

SKRIPSI

**PENERAPAN BIBLIOTERAPY UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN SANTRI**

(Studi Kasus di Asrama Al – Mukhtaroh)

DI PONDOK PESANTREN PUTRI UTARA DARUSSALAM



Oleh:

RICHA HULYATUZZAHROH

NIM : 18122110052

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM

INSTITUT AGAMA ISLAM DARUSSALAM

BLOKAGUNG BANYUWANGI

2022

SKRIPSI

**PENERAPAN BIBLIOTERAPY UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN SANTRI
(Studi Kasus di Asrama Al – Mukhtaroh)
DI PONDOK PESANTREN PUTRI UTARA DARUSSALAM**

Diajukan kepada Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Tegalsari
Banyuwangi Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Dalam Menyelesaikan Program Sarjana Sosial (S. Sos.)

Oleh:

RICHA HULYATUZZAHROH

NIM : 18122110052

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM DARUSSALAM
BLOKAGUNG BANYUWANGI**

2022

PENGESAHAN

Skripsi Saudari Richa Hulyatuzzahroh telah dimunaqosahkan kepada dewan penguji skripsi Program Studi Bimbingan dan Komunikasi Islam dan Sarjana Sosial Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi pada tanggal:

20 Juni 2022

Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial dalam Ilmu Dakwah dan Komunikasi Islam dan Sarjana Bimbingan dan Komunikasi Islam.

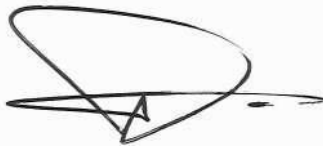
Tim Penguji:

Ketua



M. Rizqon Al Musafiri, S.Pd., M. Pd.
NIDN.2129129101

Penguji 1



Afif Mahmudi, M.Sos.
NIPY. 3150928108401

Penguji 2



Halimatus Sa'diah, S. Psi., M.A.
NIPY. 3151301019001

Dekan



M. Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom.
NIDN. 2128107201

Skripsi dengan Judul:

**PENERAPAN BIBLIOTERAPY UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN SANTRI
(Studi Kasus di Asrama Al – Mukhtaroh)
DI PONDOK PESANTREN PUTRI UTARA DARUSSALAM**

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang ujian skripsi

Pada tanggal: 20 Juni 2022

Mengetahui,

Ketua Prodi



Halimatus Sa'diah, S.Psi., M.A.
NIPY. 3151301019001

Pembimbing



M. Rizqon Al Musafiri, S.Pd., M.Pd.
NIDN.2129129101

MOTTO

**“Disetiap kesulitan pasti ada kemudahan,
menyerah hanyalah untuk orang yang kalah,
gagal berasal dari rasa takut yang tidak dilawan,
jangan memulai sesuatu jika ada keraguan didalamnya.**

Jangan cemas kalau badai datang.

Karena disana sudah ada Pelangi yang menunggu”

PERSEMBAHAN

Penulis mempersembahkan Tugas Akhir ini untuk:

Ibuku tercinta yang selalu senantiasa mendoakan, serta sebagai motivator terhebatku, pembangkit semangatku untuk selalu menjadi yang terbaik dan mewujudkan keinginannya.

Ayahanda tercinta yang senantiasa mendoakan, serta sebagai motivator pembangkit semangatku dengan jerih payahnya dan selalu melakukan yang terbaik untukku.

Untuk Pengasuh Pondok Darussalam, Khususnya Ny. Handariyatul Masruroh dan KH. Mudlofar Sulthon menjadi sumber inspirasi dalam semangat belajar.

Terima kasih banyak untuk Dosen Pembimbing terbaik saya Bapak M. Rizqon Al Musafiri yang selalu sabar membimbing dan memotivasi saya.

Terima kasih untuk ibu Halimatus Sa'diyah yang selalu menyupport kami, selalu mengingatkan kami apa arti pentingnya waktu, dan kami memohon maaf yang sebesar- besarnya untuk beliau. Serta Pengurus Pondok dan Asrama yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.

Terima kasih untuk Informan yang telah memberikan waktu dan wawancaranya untuk membantu terselesainya Skripsi ini.

Teruntuk Teman- temanku Ririn, Fina, Mia, Atika dan rekan Bimbingan Konseling 2018 yang selalu mendukungku, selalu menjadi alarm bagiku, saling menyupport satu sama lain, hingga kita bisa menyelesaikan Skripsi ini.

Dan teruntuk seseorang yang selalu memberikan motivasi dan penyemangatku
disetiap waktu dan langkahku langkah dalam mengerjakan Skripsi ini.

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Richa Hulyatuzzahroh

NIM : 18122110052

Program : Sarjana (S1)

Institusi :IAI Darussalam Blokagung Banyuwangi

Dengan sungguh- sungguh menyatakan bahwa Skripsi ini secara keseluruhan adalah penelitian atau karya saya sendiri kecuali bagian – bagian yang dirujuk sumbernya.

Banyuwangi, 20 Mei 2022

Saya yang menyatakan





Richa Hulyatuzzahroh
NIM : 18122110052

ABSTRAK

Richa Hulyatuzzahroh, 2022. Penerapan Biblioterapi untuk Menurunkan Kecemasan Santri (Studi Kasus di Asrama Al- Mukhtaroh) Di Pondok Pesantren Putri Darussalam. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Institut Agama Islam Darussalam Blokagung – Banyuwangi. Pembimbing M.Rizqon Al Musafiri, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: Biblioterapi, Kecemasan, Santri dan Pesantren.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latar belakang permasalahan yang dialami oleh santri. Santri Pondok Pesantren Darussalam sekarang banyak yang mengalami Kecemasan, setelah adanya penelitian santri mengalami Kecemasan diantaranya tidak adanya Liburan Maulid selama 2 tahun terakhir ini, banyaknya kegiatan disekolah umum dan madrasah diniyah. Dengan itu tidak sedikit para santri yang mengalami Kecemasan merasa cemas, bingung, khawatir dan bosan dengan semua kegiatan.

Dengan melihat latar belakang masalah diatas dan qonun- qonun peneliti menyarankan kepada penderita untuk menerapkan teknik Biblioterapi untuk menurunkan kecemasan santri. Kriteria santri yang mengalami kecemasan yang peneliti wawancara santri yang banyak murung, males belajar, tidak fokus dalam belajar dan berkomunikasi bahkan ada juga yang berniat untuk keluar kampus tanpa izin. Menurut Herlina menyatakan, biblioterapi memiliki manfaat meliputi: (1) Membantu penderita mendapatkan pengertian (*insight*) wawasan tentang masalah, (2) Memberikan teknik relaksasi dan diversifikasi (pengalihan), (3) Membantu penderita fokus pada hal-hal di luar dirinya sendiri.

Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kualitatif. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyebab kecemasan subjek adalah tekanan yang disebabkan banyaknya kegiatan- kegiatan yang ada didalam pesantren dan sekolah formal, tertekan dengan hafalan dimadrasah diniyah al- Amiriyah karena kemampuan santri berbeda- beda dan tekanan dari berbagai lembaga yang menuntut santri untuk bisa dalam berbagai bidang.

Teknik Biblioterapi yaitu tahap good raport (membangun hubungan yang baik), tahap identifikasi buku, memperkenalkan buku, strategi tindak lanjut, dan tahap pengakhiran atau Evaluasi. Dan penelitian ini menunjukkan berbagai manfaat yang didapat oleh Pembaca yaitu Membantu penderita mendapatkan pengertian (*insight*) wawasan tentang masalah, Memberikan teknik relaksasi dan diversifikasi (pengalihan), Membantu client fokus pada hal-hal di luar dirinya sendiri, membentuk konsep diri yang positif, memahami tingkah laku dan memotivasi seseorang, meringankan tekanan emosi, meningkatkan rasa kasih sayang seseorang, dan mengembangkan perasaan empati dan kesadaran diri.

ABSTRACT

Richa Hulyatuzzahroh, 2022. Application of Bibliotherapy to Reduce Santri's Anxiety (Case Study at Al-Mukhtaroh Dormitory) at Darussalam Islamic Boarding School. Islamic Guidance and Counseling Study Program, Darussalam Islamic Institute, Blokagung – Banyuwangi.

