

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang memiliki peran penting dalam mencetak generasi Muslim yang memiliki pemahaman agama yang mendalam dan kuat. Secara tradisional, pondok pesantren tidak hanya berfungsi sebagai tempat belajar, tetapi juga sebagai tempat pembinaan karakter dan spiritualitas santri. Di dalam pesantren, santri diajarkan untuk menghafal Al-Qur'an, mempelajari ilmu agama, serta mengembangkan keterampilan hidup yang berguna untuk kehidupan sehari-hari. Lingkungan pesantren yang khas, dengan hubungan yang dekat antara guru dan santri, menciptakan atmosfer yang kondusif bagi pengembangan diri secara menyeluruh. Selain itu, pesantren juga sering kali menjadi tempat bagi santri untuk belajar tentang nilai-nilai sosial, kemasyarakatan, dan kebangsaan, yang mendukung upaya mereka dalam menjalani kehidupan bermasyarakat. Dalam konteks pendidikan, pesantren menerapkan metode pembelajaran yang khas, seringkali mengutamakan sistem halaqah atau pembelajaran secara lisan. Hal ini menjadikan pesantren sebagai lembaga pendidikan yang tidak hanya menekankan aspek intelektual, tetapi juga pembinaan moral dan akhlak. Oleh karena itu, pesantren memegang peranan yang sangat penting dalam perkembangan pendidikan agama Islam di Indonesia.<sup>1</sup>

Santri adalah sebutan untuk individu yang menempuh pendidikan di pondok pesantren, yang memiliki tujuan utama untuk memperdalam

---

<sup>1</sup> Mulkhan, M, *Pondok Pesantren: Pendidikan Islam Tradisional di Indonesia*. (Yogyakarta: LKiS, 2021). h. 2

ilmu agama Islam, baik dalam aspek teori maupun praktik. Sebagai peserta didik, santri tidak hanya fokus pada aspek akademik, tetapi juga menjalani kehidupan yang penuh dengan disiplin, pengajaran moral, dan pengamalan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari. Santri biasanya tinggal di pesantren dalam jangka waktu yang lama dan menjalani pola hidup yang berbeda dengan masyarakat umum.<sup>2</sup>

Seperti mengikuti rutinitas ibadah yang ketat, belajar Al-Qur'an, serta mendalami kitab-kitab kuning yang merupakan sumber utama ajaran Islam. Santri dapat berasal dari berbagai latar belakang sosial dan ekonomi, namun mereka memiliki kesamaan tujuan, yakni untuk memperoleh ilmu agama yang dapat diterapkan dalam kehidupan dan berperan dalam masyarakat. Dengan pembinaan yang intensif dari para kyai atau ulama yang menjadi pengajar di pesantren, santri diharapkan dapat menjadi pribadi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga memiliki integritas moral dan spiritual yang tinggi. Dalam proses belajar mereka, santri juga sering dihadapkan pada ujian atau tantangan, salah satunya adalah stress menghadapi ujian munaqosyah yang menguji pemahaman mereka terhadap materi yang telah dipelajari, yang seringkali memunculkan perasaan cemas dan stres yang perlu dikelola dengan baik.<sup>3</sup>

Stres menghadapi ujian merupakan masalah yang umum dihadapi oleh para santri, terutama saat mereka harus menghadapi ujian munaqosyah yang merupakan salah satu bentuk evaluasi penting dalam pendidikan pesantren. Ujian munaqosyah adalah ujian lisan yang

---

<sup>2</sup> Hamid, S. (2022). *Peran Pondok Pesantren dalam Pembinaan Karakter Santri*. Jakarta: Kencana, h. 22

<sup>3</sup> Hamid, S. (2022). *Peran Pondok Pesantren dalam Pembinaan Karakter Santri*. Jakarta: Kencana, h.27

menguji pemahaman santri terhadap ilmu agama yang telah dipelajari selama belajar di pesantren. Dalam menghadapi ujian ini, banyak santri yang merasa tertekan dan cemas berlebihan, yang bisa berujung pada stres. Stres ini jika tidak ditangani dengan baik dapat mengganggu konsentrasi, kualitas pembelajaran, serta kesehatan mental dan fisik santri. Oleh karena itu, diperlukan suatu upaya untuk mengatasi stres yang dapat membantu santri untuk lebih siap dan percaya diri dalam menghadapi ujian.<sup>4</sup>

