

**PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGURANGI
STRESS PADA REMAJA DI PONDOK PESANTREN PUTRI AL
MANSHUR KLATEN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Surakarta
Untuk memenuhi Sebagian Pesyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial



Oleh :

AJENG DYAH LARASATY
NIM. 16.122.1.018

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUUDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SURAKARTA**

2020

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ajeng Dyah Larasaty
Nim : 161221018
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya yang berjudul “Penerapan Bimbingan Kelompok untuk mengurangi Stress Pada Remaja di Pondok Pesantren Putri Al Manshur Klaten” Adalah hasil karya atau penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi dari hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab peneliti.

Surakarta, 8 Desember 2020
Yang menyatakan

Ajeng Dyah Larasaty

161221018

ANGGA EKA YUDA WIBAWA, M.Pd

DOSEN PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SURAKARTA

NOTA PEMBIMBING

Hal : Skripsi Sdri. Ajeng Dyah Larasaty

Lamp : -

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

IAIN Surakarta

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi, dan mengadakan perbaikan seperlunya terhadap skripsi saudara :

Nama : Ajeng Dyah Larasaty

NIM : 16.12.2.10.18

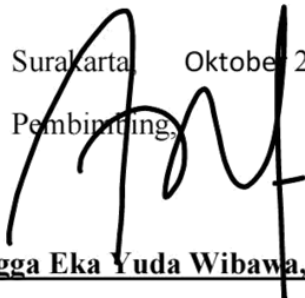
Judul : Penerapan Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Stress pada Remaja di Pondok Pesantren Putri Al Manshur Klaten

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui untuk diajukan pada Seminar Munaqosyah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Insitut Agama Islam Negeri Surakarta.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Surakarta, Oktober 2020

Pembimbing,


Angga Eka Yuda Wibawa, M.Pd

NIP. 198880317 201801 10001

PENGESAHAN

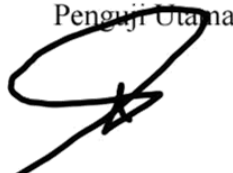
**PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGURANGI STRESS
PADA REMAJA DI PONDOK PESANTREN PUTRI
AL MANSUR KLATEN**

Disusun Oleh
Ajeng Dyah Larasaty
161221018

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Surakarta
Pada Hari, Selasa 17 November 2020 dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial

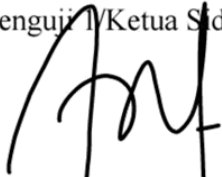
Surakarta, 8 Desember 2020

Penguji Utama



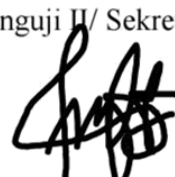
Dr. H. Lukman Harahap, M.Pd.
NIP.19730902 199903 1 003

Penguji I/ Ketua Sidang



Angga Eka Yuda Wibawa M. Pd.
NIP.19880317 201801 1 001

Penguji II/ Sekretaris Sidang



Galih Fajar F, S.Pd., M.Pd.
NIP.19900807 201701 1 129

**Dekan Fakultas
Ushuluddin dan Dakwah IAIN Surakarta**



Dr. Islah, M.Ag.
NIP.19730522 200312 1 001

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan karunia dan hidayah-Nya, maka karya ini saya persembahkan kepada :

1. Yang teristimewa kedua orang tuaku Bapak Syafarudin dan Ibu Vita Dwi Pramesty tercinta dan tersayang dengan segala hormat dan baktiku, terimakasih atas kasih sayang, perhatian, kesabaran dan yang tak pernah lelah mendoakan untuk keberhasilan anak-anaknya.
2. Kedua adik-adikku (Sekar dan Faisal) tersayang , eyang putri (Tien) tersayang , kakek (Juki Haryanto) tersayang yang senantiasa memotivasi serta selalu mendoakan kelancaran studi hingga skripsi ini terselesaikan.
3. Sahabat teristimewa penulis Revine Hasan Qodri Azizi tercinta yang selalu memberikan dukungan, motivasi dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih atas segala kebaikan dengan tulus murni , canda, tawa , tangis haru serta bahagia yang telah dibagi dan turut dirasa selama penulis menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Septi Budi Sartika, M.Pd. tante tersayang yang turut memberikan doa, bimbingan, dukungan, motivasi dan bantuan materi kepada penulis selama menempuh pendidikan sampai dengan selesai.
5. Sahabat terbaik , sani, oktavianis, zahroh, charisma ,melficha, aulia ,ina , mas budi , zuhri, jessica , dan nana terimakasih telah memberikan motivasi dan semangat dalam menyelesaikan skripsi. Terimakasih atas segala kebaikan selama penulis menyelesaikan skripsi ini.
6. Almamaterku tercinta, IAIN Surakarta

MOTTO

يَحْزَنُونَ هُمْ وَلَا عَلَيْهِمْ خَوْفٌ فَلَا وَأَصْلَحَ آمَنَ فَمَنْ

...Barangsiapa yang beriman dan mengadakan kebaikan, maka tak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak pula mereka bersedih hati. (QS

Al-An'am : 48)

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman. (QA. Ali 'Imran Ayat 139)

ABSTRAK

Ajeng Dyah Larasaty (16.122.1.018) *Penerapan Bimbingan Kelompok untuk mengurangi stress pada remaja di Pondok Pesantren Putri Al Manshur Klaten*. Skripsi : Program Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Surakarta, Oktober 2020.

Pondok Pesantren merupakan lembaga pendidikan islam yang berfungsi sebagai lembaga sosial serta memiliki program pendidikan yang di susun secara mandiri. Masa remaja merupakan masa perkembangan dengan berbagai macam masalah yang individu sedang dihadapi. Namun, ketika masalah tersebut tidak dapat diatasi maka akan memberikan dampak tertentu pada individu tersebut. Salah satu dampak yang dapat terjadi pada remaja yang adalah stres, stres merupakan kondisi yang pasti terjadi pada setiap kehidupan individu. Pondok Pesantren putri al Manshur merupakan lembaga pendidikan islam yang berusaha melaksanakan pendidikan islam dengan sebaik-baiknya dan dalam mengatasi santri yang mengalami masalah stres Pondok Pesantren al Manshur putri menerapkan bimbingan kelompok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penerapan Bimbingan kelompok untuk mengurangi stress pada santri di Pondok Pesantren Putri Al Manshur Klaten.

Subyek penelitian ini ditujukan pada santri di Pondok Pesantren putri Al Manshur Klaten Jawa Tengah. Sebagian diantaranya santri baru belum bisa menyesuaikan diri dipondok dan santri penghafal Al Quran yang mengalami tekanan yang berujung stress karena rutinitas yang baru serta kegiatan yang padat. Santri baru dan santri lama yang mengalami stress diberikan bimbingan kelompok dari pengurus. Penelitian ini menggunakan metode penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Penelitian ini menggunakan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi untuk mengumpulkan data. Subyek dalam penelitian ini dipilih dengan menggunakan *purposive sampling*, yaitu pengurus dan santri yang mengalami stress.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk menangani stres pada santri dengan bimbingan kelompok, bimbingan dilakukakn beberapa tahapan seperti halnya pemberian informasi mengenai materi bimbingan kelompok, selanjutnya melakukan diskusi antar santri yang mengalami stres untuk membicarakan masalah yang tengah dihadapi, pada tahap yang terakhir dilakukan upaya pemecahan masalah yang tengah di hadapi.

Kata kunci : remaja, stress ,bimbingan kelompok

ABSTRACT

Ajeng Dyah Larasaty (16.122.1.018) Implementation of Group Guidance to reduce stress on adolescents at Al Manshur Klaten Women's Islamic Boarding School. Thesis: Islamic Counseling Guidance Program, Faculty of Ushuluddin and Da'wah, Surakarta State Islamic Institute, October 2020.

Islamic Boarding School is an Islamic educational institution that functions as a social institution and has an independent educational program. Adolescence is a period of development with various kinds of problems that individuals are facing. However, when the problem cannot be resolved, it will have a certain impact on the individual. One of the impacts that can occur on adolescents is stress, stress is a condition that must occur in every individual's life. The al Manshur women's boarding school is an Islamic education institution that tries to carry out Islamic education as well as possible and in overcoming students who experience stress problems the al Manshur women's Islamic boarding school applies group guidance. This study aims to determine how the application of group guidance to reduce stress on students at the Al Manshur Klaten Women's Islamic Boarding School.

Subjects of this study were aimed at students at the Al Manshur Islamic Boarding School, Klaten, Central Java. Some of them were new students who had not been able to adjust to their lodgings and those who memorized Al-Qur'an who experienced stress which led to stress due to new routines and busy activities. New students and old students who experience stress are given group guidance from the management. This research uses field research methods (field research) with a qualitative descriptive approach. This research uses interview, observation and documentation techniques to collect data. The subjects in this study were selected using purposive sampling, namely the management and students who experienced stress.

The results showed that to deal with stress on students with group guidance, the guidance was carried out in several stages such as providing information about group guidance material, then carrying out discussions between students who were experiencing stress to discuss the problems they were facing, at the last stage efforts were made to solve the problem. in the middle of the face.

Keywords: adolescence, stress, group guidance

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dankarunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini yang berjudul “Penerapan Bimbingan kelompok untuk mengurangi Stress pada Remaja di Pondok Pesantren Al Manshur Klaten” skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana social, kepada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Surakarta.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terwujud tanpa adanya bantuan bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak oleh karena itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Mudhofir, S.Ag. M.Pd. Selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri Surakarta.
2. Bapak Dr. Islah, M. Ag., Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Surakarta.
3. Bapak Dr. H. Lukman Harahap, M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Program studi Bimbingan Konseling Islam.
4. Bapak Drs. H. Ahmad Hudaya, M.Ag. Selaku wali studi yang telah memberikan pengarahan dan motivasi
5. Bapak Angga Eka Yuda Wibawa M. Pd. Selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan izin penelitian. Memberikan kelancaran, meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan dan arahan serta motivasi.
6. Bapak Dr. H Lukman Harahap, M.Pd. Dan Bapak Galih Fajar F, S.Pd.,M.Pd. Selaku dewan penguji penguji yang telah memberikan kelancaran dan meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan arahan.
7. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama kuliah.

8. Staf bagian Akademik Fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang telah memberikan pelayanan yang baik.
9. Bapak K.H. Nashrun Minalloh BA, dan K.H. Muhammad Arwani selaku pengasuh Pondok Pesantren Putri Al Manshur yang sudah memberikan izin melaksanakan penelitian.
10. Bapak Syafarudin dan Ibu Vita Dwi Pramesty teristimewa yang telah mendidik dengan penuh kasih sayang dan cinta, membantu baik moril maupun material dalam penyusunan skripsi ini.
11. Teman BKI 2016 dan khususnya kelas A. terimakasih untuk kebersamaannya selama kuliah di kampus IAIN Surakarta tercinta.
12. Serta semua pihak yang telah membantu terselesainya skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terimakasih untuk semuanya semoga kesuksesan berada pada pihak kita. Amiin.

Semoga Allah SWT memberikan balasan kepada segenap pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini berguna bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	1
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
NOTA PEMBIMBING	iv
PENGESAHAN	v
PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatas Masalah	9
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Bimbingan Kelompok	12
1. Pengertian Bimbingan Kelompok	12
2. Tujuan Bimbingan Kelompok	15
3. Komponen dalam Bimbingan Kelompok.....	18

4.	Manfaat Bimbingan Kelompok	20
5.	Teknik-Teknik Bimbingan Kelompok	23
B.	Pengertian Mengurangi	28
C.	Stress.....	29
1.	Pengertian Stress	29
2.	Faktor-faktor Gejala Stress.....	31
3.	Sumber Stres.....	32
4.	Dampak Negatif Stress	33
5.	Cara Mengatasi stress	34
D.	Remaja.....	35
1.	Definisi Remaja	35
2.	Tahap-tahap Perkembangan Remaja	36
E.	Pondok Pesantren.....	37
1.	Definisi Pondok Pesantren	37
2.	Tujuan Pondok Pesantren	38
F.	Uraian Pembeda Dari Penelitian Sebelumnya	39
G.	Kerangka Berfikir	43
 BAB III METODE PENELITIAN		
A.	Jenis Penelitian	45
B.	Lokasi Penelitian	45
C.	Subjek Penelitian.....	46
D.	Teknik Pengumpulan Data.....	46
1.	Metode Observasi.....	46

2.	Metode Wawancara	47
3.	Dokumentasi.....	47
E.	Keabsahan Data.....	48
F.	Teknik Analisis Data	48
1.	Reduksi Data	49
2.	Penyajian Data.....	50
3.	Penarikan kesimpulan dan verifikasi.....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN		
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	51
1.	Sejarah Berdirinya Pondok Pesantren Al Manshur Popongan	51
2.	Letak Geografis	53
3.	Visi, Misi, dan Tujuan	54
4.	Tata Tertib	55
5.	Struktur Organisasi.....	56
B.	Temuan Khusus.....	57
1.	Masalah yang ditemui	57
2.	Tahapan Bimbingan	59
3.	Pendukung dan Penghambat	66
4.	Respon terhadap penerapan bimbingan kelompok.....	68
C.	Analisis Pembahasan.....	69
1.	Analisa masalah yang Ditemui.....	70
2.	Analisa Tahap Bimbingan	71
3.	Analisa Pendukung dan Penghambat	74

BAB V KESIMPULAN

A. Simpulan	75
B. Keterbatasan Dalam Penelitian	75
C. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN-LAMPIRAN	79

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu masa dalam perkembangan manusia yang menarik perhatian karena pada masa remaja seseorang banyak mengalami perubahan. Masa remaja yaitu usia pada kisaran 12 sampai 22 tahun, pada masa ini remaja memiliki memiliki begitu banyak tekanan *strom and stress* dimana remaja mengalami masa goncangan yang ditandai dengan konflik dan perubahan suasana hati. Dimana individu merasa gelisah, khawatir, cemas dan perasaan akan menjadi tidak menyenangkan serta individu menjadi tidak mampu menemukan penyelesaian terhadap masalahnya.¹

Pada usia remaja, seseorang diharapkan mampu membuat suatu warna bar dalam hidupnya, salah satunya dengan menjadi remaja yang mandiri. Remaja dituntut harus mampu menjadi bagian dari suatu masyarakat, maka remaja tersebut telah mampu berinteraksi sosial ditempat ia tinggal. Oleh karena itu perlunya penyesuaian sosial untuk menghadapi kenyataan bahwa dirinya adalah suatu bagian dari kesatuan masyarakat. Karena pada usia remaja banyak mengalami perubahan dalam dirinya terutama ketika harus berada di tempat baru dan lingkungan baru yang sebelumnya belum pernah ditemuinya, seperti di lingkungan pondok pesantren.

¹ Santrock, John W. 2003 *Life-Span Development Edisi 5-Jilid II*. (Jakarta : Erlangga), Hal:10

Pondok pesantren merupakan tempat berjalannya proses belajar dan tempat ibadah. Pesantren merupakan lembaga pendidikan islam yang berfungsi sebagai lembaga sosial serta memiliki program pendidikan yang disusun secara mandiri. Penghuni pesantren yang mayoritas usia remaja merupakan usia yang sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang relatif sangat cepat. Pola hubungan pergaulan sangat terlihat pada situasi pesantren karena kebanyakan santri merupakan usia remaja. Era globalisasi ini berbagai permasalahan yang dialami remaja sangat beraneka ragam. Banyak individu yang merasa dirinya menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidup karena ketidakmampuan menyesuaikan diri, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah, pekerjaan dan dalam masyarakat pada umumnya. Pada dasarnya setiap individu pernah mengalami masalah disepanjang kehidupannya. Masa remaja merupakan masa perkembangan dengan berbagai macam masalah yang individu sedang dihadapi. Namun, ketika masalah tersebut tidak dapat diatasi maka akan memberikan dampak tertentu pada individu tersebut. Salah satu dampak yang dapat terjadi pada remaja yang adalah stress, stress merupakan kondisi yang pasti terjadi pada setiap kehidupan individu.

Stress adalah suatu kondisi dimana keadaan tubuh terganggu karena tekanan psikologis. Biasanya stress bukan karena penyakit fisik tetapi lebih mengenai kejiwaan. Akan tetapi karena pengaruh stress tersebut maka

penyakit fisik bisa muncul akibat lemah dan rendahnya daya tahan tubuh pada saat tersebut.²

Pada usia remaja pada umumnya menginginkan kebebasan untuk bergaul, melakukan aktivitas yang mereka sukai. Aturan yang datang dari orang tua maupun lingkungan yang memberikan batasan kepada para remaja dapat menjadi pemicu timbulnya stress atau stressor. Akibat dari stress dapat bermacam-macam dan hal ini tergantung pada kekuatan diri individu yang akhirnya menentukan besar kecilnya toleransi orang tersebut terhadap stress.

Stress merupakan keadaan yang tidak dapat dihindari dan dihilangkan. Siapapun dapat mengalaminya, tidak terkecuali para santri yang tinggal di Pondok Pesantren. Bahwa remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan, mereka menginginkan dan menuntut kebebasan namun takut untuk bertanggung jawab, artinya remaja tidak ingin diatur maupun dikekang sehingga kondisi-kondisi yang bertentangan dengan kebutuhan remaja dapat menimbulkan stress pada remaja itu sendiri mengingat usia remaja memiliki kecenderungan dalam bertindak sesuai dengan kemauannya tanpa berpikir panjang dan rasional. Kondisi seperti ini menimbulkan konflik pada diri santri yang tinggal di Pondok Pesantren karena lingkungan yang memiliki peraturan-peraturan ketat dan kegiatan-kegiatan yang mengikat para santri untuk mematuhi tanpa terkecuali sehingga santri merupakan individu yang potensial mengalami stress.