Keywords: bibliotherapy, anxiety, students and boarding schools

This study aims to determine the background of the problems experienced by students. Many Darussalam Islamic Boarding School students now experience anxiety, after research, students experience anxiety including the absence of Maulid Holidays for the last 2 years, many activities in public schools and early madrasas. With that, not a few students who experience anxiety feel anxious, confused, worried and bored with all activities.

By looking at the background of the problem above and the qonun-qonun the researcher suggests to patients to apply bibliotherapy techniques to reduce students' anxiety. The criteria for students who experience anxiety are the researchers interviewing students who are a lot moody, lazy to study, don't focus on studying and communicating and some even intend to leave campus without permission. According to Herlina, the benefits of bibliotherapy include: (1) Helping sufferers gain insight into the problem, (2) Providing relaxation and diversion techniques, (3) Helping sufferers focus on things outside of themselves.

In this research, the type of research used is descriptive qualitative research. Data collection methods used are observation, interviews and documentation. The results showed that the cause of the subject's anxiety was pressure caused by the many activities that existed in Islamic boarding schools and formal schools, pressured by rote memorization at the madrasah diniyah al-Amiriyah due to the different abilities of students and pressure from various institutions that required students to be able to excel in various fields.

Bibliotherapy techniques are the good report card stage (building good relationships), the book identification stage, introducing the book, follow-up strategies, and the termination or evaluation stage. And this research shows the various benefits that readers get, namely helping sufferers gain insight into the problem, providing relaxation and diversion techniques, helping clients focus on things outside of themselves, forming a positive self-concept, understanding behavior and motivates a person, relieves emotional stress, increases one's compassion, and develops feelings of empathy and self-awareness.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji pada Allah SWT. Skripsi ini hanya bisa selesai semata karena rahmat, ridho dan kasih- Nya.

Sholawat dan salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Yang menjadi teladan bagi umatnya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang tulus dan ikhlas kepada:

1. H. Ahmad Munib Syafa'at, Lc., M.E.I. Selaku Rektor Institut Agama Islam Darussalam
2. Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom. Selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
3. Halimatus Sa'diah, S.psi., M.A. Selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam
4. M. Rizqon Al Musafiri, S.Pd., M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing dalam Penulisan Skripsi ini
5. Seluruh Dosen Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi.
6. Dan semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah menyumbangkan tenaga dan pikirannya demi terselesaikannya penulisan skripsi ini.
7. Ny. Hj. Handariyatul Masruroh selaku pengasuh pondok Pesantren Putri Utara yang selalu memberikan motivasi serta ilmu yang tiada bandingnya semoga ilmu menjadi barokah dan manfaat kedepannya.
8. Segenap warga Asrama Al- Mukhtaroh pondok pesantren darussalam Blokagung yang telah membantu dala penulisan ini.
9. Teman- teman mahasiswa rodi Bimbingan Konseling Islam Darussalam angkatan 2018.

Tiada balas jasa yang dapat diberikan oleh penulis kecuali hanya do'a kepada Alloh yang Maha Pemurah lagi Maha Pengasih, semoga kebaikan beliau semua mendapat balasan dari-Nya.

Tiada gading yang tak retak, tiada manusia yang sempurna. Demikian juga dengan skripsi ini, tentunya masih ada kekurangan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis berharap akan saran dan kritik ang konstruktif. Dan atas

segala kekhilafan dalam penulisan skripsi ini penulis mohon maaf sebagai insan yang dho'if. Akhir kata, besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat diterima dan menjadi sesuatu yang berguna bagi setiap orang yang membacanya. Semoga dapat pula menjadi pedoman untuk penulisan skripsi selanjutnya bagi yang membutuhkan.

Akhirnya kepada *Allah Azza Wajalla*, penulis kembalikan segala suatunya dengan harapan semoga skripsi ini tersusun dengan ridho-Nya serta dapat memberikan manfaat. *Amin Ya Robbal 'Alamin*.

Blokagung, 20 Mei 2022

RICHA HULYATUZZAHROH
18122110052

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	viii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Fokus Penelitian	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
2.1 Kajian Teori.....	10
2.2 Penelitian Terdahulu	14
2.3 Biblioterapi	17
2.3.1. Manfaat Biblioterapi.....	18
2.3.2. Prinsip-Prinsip Biblioterapi.....	20
2.3.3. Prosedur Pelaksanaan Biblioterapi	21

2.4 Kecemasan	22
2.4.1 Aspek-aspek Kecemasan	25
2.4.2 Dinamika Kecemasan	26
2.4.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan	27
2.5 Santri	29
2.5.1 Macam- macam santri	30
2.5.2 Etika Bagi Santri dalam Mencari Ilmu	31
2.6 Pesantren	32
2.6.1 Tujuan dan Fungsi Pondok Pesantren	35
2.7 Kerangka Konseptual	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
3.1 Jenis Penelitian	38
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	39
3.3 Kehadiran Peneliti	40
3.4 Informan Penelitian	41
3.5 Data dan Sumber Data.....	42
3.6 Teknik Pengumpulan Data	43
3.7 Keabsahan Data.....	46
3.8 Analisis Data	49
BAB IV PAPARAN DATA DAN TEMUAN PENELITIAN.....	53
4.1 Gambaran Umum Penelitian	53
4.2 Penerapan Biblioterapi untuk menurunkan kecemasan santri.....	58
4.3 Menurunkan kecemasan	66
BAB V PEMBAHASAN	71
5.1 Teknik Menurunkan Kecemasan Santri	71
5.2 Manfaat dalam teknik Biblioterapi.....	75
BAB VI PENUTUP	78
6.1 Kesimpulan.....	78

6.2 Keterbatasan Penelitian	79
6.3 Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN- LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Aktifitas Harian Santri

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Konseptual

DAFTAR LAMPIRAN

- LAMPIRAN I : Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian**
- LAMPIRAN II : Persyaratan Keaslian Tulisan**
- LAMPIRAN III : Plagiat 30% per Bab**
- LAMPIRAN IV : Kartu Bimbingan**
- LAMPIRAN V : Biodata Penulis**
- LAMPIRAN VI : Verbatim**

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan Pondok Pesantren berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak baik serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.¹

Pondok Pesantren merupakan suatu tempat komunitas pendidikan agama, yang bertempat pada satu lingkungan dengan berlandaskan nilai norma dan kebiasaan- kebiasaan tersendiri. Jumlah santri yang berada di Pondok Pesantren Putri Utara terhitung 1890 sekian santri, kemudian terdapat 110 santri di Asrama Al- Mukhtaroh. Santri ang mengalami kesulitan dalam mengatur waktu serta banyak santri yang bermalas- malasan dan mengalami kecemasan. Santri berjumlah 15 santri yang mengalami kecemasan dan peneliti mengambil 3 santri untuk diteliti.

Pada zaman modern ini, banyak manusia yang mengalami gangguan mental, seperti gangguan kecemasan, trauma, stres, frustrasi dan depresi. Apabila tidak segera ditangani akan membebani konseli sehingga memiliki beban pikiran yang dapat mengganggu aktifitas konseli. Seiring dengan perkembangan zaman yang begitu pesat dan banyaknya masalah-masalah yang terjadi di masyarakat,

¹ Sauri, S. *Pendidikan Pesantren Dalam Pendidikan Karakter*. (Jakarta:Online Available, 2011)

para ahli membuat model-model terapi untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi konseli seperti teknik biblioterapi.

Secara umum biblioterapi ialah pemanfaatan buku atau bahan bacaan sebagai media terapi. Pada kamus Webster mendefinisikan biblioterapi sebagai pedoman dalam solusi untuk mengatasi masalah pribadi melalui membaca.² Beberapa manfaat dari biblioterapi secara umum ialah seperti dapat menangani masalah kehidupan, pencarian jati diri, peningkatan empati, mengarahkan diri, mengurangi tingkat kecemasan dan lain sebagainya. *Bibliotherapy* adalah sebuah terapi ekspresif yang didalamnya terdapat hubungan individu dengan isi / intisari buku dan puisi dan tulisan lain sebagai sebuah terapi. *Bibliotherapy* selalu dikombinasikan dengan kegiatan menulis bagi peserta di dalamnya. *Bibliotherapy* sering disebut juga terapi membaca, yaitu sebuah terapi yang didalamnya seorang yang mengalami masalah depresi diminta membaca buku-buku bersifat membantu dirinya dan motivasional agar mempercepat penyembuhan. Menurut Oslen dalam pelaksanaannya secara nyata, biblioterapi terdiri dari beberapa tahapan antara lain, pemberian motivasi, membaca bahan bacaan yang sesuai, inkubasi, diskusi dan evaluasi.³

Biblioterapi mencakup tugas membaca terhadap bahan bacaan yang terseleksi, terencana, serta terarah yang digunakan sebagai suatu tindakan dengan tujuan terapi karena diyakini dapat mempengaruhi sikap, perasaan, dan perilaku seseorang sesuai dengan yang diharapkan.⁴ Terapi ini dilakukan dengan cara

² Webster. (1985). *Ninth New Collegiate Dictionary*. Princetown: Univercity Press.

