

**TERAPI REALITAS DALAM MENGURANGI STRESS
SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN BUSTANUL ULUM
BULUGADING LANGKAP BANGSALSARI JEMBER**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S. Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Oleh:

Lutfiatun Ningsih

D20183019

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
DESEMBER 2022**

**TERAPI REALITAS DALAM MENGURANGI STRESS
SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN BUSTANUL ULUM
BULUGADING LANGKAP BANGSALSARI JEMBER**

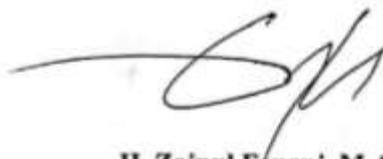
SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Sosial (S. Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Oleh :

Lutfiatun Ningsih
NIM : D20183019

Disetujui Pembimbing:



H. Zainul Fanani, M.Ag
NIP. 197107272005011001

**TERAPI REALITAS DALAM MENGURANGI STRESS
SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN BUSTANUL ULUM
BULUGADING LANGKAP BANGSALSARI JEMBER**

SKRIPSI

telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu
Persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sosial (S. Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

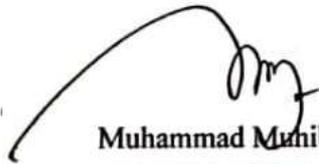
Hari: Selasa

Tanggal: 29 Desember 2022

Tim Penguji

Ketua

Sekretaris



Muhammad Munib Alwi, M.A.

NIP: 197807192009121005



Suryadi, M.A.

NIP: 199207122019031007

Anggota :

1. Dr. H. Abdul Mu'is, S.Ag., M.si

2. H. Zainul Fanani, M.Ag



Menyetujui Dekan Fakultas Dakwah



Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag.
NIP: 197406062000031003

MOTTO

فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ۗ لِّمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

Artinya : “*Dalam hati mereka ada penyakit, lalu Allah menambah penyakitnya itu; dan mereka mendapat azab yang pedih, karena mereka berdusta*”.¹



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

¹ *Al-Quran dan Terjemahannya*, (Bandung: JABAL, 2012), hal. 3.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa yakni Allah SWT yang telah menciptakan alam semesta dan telah memberikan kepadaku hidup, keberkahan serta rezekinya.
2. Ibu dan bapak yang saya cintai, terima kasih atas dukungannya selama ini serta pengorbanan yang telah diberikan. Cinta dan kasih sayang dari ibu dan bapak yang tulus, dan juga doanya yang tidak pernah saya lupakan.
3. Dosen pembimbing yang telah bersedia memberikan waktu, saran serta masukannya. Terima kasih telah Memberikan bimbingan serta dukungan yang sangat besar kepada saya sehingga pada akhirnya berada pada titik ini.
4. Almamater UIN KHAS Jember khususnya Dosen Fakultas Dakwah program studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) yang telah memberikan ilmu tak terhingga, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi di fakultas dakwah UIN KHAS Jember.
5. Pondok Pesantren Bustnul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember yang telah memberikan banyak pengalaman serta ilmu selama 6 tahun agar saya menjadi orang yang bermanfaat bagi masyarakat.
6. Teman-teman seangkatan skripsi, Su'aidatul Hasanah, Wildatul Ula, Luluk Alfiatus Sholihah dan Yati Susanti, terima kasih atas doa baik dan dukungan kalian semua, semoga pertemanan yang kita jalani abadi. Tetap semangat kawan! Perjalanan kita masih panjang.

KATA PENGANTAR

Segala puji saya sampaikan kepada Allah SWT atas segala rezeki, rahmat serta karunia-Nya, perencanaan, pelaksanaan serta penyelesaian skripsi ini dapat berjalan lancar dan sesuai rencana yang menjadi salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana.

Kesuksesan ini saya dapatkan karena memperoleh banyak dukungan dari beberapa pihak. Oleh sebab itu, saya menyadari dan mengucapkan terima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Babun Suharto, SE., MM. sebagai Rektor UIN KHAS Jember.
2. Bapak Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Dakwah.
3. Bapak Muhammad Ardiansyah, M.Ag. sebagai ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.
4. Bapak H. Zainul Fanani, M.Ag. sebagai dosen pembimbing skripsi.
5. Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember yang telah memberikan ilmu selama ini.
6. Bapak dan ibu selaku orang tua yang selalu mendukung keputusan saya.

Berkat dari ketelatenan bapak atau amal baik yang telah bapak berikan kepada saya, semoga Allah SWT membalas dengan kebaikan yang berlipat ganda.

Jember, 29 Desember 2022

Lutfiatun Ningsih
NIM.D20183019

ABSTRAK

Lutfiatun Ningsih, 2022: *Terapi Realitas Dalam Mengurangi Stress Santri Baru Di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember.*

Kata kunci: stress, santri, terapi realitas

Stress merupakan sebuah keadaan yang dialami seseorang ketika terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Adapun salah satu treatment atau cara dalam menangani permasalahan tersebut menggunakan terapi realitas yang sudah dianggap efektif dalam mengurangi stress.

Fokus masalah yang diteliti dalam skripsi ini adalah: 1) Bagaimana stress yang alami pada santri baru di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember? 2) Bagaimana pelaksanaan terapi realitas dalam menangani stress pada santri baru di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember? 3) Apa saja kendala dan pendukung pelaksanaan terapi realitas pada santri baru di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember?.

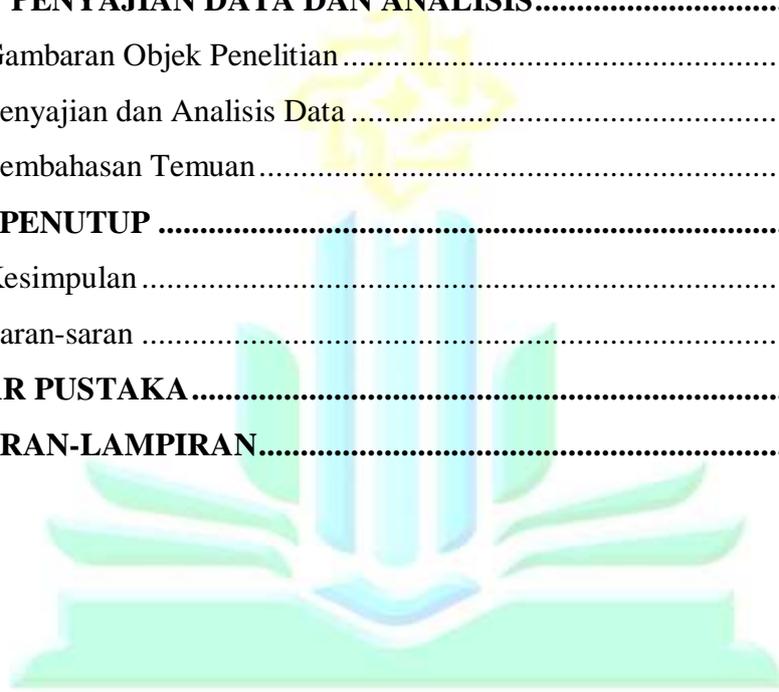
Adapun tujuan dari penelitian ini adalah: 1) mendeskripsikan stress yang terjadi pada santri baru di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember. 2) mendeskripsikan persiapan, pelaksanaan serta hasil dari penerapan terapi realitas dalam mengurangi stress yang dialami santri baru di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember. 3) mendeskripsikan faktor kendala dan faktor pendukung dalam menerapkan terapi realitas pada santri baru Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember.

Dalam mengidentifikasi masalah tersebut, peneliti menggunakan metode kualitatif deksriptif dengan jenis penelitian fenomenologi. Dimana akan menganalisis proses pelaksanaan dari terapi realitas yang akan di terapkan kepada santri baru. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara, observasi serta dokumentasi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah 1) santri yang masih baru mengalami gejala stress diantaranya: gejala demam, nafsu makan berkurang dan insomnia. 2) proses pelaksanaan terapi realitas terdapat delapan tahapan yaitu konselor melibatkan diri secara langsung dengan konseli, memfokuskan pada tingkah laku saat ini, mengeksplorasi seluruh tingkah laku konseli, menilai diri sendiri dan melakukan evaluasi, merancang tindakan yang bertanggung jawab, membuat komitmen atau janji, tidak menerima permintaan maaf atau alasan apapun dari konseli dan tindak lanjut. 3) faktor kendala yaitu waktu pelaksanaan terapi relitas bersamaan dengan jam kiriman santri, faktor pendukung yaitu membantu santri baru menyelesaikan permasalahannya secara mandiri.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	ii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Konteks Penelitian	1
B. Fokus Penelitian.....	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Istilah.....	9
F. Sistematika Pembahasan	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
A. Penelitian Terdahulu	12
B. Kajian Teori	17
1. Terapi Realitas.....	17
2. Stress	24
3. Santri.....	30
4. Pondok Pesantren.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian.....	35
B. Lokasi Penelitian.....	35
C. Subyek Penelitian.....	35

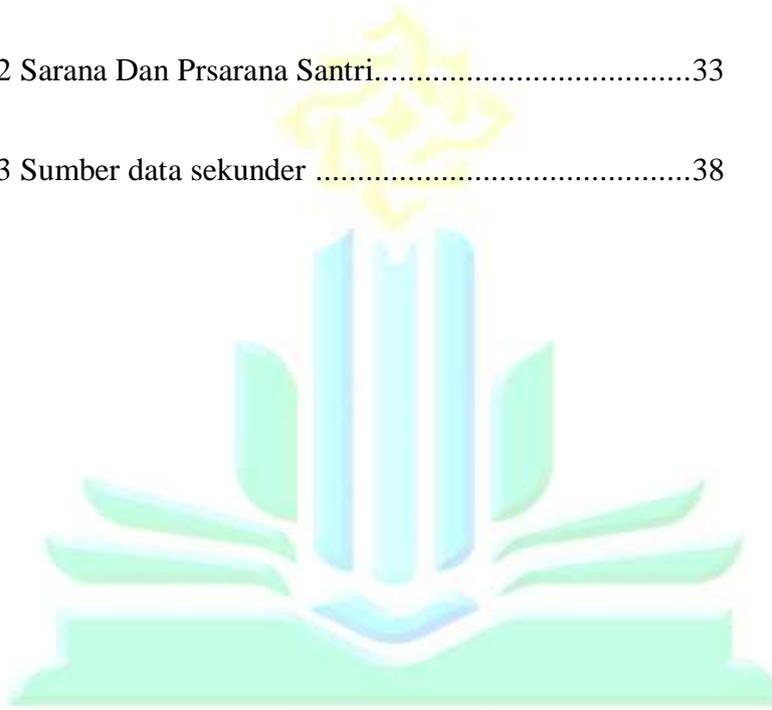
D. Teknik Pengumpulan Data	39
E. Analisis data.....	40
F. Keabsahan Data.....	42
G. Tahap-tahap Penelitian	43
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS.....	45
A. Gambaran Objek Penelitian	45
B. Penyajian dan Analisis Data	47
C. Pembahasan Temuan	88
BAB V PENUTUP	105
A. Kesimpulan	105
B. Saran-saran	107
DAFTAR PUSTAKA.....	110
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	114



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
 J E M B E R

DAFTAR TABEL

No. Uraian	Hal.
Tabel 2.1 Data originalitas penelitian	15
Tabel 2.2 Sarana Dan Prsarana Santri.....	33
Tabel 2.3 Sumber data sekunder	38



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Usia remaja merupakan usia dimana sangat penting dalam meningkatkan perkembangan dalam hidupnya yang membantu melatih manajemen permasalahan dan juga resiko serta masa meningkatkan potensi dalam dirinya.² Adapun pada masa ini, para remaja cenderung lebih banyak memiliki berbagai macam tekanan *strom and stress* yakni adanya berbagai permasalahan yang bisa ditandai dengan adanya konflik serta perubahan suasana hati. Yang mana individu mengalami kegelisahan, kekhawatiran, kecemasan dan perasaan akan berubah menjadi tidak menyenangkan serta individu tidak mampu untuk menemukan jalan keluarnya terhadap permasalahan yang sedang dihadapi.

Remaja dituntut harus memiliki kemampuan ketika menjadi bagian dari masyarakat, maka dengan begitu individu pasti akan mampu berinteraksi sosial ditempat tinggalnya. Oleh sebab itu, diperlukan adanya penyesuaian sosial untuk menghadapi kebenaran bahwa remaja merupakan suatu bagian dari masyarakat. Pada umumnya usia remaja menginginkan suatu kebebasan dalam pergaulannya, melakukan kegiatan yang disukai. Peraturan yang ditetapkan oleh orang tua ataupun lingkungan yang memberikan sebuah batasan kepada remaja dapat memicu timbulnya gejala stress. Dampak dari

² Novi Enis Rosuliana, Robiatul Adawiyah, Dina Fithriana, *Paket Edukasi Pada Remaja Terhadap Kecenderungan Menikah Dini*, (Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia, 2020), 1.

stress bisa bermacam-macam, akan tetapi kembali lagi kepada remaja ketika toleransi yang diberikan besar atau kecil dalam menanggapi stress yang sedang dialami. Pada masa remaja juga akan mengalami banyak perubahan yang terjadi dalam dirinya terutama remaja harus berada dilingkungan baru yang sebelumnya belum pernah ditempati, misalnya lingkungan pondok pesantren.

Pesantren merupakan *tafaquh fi al-Diin* yang bermakna suatu lembaga yang memberikan pengajaran berbagai kitab agama islam kepada santri dengan tujuan supaya mampu dipahami, diamalkan semua nilai-nilai ajaran islam yang memfokuskan kepada moral agama islam yang bisa digunakan sebagai pedoman dalam hidup bermasyarakat.³ Secara keseluruhan bisa dibbilang penghuni pesantren ialah anak yang usia remaja, dimana pada usia tersebut remaja mengalami masa pertumbuhan serta perkembangan yang bisa dibbilang relatif sangat cepat. Pada masa ini, berbagai permasalahan yang terjadi pada remaja sangatlah beragam. Banyak remaja yang merasa bahwa dirinya menderita serta tidak mampu mencapai puncak kebahagiaan karena ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, baik dalam lingkungan sekolah, keluarga serta dalam lingkungan umum. Pada masa remaja, individu akan mengalami berbagai macam persoalan, namun ketika persoalan tersebut tidak mampu diadaptasi maka akan menimbulkan efek tertentu pada individu tersebut. Dimana salah satu dampak atau efek yang akan terjadi pada remaja

³ Budhy Munawar, Rachman Dkk, *Pemikiran Islam Nurcholis Madjid*, (Bandung: LSAF, 2022), 143.

adalah stress, stress bisa dialami oleh siapapun baik tua ataupun muda dimana setiap individu pasti pernah mengalami dalam masa hidupnya.

Stress merupakan suatu kondisi yang pasti terjadi pada setiap manusia. Ilmu psikologi mengartikan stress sebagai suatu perasaan yang tertekan serta adanya ketegangan pada mental. Adapun fakta yang menarik mengenai stress ini adalah stress cenderung akan meningkat ketika individu dirasa sudah tidak mampu untuk mengatasi situasi yang tidak diinginkan.⁴ Sebagaimana yang telah difirmankan oleh Allah SWT dalam Surah Al-Baqarah ayat 155 yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: “dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, harta, jiwa dan buah-buahan. Berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”.⁵

Ayat diatas menjelaskan bahwa adanya cobaan dari Allah SWT kepada hamba-Nya yang dirasakan sebagai suatu bentuk munculnya stress (tekanan dalam diri) atau yang biasa disebut sebagai beban hidup. Stress dibagi menjadi dua yakni stress positif dan stress negatif. Stress positif yaitu stress yang berada pada tingkatan yang rendah serta masih bisa dikendalikan,

⁴ Lina Nur Hidayati, Mugi Harsono, *Tinjauan Literatur Mengenai Stress Dalam Organisasi*, Jurnal Ilmu Manajemen, Vol.18, No.1,2021, 20.

⁵ *Al-Quran dan Terjemahannya*, (Bandung: JABAL, 2012), hal. 24.

seperti meningkatkan fungsi otak, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menjadi individu yang lebih kuat serta mampu meningkatkan energi pada tubuh.

Ketika remaja mendapatkan suatu kekangan dari beberapa aturan yang wajib mereka taati, mengingat usia remaja memiliki suatu kecenderungan dalam melakukan tindakan yang diinginkannya tanpa berpikir secara rasional dan panjang. Keadaan semacam ini akan menimbulkan suatu permasalahan terhadap santri yang baru saja tinggal di pesantren, dikarenakan lingkungan pesantren banyak memiliki peraturan-peraturan yang ketat serta berbagai macam kegiatan yang mengikat semua para santri supaya mematuhi, sehingga pada akhirnya santri bisa dibidang individu yang potensial mengalami stress. Seperti firman Allah SWT dalam Surah Al-‘Ashr sebagai berikut:

وَالْعَصْرِ ۝ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّاصَوْا

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
LEMBER
بِالْحَقِّ ۝ وَتَوَّاصَوْا بِالصَّبِّ

Artinya: “demi masa, sesungguhnya manusia dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal sholeh serta saling menasehati supaya mentaati kebenaran dan saling menasehati supaya menetapi kesabaran.” (QS Al-‘Ashr: 1-3).⁶

Surah diatas menjelaskan bahwa pemberian bimbingan dalam bentuk nasihat sangat dipentingkan dalam kehidupan manusia, lebih khususnya dalam

⁶ Al-Quran dan Terjemahannya, (Bandung: JABAL, 2012), hal. 201.

proses pendidikan serta pengajaran seperti pondok pesantren. Nasihat didalam Islam bisa diistilahkan sebagai bimbingan. Sesama manusia hendaknya saling membantu serta saling menasihati, seperti halnya proses pemberian bimbingan terapi realitas ini yang diberikan oleh peneliti kepada santri baru dalam membantu mengurangi permasalahan yang ada dalam hidupnya seperti stress. Terapi realitas adalah sebuah sistem yang memfokuskan pada tingkah laku yang sekarang serta mampu menerima kenyataan yang telah dialami oleh individu.

Sebuah program bimbingan dan konseling yang telah tertulis dalam Permendikbud No. 111/2014 yang meliputi adanya program tahunan serta semesteran, struktur programnya meliputi: deskripsi kebutuhan, tujuan, rasional, visi dan misi serta komponen dalam layanan seperti (layanan responsif, layanan perminatan, layanan dasar, dukungan sistem serta perencanaan individual). Bidang dalam segi layanan seperti perkembangan sosial, perkembangan belajar, perkembangan pribadi dan juga perkembangan karir. Rencana dalam hal operasional, pengembangan topic/tema, adanya evaluasi, laporan, follow up serta anggaran biaya.⁷

Dalam hadist Nabi juga memberikan penjelasan bahwa “hak seorang muslim pada muslim lainnya ada enam yakni jika berjumpa hendaklah memberi salam, jika mengundang didalam sebuah acara maka datanglah, jika dimintai nasihat maka nasihati dia, jika memuji Allah Swt dalam bersinnya

⁷ Muh Farozin, *Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*, (Denpasar Utara: IKIP PGRI Bali, 2015), hal. 473.

maka doakanlah, jika sakit maka jenguklah, dan jika meninggal dunia maka iringilah ke kuburnya. (HR. Muslim).⁸

Pemberian layanan terapi realitas akan sangat bermanfaat bagi santri baru dalam meminimalisir gejala stress yang sedang dialami. Berdasarkan penelitian jurnal yang diterapkan oleh Hetty Krisnan dan Rachel Farakhiyah telah menemukan bahwa pendekatan terapi realitas sangat efektif untuk digunakan dalam membantu individu menentukan pilihan dalam memecahkan masalahnya.⁹

Terapi ini memberikan bimbingan kepada santri baru supaya mampu menerima keadaan yang dialami saat ini bahwa status yang konseli sandang sekarang adalah santri. Mencoba untuk tidak selalu berkecimpung dengan kondisi di masa lalu yang memicu terjadinya stress ketika berada di pondok karena belum mampu beradaptasi dengan lingkungan pesantren.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di Pondok Pesantren Bulugading Langkap Bangsalsari Jember. Menunjukkan bahwa derajat stress yang dialami oleh santri baru dapat dibidang berada diatas rata-rata santri pada umumnya. Hal itu cenderung dari terlalu banyak tekanan sehingga berdampak pada gejala demam, makanan yang disediakan oleh pesantren kurang menjadi selera santri sehingga berdampak nafsu makannya menjadi berkurang dan banyaknya pikiran serta hafalan berdampak pada pola

⁸ M. Said, *101 Hadist Tentang Budi Luhur*, (Bandung: PT Alma'arif Bandung, 1986), hal. 5.

⁹ Hetty Krisnan & Rachel Farakhiyah, "Meningkatkan Kemampuan Pengambilan Keputusan Pada Remaja Akhir Dengan Menggunakan Metode Reality Therapy", *Jurnal Social Work*, Vol.7, No.2, hal. 37.

tidur santri baru tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa santri baru masih belum mampu beradaptasi dengan lingkungan barunya yaitu pesantren. Pentingnya persoalan ini dengan berbagai permasalahan santri baru pengurus memberikan kontribusi bahwa kesehatan fisik maupun psikis menjadi tanggung pengurus ketika berada di pesantren. Penulis kemudian ingin melihat sejauh mana macam-macam stress yang dialami oleh santri baru yang terjadi setiap tahunnya. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk meneliti apa saja macam-macam stress yang muncul setiap tahunnya, sejauh mana kiat dan usaha yang dilakukan pihak pengurus dalam melaksanakan terapi realitas, sehingga persoalan ini menjadi menarik untuk peneliti ungkap. Sehingga peneliti melaksanakan penelitian dan menulis karya ilmiah ini dengan judul **“Terapi Realitas Dalam Mengurangi Stress Santri Baru Di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember”**.

B. Fokus Penelitian

1. Bagaimana stress yang dialami santri baru di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember ?
2. Bagaimana pelaksanaan terapi realitas dalam menangani stress santri baru di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember ?
3. Apa saja faktor kendala dan faktor pendukung pelaksanaan terapi realitas santri baru di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember ?

C. Tujuan Penelitian

1. Memahami stress yang terjadi pada santri baru di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember
2. Mengetahui persiapan, pelaksanaan serta hasil dari penerapan terapi realitas dalam mengurangi stress yang dialami santri baru di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember
3. Mengetahui faktor kendala dan faktor pendukung dalam menerapkan terapi realitas pada santri baru Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoris

Secara akademis, peneliti dan pembaca dapat mengetahui gejala-gejala stress yang dialami oleh seseorang. Mengetahui penyebab terjadinya stress dan cara menanggulangi gejala stress tersebut agar tidak semakin parah. Tidak hanya berlaku pada santri namun juga berlaku pada semua orang ketika menghadapi suatu masalah yang dianggap cukup berat.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi lembaga PP Bustanul Ulum Bulugading

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi yang positif sehingga lembaga dapat membantu dalam mengontrol emosi para santri, terutama pada santri baru di pondok.

b) Bagi UIN KH Achmad Siddiq Jember

Hasil dari penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu literatur bagi mahasiswa lain yang ingin mengambil penelitian dengan tema sama. Serta diharapkan menjadi wacana dan juga wawasan baru bagi dunia pendidikan.

c) Bagi Peneliti

Meningkatkan pengetahuan dan pengalaman peneliti mengenai sebuah praktik terapi realitas dalam mengurangi terjadinya stress pada masyarakat terutama kepada santri baru di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember.