² Smet, *Psikologi Kesehatan*, Jakarta, Grasindo, 1994, hal.112

Fenomena-fenomena stress yang terjadi pada remaja secara nyata dapat dilihat dalam kehidupan sehari-hari seperti yang ditulis oleh Reni Lestari yang berjudul *Art Therapy Atasi Stress Remaja di Sekolah* tahun 2020, menunjukkan tingkat stress remaja lebih tinggi daripada dewasa dan sekolah merupakan penyebab terbesar.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Lapas Kelas IIA Jember, Direktorat Jenderal Perasyarakatan mencatat bahwa jumlah warga binaan di Indonesia pada tahun 2016 adalah 188.770 orang dengan perbandingan 94,5% narapidana laki-laki dan 5,5% narapidana wanita [5]. Jumlah perbandingan antara narapidana laki-laki dan wanita yaitu 116.144 dan 6.824 orang [5]. penelitian yang dilakukan oleh Wijaya pada tahun 2016 [6] di lapas kelas II-A jember didapatkan yaitu stress ringan 11,1% dan stress sedang 33,3%.³

Hasil dari studi pendahuluan peneliti bertemu dengan pengurus Pondok Pesantren Putri di komplek Timur dan mendapatkan data bahwa ada 68 dikategorikan sebagai remaja santri putri tahun pertama yang tinggal di Komplek Timur Pondok Pesantren Putri Al-Manshur Popongan Klaten, diantaranya terdapat 46 siswa MTS dan 22 siswa Aliyah. Mengenai tingkah laku santri yang baru masuk bila menghadapi kondisi tidak nyaman atau mengalami stress, sebanyak 80% (santri pernah menerima teguran dan sidang karena pelanggaran). Pelanggaran tersebut diantara lain ; membolos diniyah, tidak mengikuti kegiatan pesantren, pacaran, dan kabur dari pesantren atau kepulangan tidak tepat pada batas waktu yang sudah ditentukan). para santri

³ Zulfa Makhatul Ilmi, Hanny Rasni, 2017 "Pengaruh Relaksasi Otot progresif Terhadap Tingkat Stress Narapidana Wanita di Lapas Kelas IIA Jember", (Pustaka Kesehatan 5 (3))

baru yang mengalami tekanan karena beberapa faktor seperti ; *home sick*, banyak tuntutan, peraturann yang ketat tidak adanya hiburan, pertengkaran dengan pengurus/teman, kehilangan barang/uang, pelajaran yang banya, kondisi kamar yang tidak kondusif menyebabkan santri sulit tidur, sering cemas dan sedih karena harus menyesuaikan di lingkungan baru dan berdampak pada stress . Selain itu menurut data yang menghafal Al-Qur'an 20 santri dan 17 diantaranya menyatakan mengalami tanda-tanda stress seperti sulit untuk berkonsentrasi , cemas dan susah tidur.

Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat stress pada remaja di Pondok Pesantren. Pada Pondok Pesantren Putri Al Manshur Klaten tingkat stress santripun berbeda-beda, hal ini dikarenakan memasuki lingkungan baru, teman yang baru, harus terpisah jauh dari orang tua dan peraturan yang sangat disiplin sehingga tidak menutup kemungkinan stress dialami santri di pondok pesantren bisa juga disebabkan oleh tidak biasanya dalam penyesuaian diri, selain itu juga diakibatkan remaja santri sedang mempunyai kewajiban menghafal Al-Qur'an dan menjadi generasi penerus kaum intelektual yang mempunyai dasar agama yang kuat dapat menjadi hal yang positif atau negatif bagi para santri. Namun hal tersebut kemungkinan apabila terdapat santri yang justru merasa terganggu dan terbebani oleh tuntutan-tuntutan yang ditujukan kepadanya karena ketidakmampuan remaja santri untuk memenuhi tuntutan dapat menyebabkan santri dalam kondisi tertekan dan tida nyaman, kondisi seperti itu disebut dengan kondisi stress.

Berdasarkan perspektif agama Islam, ayat-ayat Al-Qur'an dapat dijadikan upaya untuk mengatasi gangguan psikologis seperti stress. Hal tersebut termuat dalam surat Al-Qur'an sebagai berikut ini :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuhan bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman” (QS Yunus :57)

Upaya pengurus pondok pesantren untuk mengurangi tingkat stress pada santri ialah dengan pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok yang merupakan usaha bimbingan dalam menghadapi dan memecahkan masalah yang di hadapi kelompok seperti stress di lingkungan pesantren. Dalam hal ini pengurus ataupun ustadzah menekankan bahwa setiap santri berbeda-beda dan harus dilaksanakan secara perlahan tanpa membuat santri merasa terbebani. Tugas utama para pengurus atau ustadzah adalah menjadi ibu kedua dan memiliki rasa sabar yang tak terhingga dan setiap anak yang mempunyai masalah di berikan bimbingan kelompok untuk membantu santri dapat mandiri serta bisa fokus belajar. Disini pengurus juga memberikan pendampingan dan bimbingan khusus bagi santri yang memiliki masalah yang membuat santri merasa stress sampai bisa bangkit bersemangat dan dapat menyesuaikan diri di Pondok Pesantren.

Seperti halnya di pondok Pesantren Al-Manshur Klaten terdapat kegiatan yang bernama Muhadharah, yang mana kegiatan ini mempelajari atau melatih mental, public speaking dan keberanian santri dalam berbicara di depan orang banyak. Disini santri diarahkan untuk mengembangkan kemampuan diri agar

tidak mersa mendapat tekanan ketika di tuntut untuk melakukan sesuatu hal dalam proses belajar.

Adapun faktor penyebab santri menjadi stress salah satunya faktor lingkungan yang menyebabkan meningginya emosi santri ,namun sebagian santri mengalami hal tersebut dengan ketidakstabilan emosi dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru. Karena adanya tekanan sosial, menghadapi kondisi lingkungan baru, dan kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan dan lingkungan baru tersebut remaja mengalami stress. Jika hal ini dilakukan terus menerus maka akan dapat mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan individu memasuki tahap perkembangan remaja. Selain itu juga dapat berpengaruh pada lingkungan sosial individu serta kejiwaan pada individu. Oleh karena itu, hal ini perlu ditindak lanjuti supaya individu bisa berkembang secara optimal dan dapat menerima atau diterima oleh lingkungannya.

Bimbingan kelompok adalah bimbingan untuk membantu kelompok dalam mencari solusi bagi beberapa orang yang memiliki masalah yang sama. Sedangkan tujuan penerapan bimbingan kelompok disini adalah supaya santri dapat mengatur kehidupannya sendiri, menjamin pengembangan diri seoptimal mungkin, bertanggung jawab sepenuhnya atas arah dan hidupnya sendiri, meningkatkan keimanan dan ketaqwaan sehingga santri menjadi manusia yang seimbang antara perkembangan intelektual, sosial , emosional

moral dan religius serta mampu menyelesaikan semua tugas yang dihadapinya dalam kehidupan ini secara memuaskan.

Bimbingan kelompok juga merupakan suatu layanan bimbingan yang diberikan terhadap santri secara bersama-sama atau kelompok agar kelompok itu menjadi lebih kuat dan mandiri dalam menjalani proses belajar mengajar di dalam pondok.⁴ Layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan santri yang pada akhirnya mengakibatkan stress.⁵ Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi atau suatu aktivitas dalam membahas masalah pendidikan dan kesulitan-kesulitan santri dan masalah-masalah yang timbul ketika di pondok.⁶

Peneliti memilih pondok pesantren Al-Manshur dikarenakan peneliti merupakan alumni dari pondok pesantren tersebut, serta adanya bimbingan yang dilakukan pihak pondok pesantren terhadap santri-santri yang mengalami tekanan ketika sedang dalam proses belajar di pondok. Fenomena tersebut yang menjadikan peneliti memilih judul penerapan bimbingan Kelompok pada remaja di pondok pesantren Al Manshur Klaten. Peneliti menysar penelitian pada kelompok santri putri karena bimbingan yang dilakukan antara santri puta dan putri terpisah, sedangkan akses penelitian

⁴ Prof. Dr. Prayitno, M. SC. ED, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995), h.61

⁵ Achmad, Juntika, Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2005), h. 17

⁶ *Ibid*, h. 23

sendiri dapat dilakukan lebih mudah ke santri putri karena peneliti merupakan seorang perempuan.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti sangat tertarik untuk mengetahui dan mengkaji permasalahan Stress pada Santri serta ingin mengetahui proses penerapan bimbingan kelompok di Pondok Pesantren Putri Al Manshur Klaten dalam mengurangi Stress.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas , maka masalah yang teridentifikasi adalah :

1. Sebagian santri tidak mau mengikuti kegiatan belajar mengajar di Pondok Pesantren Putri Al Manshur Klaten .
2. Terdapat santri putri yang sakit akibat merasa tertekan dengan rutinitas tanggung jawab belajar di Pondok Pesantren Putri Al Manshur Klaten.
3. Sebagian santri tidak mau kembali ke pondok ketika libur pulang karena merasa mengalami stress ketika di pondok
4. Pentingnya peran pengurus Pondok Pesantren Putri Al Manshur Klaten dalam mengurangi stress pada remaja melalui bimbingan kelompok.

C. Pembatas Masalah

Pembatas masalah yang di cakup oleh peneliti adalah penerapan bimbingan kelompok untuk mengurangi stres pada santri di Pondok Pesantren Putri Al Manshur Klaten.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut , Bagaimana penerapan Bimbingan kelompok untuk mengurangi stress pada santri di Pondok Pesantren Putri Al Manshur Klaten.

E. Tujuan Penelitian

Dengan memperhatikan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan bimbingan kelompok dalam mengurangi stress di Pondok Pesantren Putri Al Manshur Klaten.

F. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan di peroleh manfaat antara lain :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini di harapkan berguna bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan wawasan bagi peneliti lain terutama pada Pelaksanaan bimbingan kelompok pada santri di Pondok Pesantren Putri.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi motivasi bimbingan agar memperbaiki kinerjanya dengan menggunakan berbagai teknik bimbingan terutama dalam mengurangi stres pada remaja.

- b. Untuk dapat memperluas wawasan dan sekaligus pengetahuan tentang bagaimana cara mengurangi stress pada remaja. Serta memberikan pemecahan mengenai permasalahan yang berkaitan dengan penyebab stress.
- c. Sebagai bahan referensi bagi para pembaca dalam mengurangi stres melalui bimbingan kelompok.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Secara etimologis kata bimbingan merupakan terjemahan dari bahasa inggris yaitu “guiden” berasal dari kata kerja “to guide” yang berarti menunjukkan, memberikan jalan, atau menuntun orang lain kearah tujuan yang lebih bermanfaat bagi hidupnya dimasa kini dan dimasa yang akan datang⁷

Sedangkan bimbingan secara terminologis adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja maupun dewasa agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku⁸. Bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan yang terus menerus dan sistematis kepada individu dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, agar mampu untuk memahami dirinya dan kemampuan untuk menerima dirinya serta kemampuan untuk mengarahkan dirinya dan kemampuan untuk

⁷ Bimo Walgito, *Penantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta, Andi, 2004) hlm, 3

⁸ H. Prayitno dan Erman Atmi, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Kounseling*, (Jakarta, Rineka Cipta, 1999), hlm, 99

merealisasikan dirinya sesuai dengan potensi atau kemampuannya dalam mencapai penyesuaian diri pada lingkungan barunya.

Dari uraian diatas mengenai pengertian bimbingan secara bahasa dan secara istilah menurut pemikiran para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan merupakan suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada beberapa orang individu atau kelompok, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa secara sistematis, terorganisir, dan berkesinambungan guna memecahkan masalah yang dihadapi, dan agar tercapai kemampuan untuk dapat memahami diri dan lingkungan, sehingga dapat menyesuaikan diri dimanapun ia berada. Bimbingan dapat dibagi menjadi dua yaitu bimbingan individual dan bimbingan kelompok. Bimbingan individual menunjuk pada pelayanan bimbingan yang diberikan kepada satu orang saja, sedangkan bimbingan kelompok pelayanannya diberikan kepada beberapa orang atau kelompok⁹.

Istilah bimbingan kelompok mengacu pada aktivitas-aktivitas kelompok yang berfokus kepada penyediaan informasi atau pengalaman lewat aktivitas kelompok yang terencana dan terorganisir.¹⁰ Pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok terlaksana secara terencana dan terorganisir dan bertujuan menyediakan informasi melalui aktivitas kelompok. Bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan

⁹ A. Hallen, *Bimbingan dan Korseling*, (Jakarta, Ciputat Press,2002), hlm 5

¹⁰ Robert L. Gibson,dan Marianne H. Mitchell, *Bimbingan dan Korseling*, (Yogyakarta, Pustaka Belajar, 2011), hlm, 275

pada individu dalam situasi kelompok untuk membahas topik-topik yang bersifat umum¹¹.

Bimbingan kelompok merupakan bentuk pelayanan bimbingan yang diberikan kepada lebih dari satu orang pada waktu yang bersamaan. Pendapat tersebut menjelaskan bahwa bimbingan kelompok dapat dilakukan dengan beberapa orang, dan kegiatannya dapat dilakukan secara bersamaan di waktu yang sama¹². Bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan kelompok yang didalamnya pemimpin kelompok menyediakan berbagai informasi bagi anggota kelompok serta mengarahkan diskusi agar anggota kelompok memiliki sifat sosial dan dapat mencapai tujuan bersama¹³.

Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan konseling yang menggunakan kelompok (8-15 orang) dalam pelaksanaannya. Dalam proses bimbingan kelompok, anggota kelompok sadar dan mempunyai persepsi bersama akan hubungan mereka dengan orang lain seperti yang dikatakan oleh Smith¹⁴ :

“We may define a social group as a unit consisting of a plural number of separate organism (agents) who have a collective perception of their unity and who have the ability to act or are acting in a unitary manner toward their environment”

¹¹ Tatiek Romlah, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, (Malang, Penerbit UM, 2001), hlm, 3

¹² Winkell, W. S, *Bimbingan dan Korseling di Institut Pendidikan*, (Jakarta, Grasindo, 1991), hlm, 465

¹³ Mungin Edi Wibowo, *Korseling Kelompok Perkembangan*, (Semarang, UNNES PRESS, 2005), hlm, 17

¹⁴ Bimo Walgito, *Penantar Psikologi Umum*, (Ygyakarta, Andi, 2004) hlm, 6

Berarti bahwa “kita mungkin mendefinisikan kelompok sosial sebagai kesatuan yang terdiri dari berbagai individu yang berbeda-beda (anggota) yang memiliki berbagai persepsi bersama dan memiliki kemampuan untuk beraksi atau berakting dalam keadaan berkelompok terhadap lingkungan mereka”. Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan, serta pemberian informasi pada suatu kelompok yang terdiri dari 8-15 orang secara terencana dan terorganisir, serta peran pimpinan bimbingan kelompok untuk mengarahkan diskusi agar anggota kelompok memiliki sifat sosial dan mencapai tujuan bersama.

Dengan adanya penerapan bimbingan kelompok, diharapkan setiap individu dapat membuat keputusan yang tepat, serta dapat memperbaiki diri dan meningkatkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan disekitarnya.

2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Setiap permasalahan yang terjadi pada remaja merupakan suatu hal yang wajar terjadi. Karena pada dasarnya setiap remaja tentu tidak lepas dari suatu permasalahan. Setiap masing-masing remaja juga memiliki permasalahan yang berbeda-beda, namun juga ada yang sama. Salah satunya seperti halnya remaja cukup banyak yang mengalami stress, kurangnya pemahaman diri dengan pergaulan dan juga kurang mampu menyesuaikan diri serta interaksi dengan lingkungan. Salah satu upaya yang dapat

digunakan individu untuk membantu permasalahan yang dihadapi dengan menerapkan bimbingan kelompok pada di Pondok Pesantren.

Bimbingan kelompok biasanya dilaksanakan dengan tujuan untuk menangani setiap individu yang memiliki problem atau masalah dalam dirinya. Tujuan dari bimbingan kelompok yaitu memberikan kesempatan kepada seseorang untuk belajar hal-hal yang penting bagi dirinya, memberikan layanan melalui kegiatan secara kelompok, mencapai tujuan bimbingan secara lebih praktis dan ekonomis, serta dapat digunakan untuk melaksanakan konseling individual secara lebih efektif. Pendapat Bennet menegaskan bahwa melalui bimbingan kelompok, individu dapat memperoleh suatu kesempatan untuk belajar akan hal-hal yang bermanfaat bagi dirinya sendiri serta dapat berlatih untuk melakukan interaksi sosial dengan individu yang lain, sehingga terciptanya hubungan yang timbal balik antara individu satu dengan yang lain secara positif.¹⁵

Bimbingan kelompok diorganisasikan untuk mencegah berkembangnya problem.¹⁶ Secara tidak langsung hal ini menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok memiliki fungsi pencegahan. Fungsi pencegahan yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan tercegahnya atau terhindarnya peserta didik dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul yang akan dapat mengganggu, menghambat ataupun

¹⁵ Tatiek Romlah, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, (Malang, Penerbit UM, 2001), hlm, 14

¹⁶ Robert L. Gibson, dan Marianne H. Mitchell, *Bimbingan dan Korseling*, (Yogyakarta, Pustaka Belajar, 2011), hlm, 52

menimbulkan kesulitan dan kerugian-kerugian tertentu dalam proses perkembangannya.¹⁷

Pelayanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh fungsi utama bimbingan yang didukung oleh layanan konseling kelompok ialah fungsi pengentasan.¹⁸ Fungsi pengentasan merupakan fungsi yang ada dalam bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan teratasinya berbagai masalah yang dialami oleh peserta didik. Fungsi pengentasan ini pengganti dari istilah fungsi kuratif atau terapeutik yang berasumsi pengobatan atau perbaikan. Hal ini bertujuan untuk menghargai setiap posisi konseli sebagai pengguna jasa atau layanan bimbingan dan konseling dari anggapan masyarakat luar bahwa mereka memiliki suatu penyakit kejiwaan atau bisa dikatakan dalam kondisi yang tidak normal.

Umum layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi, sedangkan secara khusus bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong terwujudnya tingkah laku yang efektif yaitu peningkatan kemampuan berkomunikasi. Pendapat tersebut menjelaskan bahwa dengan layanan bimbingan kelompok bisa melatih kemampuan tiap individu berupa kemampuan sosialisasi serta

¹⁷ Prayitno, *Seri Pemandu Bimbingan Konseling di Sekolah: Pelayanan bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Umum (SMU)*, (Jakarta, Kerjasama Koprasi Karyawan Pusgrafin: Penebar Aksara 1998), hlm, 26

¹⁸ deDewa Ketu Sukardi, Desak P.E. Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta, PT. Rineka cipta, 2008), hlm, 78

kemampuan dalam berkomunikasi. Karena kedua hal tersebut dianggap sangat penting bagi individu dalam melangsungkan interaksi sehari-hari¹⁹.