³ Darmawan, W. (2012). Penerapan Biblioterapy di Rumah Sakit. *Universitas Padjajaran* , 4.

⁴ Susanti Agustina, "Konsep Biblioterapi dalam Library Science" (Seminar Biblioterapi, Surakarta, 10 Maret 2015), h. 3

mengajak anak berbincang untuk mengetahui bacaan apa yang disukainya, mencari permasalahan yang dialami, kemudian menawarkan buku bacaan yang tepat untuknya.

Metode *bibliotherapy* dianggap sebagai biaya pengobatan yang efektif sejak terjadinya Perang Dunia I dan II. Menurut Schectman banyak tentara kembali dari medan pertempuran mengalami gangguan pasca trauma. Sejak itulah, metode *bibliotherapy* diperluas dan pada saat ini dapat dilakukan pada semua profesi, semua kelompok usia dan sekumpulan populasi khusus. Seperti halnya *bibliotherapy* digunakan oleh konselor sekolah untuk para pekerja sosial bagi perawat kesehatan untuk profesi guru dan pustakawan. Metode *bibliotherapy* sebenarnya merupakan sebuah konsep tua dalam ilmu perpustakaan⁵.

Di Amerika sudah lebih dari 100 tahun yang lalu didokumentasikan, dan pada dasarnya *bibliotherapy* merupakan penyeleksian bahan bacaan untuk seorang klien yang sangat relevan dengan situasi lingkungan hidupnya.⁶ Istilah biblioterapi berasal dari bahasa Yunani, yaitu *biblion* dan *therapeia*. *Biblion* berarti buku atau bahan bacaan, sementara *therapeia* artinya penyembuhan. Jadi biblioterapi dapat dimaknai sebagai upaya penyembuhan lewat bahan buku bacaan.⁷ Menurut Tauristia Maydiana dan Siswanto yang berjudul “Efektivitas Biblioterapi untuk Mengurangi Kecemasan pada Penderita Kanker”², bahwa biblioterapi merupakan teknik terapi dengan menggunakan kegiatan membaca. Jadi, yang dimaksud biblioterapi dalam penelitian ini adalah upaya *treatment* (pemberian bantuan)

⁵ Eliasa. (2007). Biblioterapy bertema karir untuk Meningkatkan Motivasi Karir pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling. *Universitas Negeri Yogyakarta* , 1-14.

⁶ www.wikipedia/bibliotherapy

⁷ Eliasa, E. I. (2007). Biblioterapy as A Method of Meaningful Traetmeant. *UNY* ,

melalui kegiatan membaca lewat bahan bacaan.

Biblioterapi adalah proses menggunakan bahan bacaan atau buku- buku untuk membantu seseorang dalam berpikir, memahami dan bekerja melalui kepedulian sosial dan emosional. Membaca dapat menjadi sebuah terapi bagi seseorang karena individu tersebut dapat memasuki dunia dan terlibat dalam sebuah karakter yang dijelaskan dalam sebuah buku sehingga bisa memperoleh wawasan dan pengetahuan yang lebih. Terapi ini bisa membantu seseorang dalam mengatasi gejala emosi yang berkaitan dengan masalah kehidupan.⁸ Sumber lain mengatakan bahwa biblioterapi adalah aktifitas menggunakan buku yang sesuai dengan usia dalam sebuah terapi yang biasanya dilanjutkan dengan sebuah diskusi sesuai dengan topik atau masalah kehidupan yang ada.⁹ Berbagai definisi diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa biblioterapi adalah proses terapi menggunakan bahan bacaan yang bertujuan untuk memfasilitasi konseli dalam melakukan perubahan diri dari segi pikiran, perasaan, dan tingkah laku.

Bahan bacaan bisa menjadi agen utama sekaligus menjadi tambahan dalam terapi, sedangkan konselor bisa menjadi pemberi bantuan dan juga sebagai orang yang menjembatani permasalahan konseli dengan buku bacaan dalam proses biblioterapi.¹⁰ Kecenderungan anak atau remaja dalam mengidentifikasi karakter dalam cerita membuat biblioterapi menjadi sebuah alat yang memiliki kekuatan penuh untuk membantu menormalkan kembali perasaan kehilangan dan

⁸ Akinola, A. N. (2014). *Biblioterapy as an Alternative Approach Children's Emotional Disorders*. Nigeria: Scientific Research.

⁹ Apriliawati, A. (2011). *Pengaruh Biblioterapi terhadap Tingkat Kecemasan Anak Usia Sekolah yang Menjalani Hospitalisasi Rumah Sakit Islam*. Jakarta.

¹⁰ Shechtman, Z. (2009). *Treating Child an Adolescent Aggression Through Bibliotherapy*. Springer Science+ Bussines Media.

memberikan contoh dan kegembiraan kembali.¹¹ Tentunya juga memberikan pandangan-pandangan, nasehat, anjuran- anjuran,kebijakan-kebijakan hidup yang ditulis oleh pengarang yang nantinya dapat mengubah perilaku dan tutur kata konseli. Seperti firman Allah yang mengandung tentang hambanya dilarang untuk lemah terkandung dalam surat Ali Imron Ayat 139

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Janganlah kamu lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, karena kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.”

Seperti dalam ayat diatas, manusia dilarang untuk lemah, bersedih hati, karena sifat- sifat tersebut adalah sifat yang disukai syaitan. Jika orang ang beriman dapat menghindari sifat lemah, bersedih hati, putus asa, maka orang tersebut drajatnya paling tinggi.

Banyak individu merasakan salah satu gangguan psikologis seperti kecemasan. Kecemasan merupakan suatu peristiwa yang dirasa mengancam kesehatan individu dimana kecemasan ini muncul dikarenakan individu kurang atau tidak adanya kemampuan untuk bisa menyesuaikan diri dengan diri sendiri maupun dengan lingkungan.¹² Pada prinsipnya, kecemasan sangat bermanfaat bila hal tersebut dapat dijadikan sebagai motivasi bagi individu, namun kecemasan bisa menjadi hambatan bila tingkatannya tidak sesuai proporsi

¹¹ Apriliawati, A. (2011). *Pengaruh Biblioterapi terhadap Tingkat Kecemasan Anak Usia Sekolah yang Menjalani Hospitalisasi Rumah Sakit Islam*. Jakarta.

¹² Sundari, S. (2005). *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Penerbit Rineka Cipta Jakarta.

ancaman atau datang tanpa ada penyebabnya.¹³ Sebuah survey tentang kecemasan menunjukkan bahwa 40% individu cemas akan sesuatu yang tidak pernah terjadi, 30% cemas dengan masa lalu yang tidak dapat diubah, 12% individu cemas oleh kritik dari orang lain, dan 8% cemas oleh masalah sebenarnya yang sedang dihadapi. Kecemasan tidak hanya dapat dialami oleh orang dewasa, melainkan dapat juga dialami oleh remaja yang masih duduk di bangku sekolah. Dari fakta yang terjadi di Amerika, 9- 15% remaja yang mengalami gejala kecemasan yang mengganggu rutinitas mereka sehari-hari. Sedangkan sebanyak 20% remaja pernah mengalami masalah kesehatan mental, paling banyak depresi dan gangguan kecemasan.

Di pondok pesantren, kegiatan pembelajaran sama halnya dengan sekolah-sekolah pada umumnya, namun di pondok pesantren lebih fokus pada kegiatan keagamaan seperti sekolah diniyah, hafalan Al-Quran, hadist-hadist, bahasa arab, dan giliran untuk pidato atau dalam istilah pesantren dikenal dengan khitobah di depan kelas. Namun tidak jarang beberapa dari kegiatan tersebut dapat membuat santri mengalami kecemasan. Dampak dari individu yang mengalami kecemasan akan dilanda ketidakmampuan menghadapi perasaan cemas serta perasaan tersebut sangat kuat sehingga individu tidak mampu berfungsi dalam kehidupan sehari-hari dan mencoba untuk menghindarinya. Kecemasan mampu mempengaruhi hasil prestasi pada siswa. Santri yang selain menyelesaikan proses pembelajaran di sekolah, juga menyelesaikan pembelajaran di pondok pesantren dimana akan menimbulkan kecemasan yang berasal dari tuntutan yang lebih besar.

