkan melalui *role playing* (bermain peran)<sup>13</sup>

## 2. Kecemasan

### A. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan bagian dari kehidupan manusia. Kecemasan sering muncul pada orang yang dianggap normal, meskipun kecemasan merupakan simtom semua psikopatologi terutama yang neurotik. Menurut kamus kesehatan, kecemasan adalah rasa tidak nyaman, yang terdiri atas respon-respon psikofisik sebagai antisipasi terhadap bahaya yang dibayangkan atau tidak nyata, seolah-olah disebabkan oleh konflik intrapsikis. Gejala fisik yang menyertainya meliputi peningkatan detak jantung, perubahan pernapasan, keluar keringat, gemetar, lemah dan lelah, gejala psikisnya meliputi perasaan akan adanya bahaya, kurang tenaga, perasaan khawatir dan tegang.

Beberapa ahli psikoanalisis menggunakan istilah *anxiety* untuk menunjukkan ketakutan yang abnormal. Misalnya Freud yang mengatakan bahwa tingkat kecemasan yang tidak normal akan melanda ego saat seseorang menghadapi stres yang berkepanjangan yang mengancam kesejahteraannya

Kecemasan adalah suatu perasaan tidak berdaya, perasaan tidak aman tanpa sebab yang jelas. Kecemasan suatu keadaan stress tanpa penyebab yang jelas dan hampir selalu disertai gangguan pada sistem syaraf otonom dan gangguan pada pencernaan. Kecemasan (*anxiety*) adalah suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan, karena senantiasa harus dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas.

### B. Macam-Macam Kecemasan

Kecemasan dibedakan atas dua jenis kecemasan sebagai respon dan kecemasan sebagai variabel yang sama. Kecemasan sebagai respon dapat diartikan bahwa setiap

---

<sup>13</sup> Eka Nova Iriawan, *Buku Pintar Pemikiran Tokoh-Tokoh Psikologi*, (Yogyakarta: IRCiSoD, 2015), p. 255-256

individu pasti akan dan pernah mengalami suatu perasaan yang disebut kecemasan, yaitu kondisi perasaan yang tidak menyenangkan. Perasaan ini ditandai dengan kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan. Perasaan seperti ini berhubungan erat dengan dengan aspek-aspek subyektif emosi, dan hal ini hanya diketahui dan dirasakan oleh orang yang bersangkutan. Kecemasan sebagai respon dapat dibedakan menjadi dua yaitu:

- a) *State anxiety*, kecemasan yang timbul jika individu dihadapkan pada situasi-situasi tertentu yang menyebabkan individu mengalami kecemasan dan gejalanya akan selalu tampak selama situasi itu ada.
- b) *Trait anxiety*, yaitu kecemasan yang timbul sebagai suatu keadaan yang menetap pada individu, dengan demikian kecemasan ini berhubungan dengan kepribadian seseorang. Kecemasan ini mempunyai arti negatif yaitu kecenderungan untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai situasi, oleh karena itu kecemasan ini dianggap sebagai gejala atau keadaan yang menunjukkan adanya kesulitan seseorang dalam proses penyesuaian diri.

Kecemasan sebagai variabel antara yaitu suatu yang mempengaruhi pada serangkaian stimulus dan respon, sehingga kecemasan ini tidak dapat diketahui secara langsung melalui observasi, akan tetapi hanya dapat diketahui melalui keadaan yang mendahuluinya serta akibat-akibatnya dalam bentuk fisiologis dari keadaan yang mencemaskan itu, sedangkan individu yang mengalami kecemasan tersebut akan berusaha membentuk pola penyesuaian diri untuk dapat mengatasi atau menghilangkan kecemasan itu.<sup>14</sup>

### C. Ciri dan Gejala Kecemasan

Ada beberapa ciri-ciri kecemasan, yaitu :

- a. Ciri fisik dari kecemasan, diantaranya :
  - 1) Kegelisahan, kegugupan
  - 2) Tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar
  - 3) Sensasi seperti pita ketat yang mengikat di sekitar dahi
  - 4) Kekencangan pada pori-pori perut atau dada
  - 5) Banyak berkeringat

---

<sup>14</sup> Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, (Malang: UIN Press, 2009), p. 167-169