Tujuan bimbingan kelompok untuk memberikan dan memperoleh informasi dari individu, memahami individu, memecahkan masalah bersama, serta menemukan masalah pribadi. Maksudnya bahwa melalui layanan bimbingan kelompok akan mempermudah setiap individu untuk memecahkan masalah secara bersamaan, dan juga dapat memperoleh suatu informasi yang bermanfaat bagi setiap individu.

Mengacu dari beberapa pendapat para ahli diatas mengenai tujuan bimbingan kelompok, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan bimbingan kelompok yakni untuk memperoleh suatu informasi yang bermanfaat bagi setiap individu dan bisa membangun suatu interaksi sosial yang sifatnya positif dengan individu lain, serta dengan adanya layanan bimbingan kelompok setiap individu bisa memecahkan masalah secara bersama.

3. Komponen dalam Bimbingan Kelompok

Dalam melaksanakan bimbingan kelompok perlu diperhatikan komponen-komponen yang terdapat dalam kegiatan bimbingan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok berperan dua pihak yaitu (1) Pemimpin kelompok, (2) Anggota kelompok atau peserta.

Pemimpin Kelompok (PK) adalah konselor yang berwenang menyelenggarakan praktik konseling. Jelas bahwa tidak semua orang dapat melakukan layanan bimbingan kelompok. Oleh sebab itu pemimpin

¹⁹ Tohirin, *Bimbingan Korseling di Sekolah dan Madrasah*, (Jakarta, Raja Grafindo Persada, 2007), hlm, 172

kelompok harus memiliki karakter dan peran penting dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Karakter yang harus dimiliki pemimpin kelompok yaitu:

- 1) Pemimpin menjaga dirinya tetap jujur, terbuka dan bersikap etis setiap saat
- 2) Pemimpin terbuka dan menerima masukan dari semua anggota kelompok, bahkan opini anggota yang tidak disetujui
- 3) Minat utama pemimpin disepanjang waktu adalah pertumbuhan pribadi dan kesejahteraan semua anggota kelompoknya
- 4) Pemimpin memodelkan nilai dan perilaku yang bisa meningkatkan kualitas hidup anggota-anggota kelompoknya²⁰

Terkait dengan karakteristik diatas, pemimpin kelompok juga memiliki peran penting. Peranan pemimpin kelompok yakni; pemimpin kelompok dapat memberikan bantuan, pengarahan ataupun campur tangan langsung, pemimpin kelompok memusatkan perhatian pada suasana yang berkembang dalam kelompok, pemimpin kelompok perlu mengarahkan anggota kelompoknya, pemimpin kelompok perlu memberikan tanggapan tentang berbagai hal yang terjadi dalam kelompok.²¹ Dengan kata lain pemimpin kelompok harus memiliki suatu kompetensi untuk mengarahkan,

²⁰ Robert L. Gibson, dan Marianne H. Mitchell, *Bimbingan dan Kounseling*. (Yogyakarta, Pustaka Belajar, 2011), hlm, 290

²¹ Prayitno, *Seri Pemandu Bimbingan Kounseling di Sekolah: Pelayanan bimbingan dan Kounseling Sekolah Menengah Umum (SMU)*, (Jakarta, Kerjasama Koprasi Karyawan Pusgrafin: Penebar Aksara 1998), hlm, 35

mengkoordinir, dan menumbuhkan minat anggota kelompok agar berperan secara aktif dalam kegiatan bimbingan kelompok.

Anggota Kelompok (AK) adalah semua individu yang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok yang dipimpin oleh pemimpin kelompok. Anggota kelompok memiliki peran penting dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok. Dapat dikatakan bahwa anggota kelompok justru merupakan badan dan jiwa suatu kelompok.

Dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok keanggotaan juga perlu diperhatikan. Hal tersebut bukan berarti mendiskriminasikan melainkan untuk mempermudah pencapaian tujuan dalam terlaksananya layanan bimbingan kelompok. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam keanggotaan kelompok yakni jenis kelompok, umur, kepribadian dan hubungan awal.²²

4. Manfaat Bimbingan Kelompok

Pemecahan suatu permasalahan melalui penerapan bimbingan dan konseling merupakan suatu kegiatan yang tidak dapat dilakukan secara singkat tetapi membutuhkan beberapa waktu sebagai suatu proses yang akan dilalui. Seperti halnya suatu klien yang memiliki masalah secara pribadi membutuhkan suatu pelayanan secara individual dan penanganannya tidak dapat dilakukan secara bersama-sama dengan klien yang lain.

²² *Ibid*, hlm, 30

Hal yang berbeda ditunjukkan pada individu-individu yang memiliki permasalahan yang relatif sama, seperti halnya masalah yang berkaitan dengan hubungan sosial akan lebih efektif jika pelayanan diberikan secara bersama-sama dengan menggunakan penerapan layanan bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok memiliki berbagai macam manfaat dan keuntungan diantaranya yaitu, efisiensi waktu dan tenaga, saling membantu memecahkan masalah sehingga mendorong berkembangnya sikap sosial, dan mengurangi ketergantungan pemecahan masalah pada pembimbing. Artinya, bahwa dengan adanya bimbingan kelompok memiliki banyak keuntungan dimana pelayanannya menghemat waktu, serta dalam program ini individu bisa berdiskusi bersama dan mampu dalam bersosialisasi dengan individu lain sehingga terbentuk suatu dinamika kelompok²³.

Melalui bimbingan kelompok, individu mendapatkan manfaat sebagai berikut :

- 1) Memperoleh kesempatan untuk berpendapat dan bertukar pikiran.
- 2) Memperoleh pemahaman yang objektif, tepat dan luas tentang berbagai hal.
- 3) Memunculkan sikap positif terhadap diri dan lingkungan.
- 4) Mampu menyusun program kegiatan dan dapat mewujudkannya.

Keempat manfaat tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

²³ Tidjan dkk, *Bimbingan dan Koreseling Sekolah Menengah*, (Yogyakarta, UNY Press, 1993)

- 1) Memperoleh kesempatan untuk berpendapat dan bertukar pikiran.

Layanan bimbingan kelompok tidak akan berjalan dengan baik apabila tidak didukung dengan adanya dinamika kelompok. Dinamika kelompok tersebut dapat terwujud apabila saling mempengaruhi antara individu yang satu dengan yang lainnya. Dalam kegiatan ini saling mempengaruhi dan mendorong individu untuk belajar berpendapat dan bertukar pikiran, sehingga akan muncul hubungan timbal balik antar individu.

- 2) Memperoleh pemahaman yang objektif, tepat dan luas tentang beberapa hal.

Melalui bimbingan kelompok, individu dapat memperoleh informasi. Dimana dalam suatu bimbingan kelompok masing-masing individu saling bertukar pikiran, sehingga dengan kegiatan tersebut pengetahuan dan pemahaman individu meningkat.

- 3) Memunculkan sikap positif terhadap diri dan lingkungan.

Sikap positif terhadap diri dan lingkungan perlu dimiliki tiap individu maupun pasien. Dengan adanya layanan bimbingan kelompok, individu dapat belajar untuk bersikap positif terhadap dirinya sendiri maupun lingkungan sekitar.

- 4) Mampu menyusun program kegiatan dan mewujudkannya.

Dengan adanya layanan bimbingan kelompok, individu bisa memiliki sarana agar dapat menyusun suatu program kegiatan serta melaksanakan program tersebut dengan baik. Karena di dalam

pelaksanaan bimbingan kelompok, individu akan memperoleh informasi baik yang berkaitan dengan hal-hal positif maupun yang negatif.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli diatas, dapat dijelaskan bahwa manfaat bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

- a. Melalui bimbingan kelompok, setiap individu dapat memperoleh pemahaman yang tepat, objektif, dan luas terhadap materi yang dibahas dalam kegiatan
- b. Pelaksanaan bimbingan kelompok lebih efektif dan efisien
- c. Memudahkan pembimbingan dalam memberikan layanan
- d. Peserta bimbingan konseling saling membantu memecahkan masalah.

5. Teknik-Teknik Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang menggunakan basis kurikuler dan sebagian besar kegiatan mengandung unsur pemberian informasi, tanya jawab, diskusi, dan kegiatan latihan dalam kelompok-kelompok kecil. Dalam melakukan suatu kegiatan berupa bimbingan kelompok maka teknik-teknik yang diperlukan harus disusun sedemikian rupa sehingga dapat mengembangkan dan memperbaiki perilaku yang diinginkan.²⁴

²⁴ Prayitno dkk, *Seri Pemandu Pelaksanaan Bi,bingan dan Korseling di Sekolah Buku III Pelayanan Bimbingan dan Korseling*, (Jakarta, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, 1997), hlm, 109

Teknik merupakan suatu alat untuk mencapai tujuan terapi. Dalam pemilihan dan penggunaan, teknik tidak bisa lepas dari kepribadian konselor. Teknik yang biasa digunakan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, yaitu antara lain : pemberian informasi atau ekspositori, diskusi kelompok, pemecahan masalah (problem-solving), penciptaan suasana kekeluargaan (home-room), permainan peran, karyawisata, dan permainan simulasi.

Berdasarkan uraian teknik yang dikemukakan Tatik Romlah, maka dapat dijelaskan mengenai teknik-teknik tersebut, antara lain:

1. Teknik pemberian informasi (*expository techniques*)

Teknik pemberian informasi disebut juga dengan metode ceramah, yaitu pemberian penjelasan oleh seorang pembicara kepada sekelompok pendengar. Pelaksanaan teknik pemberian informasi antara lain adalah: (a) dapat melayani banyak orang, (b) tidak membutuhkan banyak waktu sehingga efisien, (c) tidak terlalu memerlukan banyak aktifitas, (d) mudah dilaksanakan dibanding teknik lain.²⁵

Dalam tahap pelaksanaan, penyajian materi disesuaikan dengan tujuan yang hendak dicapai. Apabila tujuannya untuk mengajarkan fakta, maka tugas pemberi informasi adalah membuat bahan itu berarti sehingga mudah diingat oleh anggota kelompok atau pendengar. Tahap terakhir dari pemberian informasi adalah mengadakan penilaian apakah tujuan sudah tercapai atau belum. Penilaian dapat dilakukan secara lisan dengan

²⁵ Tatiek Romlah, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, (Malang: Penerbit UM, 2001), hlm, 86

menanyakan pendapat pendengar mengenai materi yang diterimanya, tetapi dapat juga dilakukan secara tertulis baik dengan tes subyektif ataupun obyektif. Teknik pemberian informasi memiliki keuntungan dan kelemahan tertentu. Keuntungan-keuntungan teknik pemberian informasi antara lain adalah : a) dapat melayani banyak orang; b) tidak membutuhkan banyak waktu, sehingga efisien; c) tidak memerlukan terlalu banyak fasilitas untuk melaksanakannya; d) mudah dilaksanakan dibandingkan dengan teknik yang lain; dan e) apabila pembicara pandai menggunakan “gambar” dengan kata-kata maka bahannya akan menjadi menarik. Sedangkan kelemahannya adalah antara lain : a) sering dilaksanakan secara monolog, sehingga membosankan; b) individu yang mendengarkan kurang aktif; c) memerlukan ketrampilan berbicara, supaya penjelasan lebih menarik.

2. Diskusi Kelompok

Diskusi kelompok merupakan percakapan yang sudah direncanakan antara tiga orang atau lebih dengan tujuan untuk memecahkan masalah atau untuk memperjelas suatu persoalan, dibawah pimpinan seorang pemimpin. Definisi mengenai diskusi kelompok dengan lebih menekankan pada aspek akademis, sebagai berikut :

diskusi kelompok merupakan usaha bersama untuk memecahkan suatu masalah, yang didasarkan pada sejumlah data, bahan-bahan dan pengalaman-pengalaman, dimana masalah ditinjau selengkap dan sesederhana mungkin. Secara ideal, pemimpin kelompok membantu

kelompok untuk memusatkan perhatian pada masalah umum yang dihadapi, membantu meninjau masalah secara luas dan mendalam, membantu memberikan sumber-sumber yang dapat dipakai untuk memecahkan masalah, dan membantu kelompok mengetahui bilamana masalah sudah terpecahkan serta implikasi selanjutnya dari pemecahan tersebut.²⁶

Berikut tiga macam tujuan diskusi kelompok, yaitu : a) untuk mengembangkan pengertian terhadap diri sendiri; b) untuk mengembangkan kesadaran tentang diri (*self*) dan orang lain; c) untuk mengembangkan pandangan baru untuk mengenai hubungan antar manusia. Dalam pelaksanaan diskusi kelompok, maka perlu diketahui langkah-langkah, yang meliputi : pada tahap perencanaan, fasilitator melaksanakan lima macam hal, yaitu : a) merumuskan tujuan diskusi; b) menentukan jenis diskusi, apakah diskusi kelas, diskusi kelompok-kelompok kecil, atau diskusi panel; c) melihat pengalaman perkembangan siswa, apakah memerlukan pengarahan-pengarahan yang jelas; d) memperhitungkan waktu yang tersedia untuk kegiatan diskusi; dan e) mengemukakan hasil yang diharapkan dari diskusi.

Pada tahap pelaksanaan, fasilitator memberikan tugas tugas yang harus didiskusikan, waktu yang tersedia untuk mendiskusikan tugas itu, dan memberitahu cara melaporkan tugas, serta menunjuk pengamat diskusi apabila diperlukan. Pada tahap penilaian, fasilitator meminta pengamat

²⁶ *Ibid*, hlm, 98

melaporkan hasil pengamatannya, memberikan komentar mengenai proses diskusi dan membicarakannya dengan kelompok.

Penggunaan diskusi kelompok dalam pelaksanaan bimbingan kelompok mempunyai beberapa keuntungan dan kelemahan. Keuntungan yang didapat antara lain : a) membuat anggota kelompok lebih aktif karena tiap anggota kelompok mendapatkan kesempatan untuk berbicara; b) anggota kelompok dapat saling bertukar pengalaman; d) dapat meningkatkan pengertian terhadap diri sendiri dan pengertian terhadap orang lain; dan e) memberi kesempatan kepada anggota untuk belajar menjadi pemimpin. Selain keuntungan , ada juga kelemahannya adalah sebagai berikut : a) dapat menjadi salah arah apabila pemimpin kelompok tidak melaksanakan fungsi kepemimpinan dengan baik; b) ada kemungkinan diskusi dikuasai oleh individu-individu tertentu; c) membutuhkan banyak waktu dan tempat yang agak luas²⁷.

3. Teknik pemecahan masalah (Problem – Solving Technique)

Teknik pemecahan masalah (problem-solving technique) merupakan teknik yang pokok untuk hidup dalam masyarakat yang penuh perubahan-perubahan. Teknik pemecahan masalah mengajarkan pada individu bagaimana memecahkan masalah secara sistematis. Langkah-langkah pemecahan masalah secara sistematis adalah :

- a) mengidentifikasi dan merumuskan masalah
- b) mencari sumber dan memperkirakan sebab-sebab masalah

²⁷ *Ibid*, hlm, 99

- c) mencari alternatif pemecahan masalah
- d) menguji kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahan masing-masing alternatif
- e) memilih dan melaksanakan alternatif yang paling menguntungkan, dan
- f) mengadakan penilaian terhadap hasil yang dicapai. ²⁸

B. Pengertian Mengurangi

Mengurangi adalah suatu tindakan pengendalian sosial yang dilakukan untuk mencegah atau mengurangi kemungkinan terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan di masa mendatang. Tindakan ini biasanya dilakukan manusia, baik secara mendatang. Tindakan ini biasanya dilakukan manusia, baik secara pribadi maupun berkelompok untuk melindungi diri mereka dari hal buruk yang mungki terjadi. Karena tujuannya mencegah dan mengurangi kemungkinan terjadinya hal yang tidak diinginkan. Mengurang atau biasanya disebut preventif banyak digunakan dalam banyak bidang, misalnya bidang sosial dan kesehatan. Namun, pada dasarnya memiliki arti yang sama , yaitu upaya atau tindakan pencegahan.²⁹

²⁸ *Ibid*, hlm, 103

²⁹ <http://www.maxmanroe.com/vid/umum.pengertian-preventif.html>

C. Stress

1. Pengertian Stress

Stress merupakan bagian dari kehidupan manusia. Semua orang dipastikan pernah mengalami stress walaupun volume, intensitas dan tingkat keseringannya berbeda-beda. Stress sebagai sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya.³⁰ Stress muncul karena suatu stimulasi menjadi berat dan berkepanjangan sehingga individu tidak lagi bisa menghadapinya atau stress dapat muncul akibat kejadian besar dalam hidup maupun gangguan sehari-hari dalam kehidupannya.

Stress merupakan bentuk interaksi antara individu dengan lingkungan yang dinilai individu sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya, serta mengancam kesejahteraannya. Dengan kata lain, stress merupakan fenomena individual yang menunjukkan respon individu terhadap tuntutan lingkungan.

Stress berbeda dengan kecemasan dan depresi, kecemasan dapat diartikan sebagai gangguan kronis pada psikologi seseorang, sehingga ketika seseorang merasa terus-terusan dilanda rasa takut yang tidak masuk akal atau ketakutan dari berbagai hal yang menurut anda merupakan ancaman besar, akan tetapi sebenarnya tidak menimbulkan bahaya nyata.

³⁰ Looker, Terry & Gregson, Olga 2005. *Managing Stress, Mengatasi Stress Secara Mandiri*. Yogyakarta: hal 44

Sedangkan depresi merupakan suatu penyakit pada mental yang di tandai dengan memburuknya suasana hati, stamina, selera makan, perasaan, tingkat konsentrasi serta pola makan penderitanya. Depresi memiliki perbedaan dengan stres melalui intensitas berlangsungnya gejala-gejala tersebut yang terjadi cenderung lebih lama.