E. Definisi Istilah

a) Terapi Realitas

Terapi realitas merupakan suatu pendekatan atau teknik yang memfokuskan pada tingkah laku konseli pada saat ini. Teknik ini tidak mengungkap kejadian masalah lalu jika tidak terlalu diperlukan.

b) Stress

Pengertian stress yaitu suatu tekanan yang dirasa oleh individu serta merasa tidak mampu untuk mengatasi permasalahan yang sedang dialami. Adapun ciri-ciri stress yang sering dialami oleh individu yaitu gejala demam, insomnia dan nafsu makan berkurang.

c) Santri

Santri merupakan anak yang memasuki usia remaja memilih untuk menimba ilmu di Pesantren baik itu dilakukan secara sukarela atau pilihan dari orang tua.

d) Pondok Pesantren

Pondok pesantren merupakan istilah suatu lembaga pendidikan keagamaan yang berada dibawah naungan Kiai dan Ibu Nyai, dimana disana terdapat banyak macam kegiatan keagamaan seperti mengkaji kitab kuning, dsb.

F. Sistematika Pembahasan

Bab I pendahuluan, bab ini membahas mengenai konteks permasalahan, fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan definisi istilah.

Bab II kajian pustaka, bab ini membahas mengenai kajian terdahulu yang ada kaitannya dengan penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti, serta dilanjutkan dengan kajian teori yang menjelaskan tentang teori apa saja yang dijadikan pijakan dalam penelitian ini.

Bab III metode penelitian, bab yang menjelaskan metode penelitian yang digunakan oleh peneliti ketika penelitian berlangsung, yang meliputi pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, subyek penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, keabsahan data dan tahapan penelitian.

Bab IV penyajian data dan analisis data yang meliputi gambaran obyek penelitian, penyajian data, analisis data serta pembahasan temuan. Pada

bab ini menjelaskan mengenai hasil dari penelitian kemudian menganalisa data yang diperoleh tersebut.

Bab V kesimpulan yaitu memuat tentang seluruh kesimpulan dari pembahasan serta hubungan dengan rumusan masalah dan juga tujuan penelitian.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Adapun penelitian terdahulu yang memiliki sedikit relevansi mengenai judul yang diangkat oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh saudara Fahmi Supiani, skripsi, 2019 dengan terapi realitas untuk mengatasi kecemasan pada pasutri yang belum memiliki keturunan lebih dari 10 tahun.¹⁰ Hasil dari diterapkannya terapi realitas ini terdapat adanya perubahan yang positif seperti, menerima dan sabar dalam menghadapi cobaan, mampu berpikir secara rasional, mampu menyadari segala keadaan serta telah mampu dalam mengelola emosi diri sendiri dalam menghadapi segala ujian. Perbedaan dari penelitian ini terletak pada fokus permasalahannya yaitu saudara Fahmi mengangkat tentang mengatasi kecemasan pada pasutri yang belum memiliki keturunan lebih dari 10 tahun, sedangkan peneliti mengangkat tentang mengurangi stres pada santri baru di pondok pesantren. Dan juga saudara Fahmi menggunakan lokasi di desa tapos, sedangkan peneliti menggunakan lokasi di pondok pesantren. Persamaannya terletak pada penggunaan terapi realitas serta sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dan juga penggunaan teknik terapi realitas.

¹⁰ Fahmi Supiani, *Terapi Realitas untuk Mengatasi Kecemasan pada Pasutri yang belum Memiliki Keturunan Lebih dari 10 Tahun*, Skripsi, UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten, 2019, hal 1.

2. Penelitian yang dilakukan oleh saudari Wahyu Utami dan Sun Fatayati, Jurnal, 2021 dengan judul terapi realitas untuk meningkatkan penerimaan ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Kabupaten Nganjuk.¹¹ Hasil dari penerapan terapi realitas ini memberikan dampak positif seperti, mampu menghargai anak serta tidak membatasi ruang gerak anak, anak mulai ada kedekatan dengan ibuibu walaupun hanya sesaat. Perbedaan dari penelitian ini adalah saudara Wahyu dan Sun menggunakan metode penelitian kuantitatif, sedangkan peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif. Saudara Wahyu dan Sun menggunakan lokasi penelitian di Kabupaten Nganjuk, sedangkan peneliti menggunakan lokasi penelitian di pondok pesantren. Mengangkat masalah tentang penerimaan ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, sedangkan peneliti mengangkat tentang stress pada santri baru. Persamaan dalam penelitian ini terletak pada pelaksanaan terapi realitas.

3. Penelitian yang dilakukan oleh saudari Rizky Claravita, Skripsi, 2020, Terapi Realitas Berbasis Nilai-Nilai Ikhlas Untuk Mengurangi Stress Dan Kecemasan Akan Gagalnya Resepsi Karena Pandemi Covid-19 Pada Pasangan Calon Pengantin Di Kelurahan Morokrebang Surabaya.¹² Hasil dari penelitian ini adalah penerapan terapi realitas mengalami dampak yang sangat banyak pada perubahan para konseli, diantaranya konseli mampu

¹¹ Wahyu Utami, Sun Fatayati, *Terapi Realitas untuk Meningkatkan Penerimaan Ibu yang memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di Kabupaten Nganjuk*, Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, Vol. 1, No. 1, 2021, hal. 18.

¹² Rizky Claravita, "*Terapi Realitas Berbasis Nilai-Nilai Ikhlas Untuk Mengurangi Stress Dan Kecemasan Akan Gagalnya Resepsi Karena Pandemi Covid-19 Pada Pasangan Calon Pengantin Di Kelurahan Morokrebang Surabaya*", (Skripsi : UIN Sunan Ampel, 2020), 1.

menjadi lebih baik dalam mengurangi permasalahannya, banyak perubahan yang positif yang terjadi pada diri konseli. Persamaan yang terletak pada penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian kualitatif dan penggunaan teknik terapi realitas. Sedangkan perbedaan yang terdapat pada penelitian ini adalah menggunakan kata berbasis nilai-nilai ikhlas dan kecemasan akan gagalnya resepsi karena Covid-19, sedangkan peneliti menggunakan kata terapi realitas dalam mengurangi stress. Adapun objek peneliti adalah santri baru, sedangkan saudari Rizky menggunakan obyek calon pengantin.



3	Rizky Claravita	Skripsi : UIN Sunan Ampel, 2020	Terapi Realitas Berbasis Nilai-Nilai Ikhlas Untuk Mengurangi Stress Dan Kecemasan Akan Gagalnya Resepsi Karena Pandemi Covid-19 Pada Pasangan Calon Pengantin Di Kelurahan Morokrebang Surabaya	menggunakan kata berbasis nilai-nilai ikhlas dan kecemasan akan gagalnya resepsi karena Covid-19 dan subjek penelitian calon pengantin	menggunakan metode penelitian kualitatif dan penggunaan teknik terapi realitas	
4	Lutfiatun Ningsih	Treapi realitas dalam mengurangi stress santri baru di pondok pesantren bustanul ulum bulugading langkap bangsalsari jember				Penelitian ini menyajikan mengenai terapi realitas. Fokus penelitian, apa saja stress yang dialami santri baru, bagaimana proses pelaksanaan terapi realitas dan apa saja pendukung dan kendala pelaksanaan terapi realitas. Lokasi penelitian di pondok pesantren bulugading dan subjek penelitian 4 santri baru (2 Mts dan 2 MA)

B. Kajian Teori

1. Terapi Realitas

a. Pengertian Terapi Realitas

Terapi realitas (*Reality Therapy*) pertama kali dikembangkan oleh William Glasser. Terapi realitas merupakan sistem yang difokuskan kepada tingkah laku yang sekarang. Suatu bentuk modifikasi tingkah laku karena dalam menerapkan institusionalnya merupakan suatu tipe pengondisian operan yang tidak ketat. Alasan mengapa Glasser berhasil meraih kepopulerannya mengenai penerjemahan sejumlah konsep modifikasi tingkah laku ke dalam model praktek yang sangat sederhana dan juga tidak berbelit-belit.¹³

Terapi realitas merupakan suatu bentuk sistem yang fokus kepada tingkah laku yang sekarang. Fungsi dari peneliti adalah sebagai guru ataupun model serta membantu mengonfrontasi santri dengan cara-cara yang dapat membantu santri dalam menghadapi kenyataannya. Membantu dalam pemenuhan kebutuhan-kebutuhan dasar santri tanpa harus merugikan dirinya sendiri dan juga orang lain.

Adapun pengertian inti dari terapi realitas yaitu menerima tanggung jawab pribadi yang bisa disamakan dengan kesehatan mental. Terapi ini membantu individu atau santri dalam penerimaan kondisi atau keadaan yang sekarang sedang dialami, adapun penerimaan tanggung jawab

¹³ E. Koswara, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, Terjemahan Corey Gerald, 263-264.

tersebut sama halnya dengan kesehatan mental yang dimiliki oleh santri ketika menghadapi suatu permasalahan.

Terapi realitas merupakan sebuah bentuk modifikasi tingkah laku sebab, dalam implementasi-implementasi institusionalnya, yaitu tipe pengondisian operan yang tidak ketat. Salah satu alasan mengapa Glasser meraih kepopularitasnya adalah berhasil dalam menerjemahkan sejumlah konsep mengenai tingkah laku seseorang kedalam bentuk model praktek yang sangat relatif sederhana dan juga tidak terlalu berbelit-belit.¹⁴

b. Teknik-teknik Terapi Realitas

Teknik dalam terapi realitas terdapat tujuh prosedur yaitu sebagai berikut:

1. Konselor melibatkan diri dalam proses terapi dengan konseli

Dalam terapi ini konselor ikut andil dalam proses terapis dengan konseli yang akan dibantu, oleh karena itu, konselor harus memperlihatkan sikap hangatnya, ramah serta menerima klien apa adanya. Adanya kehangatan dalam sikap konselor akan membuat proses terapis menjadi lebih rileks dan bisa membuat klien terbuka.

2. Memfokuskan pada tingkah laku klien

Lanjutan dari memberikan sikap yang hangat kepada klien serta kesediaan konselor dalam melibatkan diri. Maka akan mudah

¹⁴ E. Koswara, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, Terjemahan Corey Gerald , 263-264.

membantu klien untuk bersikap terbuka. Klien akan merasa dibantu untuk menangani perilaku yang sekarang sedang dialami.¹⁵

3. Mengeksplorasi seluruh tingkah laku klien

Pada tahapan ini, konselor mencari tahu lebih jauh mengenai tingkah laku konseli. Karena proses eksplorasi seluruh tingkah laku seorang konseli sangatlah penting untuk mengetahui seberapa besar kecilnya permasalahan yang sedang dihadapi. Serta mampu memudahkan konselor untuk menanganinya.

4. Konseli menilai diri sendiri dan melakukan evaluasi

Secara kritis, individu harus melibatkan perilaku sendiri serta memberikan penilaian apakah perilaku tersebut adalah tindakan yang terbaik. Konselor memberikan pertanyaan apakah perilaku yang dilakukan individu tersebut didasarkan atas kepercayaan

bahwa perilaku tersebut baik untuk dirinya, baik bagi orang lain serta baik untuk lingkungannya.

5. Merencanakan tindakan yang bertanggung jawab

Setelah sesi penilaian, selanjutnya konselor memberikan pengarahan dalam menyusun tindakan yang bertanggung jawab. Sebaiknya rencana mengenai tindakan tersebut harus realistis sehingga tidak terlalu tinggi, meluas dan majemuk sehingga sangat sulit mendapatkan apa yang ingin dicapai. Perubahan yang terjadi

¹⁵ Gunarsa & Singgih D, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta : PT BPK Gunung Mulia, 2007), 245-248.

meskipun sedikit harus selalu dilihat sehingga mampu menyesuaikan dengan rencana yang telah ada.¹⁶

6. Membuat komitmen atau janji

Adapun perencanaan yang telah disusun harus dilaksanakan. Seorang konselor memberikan dorongan yang dominan kepada individu guna membantu pemenuhan tindakan yang telah direncanakan bahwa individu harus berjanji untuk melakukannya.

7. Tidak menerima permintaan maaf serta alasan dari konseli

Meskipun tindakan diawal telah direncanakan, konselor tidak memberikan hukuman atau menanyakan kepada individu atas tindakan yang tidak terlaksana.

8. Tindak lanjut

Tindak lanjut (*follow up*) merupakan kesempatan para konseli untuk mengekspresikan semua tingkah laku positif yang didapatkan melalui proses terapi yang telah dilaksanakan sebelumnya. Dengan tujuan akan mendapatkan perubahan yang lebih baik dari tingkah laku yang sebelumnya.

c. Tujuan dan Manfaat Terapi Realitas

Terapi realitas berfokus pada telah disadari oleh individu dan juga membantu individu dalam meningkatkan tingkat kesadarannya sendiri. Setelah konseli meyakini bahwa perilaku yang dilakukan untuk mengontrol dunia adalah tindakan yang tidak efektif, maka individu

¹⁶ Gunarsa & Singgih D, *Konseling dan Psikoterapi*, 245-248.

akan lebih terbuka kepada konselor mengenai alternatif atau jalan keluar dari caranya berperilaku.¹⁷ Corey berpendapat tujuan terapi realitas adalah agar setiap individu menemukan alternatif yang efektif dalam memenuhi kebutuhannya untuk menjadi bagian dari suatu kelompok, kebebasan serta kesenangan.

Seseorang mampu bertanggung jawab atas dirinya sendiri dan keinginan untuk menjadi apa, mengembangkan perencanaan yang bertanggung jawab. Terapi realitas ini membantu individu dalam menentukan serta memberikan kejelasan tujuan yang ingin mereka capai.¹⁸ Membantu mereka dalam menjelaskan kemampuan yang menghambat pada kemajuan kepada arah tujuan yang mereka inginkan.

d. Ciri-ciri Terapi Realitas

Adapun ciri-ciri dari terapi realitas yaitu sekurang-kurangnya terdapat delapan sebagai berikut:

- a) Terapi realitas menolak mengenai penyakit mental. Pendekatan ini berasumsi bahwa semua bentuk dari tingkah laku yang spesifik merupakan akibat dari ketidakbertanggungjawaban diri individu. Pendekatan ini tidak berurusan sama sekali dengan diagnosis psikologis. Jadi menyamakan gangguan mental dengan tingkah laku yang tidak bertanggung jawab. Serta menyamakan kesehatan mental dengan tingkah laku yang bertanggung jawab.

¹⁷ Siti Rahayu Fadilah, *Konseling Terapi Realitas Untuk Mengurangi Perilaku Narsistik Peserta Didik Berprestasi Smp Negeri 22 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020* (Skripsi : Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung), 30.

¹⁸ <http://digilib.uinsby.ac.id/1435/5/Bab%202.pdf>

- b) Terapi realitas memfokuskan pada tingkah laku saat ini yang beralih-alih pada perasaan-perasaan dan sikap-sikap dari individu. Pendekatan ini tidak menganggap bahwa perasaan dan sikap itu tidak penting, kan tetapi terapi ini lebih menekankan kepada kesadaran mengenai tingkah laku yang sekarang. Terapi ini juga tidak bergantung pada pemahaman dalam mengubah sikap-sikap, namun lebih menekankan bahwa perubahan sikap mengikuti pada perubahan tingkah laku individu.¹⁹
- c) Terapi realitas berfokus kepada masa sekarang, bukan masa lampau. Karena pendekatan ini berpendapat bahwa masa lalu itu telah tetap dan tidak bisa dirubah, sedangkan masa sekarang dan masa yang akan datang adalah saat yang masih bisa diubah.
- d) Terapi realitas menghilangkan hukuman. Glasser berpendapat bahwa pemberian hukuman adalah tindakan yang tidak efektif untuk dilakukan serta pemberian hukuman atas kegagalan dalam perencanaan akan mengakibatkan perkuatan identitas gagal pada individu dan akan menimbulkan kerusakan kepada hubungan terapeutik. Dalam penerapan hukuman, Glasser memberikan anjuran untuk membiarkan individu mengalami konsekuensi wajar atas tingkah lakunya sendiri.
- e) Terapi realitas memberikan penekanan pada tanggung jawab. Belajar bertanggung jawab adalah proses yang akan dilakukan

¹⁹ Rasimin & Muhammad Hamdi, *Bimbingan Dan Konseling Kelompok* (Jakarta : PT. Bumi Aksara, 2018), 113-115.

seumur hidup. Glasser menyatakan bahwa memberikan pengajaran mengenai tanggung jawab merupakan konsep yang paling inti dalam terapi realitas. Terapis memberikan pengajaran mengenai cara-cara yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya dengan cara mengeksplorasi keistimewaan yang terjadi pada kehidupan sehari-hari individu. Kemudian memberikan pernyataan direktif dan saran yang digunakan untuk mencari cara-cara pemecahan masalah yang efektif.²⁰

e. Fungsi Terapi Realitas

Fungsi terapi realitas yaitu mendidik, aktif, memberikan bimbingan serta mendorong individu untuk bertanggung jawab terhadap tingkah lakunya sendiri.²¹ Terapis harus ikut andil dalam proses terapi, begitu juga dengan klien yang paling utama diharuskan untuk terlibat dalam proses terapeutik. Keterlibatan antara dua orang asing yang terdapat urusan dalam kualitas-kualitas yang diperlukan terapis. Semakin besarnya dalam memilih kualitas dalam prosesnya oleh terapis, maka akan terdapat kemampuan untuk mendapatkan tipe keterlibatan dengan individu yang mampu menunjang berhasilnya sebuah terapi.

²⁰ Rasimin & Muhammad Hamdi, *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*, 113-115.

²¹ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik* (Jakarta : KENCANA, 2014), 188.

2. Stress

a. Definisi Stress

Adapun daripada pengertian tersebut sangat beragam namun tetap dalam satu maksud dan tujuan. Yang dimaksud dengan stress adalah adanya tekanan pada diri individu dan merasa tidak akan mampu dalam mengatasinya. Jika stress tersebut muncul dan berasal dari luar (eksternal) yang bisa mendorong adanya tekanan pada individu, tetapi ketika individu tersebut yakin bahwa dapat menyelesaikan atau mengatasi situasi tersebut, maka hal tersebut tidak bisa disebut stress.²²

b. Gejala Stress

Individu yang mengalami stress yang lebih spesifik akan memunculkan gejala-gejala seperti berikut: perasaan khawatir, mudah tersinggung, merasa gelisah, sulit konsentrasi dalam menentukan keputusan, mudah lelah/capek yang berkesinambungan, peningkatan emosi, terdapat pengurangan dalam cara berfikir rasional, kesulitan dalam mengambil keputusan.²³ Adapun gejala daripada stress adalah sebagai berikut:

a) Gejala fisiologis

Yaitu keluhan yang terjadi pada tubuh individu seperti, demam nafsu makan berkurang, hilangnya semangat serta insomnia.

²² Intan Savitri & idik Efendi, “*Kenali Stress*”, (Jakarta Timur : PT Balai Pustaka (Persero), 2011), hal. 6.

²³ Lina Nur Hidayah, Mugi Harsono, “*Tinjauan Literatur Mengenai Stress Dalam Organisasi*,” *Jurnal Ilmu manajemen*, Vol. 18, No. 1, 2021, hal. 24.

b) Gejala emosional

Yakni keluhan yang terjadi pada psikologis individu seperti, perasaan takut, ragu-ragu.²⁴

c) Gejala kognitif

Yaitu gejala yang terjadi pada mental individu seperti, kehilangan motivasi, hal ini dapat dilihat ketika individu kehilangan kemampuan untuk memfokuskan diri dalam pekerjaan serta kehilangan kemampuan untuk mengatasinya. Ciri-cirinya seperti khawatir yang berlebihan, merasa bingung.

d) Gejala perilaku

Yaitu keluhan yang bersangkutan dengan tingkah laku individu seperti, menjauhkan diri dari lingkungan, kehilangan nafsu makan, energi yang berkurang, pola tidur yang berubah terutama tidur dalam keadaan perasaan yang gelisah, menghindari tanggungjawab, jarang hadir dalam kegiatan. Adapun gejala lainnya menangis.

c. Jenis-jenis Stress

1. Insomnia

Insomnia berasal dari kata *in* yang berarti tidak, *Somnus* berarti tidur, jadi insomnia adalah tidak tidur atau gangguan dalam tidur.²⁵

Adapun makna lain dari insomnia merupakan sebuah kelainan

²⁴ Shella Ayu Wandira & Ahmad Guntur Alfianto, "Merubah Stigma Sosial pada Seseorang dengan Covid-19 (Sebuah Pedoman Psikoterapi)", hal. 60-61.

²⁵ Setiyo Purwanto, *Mengatasi Insomnia Dengan Terapi Relaksasi*, Jurnal Kesehatan, Vol. 1, No. 2, 2008, hal. 143.

ketika tidur yang berupa adanya kesulitan untuk tidur kembali atau kondisi mempertahankan tidur meskipun ada kesempatan untuk itu.

Adapun gejala tersebut biasanya diikuti oleh gangguan fungsional ketika sedang tidur serta melakukan aktivitas di siang hari.²⁶ Gejala ini bisa dialami semua orang, tidak terkecuali anak-anak maupun orang dewasa. Seseorang akan mengalami kesulitan dalam tidurnya atau dalam kondisi istirahat secara fisiknya.

Gejala seperti ini justru tidak bisa dipandang sebelah mata, karena akan berakibat fatal pada kesehatan tubuh dan juga psikis seseorang yang mengalami gejala insomnia tersebut, misalnya tubuh terasa lelah, pikiran berantakan, dsb.

2. Nafsu makan berkurang

Adapun kondisi nafsu makan dapat berkurang dipicu oleh beberapa faktor yang dialami oleh seseorang yaitu seperti stress, kelelahan, merasa kesepian, kejadian yang cenderung menyebabkan emosi negatif serta mengalami kesedihan. Dari penjelasan diatas sudah sangat jelas bahwa gejala nafsu makan dapat berkurang dikarenakan oleh faktor internal dan juga bisa faktor eksternal.

Ketidakseleraan seseorang terhadap makanan akan mengakibatkan hal yang kurang baik bagi kesehatan. Karena seperti

²⁶ Muhammad Akbar Nurdin, Andi Arsunan Arsin, Ridwan M. Thaha, *Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa*, Jurnal MKMI, Vol. 14, No. 2, 2018, hal. 1.

yang diketahui pada umumnya, bahwa tubuh manusia harus diisi dengan makanan yang nantinya akan berdampak pada bertambahnya energi pada tubuh seseorang. Jadi apabila seseorang telah merasakan penurunan nafsu makan, maka bisa dipastikan bahwa individu tersebut mengalami gejala-gejala seperti yang telah disebutkan diatas.

3. Gejala demam

Demam merupakan suatu gejala yang pasti dialami.²⁷ oleh setiap individu. Seorang ilmuwan berpendapat bahwa tak seorangpun di dunia ini hidup tanpa demam. Demam merupakan suatu adanya peningkatan suhu inti dari tubuh seseorang kurang lebihnya 38,3°C. Hal tersebut berkaitan dengan hipotalamus, yakni bagian otak manusia yang mengatur suhu tubuh serta merupakan tempat dimana suhu lokasi tertinggi.

d. Faktor yang mempengaruhi stress

Adanya beberapa faktor yang mampu menunjang terjadinya stress pada seseorang, baik kecil atau besar. Kejadian yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari yang bisa menyebabkan stress pada hidup seseorang seperti, kondisi kesehatan fisik, adanya tekanan fisik baik dari luar maupun dalam individu. Berikut faktor-faktor yang berpotensi terjadinya stress pada diri individu yaitu:

1. Faktor lingkungan

²⁷ Efris Kartika Sari, Rustiana Tasya Ariningpraja, *Demam Mengenal Demam & Aspek Perawatannya*, UB Press, 2021, hal. 3-4.