- 6) Telapak tangan yang berkeringat
- 7) Pening atau pingsan
- 8) Mulut atau kerongkongan terasa kering
- 9) Sulit berbicara
- 10) Sulit bernapas
- 11) Bernapas pendek
- 12) Jantung yang berdebar atau berdetak kencang
- 13) Suara yang bergetar
- 14) Jari-jari atau anggota tubuh menjadi dingin
- 15) Pusing
- 16) Merasa lemas atau mati rasa
- 17) Sulit menelan
- 18) Terdapat gangguan sakit perut atau mual
- 19) Sering buang air kecil
- 20) Panas dingin

b. Ciri-ciri behavioral dari kecemasan, diantaranya :

- 1) Perilaku menghindar
- 2) Perilaku melekat dan dependen
- 3) Perilaku terguncang

c. Ciri-ciri kognitif dari kecemasan, diantaranya :

- 1) Khawatir tentang sesuatu
- 2) Perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan
- 3) Keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas
- 4) Sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran
- 5) Ketakutan akan kehilangan kontrol
- 6) Berpikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi
- 7) Ketakutan akan ketidakmampuan mengatasi masalah
- 8) Pikiran terasa tercampur aduk atau kebingungan

- 9) Berpikir semuanya tidak bisa lagi dikendalikan
- 10) Tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran mengganggu

Sedangkan gejala kecemasan diantaranya :

- 1) Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang
- 2) Memandang masa depan dengan rasa was-was (khawatir)
- 3) Kurang percaya diri, gugup apabila tampil di muka umum (demam panggung)
- 4) Sering merasa tidak bersalah, menyalahkan orang lain
- 5) Gerakan sering serba salah, tidak tenang apabila duduk, gelisah
- 6) Sering mengeluh ini itu (keluhan somatik), khawatir terhadap penyakit
- 7) Mudah tersinggung, suka membesar-besarkan masalah kecil (dramatisasi)
- 8) Dalam mengambil keputusan sering diliputi rasa bimbang dan ragu
- 9) Bila mengemukakan sesuatu atau bertanya seringkali diulang-ulang<sup>15</sup>

### 3. Santri

Sebutan santri biasanya selalu berhubungan dengan eksistensi tokoh agama yang lebih dikenal dengan sebutan kiai. Artinya, bila ada santri, maka tentu ada kiai yang mengajar mereka. Selanjutnya, interaksi antara kiai dengan santri biasanya melahirkan intuisi pesantren. Dalam tradisi pesantren dapat ditemukan dua macam status santri, yaitu santri mukim dan santri kalong. Yang dimaksud dengan santri mukim adalah murid-murid yang berasal dari daerah yang jauh dan karena itu memiliki probabilitas yang tinggi untuk menetap di dalam kompleks pesantren. Biasanya santri mukim inilah yang akan tinggal di pesantren dalam waktu yang lama. Dengan begitu, mereka memiliki kesempatan untuk menjadi pembina bagi santri-santri baru yang datang belakangan. Mereka membina adik-adiknya diasrama dan bahkan dalam beberapa hal mereka juga yang memikul tanggung jawab mengajar santri-santri muda tentang kitab-kitab dasar dan menengah. Adapun yang dimaksud dengan santri kalong adalah mereka yang berasal dari sekeliling pesantren. Mereka ini memiliki rumah orang tua yang letaknya tidak jauh dari pesantren. Dengan begitu, mobilitas mereka ke pesantren tidak ada hambatan sehingga mereka tetap tinggal di rumah milik orang tuanya.

---

<sup>15</sup> Dona Fitri Anisa & Ifdil, "Konsep Kecemasan (*Anxiety*) pada Lanjut Usia (Lansia)" dalam *Jurnal Konselor* Vol. 5, No.2 (2016), <https://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>, diunduh pada 06 oktober 2020

Keputusan seorang anak untuk ke pesantren biasanya mendapat dorongan besar dari orang tuanya. Artinya, baik santri maupun orang tuanya harus bersinergi menyatukan keinginan untuk mengirimkan sang anak belajar di pesantren. Dari perspektif orang tua, motivasi mengirimkan anaknya ke pesantren adalah agar anaknya itu menjadi orang baik, dihormati disegani dalam hidup bermasyarakat, dan taat menjalankan perintah agamanya. Alasan lain, yang akhir-akhir ini mengemuka adalah karena biaya di pesantren yang relative murah dibandingkan dengan perguruan lain, padahal dari segi kepentingan anak didik, mereka juga memperoleh kesempatan mendapatkan ijazah negeri melalui jalur pendidikan formal, yaitu madrasah dan sekolah umum yang diselenggarakan oleh pesantren.