Lazarus membagi stress menjadi dua macam, yaitu :

- 1) *Distres*, yaitu stress yang mengganggu. Stress ini berintensitas tinggi dan seharusnya diatasi agar tidak berakibat fatal.
- 2) *Eustress*, yaitu stress yang tidak mengganggu dan memberikan perasaan semangat. Stress semacam ini ada pada setiap manusia. Bahkan pada prinsipnya setiap manusia membutuhkan stress sejenis ini untuk menjaga keseimbangan jiwanya.³¹

Faktor kunci dari stress adalah persepsi dari seseorang dan penilaian terhadap situasi dan kemampuannya untuk menghadapi atau mengambil manfaat dari situasi yang dihadapi dengan kata lain, reaksi terhadap stress di pengaruhi oleh bagaimana pemikiran dan tubuh individu mampersesikan suatu peristiwa.

Stress adalah suatu kondisi dimana keadaan tubuh terganggu karena tekanan psikologis. Biasanya stress bukan karena penyakit fisik tetapi lebih mengenai kejiwaan. Akan tetapi karena pengaruh stress tersebut

³¹ Jurnierissa Marpaung, "Counseling Approach Behavior Rational Emotive Therapy in Reducing stress", Jurnal Kopsta, 3 (1) 2016,hal.26.

maka penyakit fisik bisa muncul akibat lemah dan rendahnya daya tahan tubuh pada saat tersebut.³²

2. Faktor-faktor Gejala Stress

Ada beberapa faktor gejala stress yang dapat dilihat dari berbagai faktor yang menunjukkan adanya perubahan baik fisiologis, psikologis maupun sikap, perubahan fisiologis ditandai adanya gejala-gejala merasa letih, lelah, kehabisan tenaga, pusing, gangguan pencernaan, sedangkan perubahan psikologis ditandai adanya kecemasan yang berlarut-larut, sulit tidur, napas tersenggal-senggal, dan perubahan berikutnya keras kepala, mudah marah, dan tidak puas terhadap apa yang dicapainya. Beberapa gejala awal yang diakibatkan oleh stress yaitu :

- 1) Gejala perilaku, orang akan mudah gugup, penyalahgunaan obat, mudah marah, kurang semangat, tidak tenang, diam, perilaku inklusif, dan lain sebagainya.
- 2) Gejala emosi, seseorang akan mudah gelisah, selalu sensitif dengan kritikan, mudah tersinggung, apatis, merasa bersalah, frustrasi dan gejala kognitif seseorang akan mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan, sulit untuk mengingat, khawatir dengan pelaksanaan tugas dan apatis.
- 3) Gejala fisik, seseorang akan merasakan detak jantung yang semakin cepat, berkeringat, mulut kering, penyempitan pupil mata, sakit perut, sakit kepala dan panas dingin.³³

³² Smet, *Psikologi Kesehatan*, Jakarta, Grasindo, 1994, hal.112

Setelah mengetahui gejala-gejala stress, kemudian barulah seseorang mengatasi stress yang dialami. Untuk mengatasi harus dimulai dari diri sendiri dengan niat, usaha dan berda. Menurut M.M Nilam Widyarini, M.Si. yang perlu dikembangkan dalam menghadapi dan memmngatasi stress adalah membangun keadaan diri yang memungkinkan penilaian (persepsi) terhadap situasi yang dihadapi menjadi lebih positif.

3. Sumber Stres

Sumber stres sebagai bagian dari pengalaman hidup, stres merupakan hal yang rumit dan kompleks. Oleh karena itu, stres dapat dilihat dari sudut pandang yang berbeda dari sumber datangnya stres. Sebelum membahas sumber-sumber stres, perlu diketahui mengenai unsur-unsur stres. Dalam stres terdapat tiga hal yang saling berkait yang merupakan unsur-unsur stres, yaitu: hal, peristiwa, orang, keadaan yang menjadi sumber stres atau penyebab stres; orang yang mengalami stres; dan hubungan antara orang yang mengalami stres dengan hal yang menjadi penyebab stres beserta segala yang berkaitan dengan hal tersebut.

Sumber stres dapat digolongkan dalam bentuk:

1) Krisis

Perubahan atau peristiwa yang timbul mendadak dan menggoncangkan keseimbangan seorang diluar jangkauan penyesuaian sehari-hari dapat merangsang stresor. Misalnya krisis dibidang usaha, hubungan keluarga dan sebagainya.

³³ Goliszek, Andrew, 2005 :60 *second Manajemen Stress* (Jakarta : PT Buana Ilmu Populer), hal 12

2) Frustrasi

Kegagalan dalam usaha pemuasan kebutuhan- kebutuhan atau dorongan naluri, sehingga timbul kekecewaan. Frustrasi timbul bila niat usaha seseorang terhalang oleh rintangan-rintangan yang mengambat kemajuan suatu cita-cita baik yang berasal dari diri sendiri atau dari luar.

3) Konflik

Pertentangan antara kedua keinginan atau dorongan yaitu antara kekuatan dorongan naluridan kekuatan yang mengendalikan dorongan-dorongan naluri tersebut.

4) Tekanan

Stres dapat ditimbulkan oleh tekanan-tekanan yang berhubungan dengan tanggung jawab yang besar yang harus ditanggung seseorang.³⁴

4. Dampak Negatif Stress

Stress dapat menimbulkan dampak negatif pada individu. Dampak tersebut bisa merupakan gejala fisik maupun psikis dan akan menimbulkan gejala-gejala tertentu. Menurut Rice dalam Triantoro safari, reaksi dari stress bagi individu digolongkan menjadi beberapa yaitu sebagai berikut :

- 1) Gejala Fisiologis, berupa keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi,

³⁴ Dewi Kurnia Putri, “Peranan Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi Dalam Mengatasi Stres di Pondok Pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung” (Skripsi, Jurusan Pendidikan Agama Islam UIN Raden Intan Lampung, 2018) hal:48-49.

kelelahan, sakit perut, maag, berubah selera makan, susah tidur, dan kehilangan semangat.

- 2) Gejala Emosional, berupa keluhan seperti gelisah cemas , mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung , sedih dan depresi.
- 3) Gejala Kognitif, berupa keluhan seperti susah berkonsentrasi , sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan, dan pikiran kacau.
- 4) Gejala Interpersonal, berupa sikap acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mudah mempersalahkan orang lain.
- 5) Gejala Organisasional, berupa meningkatnya keabsenan dalam bekerja/kuliah, menurunnya produktivitas, ketegangan dengan rekan kerja, ketidakpuasan kerja dan menurunnya dorongan untuk berprestasi.³⁵

5. Cara Mengatasi stress

Setelah mengetahui gejala-gejala stress, setiap individu harus usaha mengatasi stress, Menurut De Janasz pada strategi mengatasi stress, yaitu :

- 1) Menyadari stress seperti apa yang kita alami mengenali penyebab stress.
- 2) Melakukan langkah-langkah yang diperlukan untuk meredakan tegangan, baik oleh diri sendiri maupun dengan bantuan orang lain.

³⁵ Triantoro Safaria dan Nofarans Eka Saputra, *Management Emosi*..hlm 30

Dalam keadaan rileks dan memahami persoalan, stress negative dapat dihindari, bahkan menjadi positif dan mendorong kinerja.

D. Remaja

1. Definisi Remaja

Remaja menurut Para Ahli remaja berasal dari kata latin *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolensence* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik.³⁶

Masa remaja adalah suatu tahapan dalam perkembangan hidup manusia. Masa ini merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan psikologis perubahan psikologi, perubahan sosial serta perubahan biologis. “Masa remaja disebut pula sebagai penghubung antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa”. menurut teori piaget bahwasannya remaja adalah fase peralihan antara masa kanak-kanak dan masa tumbuh dewasa, baik secara fisik, akal, kejiwaan, sosial, dan emosional. Secara psikologi masa remaja adalah usia saat individu menyatu dengan masyarakat dewasa, usia saat anak tidak merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua, melainkan kepada dalam tingkatan yang sama.³⁷

³⁶ Hurlock, Elizabeth ,B 1999, *Psikologi Perkembangan :” Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan”* (Terjemahan Istiwidayanti & Soedjarno), (Jakarta : Penerbit Erlangga)

³⁷ Kartono Kartini 2010 , *Bimbingan dan Dasar-dasar Pelaksanaannya (Teknik Bimbingan dan Praktek)*, Jakarta :CV.Rajawali, hal:148

2. Tahap-tahap Perkembangan Remaja

Tahapan perkembangan pada masa remaja yaitu remaja awal berusia 12-14 tahun, remaja madya 15-17 tahun, remaja lanjut atau akhir 18-21 tahun. Dalam rentang usia ini, remaja telah melewati masa transisi perubahan secara fisik dan psikologis dari kanak-kanak menuju dewasa.³⁸

Dalam proses penyesuaian diri menuju dewasa ada tiga tahap perkembangan remaja yaitu: (1) remaja awal (*early adolescence*); (2) remaja madya (*middle adolescence*); dan (3) remaja akhir (*late adolescence*)³⁹.

1. Remaja awal (*early adolescence*), pada tahap ini remaja masih teheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mulai mengembangkan-mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis.
2. Remaja madya (*middle adolescence*), pada tahap ini remaja sangat membutuhkan teman. Ada kecenderungan "*narcistic*", yaitu mencintai diri sendiri. Selain itu, pada remaja madya mereka berada dalam kondisi kebingungan karena tidak tahu harus memilih yang mana: peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimistis atau pesimistis, idealis atau materialis, dan lain sebagainya.

³⁸ Gunarsa, S.D & Gunarsa, Y.S.D, 2004, *Psikologi praktis : anak, remaja dan keluarga*, (Edisi ke-7). Jakarta : BPK Gunung Mulia

³⁹ Sarlito W. Sarwono, 2012, *Psikologi Remaja*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, hal:30-31

3. Remaja akhir (*late adolescence*), tahap ini adalah masa kondisional menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal, yaitu :

- a) Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
- b) Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.
- c) Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- d) Egoisentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan kepentingan orang lain.
- e) Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (*the public*).

E. Pondok Pesantren

1. Definisi Pondok Pesantren

Pondok Pesantren pada dasarnya adalah sebuah asrama pendidikan Islam tradisional dimana para siswanya tinggal bersama dan belajar dibawah bimbingan seorang (atau lebih) guru yang lebih dikenal dengan sebutan “kyai”.⁴⁰ Berdasarkan pengertian dari Dhofier tersebut, Pondok Pesantren merupakan sarana pendidikan islam yang mewajibkan para santrinya tinggal bersama di dalam Pondok Pesantren yang dipimpin oleh kyai. Pondok Pesantren memiliki karakteristik yang berbeda-beda sesuai

⁴⁰ Zamakshari Dhofier, *Tradisi pesantren (Studi tentang pandangan hidup kyai)*, (Jakarta:L P3ES, 1993), hal: 44

dengan model pendidikan di dalam Pondok Pesantren tersebut. Menurut Dhofier, jenis-jenis Pondok Pesantren terbagi kepada 2 macam⁴¹ sesuai dengan sistem pendidikan dan pengajaran yang diterapkan di Pondok Pesantren:

- 1) Pesantren *Salafi* yaitu pesantren yang mempertahankan pengajaran kitab-kitab islami klasik sebagai isi pendidikan di pesantren.
- 2) Pesantren *Khalafi* yaitu pesantren yang telah memasukkan pelajaran-pelajaran umum dalam madrasah-madrasah yang dikembangkannya, atau membuka tipe-tipe sekolah -sekolah umum dalam lingkungan pesantren.

Dari kategorisasi pesantren menurut Dhofier dapat diketahui bahwasanya Pondok Pesantren Al-Manshur Popongan Klaten merupakan jenis pondok pesantren salafi yang mempertahankan pengajaran kitab-kitab islami.

2. Tujuan Pondok Pesantren

Tujuan pendidikan pesantren menurut Mastuhu adalah menciptakan kepribadian muslim yaitu kepribadian yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan, berakhlak mulia bermanfaat bagi masyarakat atau berhikmat kepada masyarakat dengan jalan menjadi kawula atau menjadi abdi masyarakat mampu berdiri sendiri, bebas dan teguh dalam kepribadian, menyebarkan agama atau menegakkan Islam dan kejayaan umat Islam di

⁴¹ Zamakshari Dhofier, *Tradisi pesantren (Studi tentang pandangan hidup kyai)*, (Jakarta:L P3ES, 1993), hal: 41

tengah-tengah masyarakat dan mencintai ilmu dalam rangka mengembangkan kepribadian Indonesia idealnya pengembangan kepribadian yang ingin di tuju ialah kepribadian mukhsin bukan sekedar muslim.

Sedangkan menurut M.Arifin bahwa tujuan didirikannya pendidikan pesantren pada dasarnya terbagi pada dua yaitu :⁴²

1) Tujuan Khusus

Yaitu mempersiapkan para santri untuk menjadi orang ‘alim dalam ilmu agama yang diajarkan oleh Kyai yang bersangkutan serta mengamalkannya dalam masyarakat.

2) Tujuan Umum

Membimbing anak didik agar menjadi amnusiai yang berkepribadian Islam yang sanggup dengan ilmu agamanya menjadi mubaligh Islam dakam masyarakat sekitar dan melalui ilmu dan amalnya.

F. Uraian Pembeda Dari Penelitian Sebelumnya

Penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian tentang bimbingan kelompok untuk mengurangi stress pada remaja :

1. Jurnal, Guidance and Counselling, volume 22,Number 1, 1994,pp 39-50(12) ditulis oleh Michael Abrams,Albert Ellis dengan judul “Rational Behaviour Therapy in the treatment of stress”.

⁴² M.Arifin,M,ED. (1995), “*Kapita Selektta Pendidikan Agama Islam Dan Umum*”, Jakarta. Bina Angkasa

Hasil penelitian ,Dalam penelitian ini terapi rational emotif memandang gangguan terkait stress berasal dari kepercayaan irasiobal, filosofi dan sikap yang tertentangan dengan stresor. Orang yang menderita stress berbeda dari orang yang menderita masalah emosional atau neurotik terutama karena orang yang stress memiliki irasional tentang kejadian spesifik, jangka pendek atau lebih mudah diidentifikasi sebagai lawan dari kesulitan yang lebih biasa dan difus diderita oleh individu neurotik. Perawatan perilaku emotif rasional untuk gangguan terkait stress dirinci dan dijelaskan dalam penelitian ini.

Perbedaan ,Sedangkan penelitian disini menggunakan bimbingan kelompok untuk mengurangi stress pada remaja di Pondok Pesantren Putri Al-Manshur Klaten

2. Jurnal, University of New South Wales, Scholl of Pyschology,NSW 2052 Australia 14 Agust 2002, dengan judul “Cognitive behaviour therapy of acute stress disorder: a four-year follow-up” ditulis oleh Richard A.Bryant, Michelle L.Moulds,Reginald V.D Nixon,

Hasil penellitian, dalam penelitian ini peneliti berjuan untuk mengindeks manfaat jangka oanjang dari pemberian awal terapi perilaku kognitif untuk korban trauma dengan gangguan stress akut. Korban trauma sipil dengan gangguan stress akut secara acak dialokasikan untuk terapi perilaku suportif atau konseling suportif sampai pengobatan selesai.

Perbedaan ,dalam penelitian disini tentang mengurangi stress lingkungan Pesantren dengan sasaran santriwati dengan penerapan bimbingan kelompok.

3. Skripsi, Bimbingan Konseling Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Surakarta ,2019, ditulis oleh Fajar Alam dengan judul “Bimbingan Individu melalui Terapi Qur’an dan Dzikir Thoriqoh Syadziliyah untuk menumbuhkan Aktualisasi diri Santri Eks Pecandu Narkoba (Studi kasus di Pondok Pesantren Ta’mirul Islam Surakarta”.

Hasil Penelitian, penelitian ini untuk menggambarkan bagaimana proses bimbingan individu melalui terapi qur’ani dan dzikir thoriqoh sadziliyah untuk menumbuhkan aktualitas diri santri eks narkoba di Pondok Pesantren Ta’mirul Islam Surakarta. Dalam bimbingan individual yang dilakukan terapis terhadap santri eks pecandu narkoba diantaranya : memberikan nasehat kepada santri untuk beradaptasi terlebih dahulu, memonitoring santri agar dapat beradaptasi dengan baik, memberikan nasehat pada santri supaya selalu mengamalkan dizikir.

Perbedaan, sedangkan penelitian disini bertujuan untuk mengurangi stress pada remaja santri dengan bimbingan kelompok, dalam bimbingan kelompok yang dilakukan pengurus terhadap santri yang mengalami perilaku stress diantaranya : memberikan bimbingan pada santri yang bermasalah, membantu santri lebih fokus pada

belajar dan tujuan utama berada di pesantren, dan membantu santri agar mampu menyesuaikan diri di Pondok Pesantren.

4. Skripsi, Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan keguruan Universitas Islam Negeri Intan Lampung, 2018, ditulis oleh Dewi kurnia Putri dengan judul “Peranan Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi dalam Mengatasi Stress di Pondok Pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung”

Hasil penelitian, dalam penelitian ini peneliti memfokuskan bagaimana peranan ajaran tasawuf sebagai psikoterapi dalam mengatasi stress di pondo pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif.

Perbedaan, sedangkan peneliti disini menggunakan bimbingan kelompok untuk mengurangi stress pada santri di Pondok Pesantren Putri Al-Manshur Popongan Klaten.

5. Jurnal Neo Konseling Volume 1 number 3 2019, Universitaas Negeri Padang, ditulis oleh Abdul Halim Ade, Zikra.

Hasil penelitian, dalam penelitian “Student Academic Stress and Implications in counseling”. Dalam penelitian ini peneliti meneliti tentang s.tress akademik dan fakta yang terjadi dilapangan masih ada siswa yang mengalami stress akademik ddalam mengikuti proses belajar mengajar di sekolah. Peneliti memiliki tujuan untuk mendeskripsikan deskripsi tingkat stress akademik siswa SMA

mulai dari gejala fisiologis, sikap. Penelitian dilakukan di SMA Payakumbuh 1.

Perbedaan, sedangkan penelitian disini meneliti tentang stress pada subjek remaja santri di Pondok Pesantren Putri bukan stress akademik serta menggunakan bimbingan kelompok dengan menggunakan penelitian kualitatif.

G. Kerangka Berfikir

Pada masa remaja cenderung menginginkan kebebasan, perhatian dari orang-orang sekitar serta idealisme yang tinggi. Segala kondisi yang bertentangan dengan keinginan dan harapan remaja rentan menimbulkan stress. Sumber stress juga dapat berasal dari lingkungan, psikologis dan sosiologis.