Stres menghadapi ujian munaqosyah bagi santri sering kali menjadi tantangan besar yang mempengaruhi kesiapan mental dan fisik. Munaqosyah, sebagai ujian akhir yang menuntut pemahaman mendalam tentang materi pelajaran, menambah tingkat kecemasan yang sudah ada sejak sebelumnya. Tekanan untuk menunjukkan hasil terbaik, ditambah dengan ekspektasi dari keluarga dan guru, sering membuat siswa merasa tertekan. Dalam situasi seperti ini, kecemasan berlebih bisa menyebabkan gangguan tidur, penurunan konsentrasi, serta rasa kelelahan yang berlebihan. Semua faktor ini mempengaruhi kualitas belajar dan kinerja siswa selama ujian.

Di sisi lain perasaan takut gagal dan khawatir dengan masa depan juga seringkali menjadi pemicu stres bagi siswa kelas 12. Bagi sebagian besar siswa, ujian munaqosyah bukan hanya ujian pengetahuan, tetapi juga menjadi penentu kelulusan dan langkah mereka menuju pendidikan selanjutnya. Rasa tidak percaya diri, keraguan akan kemampuan diri, serta rasa takut jika gagal dapat memperburuk keadaan mental mereka. Untuk mengatasi hal ini, penting bagi siswa untuk mencari cara yang

---

<sup>4</sup> Nugroho, S. & Sari, D. (2023). *Model Intervensi Psikologis untuk Mengatasi Stres Akademik di Lingkungan Pesantren*. Jurnal Psikologi dan Pendidikan Islam, h. 8

efektif untuk mengelola stres, seperti dengan manajemen waktu yang baik, istirahat yang cukup, dan dukungan emosional dari teman maupun keluarga.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi stres adalah konseling kelompok dengan teknik relaksasi. Teknik relaksasi, yang mencakup berbagai metode seperti pernapasan dalam, visualisasi, dan latihan relaksasi otot progresif, terbukti mampu dalam mengurangi kecemasan dan stres. Konseling kelompok memberikan dukungan sosial, di mana para santri dapat berbagi pengalaman, perasaan, serta mendapatkan pemahaman bersama tentang cara-cara untuk mengelola stres. Dengan penerapan konseling kelompok yang terintegrasi dengan teknik relaksasi, diharapkan santri dapat mengurangi tingkat stres yang mereka rasakan dan dapat lebih fokus serta tenang dalam menghadapi ujian munaqosyah. Untuk meningkatkan hasil penerapan teknik relaksasi, santri disarankan melakukan konseling kelompok, Memasukkan teknik relaksasi sebagai bagian dari kurikulum pembelajaran untuk membiasakan santri. Serta Pengasuh dan guru diharapkan memberikan dukungan dan dorongan kepada santri untuk menerapkan teknik ini.<sup>5</sup>

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengimplementasikan konseling kelompok dengan teknik relaksasi sebagai salah satu strategi untuk mengatasi stres yang dihadapi santri menjelang ujian Munaqosyah. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan metode pembelajaran di pesantren serta meningkatkan kualitas pendidikan dan kesehatan mental santri secara keseluruhan. Melalui pendekatan yang

---

<sup>5</sup> Azmi, A. & Ibrahim, Z. (2024). Konseling Kelompok sebagai Intervensi untuk Mengurangi Kecemasan Ujian pada Pelajar. *Jurnal Konseling Indonesia*, h.19

holistik ini, pesantren dapat mencetak generasi yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga memiliki ketahanan mental yang baik dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

Dengan itu peneliti tertarik untuk membahas persoalan ini dan menjadikan penelitian ini sebagai bahan untuk skripsi yang berjudul “Implementasi Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mengatasi Stres Menghadapi Ujian Munaqosyah Pada Santri.