¹³ Nevid, S.F, Rathus, A.S., Greene, B. (2003). *Psikologi Abnormal Edisi Kelima*, Erlangga: Jakarta.

Kecemasan ini akibat banyaknya kegiatan kegiatan yang diikuti dan semua dituntut untuk bisa. Apalagi dua tahun terakhir ini Pondok Pesantren Darussalam telah meniadakan Liburan Maulid. Jadi santri memerlukan hiburan untuk mengurangi kecemasan mereka. Dikarenakan keterbatasan di Pondok Pesantren tidak diperbolehkan dalam mengakses alat elektronik, tidak sedikit juga Santri yang ketika sakit ketika diperiksakan di Puskesmas Pesantren, mereka berusaha bagaimana caranya agar dia bisa pulang dan setidaknya bisa refreshing ketika berada dirumah, maka untuk mengatasi hal ini bisa diatasi dengan teknik Terapi baca atau biasa disebut dengan Biblioterapi. Kriteria santri yang mengalami kecemasan yaitu santri yang tiba-tiba menjadi pendiam, murung, tidak fokus dengan sekitar, malas belajar, bahkan ada juga yang berniatan untuk keluar kampus tanpa izin. Biblioterapi kali ini menggunakan jenis buku Novel, macamnya pun banyak tetapi kebanyakan santri menyukai novel yang romantis dan penulis mengambil umur antara 18 sampai 21 tahun keatas. Kecemasan disini lebih mengarah 3 aspek yaitu kekhawatiran, emosionalisme dan hambatan atau gangguan.

Biblioterapi sangat efektif untuk membantu seorang santri yang mengalami kecemasan, untuk menurunkan kecemasan yang dialami santri tersebut. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dengan biblioterapi dilihat dengan keadaan dan lingkungan pesantren biblioterapi efektif untuk mengatasi kecemasan santri tetapi juga harus mengetahui waktu dan dimana menerapkannya. Dengan begitu peneliti ingin mengangkat tema dengan judul “ **Penerapan Biblioterapi dalam Mengurangi Kecemasan Santri (Studi kasus di Asrama Al- Mukhtaroh)” di Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam**”

1.2 Fokus Penelitian

1. Bagaimana teknik Biblioterapi untuk mengurangi kecemasan santri?
2. Apa manfaat dari membaca buku novel dalam teknik Biblioterapi?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui teknik Biblioterapi terhadap kecemasan santri.
2. Untuk mengetahui apa manfaat dari membaca buku novel dalam teknik Biblioterapi.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk mengembangkan psikologi terhadap Santri dalam beradaptasi di Pondok Pesantren maupun di tempat yang lain. Sehingga penelitian ini juga berguna bagi Pondok Pesantren Darussalam dan Program Studi SI Bimbingan Konseling Islam Darussalam di Perkuliahan Institut Agama Islam Darussalam Blokagung. Penelitian ini dapat memperluas dan menambah wawasan bagi santri yang merasa cemas berada didalam Pondok Pesantren.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi santri

Sebagai wawasan dan suatu alternatif dalam menghadapi kejenuhan ataupun kecemasan dalam proses belajar

- b. Bagi Peneliti

Sebagai sarana bagi penulis untuk melatih dan mengembangkan kemampuan berfikir secara sistematis dan teoritis dalam

memecahkan suatu permasalahan secara objektif dan kritis melalui karya ilmiah sehingga diperoleh suatu kesimpulan yang bersifat teruji dan berguna.

- c. Penelitian ini dapat menambah pengetahuan mengenai Penerapan Biblioterapi untuk Menurunkan Kecemasan Santri di Asrama Al-Mukhtaroh Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam. Hasil penelitian ini diharapkan sebagai mana seorang santri yang mengalami kecemasan bisa diturunkan dengan terapi biblioterapi dengan waktu dan tempat yang ditentukan oleh pesantren atau bisa mengatur waktu.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

Definisi Operasional dari penelitian ini, peneliti merumuskan judul “Penerapan Biblioterapy terhadap Kecemasan Santri (Studi Kasus di Asrama Al - Mukhtaroh) Di Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam”. Pada judul ini terdapat istilah yang perlu ditegaskan atau didefinisikan yaitu:

1. Biblioterapi

Menurut Ellis dalam bukunya Namora Lumongga Lubis menjelaskan pengertian biblioterapi / *bibliografi* yaitu dengan memberikan bahan bacaan tentang orang-orang yang mengalami masalah yang hampir sama dengan klien dan akhirnya dapat mengatasi masalahnya. Atau bahan bacaan yang dapat meningkatkan cara berpikir klien agar lebih rasional.¹⁴

Menurut Jachma dalam bukunya Kushariyadi, biblioterapi adalah dukungan psikoterapi melalui bahan bacaan untuk membantu seseorang yang mengalami permasalahan personal.¹⁵

Berdasarkan beberapa pandangan di atas, maka dapat peneliti pahami bahwa teknik biblioterapi yaitu dengan cara memberikan buku bacaan tentang cerita atau kisah orang lain yang mengalami masalah

¹⁴ Namora, L. L. (2011). *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktek*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup

¹⁵ Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatik*. Jakarta: SALEMBA.

yang sama atau pun hampir sama dengan klien yang dapat meningkatkan cara berpikir klien agar lebih rasional sehingga dapat mengatasi masalahnya baik dengan cara klien sendiri dalam memaknai cerita yang sama atau bahkan sama dengan masalahnya tersebut atau pun dengan bantuan konselor.

2. Kecemasan

Dalam teori kecemasan yang diungkapkan oleh Ghufron, M. Nur dan Risnawati S. Rini, kecemasan merupakan pengalaman subyektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu yang (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi suatu permasalahan atau obyek tertentu. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.¹⁶

Menurut Freud, “kecemasan adalah suatu keadaan perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Keadaan yang tidak menyenangkan ini sering kabur dan sulit menunjuk dengan tepat, tetapi kecemasan itu sendiri selalu dirasakan.”¹⁷ Nietzal berpendapat bahwa kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa

¹⁶ Ghufron, M. Nur & Risnawati S. Rini. 2009. Teori-teori Psikologi. Yogyakarta: Arruzz Media. Hal 141.

¹⁷ Tresna, G. I. (2011). Efektifitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian. *UPI*, 93.

Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologi.¹⁸ Muchlas mendefinisikan istilah kecemasan sebagai sesuatu pengalaman subyektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman.¹⁹

3. Santri

Menurut Zamakhsyari Dhofier perkataan pesantren berasal dari kata santri, dengan awalan pe di depan dan akhiran an berarti tempat tinggal para santri. Menurut John E. Kata “santri” berasal dari bahasa Tamil, yang berarti guru mengaji.¹ Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia santri adalah seseorang yang berusaha mendalami agama islam dengan sungguh-sungguh atau serius.² Kata santri itu berasal dari kata “cantrik” yang berarti seseorang yang selalu mengikuti guru kemana guru pergi dan menetap.²⁰

Sedangkan Menurut Nurcholish Madjid, asal-usul kata “santri”, dapat dilihat dari dua pendapat.²¹ Pertama, pendapat yang mengatakan bahwa “santri” berasal dari perkataan “sastri”, sebuah kata dari bahasa sanskerta yang artinya melek huruf. Pendapat ini menurut Nurcholish Madjid agaknya di dasarkan atas kaum santri adalah kelas literasi bagi orang jawa yang berusaha mendalami agama melalui kitab-kitab

¹⁸ Ghufron, M. N., & Risnawati, S. R. (2009). *Teori- teori Psikologi*. Yogyakarta: Arruzz Media.

¹⁹ Muchlas, M. (1976). *Psikoneorosa dan Gangguan Psikomatif*. Jogyakarta: Muria.