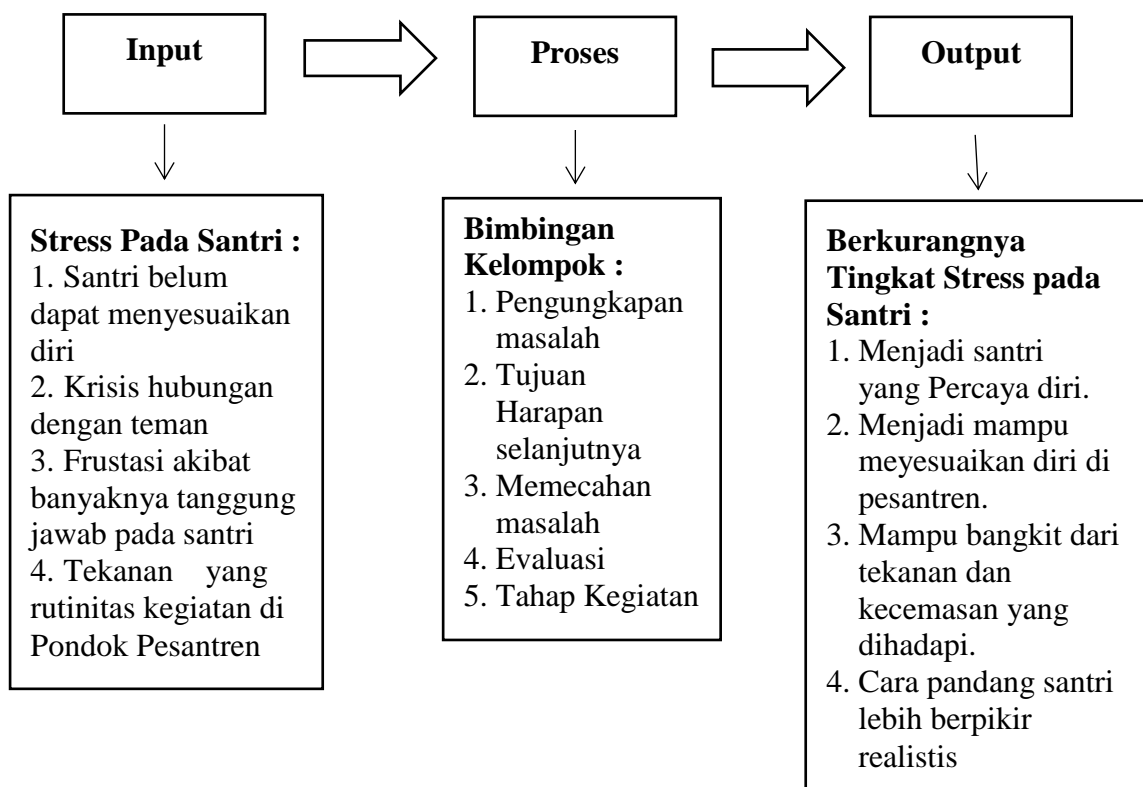
Kondisi stress seperti ini yang rentan telah dialami oleh remaja santri. Santri yang tinggal di Pondok Pesantren akan memiliki lebih banyak tuntutan dan tantangan yang harus dihadapinya. Salah satunya adalah keterpisahan dengan orangtua, kebebasan yang sangat terbatas, konflik dengan teman, pelajaran yang banyak, kondisi kamar yang padat, dan tuntutan-tuntulan lainnya yang di hadapi di Pondok Pesantren. Para santri yang mengalami stress akan dilakukan upaya untuk mengurangi stress dengan dilakukan bimbingan kelompok.

Penggunaan layanan bimbingan kelompok ini berfokus pada penyelesaian masalah-masalah gangguan emosional dan perilaku, serta menghantarkan individu untuk lebih bahagia dan lebih fokus dalam belajar.

Penggunaan bimbingan ini dikarenakan pada perilaku stress merasa bahwa keadaan membuatnya tertekan secara fisik maupun psikologis sehingga individu merasa cemas dan mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri di Pesantren. Dengan bertujuan agar remaja santri berfikir merasa lebih sehat, dan bertindak lebih efisien dengan mengubah keyakinan dan cara pandangnya terhadap realitas hal tersebut dapat mengurangi tingkat stress yang dialami remaja santri.

Berdasarkan uraian di atas, para santri dapat memahami kondisi serta mengatasi stress pada santri itu sendiri. Pihak pengurus membantu melalui berbagai upaya pencegahan maupun upaya mengatasi kondisi stress pada santri serta mengupayakan bersama-sama mencari solusi agar santri lebih berkurang tingkat stress yang dialaminya.

Gambar 1 Kerangka Berfikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Berdasarkan judul yang telah dilakukan, peneliti ini adalah penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan deskriptif kualitatif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui suatu kasus, peristiwa atau fenomena yang terjadi dilapangan.

Istilah penelitian kualitatif sering disebut penelitian *naturalistic* karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (*natural setting*) disebut juga metode itonografi, karena pada awalnya metode ini lebih banyak digunakan untuk penelitian bidang antropologi budaya, disebut sebagai metodologi kualitatif karena data yang terkumpul dan analisisnya lebih bersifat kualitatif.

Dengan pendekatan deskriptif peneliti mampu berbagi informasi kualitatif yang deskriptif. Peneliti fokus pada pendeskripsian pada suatu lokasi dan satu masalah yaitu bimbingan kelompok untuk mengurangi stress pada santri di Pondok Pesantren Putri Al-Manshur Klaten.

B. Lokasi Penelitian

Dalam penelitian ini penulis memilih tempat di Pondok Pensatren Putri Al-Manshur Klaten. Pengambilan lokasi tersebut dikarenakan Pondok Pesantren Al-Manshur merupakan Pondok Pesantren yang cukup tua dan cukup dikenal di Soloraya, khususnya didaerah Klaten.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah orang-orang yang menjadi sumber informasi yang dapat memberikan data-data sesuai dengan masalah yang akan diteliti. Dalam pengumpulan data dari sumber data., peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Sample diambil dengan maksud atau tujuan tertentu. Seseorang atau sesuatu yang diambil sebagai sampel karena peneliti menganggap bahwa seseorang atau sesuatu tersebut memiliki informasi yang diperlukan bagi penelitiannya.

Adapun yang menjadi subjek penelitian ini adalah :

1. Pengurus Pondok Pesantren Putri : 2 orang
2. Remaja Pondok Pesantren Putri : 3 orang

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Metode Observasi

Observasi merupakan suatu cara untuk memperoleh data dengan menggunakan pengamatan langsung di lapangan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui keadaan daerah penelitian dan untuk melihat langsung permasalahan yang ada.

Observasi adalah data semya ilmu pengetahuan. Para ilmunannya dapat bekerja berdasarkan data, yaitu dakta mengenai dunia kenyataan yang diperoleh melalui observasi. Data itu dikumpulkan dan sering dengan bantuan berbagai alat yang canggih, sehingga benda-benda yang sangat kecil maupun yang sangat jauh dapat diobservasi dengan jelas.

Metode ini digunakan untuk memperoleh data tentang bagaimana proses konseling individual untuk mengurangi stress di Pondok Pesantren Putri Al-Manshur.

2. Metode Wawancara

Wawancara adalah suatu percakapan dengan maksud tertentu. Aktivasnya dilakukan oleh kedua belah pihak yaitu pewawancara (*interviewer*) atau yang mnegajukan pertanyaan dengan terwawancara (*interviewe*) yang memberika jawaban atas pertanyaan itu dalam hal ini pewawancara dapar jawaban pertanyaan yang diajukan.

Wawancara itu sendiri adalah suatu cara mendapatkan suatu informasi untuk tujuan penelitian dengan tatap muka yang dilakukan dengan subjek maupun irang yangnng bersangkutan di dalam Pondok Pesantren Putri Al-Manshur Klaten. Wawancara tak berencana berfokus adalah pertanyaan yang diajukan secara tidak terstruktur , namun selalu berpusat pada satu pokook masalah tertentu.

3. Dokumentasi

Metode ini digunakan untuk memperkuat perolehan data dari pengamtan dan wawancara. Dokumentasi dan arsip merupakan bahan tertulis yang bergayutan dengan suatu peristiwa atau aktifitas tertentu.

Dokumentasi adalah setiap bahan tertulis atau film, selian dari record, yang tidak dipersiapkan, karena adanya permintaan seorang penyidik. Dokumentasi digunakan sebagai sumber data yang dapat dimanfaatkan untuk menguji,menafsirkan , bahkan untuk meramalkan.

E. Keabsahan Data

Dalam penelitian kualitatif terhadap beberapa cara yang digunakan untuk mengembangkan kebebasan data. Dalam penelitian ini peneliti melakukan kebebasan data dengan teknik triangulasi data sumber. Artinya metode yang digunakan untuk mendapatkan data dari sumber yang berbeda-beda dengan teknik yang sama.

Penelitian ini menggunakan triangulasi ialah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Dalam kata lain triangulasi berarti membandingkan data dan mengecek derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam metode kualitatif.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data penelitian merupakan proses menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan. Dan bahan-bahan lain, sehingga dapat dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain. Analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkannya dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan yang dapat diceritakan kepada orang lain

Dari uraian tersebut di atas dapat kita menarik garis bahwa analisis data bermaksud pertama-tama mengorganisaikan data. Data yang terkumpul terdiri dari catatan lapangan dan komentar peneliti, gambar, foto, dokumen yang berupa laporan, biografi, artikel, dan sebagainya.

Beriku langkah-langkah umum yang dilakukan peneliti dalam analisis data :

1. Reduksi Data

Reduksi data merupakan prose pemilihan, pemusatan kepribadian, pada penyederhanaan, pengabsatran data kasar yang muncul dari catatan lapangan yang akan dianalisis. Reduksi data adalah proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, transformasi data kasar yang muncul dari pernyataan dan catatan lapangan (Miles dan Huberman 1992:161).

Langkah-langkah yang perlu dilakukan adalah mempertajam analisis, menggolongkan atau pengkategorian ke dalam suatu permasalahan melalui uraian singkat, membuang yang tidak perlu, mengarahkan dan mengelompokkan data sehingga dapat disimpulkan dan diverifikasi.

Pada bagia awal, proses analisis dimulai dengan menelaah seluruh data yang tersedia dari sumber, yaitu dari wawancara dnegan responden atau informan observasi yang telah dituliskan dalam lembar observasi lapangan. Data-data tersebut tidak lain adalah kesimpulan kata-kata mentah yang masih perlu dibaca, dipelajari, dan ditelaah lebih lanjut. Untuk mengubah kata-kata mentah tersebut menjadi bermakna, maka peneliti menggunakan reduksi data.

2. Penyajian Data

Sajian data merupakan narasi yang memungkinkan simpulan penelitian dapat dilakukan. Narasi tersebut harus merupakan deskripsi yang menceritakan dan menjawab setiap permasalahan yang ada.

3. Penarikan kesimpulan dan verifikasi

Penarikan kesimpulan dan verifikasi merupakan upaya mencari makna dari komponen-komponen data yang disajikan dengan mencermati pola dengan keteraturan, kejelasan, konfigurasi, dan hubungan sebab akibat.

Sejak awal peneliti sudah berusaha untuk mencari data yang dikumpulkan. Hal ini dilakukan untuk mencari pola, tema, hubungan, persamaan, hal-hal yang sering timbul dan sebagainya. Jadi data yang diperoleh sejak semula akan diambil kesimpulannya.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah Berdirinya Pondok Pesantren Al Manshur Popongan

Pondok pesantren Al Manshur merupakan Pondok pesantren yang letaknya berada di Kabupaten Klaten, Kecamatan Wonosari, Desa Tegalgondo, Nama Al Manshur diambil dari pendiri Pondok Pesantren itu sendiri yang bernama KH. Muhammad Manshur. Pada akta notaris no. 40 Pondok ini ada sejak tanggal 21 Juni 1980. Sebelum menjadi KH. Muhammad Manshur beliau merupakan santri yang beberapa kali mondok di berbagai Pesantren di Jawa untuk mendalami ilmu agama Islam. Muhammad Manshur merupakan putra dari seorang pemilik Pondok Pesantren di Girikusumo, Mranggen, Demak, Jawa tengah, yakni KH. Muhammad hadi yang juga merupakan murid tariqat Naqsabandiyah.

Berdirinya Pondok Pesantren Al manshur Popongan berawal ketika Muhammad Manshur diambil menantu oleh petani kaya yaitu H. Fadlil yang bertempat tinggal di Dukuh popongan. Kejadian ini bermula pada tahun 1918, sebagai orang yang memiliki ilmu agama, Muhammad Manshur di minta oleh mertuanya menjadi guru bagi warga masyarakat Popongan dan sekitarnya.

Inisiatif ini bermula ketika penduduk di sekitar tempat tinggalnya membutuhkan pengetahuan dan pendalaman Agama Islam. Berdinya pondok ini sendiripun melalui proses yang amat panjang, yang pada

awalnya hanya dari kelompok mengaji (majlis ta'lim) kecil. Jamaah yang datangpun hanya dari masyarakat Popongan dan sekitarnya, dan dengan seiring berjalannya waktu santri bertambah menjadi puluhan orang, hingga lambat laun munculah santri-santri dari luar daerah.

Adapun santri yang berdatangan dan tidak menetap di Popongan di beri julukan sebagai santri kalong, hingga pada akhirnya H. Fadhil yang melihat mendirikan bangunan untuk tempat tinggal santi walaupun hanya di bangun dengan seadanya. Bahan matruialpun di cari dari wilayah sekitar, terutama kebutuhan akan bahan bangunan batu yang diambil dari sungai Jebol yang terletak 100 m di sebelah utara Pondok pembangunan ini pun dibantu oleh santri-santi yang bergotong royong mengambil batu dari sungai tersebut.

Pengerjaan bangunan dilakukan oleh para santri mereka yang terampil dalam urusan tukang kayu dan tukang batu. Salah satu diantara santri tersebut adalah Zainuddin, yang setelah selesai mondok kemudian mendirikan Pondok Pesantren di Kediri, tempat ia berasal. Bangunan Pondok Pesantren selesai dikerjakan pada tahun 1926. Kemudian pembangunan Masjid selesai pada thun 1927, dalam perkembangannya pondok pesantren yang di fungsikan sebagai sarana belajar sekaligus tempat tinggal sementara bagi santri yang beraal dari daerah yang cukup jauh. Pondok sepuh ini yang kemudian menjadi tonggak awal berdirinya Pondok Pesantren Popongan.

Meskipun sudah menguasai ilmu syariat yang kemudian di ajarkan kepada murid-muridnya, KH Muhammad Manshur masih tetap belajar ilmu tareqat Naqsabandiyah sejak masih nyantri di Pondok Pesantren Jamseran. Ilmu tareqat yang dimiliki KH Muhammad Manshur kemudian diajarkan dengan disebarakan kepada masyarakat di sekitar Popongan. Dengan penyebaran tareqat Naqsabandiyah ini telah menjadikan Pondok Pesantren Al Manshur dikenal sebagai Pondok Pesantren yang menekankan pada tareqat, disamping itu juga tetap mempelajari ilmu-ilmu keIslaman lain. KH Muhammad Manshur sebagai pendiri merupakan elemen utama yang memberikan corak dan arah yang khas pada Pondok Pesantren Al manshur.

2. Letak Geografis

Letak geografis Pondok Pesantren Al- Manshur Popongan yaitu: terletak di Popongan, Tegalgondo, Wonosari, Klaten. PO.BOX No. 08 Delanggu Klaten.

- 1) Sebelah Utara : Desa Tegalgondo
- 2) Sebelah Selatan: Desa Pakis
- 3) Sebelah Timur : Desa Tegal Mulyo
- 4) Sebelah Barat : Desa Karang Asem

Lingkungan pondok pesantren yang mendukung karena letaknya yang strategis, mudah dijangkau oleh alat transportasi sehingga memudahkan untuk berhubungan dengan instansi lain.