Pentingnya penelitian ini adalah untuk menggali bagaimana konseling kelompok dengan teknik relaksasi dapat berperan dalam mengurangi stres yang dialami santri. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan bukti empiris yang mendukung penerapan pendekatan tersebut, sehingga bisa diimplementasikan secara lebih luas di pesantren. Penelitian ini juga akan memberikan kontribusi bagi pengembangan teori konseling dan psikologi pendidikan di lingkungan pesantren, serta memberikan solusi yang lebih manusiawi dan berbasis pada kebutuhan psikologis santri dalam menghadapi ujian yang penuh tekanan.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana kondisi stress menghadapi ujian munaqosyah pada Santri Tarbiyatul Mubtadi'in sebelum mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi?
2. Bagaimana proses implementasi teknik relaksasi untuk mengatasi stress menghadapi ujian munaqasyah pada Santri Tarbiyatul Mubtadi'in di pondok pesantren tarbiyatul mubtadiin?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui kondisi stress menghadapi ujian munaqosyah santri setelah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi.

2. Untuk mengetahui proses implementasi teknik relaksasi untuk mengatasi stress menghadapi ujian munaqasyah pada santri pondok pesantren tarbiyatul mubtadiin.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan pendidikan pada umumnya, dan khususnya tentang penerapan teknik relaksasi dapat mengurangi Stress dalam menghadapi ujian Munaqosyah. Serta dapat dijadikan sebagai salah satu bahan rujukan untuk mengadakan penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pesantren, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai dokumentasi bahan rujukan untuk memperbaiki dan meningkatkan teknik pembelajaran dalam mengatasi Stress untuk menghadapi ujian munaqosyah.
- b. Bagi santri, penelitian ini diharapkan dapat menjadi solusi untuk mengontrol dirinya dalam mengatasi Stress untuk menghadapi ujian munaqosyah.
- c. Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dan referensi untuk terus meningkatkan kapasitas diri, juga agar dapat berbagi pengalaman dan ilmu kepada orang lain mengenai Implementasi Teknik Relaksasi untuk Mengatasi Stress Menghadapi Ujian Munaqosyah.

#### **E. Penelitian Terdahulu**

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Annisa Nadila pada tahun 2023 untuk memenuhi syarat-syarat untuk memperoleh Gelar

Sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, yang berjudul "Pengaruh pemberian teknik relaksasi deep breathing terhadap penurunan stress pada siswa dalam menghadapi ujian akhir semester di mas miftahussalam". Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, Hasil utama yang diperoleh dari kajian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian teknik relaksasi deep breathing terhadap penurunan stres pada siswa yang menghadapi ujian akhir semester. Meskipun nilai rata-rata hipotetik dan empirik untuk pre-test dan post-test menunjukkan bahwa stres berada pada tingkat sedang, analisis data menunjukkan bahwa teknik relaksasi ini efektif dalam mengurangi tingkat stres siswa. Adapun persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama melakukan penelitian tentang teknik relaksasi, Adapun perbedaannya penelitian yang dilakukan Annisa Nadila adalah tentang siswa di MAS Miftahussalam, yang mungkin terdiri dari berbagai latar belakang dan tingkat stres yang berbeda. Sedangkan penelitian saya fokus terhadap Santri, yang mungkin memiliki karakteristik dan tantangan yang berbeda dalam menghadapi ujian munaqosyah.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Ajeng Dyah Larasaty pada tahun 2020 untuk memenuhi syarat-syarat untuk memperoleh gelar sarjana sosial di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah di Institut Agama Islam Negeri Surakarta. Yang berjudul "Penerapan Bimbingan kelompok untuk mengurangi stress pada remaja di pondok pesantren putri al manshur klaten". Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, Hasil penelitian yang diperoleh adalah Penerapan bimbingan kelompok di Pondok Pesantren Putri Al Manshur Klaten telah berperan dengan cukup baik