²⁰ Muhammad Nurul Huda dan Muhammad Turhan Yani, “Pelanggaran Santri terhadap Peraturan Tata Tertib Pondok Pesantren Tarbiyatut Tholabah Kranji Lamongan”, *Jurnal Kajian Moral dan Kewarganegaraan*, Vol 02 Nomer 03 Tahun 2015, 740-753,(Surabaya: Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Surabaya, 2015), hal 743.

²¹ Yasmadi, *Modernisasi Pesantren*, (Ciputat: PT Ciputat Press, 2005), hal 61.

bertulisan dari bahasa Arab. Di sisi lain, Zamakhsyari Dhofier berpendapat, kata santri dalam bahasa India berarti orang yang tahu buku-buku suci agama Hindu, atau seorang sarjana ahli kitab suci agama Hindu. Atau secara umum dapat diartikan buku-buku suci, buku-buku agama, atau buku-buku tentang ilmu pengetahuan.

4. Pesantren

Pesantren adalah asrama tempat santri belajar mengaji pesantren sering disebut juga sebagai “Pondok Pesantren” berasal dari kata “santri” menurut kamus bahasa Indonesia, kata ini mempunyai 2 pengertian yaitu: Orang yang beribadah dengan sungguh-sungguh orang saleh, Orang yang mendalami pengajiannya dalam Agama Islam dengan berguru ketempat yang jauh.²² Pondok Pesantren juga merupakan rangkaian kata yang terdiri dari pondok dan pesantren. Kata pondok (kamar, gubuk, rumah kecil) yang dipakai dalam bahasa Indonesia dengan menekankan kesederhanaan bangunannya. Ada pula kemungkinan bahwa kata pondok berasal dari bahasa arab “funduk” yang berarti ruang tempat tidur, wisma atau hotel sederhana. Pada umumnya pondok memang merupakan tempat penampungan sederhana bagi para pelajar yang jauh dari tempat asalnya.²³ Sedangkan kata pesantren berasal dari kata dasar “santri” yang dibubuhi awalan “pe” dan akhiran “an” yang berarti tempat tinggal para santri.²⁴ Menurut beberapa ahli, sebagaimana yang dikutip oleh

²² Team Penyusunan Kamus Besar, (*Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Indonesia*, 1990), h. 677.

²³ Manfred Ziemek, *Pesantren dalam Perubahan Sosial* (Cet. I; Jakarta: P3M, 1986), h. 98-99.

²⁴ Zamakhsyari Dhofier, *Tradisi Pesantren*, (Jakarta: LP3ES, 1994), h. 18.

Zamakhsyari antara lain: Jhons, menyatakan bahwa kata santri berasal dari bahasa Tamil yang berarti guru mengaji. Sedangkan CC. Berg berpendapat bahwa istilah ini berasal dari istilah shastri yang dalam bahasa India berarti orang yang tahu buku-buku suci agama Hindu, atau seorang sarjana ahli kitab suci agama Hindu. Kata shastri berasal dari kata shastra yang berarti buku-buku suci, buku-buku agama, atau buku-buku tentang ilmu pengetahuan.

Nurchalish Madjid pernah menegaskan, pesantren ialah artefak peradaban Indonesia yang dibangun sebagai institusi pendidikan keagamaan bercorak tradisional, unik dan indigenous.²⁵ Mastuhu memberikan pengertian dari segi terminologis adalah sebuah lembaga pendidikan Islam tradisional yang mempelajari, memahami, menghayati dan mengamalkan ajaran Agama Islam dengan menekankan pentingnya moral keagamaan sebagai pedoman perilaku sehari-hari.²⁶

2.2 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu berisi tentang hasil penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, dengan membuat ringkasannya serta berkaitan dengan kualitas penelitian, maka peneliti berusaha menghindari adanya plagiasi ataupun duplikasi penulisan data dengan cara menyertakan sumber-sumber penulisan.

Pertama, Penelitian yang dilakukan oleh Anita Apriawati, 2011 yang berjudul **“Pengaruh Biblioterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Anak**

²⁵ Ibid. h. 20

²⁶ Amir Haedari dkk, *Masa Depan Pesantren Dalam Tantangan Modernitas dan Tantangan Komplexitas Global*, (Jakarta: IRP Press, 2004), h. 3

Usia Sekolah yang Menjalani Hospitalisasi Di Rumah Sakit Islam Jakarta". Dalam penelitian ini meneliti pengaruh biblioterapi terhadap tingkat kecemasan anak usia sekolah yang menjalani hospitalisasi. Penelitian ini juga menggunakan penelitian kuantitatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar usia responden 8 tahun, berjenis kelamin laki-laki, dengan lama rawat 2 hari dan sudah memiliki pengalaman di rawat sebelumnya. Tingkat kecemasan setelah pemberian biblioterapi pada kelompok intervensi sebesar 29,2 dan 36,0 pada kelompok kontrol. Terdapat pengaruh biblioterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan anak usia sekolah yang menjalani hospitalisasi dimana setiap anak yang mendapatkan biblioterapi maka tingkat keemasannya anak menurun 6,005 setelah dikontrol oleh variabel tingkat kecemasan sebelum intervensi, usia anak dan pengalaman dirawat sebelumnya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Anita Apriliawati ini memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan penulis teliti. Pada tesis Anita Apriliawati memfokuskan pada pengaruh biblioterapi dalam menurunkan kecemasan anak usia sekolah yang mengalami hospitalisasi. Sedangkan dalam penelitian yang akan penulis teliti difokuskan kepada penerapan biblioterapi untuk mengurangi kecemasan.

Kedua, Penelitian yang dilakukan oleh Nailul Fauziah (2018) yang berjudul **"Teknik Biblioterapi dalam Pengembangan Moral Anak Terhadap Orang Tua Di Kelurahan Jemursari Wonocolo Surabaya"**. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa proses penerapan teknik biblioterapi dalam mengembangkan moral anak terhadap orang tua di Kelurahan Jemursari Wonocolo Surabaya ini menggunakan langkah-langkah bimbingan

dan konseling secara umum seperti: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi serta evaluasi. Biblioterapi yang dilaksanakan dengan menggunakan lima tahap seperti: pemberian motivasi, memberikan waktu yang cukup kepada klien untuk membaca, inkubasi, tindak lanjut, dan evaluasi. Adapun hasil yang dicapai dari proses penerapan terapi tersebut dapat dikatakan berhasil. Dilihat dari perubahan sikap anak terhadap orang tua. Penelitian yang dilakukan Naila Fauziah memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan ditulis oleh peneliti. Penelitian yang dilakukan oleh Naila Fauziah dilaksanakan kepada anak di Kelurahan Jemursari Wonocolo Surabaya, sedangkan penelitian yang akan ditulis peneliti dilakukan kepada santri yang mengalami kecemasan.

Ketiga, Penelitian ini dilakukan oleh Lilik Fauziyah dengan judul **“Keefektifan Biblioterapi dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Peserta Didik Kelas X-IPS2 Di MA Sunan Kalijogo Tahun Pelajaran 2013/2014”**. Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa Penerapan Biblioterapi dilakukan kepada satu peserta didik yang perilakunya tidak memiliki kepercayaan diri sehingga masih tergantung kepada orang lain dan tidak mempunyai tanggung jawab. Adanya biblioterapi mampu merubah peserta didik memiliki kemandirian dalam belajar dan menyelesaikan tugas-tugas madrasah, menjadi lebih baik dari sebelumnya. Secara tidak langsung biblioterapi juga mengajarkan kepada peserta didik untuk lebih sering menggunakan fasilitas Perpustakaan dan menumbuhkan jiwa gemar membaca dalam diri peserta didik. Biblioterapi membantu siswa mengatasi permasalahan dengan sudut pandang yang berbeda yaitu dengan memanfaatkan

buku bacaan yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. Penelitian yang dilakukan oleh Lilik ini memfokuskan pada peningkatan kemandirian peserta didik dalam belajar di MA Sunan Kali Jogo, sedangkan penelitian yang ditulis peneliti memfokuskan untuk mengurangi kecemasan santri.