(Observasi tentang letak geografis Pondok Pesantren Al- Manshur Putri, Mei 2020)

3. Visi, Misi, dan Tujuan

a. Visi

Terdepan dalam mencetak generasi Qur'ani pengembangan risalah islamberkaf aah ilmiah tinggi.

b. Misi

- 1) Membangun karakter islam yang mendapatkan akhlak Qur'aniyah
- 2) Melakukan pembelajaran Al- Quran yang terpadu

c. Tujuan

Sebagai lembaga pendidikan dan sosial –keagamaan, pondok pesantren al- manshur popongan mempunyai beberapa tujuan, di antaranya:

- 1) Mencetak generasi Qur'ani penghaf al al- quran yang berkeperibadian utuh dan unggul dalam ilmu dan amal.
- 2) Mendidik generasi islam yang memiliki komitmen ke –Islaman yang tinggi dengan ciri, beraqidah lurus (salimul aqidah), dan berakhlak mulia (ahlakul karimah) (Dokumentasi, Mei 2020)

4. Tata Tertib

a. Kewajiban Santri

1. Mentaati Syariat Islam
2. Menunaikan sholat 5 waktu dengan berjamaah sampai wiridan hingga selesai
3. mematuhi dan mengikuti semua peraturan dan kegiatan yang telah ditentukan oleh pengasuh/pengurus
4. Berlaku disiplin dan bersikap sopan santun kepada pengasuh, pengurus, ustadz, tamu, sesama santri, dan masyarakat luar
5. Mentaati segala sesuatu yang diperintahkan dan dilarang oleh pengasuh baik secara langsung maupun melalui pengurus pondok
6. Selalu menjaga kebersihan, keindahan, kerukunan dan keamanan di lingkungan pondok dan sekitar
7. Menjaga dan menjunjung tinggi nama baik pondok (almamater)
8. Memenuhi syarat-syarat administrasi pondok yang telah ditentukan
9. Menjunjung ukhuwah islamiyah baik didalam maupun diluar pondok
10. Meminta izin setiap pergi meninggalkan pondok baik secara lisan atau tertulis
11. Berbusana muslimah saat meninggalkan pondok atau pulang

b. Sanksi-Sanksi

Semua yang melanggar tata tertib akan dikenakan sanksi sebagai berikut :

- 1) Teguran sebagai peringatan
- 2) Ta'ziran/hukuman sebagai peringatan keras
- 3) Ta'ziran/hukuman, denda dan dikeluarkan dari pondok

5. Struktur Organisasi

Berikut ini adalah struktur organisasi Pondok Pesantren Al- Manshur Putri Popongan Klaten Tahun 2020 :

Pengasuh : K.H. Muhammad Arwani

: Aminudin Syukri

Pembina : Dra. Hj. Umi Muslikhah

: Zuhayya Ulfa

: Hannifah

Ketua : Afifah Makarim

Wakil : Sholihatul Hidayah

: Pradita Ayu

Seretaris : Nailly Habibah

: Afifatul Muazidah

Bendahara : Nur Amin Marfu'ah

: Miftah Khusnul Khotimah

Sie Keamanan : Umi Kholifah

: Charisah Fatimah

: Nur Hidayah

: Ana Sulistyowati

Sie Kebersihan : Siti Khoirunnisa M.J

: Farida Widita

: Dewi Badriyah

: Tri Pujiyanti

Sie Kesehatan : Khikmatul Latifah

: Arlisa Khusna

: Umi Azizah

: Miftachur Rizki

Sie Pendidikan : Romadhonia Choirunnisa

: Diqotul Fariqoh

: Siti Choirunnida U.K

: Laila Luthfiana

Sie Diniyah : Niami Wafiroh

: Tri Mulyani

B. Temuan Khusus

1. Masalah yang ditemui

Berdasarkan hasil wawancara pengurus pondok pesantren putri Al-Manshur Klaten tentang masalah yang sering terjadi pada santri baru ataupun santri yang menghafal al-Quran berbeda, diperoleh keterangan bahwa :

“Santri yang mengalami masalah tentunya berbeda-beda penyebabnya, apalagi santri baru yang harus menyesuaikan diri dilingkungan pondok yang serba beda tidak seperti mereka di rumah. Dampaknya santri baru biasanya lebih sering menangis sampai stress merasa tertekan berada di pondok karena masalah sekolah serta kegiatan pondok tidak dijalankan dengan baik maka pengurus biasanya langsung mendatangi santri-santri tersebut satu persatu untuk diajak mengobrol terlebih dahulu lalu barulah diajak keruang pengurus untuk diberikan bimbingan secara bersamaan sehingga nanti pengurus bisa memberikan solusi atas masalah yang mereka hadapi. Lain halnya dengan santri yang mempunyai tanggung jawab menghafal al quran biasanya mereka cenderung lebih diam dan sering pulang kerumah karena merasa tertekan dan merasa stress dengan rutinitasnya di pondok dampaknya kegiatan belajarnya terganggu sehingga tidak maksimal dalam mencapai target setoran hafalannya, selanjutnya santri yang menghafal al quran juga di lakukan hal yang sama dengan santri baru diberikan bimbingan kelompok.”

Berdasarkan wawancara diatas dapat dikemukakan bahwa tidak semua santri di Pondok Pesantren Putri Al Manshur Klaten memiliki masalah yang sama hingga menimbulkan stress pada santri dan menghambat kegiatan belajar di pondok.

Kasus yang terjadi pada santri yang berinisial KS, KH, AN. pada kasus ini santri yang berinisial KS, KH, AN merupakan tiga santri yang

diambil sebagai sample dari 10 santri yang mengalami masalah. Hal inipun diakibatkan oleh beberapa faktor hafalan-hafalan, kegiatan rutinitas pondok, serta peraturan-peraturan pondok yang terbilang disiplin dan ketat. Hafalan yang menumpuk dan tidak kunjung hafal, kegiatan yang begitu padat serta peraturan yang begitu ketat dan disiplin membuat ketiga santri tersebut merasa tertekan dan stress sehingga selalu tidak ikut ketika santri-santri yang lain setor hafalan, sakit karena terlalu banyak yang difikirkan, serta tumbuh rasa tidak nyaman terus menerus berada di pondok dan ingin pulang. Hal ini juga membuat ketiga santri cenderung menyendiri dan minder dengan santri-santri yang lain.

2. Tahapan Bimbingan

a. Pemberian Informasi

Permasalahan stress pada tiga santri terungkap setelah santri mulai jarang mengikuti kegiatan setor hafalan, sering bolos saat pelajaran, tidak ikut aktif dalam segala kegiatan pondok dan lebih cenderung suka menyendiri ataupun menutup diri dengan teman-temannya di pondok. Setelah dicari tahu lebih jauh pengurus AF dan RN mencoba melakukan pendekatan dengan melakukan wawancara langsung terhadap tiga santri tersebut. Setelah tiga santri dirasa cukup mengutarakan semua isi hatinya penerapan layanan bimbingan kelompok dilakukan dengan upaya pemberian bantuan kepada ketiga santri tersebut terhadap setiap permasalahan yang dialami, baik itu masalah hafalan, kedisiplinan, dan peraturan.

Pembimbing mula-mula mengumpulkan beberapa santri yang sedang teridentifikasi memiliki masalah, kemudian pembimbing membicarakan beberapa tujuan yang hendak dicapai dari bimbingan yang sedang dilakukan terhadap santri yang sedang memiliki masalah. Penggambaran permasalahan-permasalahan yang sedang dihadapi santri merupakan hal yang lumrah terjadi dalam suatu proses belajar dimanapun termasuk di pondok, pemahaman yang disampaikan terhadap santri terhadap situasi yang sedang mereka alami merupakan hal yang lumrah dan wajar. Akan tetapi santri juga harus mengenali sejauh apa permasalahan yang tengah dialaminya sendiri, sehingga kontrol terhadap hal yang terjadi pada diri santri akan jauh lebih mudah terkendalikan.

Penggambaran terhadap kasus-kasus yang pernah terjadi menjadi tolok ukur santri yang tengah menghadapi masalah, dan juga sebagai motivasi untuk segera selesai dari permasalahan yang tengah dihadapi. Hal inipun menjadi tahapan krusial dari pembimbing terhadap santri karena lancar atau tidaknya bimbingan pada tahap selanjutnya tergantung pada pemahaman santri terhadap pemberian informasi yang telah diberikan pembimbing.

Pelaksanaan bimbingan kelompok pada santri adalah karena kebutuhan santri sendiri dan dilaksanakan secara kelompok dan memanfaatkan dinamika kelompok. Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan beranggotakan 10 santri dan dilaksanakan untuk memperoleh

berbagai informasi yang berguna bagi dirinya sendiri bahkan lingkungannya serta terciptanya perubahan sikap dan perilaku termasuk dalam hal pengentasan masalah yang dihadapi.

Materi bimbingan kelompok yang diberikan tergantung dengan apa saja masalah yang tengah dihadapi oleh santri, materi yang pernah diberikan terkait dengan pengembangan kemampuan santri dan rasa percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki, pentingnya mendisiplinkan diri dan kemampuan dalam beradaptasi terhadap lingkungan yang bertujuan agar santri tidak selalu merasa tertekan yang berujung stress. Dengan materi tersebut santri diharapkan memahami bahwa segala sesuatu yang terdapat di pondok merupakan upaya yang dilakukan pondok untuk mendidik santri-santri yang sedang belajar di pondok pesantren Al Manshur Klaten.

Hal tersebut dijelaskan pengurus pada wawancara berikut :

“Kami berusaha menjelaskan dan memberikan sedikit masukan bisa dikatakan ceramaha tapi tidak bermaksud menggurui ya mbak, jadi ya kita memberikan penjelasan tentang masalah yang mereka hadapi dan sedikit penjelasan terkait dengan pondok mbak”

b. Diskusi Kelompok

Pembimbing (pengurus) mengarahkan beberapa santri untuk membentuk kelompok diskusi, dimana santri saling membicarakan permasalahan yang tengah mereka hadapi masing-masing. Pada tahapan ini pembimbing (pengurus) memberikan pendampingan serta

data-data terhadap permasalahan yang tengah mereka hadapi, hingga upaya-upaya yang seharusnya ditempuh oleh santri untuk memecahkan permasalahan mereka. Berdasarkan hasil wawancara dengan pengurus (pembimbing) di Pondok Pesantren Al Manshur Klaten yang diperoleh bahwa :

“Santri dikumpulkan pada sebuah kelompok, kemudian pembimbing mulai memberikan nasehat dan arahan mbak. Setelah itu biasa santri dibimbing membentuk kelompok diskusi untuk saling menceritakan secara lebih dalam. Pada tahapan terakhir pembimbing memberikan saran terhadap permasalahan yang tengah mereka hadapi”

Hal inipun juga dimaksudkan agar santri-santri mempunyai kesadaran terhadap permasalahan yang tengah mereka hadapi, orang lain hadapi dan bagaimana santri dapat menggali potensi yang terdapat pada diri mereka masing-masing.

Pemberian tugas dari pembimbing (pengurus) terhadap santri untuk mendiskusikan permasalahan tersebut, setelah itu santri ditugaskan menarik kesimpulan dari permasalahan yang tengah diamati dan memberikan komentar terhadap permasalahan tersebut.

Hal tersebut diharapkan pembimbing (pengurus) akan membuat santri lebih mudah memahami masalah yang sedang dihadapi serta membuat santri lebih bertanggung jawab akan kewajibannya di Pondok Pesantren putri Al Manshur Klaten.

c. Teknik Pemecahan masalah

Layanan bimbingan kelompok yang diberikan akan membantu santri mengembangkan setiap potensi baik yang ada dalam dirinya. Bimbingan kelompok adalah salah satu jenis layanan bimbingan yang diberikan oleh pembimbing kepada santri dalam bentuk kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk menunjang pemahaman dan kehidupan guna mencapai tujuan tertentu.

Dalam penerapan bimbingan kelompok di Pondok Pesantren Putri al Manshur pembimbing (pengurus) melakukan pemecahan masalahnya dengan cara :

- a) Pembimbing (pengurus) mencari tahu masalah santri dengan cara melakukan pendekatan dengan santri setelah itu mengidentifikasi masalah yang dialami santri. Hal ini dijelaskan pembimbing (pengurus) dalam wawancara berikut :

“Biasanya kita melakukan pendekatan terhadap santri, agar santri lebih terbuka terhadap apa saja yang dialami dan yang menjadi keluhan kesahnya. Kemudian pemberian masukan oleh pembimbing terhadap santri mengenai masalah yang sedang dialami “

- b) Setelah mengetahui masalah yang dialami santri dan telah dirumuskan permasalahannya pembimbing (pengurus) mencari sebab santri mengalami stress di pondok. Dari hasil temuan lapangan santri mengalami stress diakibatkan. Hal ini dijelaskan pengurus (pembimbing) dalam wawancara berikut :

“Awalnya santri suka bolos, terus ga ikut diniyah , ngaji dan kegiatan lainnya. Lebih suka menyendiri kan setiap kegiatan diabsen jadi ketahuan mana santri yang hadir ataupun tidak hadir di dalam kegiatan. Nanti pengurus langsung mendatangi kamar santri mbak”

“Kalau santri baru masalahnya belum terbiasa sama kegiatan yang padat dipondok , peraturannya ketat homesick ,belum bisa menyesuaikan lah jadinya tertekan merasa sering cemas , sedih ngefeknya ke belajar jadi stress dipondok . Kalau santri lama biasanya jenuh juga di pondok terus tuntutan hafalan biasanya juga ada pertengkar sama teman jadi gamood kegiatan gitu sih mbak”

Dalam hasil temuan sebab santri baru mengalami stress salah satunya adalah merasa tertekan, cemas ,tidak percaya diri , dan memilih ingin pulang kerumah. Hal ini dijelaskan dalam wawancara salah satu santri baru yang mengikuti bimbingan kelompok di pondok pesantren Putri al Manshur sebagai berikut :

“Sebagai santri baru males dan gamau mengikuti kegiatan pondok apalagi saya merasa minder sama santri yang lainnya mbak dan memilih ingin pulang”

“Saya merasa kesulitan mengikuti kegiatan-kegiatan dan aturan pondok yang menurut saya sangat ketat dan mengikat, pada akhirnya saya lebih sering pulang dan membolos saat ngaji ataupun diniyah mbak”

Selain itu santri lainnya juga mengalami stress disebabkan dengan tidak jauh berbeda dengan santri baru yaitu merasa tertekan dengan tanggung jawabnya menghafal al Qur’an karena terkadang mereka belum hafal saat waktunya setoran hafalan, lalu mereka juga merasa tidak percaya diri dengan santri yang lain karena belum bisa mengejar hafalan setoran dan kegiatan-kegiatan pondok

lainnya yang membuat mereka cemas. Hal ini diperoleh dari wawancara salah satu santri lama yang mengikuti bimbingan kelompok di Pondok Pesantren Putri al Manshur sebagai berikut :

“Stress menghadapi masalah hafalan Qur’an yang setiap minggunya harus melakukan setoran hafalan, dan proses hafalanku yang tidak berjalan sebagaimana mestinya.”

- c) Setelah mengetahui masalah santri langkah selanjutnya pembimbing (pengurus) mencari pemecahan masalah untuk penyelesaian masalah stress pada santri. Salah satu upaya yang dilakukan pengurus dalam bimbingan kelompok diberikan nasehat, ceramah, diberikan pujian untuk suatu pencapaian dalam kegiatan yang telah santri lakukan selain itu untuk meningkatkan rasa percaya diri santri pembimbing melakukan tugas atau kegiatan yaitu muhadhoroh.

Pada kegiatan muhadhoroh santri dilatih untuk dapat berbicara didepan umum dengan pembagian tugas dalam suatu kelompok. Tugasnya dalam muhadhoroh untuk santri adalah pembawa acara, pembaca tilawah, dan melakukan pidato atau ceramah. Hal ini di harapkan mampu meningkatkan rasa percaya diri santri baru ataupun santri lama.

Hal ini dijelaskan dalam wawancara yang dilakukan dengan pembimbing (pengurus) Pondok Pesantren Putri al Manshur Klaten sebagai berikut :

“Dalam bimbingan kelompok biasanya diberikan nasehat ceramah, diskusi kelompok tadi lalu bisa diberikan pujian untuk suatu pencapaian kegiatan mbak selanjutnya ada juga mu muhadhoroh mbak itu bisa meningkatkan percaya diri santri mbak.

d) Setelah dilakukan kegiatan untuk pemecahan masalah pembimbing (pengurus) memilih kegiatan yang menguntungkan lalu mengetahui hasil yang dicapai setelah bimbingan kelompok di terapkan kepada santri yang bermasalah. Dalam hasil wawancara santri pun merasa lebih baik setelah dilakukan penerapan bimbingan kelompok di Pondok Pesantren Putri al Manshur Klaten hal ini diperoleh dari wawancara berikut salah satunya :

“Aku merasa lebih biasa menerima dengan kondisi yang saat ini yang dijalani, aku mencoba membuka diri dengan kegiatan dan peraturan baru yang harus santri lakukan dan ikuti di pondok mbak.”

Hal ini bisa disimpulkan bahwa penerapan bimbingan kelompok yang dilakukan untuk remaja santri di Pondok Pesantren Putri al Manshur ini sangat berpengaruh dalam proses belajar santri.

3. Pendukung dan Penghambat

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti di pondok pesantren Al Manshur Klaten dalam penerapan bimbingan kelompok dengan remaja santri untuk mengurangi stress, banyak faktor-faktor yang menjadi penunjang kelancaran dalam proses bimbingan kelompok yang

mempengaruhi dari faktor pendukung ataupun penghambat diantaranya sebagai berikut :

a. Pendukung

Pendukung dalam keberhasilan penerapan bimbingan kelompok untuk mengurangi stress pada remaja santri di Pondok Pesantren Al Manshur merupakan upaya-upaya yang diberikan pembimbing (pengurus) untuk membantu santri dalam hal menghilangkan rasa tertekan dan stress, dimana dengan pengembangan kemampuan pada diri santri mereka dapat menjalani kegiatan sehari-hari di dalam pondok pesantren. Oleh sebab itu perlunya bantuan yang tepat bagi santri dalam mengetaskan permasalahan tersebut dapat membantu santri beraktifitas sebagaimana mestinya, sehingga santri dapat melakukan kegiatan-kegiatan yang ada pada Pondok Pesantren Al Manshur Klaten tanpa rasa tekanan dan stress.

Hal tersebut disampaikan oleh pembimbing (pengurus) dalam wawancara berikut :

“Kami sebagai pengurus sudah berkewajiban membantu segala masalah yang dihadapi santri-santri disini mbak, tujuannya ya supaya santri bisa fokus belajar dipondok. Faktor pendukungnya paling besar itu ya orangtua atau wali santri lalu ditambah lagi nasihat dari pak yai”

Tidak hanya faktor pendukung saja yang berada di pondok pesantren akan tetapi ada juga faktor yang mempengaruhi proses bimbingan kelompok yang diterakan di pondok pesantren ini.

b. Penghambat

Dengan adanya faktor penghambat dalam penerapan bimbingan kelompok untuk mengurangi stress pada remaja, faktor penghambatnya di Pondok Pesantren al Manshur sebagai berikut :

- 1) Santri yang belum jujur dengan permasalahannya
- 2) Waktu bimbingan yang belum efektif
- 3) Fasilitas atau tempat untuk bimbingan kelompok
- 4) Wali santri yang tidak ingin ikut memberikan dukungan untuk anaknya, dan lain-lain

Hal tersebut disampaikan oleh pengurus (pembimbing) dalam wawancara berikut ini :

“kalau penghambat dalam penerapan bimbingan kelompok ini biasanya ada santri yang belum mau jujur dengan masalahnya jadi kan pengurusnya bingung cara menyelesaikan masalahnya, terus juga tempat bimbingannya ruangnya belum tentu selalu dikamar pengurus, terus waktunya bimbingan itu ba'da isya waktunya terbatas karena waktu istirahat, dan terakhir orangtua santri yang sibuk kerja jadi kurang memperhatikan anaknya sehingga kurang mendapat dukungan”

4. Respon terhadap penerapan bimbingan kelompok

Berdasarkan penelitian dalam penerapan bimbingan kelompok untuk mengurangi stress pada remaja di Pondok Pesantren Al Manshur Klaten ini dapat dinyatakan mengalami keberhasilan. Dengan setelah adanya penerapan layanan bimbingan kelompok dalam menangani stress pada santri, ternyata melalui bimbingan kelompok dapat meningkatkan kesadaran santri akan tanggung jawabnya di pondok sehingga membuat santri tidak mengalami stress di pondok dan menjalankan aktifitas tidak

penuh dengan tekanan. Hal ini dibuktikan dengan observasi dan wawancara peneliti terhadap santri yang diberikan layanan bimbingan kelompok dan melalui tanggapan santri yang mengalami perubahan pada dirinya yaitu merasa lebih percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki serta dapat mengikuti pola atura pondok melalui proses adaptasi yang jauh lebih mudah dari sebelumnya.