dalam mencapai tujuan awal, yaitu mengurangi masalah stres yang dialami oleh santri. Bimbingan ini membantu santri untuk lebih percaya diri dalam menggali potensi diri dan beradaptasi dengan lingkungan serta peraturan pondok. Adapun persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama melakukan penelitian untuk mengurangi stress sedangkan perbedaannya adalah penelitian yang dilakukan Ajeng Dyah Larasty adalah Meneliti santri di Pondok Pesantren Putri Al Manshur Klaten secara umum, tanpa fokus khusus pada kelas atau tingkat tertentu. Sedangkan penelitian saya fokus pada Santri yang sedang mempersiapkan ujian munaqosyah, sehingga lebih spesifik dalam konteks akademik dan tekanan yang dihadapi pada tahap tersebut.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Shery Utami pada tahun 2024 yang diajukan untuk memenuhi syarat-syarat mendapatkan gelar sarjana Pendidikan pada program studi ilmu bimbingan dan konseling Pendidikan islam fakultas tarbiyah dan keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang berjudul “Implementasi Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi dan Dzikir dalam Mereduksi Kecemasan Belajar pada Peserta Didik di SMP Negeri 4 Bandar Lampung”, penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Dan hasil dari penelitian tersebut adalah menunjukkan implementasi layanan konseling kelompok teknik relaksasi dan dzikir dalam mereduksi kecemasan belajar pada peserta didik di SMP Negeri 4 Bandar Lampung. Penelitian ini mengungkapkan bahwa metode tersebut sangat membantu siswa mengatasi kecemasan belajar. Temuan ini didapatkan melalui analisis data dari wawancara, observasi, dan dokumentasi. Adapun persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang teknik relaksasi, sedangkan perbedaannya adalah

penelitian yang dilakukan oleh Shery Utami adalah tentang meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional peserta didik secara umum melalui konseling kelompok. Sedangkan penelitian saya fokus bertujuan untuk mengurangi stres spesifik yang dialami santri saat menghadapi ujian, dengan fokus pada teknik relaksasi sebagai alat bantu.

## **F. Definisi Operasional**

1. Variabel X: Implementasi Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi

Variabel ini dioperasionalkan sebagai suatu layanan konseling yang dilaksanakan dalam kelompok kecil, dipandu oleh konselor, yang berfokus pada latihan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, pelepasan otot, dan pengelolaan ketegangan. Keberhasilannya dapat dilihat dari keterlaksanaan sesi, partisipasi aktif anggota, serta kemampuan santri menerapkan teknik relaksasi sesuai arahan dalam situasi yang menimbulkan tekanan.

2. Variabel Y: Stres Menghadapi Ujian Munaqosah pada Santri

Variabel ini dioperasionalkan sebagai kondisi psikologis berupa ketegangan, kecemasan, kekhawatiran berlebih, dan gangguan konsentrasi yang muncul pada santri sebelum atau saat menghadapi ujian munaqosah. Indikatornya dapat mencakup aspek fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku seperti mudah gelisah, sulit tidur, atau penurunan fokus saat belajar.

### 3. Hubungan Antar Variabel

Implementasi konseling kelompok dengan teknik relaksasi diharapkan menjadi intervensi yang mampu menurunkan tingkat stres santri dalam menghadapi ujian munaqosah. Semakin tepat penerapannya, semakin besar potensi penurunan gejala stres pada santri, baik dari segi kenyamanan emosi maupun kesiapan mental menghadapi ujian. Dengan demikian layanan ini berfungsi sebagai strategi efektif untuk mengubah kecemasan menjadi kesiapan dan kepercayaan diri.

## **G. Sistematika Pembahasan**

### **BAB I PENDAHULUAN**

Pada bab ini berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penelitian terdahulu, definisi operasional, sistematika pembahasan.

### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI**

Pada bab ini berisi tinjauan Pustaka dan kerangka teori. Memuat uraian tentang tinjauan Pustaka terdahulu dan kerangka teori yang relevan dan terkait dengan tema skripsi.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

Pada bab ini secara rinci berisi metode penelitian, penelitian yang digunakan oleh peneliti beserta alasannya, jenis penelitian, lokasi, populasi dan sampel, metode pengumpulan data, definisi konsep, serta analisis data yang digunakan.

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini berisi hasil penelitian, pembahasan akan permasalahan yang diangkat oleh penulis. Pada bab ini juga, dilakukannya analisis data yang

telah didapatkan dari penelitian yang telah dilakukan sehingga mendapatkan solusi akan masalah yang ada.

## BAB V PENUTUP

Pada bab ini berisi hasil penelitian, pembahasan akan permasalahan yang diangkat oleh penulis. Di bab ini juga dilakukannya analisis data yang telah didapatkan dari penelitian. Kesimpulan diperoleh berdasarkan hasil analisis dan interpretasi data yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya. Saran-saran yang dirumuskan berdasarkan hasil penelitian, berisi uraian mengenai Langkah-langkah apa yang perlu diambil oleh pihak pihak terkait dengan hasil penelitian yang ada.