Munculnya stimulus yang semakin berat dan berkepanjangan sehingga individu tidak mampu dalam menghadapinya akan mengakibatkan stress pada diri individu. Frustrasi bisa muncul jika terdapat keinginan yang belum dicapai oleh individu.²⁸ Kejadian yang besar maupun gangguan sehari-hari akan memicu timbulnya stress dalam hidup seseorang.

2. Faktor kognitif

Stress yang terjadi pada individu tergantung bagaimana individu memberikan penilaian secara kognitif serta menginterpretasi suatu kejadian dalam hidupnya. Penilaian kognitif merupakan gambaran interpretasi individu terhadap suatu kejadian didalam kehidupan mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, menantang (penilaian yang primer).

Serta keyakinan pada individu mengenai mampukah individu menghadapi suatu kejadian dengan efektif (penilaian yang sekunder). Adapun strategi “menghindar” biasanya lebih buruk daripada strategi “pendekatan”.²⁹

3. Faktor kepribadian

Kemampuan dalam mengatasi masalah yang digunakan oleh individu sering dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian seperti, kepribadian yang optimis serta pesimis. Ketika individu mempunyai kepribadian yang optimis, akan lebih cenderung untuk

²⁸ Yusuf, Nurishan, *Landasan Bimbingan Konseling*, (Bandung : Remaja Rosdakarya), 2005.

²⁹ Yusuf, Nurishan, *Landasan Bimbingan Konseling*, 2005.

menggunakan strategi dalam mengatasi masalah yang orientasinya pada masalah yang sedang dihadapi individu.

e. Usaha-Usaha Mengatasi Stress

Sedangkan usaha atau cara yang paling umum dalam meminimalisir terjadinya stress yakni sebagai berikut:³⁰

1. Prinsip homeostatis

Prinsip homeostatis ini berfungsi selama individu masih hidup. Karena adanya prinsip dasarnya adalah mempertahankan hidup organisme seperti, lapar, kehausan, kelelahan, dll. Hal tersebut merupakan contoh dari keadaan yang kurang seimbang, dengan adanya keadaan tersebut maka timbul dorongan individu untuk mendapatkan makanan, minuman serta tempat untuk beristirahat. Begitupun dengan ketegangan, cemas, rasa sakit, dst.

Akan mendorong individu untuk berusaha mengatasi ketidakseimbangan keadaan tersebut.

Prinsip homeostatis ini organisme akan selalu mempertahankan keadaan yang seimbang yang ada pada dirinya, sehingga jika suatu waktu adanya terjadi ketidakseimbangan maka mereka pasti akan ada usaha untuk mengembalikan pada keadaan yang seimbang.

2. Coping stress

³⁰ Muhimatul Hasanah, *Stress dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi dan Islam*, Jurnal Ummul Qura, Vol. XIII, No. 1, 2019, hal.111-113.

Coping stress merupakan upaya untuk mengelola stress yang terjadi. Menurut Bart Smet, coping mempunyai dua macam fungsi yaitu;

- a) *Emosional-focused coping* digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stress. Pengaturan tersebut digunakan melalui perilaku individu yang menyimpang seperti, penggunaan minuman keras, bagaimana cara untuk menghilangkan fakta yang tidak menyenangkan, dst.
- b) *Problem-focused coping* mempelajari kecermatan individu atau cara yang baru dalam mengatasi stress tersebut. Cara ini lebih sering digunakan oleh individu ketika dirinya merasa yakin akan mampu dalam merubah situasi serta metode ini juga sering dipakai oleh orang dewasa.³¹

3. Santri

a) Konsep Santri

Adapun pengertian mengenai santri yaitu seseorang yang berpegang teguh pada kitab Allah SWT (Al-Qur'an) dan sunnah Rasulullah SAW (Hadist) serta berpendirian tinggi dalam beragama.³²

Santri merupakan anak yang memasuki usia remaja mempunyai inisiatif atau dipilhkan orang tua untuk menimba ilmu di pondok

³¹ Muhimatul Hasanah, *Stress dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi dan Islam*, hal.111-113.

³² Alasatri, "*Ala Santri*", (Jakarta : Wahyu Qolbu, 2017), hal. 2-5.

pesantren baik dilakukan secara terpaksa maupun suka rela.³³ Ketika mendengar istilah santri, sudah pasti terlintas dalam pikiran seseorang adalah seseorang yang menggunakan peci, bersarung, serta bertempat tinggal di pesantren. Seseorang yang belum pernah mengenal santri pastilah mempunyai anggapan bahwa seseorang yang seluruh hidupnya berhubungan dengan agama.

b) Macam-Macam Santri

1. Santri Kalong

Pengertian santri kalong yaitu santri yang tidak menetap di dalam pondok pesantren, namun masih mengikuti kegiatan belajar yang ada di pondok. Adapun istilah lain dari santri kalong adalah santri yang berasal dari daerah atau desa di sekeliling pesantren, biasanya santri kalong tidak menetap di pesantren atau tidak tinggal di pesantren.³⁴

Meskipun hanya menjadi santri kalong, anak-anak tetap mendapatkan ilmu yang santri biasa dapatkan. Sama-sama dibimbing supaya menjadi manusia yang bermanfaat bagi manusia yang lain. Dibimbing menjadi manusia yang memiliki pikiran

³³ Happy Susanto, Muhammad Muzakki, "Perubahan Perilaku Santri (Studi Kasus Alumni Pondok Pesantren Salafiyah Di Desa Langkap Kecamatan Besuki Kabupaten Situbondo)," *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 2, No. 1, 2016, hal. 2.

³⁴ Rohmat, "Pendidikan Pesantren Salaf (Telaah Nilai-nilai Humanis-Religius)," *Jurnal Tawadhu*, Vol. 3, No. 2, 2019: hal. 18.

dewasa dan sikap yang baik. Maenjadikan manusia yang bermental baja serta menjadi manusia yang sebenarnya.³⁵

2. Santri Mukim

Santri mukim merupakan santri yang berdomisili jauh serta menetap di pesantren.³⁶ Lamanya santri menetap di pesantren kebanyakan mengikuti jenjang pendidikan formal yang ditempuh, jika pendidikan formalnya telah selesai maka santri pun juga akan melepaskan statusnya sebagai santri di pesantren. Dikarenakan tidak adanya waktu yang ditentukan atau tidak adanya paksaan terhadap santri untuk tetap di pesantren.

Secara umum santri mukim dibedakan menjadi dua yaitu santri pelajar dan santri nonpelajar. Santri pelajar adalah santri yang mengikuti kegiatan belajar di pesantren dan pendidikan formal seperti, TK, Mts, MA dan Perguruan Tinggi. Sedangkan santri nonpelajar yaitu santri yang mengikuti atau menimba ilmu di pesantren tanpa mengikuti pendidikan formal.³⁷

4. Pondok Pesantren

a. Kiai atau Nyai

Kiai maupun Nyai merupakan seorang penentu utama di Pesantren, dalam pandangan santri maupun masyarakat. Kiai juga mempunyai kharismatik tersendiri seperti mempunyai otoritas keagamaan yang

³⁵ Angktan Madin IAIN Tulungagung 2018, *Sang Santri; Perjalanan Mencari Barakah* (Indonesia : Guepedia, 2020), 22-23.

³⁶ Mansur Hidayat, "Model Komunikasi Kyai Dengan Santri Di Pesantren," Jurnal Komunikasi ASPIKOM, Vol. 2, No. 6, 2016: hal. 386.

³⁷ Futaqi Sauqi, *Kapital Multikultural Pesantren* (Yogyakarta : Deepublish, 2019), 52.

paripurna serta mempunyai pemahaman yang luas mengenai agama dan Al-Qur'an.³⁸

b. Ustadz atau Ustadzah

Ustadz maupun Ustadzah merupakan seorang guru serta pengurus yang mempunyai tugas mengajar dan menjaga para santri ketika berada di Pesantren.

c. Pondok pesantren

Pondok pesantren merupakan tempat para santri bertempat tinggal.³⁹ Yang mana didalamnya terdapat berbagai macam fasilitas yang disediakan guna mempermudah para santri menimba ilmu. Pondok pesantren juga menyediakan berbagai macam kegiatan keagamaan serta peraturan yang memang harus ditaati oleh santri.

c. Sarana dan Prasarana

Tabel 2.2 Sarana dan Prasarana Putri

No	Jenis Bangunan	Jumlah
1	Musholla	1
2	Kamar	32
3	Kamar mandi	10
4	Kantin	1
5	Aula	-

³⁸ M. Nuruzzaman, "Kiai Husein Membela Perempuan", (Yogyakarta: Pustaka Pesantren), 2005, 133.

³⁹ Zulhimma, "Dinamika Perkembangan Pondok Pesantren Di Indonesia", Jurnal Darul 'ilmi, Vol.01, No.02, 2013,170.

6	Lapangan	-
7	Kantor pesantren	1



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Metode penelitian kualitatif merupakan sebuah prosedur penelitian yang berbentuk deskripsi seperti, kalimat-kalimat, ucapan dan juga mengamati tingkah laku seseorang. Adapun harapan dari pendekatan kualitatif ini yaitu menghasilkan uraian yang relevan mengenai ucapan, tulisan dan perilaku yang sedang diamati dari seseorang atau sekelompok masyarakat, sebuah organisasi tertentu yang dikaji dari sudut pandang yang sempurna, komprehensif dan juga holistik.⁴⁰

B. Lokasi Penelitian

Adapun peneliti menggunakan lokasi Pesantren Bulugading ini yaitu permasalahan yang dicari oleh peneliti lebih menonjol berada di Pesantren ini. Daerah Langkap memang terdapat beberapa Pesantren, namun dengan adanya perbedaan mengenai peraturan, padatnya kegiatan, dll. Karena hal itu menyebabkan santri baru mengalami gejala stress dan permasalahan di Pesantren lain cenderung lebih sedikit daripada Bulugading.

C. Subyek Penelitian

Adapun pendekatan kualitatif, yang dimaksud dengan subyek penelitian adalah seseorang didalam atau orang yang dekat mengenai latar belakang

⁴⁰ Basuki, *Pengantar Metode Penelitian Kuantitatif* (Bandung: CV Media Saian Indonesia, 2021), 6.

penelitian yang nantinya akan menjadi sumber informasi. Adapun pengertian lain dari subyek penelitian adalah orang yang bisa dimintai bantuan untuk mendapatkan bantuan maupun informasi mengenai keadaan atau kondisi latar penelitian.⁴¹

Penelitian ini menggunakan Subjek penelitian dan sumber data adalah sebagai berikut:

1. Sumber Data Primer

Deskripsi subjek penelitian

a) Subjek I

Nama Maulidatul Hasanah, usia 16 Tahun, jenis kelamin Perempuan, kelas X MA.

✓ Karakteristik subjek

Saat ini Maulidatul Hasanah yang menginjak jenjang

Madrasah Aliyah dengan usia sekitar 16 tahun. Pada saat ini Maulida pertama kali mengetahui lingkungan pesantren, karena Mts nya Maulida bersekolah diluar. Tentunya akan mengalami sedikit banyaknya keluhan yang alaminya. Adapun gejala stress yang dialami oleh maulida yaitu Nafsu makan berkurang, insomnia dan demam.

b) Subjek II

Nama Alfiyatus Zahro Nabila, usia 17 Tahun, jenis kelamin Perempuan, kelas X MA.

⁴¹ Rahmawadi, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), 62.

✓ Karakteristik subjek

Sekarang subjek Alfiyatus Zahro Nabila yang berusia 17 tahun dimana usianya sedikit lebih tua dari Maulida, yang menduduki jenjang Madrasah Aliyah. Hanya Alfiyatus Zahro Nabila yang mempunyai keluhan atau gejala stress yang sedikit, hal itu dikarenakan Alfiyatus Zahro Nabila merupakan santri baru yang mempunyai sifat tidak terlalu memikirkan masalah yang dihadapi sendiri atau bisa dibilang bodo amat.

c) Subjek III

Nama Surur, usia 12 tahun, jenis kelamin perempuan, kelas VII Mts.

✓ Karakteristik subjek

Saat ini Surur yang masih berusia 12 tahun menduduki kelas VII Mts bisa dibilang masih masa awal remaja. Disana perubahan mood seseorang akan akan menjadi sangat labil dalam menghadapi berbagai masalah dalam hidupnya. Terlebih lagi sekarang Surur baru pertama mengetahui lingkungan pesantren, hal itu menjadikan Surur mengalami berbagai macam gejala stress seperti Demam dan nafsu makan berkurang.

d) Subjek IV

Nama Ameliatus Sholihah, usia 12 tahun, jenis kelamin perempuan, kelas VII Mts.

✓ Karakteristik subjek

Ameliatus Sholihah yang sedang menginjak jenjang Madrasah Tsanawiyah dan berusia 12 tahun. Ameliatus Sholihah yang diharuskan untuk mencari ilmu di pesantren dan dari hari pertama mengetahui seperti apa lingkungan pesantren yang pada sebelumnya belum pernah ia ketahui dan alami menjadi munculnya beberapa gejala stress yang muncul seperti Insomnia dan demam. Hal ini terjadi dikarenakan Ameliatus Sholihah yang belum mampu mengontrol emosinya sendiri.

2. Sumber Data Sekunder

Tabel 2.3 Sumber Data Sekunder

No	Nama	Jabatan
1	Nyai Adibah	Pengasuh Pesantren
2	Ustadzah Viviati	Pengurus Putri
3	Ustadzah Fani	Pengurus Putri
4	Wildatul Hasanah	Ketua kamar Nabila
5	Sumiati	Ketua kamar Maulidatul Hasanah
6	Siti Aminah	Ketua kamar surur
7	Nur Aliyah	Ketua kamar amel
8	Sinta nur hasanah	Teman dekat nabila
9	Nuril	Teman dekat maulida
10	Nindiana	Teman dekat surur
11	Sita ayu rahmawati	Teman dekat amel

D. Teknik Pengumpulan Data

Pengertian dari teknik pengumpulan data yaitu sebuah langkah yang paling strategis dalam suatu penelitian, karena didalam tujuan yang paling utama dari penelitian ini adalah mendapatkan atau menghasilkan sebuah data. Ketika tidak ada pengumpulan data, maka penelitian tersebut tidak akan mendapatkan data yang mampu memenuhi standar yang telah ditetapkan. Adapun macam-macam teknik pengumpulan data secara umum ada empat macam yaitu observasi, wawancara, dokumentasi serta gabungan atau yang disebut dengan triangulasi.⁴²

Adapun penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

1. Wawancara

Wawancara digunakan sebagai sebuah teknik pengumpulan data yang apabila peneliti hendak melaksanakan studi pendahuluan untuk menemukan masalah-masalah yang harus diteliti, akan tetapi apabila peneliti tersebut juga ingin mengetahui hal-hal yang bersangkutan dengan responden secara mendalam.

2. Observasi

Penelitian yang dilakukan dengan dengan cara pengamatan atau observasi berarti harus dilihat dengan penuh perhatian. Adapun dalam konteks penelitian, makna dari observasi yaitu sebagai sebuah cara

⁴² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta CV, 2016), 224-225.

mengadakan pencatatan secara sistematis mengenai kondisi tingkah laku individu atau sekelompok yang diteliti secara langsung.

Adapun pengamatan secara langsung yakni berarti peneliti harus melakukan pengamatannya terhadap objek penelitiannya di tempat serta waktu peristiwa tersebut terjadi, sedangkan pengamatan yang tidak langsung dilaksanakan melalui perantara yang bisa menggunakan alat tertentu seperti, film, rekaman video, serangkaian slide dan foto.⁴³

3. Dokumentasi

Dokumen merupakan sebuah catatan atau karya seseorang mengenai sesuatu yang telah terjadi di masa lalu. Sebuah dokumentasi mengenai orang atau sekelompok individu, kejadian atau peristiwa. Adapun fokus penelitian adalah suatu sumber informasi yang sangat berguna didalam penelitian kualitatif. Dokumen tersebut bisa berupa teks yang tertulis, artefak, foto ataupun gambar. Sejarah kehidupan (*life histories*) merupakan dokumen yang tertulis, karya tulis, biografi serta cerita. Disisi lain juga ada material budaya, atau hasil karya seni yang merupakan sebuah sumber informasi dalam penelitian kualitatif.

E. Analisis data

Dalam pendekatan kualitatif, suatu data dapat diperoleh dengan berbagai macam sumber, penggunaan teknik pengumpulan data yang beragam serta dilaksanakan secara terus menerus sampai sebuah data ditemukan, adapun analisis data dalam penelitian kualitatif dilaksanakan pada saat

⁴³ Rahmawadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), 80.

pengumpulan data berlangsung atau dikerjakan, setelah selesai mengumpulkan data dalam periode tertentu.

Miles dan Huberman mengemukakan bahwa kegiatan dalam melaksanakan analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berkesinambungan sampai data yang diteliti tuntas. Adapun aktivitas atau kegiatan dalam melaksanakan analisis data yaitu: reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan (*conclusion drawing/verification*).⁴⁴

Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

a. Kondensasi

Kondensasi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya, dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.⁴⁵

b. Penyajian data (data display)

Setelah data tersebut selesai direduksi, maka langkah yang dilakukan selanjutnya adalah menampilkan data tersebut. Dalam pendekatan kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk suatu uraian kalimat yang singkat, hubungan antar kategori, bagan, flowchart, dll. Penyajian

⁴⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 234-246.

⁴⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 246.

data yang sering digunakan dalam penelitian kualitatif adalah teks yang sifatnya naratif.

c. Penarikan kesimpulan (*conclusion drawing/verification*)

Langkah selanjutnya dalam menganalisis data kualitatif adalah melakukan penarikan kesimpulan. Kesimpulan pertama yang dikemukakan masih bersifat sementara dan akan ditemukan bukti-bukti yang relevan serta kuat yang akan mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya.

F. Keabsahan Data

Keabsahan data merupakan suatu standart kebenaran dari data yang dihasilkan data penelitian yang lebih fokus kepada data atau informasi daripada sikap dan jumlah orang. Dalam sebuah penelitian, uji keabsahan data pada dasarnya hanya menekankan pada uji validitas dan reliabilitas. Dalam pendekatan kualitas kualitatif yang diuji hanyalah datanya serta data atau temuan dapat dinyatakan valid apabila tidak adanya perbedaan antara yang dilaporkan peneliti dengan apa yang sebenarnya terjadi kepada obyek yang diteliti.⁴⁶

a. Triangulasi Sumber

Triangulasi ini menguji kredibilitas sebuah data dengan cara mengecek data yang telah didapatkan melalui berbagai sumber. Contoh, jika ingin menguji kredibilitas sebuah data mengenai peran kepemimpinan seseorang, maka pengumpulan data dan pengujian data

⁴⁶ Muh. Fitrah Dan Luthfiyah, *Metode Penelitian* (Sukabumi: Cv Jejak, 2017), 93.

yang didapatkan dari bawahan, kepada atasan yang mendapatkan tugas dan teman kerja yang merupakan tim kerjasama.

b. Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik ini menguji kredibilitas sebuah data dengan cara mengecek data yang akan digali kepada sumber yang sama dengan teknik yang cenderung berbeda. Misalnya, data didapatkan dengan cara wawancara, lalu dilakukan pengecekan dengan observasi, kuisisioner atau dokumentasi.

G. Tahap-tahap Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat tiga tahap dalam melaksanakan penelitian yaitu sebagai berikut:

a) Tahap pra penelitian lapangan atau tahap persiapan

Menyusun rencana penelitian yang akan dilaksanakan, menentukan lapangan penelitian, mengurus administrasi perizinan, observasi tempat atau lokasi penelitian, menentukan informan penelitian, menyusun instrumen penelitian

b) Tahap penelitian lapangan

Memahami latar belakang dan juga tujuan dari penelitian, terjun lapangan penelitian, mencari sumber penelitian yang telah ditetapkan, mengumpulkan data, menyempurnakan data yang dirasa belum lengkap.

c) Tahap akhir penelitian

Mengurus administrasi selesai penelitian, menganalisis data yang diperoleh, menyusun data hasil penelitian dalam bentuk laporan, merevisi laporan yang telah disempurnakan.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Objek Penelitian

1. Sejarah singkat Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading

Langkap Bangsalsari Jember⁴⁷

Awalnya nama Yayasan Bustanul Ulum Bulugading (YBUB) sebelum termasuk dalam badan hukum adalah Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading. Adapun pendiri dari Pesantren Bustanul Ulum Bulugading ini adalah Alm. KH. Abd. Ghoni bin Isbat yang berasal dari daerah Madura.

Kurang lebihnya pada tahun 1880, beliau hijrah dari Madura menuju Jember. Kemudian menetap di Desa Langkap Kecamatan Bangsalsari Kabupaten Jember. Dengan banyaknya kepercayaan dari masyarakat sekitar yang memilih beliau menjadi *Nadzir* dengan beberapa petak tanah *waqof* berlokasi di Pakusari. Dari situlah beliau menyelenggarakan kegiatan serta pendidikan keagamaan, dimana dari adanya kegiatan tersebut menjadi cikal-bakal terbentuknya Yayasan Bustanul Ulum Bulugading.

2. Misi dan Visi⁴⁸

1. Misi

Menyelenggarakan pendidikan spiritual, intelektual dan pembinaan karakter.

⁴⁷ Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Bangsalsari, "Sejarah Singkat Pondok Pesantren Bulugading", 30 Mei 2022.

⁴⁸ Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Bangsalsari, "Visi Dan Misi Pondok Pesantren Bulugading", 30 Mei 2022.

2. Visi

Mencetak generasi yang bertaqwa, bermanfaat bagi agama, bangsa dan negara. Menuju insan yang husnul khotimah.

3. Profil Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap

Bangsalsari Jember⁴⁹

Nama Lembaga	: Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading
Tahun Berdiri	: 1920 M
Terdaftar	: Departemen Agama Republik Indonesia
Pendiri Pondok Pesantren	: Alm. KH. Abd. Ghoni bin Isbat
Pengasuh Pondok Pesantren	: RKH. Baidlowi Said, Lc
No.Tlp/HP	: 081232321505
E-mail	: ppbu.bulugading@gmail.com
Dusun	: Bulugading
Desa	: Langkap
Kecamatan	: Bangsalsari
Kab/Kota	: Jember
Provinsi	: Jawa Timur
Lembaga Formal	: 1) RA Bustanul Ulum Bulugading 2) Mts Bustanul Ulum Bulugading 3) MA Bustanul Ulum Bulugading 4) SMK Bustanul Ulum Bulugading

⁴⁹ Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Bangsalsari, “Profil Pondok Pesantren Bulugading”, 30 Mei 2022.

- Lembaga Non Formal : 1) Maktab Nubdzatul Bayan
- 2) At-Tanzil (tajwid dan makorijul huruf)
- 3) Subhi (pendidikan agama untuk santri yang tidak sekolah)
- 4) BECE (Bulugading English Center Education).

B. Penyajian dan Analisis Data

Berikut peneliti akan memberikan atau menyajikan data yang telah diperoleh dari lapangan, baik data yang diperoleh dari observasi, wawancara serta dokumentasi yang telah dilakukan oleh peneliti. Pada bab ini peneliti akan menyajikan data secara rinci mengenai bukti-bukti yang telah diperoleh dari hasil penelitian.