2.3 Biblioteraphi

Biblioterapi berasal dari kata *biblion* dan *therapeia*. *Biblion* berarti buku atau bahan bacaan, sementara *therapeia* artinya penyembuhan. Jadi, biblioterapi dapat dimaknai sebagai upaya penyembuhan lewat buku. Bahan bacaan berfungsi untuk mengalihkan orientasi dan memberikan pandangan-pandangan yang positif sehingga menggugah kesadaran penderita untuk bangkit menata hidupnya.²⁷

Biblioterapi merupakan kegiatan menggunakan buku yang disesuaikan dengan usia seseorang dalam terapi pengobatan, kemudian dilanjutkan dengan diskusi sesuai dengan topik masalah kehidupan yang sesuai dengan kondisi seseorang pada saat itu.²⁸ Sesuai dengan penjelasan tersebut, biblioterapi merupakan terapi menggunakan bahan bacaan di mana bahan bacaan tersebut disesuaikan dengan masalah yang dihadapi oleh penderita serta disesuaikan dengan usia penderita.

Dalam ALA Glossary of Library and Information Science mendefinisikan biblioterapi sebagai penggunaan buku dan bahan bacaan lainnya dalam program membaca terarah yang direncanakan dan dilakukan

²⁷ Apriliawati, A. (2011). *Pengaruh Biblioterapi terhadap Tingkat Kecemasan Anak Usia Sekolah yang Menjalani Hospitalisasi Rumah Sakit Islam*. Jakarta.

²⁸ Oppenheimer. (2010). *Use of Bibliotherapy as a Adjektive Therapy with Bereaved Children*. Long Beach: California State Univercity.

sebagai tambahan dalam pengobatan masalah mental dan emosional atau sebagai bentuk *self-help*.²⁹ Lebih jelasnya ialah biblioterapi dilakukan sebagai terapi tambahan untuk masalah mental dan emosional untuk yang diderita oleh penderita.

Menurut Jean M. Clarke *bibliotherapy* atau terapi lewat buku yang selanjutnya disebut *reading therapy* merupakan terapi yang menggunakan literatur.³⁰ Pada hakikatnya sifat dari terapi ini ialah memberi bimbingan untuk membaca bahan bacaan guna meringankan beban penderitanya.

2.3.4. Manfaat Biblioterapi

Penggunaan biblioterapi tidak terbatas pada situasi krisis saja, namun bukan juga obat untuk kesulitan psikologis yang parah. Biblioterapi mungkin tidak dapat memenuhi kebutuhan semua anak, terutama mereka yang sedang tidak siap menghadapi masalah spesifik yang ada dalam buku atau sedang tidak ingin membaca, namun biblioterapi telah terbukti bermanfaat bagi banyak orang khususnya anak-anak.

Herlina menyatakan, biblioterapi memiliki manfaat meliputi:

1. Membantu penderita mendapatkan pengertian (*insight*) wawasan tentang masalah,
2. Memberikan teknik relaksasi dan diversifikasi (pengalihan),
3. Membantu penderita fokus pada hal-hal di luar dirinya sendiri.³¹

²⁹ Clark, M. L., & Carter, M. T. (2013). *Ala Glossar Of Library Information Science*. Chicago: Ala Education.

³⁰ Jean, M. C. (1990). *Reading Therapy*. London : Library Association Publishing.

³¹ Herlina. (2013). *Mengatasi Masalah Anak dan Remaja melalui Buku*. Bandung: Pustaka Cendekia Utama.

Terdapat beberapa manfaat dari penerapan biblioterapi, menurut Dale Elizabeth dan Paula McMillen biblioterapi dapat meningkatkan rasa kasih sayang seseorang, mengembangkan perasaan empati dan kesadaran diri. Bermanfaat untuk menjelaskan nilai-nilai, penanaman identitas budaya dan kebangsaan. Jika biblioterapi dilakukan kelompok, tindakan ini dapat merangsang seseorang untuk bisa lebih terbuka dan melatih komunikasi sehingga bisa bertukar pikiran dengan cara yang menyenangkan.³²

Manfaat lain dari biblioterapi menurut Stuart dan Laraia ialah dapat membantu anak untuk mengidentifikasi dan mengekspresikan perasaan yang didukung dengan hubungan yang nyaman antara perawat dan anak.³³ Biblioterapi bisa diterapkan sebagai salah satu teknik bimbingan untuk pengembangan perilaku moral, biblioterapi mempunyai manfaat sebagai *nurturant effect* yakni diperolehnya pengetahuan tentang materi bacaan, timbul sikap kritis, dan menambah wawasan pembaca melalui penumbuhan kesadaran khususnya moral.³⁴

Menurut Roselina dan Shukry metode biblioterapi dapat digunakan untuk membentuk konsep diri yang positif, memahami tingkah laku dan memotivasi seseorang, meringankan tekanan emosi, serta digunakan untuk mendiskusikan masalah penyimpangan moral secara terbuka untuk melihat berbagai cara dalam penyelesaian masalah

³² Elizabeth, D., & McMillen, P. (2007). *Overview and Implication for Counselors*. Amerika.

³³ G, W. S., & Laraia. (2005). *Principle and Practice of Psychiatric Nursing 8th Edition*. St.Louis: Elsevier Mosby.

³⁴ Devi, N. (2014). Metode Biblioterapi dan Diskusi Dilema Moral untuk Pengembangan Karakter Tanggungjawab. *Psikologi* , 48-49.

yang dihadapi.³⁵

2.3.2 Prinsip-Prinsip Biblioterapi

Prinsip-prinsip Biblioterapi menurut Pardeck & Pardeck dan Rubin yang dikutip oleh Herlina menguraikan prinsip-prinsip utama biblioterapi sebagai berikut:

1. Orang yang membantu dalam kegiatan biblioterapi hendaknya menggunakan materi bacaan yang dikenalnya.
2. Orang yang membantu kegiatan biblioterapi harus menyadari panjang materi bacaan yang digunakan. Jangan menggunakan materi bacaan yang terlalu rumit dengan detail dan situasi yang tidak ada hubungannya.
3. Pertimbangkan masalah penderita dengan cara menggunakan materi bacaan yang harus dapat diaplikasikan terhadap masalah, namun tidak perlu menggunakan materi yang sama persis.
4. Ketahui kemampuan membaca penderita hal ini dapat dijadikan pengaruh dalam memilih materi bacaan yang akan digunakan. Jika penderita tidak dapat atau kurang mampu membaca, perlu dilakukan membaca nyaring atau menggunakan material audiovisual.
5. Perhatikan kondisi emosional dan usia kronologis penderita dan direfleksikan dalam tingkat kesulitan materi bacaan yang dipilih.
6. Minat baca seseorang merupakan pengaruh dalam seleksi bacaan untuk biblioterapi.
7. Menggunakan materi bacaan yang mengekspresikan perasaan yang

³⁵ Roselina, & Shukry, M. (2008). *Bibliotherapy: A Tool for Primary Prevention Program with Children and Adolescents. Antidadah Malaysia* , Jilid 3&4.

sama dengan anak, merupakan pilihan yang baik.

8. Material audiovisual harus dipertimbangkan jika bahan bacaan tidak tersedia.³⁶

2.3.3 Prosedur Pelaksanaan Biblioterapi

Menurut Howie yang dikutip oleh Susanti Agustina terapi membaca mengacu pada biblioterapi maupun terapi puisi/prosa dan sastra yang melibatkan pekerja profesional di institusi pendidikan, medis, psikolog, guru, psikiater, serta pekerja sosial.³⁷ Penerapan biblioterapi pada dasarnya harus disesuaikan dengan kondisi klien, untuk kasus kali ini kliennya ialah penderita kanker usia anak. Menurut Forgan, terdapat 4 langkah untuk menerapkan biblioterapi, yaitu:

1. Pra Membaca (*Prereading*), Unsur pre reading terdiri dari dua langkah:
 - Pemilihan bahan di maksud agar anak nantinya dapat mengidentifikasi dengan karakter yang terdapat dalam buku.
 - Melibatkan pengetahuan anak, hal ini akan membantu menghubungkan pengalaman masa lalu anak dengan isi buku.
2. Membaca terpadu (*Guided Reading*), tahap ini baiknya melibatkan guru atau orang dewasa untuk membacakan cerita dengan keras kepada anak. Untuk memudahkan bercerita, sebaiknya baca seluruh

³⁶ Herlina. (2013). *Mengatasi Masalah Anak dan Remaja melalui Buku*. Bandung: Pustaka Cendekia Utama.