Hal tersebut disampaikan oleh santri dalam wawancara berikut ini :

“Perubahan setelah penerapan bimbingan kelompok pada santri yang mengalami stress seperti saya sangat berpengaruh mba, saya merasa lebih lega karena dapat berkeluh kesah dan lebih termotivasi untuk semangat kembali menjalani aktifitas dipondok karena bimbingan kelompok ini membuat sadar akan tanggung jawab yang harus diselesaikan mbak”

Setelah adanya penerapan bimbingan kelompok untuk mengurangi stress maka ada beberapa perubahan-perubahan terhadap santri (remaja) yang mengalami stress akhirnya membuat santri tersadar akan kewajibannya dan berusaha memperbaiki diri agar mempunyai semangat kembali untuk menjalankan setiap kegiatan dipondok.

C. Analisis Pembahasan

Setelah menyajikan data hasil lapangan dengan cara wawancara dan observasi dan dokumentasi, maka peneliti melakukan analisis data. Analisis ini dilakukan untuk memperoleh suatu hasil penemuan dilapangan berdasarkan permasalahan yang diteliti. Berikut data yang diperoleh dari penyajian data adalah sebagai berikut :

1. Analisa masalah yang Ditemui

Berdasarkan pada temuan masalah stress yang dialami oleh beberapa santri baru ataupun santri lama yang mempunyai tanggung jawab menghafal al Quran di Pondok Pesantren putri Al Manshur Klaten banyak santri yang kurang semangat dalam menjalani setiap kegiatan di pondok karena merasa tertekan, belum bisa beradaptasi dengan lingkungan baru, tanggung jawab hafalan yang setiap minggunya harus disetorkan, belum bisa mengatur waktu antara hafalan al Quran dan belajar pelajaran umum, serta peraturan pondok yang terlalu ketat membuat santri merasa tertekan sampai stress membuat santri tidak bersemangat dalam menjalani setiap kegiatan di Pondok Pesantren Al Manshur Klaten.

Kemudian dilakukan penanganan oleh beberapa pembimbing (pengurus) untuk mengurangi stress pada santri remaja dengan beberapa tahapan penerapan bimbingan kelompok yang sudah ditentukan. Pemberian bimbingan kelompok ini memberikan gambaran atau sudut pandang baru bagi santri agar dapat menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi dan mempunyai rasa tanggung jawab sehingga nantinya dapat berpengaruh menjadi semangat kembali melakukan kegiatan belajar di Pondok Pesantren. Hal ini cukup berhasil untuk upaya pembimbing (pengurus) mengurangi stress santri remaja yang berada di Pondok Pesantren Putri al Manshur.

2. Analisa Tahap Bimbingan

Berdasarkan pada masalah yang dialami santri di Pondok Pesantren Al Manshur tahap demi tahap dilakukan pembimbing (pengurus) untuk mengurangi stress dengan membuat sebuah kelompok untuk mendapatkan informasi yang tengah mereka alami. Pembuatan kelompok diskusi yang dilakukan beberapa santri untuk saling mencurahkan masalah yang tengah mereka hadapi, mencari perbandingan dan kemudian menarik kesimpulan.

Berdasarkan paparan diatas dapat diketahui bahwa analisa tahap bimbingan kelompok yang dilakukan pengurus tersebut melalui pemberian informasi , diskusi kelompok dan pemecahan masalah. Pembimbing (pengurus) selanjutnya memberikan alternatif pemecahan masalah dari beberapa gambaran masalah yang sudah disimpulkan para santri.

a) Pemberian informasi

Pada teori Tatiek Romlah di Bab II terdapat Teknik pemberian informasi disebut juga dengan metode ceramah, yaitu pemberian penjelasan oleh seorang pembicara kepada sekelompok pendengar. Pelaksanaan teknik pemberian informasi antara lain adalah: (a) dapat melayani banyak orang, (b) tidak membutuhkan banyak waktu

sehingga efisien, (c) tidak terlalu memerlukan banyak aktifitas, (d) mudah dilaksanakan dibanding teknik lain⁴³

Bimbingan kelompok yang diterapkan di Pondok Pesantren Putri al Manshur dengan menggunakan tahap pemberian informasi dari pengurus (pembimbing) dengan cara memberikan pengarahan atau dapat dikatakan ceramah hampir sama seperti halnya teori Jacobsen, hanya saja pemberian tahap ini dilakukan dengan 10 orang santri remaja yang memiliki masalah.

b) Diskusi Kelompok

Setelah pemberian informasi selesai, maka tahap selanjutnya ada Bab II telah dijelaskan definisi mengenai diskusi kelompok dengan lebih menekankan pada aspek akademis sebagai berikut, diskusi kelompok merupakan usaha bersama untuk memecahkan suatu masalah, yang didasarkan pada sejumlah data, bahan-bahan dan pengalaman-pengalaman, dimana masalah ditinjau selengkap dan sesederhana mungkin.

Pada tahap diskusi kelompok yang diterapkan di Pondok Pesantren Putri al Manshur pembimbing (pengurus) mengarahkan beberapa santri untuk membentuk kelompok diskusi, dimana santri saling membicarakan permasalahan yang tengah mereka hadapi masing-masing. Dalam diskusi ini hampir sama dengan penjelasan

⁴³ Tatiek Romlah, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, (Malang: Penerbit UM, 2001) hlm. 86

pada aspek akademis. Pada tahapan ini pembimbing (pengurus) juga memberikan pendampingan serta data-data terhadap permasalahan yang tengah mereka hadapi, hingga upaya-upaya yang seharusnya ditempuh oleh santri untuk memecahkan permasalahan mereka.

c) Pemecahan Masalah

Teknik pemecahan masalah mengajarkan pada individu bagaimana memecahkan masalah secara sistematis. Langkah-langkah pemecahan masalah secara sistematis sebagai berikut : mengidentifikasi dan merumuskan masalah; mencari sumber dan memperkirakan sebab-sebab masalah ;mencari alternatif pemecahan masalah; menguji kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahan masing-masing alternatif; memilih dan melaksanakan alternatif yang paling menguntungkan; dan mengadakan penilaian terhadap hasil yang dicapai.

Dalam penerapan bimbingan kelompok di Pondok Pesantren Putri Al Manshur sedikit berbeda menerapkan langkah-langkah yang telah dijelaskan tersebut. Pembimbing (pengurus) pertama mengidentifikasi masalah, mencari sebab-sebab masalah stress yang dialami santri remaja, setelah itu pembimbing (pengurus) mencari pemecahan masalah salah satu contohnya seperti santri yang stress dikarena tertekan merasa minder dan tidak percaya diri pembimbing mengarahkan untuk melakukan kegiatan muhadhoroh tujuannya untuk meningkatkan rasa percaya diri pada santri remaja supaya

tidak mengalami stress. Setelah itu pembimbing melakukan penilaian terhadap hasil yang dicapai santri dan hasilnya santri lebih dapat merasa percaya diri dan upaya tersebut dapat mengurangi stress pada santri.

3. Analisa Pendukung dan Penghambat

Pendukung dari berjalannya proses bimbingan terletak pada keterbukaan santri terhadap permasalahan yang mereka hadapi, sedangkan penghambat dari proses bimbingan ini berupa kurang terbukannya santri kepada pembimbing dan kelompok diskusi yang telah mereka bentuk. Sehingga inti permasalahan sebenarnya tidak kunjung mendapat saran dan solusi yang tepat.

BAB V

KESIMPULAN

A. Simpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap pelaksanaan bimbingan kelompok terhadap santri yang mengalami stress di Pondok Pesantren Putri Al manshur Klaten dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Penerapan bimbingan kelompok yang dilakukan di Pondok Pesantren Putri Al Manshur Klaten telah berperan dengan cukup baik, hal ini ditunjukkan dengan tersampainya tujuan awal dari dilaksakannya bimbingan kelompok yaitu mengurangi masalah stress yang dialami santri. Dalam penerapan bimbingan ini menjadikan santri lebih percaya diri dalam menggali pontensi diri, dan mampu beradaptasi dengan baik terhadap lingkungan dan peraturan pondok.
2. Bimbingan kelompok yang diberikan pembimbing untuk mengurangi stres pada santri dilakukan dengan beberapa tahap seperti pemberian informasi mengenai materi bimbingan kelompok, selanjutnya melakukan diskusi antar santri yang mengalami stres untuk membicarakan masalah yang tengah dihadapi, pada tahap yang terakhir dilakukan upaya pemecahan masalah terhadap masalah yang tengah di hadapi santri.

B. Keterbatasan Dalam Penelitian

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, hal ini disebabkan oleh keterbatasan dari penelitian. Keterbatasan tersebut

adalah tentang kurang terbukanya beberapa santri terhadap masalah yang dihadapi sehingga hal itu menjadikan penghambat semakin lamanya permasalahan dapat terselesaikan.

C. Saran

Setelah penulis melakukan penelitian, menganalisis dan menyimpulkan hasilnya maka ada beberapa saran yang ingin penulis sampaikan, antara lain:

1. Bagi santri, lebih membuka diri untuk menyampaikan setiap latar belakang masalah yang dihadapi agar pembimbing dapat memberikan solusi yang terbaik
2. Bagi santri, lebih meningkatkan akan kesadaran dan tanggung jawab sebagai santri
3. Progam penanganan bimbingan harus dilaksanakan dengan koordinasi dan struktur yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, M. M,ED. (1995), "*Kapita Selekta Pendidikan Agama Islam Dan Umum*", Jakarta. Bina Angkasa
- Andrew, Goliszek, 2005 :60 *second Manajemen Stress* (Jakarta : PT Buana Ilmu Populer)
- Dhofier, Zamakshari, *Tradisi pesantren (Studi tentang pandangan hidup kyai)*, (Jakarta:L P3ES, 1993)
- Elizabeth, Hurlock, B, 1999, *Psikologi Perkembangan :” Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan”* (Terjemahan Istiwidayanti & Soedjarno), (Jakarta : Penerbit Erlangga)
- Gibson, Robert L,dan Marianne H. Mitchell, *Bimbingan dan Korseling*, (Yogyakarta, Pustaka Belajar, 2011)
- Gunarsa, S.D & Gunarsa, Y.S.D , 2004, *Psikologi praktis : anak,remaja dan keluarga, (Edisi ke-7)*. Jakarta : BPK Gunung Mulia
- Hallen. A, *Bimbingan dan Korseling*, (Jakarta, Ciputat Press,2002)
- Ilmi, Zulfa Makhatul, Hanny Rasni, 2017 “Pengaruh Relaksasi Otot progresif Terhadap Tingkat Stress Narapidana Wanita di Lapas Kelas IIA Jember”, (Pustaka Kesehatan 5 (3))
- Kartini, Kartono, 2010 , *Bimbingan dan Dasar-dasar Pelaksanaannya (Teknik Bimbingan dan Praktek)*, Jakarta :CV.Rajawali
- Marpaung, Jurnierissa, “*Counseling Appoach Behavior Rational Emotive Therapy in Reducing stress*”, Jurnal Kopsta, 3 (1) 2016
- Nurihsan, Achmad, Juntika, *Strategi Layanan Bimbingan & Korseling*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2005)
- Putri, Dewi Kurnia, “*Peranan Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi Dalam Mengatasi Stres di Pondok Pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung*” (Skipti, Jurusan Pendidikan Agama Islam UIN Raden Intan Lampung, 2018)
- Prof. Dr. Prayitno, M. SC. ED, *Layanan Bimbingan dan Korseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995)
- Prayitno, *Seri Pemandu Bimbingan Korseling di Sekolah: Pelayanan bimbingan dan Korseling Sekolah Menengah Umum (SMU)*, (Jakarta, Kerjasama Koprasi Karyawan Pusgrafin: Penebar Aksara 1998)

- Prayitno dkk, *Seri Pemandu Pelaksanaan Bimbingan dan Kounseling di Sekolah Buku III Pelayanan Bimbingan dan Kounseling*, (Jakarta, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, 1997)
- Prayitno. H dan Erman Atmi, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Kounseling*, (Jakarta, Rineka Cipta, 1999)
- Romlah, Tatiek, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, (Jakarta, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan, 1989)
- Safaria, Triantoro dan Nofarans Eka Saputra, *Management Emosi*.
- Sarwono, Sarlito W., 2012, *Psikologi Remaja*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Santrock, John W. 2003 *Life-Span Development Edisi 5-Jilid II*. (Jakarta : Erlangga)
- Smet, *Psikologi Kesehatan*, Jakarta, Grasindo, 1994
- Sukardi, Dewa Ketu, Desak P.E. Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan dan Kounseling di Sekolah*, (Jakarta, PT. Rineka cipta, 2008)
- Terry, Looker, & Gregson, Olga 2005. *Managing Stress, Mengatasi Stress Secara Mandiri*. Yogyakarta
- Tohirin, *Bimbingan Kounseling di Sekolah dan Madrasah*, (Jakarta, Raja Grafindo Persada, 2007)
- Tidjan dkk, *Bimbingan dan Kounseling Sekolah Menengah*, (Yogyakarta, UNY Press, 1993)
- Walgito, Bimo, *Penantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta, Andi, 2004)
- Winkell, W. S, *Bimbingan dan Kounseling di Institut Pendidikan*, (Jakarta, Grasindo, 1991)
- Wibowo, Mungin Edi, *Kounseling Kelompok Perkembangan*, (Semarang, UNNES PRESS, 2005)
- <http://www.maxmanroe.com/vid/umum.pengertian-preventif.html>

LAMPIRAN-LAMPIRAN



Santri melakukan tadarus



Santri khataman al-quran ba'da isya



Wawancara peneliti terhadap santri



Santri selesai mengikuti bimbingan kelompok

Catatan Lapangan

Kode : 1

Hari/tanggal : Selasa, 13 oktober 2020

Judul : Observasi dan wawancara profil dan kepengurusan organisasi
Pondok Pesantren putri Al Manshur.

Informan : Pengurus Pondok Pesantren Putri Al Manshur Klaten (AF)

Hari ini Selasa 13 oktober 2020 saya mengawali observasi skripsi saya di Pondok Pesantren putri Al Manshur Klaten. Selain melakukan observasi, pada hari ini saya melakukan wawancara kepada salah satu pengurus pondok pesantren putri al Manshur Klaten.

Pengurus sedang berada di mushola sekitar pukul 09.00. kemudian saya melakukan wawancara mengenai profil dan kepengurusan organisasi struktur kepengurusan di Pondok Pesantren Putri Al Manshur Klaten

Catatan Lapangan

Kode : 2

Hari/tanggal : Kamis, 15 oktober 2020

Judul : Permasalahan pada santri di Pondok pesantren putri Al
Manshur.

Informan : Pengurus Pondok Pesantren Putri (AF)

Pada hari ini di pondok sekitar pukul 09.30. saya menemui ketua pengurus pondok pesantren putri Al Manshur melakukan wawancara mengenai masalah yang terjadi pada santri di Pondok Pesantren Putri Al Manshur. Pengurus pondok mempersilahkan saya duduk di mushola pondok dan saat itu obrolan kami berlangsung. Saya menanyakan mengenai masalah yang sering terjadi pada santri baru ataupun santri lama, lalu saya pun menanyakan bagaimana cara pengurus mengatasi masalah yang terjadi pada santri yang bermasalah. Sekitar pukul 10.20 pengurus mengajak saya untuk berkeliling ke dalam pondok melihat kegiatan yang dilakukan santri.

Catatan Lapangan

Kode : 3

Hari/tanggal : Jumat, 16 oktober 2020

Judul : Wawancara

Informan : Pengurus Pondok Pesantren Putri Al Manshur (RN)

Pada hari itu pukul 10.00 WIB saya kembali mendatangi pondok pesantren untuk melakukan wawancara kepada pengurus, waktu itu pengurus sedang mengobrol dengan santri lainnya dan mempersilahkan saya untuk masuk. Saya menanyakan cara mengatasi masalah yang dilakukan pengurus kepada santri yang mengalami stress di pondok pesantren. Dan pengurus menjawab pertanyaan saya dengan senang hati.

Catatan Lapangan

Kode : 4

Hari/tanggal : Minggu, 19 oktober 2020

Judul : Observasi dan wawancara

Informan : Santri dan pengurus

Pagi ini sekitar pukul 09.00 WIB saya izin kepada pengurus untuk mengikuti kegiatan bimbingan kelompok di pondok. Proses bimbingan kelompok di pondok dilakukan dengan penuh canda, tawa dan haru, pengurus pun terlihat sabar dalam mendengarkan keluhan masalah yang dialami santri. Bimbingan kelompok dilakukan dengan satu pengurus dan tiga hingga lima santri yang bermasalah. Dalam hari itu pengurus melakukan bimbingan kelompok dengan lima santri. Sekitar pukul 11.03 obrolan merekapun selesai dan bimbingan kelompok dilanjutkan untuk hari berikutnya karena sudah mulai persiapan untuk waktu dzuhur

Setelah saya ikut berjamaah sholat dzuhur di pondok sekitar pukul 13.00 WIB saya berpamitan dengan santri, pengurus dan pengasuh pondok serta meminta izin untuk hari berikutnya melakukan wawancara dengan santri yang mendapatkan bimbingan kelompok pada hari ini.

Catatan Lapangan

Kode : 5

Hari/tanggal : Senin, 20 oktober 2020

Judul : Wawancara

Informan : Santri KS (inisial)

Pada hari itu saya kembali bertemu dengan para santri dan juga pengurus yang mengikuti bimbingan kelompok yang masih berlanjut. Setelah selesai melakukan bimbingan kelompok saya meminta waktu untuk melakukan wawancara kepada salah satu santri baru yang mempunyai masalah dan merasa stress di pondok. Santri tersebut menceritakan awal mula ia masuk kepondok sehingga ia seperti mengalami tekanan dipondok. Santri tersebut juga menceritakan bahwa ia juga sempat sakit beberapa hari karena merasa tertekan dengan rutinitas barunya di pondok pesantren.