Salah satu tujuan peneliti melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui secara lanjut mengenai gejala stress yang sering terjadi kepada santri baru di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading yang belum mampu dalam beradaptasi dengan lingkungan barunya yakni Pondok Pesantren. Adapun penuturan disampaikan oleh pengasuh, Ibu Nyai Adibah mengatakan:

“stress itu permasalahan batin seseorang ya mbak. Semua manusia pasti pernah mengalaminya tidk terkecuali santri baru yang baru pertama kali masuk pesantren. Stress itu termasuk salah satu permasalahan santri. Jiwanya akan merasa kurang enak ketika mereka dituntut untuk melakukan semua kegiatan disini. Tapi kita bisa ambil hikmahnya bahwa semua ini dilakukan untuk kebaikan anak-anak gitu”.⁵⁰

⁵⁰ Ibu Nyai Adibah, diwawancarai oleh Peneliti, Jember, 31 Mei 2022.

Adapun pengertian stress menurut pendapat pengasuh yakni permasalahan yang dialami oleh setiap individu entah itu santri baru maupun santri lama. Gejala stress yang dialami oleh santri itu mempunyai perbedaan, mulai dari tidak mampu dalam melaksanakan semua kegiatan yang ada di pesantren, dsb. Nyai Adibah menambahkan penjelasannya:

“untuk keluhan yang kebanyakan para santri alami itu mbak, sering sakit, nangis-nangis karena tidak kerasan, mungkin itu ya yang saya tahu kalo dipondok ini”.⁵¹

Menurut *dawuh* dari pengasuh bahwa yang sering dialami oleh santri baru yang diketahui hanyalah gejala demam serta tidak kerasan ketika berada dipondok.

1. Stress yang dialami pada santri baru di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember

Penelitian yang dilakukan oleh konselor ketika masih berada di lapangan, dimana pengurus memberikan sebuah bimbingan terhadap santri baru dengan menggunakan teknik terapi realitas dalam mengurangi stress pada santri di pondok pesantren bulugading. Berikut merupakan penjelasan mengenai macam-macam stress yang dialami oleh santri baru yaitu:

a. Insomnia

Adapun gejala insomnia ini dapat menyerang siapa saja yang tidak mengenal umur, apalagi santri baru yang pertama kali memasuki lingkungan pondok pesantren. Gejala insomnia ini akan

⁵¹ Ibu Nyai Adibah, diwawancarai oleh Peneliti, Jember, 31 Mei 2022.

mempengaruhi psikis santri baru, dimana mereka akan semakin merasakan yang namanya ingin kembali kerumah dan berkumpul bersama keluarga di rumah. Insomnia pun bisa membuat emosional santri baru terganggu sedangkan disisi lain santri harus istirahat, karena tubuh dan pikiran santri dari pagi sampai malam mengikuti kegiatan wajib dari pondok pesantren. Berikut merupakan cara-cara santri baru dalam meminimalisir insomnia sebagai berikut:

b. Memaksakan diri untuk tidur

Berikut merupakan data yang diperoleh peneliti mengenai cara konseli dalam menangani gejala insomnia yang sedang dialami. Sebagaimana yang telah disampaikan oleh ketua kamar Amel yaitu Nur Aliyah.

“Iya mbak, pernah gak tidur sampek agak malem, tapi kalo sekarang sudah jarang. Tapi saya lihat masih agak sering masih mbak, dia tidur paling belakang. Saya tanyain, ternyata tidurnya itu dia paksa”.⁵²

Begitupun juga disampaikan ketua kamar Maulida yang bernama Sumiati.

“iya mbak, saya liat dia tuh merrem, tapi kelopak matanya masih bergerak, ya kayak orang makasakan diri untuk tidur sudah mbak”.⁵³

Hasil wawancara dari beberapa subjek diatas peneliti memahami terdapat kesamaan dalam cara konseli meminimalisir insomnia yang dialaminya. Seperti memaksakan diri untuk tidur merupakan salah

⁵² Nur Aliyah, ketua kamar Amel yang diwawancarai oleh Peneliti, Jember, 07 Juni 2022.

⁵³ Sumiati, ketua kamar Maulidatul Hasanah yang diwawancarai oleh Peneliti, 07 Juni

satu cara mereka. Karena mereka juga menyadari bahwa keesokannya akan banyak kegiatan yang harus diikuti.

Sebagaimana yang telah disampaikan oleh teman dekat Amel yaitu Sita.

“Amel selalu ngeluh ke saya mbak, kalau dia gak bisa tidur kalau malam. Dia kesushan buat istirahat, sedangkan kegiatan besoknya banyak mbak. Ya dia bilang dipaksain mejamin matanya katanya mbak”.⁵⁴

Teman dekat Maulida juga menambahkan.

“dia orangnya susah banget untuk tidur mbak kalau malam. Kadang dia sampai malam main sama saya, meskipun sebenarnya saya ngantuk banget, yah karena nemenin dia yang gak bisa tidur saya tahan. Kadang saya juga ikut kesirep sangking lamanya nemenin mbak”.⁵⁵

Berdasarkan hasil wawancara dengan teman dekat konseli diatas peneliti memahami bahwa konseli yang memiliki banyak kegiatan

serta hafalan memang memerlukan istirahat yang cukup untuk kesehatan fisik maupun psikisnya, hal itu bertujuan supaya konseli memiliki kondisi sehat jasmani maupun rohaninya.

Adapun yang disampaikan oleh konseli Amel.

“susah tidur itu saya paling lama biasanya sampek jam 12 malam baru saya bisa tidur mbak. Kalo lagi susah tidur biasanya saya tuh maksa in diri aja mbak. Maksa in merem. Tapi itu sering terjadi mbak. Sampai kesal saya rasainnya”.⁵⁶

Konseli Nabila juga menambahkan.

“susah tidur itu emm saya agak sering mbak, Suka kessel ustadzah ngerasainnya. Karena saat itu saya udah bela-belain gak tidur siang

⁵⁴ Sita, teman dekat Amel, diwawancarai oleh peneliti, 07 Juni 2022

⁵⁵ Nuril, teman dekat Maulida, diwawancarai oleh peneliti, 07 Juni 2022

⁵⁶ Amelia, diwawancarai oleh Peneliti, Jember, 30 Mei 2022.

hanya karena takut nanti malem gak bisa tidur kayak kemaren-kemarenya. Tapi masih aja susah tidur. Pikiran udah kemana-mana kalau gak bisa tidur, pengen pulang lah, kangen sama temen lah. Ahh banyak mbak. Iya saya hanya berusaha tidur aja mbak, biasanya kan kalo dipaksa tidur akhirnya tidur juga. Kalau saya lagi susah tidur kayak gitu saya paksain tidur ustadzah. Yang mau bangun temen-temen udah tidur semua. Ya mau gimana lagi”.⁵⁷

Berdasarkan wawancara dari konseli yaitu ketika mengalami insomnia adalah suatu hal yang sangat tidak ia sukai karena akan menimbulkan pikiran-pikiran yang dapat membuatnya menjadi tidak kerasan ketika di pondok. Alternatif yang dilakukan hanyalah berusaha semaksimal mungkin untuk tidur meskipun susah untuk dilakukan.

Hasil pengamatan peneliti ketika melihat dari tingkah laku konseli yang selalu terlihat lesu, raut wajah tidak semangat, lambat dalam mengerjakan sesuatu. Hal tersebut yang mengakibatkan keadaan menjadi sedikit berat bagi konseli dikarenakan kondisi pikiran yang menjalar kemana-mana serta menjadikan santri baru tersebut tidak kerasan di pondok.⁵⁸

c. Mengonsumsi makanan ringan (nyemil)

Cara selanjutnya yang dipakai santri baru yakni nyemil dari sisa makanan yang dibeli sore harinya. Sebagaimana yang telah disampaikan oleh Siti Aminah ketua kamar Surur.

⁵⁷ Maulidatul Hasanah, diwawancarai oleh Peneliti, Jember, 30 Mei 2022.

⁵⁸ Observasi, 30 Mei 2022.

“kalo soal susah tidur agak sering sih kayaknya, saya melihatnya yang saya perhatiin dia itu makan jajan mbak pas yang lain sudah tidur. Bilangnya sumpek gitu”.⁵⁹

Sama halnya dengan yang disampaikan oleh Wildatul Hasanah ketua kamar Nabila.

“kalo dia sih pas susah tidur itu ya mbak, paling cuma ya nyemil itu sudah mbak. Kalo sudah kenyang, setelah itu udah dah, gak bisa dipanggil dah hehe”.⁶⁰

Menurut data yang didapatkan diatas yakni subyek ke dua yang menceritakan bahwa ketika mengalami insomnia mempunyai inisiatif sendiri yakni dengan cara mengonsumsi makanan ringan. Sudah menjadi hal biasa, bahwa santri baru ketika pertama kali mondok salah satu cara untuk menghilangkan stressnya adalah mengonsumsi makanan (ngemil). Para orang tuapun memberikan saran seperti itu, kalau mau apa saja seperti makanan, dsb, disuruh membeli apa saja asalkan anaknya kerasan di pondok.

Adapun Nindi selaku teman dekat Surur menyampaikan.

“Surur sih sering beli makanan mbak kalau sore agak banyak, katanya kalau mau tidur dia sering sumpek katanya. Nyemil itu buat solusi sama dia mbak”.⁶¹

Sinta selaku teman dekat Nabila juga menyampaikan.

“Nabila itu kalau dikirim banyak dibawakan makanan sama orang tuanya mbak. Saya kan pernah diajak ketemu sama orang tuanya. Orang tuanya itu bilang. Kalau Nabila sering ganjal perutnya kalau malam, kalau gak kerasan pas malam hari bisa makan makanannya katanya mbak gitu”.⁶²

⁵⁹ Siti Aminah, ketua kamar Surur yang diwawancarai oleh Peneliti, 07 Juni 2022.

⁶⁰ Wildatul Hasanah, ketua kamar Nabila yang diwawancarai oleh Peneliti, 07 Juni 2022.

⁶¹ Nindi, teman dekat Surur, diwawancarai oleh peneliti, 07 Juni 2022

⁶² Sinta, teman dekat Nabila, diwawancarai oleh peneliti, 07 Juni 2022

Hasil wawancara diatas peneliti memahami bahwa apapun yang dilakukan oleh konseli tersebut bertujuan untuk kebaikannya sendiri. Meskipun sebenarnya terlalu banyak makan makanan ringan akan memberikan efek yang kurang baik juga bagi pertumbuhannya.

Hal tersebut yang disampaikan oleh Surur.

“kalau saya lagi susah tidur itu eemm nyemil hehehe sisa jajan yang saya beli tadi sore. Jadi saya makan aja. Lawong kata orang tua saya kalau mau makan nyemil terserah kamu yang penting kamu kerasan gitu katanya. Tapi tidak kerasan itu masih terus ada sampai sekarang mbak meskipun saya makan banyak”.⁶³

Terdapat persamaan dengan konseli Nabila yang mengatakan.

“makan ustadzah hheehe. Itu yang saya sering lakukan juga”.⁶⁴

Berdasarkan pengamatan peneliti ketika melihat konseli membeli makanan yang lumayan lebih banyak daripada biasanya, hal tersebut mempunyai maksud tersendiri bahwa konseli lebih memilih untuk mengonsumsi makanan ringan ketika mengalami gejala insomnia.⁶⁵

d. Menulis isi hati di buku harian

Cara yang dilakukan konseli berikut ini merupakan sebuah alternatif yang dilakukan guna untuk meminimalisir gejala insomnia.

Sebagaimana yang disampaikan oleh konseli Surur.

“Terus apa lagi ya, eee nulis isi hati dibuku hehe. Saya keluarin semua unek-unek saya yang ada dalam hati ustadzah, karena ini cara yang saya lakukan selain menangis, nangis terus saya capek ustadzah”.⁶⁶

⁶³ Surur, diwawancarai oleh Peneliti, Jember, 30 Mei 2022.

⁶⁴ Nabila, diwawancarai oleh Peneliti, Jember, 30 Mei 2022.

⁶⁵ Observasi, 12 Juni 2022.

⁶⁶ Surur, diwawancarai oleh Peneliti, Jember, 30 Mei 2022.

Nindi teman dekat konseli Surur juga menyampaikan.

“saya liatnya dia itu kalau nganji kitab pagi, tapi dia itu tidur dalam keadaan duduk Ustadzah. Sampai sama temen yang ada di dekatnya diketawain. Sebenarnya saya kasian tapi saya juga mau ketawa liat tingkahnya nah kalau disekolah mbak. Ada buku dear dairy itu yang isinya keluhannya dia selama ini”.⁶⁷

Hal yng sama juga disampaikan oleh Siti Aminah ketua kamar konseli Surur.

“dia kalau lagi gak kerasan itu biasanya duduk didepan lemarnya mbak liatin baju-banjunya sama nulis isi hatinya lagi. Entah itu siang dan malam, kalau lagi gak kerasan iya dia seperti itu”.⁶⁸

Berdasarkan hasil dari wawancara dengan subjek diatas peneliti memahami bahwa setiap cara yang dilakukan oleh konseli dalam meminimalisir insomnia tersebut berbeda-beda. Seperti contoh ini menulis isi hati merupakan salah satu bentuk penyaluran emosi yang baik bagi konseli. Sebagaimana yang telah disampaikan oleh Ustadzah

Viviati selaku dewan pengurus putri.

“sudah tidak heran lagi mbak, kalau santri baru mengalami stress ya. Udah bisa diduga setiap tahun ajaran baru, mesti ada aja santri baru yang mengalami macam-macam perbedaan dari segi tingkah laku mereka. Kami pun para pengurus lainnya maupun santri yang sudah lama sudah bisa paham yang terjadi pada santri yang masih baru. Iya pastinya salah satu penyebabnya lingkungan ya mbak, kegiatan disini cukup padat dari pagi sampek malem jam set 10. Hal itu pasti bikin santri baru kaget dan cepet capek dan itu terjadi lagi setiap tahunnya. Biasanya santri baru sebagian pemalu orangnya kalo disuruh maju kedepan dan itu masih kita maklumi. Ada juga sebagian ada juga yang memang orangnya PD dari rumahnya, jadi enak kalo anak kek gitu”.⁶⁹

⁶⁷ Nindi, teman dekat Surur, diwawancarai oleh Peneliti, 08 Juni 2022.

⁶⁸ Siti Aminah, teman dekat Surur, diwawancarai oleh Peneliti, 08 Juni 2022.

⁶⁹ Ustadzah Viviati, di wawancarai oleh Lutfiatun Ningsih, Jember, 31 Mei 2022.

Berdasarkan penjelasan dari Ustadzah Viviati diatas sudah begitu jelas bahwa ketika sudah memasuki tahun ajaran baru, beberapa para santri pasti mengalami gejala stress yang berasal dari eksternal maupun internal kehidupan santri.

Menurut pengamatan peneliti ketika melihat terdapat salah satu buku rahasia yang selalu dibawa oleh konseli yakni buku harian yang paling disukai untuk mengeksplorasi seluruh isi hati didalamnya. Dimana ketika peneliti melihat terdapat curahan-curahan serta keluhan konseli selama mengalami permasalahan termasuk insomnia.⁷⁰

e. Nafsu makan berkurang

Adapun gejala menurunnya nafsu makan seseorang merupakan suatu kondisi yang tidak boleh disepelekan. Ketika seseorang mengalami penurunan nafsu makan maka otomatis akan sangat jarang untuk makan atau bahkan tidak makan sama sekali kecuali sudah dirasa bahwa dirinya lapar. Hal ini akan berimbas kepada kesehatan seseorang, terutama santri baru yang nafsu makannya berkurang setelah memasuki lingkungan pesantren. Dengan makan, seseorang akan bertambah energinya baik energi fisik maupun pikirannya akan menjadi fresh. Ketika fisik dan pikiran sudah dirasa segar setelah makan, maka otomatis kegiatan yang dilakukan akan berjalan dengan lancar.

⁷⁰ Observasi, 12 Juni 2022.

f. Nasi dan lauknya kurang berkenan dengan selera santri baru

Berikut merupakan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui nafsu makan santri yang baru. Karena memang pada biasanya santri baru kebanyakan banyak mengeluh mengenai lauk dari pesantren kurang begitu berkenan bagi santri. Sebagaimana yang disampaikan oleh konseli Surur.

“lauknya gak enak ustadzah. Kadang asin, kadang hambar. Kalau dirumah kan enak makanannya. Itu kadang juga maaf ya ustadzah. Nasinya itu keras”.⁷¹

Konseli Maulida juga menyampaikan.

“waduh ini sering banget saya alami mbak, sampe-sampe sama mbak-mbak lain saya disiapin nasi sama lauknya. Tapi mood saya jelek banget kalau udah lihat nasi. Lauknya gak enak mbak. Jadi gak selera yang mau makan. Yah saya hanya nyemil aja, terus nasi nya saya makan sedikit habis itu dibuang”.⁷²

Berdasarkan hasil wawancara dengan kedua subyek diatas mengenai nafsu makan yang kurang berselera dikarenakan lauk atau nasi yang disediakan oleh pihak pesantren kurang berkenan dengan selera para santri terutama santri yang masih baru. Ketika menyinggung mengenai makanan yang disediakan oleh pesantren, maka 50% makanannya memang tidak semenarik makan yang ada dirumah.

Hal ini juga disampaikan oleh teman dekat Maulida yang bernama Nuril.

“dia tuh orangnya agak pemilih kalo menurut saya mbak. Dia juga kalo makan jarang banget menurut saya, iya kalo lauknya enak dia ngambil. Setahu saya ya mbak. Dia kan juga cerita

⁷¹ Surur, diwawancarai oleh Peneliti, 30 Mei 2022.

⁷² Maulidatul Hasanah, diwawancarai oleh Peneliti, 30 Mei 2022.

sama saya kalo makanan disini jarang ada yang enak. Gak kayak dirumahnya katanya”.⁷³

Teman dekat konseli Surur menyampaikan.

“dia lebih sering nyemil deh mbak, tapi itu yang saya tahu ya mbak, Kalo masih ngambil nasi tiap hari saya sih jarang banget liat dia antri untuk ngambil nasi mbak. Palingan yah kalo lauknya pas enak itu dia ngambil”.⁷⁴

Penjelasan diatas dapat diambil inti yakni ketika mengalami nafsu makan berkurang, kembali lagi bahwa seseorang berada dipondok tujuannya bukan untuk makan namun mencari ilmu. Makan memang menjadi salah satu kebutuhan primer seseorang, hanya saja sebagai penambah energi para santri yang ilmu disana lebih bertambah serta semangat kembali dalam belajarnya.

Berdasarkan pengamatan peneliti mengenai apapun yang telah disajikan oleh pihak pesantren dan bukan pesantren namanya jika lauk yang disediakan semuanya memiliki rasa yang nyaman, karena tujuan didirikannya pesantren adalah untuk mencari ilmu bukan untuk makan. Jadi sangat wajar kalau lauk yang disediakan kurang berkenan pada santri. Saat ini santri baru masih belum bisa memahami, karena memang mereka pertama kali mengalami hal ini.⁷⁵

Adapun Sumiati sebagai ketua kamar Maulida juga menyampaikan

⁷³ Nuril, teman dekat Maulida diwawancarai oleh Peneliti, 08 Juni 2022.

⁷⁴ Nindi, teman dekat Surur, diwawancarai oleh Peneliti, 08 Juni 2022.

⁷⁵ Observasi, 12 Juni 2022.

“kalo Maulida ini pas masih awal dulu jarang banget makan nasi pondok kek nya mbak, dia kek nya gak selera sama lauknya deh. Hehehe”.⁷⁶

Hal yang sama juga diungkapkan oleh Siti Aminah sebagai ketua kamar Surur, ia mengatakan:

“susur jarang mbak makan. Dia masih belum terbiasa itu sama nasi pondok, nanti kalo udah ngerasain laparnya anak santri pasti udah terbiasa, kek saya dulu hehe”.⁷⁷

Penjelasan yang hampir sama dari kedua ketua kamar antara Maulida dengan Surur yang menjelaskan bahwa kedua informan ini selera makannya menurun dikarenakan lauknya yang tidak sesuai ekspektasi mereka.

Wawancara diatas bisa diambil inti yakni sebagian dari data yang diperoleh menyatakan bahwa konseli mengalami permasalahan dalam pola nafsu makan mengalami permasalahan dikarenakan lauk yang disediakan pesantren kurang berkenan pada selera santri baru. Sedangkan selebihnya tidak ada permasalahan pada pola makan santri baru.

g. Gejala demam

Demam merupakan suatu reaksi yang dialami oleh tubuh ketika berusaha untuk melawan virus atau infeksi. Demam ini biasanya tidak dianggap sebagai suatu penyakit akan tetapi biasanya adalah suatu gejala dari gangguan kesehatan atau infeksi. Gejala demam biasanya menyebabkan suhu tubuh menjadi tinggi sehingga tidak mempunyai

⁷⁶ Sumiati, ketua kamar Maulida yang diwawancarai oleh Peneliti, 07 Juni 2022.

⁷⁷ Aminah, ketua kamar Surur yang diwawancarai oleh Peneliti, 07 Juni 2022.

cukup energi untuk melakukan kegiatan seperti biasa ketika berada di Pondok. Berikut merupakan alasan santri baru sering mengalami gejala demam sebagai berikut:

1. Banyak pikiran karena hafalan serta padatnya kegiatan

Adapun data yang diperoleh langsung dengan menggunakan teknik wawancara dan dokumentasi dengan konseli, untuk mengetahui gejala-gejala apa saja yang dialaminya mulai dari awal masuk pesantren sampai sekarang. Berikut masalah yang disampaikan oleh subyek yang bernama Surur, ia mengatakan:

“ya kalo demam sih karena terlalu banyak pikiran tentang keluarga sama hafalan.”⁷⁸

Hal yang sama diceritakan oleh Amelia, ia mengatakan:

“saya agak sering mbak demam tinggi banget sampe kek yang gitu. Periksa dipondok saya mbak. Sama orang tua dijenguk terus dibeliin vitamin juga. Dijenguk hampir tiap hari. Untuk eee mastikan kalo saya udah bener-bener sehat. Pikiran saya kemana-mana ustadzah, pengen pulang pengen berhenti, ah banyak banget pokoknya.”⁷⁹

Menurut penjelasan dua subyek diatas, gejala demam pernah dirasakan. Biasanya kalau santri baru yang manja, akan merengek pada orang tuanya untuk minta pulang. Akan tetapi, berbeda dengan dua subyek ini yang lebih memilih untuk tetap berada dipesantren ketika mengalami demam. Dan perjuangan mereka tidak sendirian, karena ada orang tua yang selalu menjenguknya untuk memastikan kesehatannya dan juga teman-temannya yang senantiasa menjaga dan

⁷⁸ Surur, diwawancari oleh Peneliti, Jember, 30 Mei 2022.

⁷⁹ Amelia, diwawancari oleh Peneliti, Jember, 30 Mei 2022.

merawatnya. Berikut merupakan ungkapan mengenai gejala demam yang dialami oleh konseli menurut teman dekat.

Sebagaimana yang telah disampaikan oleh Nindi sebagai teman dekat Surur:

“surur itu pernah panas mbak, sama kek saya. Dia agak sering sakit mbak, daripada saya. Dia kan banyak kegiatannya mbak, hafalannya itu dia banyak, iya hampir tiap hari dia bilang ke saya kalo gak kerasan karena hafalannya terlalu banyak”.⁸⁰

Hal yang sama juga disampaikan oleh Sita sebagai teman dekat Amel.