Penelitian Dhofier mengungkapkan bahwa setidaknya ada tiga alasan seorang santri pergi dan menetap di pesantren. Pertama, ia ingin mempelajari kitab-kitablain yang membahas Islam secara lebih mendalam dibawah bimbingan kiai yang memimpin pesantren tersebut. Kedua, ia ingin memperoleh pengalaman dari kehidupan pesantren, baik dalam bidang pengajaran, keorganisasian maupun hubungan dengan pesantren-pesantren yang terkenal. Ketiga, ia ingin memusatkan studinya di pesantren tanpa disibukkan oleh kewajiban sehari-hari di rumah keluarganya. Di samping itu, dengan tinggal di sebuah pesantren yang terletak sangat jauh dari rumahnya sendiri menyebabkan ia tidak mudah pulang-balik meskipun kadang-kadang menginginkannya.

Selain pengertian santri dalam konteks pesantren di atas, terdapat pula pengertian santri dalam konteks sosio-religius. Hal ini dapat dilihat dari pendapat *Geertz*, sebagaimana dikutip Zaini Muchtarom, tentang pembagian orang Jawa menjadi tiga tipe budayawi utama: abangan, santri, dan priyayi. Pengertian santri dalam konteks *Greetz* ini dikaitkannya dengan para pedagang di daerah-daerah yang lebih bersifat kota.

Muchtarom juga mengemukakan pengertian santri sebagai orang muslim saleh yang memeluk agama Islam dengan sungguh-sungguh dan dengan teliti menjalankan perintah-perintah agama Islam seperti yang ia ketahui, sambil berusaha membersihkan akidahnya dari syirik yang terdapat di daerahnya.<sup>16</sup>

## **G. Metodologi Penelitian**

### **1. Jenis dan Pendekatan**

---

<sup>16</sup> Muljono Damopolii, *Pesantren Modern IMMIM Pencatak muslim modern*, (Jakarta: Rajagrafindo, 2011), p.110

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Pemilihan metode kualitatif dalam penelitian ini berdasarkan pandangan-pandangan dasar yang dimiliki, yang diantaranya adalah penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dll. Secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.<sup>17</sup>

Dari beberapa pendekatan yang ada peneliti lebih memilih menggunakan pendekatan fenomenologi karena fenomenologi diartikan sebagai; 1) pengalaman subjektif atau pengalaman fenomenologikal; 2) suatu studi tentang kesadaran dari perspektif pokok dari seseorang (Husserl). Istilah ‘fenomenologi’ sering digunakan sebagai anggapan umum untuk menunjuk pada pengalaman subjektif dari berbagai jenis dan tipe subjek yang ditemui.<sup>18</sup>

## 2. Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu penelitian ini dilakukan pada Agustus 2020. Subjek penelitian ini adalah santri akhir yang akan melakukan praktik mengajar di Pondok Pesantren Modern Daarul Muttaqien yang berada di Tangerang Banten.

## 3. Teknik Pengambilan Data

Adapun metode dalam pengambilan dan pengumpulan data penelitian yang peneliti gunakan dalam skripsi ini adalah sebagai berikut:

### a. Observasi

Observasi merupakan cara pengumpulan data yang cukup andal karena peneliti dapat secara langsung melihat suatu kegiatan secara rinci, dengan mengamati langsung peneliti juga dapat melihat setting lingkungan yang ada di mana terjadinya kegiatan sehingga pemahaman yang akan situasi akan lebih komprehensif.

Dalam menggali data/informasi dari pelaksanaan observasi terdapat beberapa acuan yang dapat/biasa diobservasi dalam penelitian kualitatif sebagaimana disarikan dari berbagai pendapat pakar penelitian kualitatif yaitu; 1) *The setting*, lingkungan

---

<sup>17</sup> Lexy J. Moleong, *metodologi penelitian kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012), Cet-30, p. 6

<sup>18</sup> Lexy J. Moleong, *metodologi penelitian kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012), Cet-30, p. 14-



fisik dan konteksnya, serta jenis perilaku yang mungkin terjadi dalam lingkungan tersebut. 2) *The participant*, siapa yang terlibat, berapa banyak orang dan perannya, apa yang menyebabkan mereka bersama-sama. 3) *Activities and interactions*, kegiatan apa yang terjadi, bagaimana urutan kegiatannya, bagaimana interaksi terjadi, bagaimana atas interaksi tersebut. 4) *Frequency and duration*, kapan situasi itu terjadi, berapa lama, terjadinya, apakah berulang atau unik. 5) *Subtle factors*, faktor-faktor detail yang mungkin tidak begitu jelas tapi penting seperti kegiatan informal yang tidak terencanakan. Atau apa yang tidak terjadi yang mestinya harus terjadi.