³⁷ Agustina, "Konsep Biblioterapi dalam Library Science," h. 14

cerita yang terdapat dalam buku tanpa sela. Setelah selesai membacakan cerita, guru mengizinkan anak untuk merenungkan cerita yang telah dibacakan. Saat membacakan cerita sebaiknya:

- 1) Membaca cerita dengan kecepatan yang sesuai,
 - 2) Menggunakan volume yang sesuai sehingga anak mendengarkan dan memperhatikan saat guru bercerita.
3. Diskusi Pembahasan (*Postreading Discussion*), McCarty dan Chalmers (1997) memberikan panduan untuk diskusi dan merekomendasikan agar guru terlebih dahulu menuntun siswa untuk menceritakan kembali plotnya dan kemudian menilai perasaan karakter dan situasi atau apa pun yang terjadi dalam cerita. Selanjutnya guru dapat memberikan pertanyaan menyelidik kepada anak, hal ini dapat membantu mereka memikirkan perasaan mereka dan mengidentifikasi dengan lebih baik karakter dan kejadian dalam cerita. Dengan mengidentifikasi dari karakter sastra, siswa menyadari bahwa mereka tidak sendiri dalam mengalami suatu masalah.
4. Penyelesaian masalah (*Problem Solving*), pemecahan masalah dapat membantu anak untuk belajar bagaimana menjadi pemecah masalah mandiri. Sebagai anak mengidentifikasi dengan karakter dalam berbagai cerita dan mendiskusikan solusi untuk masalah.³⁸

2.4 Pengertian Kecemasan

Kecemasan (*Anxiety*), dalam Psikologi didefinisikan sebagai perasaan

³⁸ Forgan, J. W. (2002). Using Problem to Teach Bibliotherapy Solving. *Intervention in School and Clinic*, 38(2), 75–82.

campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut serta bersifat individual.³⁹ Nevid menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan *aprehensif* bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.⁴⁰ Sarason dan Davison menjelaskan bahwa kecemasan merupakan bagian dari tiap pribadi manusia terutama jika individu dihadapkan pada situasi yang tidak jelas dan tidak menentu. Sebagian besar dari individu merasa cemas dan tegang jika menghadapi situasi yang mengancam atau *stressor*.⁴¹

Dalam teori kecemasan yang diungkapkan oleh Ghufron, M. Nur dan Risnawati S. Rini, kecemasan merupakan pengalaman subyektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu yang (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi suatu permasalahan atau obyek tertentu. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.⁴²

Nietzal berpendapat bahwa kecemasan berasal dari bahasa Latin

³⁹ Chaplin, J. P. (2009). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press.

⁴⁰ Nevid, & Jeffrey. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.

⁴¹ Zulkamain. (2009). *Kontribusi Budaya Kerja Etos Kerja Disiplin*. Medan : Psikologi.

⁴² Ghufron, M. N., & Risnawati, S. R. (2009). *Teori- teori Psikologi*. Yogyakarta: Arruzz Media.

(*anxious*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologi.⁴³ Muchlas mendefinisikan istilah kecemasan sebagai sesuatu pengalaman subyektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman.⁴⁴ Sementara Lazarus membedakan perasaan cemas menurut penyebabnya menjadi dua.

a. State anxiety

State anxiety adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman, misalnya mengikuti tes, menjalani operasi, atau lainnya. Keadaan ini ditentukan oleh perasaan yang subjektif.

b. Trait anxiety

Trait anxiety adalah disposisi untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi (gambaran kepribadian). Ini merupakan ciri atau sifat yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang atau menginterpretasikan suatu keadaan menetap pada individu (bersifat bawaan) dan berhubungan dengan kepribadian yang demikian.⁴⁵ Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tes, berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai

⁴³ Ghufron, M. Nur & Risnawati S. Rini. 2009. Ibid. Hal 142.

⁴⁴ Muchlas, M. (1976). *Psikoneorosa dan Gangguan Psikomatif*. Jogyakarta: Muria.

⁴⁵ Lazarus. (1976). *Patterns of Adjustment*. Tokyo: Kogakusha, McGraw-Hill.

sifat yang melekat pada kepribadiannya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang.

2.4.1 Aspek-aspek Kecemasan

Deffenbacher dan Hazaleus mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal di bawah ini.

- a. Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelas dibandingkan dengan teman-temannya.
- b. Emosionalitas (*imosionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.
- c. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.⁴⁶

Yang dialami individu dan kecemasan tersebut didefinisikan sebagai konsep yang terdiri dari dua dimensi utama, yaitu kekhawatiran dan emosionalitas. Dimensi emosi merujuk pada reaksi fisiologis dan system saraf otonomik yang timbul akibat situasi atau objek tertentu.

Juga merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi emosi

⁴⁶ Ghufroon, M. N., & Risnawati, S. R. (2009). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Arruzz Media.

terhadap hal buruk yang tidak menyenangkan dan reaksi emosi terhadap hal buruk yang dirasakan yang mungkin terjadi terhadap sesuatu yang akan terjadi, seperti ketegangan bertambah, jantung berdebar keras, tubuh berkeringat, dan badan gemetar saat mengerjakan sesuatu.

Khawatir merupakan aspek kognitif dari kecemasan yang dialami berupa pikiran negatif tentang diri dan lingkungannya dan perasaan negatif terhadap kemungkinan kegagalan serta konsekuensinya seperti tidak adanya harapan mendapat sesuatu sesuai yang diharapkan, kritis terhadap diri sendiri, menyerah terhadap situasi yang ada, dan merasa khawatir berlebihan tentang kemungkinan apa yang dilakukan.⁴⁷

2.4.2 Dinamika Kecemasan

Individu yang mengalami kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal, di antaranya karena adanya pengalaman negatif perilaku yang telah dilakukan, seperti kekhawatiran akan adanya kegagalan. Merasa frustrasi dalam situasi tertentu dan ketidakpastian melakukan sesuatu.

Dinamika kecemasan, ditinjau dari teori psikoanalisis dapat disebabkan oleh adanya tekanan buruk perilaku masa lalu serta adanya gangguan mental. Ditinjau dari teori kognitif, kecemasan terjadi karena adanya evaluasi diri yang negatif. Perasaan negatif tentang kemampuan yang dimilikinya dan teori humanistic, maka kecemasan merupakan kekhawatiran tentang masa depan, yaitu khawatir pada apa yang akan dilakukan.

⁴⁷ Hunsley, J. (1993). Treatment Acceptability of Symptom Prescription Techniques. *Counseling Psychology*, 40.139.143.

Jadi, dapat diketahui bahwa kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal di antaranya kekhawatiran akan kegagalan, frustrasi pada hasil tindakan yang lalu, evaluasi diri yang negatif, perasaan diri yang negatif tentang kemampuan yang dimilikinya, dan orientasi diri yang negatif.

2.4.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Adler dan Rodman menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu pengalaman yang negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

a. Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terluang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

b. Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.⁴⁸ Adler dan Rodman member daftar kepercayaan atau keyakinan kecemasan sebagai contoh dari pikiran tidak rasional yang disebut buah pikiran yang keliru, yaitu kegagalan katastropik, kesempurnaan, persetujuan, dan generalisasi yang tidak tepat.

⁴⁸ Adler, & Rodman. (1991). *Psykological Testing*. New York: Mcmillan Publishing.

c. Kegagalan katastrofik

Kegagalan katastrofik, yaitu adanya asumsi dari diri individu bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya. Individu mengalami kecemasan dan perasaan-perasaan ketidakmampuan serta tidak sanggup mengatasi permasalahannya.

d. Kesempurnaan

Setiap individu menginginkan kesempurnaan. Individu ini mengharapkan dirinya berperilaku sempurna dan tidak ada cacat. Ukuran kesempurnaan dijadikan target dan sumber inspirasi bagi individu tersebut.

e. Persetujuan

Persetujuan adanya keyakinan yang salah didasarkan pada ide bahwa terdapat hal virtual yang tidak hanya diinginkan, tetapi juga untuk mencapai persetujuan dari sesama teman atau siswa.

f. Generalisasi yang tidak tepat

Keadaan ini juga memberi istilah generalisasi yang berlebihan. Hal ini terjadi pada orang yang mempunyai sedikit pengalaman.⁴⁹ Secara umum faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional. Sementara faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial.

⁴⁹ Adler dan Rodman. 1991. Ibid.