“dia pernah gak masuk sekolah mbak panas badannya. Dia gak kerasan karena banyak hafalan katanya, ya saya beri motivasi sedikit biar semangat mbak”.⁸¹

Berdasarkan hasil wawancara dengan nindi bahwa Surur lebih sering mengeluh setiap harinya dikarenakan terlalu banyaknya hafalan yang diperoleh dari ustadzahnya. Adapun informasi dari Siti Aminah sebagai ketua kamar Surur menyampaikan.

“dia orangnya rajin mbak, selalu bilang masalah pelajarannya sama temen kamar, entah pelajaran susah maupun masalah hafalan. Dia terlalu memaksakan diri dan akhirnya badannya gak kuat. Sakit panas terus mbak”.⁸²

Hal yang sama juga disampaikan Nur Aliyah sebagai ketua kamar Amel.

“sering mbak, dia banyak hafalan. Dia sampek ngeluh terus karena terlalu banyak hafalan katanya”.⁸³

⁸⁰ Nindi, teman dekat Surur diwawancarai oleh Peneliti, 08 Juni 2022.

⁸¹ Sita, teman dekat Amel, diwawancarai oleh Peneliti, 08 Juni 2022.

⁸² Siti Aminah, ketua kamar Surur, diwawancarai oleh Peneliti, 08 Juni 2022.

⁸³ Nur Aliyah, ketua kamar Amel, diwawancarai oleh Peneliti, 08 Juni 2022.

Berdasarkan hasil wawancara dari beberapa subjek diatas peneliti memahami bahwa ketika konseli mempunyai banyak tekanan dalam hidupnya maka akan memberikan dampak bagi kesehatannya yang semakin menurun. Hal itu dikarenakan santri baru yang mempunyai banyak tekanan sehingga mengakibatkan banyak beban dalam pikirannya.

4. Lebih memilih istirahat dirumah daripada di Pondok

Berikut merupakan penjelasan dari Maulidatul Hasanah, ia mengatakan:

“ooh sakit panas. Iya Ustadzah saya pernah sakita panas. Tapi kalo sakit dipondok itu gak enak Ustadzah, lebih enak pulang. Karena dirumah bisa dirawat langsung sama ibu bapak saya. Terus kalau mau apa gitu tinggal bilang. Kalo dipondok susah cari makanan yang saya mau kalo lagi sakit”.⁸⁴

Hal yang sama juga dijelaskan oleh konseli nabila.

“kalo sakit panas iya pernah saya Ustadzah tapi gak sampek pulang kerumah karena mepet sama ujian itu, iya gak jadi pulang pas. Ya kalau sakit lebih nyaman pulang saya mbak”.⁸⁵

Berdasarkan salah informasi yang diperoleh ketika konseli mengalami gejala demam memang seharusnya pulang dan istirahat dirumah. Dikarenakan menurutnya kalau mengalami demam ketika di Pesantren akan mengalami kesulitan ketika menginginkan sesuatu. Adapun yang dialami ketika seseorang demam memang menginginkan

⁸⁴ Maulidatus Sholihah, diwawancari oleh Peneliti, Jember, 30 Mei 2022.

⁸⁵ Nabila, diwawancarai oleh Peneliti, Jember, 30 Mei 2022.

makanan yang tidak boleh dimakan. Subyek terakhir juga menjelaskan gejala demam yang dialaminya.

Menurut pengamatan peneliti ketika melihat kesehatan konseli yakni kondisi fisik dan psikis kurang sehat, maka akan berdampak pada kesehatan konseli. Terdapat beberapa kejadian dimana konseli mengalami gejala demam dan sedikit pula ada yang harus diberhentikan mondok dikarenakan sakit.⁸⁶ Berikut merupakan penjelasan dari ketua kamar dari Maulida mengatakan.

“ini anaknya eee, maaf iya mbak, agak manja gitu orangnya, menurut saya tapi loh ya, iya dia pernah panas dan dibawa pulang sama orang tuanya”.⁸⁷

Penjelasan yang terakhir dari ketua kamar Nabila menyampaikan.

“iya pernah panas dia mbak, tapi gak sampe pulang kerumah pas waktu itu, karena mepet sama ujian. Biasalah dia tuh orangnya disiplin menurut aku mbak. Dia gak mau ketinggalan sama ujiannya, eman katanya. Padahal ujian itu nanti ada susulan”.⁸⁸

Menurut hasil wawancara bersama dengan ketua kamar subjek, peneliti memahami bahwa konseli lebih menyukai berada di rumah ketika sakit daripada di Pesantren. Berikut juga merupakan ungkapan dari teman dekat Nabila, ia mengatakan:

“dia kalau sakit minta tolong ke anak-anak buat nelfon orang tuanya minta jemput mbak. Tapi kalo masalah sakit panas dia juga pernah sakit mbak, tapi gak sampek pulang, pernah dia sakit pas ujian, iya saya tuntun tiap hari mbak”.⁸⁹

⁸⁶ Observasi, 22 Juni 2022.

⁸⁷ Sumiati, ketua kamar Maulida yang diwawancarai oleh Peneliti, 07 Juni 2022.

⁸⁸ Wildatul Hasanah, ketua kamar Nabila yang diwawancarai oleh Peneliti, 07 Juni 2022.

⁸⁹ Sinta, teman dekat Nabila diwawancarai oleh Peneliti, 08 Juni 2022.

Hal yang sama juga disampaikan oleh teman dekat Maulida, ia mengatakan:

“pernah mbak. Iya dia sakit pernah sampe dibawa pulang sama ibunya. Katanya sih panas, terus minta pulang terus sama ibunya”.⁹⁰

Menurut hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti ketika melihat kondisi beberapa konseli merasa sedikit tertekan dengan banyaknya kegiatan yang ada di pesantren dan beberapa hal lainnya memikirkan keadaan yang ada dirumah seperti contoh rindu akan HP, keluarga dan teman-temannya, maka hal tersebut akan berdampak negatif pada konseli seperti kurangnya semangat dalam menjalani kegiatan, sudah bisa dipastikan santri baru jika terus menerus dalam keadaan seperti itu akan mengalami yang namanya panas tinggi atau demam.⁹¹

2. Pelaksanaan terapi realitas dalam menangani stress pada santri baru di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember

Terapi realitas merupakan sebuah pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli kepada klien dengan memfokuskan kepada tingkah laku yang sekarang. Terapi realitas ini tidak mengungkit kejadian masa lalu klien kecuali jika ada data yang harus diketahui dari masa lalu tersebut. Ada beberapa tahapan atau proses pelaksanaan terapi realitas yang diberikan oleh peneliti kepada santri baru di Pondok Pesantren Bustanul Ulum yang sedang mengalami stress seperti, 1) konselor melibatkan diri

⁹⁰ Nuril, teman dekat Maulida diwawancari oleh Peneliti, 08 Juni 2022.

⁹¹ Observasi, 08 Juni 2022.

dalam proses terapi dengan konseli, 2) memfokuskan pada tingkah laku yang sekarang, 3) mengeksplorasi seluruh tingkah laku klien, 4) konseli menilai dirinya sendiri dan melaksanakan evaluasi, 5) merancang tindakan yang bertanggung jawab, 6) membuat komitmen, 7) tidak menerima permintaan maaf dari konseli serta alasan dari konseli, 8) tindak lanjut.

Agar pemberian proses terapi realitas berjalan dengan lancar, berikut merupakan data dari proses yang dilaksanakan oleh ustadzah Viviati yaitu:

a) Konselor melibatkan diri secara langsung dengan konseli

Adapun tahap awal penelitian ini pada tanggal 30 Mei 2022 pada jam 15.30 WIB dengan empat orang santri baru diantaranya dia santri dari jenjang Madrasah Tsanawiyah dan dua lainnya jenjang Madrasah Aliyah yang berlokasi di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember. Pada tahap awal ini ustadzah Viviati melakukan perkenalan terlebih dahulu serta bertanya mengenai profil dari para konseli dan juga bertanya mengenai stress seperti apa saja yang dialami selama menjadi santri baru di Pesantren.

Ketika ustadzah Viviati mulai menyampaikan mengenai maksud dari dilaksanakannya terapi realitas ini bersama konseli, respon pertama konseli sangat baik, akan tetapi melihat dari respon kedua, konseli mulai merasakan adanya kebingungan dan ragu-ragu terhadap kegiatan ini.⁹² Dari sinilah ustadzah Viviati menjelaskan

⁹² Ustadzah Viviati, diwawancarai oleh Peneliti, Jember, 01 Juni 2022.

mengenai tujuan serta maksud dari dilaksanakannya terapi realitas ini.

Menurut observasi yang dilakukan oleh peneliti ketika memperoleh data dari Ustadzah Viviati mengenai proses terapi sedang berlangsung bahwa yang pada awalnya terdapat perasaan ragu-ragu terhadap kegiatan yang dilakukan, namun setelah pengurus menjelaskan bahwa data yang didapatkan tidak akan disebarluaskan, mulai waktu itu konseli mulai terbuka serta menerima terhadap kegiatan tersebut.⁹³

b) Memfokuskan pada tingkah laku saat ini

Langkah kedua yaitu lebih ditonjolkan mengenai informasi yang sebenarnya dialami oleh santri baru tersebut. Langkah ini dilakukan di hari yang sama yakni tanggal 30 Mei 2022 pada jam 15.30 WIB.

Langkah ini bertujuan untuk mengetahui lebih lanjut permasalahan yang sedang dihadapi konseli pada saat ini dengan tidak mengungkit masa lalu jika tidak diperlukan, berikut diantaranya:

Bimbingan yang diberikan oleh pengurus kepada konseli ini bertujuan untuk mengetahui permasalahan konseli atau santri baru yang mungkin akan terjadi setiap tahunnya, berikut penjelasannya:

"permasalahan yang dialami anak-anak itu beda-beda, ada yang baru masuk pesantren sudah langsung kerasan, terus apa itu dah ada juga yang sebaliknya malah sering nangis-nangisan, sakit-sakitan, nafsu makan berkurang, dll".⁹⁴

⁹³ Observasi, 01 Juni 2022.

⁹⁴ Ustadzah Viviati, diwawancari oleh Peneliti, Jember, 01 Juni 2022.

Menurut penjelasan ustadzah Viviati diatas santri baru di Pesantren Bulugading ini memiliki berbagai macam permasalahan mental dan fisik seperti, sering sakit, nangis dll. Ustadzah Viviati melanjutkan yang selaku salah satu pengurus putri di Pesantren Bulugading mengatakan:

“iya terapi ini agak sedikit mirip sama bimbingan biasanya ya. Sama-sama memfokuskan ke permasalahan santri yang dialami sekarang, tapi bedanya Cuma terapi ini tidak terlalu mengungkit masa lalu santri itu ya mbak! Lebih enak kalo gitu ya. Soalnya anak-anak kalo sering-sering diingatkan sama masa lalunya jadi sedih terus mbak keinget sama rumah, hp nya sama keluarganya. Kan kalo gitu jadi tambah gak kerasan ya hehehe. iya di kegiatan ini saya semaksimal mungkin memperdalam pemahaman saya sama permasalahan anak-anak santri baru”.⁹⁵

Penjelasan tambahan Ustadzah Viviati yang juga mendapat bagian dari proses terapi realitas ini adalah terapi realitas dengan bimbingan yang setiap hari dilaksanakan di Pesantren hampir memiliki kesamaan yaitu sama-sama membahas mengenai permasalahan yang terjadi saat ini, sedangkan perbedaannya bimbingan yang mereka lakukan mengungkit masa lalu klien sedangkan terapi realitas tidak demikian jika data masa lalu tidak begitu dibutuhkan. Menurut para Ustadzah ada baiknya juga jika proses bimbingan tidak menceritakan masa lalu klien tersebut karena takutnya akan mengalami kesedihan yang berkepanjangan bagi santri baru tersebut.

⁹⁵ Ustadzah Viviati, diwawancari oleh Peneliti, Jember, 01 Juni 2022.

Data yang diperoleh dari konseli yang berjumlah 4 orang santri baru, dimana 2 diantaranya masih di jenjang Madrasah Tsanawiyah dan selebihnya Madrasah Aliyah:

“disana saya dan teman-teman saya ditanyain punya masalah apa saja, ya kami cerita aja semuanya. Enak mbak jadi lega pikiran saya”.⁹⁶

Hal yang sama juga diungkapkan oleh Maulida, ia mengatakan:

“cerita masalah yang dihadapi kita sih mbak, iya disana saya ceritakan semuanya, enak gitu bisa ada pengurus yang mau dengerin curhatan kita, biasanya pengurus jarang ngomong sama kita kecuali kalo lagi ngajar”.⁹⁷

Hal yang sangat membuat konseli menjadi bahagia di tahap ini adalah ketika terdapat seorang pengurus yang bersedia untuk mendengarkan keluh kesahnya selama menjadi santri baru.

Selanjutnya pengakuan dari konseli Surur yang mengatakan:

“sebenarnya pertama agak malu sih mbak untuk bilang masalah saya sekarang, tapi ustadzah bilang, hal ini tidak akan dibocorkan kepada santri yang lain gitu hanya ustadzah yang tahu sama saya aja, iya ustadzah bilang gitu ya saya cerita aja. Tenang saya kalo gitu mbak”.⁹⁸

Selanjutnya pengakuan dari Amel yang mengatakan:

“iya enak kalo kek gini mbak, ada yang dengerin curhatan saya kecuali temen saya, ya meskipun agak sedikit malu curhatnya sama pengurus, tapi gak papa”.⁹⁹

Pernyataan diatas memberikan penjelasan yang sangat jelas bahwa konseli merasa senang dikarenakan terdapat pengurus yang

⁹⁶ Nabila, diwawancarai oleh Peneliti, Jember, 01 Juni 2022.

⁹⁷ Maulida, diwawancarai oleh Peneliti, Jember, 01 Juni 2022.

⁹⁸ Surur, diwawancarai oleh Peneliti, Jember, 01 Juni 2022.

⁹⁹ Amel, diwawancarai oleh Peneliti, Jember, 01 Juni 2022.

bersedia untuk mendengarkan curhatannya selama menjadi santri baru.

Inti dari wawancara diatas adalah ketika santri baru yang pada awalnya sedikit ragu untuk menceritakan semua permasalahannya kepada pengurus menjadi suatu kegiatan yang disukai oleh konseli, dikarenakan pengurus telah menjelaskan bahwa informasi itu hanya pengurus dan konseli yang tahu, selebihnya tidak ada.

c) Mengeksplorasi seluruh tingkah laku klien

Mengeksplorasi tingkah laku santri baru secara keseluruhan menjadi tahap yang nomor 3 yang dilakukan pada tanggal 02 Juni 2022 dengan jam yang sama yakni 15.30 WIB. Sebagaimana yang telah dijelaskan oleh Ustadzah Viviati yaitu:

"kan tujuan adanya bimbingan atau terapi ini untuk mengetahui problem apa yang sedang santri alami ya. Iya. Jadi disini saya dan juga pengurus lainnya kalo melaksakan kegiatan ini pastinya mengulik sampek akar permasalahannya, kayak kenapa kok bisa gak kerasan? Nah disitu kami berusaha mencari tahu alasan dari setiap santri baru ini, iya meskipun adalah beberapa masalah yang bisa kami tebak, tapi terkadang ada juga mbak permasalahan lain yang bisa mengganggu mereka. ini ya kegiatan kek gini sangat membatu banget mbak bagi kami maupun santri baru, dari kegiatan terapi atau bimbingan ini kami para pengurus bisa tahu stress apa saja yang dialami oleh santri baru kami, terus kami juga bisa tahu cara mengurangi stress pada adek-adek kami"¹⁰⁰.

Penjelasan Ustadzah Viviati diatas mengatakan bahwa tujuan dari bimbingan dan terapi realitas ini memiliki kesamaan yaitu mengetahui lebih dalam mengenai problem stress yang dialami oleh

¹⁰⁰ Ustadzah Viviati, diwawancari oleh Peneliti, Jember, 04 Juni 2022.

santri itu sendiri. Meskipun para pengurus juga sudah mengetahui beberapa problem yang memang sering terjadi pada santri baru yang pertama kali beradaptasi dengan Pesantren. Akan tetapi terkadang alasan problem stress bisa muncul yang belum pernah terjadi bisa disebabkan oleh faktor lain yang belum diketahui. Ustadzah Viviani juga memberikan tanggapannya mengenai diadakannya kegiatan terapi realitas ini karena dari kegiatan ini bisa membantu pihak pengurus, santri baru itu sendiri dan juga orang tua santri, karena dengan mengetahui problem stress dan cara mengatasinya merupakan suatu kebahagiaan tersendiri bagi mereka.

Adapun penjelasan langsung dari konseli yang peneliti tanyakan setelah selesai mengikuti kegiatan terapi bersama pengurus yang dilaksanakan selama kurang lebihnya 45 menit, diantaranya:

“agak sama keknya ya mbak sama yang kemaren, sama cerita masalah yang saya punya. Tapi ini juga ditanyain penyebabnya juga mbak, kalo kemaren enggak cuman ditanya punya masalah apa gitu aja”.¹⁰¹

Selanjutnya penjelasan dari Maulida yang mengatakan:

“saya bilang aja mbak penyebab saya jadi kek gini, ya karena lauknya gak enak, kegiatannya banyak, capek saya mbak hehehe”.¹⁰²

Penjelasan diatas mengungkapkan bahwa langkah yang ketiga ini mengeksplorasi seluruh tingkah laku konseli dianggap sedikit terdapat kesamaan dengan yang kedua, namun perbedaannya

¹⁰¹ Nabila, diwawancarai oleh Peneliti, Jember, 04 Juni 2022.

¹⁰² Maulida, diwawancarai oleh Peneliti, Jember, 04 Juni 2022.

ditanyakan penyebabnya kenapa sampai mengalami hal yang demikian.

Berdasarkan pengamatan peneliti mengenai kejadian yang terjadi dilapangan tersebut memanglah benar adanya bahwa dengan diberikannya proses bimbingan terapi realitas ini kepada santri, maka akan membantu para pengurus untuk mengetahui ketika santri baru mengalami gejala-gejala stress.¹⁰³

d) Konseli menilai dirinya sendiri dan melaksanakan evaluasi

Langkah yang selanjutnya yakni konseli menilai dirinya sendiri serta melakukan evaluasi terhadap tugas yang telah diberikan sebelumnya oleh pengurus. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 02 Juni 2022, serta waktu pelaksanaannya adalah 15.30 WIB setelah sholat 'ashar berjamaah. Ustadzah viviati mengatakan:

“disini saya tugaskan kepada anak-anak untuk berusaha menilai dirinya sendiri. Seperti eee keluhannya ketika berada dipondok pertama kali sampe sekarang. Hal apa saja yang santri baru alami, bisa nggak menjalani semua tanpa adanya beban pikiran. Yah intinya mereka menilai dirinya sendiri. Seperti petunjuk yang sudah mbak berikan kesaya kemarenya dan sampai disini mereka mampu untuk menilai dirinya sedniri meskipun agak lemot jawabnya. selain juga di tahap ini santri baru itu dituntut untuk mampu menilai dirinya sendiri itu, juga ada tahap evaluasinya juga. Jadi enak bagi kami dan juga santri baru selain mampu menilai dirinya sendiri, mereka juga dilatih untk melakukan evaluasi terhadap permasalahannya yang sedang dialami. Kendalanya apa, solusinya seperti apa gitu”¹⁰⁴

¹⁰³ Observasi, 01 Juni 2022.

¹⁰⁴ Ustadzah Viviati, diwawancarai oleh Peneliti, Jember, 04 Juni 2022.

Menurut pemaparan Ustadzah Viviati bisa diambil kesimpulan yang mengatakan bahwa konseli telah mencapai sebuah titik kemajuan dikarenakan sedikit demi sedikit mereka telah mampu untuk menilai dirinya sendiri. Penuturan dari Ustadzah Viviati bisa di ambil intinya yaitu dengan tahap yang keempat mempunyai hal positifnya sendiri bagi pengurus dan juga santri baru. Karena dengan tahap ini para konseli mampu untuk menilai dirinya sendiri sehingga ketika melakukan evaluasi terhadap permasalahan yang sebelumnya terjadi menjadi lebih gampang dalam menanganinya sendiri atau yang lainnya.

Perlu untuk seorang konseli menilai dirinya sendiri karena hal tersebut bisa mengukur kemampuannya sendiri sehingga tidak akan selalu bergantung kepada orang lain. seperti yang telah dikatakan oleh Nabila yaitu:

"saya tidak banyak mengalami kek yang mbak tanyakan tadi, saya cuma sakit panas itu aja. Selebihnya enggak. Meskipun saya sakit itu masih tetep enak makannya hehehe".¹⁰⁵

Menurut penjelasan dari Nabila diatas bahwa stress yang dialami hanyalah gejala demam. Sedangkan gejala stress lainnya tidak dirasakan ketika Nabila menjadi santri baru. Adapun penjelasan lain dari subyek yang bernama Maulidatul Hasanah mengatakan:

“ya kalo diinget kembali ya gimana ya mbak hehehe. saya ngalamin semua yang mbak sebutin tadi kek saya demam,

¹⁰⁵ Nabila, diwawancari oleh Ustadzah Viviati, Jember, 02 Juni 2022.

susah untuk tidur pas malem atau siang, males yang mau makan terus apa lagi dah sering nangis juga hahahah”.¹⁰⁶

Subyek Maulidatul Hasanah memberikan penjelasan bahwa ketika pada masa santri baru mengalami gejala stress seperti, insomnia, nafsu makan menurun dan gejala demam.

Adapun penjelasan subyek Surus juga mengalami gejala stress seperti yang telah dikatakan oleh subyek Surur yakni:

“saya ngalamin sakit panas mbak sama gak nafsu makan itu aja. Karena lauknya gak enak mbak disini terus ngambilnya harus ngatri terus gak kayak dirumah, kalo laper ya tinggal ngambil gak antri-antri kek disini”.¹⁰⁷

Subyek Surur lebih sering mengeluh mengenai peraturan bahwa para santri harus membudayakan yang namanya antri, bukan dalam hal membeli nasi bahkan segala hal harus antri.

Subyek Ameliyatus Sholihah juga menceritakan permasalahannya, ia mengatakan:

“saya sakit panas mbak terus apa tadi katanya samian namanya kalo susah tidur hehehe, itu juga saya susah tidur mbak. Terus lainnya enggak. Kepikiran rumah terus mbak hehehe”.¹⁰⁸

Subyek yang terakhir mengalami gejala stress seperti, demam dengan susah tidur. Karena yang ada dalam ingtannya hanyalah suasana rumah sedangkan subyek Amel merindukannya.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan dengan cara wawancara terhadap santri baru memperoleh data bahwa sebenarnya yang terjadi dilapangan yakni beberapa santri baru

¹⁰⁶ Maulidatul Hasanah, diwawancari oleh Ustadzah Viviati, Jember, 02 Juni 2022.

¹⁰⁷ Surus, diwawancari oleh Ustadzah Viviati, Jember, 02 Juni 2022.