Santri cukup terbuka dengan masalah yang sedang ia alami di pondok pesantren membuat saya tidak terlalu kesulitan dalam membangun obrolan lebih dekat dengan santri. Saya juga menanyakan apa yang dirasakan santri setelah mendapat bimbingan kelompok. Setelah cukup lama kami mengobrol waktu menunjukkan waktu adzan dzuhur dan kami pun mengakhiri obrolan kami pada pukul 11.30 WIB.

Catatan Lapangan

Kode : 6

Hari/tanggal : Selasa, 21 oktober 2020

Judul : Wawancara

Informan : Santri KH (inisial)

Pada pukul 10.00 WIB saya tiba di pondok dan saya di persilahkan masuk, lalu saya meminta izin untuk bertemu dengan santri yang mengikuti bimbingan kelompok untuk saya wawancarai. Setelah itu saya bertemu dengan santri KH (inisial) untuk melakukan wawancara, saya menanyakan pertanyaan yang sama seperti santri KS (inisial) seperti masalah yang dialami dipondok, apakah ada perubahan setelah dilakukan bimbingan kelompok dan lain-lain.

Santri KH (inisial) sedikit memberikan keterangan tentang masalah yang sedang ia hadapi dan rasakan di pondok karena stress yang dialami dipondok bukan karena KH santri baru tetapi santri lama yang mempunyai tanggung jawab hafalan quran yang setiap minggunya harus menambah hafalannya belum juga ia sedang menjalani studi. Setelah cukup banyak obrolan, kamipun mengakhiri obrolan sekitar pukul 11.00 WIB.

Catatan Lapangan

Kode : 7

Hari/tanggal : Rabu, 22 oktober 2020

Judul : Wawancara

Informan : santri AN (inisial)

Sekitar pukul 13.00 WIB saat itu santri AN (inisial) sedang duduk didalam kamarnya bersama salah satu temannya, lalu saya meminta waktu santri AN (inisial) untuk melakukan wawancara mengenai bimbingan kelompok yang ia dapatkan dan saya menanyakan hal yang sama juga seperti santri sebelumnya. Santri AN (inisial) menceritakan penyebab dia mengalami stress dan lain sebagainya. Setelah cukup lama kami mengobrol asyik santri AN (inisial) di panggil pengurus karena di jenguk ayahnya dan sudah menunggu di rumah pengasuh pondok, lalu kamipun mengakhiri obrolan kami.

Pedoman Wawancara Pengurus Pondok Pesantren Putri Al Manshur Klaten

1. Apa saja kegiatan yang dilakukan untuk menangani santri yang mengalami stress?
2. Bagaimana kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan di Pondok Pesantren Al Manshur ?
3. Dimana tempat dilakukannya bimbingan kelompok pada santri yang mengalami stress?
4. Siapa saja yang melakukan bimbingan kelompok untuk menangani santri stress?
5. Mengapa santri seringkali mengalami stress ketika belajar di pondok ?
6. Kapan biasanya kegiatan bimbingan kelompok dilakukan?

LAPORAN HASIL WAWANCARA 1

(S1.W1)

Nama : AF
 Tanggal : 13 Oktober 2020
 Tempat : Mushola Pondok Pesantren Putri Al Manshur
 Usia : 24th

No Baris	Pelaku	Interview	Main Tema
1	Peneliti	Assalamualaikum mbak	Opening
	Narasumber	Waalaikumsallam	
5	Peneliti	Saya mau tanya mbak, apa saja masalah yang sering dihadapi santri mbak?	Permasalahan yang di hadapi santri
10	Narasumber	Santri yang mengalami masalah berbeda penyebabnya, apalagi santri baru biasanya harus menyesuaikan diri dilingkungan pondok yang serba beda tidak seperti dirumah, kalau santri lama biasanya yang hafalan merasa tertekan karena harus kejar setoran. Dampaknya santri baru biasanya lebih sering menangis sampai stress merasa tertekan berada di pondok	
15	Peneliti	Lalu bagaimana kegiatan bimbingan kelompok itu dilakukan terhadap santri yang mengalami stress mbak?	
20	Narasumber	Santri dikumpulkan pada sebuah kelompok, kemudian pembimbing mulai memberikan	
25			Tindakan yang diberikan terhadap santri
30			

35	Peneliti	nasehat dan arahan mbak. Setelah itu biasa santri dibimbing membentuk kelompok diskusi untuk saling menceritakan secara	
40	Narasumber	lebih dalam. Pada tahapan terakhir pembimbing memberikan saran terhadap permasalahan yang tengah mereka hadapi.	
45			
50	Peneliti	Lalu dalam tahap pemecahan masalahnya apa yg dilakukan pengurus mbak?	
	Narasumber	Dalam bimbingan kelompok biasanya diberikan nasehat	
55		ceramah, diskusi kelompok tadi lalu bisa diberikan pujian untuk suatu pencapaian kegiatan mbak	
	Peneliti	selanjutnya ada juga mu muhadhoroh mbak itu bisa meningkatkan percaya diri santri mbak.	
60	Narasumber		
	Peneliti	Iya mbak, lalu dimana biasanya tempat dilakukannya bimbingan kelompok pada santri yang mengalami stress?	Penutup
65	Narasumber		
		Kalau bimbingan kelompok tempatnya kadang di kamar pengurus atau mushola yang tidak terlalu rame dan terlihat sama santri lainnya mbak.	
70	Peneliti	Siapa saja yang melakukan	
75			

80	Narasumber	<p>bimbingan kelompok untuk menangani santri stress mbak?</p> <p>Pengurus mbak, tapi biasanya cuma saya dan teman pengurus dua lainnya. Kan tugasnya di bagi-bagi hehe</p> <p>Iya mbak, jadi pembimbingnya hanya ada tiga orang ya mbak?</p> <p>Iya mbak cuma tiga pengurus gantian gitu, tapi lebih seringnya cuma dua pengurus. Oiya mbak selanjutnya bisa ditanyakan ke pengurus satunya ya hehe</p> <p>Iya mbak, sebelumnya trimakasih atas waktunya dan sudah memberikan sedikit penjelasan mengenai bimbingan kelompok yang dilakukan di pondok dalam menangani santri-santri yang stres.</p> <p>Sama-sama mbak.</p>	
----	------------	--	--

**LAPORAN HASIL WAWANCARA DUA
(S2.W2)**

Tanggal : 16 oktober 2020
 Nama : RN
 Tempat : Kamar pengurus Pondok Pesantren Putri Al Manshur
 Usia : 22th

No Baris	Pelaku	Interview	Main Tema
1	Peneliti	Assalamualikum mbak	Opening
	Narasumber	Walaikumsalam mbak	
5	Peneliti	Mbak mau tanya apa saja kegiatan yang dilakukan untuk menangani santri yang mengalami stress?	Kegiatan yang dilakukan
10	Narasumber	Biasanya kita melakukan pendekatan terhadap santri, agar santri lebih terbuka terhadap apa saja yang dialami dan yang menjadi keluh kesahnya. Kemudian pemberian masukan oleh pembimbing terhadap santri mengenai masalah yang sedang dialami.	
15	Peneliti	Oiya mbak, biasanya santri yang bisa dikatakan stress itu diberikan bimbingan kelompok apabila santrinya mengalami hal apa ?	Waktu kegiatan dilakukan
20	Narasumber	Awalnya santri suka bolos, terus ga ikut diniyah , ngaji dan kegiatan lainnya. Lebih suka menyendiri kan setiap kegiatan diabsen jadi ketahuan mana santri yang hadir ataupun tidak hadir di dalam kegiatan. Nanti pengurus langsung mendatangi ke kamar santri mbak.	
25		Kapan biasanya kegiatan	Kendala pengurus

30	Peneliti	bimbingan kelompok ini dilakukan?	
	Narasumber	Kegiatan bimbingan kelompok dilakukan pada malam jumat, ba'da isya setelah santri melakukan makan malam	
35	Peneliti	Apakah ada kendala saat melakukan bimbingan kelompok mbak?	
40	Narasumber	Biasanya ada santri yang belum mau jujur dengan masalahnya jadi kan pengurusnya bingung cara menyelesaikan masalahnya, terus juga tempat bimbingannya ruangnya belum tentu selalu dikamar pengurus, terus waktunya bimbingan terbatas karena waktu istirahat, dan terakhir orangtua santri yang sibuk kerja jadi kurang memperhatikan anaknya sehingga kurang mendapat dukungan.	Pendukung kegiatan
45		Lalu kalau faktor pendukung penerapan bimbingan kelompok disini bagaimana mbak?	
50	Peneliti	Kami sebagai pengurus sudah berkewajiban membantu segala masalah yang dihadapi santri-santri disini mbak, tujuannya ya supaya santri bisa fokus belajar dipondok. Faktor pendukungnya paling besar itu ya orangtua atau wali santri lalu ditambah lagi nasihat dari pak yai.	Permasalahan yang tengah dialami santri
55	Narasumber		
60	Peneliti	Nggeh mbak, terus biasanya kenapa santri mengalami stress ketika belajar dipondok ?	

65	Narasumber	<p>Kalau santri baru masalahnya belum terbiasa sama kegiatan yang padat dipondok , peraturannya ketat homesick ,belum bisa menyesuaikan lah jadinya tertekan merasa sering cemas , sedih ngefeknya ke belajar jadi stress dipondok . Kalau santri lama biasanya jenuh juga di pondok terus tuntutan hafalan biasanya juga ada pertengkar sama teman jadi gamood kegiatan gitu sih mbak.</p>	
70			
75			
80	Peneliti	<p>Iya mbak, sebelumnya terimakasih atas waktunya dan sudah mbak hehe</p>	Penutup
85	Narasumber	<p>Sama-sama mbak, senang bisa membantu</p>	

Pedoman Wawancara santri Pondok Pesantren Putri Al Manshur Klaten

1. Apa yang anda rasakan se usai mendapatkan bimbingan kelompok ?
2. Bagaimana gejala yang seringkali timbul ketika anda mengalami kondisi yang biasa dikatakan stress?
3. Dimana anda biasanya mendapat bimbingan kelompok?
4. Siapa yang biasanya memberikan bimbingan kelompok kepada anda?
5. Mengapa anda sampai bisa mengalami situasi yang dikatakan stress tersebut?
6. Kapan anda biasanya mendapatkan bimbingan kelompok?

**LAPORAN HASIL WAWANCARA KETIGA
(S3.W3)**

Tanggal : 20 Oktober 2020
 Nama : KS (inisial santri)
 Tempat : Mushola Pondok Pesantren Al Manshur Klaten
 Usia : 15th

No	Pelaku	Interview	Main Tema
1	Peneliti	Assalamualaikum dek	Opening
	Narasumber	Walaikumsalam mbak	
5	Peneliti	Mau tanya apa permasalahan yang tengah kamu alami ketika di pondok?	Permasalahan yang tengah di alami santri
	Narasumber	Sebagai santri baru males dan gamau mengikuti kegiatan pondok apalagi saya merasa minder sama santri yang lainnya mbak dan memilih ingin pulang.	
10	Peneliti	Iya dek, lalu bagaimana pendapat kamu setelah mendapatkan bimbingan kelompok ini?	
15	Narasumber	Aku merasa lebih biasa menerima dengan kondisi yang saat ini yang dijalani, aku mencoba membuka diri dengan kegiatan dan peraturan baru yang harus santri lakukan dan ikuti di pondok mbak.	
20	Peneliti	Siapa yang biasanya memberikan bimbingan kelompok dek?	Setelah mendapatkan bimbingan kelompok
25	Narasumber	Mbak-mbaknya pengurus	

30	<p>Peneliti</p> <p>Narasumber</p> <p>Peneliti</p>	<p>pondok mbak.</p> <p>Bimbingan kelompoknya biasanya dilakukan dimana dek ?</p> <p>Kadang dikamar pengurus dan kadang dimushola nyarinya yang ga terlalu rame mbak.</p>	
35	<p>Peneliti</p> <p>Narasumber</p>	<p>Kalau boleh tau kenapa kamu bisa mengalami keadaan yang dikatakan stress ini dek?</p>	<p>Masalah yang dihadapi santri</p>
40	<p>Narasumber</p>	<p>Awalnya merasa tertekan sama kegiatan yang dijalani dipondok, masih penyesuaian diri jadinya merasa stres dan pada akhirnya jatuh sakit mbak. Kayak rasanya pengen pulang terus mbak soalnya aku dipondok ini permintaan dari bapak.</p>	
45	<p>Peneliti</p>	<p>Oiya jadi bukan kemauan kamu sendiri ya. Sebelumnya terimakasih sudah berkenan berbagi cerita sama aku dek. hehe</p>	<p>Penutup</p>
50	<p>Narasumber</p>	<p>Iya mbak. Sama-sama mbak senang bisa berbagi cerita hehe</p>	

**LAPORAN HASIL WAWANCARA DUA
(S4.W4)**

Tanggal : 21 Oktober 2020
 Nama : KH (Inisial Santri)
 Tempat : Kamar santri Pondok Al Manshur Klaten
 Usia : 22th

No Baris	Pelaku	Interview	Main tema
1	Peneliti	Assalamualaikum mbak	Opening
	Narasumber	Walaikumsalam mbak	
5	Peneliti	Maaf mau tanya apa permasalahan yang tengah mbak alami ketika di pondok?	Permasalahan yang tengah di alami santri
10	Narasumber	Stress menghadapi masalah hafalan Qur'an yang setiap minggunya harus melakukan setoran hafalan, dan proses hafalanku yang tidak berjalan sebagaimana mestinya.	
	Peneliti	Iya mbak, lalu bagaimana pendapat mbak setelah mendapatkan bimbingan kelompok ini?	Setelah mendapatkan bimbingan kelompok
15	Narasumber	Aku jadi merasa lebih belajar untuk menggali potensi yang aku miliki, rasa percaya diri yang kembali tumbuh setelah mendapat bimbingan membuat lebih terbuka terhadap setiap kesulitan yang tengah dialami	
20			

25	Peneliti	mbak. Lebih sadar akan tanggung jawabnya santri.	
	Narasumber	Alhamdulillah jadi lebih bisa berkeluh kesah begitu mbak? Lalu siapa yang biasanya melakukan bimbingan kelompok mbak?	
30	Peneliti	Nah iya mbak, hehe. Biasanya pengurus mbak.	
	Narasumber	Biasanya dimana bimbingan kelompok dilakukan dan kapan dilakukannya mbak ?	Masalah yang dihadapi santri
35	Peneliti	Dimushola terus kamar pengurus mbak, kalau bimbingan kelompok ba'da isya setelah semua kegiatan selesai mbak.	
40	Narasumber	Emm iya mbak, kalau boleh tau kenapa mbak bisa mengalami keadaan yang dikatakan stress ini mbak?	
45	Peneliti	Karena stress tertekan dan beban menghadapi masalah hafalan Qur'an yang setiap minggunya harus melakukan setoran hafalan, terus juga proses hafalan yang tengah dilakukan tidak berjalan baik bikin malah tambah stress gitu mbak. Aku cenderung sering menyendiri dan pada akhirnya minder dengan teman	
50	Narasumber		

55		<p>santri penghafal yang lain.</p> <p>Semoga selalu diberikan kemudahan dengan setiap masalah mbak,kalau begitu terimakasih sudah berbagi cerita mbak hehe.</p>	
60		<p>Amin, terimakasih juga mbak .</p>	

**LAPORAN HASIL WAWANCARA DUA
(S5.W5)**

Tanggal : 22 Oktober 2020
 Nama : AN (Inisial Santri)
 Tempat : Mushola Pondok Pesantren Al Manshur Klaten
 Usia : 15th

No Baris	Pelaku	Interview	Main Tema
1	Peneliti	Assalamu'alaikum dek	Opening
	Narasumber	Walaikumussalam mbak	
5	Peneliti	Maaf mau tanya dek apa permasalahan yang tengah kamu alami ketika di pondok?	Permasalahan yang tengah di alami santri
10	Narasumber	Saya merasa kesulitan mengikuti kegiatan-kegiatan dan aturan pondok yang menurut saya sangat ketat dan mengikat, pada akhirnya saya lebih sering pulang dan membolos saat ngaji ataupun diniyah mbak	
15	Peneliti	Lalu bagaimana pendapat kamu setelah mendapatkan bimbingan kelompok?	
20	Narasumber	Saya jadi mau belajar untuk lebih disiplin dan mengikuti kegiatan dan peraturan pondok yang ada, lebih jadi mikir semuanya dilakukan dengan kesadaran dan keiklasan hati. Jadinya yang tadinya beringinan untuk pulang dan keluar dari pondok menjadi lebih berkurang.	
25	Peneliti	Emm.. biasanya bimbingan kelompok dilakukan dimana dek	Setelah mendapatkan bimbingan kelompok

		dan dengan siapa dek ?	
30	Narasumber	Di Mushola mbak, yang bimbing mbak pengurus.	Masalah yang dihadapi santri
35	Peneliti	Oalah iya dek, kalau boleh tau kenapa kamu bisa mengalami situasi yang dikatakan stress ini dek?	
40	Narasumber	Ya itu mbak merasa tertekan sama semua peraturan dipondok yang ketat, nangis terus dan nafsu makan berkurang jadinya sakit mbak. Rasanya itu kayak cemas , khawatirnya berlebihan , mudah marah kalau ada berisik gitu mbak. Terus juga saya jadinya suka menyendiri dan kurang bergaul sama teman lainnya	
45	Peneliti	Lalu kamu ngapain dek kalau sedang menyendiri gitu ?	
50	Narasumber	Saya kebanyakan tidur terus mbak di kamar, jarang ngobrol sama temen. Jadi saya bersyukur sekali dilakukan penerapan bimbingan kelompok ini mbak jadi bisa terbuka.	
55	Peneliti	Alhamdulillah ya, akhirnya keluhan kesahnya bisa diutarakan dengan adanya bimbingan kelompok ini hehe	
60	Narasumber	Nah iya mbak	
	Peneliti	Hehe kalau begitu terimakasih sudah mau berbagi cerita dek. Semoga dimudahkan dalam segala urusannya ya.	

65	Narasumber	Amin terimakasih atas doanya. Sama-sama mbak	
----	------------	---	--