#### b. Wawancara

Metode pengumpulan data melalui wawancara dalam penelitian kualitatif umumnya dimaksudkan untuk mendalami dan lebih mendalami suatu kejadian dan atau kegiatan subjek penelitian. Oleh karena itu, dalam penelitian kualitatif diperlukan suatu wawancara mendalam (*in-depth interview*), baik dalam suatu situasi maupun beberapa tahapan pengumpulan data. Wawancara pada dasarnya merupakan percakapan, namun percakapan yang bertujuan. Wawancara amat diperlukan dalam penelitian kualitatif, karena banyak hal yang tidak mungkin dapat diobservasi langsung, seperti perasaan, pikiran, dan motif serta pengalaman masa lalu responden/informan. Oleh karena itu, wawancara dapat dipandang sebagai cara untuk memahami atau memasuki perspektif orang lain tentang dunia dan kehidupan sosial mereka.<sup>19</sup>

Untuk mendapatkan data-data dan informasi yang dibutuhkan penelitian ini, maka penulis melakukan wawancara terhadap 5 narasumber santri akhir.

#### c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan sebuah cara yang dilakukan untuk menyediakan dokumen-dokumen, dengan menggunakan bukti akurat dari pencacatan sumber-sumber informasi khusus, dari karangan atau tulisan, buku, dan lain sebagainya.<sup>20</sup>

---

<sup>19</sup>Uhar Suharsaputra, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*, (Bandung:Refika Aditama, 2014), Cet kedua, p.209,215.

<sup>20</sup>Ahmad Rohidi, *Penggunaan Bahasa Asing Sebagai Media Komunikasi Santri di Pesantren Modern (Studi Kasus di Pondok Pesantren Daar El Istiqomah Serang. , (Skripsi, Program Sarjana UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten).*

#### 4. Pengolahan dan Analisis Data

Pengolahan data atau biasa disebut analisis data merupakan langkah-langkah yang ditempuh peneliti dalam memilah data untuk tujuan menarik kesimpulan.

Data dianalisis sesuai dengan jenis dan karakteristik informasi yang diperoleh yang akhirnya akan disusun secara sistematis, data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan domuntasi dengan cara mengorganisasikan kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sistesa, menyusun kedalam pola, dan ditafsirkan secara objektif.<sup>21</sup>

Dalam proses analisis data penelitian menggunakan analisis deskriptif kualitatif adalah menggambarkan data dan menjabarkan secara jelas mengenai masa adaptasi santri baru di Pondok Pesantren Modern Daarul Muttaqien Tangerang sesuai dengan fakta yang ada dilapangan. Data hasil analisis tidak menggunakan angka-angka, tetapi dideskripsikan berdasarkan data hasil wawancara dan observasi yang diyakini kevalidannya. Data yang sudah terkumpul dianalisis secara induktif dan berlangsung selama pengumpulan data di lapangan, dan dilakukan secara terus-menerus. Analisis data yang dilakukan meliputi mereduksi data, menyajikan data, menarik kesimpulan dan melasanakan verifikasi.<sup>22</sup>

#### 5. Teknik Penulisan

Dalam teknik penulisan dan penyusunan skripsi ini, penulis mengacu pada buku pedoman karya tulis ilmiah yang di terbitkan oleh Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten Tahun 2019

### **H. Sistematika Penelitian**

Dalam skripsi ini dibutuhkan sistematika penulisan agar mempermudah, maka penulis menggunakan sistematika penulisan sebagai berikut:

Bab pertama, pendahuluan. Pada bab ini berisi tentang latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika pembahasan.

---

<sup>21</sup> Hamidi, *Metode Penelitian dan Teori Komunikasi* (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang. 2007). Hal 6

<sup>22</sup> Uhar Suharsaputra, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*, (Bandung:Refika Aditama, 2014), Cet kedua, p.215

Bab kedua, gambaran umum lokasi. Bab ini berisi tentang profil pondok pesantren modern Daarul Muttaqien Tangerang Banten; meliputi sejarah pondok pesantren Daarul Muttaqien, Visi Misi dan Struktur kepengurusan pesantren.

Bab ketiga, gambaran umum profil santri dan permasalahannya. Bab ini berisi tentang profil atau identitas reponden yakni santri serta permasalahan-permasalahan yang dialami santri yang mengakibatkan kecemasan.

Bab keempat, penerapan REBT. Bab ini membahas tentang penerapan REBT dalam mengelola kecemasan santri.

Bab kelima, penutup. Bab ini berisi saran dan kesimpulan dari topik yang dibahas.