¹⁰⁸ Ameliyatus Sholihah, diwawancari oleh Ustadzah Viviati, Jember, 02 Juni 2022.

mengalami gejala stress ringan seperti insomnia yang mana dipikiran santri baru hanyalah bagaimana keadaan rumah serta lebih cenderung lebih mengingat ketika bermain handphone ketika dirumah, maka dari itu alasan inilah yang sering keluar ketika santri baru mendapat pertanyaan.¹⁰⁹

e) Merancang tindakan yang bertanggung jawab

Tahap selanjutnya yakni membuat rancangan tindakan selanjutnya yang bersifat bertanggung jawab yang dipimpin oleh Ustadzah Viviati dan juga Ustadzah Fani yang dilakukan pada tanggal 03 Juni 2022 pada jam yang sama yakni 15.30 WIB. Tahap ini berisikan mengenai upaya konseli untuk merancang sendiri taidakan seperti apa yang mengandung unsur tanggung jawab kepada dirinya sendiri ketika melakukan kesalahan.

Sebagaimana yang telah diceritakan konseli Amel:

“saya bingung mau buat tindakan apa ustadzah, apa yang ada hubungannya sama yang saya alami? Saya bingung ustadzah”¹¹⁰

Inti dari kegiatan ini bahwa konseli Amel yang masih sedikit kebingungan dengan membuat rancangan tindakan yang bertanggung jawab. Disambung oleh konseli yang bernama Surur mengatakan:

“kurang ngerti ustadzah, tapi saya udah nulis ini tindakannya, tapi gak tahu benar atau salahnya, bisa dilihat dulu ustadzah bener apa salah”¹¹¹

¹⁰⁹ Observasi, 04 Juni 2022.

¹¹⁰ Amel, diwawancarai oleh Ustadzah Viviati, Jember, 03 Juni 2022.

¹¹¹ Surur, diwawancarai oleh Ustadzah Viviati, Jember, 03 Juni 2022.

Hal selanjutnya dikatakan oleh konseli yang bernama Nabila yaitu:

“kalo itu saya selalu teanggung jawab mbak hehehe, enggak bercanda mbak. Saya merancang tindakan untuk bisa tidak stress lagi mbak, misalnya saya merancang kalo saya misalnya lagi gak kerasan, nah saat itu saya akan melakukan kegiatan yang bisa buat saya lupa sama masalah saya, itu juga dibawak bercanda sama temen-temen”.¹¹²

Hasil wawancara diatas bisa diambil kesimpulan bahwa konseli Nabila mampu dalam membuat atau merancang tindakan yang bertanggung jawab. Berbeda dengan konseli Surur yang masih kebingungan dengan kegiatan kali ini. Namun disamping kebingungannya pihak membantunya dengan memberikan dorongan minimal. Terakhir merupakan ungkapan dari Maulida yang mengatakan:

“saya merancang sendiri tindakan bertanggung jawab itu dengan cara main sama temen-temen, bercanda dengan temen kamar atau kalo gak males ya beli-beli itu dah mbak”.¹¹³

Konseli merancang tindakan bertanggung jawabnya dengan bermain dengan temannya, bercanda dengan teman kamarnya dan menghilangkan stress dengan cara beli-beli makanan.

Inti dari wawancara diatas yakni meskipun sebagian konseli belum mampu untuk membuat tindakan bertanggung jawab, namun disana pihak pengurus memberikan keringanan dengan memberikan dorongan minimal kepada konseli, sehingga pada akhirnya konseli

¹¹² Nabila, diwawancarai oleh Ustadzah Viviati, Jember, 03 Juni 2022.

¹¹³ Maulida, diwawancarai oleh Ustadzah Viviati, Jember, 03 Juni 2022.

terdapat kemajuan. Sedangkan selebihnya telah mampu merancang tindakan bertanggung jawab dengan baik.

Adapun Ustadzah Viviati memberikan penjelasan yang Mengatakan:

"kami bersama membuat kesepakatan mbak atau kami buat janji untuk tujuannya santri itu sendiri. Perjanjiannya itu mereka sepakat untuk terus berusaha untuk betah di Pondok, mau bagaimanapun mereka harus belajar ya mbak, biar bisa ngontrol dirinya sendiri bagaimana sekiranya bisa kerasan di pondok, karena kata orang tua salah satu dari mereka ada yang bilang kalo mereka masih gak kerasan, sama orang tuanya disuruh ngarit katanya hahaha. tindakan yang bertanggung jawab itu kami sebelumnya mengusahakan santri itu sendiri yang membuatnya, namun diakhir kegiatan mereka sebagian ada yang kebingungan, mungkin karena tidak tahu harus berbuat apa mereka selanjutnya, jadi kami memberikan inisiatif tersendiri kepada mereka, tapi akhirnya mereka mampu".¹¹⁴

Berdasarkan informasi yang didapat dari Ustadzah Viviati bahwa santri baru ini harus membuat janji atau kesepakatan bersama untuk saling merubah pola pikir dan tingkah laku. Penuturan diatas menjelaskan bahwa masih terdapat sedikit kebingungan santri baru ketika disuruh untuk merancang tindakan yang bertanggung jawab, namun pada akhirnya pengurus berinisiatif untuk memberikan dorongan minimal agar konseli tersebut mampu dalam membuatnya.

f) Membuat komitmen atau janji

Tahap selanjutnya yakni membuat komitmen dalam semua tindakan maupun keinginan konseli kedepannya yang dipimpin oleh Ustadzah Viviati dan juga Ustadzah Fani yang dilakukan pada

¹¹⁴ Ustadzah Viviati, diwawancari oleh Peneliti, Jember, 04 Juni 2022.

tanggal 03 Juni 2022 pada jam yang sama yakni 15.30 WIB. Berikut ini pernyataan dari pengurus ketika melaksanakan proses terapi realitas. Ustadzah Viviati Mengatakan:

"pas bimbingan ini berjalan setengah langkah kami bersama membuat kesepakatan mbak. Bener kan ya mbak kalo komitmen itu sama kek kesepakatan. Nah disini kami sudah mulai bisa membuat tuh komitmennya. Meskipun kadang-kadang dikerjakan dan kadang enggak. tahap ini kami membantu mereka untuk membuat perjanjian sendiri sama diri mereka sendiri. Iya sampek disini mereka paham semua lah mbak pembuatan komitmen ini gunanya untuk apa ".¹¹⁵

Ustadzah Viviati menjelaskan bahwa masing-masing santri baru tersebut telah membuat komitmen bersama untuk merubah sikap mereka yang sedang dialami. Meskipun mereka melaksanakan sebagian dari komitmen yang telah dibuat asalkan terdapat perubahan dari sikap mereka. Sedangkan Ustadzah Viviati mengungkapkan juga bahwa keseluruhan dari konseli mampu dalam membuat komitmennya sendiri dan semua konseli pun juga paham akan dibuatkannya komitmen dalam hidup mereka.

Berikut merupakan ungkapan yang didapatkan dari konseli melalui teknik wawancara yang dilakukan setelah menyelesaikan tahap membuat komitmen dengan pengurus. Tahap ini dilakukan pada tanggal 03 Juni 2022 pada jam 15.30 WIB. Berikut merupakan data yang diperoleh oleh pengurus dalam tahap ini:

“komitmen saya gak terlalu banyak sih mbak, kan saya gak ngalamin kek nafsu makan berkurang terus insomnia itu, tapi

¹¹⁵ Ustadzah Viviati, diwawancari oleh Peneliti, Jember, 04 Juni 2022.

saya buat komitmen untuk hidup saya biar bisa berkembang”.¹¹⁶

Hal yang sama disampaikan oleh Maulida, ia mengatakan:

“buat komitmen ini bisa buat saya jadi kek lebih harus semangat lagi untuk semuanya. Karena saya anak pertama jadi harapan orang tua itu besar terhadap saya mbak. Ya disini saya buat komitmen yang bisa membangun semangat saya untuk lebih baik lagi dari yang sebelumnya”.¹¹⁷

Hasil wawancara diatas menyatakan bahwa konseli menjadi lebih semangat dengan tahap membuat komitmen ini. Dikarenakan tahap ini mengandung unsur semangat yang memang harus dibangun oleh semua konseli. Selanjutnya ungkapan dari Amel, ia mengatakan:

“saya membuat janji pada diri saya untuk merubah semua masalah yang ada di diri saya mbak. Masak iya saya terus-terusan kek gini. Kan jadi nyusahin diri saya sendiri sama orang tua terus temen-temen saya. Saya juga tambah besar, masak iya pikirannya masih mau kek anak kecil terus. Ya saya kali ini janji sama diri saya sendiri”.¹¹⁸

Konseli Amel mengatakan bahwa dia telah berkomitmen kepada dirinya sendiri agar menjadi lebih dewasa lagi dalam menghadapi semua masalah yang sedang dihadapi dalam hidupnya.

Karena Amel menyadari bahwa semakin hari dia tambah besar, maka dia juga mau berusaha untuk mendewasakan juga pikirannya.

Terakhir konseli Surur mengatakan:

“saya berkomitmen mau lebih baik kedepannya mbak, gak mau ngerepotin orang lain lagi terumata orang tua saya mbak

¹¹⁶ Nabila, diwawancari oleh Ustadzah Viviati, Jember, 03 Juni 2022.

¹¹⁷ Maulida, diwawancari oleh Ustadzah Viviati, Jember, 03 Juni 2022.

¹¹⁸ Amel, diwawancari oleh Ustadzah Fani, Jember, 03 Juni 2022.

kasihan mereka kepikiran terus sama saya. Pokoknya saya insyaallah janji akan menjadi lebih baik lagi”.¹¹⁹

Hasil diatas bisa diambil intinya yaitu konseli Surur akan berusaha semaksimal mungkin untuk berubah menjadi lebih baik daripada yang sebelumnya karena konseli merasa kasihan kepada orang tuanya yang selalu kepikiran sama kondisinya di pondok.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan bahwa keseluruhan konseli membuat komitmen yang selaras dengan keinginannya di masa depan. Semua konseli bersepakat dengan dirinya sendiri untuk berubah menjadi lebih baik kedepannya, karena mereka juga menyadari bahwa banyak harapan yang besar menunggu dibelakang mereka.¹²⁰

g) Tidak menerima permintaan maaf serta alasan alasan apapun dari konseli

Tujuan dari tidak menerima lagi permintaan maaf ataupun alasan yang diucapkan oleh santri baru yaitu agar mereka belajar untuk mengontrol emosinya sendiri tanpa harus dibantu lagi oleh orang lain. Seperti yang dikatakan oleh Ustadzah Viviati:

"sesuai arahan dari terapi realitas ini. Saya berusaha untuk tegas dan tidak menerima alasan apapun. Dari eeee adek-adek. Karena ya bener mbak. Kalo mereka sering mengabaikan peraturan maka kebelakangnya pasti akan seperti itu terus. Tidak disiplin. tahap ini juga ngajarin kita dan para santri baru untuk menepati janjinya dan tidak melanggar dari perjanjian yang telah dibuat bersama. Iya enak mbak, anak-anak tidak

¹¹⁹ Surur, diwawancari oleh Ustadzah Fani, Jember, 03 Juni 2022.

¹²⁰ Observasi, 04 Juni 2022.

leyeh-leyeh melakukannya, jadi proses penyembuhannya semakin cepet".¹²¹

Penjelasan dari Ustadzah Viviati diatas bahwa tahap ini mengajarkan para santri untuk bertanggung jawab atas komitmen yang telah dibuat diawal. Serta mengajarkan untuk disiplin terhadap peraturan yang telah dibuat.

Berikut merupakan data yang peneliti peroleh dari konseli ketika telah selesai mengikuti kegiatan terapi tahap ke tujuh. Kegiatan terapi ini di lakukan pada tanggal 04 Juni 2022 pada jam 15.30 WIB. Tujuan dari tahap ini yaitu konselor tidak menerima permintaan maaf dari konseli serta alasan apapun. Hal ini dikarenakan supaya konseli tidak menyepelekan tugas yang diberikan kepadanya. Karena hal ini menyangkut kebaikannya juga dimasa depan konseli. Surur mengatakan:

“insyaallah saya akan usaha semaksimal mungkin mbak dalam hal ini. Karena saya juga mau kek anak-anak yang lain, seperti tidak ada beban hidupnya. Ketawa terus, insyaallah saya kerjakan semua tugas ini. Lagian ini semua demi kebaikan saya juga kan”.¹²²

Hal yang sama diucapkan oleh Amel, ia mengatakan:

“saya akan coba sebisa saya mbak. Mau gak mau saya harus coba, demi kebaikan saya. Insyaallah. Nanti kalo saya kesulitan mau tanya langsung aja ke Ustadzah Fani”.¹²³

¹²¹ Ustadzah Viviati, diwawancari oleh Peneliti, Jember, 04 Juni 2022.

¹²² Surur, diwawancari oleh Peneliti, Jember, 04 Juni 2022.

¹²³ Amel, diwawancari oleh Peneliti, Jember, 04 Juni 2022.

Hasil wawancara diatas mendapatkan hasil bahwa konseli akan berusaha semaksimal mungkin untuk memberikan yang terbaik bagi diri mereka sendiri. Selanjutnya ungkapan dari konseli Nabila, ia mengatakan:

“iya mbak, insyaallah saya mau merubah pola pikir saya ketika menghadapi suatu masalah, ya gimana caranya agar saya bisa dewasa gitu aja sih mbak. Untuk selebihnya saya usahakan yang terbaik”.¹²⁴

Hal yang hampir serupa dengan ungkapan konseli Nabila, Maulida mengatakan:

“iya mbak. Saya mau juga bisa mandiri kek yang lain, terus gak bergantung sama ibu sama bapak terus. Iya mbak, saya usahakan yang terbaik kedepannya”.¹²⁵

Kedua konseli tersebut mengatakan bahwa demi kebaikan dirinya sendiri, mereka akan memberikan yang terbaik dalam hidupnya. Mau untuk merubah segala tindakan yang tidak bermfaat bagi dirinya.

Kesimpulan dari wawancara diatas yaitu semua konseli telah sepakat untuk berusaha memberikan yang terbaik versi mereka sendiri. Dengan harapan besar yang berada dibelakangnya. Mereka akan berusaha semaksimal mungkin bagaimana supaya hidup mereka tidak selalu dalam kondisi yang seperti sekarang ini.

¹²⁴ Nabila, diwawancari oleh Peneliti, Jember, 04 Juni 2022.

¹²⁵ Maulida, diwawancari oleh Peneliti, Jember, 04 Juni 2022.

h) Tindak lanjut

Tahapan yang terakhir ini merupakan tahapan dimana bisa melihat seberapa jauh atau berhasilnya terapi realitas ini dilaksanakan. Tahap yang terakhir ini dilakukan pada tanggal 04 Juni 2022 pada jam 15.30 WIB.

Berikut merupakan tahap akhir dari proses terapi realitas yang dilakukan oleh pengurus kepada konseli (santri baru), dimana konseli mendapatkan kesempatan untuk mengekspresikan semua tindakan baik yang telah dirancang oleh mereka sebelumnya. Berikut merupakan ungkapan dari pengurus putri yakni Ustdzah Viviati Mengatakan:

"ini tahap sangat dinanti sama kami mbak, yaitu para santri baru yang telah mendapatkan terapi realitas ini akan belajar dari awal lagi untuk memulai mental yang lebih baik lagi. Harapan saya semoga adanya terapi realitas ini bisa membantu untuk meminimalisir terjadinya stress sama santri baru yang sekarang maupun yang akan datang aaminn. tahap yang terakhir ini menurut saya adalah tahap pembuktian kalo mereka bener-bener mau berubah atau enggak. Tahap ini kayak tahap memberikan peluang bagi santri baru untuk menata kembali sikap dan jiwanya ya mbak. Semoga semuanya pada berhasil melewatinya".¹²⁶

Menurut penjelasan Ustadzah Viviati diatas tahap tindak lanjut ini merupakan kesempatan bagi para santri baru yang telah menerima terapi mulai dari awal sampai akhir. Karena tahap ini para santri harus berusaha semaksimal mungkin untuk berubah menjadi lebih baik.

¹²⁶ Ustadzah Viviati, diwawancarai oleh Peneliti, Jember, 04 Juni 2022.

Tahap akhir ini menjadikan tahap dimana konseli telah diberikan kesempatan untuk mengekspresikan tindakan positif yang mereka rancang sendiri sebelumnya. Hal ini dalam pantauan pengurus dan apabila konseli mengalami kesulitan dalam mengerjakannya, maka dapat meminta bantuan kepada pengurus. Hal itu diungkapkan oleh Nabila:

“saya yakin bisa ngejalanin tugas ini mbak, tapi kalo saya ngerasa bingung nanti saya akan bertanya sama Ustadzah Viviati atau Ustadzah Fani aja mbak”.¹²⁷

Hal yang sama disampaikan oleh Surur yang mengatakan:

“sebenarnya saya masih takut mbak, bisa nggk saya melakukan tindakan itu semua yang udah saya target sebelumnya. Tapi saya juga minta bantuan sama temen dan mbak ketua kamar saya juga mbak”.¹²⁸

Adapun hal yang serupa juga diungkap oleh Amel dan Maulida, mereka mengatakan:

“saya mau berusaha ya mbak. Selebihnya kalo saya melakukan kesalahan, katanya Ustadzah Viviati disuruh coba lagi sampek saya bisa ngelakuin yang bermanfaat bagi saya sendiri”.¹²⁹

“semoga nantinya usaha saya berhasil mbak, gak ngalamin kek gitu-gitu lagi, capek saya mbak. Semoga berhasil. Nanti kalo saya berhasil orang tua saya juga senneng liat saya gak merengek lagi pas dikirim”.¹³⁰

Berdasarkan hasil wawancara diatas bisa ditarik intinya bahwa keseluruhan konseli akan berusaha semaksimal mungkin untuk memberikan yang terbaik buat dirinya sendiri. Karena jika konseli

¹²⁷ Nabila, diwawancari oleh Peneliti, Jember, 04 Juni 2022.

¹²⁸ Surur, diwawancari oleh Peneliti, Jember, 04 Juni 2022.

¹²⁹ Amel, diwawancari oleh Peneliti, Jember, 04 Juni 2022.

¹³⁰ Maulida, diwawancari oleh Peneliti, Jember, 04 Juni 2022.

berhasil dalam mengatasi masalahnya sendiri, maka orang tua para konseli akan merasa bahagia karena buah hatinya telah kerasan dan tidak merengek lagi ketika dikirim. Hal itu akan berdampak baik pula bagi orang tua konseli.

Observasi yang dilakukan menemukan data terbaru yakni kesepakatan dengan diri sendiri yang buat oleh konseli akan dilakukan dengan semampunya. Serta konseli juga mengakui ketika nantinya mengalami kebingungan, maka akan meminta keterangan kembali dari pengurus.¹³¹

3. Kendala dan pendukung pelaksanaan terapi realitas pada santri baru di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember

Pelaksanaan terapi realitas ataupun terapi lainnya pasti ada yang namanya faktor penghambat serta pendukung dalam prosesnya, berikut merupakan penjelasan lengkap mengenai kedua faktor tersebut sebagai berikut:

a. Kendala pelaksanaan terapi realitas pada santri baru di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember

Pelaksanaan terapi realitas yang diberikan kepada santri baru terdapat beberapa kendala atau hambatan dalam hal pelaksanaannya.

I. Waktu yang bersamaan dengan jadwal kiriman santri

¹³¹ Observasi, 04 Juni 2022.

seperti yang dikatakan oleh Ustadzah Viviati ketika mengungkapkan persoalan mengenai kendala yang dirasakan ketika melakukan kegiatan terapi realitas sebagai berikut:

"Kesulitannya sih kalo mereka sudah tidak masuk tanpa alasan. Tapi bagi mereka yang tidak masuk akan diberikan materi pas tidak ada kegiatan. akan dijelaskan kembali sama saya materi yang tidak diikuti. Pas jam setengah 10 malem. Kan kadang ada yang dikirim itu mbak. terus Kalau mereka sudah gak paham, tapi kalo dijelaskan kembali mereka sudah paham, hehehe biasa mbak sering melamun anaknya. Kami memaklumi karena mereka masih santri baru".¹³²

Berdasarkan penuturan dari Ustadzah Viviati diatas bahwa faktor penghambat ketika melaksanakan proses terapi realitas ini adalah ketika salah satu santri baru tidak mengikuti kegiatan ini dikarenakan waktu yang bersamaan dengan jadwal kiriman para santri, akan tetapi materi yang santri baru lewatkan akan dijelaskan kembali pada jam setengah 10 malam setelah semua kegiatan telah selesai.

II. Kondisi dalam keadaan lapar serta mengatuk

Salah satu kendala yang menyebabkan terdapat sedikit hambatan dalam melaksanakan proses terapi realitas yakni santri baru berada dalam kondisi perut yang lapar serta mengatuk, seperti yang dijelskan oleh konseli Maulida, ia mengatakan:

“sebenarnya kalo boleh saya jujur, kendalanya itu saya laper kalo udah sore mbak. Jadi kurang konsen saya kalo ngikuti kegiatan sore, kan ada kemaren materi yang memang saya kurang paham itu karena saya laper. Tapi udah dijelasin lagi sama Ustzdzah”.¹³³

¹³² Ustadzah Viviati, diwawancarai oleh Peneliti, Jember, 04 Juni 2022.

¹³³ Maulida, diwawancarai oleh Peneliti, Jember, 04 Juni 2022.

Pengakuan terakhir dari konseli Amel, ia mengatakan:

“kalo kendala saya itu mbak, kadang ngantuk, laper terus kepikiran takut gak dapet air nanti pas mau mandi sore, tapi akhirnya saya pernah gak dapet air ya hanya wudlu saja, mandi habis kegiatan jadinya. Itu aja sih mbak”.¹³⁴

Kesimpulan dari wawancara diatas bahwa kendala yang sebenarnya konseli rasakan yaitu mengantuk, lapar dan takut tidak kebagian air ketika mau mandi sore. Namun pada akhirnya pernah konseli tidak kebagian air dan terpaksa harus mandi malam setelah semua kegiatan telah selesai.

a. Pendukung pelaksanaan terapi realitas pada santri baru di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember

Berikut merupakan faktor pendukung dalam pelaksanaan terapi realitas yang diberikan kepada santri baru terdapat beberapa faktor yang dapat mendukung dalam hal pelaksanaannya,

I. Mendapat persetujuan dari pihak *dhalem*

Adapun faktor pendukung dalam pelaksanaan terapi realitas yakni seperti yang dikatakan oleh Ustadzah Viviati sebagai berikut:

“Kalo untuk faktor pendukungnya ya. Untuk kegiatan bimbingan ini udah diketahui sama pihak dhlaem, dan memang kegiatan ini diperbolehkan untuk dilakukan khusus untuk santri yang masih baru. Pihak dhalem juga makon (nyuruh) kami buat memberikan bimbingan khusus santri yang masih baru mbak”.¹³⁵

¹³⁴ Amel, diwawancari oleh Peneliti, Jember, 04 Juni 2022.

¹³⁵ Ustadzah Viviati, diwawancarai oleh Peneliti, Jember, 04 Juni 2022.

Menurut penuturan dari Ustadzah Viviati bahwa faktor pendukung dari terlaksananya proses terapi realitas ini adalah pihak dhalem telah mengetahui akan kegiatan ini dan juga terdapat adanya perintah untuk diadakannya bimbingan khusus untuk santri yang masih baru.

II. Membantu santri baru dalam menangani masalahnya sendiri

Faktor yang selanjutnya yakni membantu santri baru dalam menangani masalahnya sendiri serta memberikan wawasan yang lebih luas lagi kepada para pengurus untuk generasi selanjutnya. Berikut merupakan penuturan lanjutan dari Ustadzah Viviati, beliau mengatakan:

“Terus alasan lainnya bisa membantu santri baru dalam menangani problem nya sendiri dan kita bisa belajar bersama juga disini untuk sama-sama memperbaiki. Bisa membantu santri baru yang mengalami permasalahan secara batin pas ada di pondok. Bisa membantu kami juga para pengurus untuk mengetahui bagaimana ciri-ciri santri yang mengalami stress, bagaimana cara menanganinya juga”¹³⁶

Penjelasan diatas bisa diambil inti yakni dengan diadakannya bimbingan yang memang di khususkan kepada santri akan memberikan dampak yang sangat positif bagi santri baru serta kepada pengurus.

Berikut merupakan pernyataan dari konseli mengenai faktor pendukung dalam melaksanakan kegiatan terapi realitas. Nabila mengatakan:

¹³⁶ Ustadzah Viviati, diwawancarai oleh Peneliti, Jember, 04 Juni 2022.

“iya bisa membantu saya menangani masalah sendiri, bisa membimbing saya untuk tidak stress lagi. Iya pokoknya kek gitu dah mbak, ngasih kegiatan yang positif buat saya”.¹³⁷

Hal yang sama diungkapkan oleh Surur, ia mengatakan:

“iya bisa nambah ilmu buat saya juga mbak. Bagaimana menangani permasalahan yang saya alami. Bagaimana caranya supaya gak stress, nambah kegiatan yang positif”.¹³⁸

Penjelasan konseli Amel juga memiliki kesamaan dengan yang lainnya, ia mengatakan:

“kegiatan ini bermanfaat bagi saya mbak, disana saya banyak belajar mengenai gejala stress dan bagaimana cara saya sendiri dalam menanganinya. Dan tentunya kegiatan ini didukung oleh keluarga dhalem juga sama pengurus. Jadi beliau semua sudah paham tentang kondisi yang biasa terjadi setiap tahunnya”.¹³⁹

Menurut data hasil wawancara diatas bisa ditarik inti bahwa faktor pendukung bagi konseli yaitu bisa membantu mereka dalam menangani stress, bisa mengetahui gejala stress seperti apa saja dan yang terpenting yaitu santri baru telah belajar untuk meminimalisir gejala stress yang sedang dihadapi.

Pengamatan yang dilakukan oleh peneliti menemukan data terbaru mengenai faktor kendala serta pendukung bahwa waktu yang bersamaan dengan jadwal kiriman santri di sore hari menjadi kendala yang pertama, karena memang tidak ada waktu senggang kecuali jam 14.30 dan selebihnya para santri sibuk dengan kegiatan pondok.

Adapun pendukungnya yakni keluarga *dhalem* sangat mendukung

¹³⁷ Nabila, diwawancari oleh Peneliti, Jember, 04 Juni 2022.

¹³⁸ Surur, diwawancari oleh Peneliti, Jember, 04 Juni 2022.

¹³⁹ Amel, diwawancari oleh Peneliti, Jember, 04 Juni 2022.

terhadap kegiatan positif apalagi yang bersangkutan dengan santri yang masih baru.¹⁴⁰

C. Pembahasan Temuan

Berdasarkan analisis dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi lapangan dengan judul terapi realitas dalam mengurangi stress pada santri baru di pondok pesantren bustanul ulum bulugading Langkap Bangsalsari Jember memang sangat perlu diadakannya pembahasan dalam temuannya.

Berdasarkan hasil analisis peneliti yang diperoleh ketika di lapangan, maka dalam pembahasan dan temuan ini peneliti akan mendeskripsikan secara rinci mengenai terapi realitas dalam mengurangi stress pada santri baru di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember. Seperti bagaimana proses pelaksanaan terapi realitas dalam mengurangi stress pada santri, faktor pendukung serta kendala dalam pelaksanaan terapi realitas serta stress seperti apa saja yang dialami oleh santri baru di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember.

1. Stress yang dialami pada santri baru di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember

Adapun hasil dari penerapan tetapi realitas yang telah dilaksanakan oleh pengurus putri Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember. Santri baru telah membuka pola pikir yang lebih

¹⁴⁰ Observasi, 04 Juni 2022.

bermanfaat bagi dirinya sendiri. Dengan memiliki berbagai macam cara yang dilakukan setelah mendapatkan proses terapi realitas supaya gejala stress yang dialami dapat berkurang. Seperti yang telah dikatakan oleh Ustadzah Viviati Bahwasanya para santri akan mampu beradaptasi dengan sendirinya ketika mereka sudah mulai terbiasa dengan kehidupan Pesantren misalnya teman mulai banyak dan bisa menerima apapun yang telah disuguhkan oleh Pesantren kepada santri. Hal seperti itu akan menjadi nikmat tersendiri bagi para santri baru nantinya. Karena telah menjadi hal yang biasa jika santri yang masih baru mengalami gejala stress ketika pertama kali mengenal budaya santri di Pesantren.

Adapun hasil dari penelitian mengenai stress apa saja yang dialami santri baru sebagai berikut:

a) **Insomnia**

Insomnia merupakan sebuah kelainan ketika tidur yang berupa adanya kesulitan untuk tidur kembali atau kondisi mempertahankan tidur meskipun ada kesempatan untuk itu.¹⁴¹ Adapun hasil dari penelitian mengenai gejala insomnia yang dialami oleh santri baru menurut data yang telah terkumpul dari semua ketua kamar dan juga teman dari masing-masing konseli mengalami perubahan yang positif, meskipun sebelumnya keempat informan mengalami insomnia. Sedangkan kondisi saat ini santri baru mulai mengalami kondisi tidur

¹⁴¹ Muhammad Akbar Nurdin, Andi Arsunan Arsin, Ridwan M. Thaha, *Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa*, Jurnal MKMI, Vol. 14, No. 2, 2018.

yang baik dan juga teratur. Berikut merupakan bagian dari perubahan baik yang dialami oleh konseli diantaranya:

- a. Memaksakan diri untuk tidur, sebagaimana yang telah ditulis oleh saudara Muhammad Akbar Nurdin beserta rekannya dalam jurnal yang berjudul Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa memiliki sedikit kesamaan dengan kondisi konseli. Namun setelah dilakukan observasi serta melihat kondisi konseli ketika mengikuti kegiatan memiliki aura yang lebih ceria serta semangat dalam menjalani kegiatannya.¹⁴² Jadi hal ini bisa disimpulkan bahwa proses terapi realitas ini memberikan dampak positif bagi santri baru.
- b. Mengonsumsi makanan ringan (nyemil) merupakan salah satu alternatif yang digunakan oleh santri baru dalam meminimalisir emosinya sendiri. Sehingga dengan begitu semua hal akan menjadi terkontrol dengan baik.
- c. Menulis isi hati di buku harian merupakan suatu cara yang digunakan konseli untuk menuangkan semua keluh kesahnya dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi saat ini. Seperti yang ditulis oleh saudara Salsabila Putri Pertiwi didalam artikelnya mengatakan bahwa menulis semua keluh kesah yang

¹⁴² Observasi, 17 Juni 2022.

dialami dibuku harian akan mendapatkan perasaan yang lebih tenang serta menjadikan suasana dalam hati menjadi lebih baik.¹⁴³

b) Nafsu makan berkurang

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, peneliti memperoleh data baru yang berbeda yakni mengenai perubahan yang dialami oleh konseli. Berikut merupakan perubahan yang dialami oleh konseli diantaranya yaitu:

- a. Nasi dan lauknya kurang berkenan dengan selera santri baru ketika dilihat dari pengamatan peneliti ketika melihat keadaan beberapa hari setelah selesainya proses terapi realitas bahwa gejala nafsu makan berkurang mengalami perubahan positif yakni para konseli mulai menyadari bahwa di peantren memang tidak menyediakan makanan yang begitu nyaman ketika dimakan.¹⁴⁴

Konseli juga mulai menyadari bahwa jika mereka terus-terusan tidak mau makan hanya karena lauk yang disediakan tidak menjadi selera bagi mereka, pada akhirnya mereka berusaha untuk menerima semuanya serta mulai membuka pikiran-pikiran yang positif.

c) Gejala demam

Adapun gejala demam ini konseli memulainya dengan mengontrol emosinya selaras dengan hasil karya tulis dari Muhimatul Hasanah dalam bukunya yang berjudul “Stress dan Solusinya Dalam Perspektif

¹⁴³ <https://cewekbanget.grid.id/read/062680263/mulai-menulis-buku-harian-yuk-bisa-re6>

¹⁴⁴ Observasi, 17 Juni 2022.

Psikologi dan Islam” dimana seseorang mengontrol emosinya sendiri supaya tetap stabil dengan menggunakan cara *coping stress* pada diri sendiri. Serta melakukan teknik Prinsip homeostatis yakni mempertahankan kondisi fisik maupun psikisnya agar tetap stabil.¹⁴⁵

Selanjutnya konseli memakai teknik *Problem-focused coping* yakni mencari inofasi yang lain sehingga pikirannya tidak suntuk dan bisa mengingat segalanya, maka dari itu konseli meyakini kalau gejala-gejala stress yang mereka alami akan sembuh dengan ikhtiar ini.

Berikut merupakan perubahan yang dialami oleh konseli diantaranya:

- a. Banyak pikiran karena hafalan serta padatnya kegiatan yang berjalan sangat panjang akan membuat konseli menjadi semakin letih dalam belajar.¹⁴⁶ Berdasarkan hasil observasi peneliti ketika melihat kondisi konseli mengikuti beberapa kegiatan mengalami

sedikit perubahan positif yang terjadi yakni konseli telah merasakan adanya kebiasaan yang harus mereka jalani setiap harinya dan konseli mulai menyadari akan adanya tanggung jawab dalam setiap kegiatannya. Maka dari itu konseli telah mengurangi rasa mengeluhnya dalam menjalani padatnya kegiatannya.

- b. Lebih memilih untuk beristirahat dirumah daripada di Pesantren, dalam hal ini konseli menyadari bahwa ketika sedang mengalami

¹⁴⁵ Muhimatul Hasanah, *Stress dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi dan Islam*, hal.111-113

¹⁴⁶ M. Ali Basyarudding, M. Arif Khoiruddin, *Peran Pembina Asrama dalam Pembelajaran di Pondok Pesantren*, Jurnal Pendidikan Islam, Vol 4, No 1, 2020, hal. 2.

demam tidak harus dirawat dirumahnya, melainkan periksa di pondok. Hal itu dikarenakan semua pesantren telah menyediakan petugas kesehatannya masing-masing. Terkadang juga ketika santri sakit, maka akan dibawa pada klinik terdekat dengan menggunakan transportasi yang disediakan oleh pesantren.

2. Proses pelaksanaan terapi realitas dalam mengurangi stress pada santri baru di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember

Berdasarkan hasil dari penelitian mengenai layanan terapi realitas yang di berikan oleh para pengurus putri Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember yang meliputi keterlibatan langsung antara konselor dengan konseli, memfokuskan pada tingkah laku, mengeksplorasi seluruh tingkah laku klien, konseli menilai diri sendiri dan melakukan evaluasi, merancang tindakan yang bertanggung jawab, membuat komitmen, tidak menerima permintaan maaf dan alasan dari konseli, tindak lanjut. Melalui layanan terapi realitas yang bisa diberikan kepada santri baru di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember. Menurut saudara Suci Nur Pratiwi dalam jurnalnya mengartikan terapi merupakan suatu proses konseling yang melibatkan atau memfokuskan kepada tingkah laku konseli yang sekarang.¹⁴⁷ Sesuai dengan makna terapi diatas bahwa terapi realitas ini

¹⁴⁷ Suci Nur Pratiwi, Siti Fatimah, Alvian Agung Nurhaqy, *Teknik Terapi Realitas dalam Meningkatkan Citra Diri Negatif Dilihat dari Rendahnya Konsep Diri Siswa*, Jurnal FOKUS, Vol 4 No 6, 2021, hal. 461.

bisa dijadikan sebagai acuan bagi para santri baru yang sedang mengalami stress.

a) Konselor melibatkan secara langsung dengan konseli

Tindakan seorang konselor untuk menjalin hubungan yang baik dengan konseli serta mengetahui secara langsung permasalahan yang sedang dialami. Tujuan dari keterlibatan secara langsung antara konselor dengan santri baru (konseli) adalah untuk mengetahui secara rinci mengenai faktor apa saja yang terjadi sehingga mengakibatkan santri baru mengalami stress.

Hal ini juga dikuatkan dalam buku yang merupakan karya dari Gunarsa dan Singgih yang berjudul “Konseling dan Psikoterapi” keterlibatan seorang konselor memang sangat berpengaruh pada kelancaran proses terapi realitas ini dikarenakan dengan keikutsertaan seorang konselor dalam mengikuti proses terapi ialah dapat mengetahui secara langsung permasalahan yang dialami oleh konseli itu sendiri.¹⁴⁸

b) Memfokuskan pada tingkah laku konseli

Tahap dimana peneliti dan pengurus lebih memfokuskan terhadap tingkah laku santri baru yang sedang mengalami gejala stress. Lanjutan dari memberikan sikap yang hangat kepada klien serta kesediaan konselor dalam melibatkan diri. Maka akan mudah

¹⁴⁸ Gunarsa dan Singgih, *Konseling dan Psikoterapi*, 245-248.

membantu klien untuk bersikap terbuka. Klien akan merasa dibantu untuk menangani perilaku yang sekarang sedang dialami.

Adapun pembahasan yang ada didalam jurnal bahwa teori yang menfokuskan pada tingkah laku individu sangat berguna untuk membantu individu dalam mempelajari sebuah tingkah laku yang baru dalam memecahkan permasalahan yang sedang dialami. Lalu disediakan sarana untuk dapat mencapai sasaran individu dengan membebaskan individu dari tingkah laku yang dapat mengganggu dalam kehidupan yang efektif. Proses memfokuskan suatu permasalahan akan membuat individu menjadi lebih fokus dalam mencari solusi dari setiap permasalahan yang ada secara perlahan, sehingga akan terbentuk dalam diri individu sifat disiplin serta profesional dalam menyelesaikan permasalahannya sendiri.¹⁴⁹

c) Mengeksplorasi seluruh tingkah laku konseli

Tingkah laku merupakan suatu manifestasi hayati yang dimiliki individu untuk berinteraksi dengan lingkungannya, dari tingkah laku yang nampak sampai yang tidak nampak, mulai dari yang bisa dirasa sampai yang tidak dirasa. Dari penjelasan diatas terdapat kesamaan dengan tingkah laku para santri baru, dimana tingkah laku mereka akan mengalami perbedaan ketika mengalami gejala stress. Terdapat

¹⁴⁹ Erdiyati, "Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioristik Untuk Siswa SMP", jurnal Prakarsa Paedadogia, Vol. 1, No.1, 2018, hal. 63.

perbedaan antara santri yang memiliki mental yang sehat dengan santri yang memiliki mental yang sakit.

Berdasarkan hasil dari penelitian bahwa tingkah laku santri baru yang pada awalnya menimbulkan beberapa permasalahan, dan setelah mereka menerima pelayanan terapi realitas ini para santri baru mulai untuk membuka pola pikir positif mereka demi masa depan dirinya sendiri. Pada akhirnya, santri baru sedikit demi sedikit telah berhasil mengubah tingkah laku maupun pola pikirnya menjadi positif misalnya para santri baru sadar bahwa jika mereka terus menerus menangis, tidak makan maka akan berimbas kepada kesehatan mereka. Sedangkan orang tua yang berada dirumah sangat mengharapkan bahwa anaknya yang sedang berada di pesantren selalu dalam keadaan sehat.

d) Konseli menilai diri sendiri dan melakukan evaluasi

Suatu penilaian seberapa jauhnya individu dalam mencapai targetnya serta seberapa jauh *progress* untuk menuju pada pencapaian tersebut. Oleh karena itu, sangat penting bagi individu untuk mampu mengenali diri sendiri dengan baik. Manfaatnya yaitu agar mampu untuk mengembangkan potensinya mencapai cita-cita serta tujuan hidup dimasa depan.¹⁵⁰ tahap dimana santri baru dituntut untuk mampu menilai dirinya sendiri atau mengoreksi dirinya sendiri mengenai

¹⁵⁰ <https://www.gramedia.com/best-seller/konsep-diri/>

perbedaan tingkah laku yang berubah mulai dari awal memasuki Pesantren sampai dengan sekarang.

Berdasarkan hasil dari penelitian para santri baru telah mampu untuk menilai dirinya sendiri, baik dari segi perasaan sampai gejala fisik yang mereka alami. Sedangkan pengertian dari evaluasi adalah suatu kegiatan yang berupa tindakan, analisa guna memberikan sebuah arti terhadap apa yang telah dikerjakan serta yang telah dirasakan selama ini. Dari evaluasi yang telah dilakukan, para santri baru telah mampu dalam mengevaluasi dirinya sendiri. Para santri berhasil dalam membentuk pola pikirnya dalam mengolah emosi buruk menjadi emosi yang positif. Para santri baru juga merasakan dampak positif dari proses terapi realitas yang telah dilaksanakan sebelumnya. Santri baru juga mampu mengambil keputusan yang tepat serta yang sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

e) Merancang tindakan yang bertanggung jawab

Suatu sikap atau karakter seseorang dalam melaksanakan kewajiban serta tugas-tugasnya yang pada dasarnya harus dilakukan terhadap dirinya sendiri lingkungannya, masyarakat, kepada negara serta Tuhan-Nya. Penanaman sikap tanggung jawab pada santri baru harus dimulai sejak awal mula memasuki dunia Pesantren, baik tangng jawab yang kecil maupun yang besar.

Kebanyakan permasalahan yang dihadapi yaitu terdapat santri baru yang memang belum mampu mengatasi permasalahan atau tidak

mampu bertanggung jawab atas permasalahan yang sedang terjadi.¹⁵¹ Biasanya santri baru yang belum mampu bertanggung jawab atas tingkah lakunya akan menyusahkan orang-orang yang ada disekitarnya seperti, orang tua atau bahkan teman kamar dan teman dekatnya. Misal contohnya, santri baru harus mencuci pakaiannya sendiri, tidak peduli santri baru bisa cuci pakaian atau tidak, namun hal tersebut telah menjadi tanggung jawab diri sendiri untuk membersihkannya. Ketika santri baru tidak mampu melakukannya, maka imbasnya terkena kepada orang tua atau bahkan teman kamar yang mencuci baju kotornya.

f) Membuat komitmen atau janji

Tindakan pembuatan janji kepada diri sendiri untuk tidak mengulang kembali tingkah laku negatif yang dapat membuat ketidaknyamanan dalam proses belajar di Pesantren. Adapun perencanaan yang telah disusun harus dilaksanakan. Seorang konselor memberikan dorongan yang dominan kepada individu guna membantu pemenuhan tindakan yang telah direncanakan bahwa individu harus berjanji untuk melakukannya.

Adapun pengertian lain dari komitmen adalah suatu hal yang bisa membuat individu menjadi rela untuk membulatkan hatinya dan juga tekad demi tercapainya suatu tujuan, meskipun individu belum

¹⁵¹ Rika Juwita, Asep Munajat, Elnawati, “*Mengembangkan Sikap Tanggung Jawab Melaksanakan Tugas Sekolah Melalui Metode Bercerita Pada Anak Berusia 5-6 Tahun Di TK Aisyah Bustnul Athfal 2 Kota Sukabumi*”, jurnal Utile, Vol. 2, No. 2, 2019, hal. 145.

mengetahui hasil akhir dari tujuan yang ingin dicapai tersebut.¹⁵² Komitmen ini berguna untuk menjadi suatu kekuatan yang mengikat santri baru untuk melakukan tindakan yang positif dengan tujuan tertentu. Dengan demikian, individu yang telah menanamkan komitmen dalam dirinya ketika melakukan kewajiban dan tugasnya maka akan selalu termotivasi serta berusaha dalam meraih target atau tujuan yang ingin dicapai.

g) Tidak menerima permintaan maaf dan alasan dari konseli

Suatu ungkapan yang penuh dengan ketulusan serta penyesalan yang diutarakan kepada seseorang dengan sangat dalam.¹⁵³ Tahap ini tidak membuka ucapan permintaan maaf serta alasan apapun yang diucapkan oleh santri baru ketika tidak menerapkan pembelajaran yang telah diberikan dalam proses terapi. Peneliti dan pengurus juga tidak menerima alasan apapun dari santri baru ketika melakukan kesalahan, santri baru diwajibkan untuk menaati peraturan yang telah tersedia selama proses terai berlangsung demi kesembuhan bersama.

Adapun hasil dari penelitian bahwa ketika menerapkan tidak menerima sebuah alasan apapun atau permintaan maaf apapun dari santri baru yang tidak melakukan persyaratan dalam proses terapi memberikan dampak yang positif. Dikarenakan para santri akan berusaha semaksimal mungkin untuk menjalani satu persatu tahapan

¹⁵² Boyke Mulyani, "Hubungan Konsep Diri, Komitmen, Dan Motivasi Berprestasi Dengan Prestasi Renang Gaya Bebas", Jurnal Cakrawala Pendidikan, Thn. XXXII, No. 3, hal. 490.

¹⁵³ Gunarsa dan Singgih, *Konseling dan Psikoterapi*, 245-248.

terapi demi kesembuhan mereka sendiri. Bagaimanapun caranya serta keadaannya, para santri baru harus melakukan semua tahapan yang telah dipelajari bersama. Pada akhirnya, para santri baru pun mampu disiplin dalam menjalani semua tahapan terapi realitas sampai akhir dan membuahkan hasil yang sangat memuaskan yakni para santri baru mampu menghilangkan pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif.

h) Tindak lanjut

Suatu langkah terakhir yang akan dikerjakan seperti menyelesaikan permasalahan, perbuatan serta pola pikir, dll.¹⁵⁴ tahap akhir dari terapi realitas ini, dimana santri baru akan mempraktekkan secara mandiri setelah mendapatkan pembelajaran mengenai terapi realitas dalam mengurangi stress yang dialaminya. Santri baru yang telah mendapatkan bimbingan terapi realitas akan dituntut untuk mampu menyelesaikan permasalahan yang sedang terjadi. Hal ini diberikan agar membantu para santri baru untuk belajar disiplin dalam mengatur emosi, berbuat sesuatu, dll.

Adapun hasil dari penelitian yang telah dilakukan yakni para santri baru yang telah mendapatkan bimbingan terapi telah berhasil dalam mengurangi gejala stress yang telah mereka alami selama ini. Contohnya, santri baru mulai membuka pola pikirnya untuk tidak selalu terlarut dalam keadaan yang sekarang. Karena keadaan

¹⁵⁴ Gunarsa dan Singgih, *Konseling dan Psikoterapi*, 245-248.

yang sekarang merupakan salah satu perjalanan yang harus mereka lalui untuk menimba ilmu di pesantren. Para santri baru berinisiatif untuk berusaha menghilangkan gejalanya dengan berbagi macam cara selain dari mengikuti kegiatan terapi realitas.

3. Kendala dan pendukung pelaksanaan terapi realitas pada santri baru di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember

Menurut pengamatan yang telah dilakukan oleh peneliti terdapat beberapa faktor yang dapat memicu terkendalanya proses terapi realitas dan juga faktor pendukung yang akan menjadi peran penting ketika proses terapi realitas telah dilaksanakan di Pondok Pesantren Bustnul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember.¹⁵⁵

a) Kendala dalam pelaksanaan terapi realitas pada santri baru di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember

Adapun dalam setiap usaha pasti akan mengandung yang namanya faktor kendala dalam melaksanakannya, tidak terkecuali proses pelaksanaan terapi realitas ini yang berusaha untuk meminimalisir gejala yang dialami oleh santri. Karena memang pada dasarnya kehidupan Pesantren dikenal dengan kepadatan suatu kegiatan-kegiatan keagamaan,¹⁵⁶ sehingga ketika proses terapi realitas dilaksanakan

¹⁵⁵ Observasi, 17 Juni 2022.

¹⁵⁶ M. Ali Basyaruddin, M. Arif Khoiruddin, *Peran Pembina Asrama dalam Pembelajaran di Pondok Pesantren*, Jurnal Pendidikan Islam, Vol 4 No 1, 2020, hal 146.

mengalami kendala karena beberapa hal yang tidak bisa diubah dikarenakan peraturan dari Pesantren. Berikut merupakan kendala ketika proses terapi realitas dilaksanakan diantaranya:

- a. Waktu yang bersamaan dengan jadwal kiriman santri menurut hasil dari proses terapi realitas yang dilakukan oleh Ustadzah Viviasi mengungkapkan bahwa kendala yang terdapat dalam pelaksanaan terapi realitas ini adalah ketika santri tidak menghadiri kegiatan pemberian terapi realitas. Namun, di jam selanjutnya setelah semua kegiatan selesai konseli yang tidak hadir akan mendapatkan bimbingan yang sebelumnya mereka tinggal.
- b. Kondisi dalam keadaan lapar dan mengantuk dikarenakan waktu pelaksanaan terapi realitas sudah waktunya makan bagi santri. Akan tetapi disisi lain, teman kamar telah berbaik hati untuk mengambil nasi para konseli. Sehingga setelah konseli pulang ke kamar akan langsung makan makanan yang telah disediakan.

Adapun hasil dari pengamatan yang dilakukan oleh peneliti ketika tingkah laku konseli yakni kondisi psikis santri baru masih belum sepenuhnya stabil, karena separuh pikirannya berada di rumah dan selebihnya di pesantren. Sehingga hal tersebut berdampak pada konsentrasi, kesehatan santri baru ketika di pesantren.¹⁵⁷

¹⁵⁷ Observasi, 17 Juni 2022.

b) Pendukung dalam pelaksanaan terapi realitas pada santri baru di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember

Berikut merupakan data yang telah terkumpul mengenai faktor pendukung ketika pelaksanaan terapi realitas di antaranya:

- a. Mendapat persetujuan dari pihak *dhalem* ketika dilihat dari hasil data penelitian mengenai faktor pendukung terlaksanakannya terapi realitas ini menurut Ustadzah Viviati adalah kegiatan terapi realitas ini yang ditujukan pada santri baru yang mengalami permasalahan telah diketahui oleh keluarga *dhalem* untuk diterapkan pada santri baru. Serta mampu membantu santri baru dalam menangani permasalahannya sendiri.
- b. Membantu santri baru dalam menangani masalahnya sendiri yang telah dijelaskan oleh Ustadzah Viviati yakni faktor pendukung lainnya mampu membantu santri baru menyelesaikan permasalahannya secara mandiri serta sangat membantu para pengurus untuk mengetahui bagaimana ciri-ciri santri baru yang mengalami stress sehingga para telah mengetahui cara untuk meminimalisir gejala stress yang sedang dialami oleh santri baru.

Hasil dari pengamatan yang telah dilakukan oleh peneliti yakni semua pihak pesantren sangat mendukung dengan adanya kegiatan terapi realitas yang ditujukan kepada santri baru yang mengalami

gangguan jiwa ringan ketika pertama kali mengetahui kehidupan di pesantren.¹⁵⁸



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

¹⁵⁸ Observasi, 17 Juni 2022.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Apa saja stress yang dialami oleh santri baru di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan bisa diambil kesimpulan bahwa stress yang terjadi pada santri baru yakni

- a. Insomnia, santri baru mengalami insomnia (susah tidur) dikarenakan ketika suasana mulai sunyi pada malam hari, konseli menjadi lebih sering ingat terhadap keadaan yang ada dirumah.
- b. Nafsu makan berkurang disebabkan karena lauk dan nasi yang disediakan oleh pihak pondok kurang selera pada konseli.
- c. Gejala demam yang dialami oleh santri disebabkan karena konseli jarang makan, terlalu banyak pikiran.

2. Proses pelaksanaan terapi realitas dalam mengurangi stress pada santri baru di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember

- a. Tahap pertama konselor melibatkan secara langsung antara konselor dengan konseli yaitu konselor (pengurus) ikut andil dalam pelaksanaan proses terapi realitas terhadap konseli.
- b. Tahap kedua yakni memfokuskan pada tingkah laku yakni tahap yang hanya memfokuskan pada permasalahan yang

sedang dialami oleh konseli dengan tidak merembet pada permasalahan yang lain.

c. Tahap ketiga yaitu mengeksplorasi seluruh tingkah laku klien yakni tahap mengidentifikasi seluruh tingkah laku yang negatif pada konseli.

d. Tahap keempat yakni konseli menilai diri sendiri dan melakukan evaluasi yakni tahap dimana konseli menilai dirinya sendiri dengan menceritakan semua permasalahan yang sedang dialami kepada konselor.

e. Tahap kelima yaitu merancang tindakan yang bertanggung jawab yakni konseli membuat tindakan selanjutnya yang mengandung unsur tanggung jawab terhadap semua perbuatan negatif yang terjadi sebelumnya.

f. Tahap keenam yakni membuat komitmen atau janji yakni konseli merancang komitmen untuk tindakan selanjutnya agar konseli tidak menyepelkan permasalahan yang sedang dihadapi oleh dirinya.

g. Tahap ketujuh tidak menerima permintaan maaf dan alasan dari konseli yaitu semua tugas harus dilakukan sesuai dengan tindakan yang bertanggung jawab yang telah dibuat sebelumnya. Serta agar konseli menjadi anak yang disiplin dengan memenuhi semua komitmen atau janji yang telah mereka buat sebelumnya.

- h. Tindak lanjut yakni tahap terakhir dimana konseli mulai mengekspresikan tindakan positif yang telah dirancang sendiri sebelumnya dan hal itu harus dilakukan oleh konseli itu sendiri.

3. Kendala dan pendukung pelaksanaan terapi realitas pada santri baru di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember

- a. Kendala yang dirasakan ketika melakukan proses terapi realitas yaitu proses kegiatan ini bentrok dengan jam kiriman santri.
- b. Faktor pendukung yang dirasakan ketika melakukan terapi realitas yaitu kegiatan ini mendapat dukungan dari pihak *dhalem*, sehingga sangat membantu bagi santri baru. Serta kegiatan ini akan menjadi kegiatan yang akan menginspirasi bagi pengurus untuk kedepannya dalam menghadapi seperti ini.

B. Saran-saran

Selanjutnya yaitu sebuah saran atau masukan yang diberikan oleh peneliti kepada pihak sumber-sumber serta temuan riset yang diperoleh dari lapangan, adapun saran-sarannya sebagai berikut:

1. Konselor (pengurus)

Santri yang memutuskan untuk mondok di pesantren pasti memiliki keluhan yang berbeda, tidak terkecuali terhadap santri yang masih baru. Maka dari itu saran yang bisa diberikan peneliti yakni tidak hanya terfokus kepada pelajaran saja. Namun, semua pengurus harus memperhatikan juga

kesehatan fisik maupun psikis dari santri baru maupun yang telah lama. Bagi santri yang masih baru peneliti sarankan untuk tidak memperbanyak dalam hal hafalan, dikarenakan akan mempunyai dampak yang sedikit negatif bagi kesehatan fisik maupun psikis santri baru.

2. Teman dekat

Teman dekat santri akan memberikan dampak yang sangat baik bagi teman lainnya. Hal itu dikarenakan teman merupakan salah satu tempat curhat yang bisa dipercaya. Oleh karena itu peneliti menyarankan teman dekat untuk selalu ada dan selalu memberikan semangat kepada temannya yang membutuhkan masukan. Bantu dia untuk melewati permasalahan atau kesulitan yang sedang dihadapi.

3. Konseli (santri baru)

Jangan terlalu larut dalam permasalahan yang sedang dialami, karena jika terlalu dipikirkan akan memberikan dampak negatif pada kesehatan fisik maupun psikis konseli. Maka dari itu pintar-pintarlah dalam mengelola emosi sendiri supaya tidak timbul gejala-gejala negatif yang tidak diinginkan. Ketika semua emosi telah bisa dikontrol sendiri, maka semua permasalahan satu persatu akan terselesaikan dengan sendirinya. Tetap semangat dalam menimba ilmu dan berikanlah yang terbaik untuk diri sendiri dan juga orang-orang disekitar.

4. Peneliti selanjutnya

Peneliti yang akan datang diharapkan untuk memperluas serta memperdalam terhadap penelitian ini. Dikarenakan disini peneliti masih

balajar untuk menjadi lebih baik serta masih terdapat kekurangan dalam pelaksanaan penelitian ini.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR PUSTAKA

- Alquran dan terjemahan Nya*. 2012. Bandung: JABAL.
- Angktan Madin IAIN Tulungagung 2018. 2020. Sang Santri; Perjalanan Mencari Barakah. Indonesia: Guepedia,
- Alasantri, 2017. Ala Santri. Jakarta : Wahyu Qolbu,
- Basuki, 2021. Pengantar Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: CV Media Saian Indonesia,
- Farozin, Muh, 2015. Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. Denpasar Utara: IKIP PGRI Bali,
- Fitrah, Muh, Luthfiah, 2017. Metode Penelitian. Sukabumi: Cv Jejak,
- Intan Savitri, Idik Efendi, 2011. Kenali Stress. Jakarta Timur: PT Balai Pustaka (Persero),
- Koswara, E, 2005. Konseling & Psikoterapi Teori Dan Praktek Bandung: Refika Aditama,
- Lubis, Namora Lumongga, 2014. Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik. Jakarta: KENCANA,
- Munawar , Budhy, Rachman Dkk, 2022. Pemikiran Islam Nurcholis Madjid. Bandung: LSAF,
- Nuruzzaman, M, 2005. Kiai Husein Membela Perempuan. Yogyakarta: Pustaka Pesantren,
- Nurishan, Yusuf. *Landasan Bimbingan Konseling*. Bandung : Remaja Rosdakarya. 2005,
- Rosuliana, Novi Enis, Robiatul Adawiyah, Dina Fithriana, 2020. Paket Edukasi Pada Remaja Terhadap Kecenderungan Menikah Dini. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia,
- Rasimin & Muhammad Hamdi, 2018. Bimbingan Dan Konseling Kelompok. Jakarta: PT. Bumi Aksara,
- Rahmawadi, 2011. Pengantar Metodolgi Penelitian. Banjarmasin: Antasari Press,

Shella Ayu Wandira & Ahmad Guntur Alfianto, 2021 Merubah Stigma Sosial pada Seseorang dengan Covid-19 (Sebuah Pedoman Psikoterapi). Malang: CV.Literasi Nusantara Abadi,

Sauqi, Futaqi, 2019. Kapital Multikultural Pesantren. Yogyakarta: Deepublish,

Sari, Efris Kartika, Rustiana Tasya Ariningpraja. 2021. Demam Mengenal Demam & Aspek Perawatannya. UB Press,

Singgih D, Gunarsa, 2007. Konseling dan Psikoterapi. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia,

Said, M, 1986. 101 Hadist Tentang Budi Luhur. Bandung: PT Alma'arif Bandung,

Sugiyono, 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta CV,

Yusuf, Muri, 2014. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan. Jakarta: Prenadamedia Group,

JURNAL DAN SKRIPSI

Basyarudding, M. Ali, M. Arif Khoiruddin. "Peran Pembina Asrama dalam Pembelajaran di Pondok Pesantren". Jurnal Pendidikan Islam. Vol 4 No 1. (2020),

Claravita, Rizky. "Terapi Realitas Berbasis Nilai-Nilai Ikhlas Untuk Mengurangi Stress Dan Kecemasan Akan Gagalnya Resepsi Karena Pandemi Covid-19 Pada Pasangan Calon Pengantin Di Kelurahan Morokrebang Surabaya." Skripsi, UIN Sunan Ampel. (2020),

Erdiyati. "Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioristik Untuk Siswa SMP." jurnal Prakarsa Paedadogia. Vol 1 No 1 (2018),

Fadilah, Siti Rahayu, "Konseling Terapi Realitas Untuk Mengurangi Perilaku Narsistik Peserta Didik Berprestasi Smp Negeri 22 Bandarlampung Tahun Pelajaran 2019/2020." Skripsi. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. 2020,

Hidayati, Lina Nur, Mugi Harsono. "Tinjauan Literatur Mengenai Stress Dalam Organisasi." Jurnal Ilmu Manajemen. Vol 18 No 1 (2021),

Hasanah, Muhimatul. "Stress dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi dan Islam," Jurnal Ummul Qura. Vol XIII No 1 (2019),

Hidayat, Mansur. "Model Komunikasi Kyai Dengan Santri Di Pesantren." Jurnal Komunikasi ASPIKOM. Vol 2 No 6 (2016),

- Juwita, Rika, Asep Munajat, Elnawati. "Mengembangkan Sikap Tanggung Jawab Melaksanakan Tugas Sekolah Melalui Metode Bercerita Pada Anak Berusia 5-6 Tahun Di TK Aisyak Bustnul Athfal 2 Kota Sukabumi." jurnal Utile. Vol 2 No 2 (2019),
- Krisnan, Hetty, Rachel Farakhayah. "Meningkatkan Kemampuan Pengambilan Keputusan Pada Remaja Akhir Dengan Menggunakan Metode Reality Therapy". Jurnal Social Work. Vol 7 No 2,
- Mulyani, Boyke. "Hubungan Konsep Diri, Komitmen, Dan Motivasi Berprestasi Dengan Prestasi Renang Gaya Bebas." Jurnal Cakrawala Pendidikan. Thn XXXII No 3,
- Nurdin, Muhammad Akbar, Andi Arsunan Arsin, Ridwan M. Thaha. "Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa." Jurnal MKMI. Vol 14 No 2 (2018),
- Pahlewi, Reza Mina. "Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Terapi Realita untuk mengurangi gejala narcissitic personality disorder pada siswa kelas IX SMP Piri Ngaglik Tahun Ajaran 2018/2019." Jurnal Bimbingan dan Konseling. Vol 2 No 1,
- Purwanto, Setiyo. "Mengatasi Insomnia Dengan Terapi Relaksasi," Jurnal Kesehatan. Vol 1 No 2 (2008),
- Pratiwi. Suci Nur, Siti Fatimah, Alvian Agung Nurhaqy. "Teknik Terapi Realitas dalam Meningkatkan Citra Diri Negatif Dilihat dari Rendahnya Konsep Diri Siswa", Jurnal FOKUS. Vol 4 No 6. (2021),
- Rohmat. "Pendidikan Pesantren Salaf (Telaah Nilai-nilai Humanis-Religijs." Jurnal Tawadhu. Vol 3 No 2 (2019),
- Supiani, Fahmi. "Terapi Realitas untuk Mengatasi Kecemasan pada Pasutri yang belum Memiliki Keturunan Lebih dari 10 Tahun," Skripsi, UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten. 2019,
- Susanto, Happy, Muhammad Muzakki. "Perubahan Perilaku Santri (Studi Kasus Alumni Pondok Pesantren Salafiyah Di Desa Langkap Kecamatan Besuki Kabupaten Situbondo." Jurnal Pendidikan Islam. Vol 2 No 1 (2016),
- Utami, Wahyu, Sun Fatayati. "Terapi Realitas untuk Meningkatkan Penerimaan Ibu yang memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di Kabupaten Nganjuk." Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini. Vol 1 No 1 (2021),

Zulhimma. “Dinamika Perkembangan Pondok Pesantren Di Indonesia,” Jurnal Darul ‘ilmi. Vol 01 No 02 (2013),

WEBSITE

<http://digilib.uinsby.ac.id/1435/5/Bab%202.pdf>

<https://cewekbanget.grid.id/read/062680263/mulai-menulis-buku-harian-yuk-bisa-re6>

<https://www.gramedia.com/best-seller/konsep-diri/>



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Pernyataan Keaslian Tulisan

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lutfiatun Ningsih

NIM : D20183019

prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah

Universitas : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Terapi Realitas Dalam Mengurangi Stress Santri Baru Di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember” adalah hasil penelitian saya sendiri, kecuali pada bagian yang dirujuk dari sumbernya.

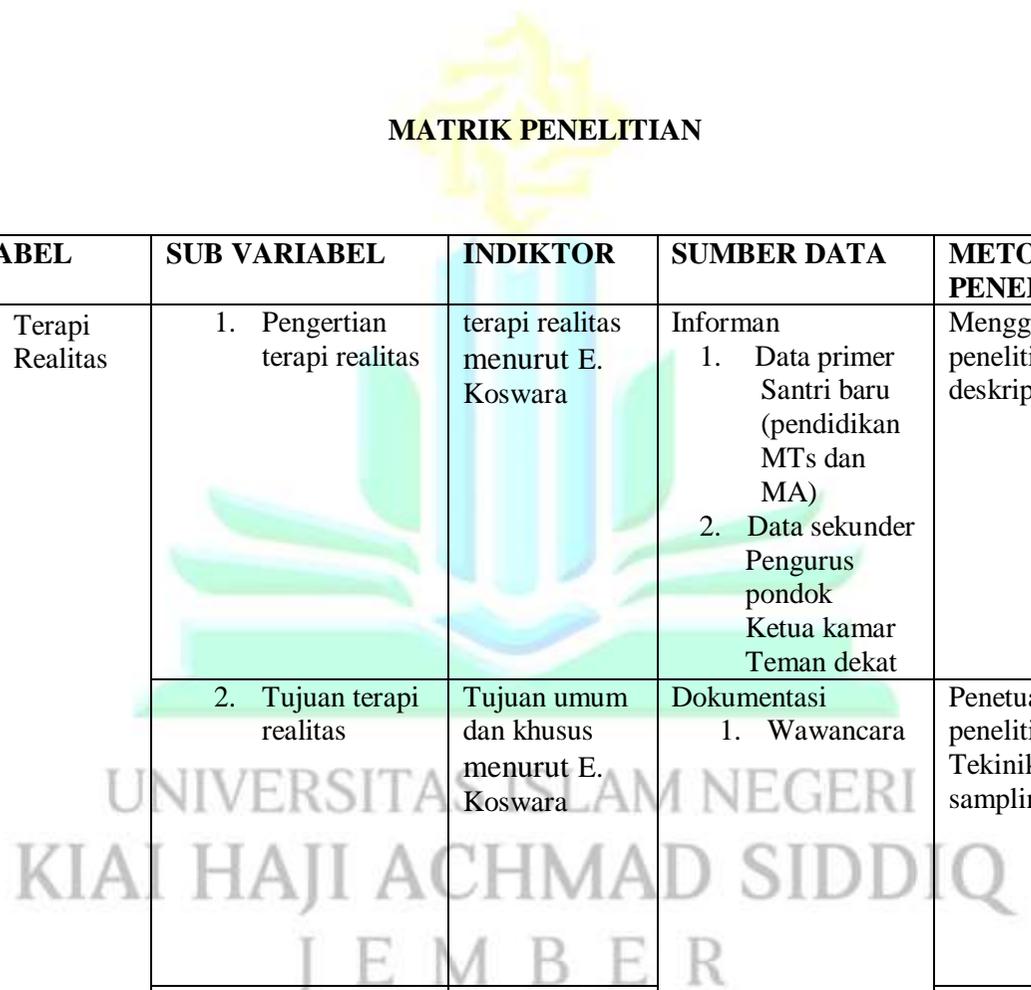
Demikian surat pernyataan keaslian tulisan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Jember, 29 Desember 2022

Penyusun,



Lutfiatun Ningsih
NIM. D20183019


MATRIK PENELITIAN

JUDUL	VARIABEL	SUB VARIABEL	INDIKTOR	SUMBER DATA	METODE PENELITIAN	FOKUS PENELITIAN
TERAPI REALITAS DALAM MENGURANGI STRESS SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN BUSTANUL ULUM BULUGADING	1. Terapi Realitas	1. Pengertian terapi realitas	terapi realitas menurut E. Koswara	Informan 1. Data primer Santri baru (pendidikan MTs dan MA) 2. Data sekunder Pengurus pondok Ketua kamar Teman dekat	Menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif	Bagaimana stress yang terjadi santri di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember ?
		2. Tujuan terapi realitas	Tujuan umum dan khusus menurut E. Koswara	Dokumentasi 1. Wawancara	Penentuan subyek penelitian menggunakan Teknik Purposive sampling	Bagaimana pelaksanaan terapi realitas dalam menangani stress santri baru di Pondok Pesantren Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember ?
		2. Ciri-ciri terapi realitas	Menolak penyakit mental, fokus tingkah laku sekarang, masa		Metode pengumpulan data: 1. Observasi 2. Wawancara 3. Dokumentasi	Apa saja kendala dan pendukung pelaksanaan terapi realitas santri baru di Pondok Pesantren

			<p>sekarang, pertimbangan nilai, menekankan transferensi dan bagian kesadaran, menghilangkan hukuman dan menekankan tanggung jawab menurut E. Koswara</p>			Bustanul Ulum Bulugading Langkap Bangsalsari Jember ?
		4. Fungsi terapi realitas	Fungsi untuk klien dan terapis menurut E. Koswara		Metode analisis data:	
		4. Teknik terapi realitas	Keterlibatan, perilaku sekarang, menilai diri sendiri, perencanaan tindakan bertanggung jawab, perjanjian, tidak		Keabsahan data	
					<ol style="list-style-type: none"> 1. Reduksi data 2. Penyajian data 3. Penarikan kesimpulan <ol style="list-style-type: none"> 1. Triangulasi sumber 2. Triangulasi tehnik 	

			menerima alasan apapun, tidak ada hukuman menurut E. Koswara		
	2. Stress	1. Pengertian stress	stress menurut Intan Savitri & Sidik Efendi Stress secara fisiologi, emosi dan psikologis		
		2. Jenis-jenis stress	Jenis stress akut dan kronis yang dialami santri		
		3. Faktor yang mempengaruhi stress	Faktor lingkungan, kognitif, kepribadian menurut Intan		
		4. Usaha-usaha mengatasi stress	Prinsip homeostatis dan Coping stress		
	3. Santri	1. Konsep santri	santri secara luas dan khusus		

			menurut Futaqi Sauqi			
		2. Macam-macam santri	1. santri kalong dan santri mukim menurut Futaqi Sauqi			
		3. Pondok Pesantren	2. kiai atau nyai, ustadz atau utzdah, pondok pesantren dan sarana prasarana			

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 3: Mengantarkan Surat Permohonan Tempat Penelitian



Lampiran 4: Dokumentasi Pelaksanaan Terapi Realiti



Lampiran 5: Dokumentasi Gambar

1. Dokumentasi Bersama Ustadzah Viviati



2. Dokumentasi Bersama Teman Dekat Konseli



3. Dokumentasi Bersama Ketua Kamar Konseli





4. Dokumentasi Bersama Konseli



UNI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BIODATA PENULIS

Nama : Lutfiatun Ningsih
NIM : D20183019
Tempat Tanggal Lahir : Jember, 01 Juli 1999
Fakultas : Dakwah
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : RT.002/ RW.003, Desa Langkap
Kecamatan Bangsalsari Kabupaten Jember

Riwayat Pendidikan

2006-2012	: SDN Petung 03
2012-2015	: Mts Bustanul Ulum Bulugading
2015-2018	: MA Bustanul Ulum Bulugading
2018 s/d Sekarang	: Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq (UIN KHAS) Jember.