2.5 Pengertian Santri

Menurut Zamakhsyari Dhofier perkataan pesantren berasal dari kata santri, dengan awalan pe di depan dan akhiran an berarti tempat tinggal para santri. Menurut John E. Kata “santri” berasal dari bahasa Tamil, yang berarti guru mengaji.⁵⁰ Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia santri adalah seseorang yang berusaha mendalami agama islam dengan sungguh-sungguh atau serius.⁵¹ Kata santri itu berasal dari kata “cantrik” yang berarti seseorang yang selalu mengikuti guru kemana guru pergi dan menetap. Sedangkan Menurut Nurcholish Madjid, asal-usul kata “santri”, dapat dilihat dari dua pendapat.⁵² Pertama, pendapat yang mengatakan bahwa “santri” berasal dari perkataan “sastri”, sebuah kata dari bahasa sanskerta yang artinya melek huruf. Pendapat ini menurut Nurcholish Madjid agaknya di dasarkan atas kaum santri adalah kelas literasi bagi orang Jawa yang berusaha mendalami agama melalui kitab-kitab bertulisan dari bahasa Arab. Di sisi lain, Zamakhsyari Dhofier berpendapat, kata santri dalam bahasa India berarti orang yang tahu buku-buku suci agama Hindu, atau seorang sarjana ahli kitab suci agama Hindu. Atau secara umum dapat diartikan buku-buku suci, buku-buku agama, atau buku-buku tentang ilmu pengetahuan.

Dari berbagai pandangan tersebut tampaknya kata santri yang di pahami pada dewasa ini lebih dekat dengan makna “cantrik”, yang berarti seseorang yang belajar agama (islam) dan selalu setia mengikuti guru kemana guru

⁵⁰ Muhammad Nurul Huda dan Muhammad Turhan Yani, “Pelanggaran Santri terhadap Peraturan Tata Tertib Pondok Pesantren Tarbiyatut Tholabah Kranji Lamongan”, Jurnal Kajian Moral dan Kewarganegaraan, Vol 02 Nomer 03 Tahun 2015, 740-753,(Surabaya: Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Surabaya, 2015), hal 743.

⁵¹ Tim Penyusun, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008), hal 878.

⁵² Yasmadi, *Modernisasi Pesantren*, (Ciputat: PT Ciputat Press, 2005), hal 61.

pergi dan menetap. Tanpa keberadaan santri yang mau menetap dan mengikuti sang guru, tidak mungkin dibangun pondok atau asrama tempat santri tinggal dan kemudian disebut Pondok Pesantren. Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa santri merupakan seseorang yang sedang belajar memperdalam ilmuilmu pengetahuan tentang agama islam dengan sungguh-sungguh.

2.5.1 Macam- macam santri

Menurut sumber yang telah didapatkan sebelumnya dari penelitian ini, bahwa santri yang ada di Asrama Putra Sunan Gunung Jati ini terdiri dari dua kelompok yaitu santri mukim dan santri kalong, dimana penjelasannya adalah sebagai berikut:

- a) Santri mukim ialah santri yang berasal dari daerah yang jauh dan menetap dalam pondok pesantren.
- b) Santri kalong ialah santri-santri yang berasal dari daerah-daerah sekitar pesantren dan biasanya mereka tidak menetap dalam pesantren. Mereka pulang ke rumah masing-masing setiap selesai mengikuti suatu pelajaran di pesantren.

Santri merupakan elemen yang sangat penting dalam sebuah pondok pesantren. Biasanya perbedaan-perbedaan antara pesantren besar dan pesantren kecil dapat dilihat dari komposisi santri kalong. Semakin besar sebuah pesantren, akan semakin besar jumlah santri mukimnya. Dengan kata lain pesantren kecil akan memiliki lebih

banyak santri kalong dari pada santri mukimnya.⁵³

2.5.2 Etika Bagi Santri dalam Mencari Ilmu

Dalam bukunya Etika Pendidikan Islam KH. H. Hasyim Asy'ary mengatakan setidaknya ada sepuluh macam etika yang harus dimiliki seorang pencari ilmu (santri),⁶ yaitu:

- a) Sebelum mengawali proses mencari ilmu, seorang pelajar hendaknya membersihkan hati terlebih dahulu dari berbagai macam kotoran dan penyakit hati seperti kebohongan, prasangka buruk, hasut (dengki), seperti akhlak-akhlak seperti akidah yang tidak terpuji.
- b) Membangun niat yang luhur.
- c) Menyegerakan diri dan tidak menunda-nunda waktu dalam mencari ilmu pengetahuan, mengingat bahwa kesempatan atau waktu tidak akan datang untuk yang kedua kalinya.
- d) Reli, sabar dan menerima keterbatasan (keprihatinan) dalam masa-masa pencarian ilmu, baik menyangkut makanan, pakaian dan lain sebagainya.
- e) Membagi dan memanfaatkan waktu serta tidak menyianyikannya, karena setia waktu yang terbuang sia-sia akan menjadi tidak bernilai lagi.
- f) Tidak berlebihan (terlampau kenyang) dalam mengkonsumsi makanan dan minuman. Karena jika berlebihan akan menghambat dalam melakukan ibadah kepada Allah,

⁵³ Zamakhsyari Dhofier, *Tradisi Pesantren Studi Tentang Pandangan Hidup Kyai*, (Jombang: LP3ES, 1977), hal 51.

sedikit mengkonsumsi makanan akan menjadikan tubuh sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit.

- g) Bersikap wara" (waspada) berhati-hati dalam setiap tindakan
- h) Tidak megkonsumsi jenis-jenis makanan yang dapat menyebabkan akal (kecerdasan) seseorang menjadi tumpul (bodoh) serta melemahkan kekuatan organ-organ tubuh. Jenis-jenis makanan tersebut antara lain: buah apel yang rasanya kecut (asam), aneka kacang-kacangan, air cuka dan sebagainya.
- i) Tidak terlalu lama tidur yakni selama itu tidak membawa dampak negatif bagi kesehatan jasmani maupun rohaninya.
- j) Menjauhkan diri dari pergaulan yang tidak baik, lebih-lebih dengan lawan jenis.

2.6 Pengertian Pesantren

Pesantren adalah asrama tempat santri belajar mengaji pesantren sering disebut juga sebagai "Pondok Pesantren" berasal dari kata "santri" menurut kamus bahasa Indonesia, kata ini mempunyai 2 pengertian yaitu: Orang yang beribadah dengan sungguh-sungguh orang saleh, dan Orang yang mendalami pengajiannya dalam Agama Islam dengan berguru ketempat yang jauh.⁵⁴ Pondok Pesantren juga merupakan rangkaian kata yang terdiri dari pondok dan pesantren. Kata pondok (kamar, gubuk, rumah kecil) yang dipakai dalam bahasa Indonesia dengan menekankan kesederhanaan bangunannya. Ada pula kemungkinan bahwa kata pondok berasal dari bahasa arab "funduk"

⁵⁴ Team Penyusunan Kamus Besar, (*Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Indonesia, 1990*), h. 677

yang berarti ruang tempat tidur, wisma atau hotel sederhana. Pada umumnya pondok memang merupakan tempat penampungan sederhana bagi para pelajar yang jauh dari tempat asalnya.⁵⁵ Sedangkan kata pesantren berasal dari kata dasar “santri” yang dibubuhi awalan “pe” dan akhiran “an” yang berarti tempat tinggal para santri.⁵⁶ Menurut beberapa ahli, sebagaimana yang dikutip oleh Zamakhsyari antara lain: Jhons, menyatakan bahwa kata santri berasal dari bahasa Tamil yang berarti guru mengaji. Sedangkan CC. Berg berpendapat bahwa istilah ini berasal dari istilah shastri yang dalam bahasa India berarti orang yang tahu buku-buku suci agama Hindu, atau seorang sarjana ahli kitab suci agama Hindu. Kata shastri berasal dari kata shastra yang berarti buku-buku suci, buku-buku agama, atau buku-buku tentang ilmu pengetahuan.⁵⁷

Nurchalish Madjid pernah menegaskan, pesantren ialah artefak peradaban Indonesia yang dibangun sebagai institusi pendidikan keagamaan bercorak tradisional, unik dan indigenous.⁵⁸ Mastuhu memberikan pengertian dari segi terminologis adalah sebuah lembaga pendidikan Islam tradisional yang mempelajari, memahami, menghayati dan mengamalkan ajaran Agama Islam dengan menekankan pentingnya moral keagamaan sebagai pedoman perilaku

⁵⁵ Manfred Ziemek, *Pesantren dalam Perubahan Sosial* (Cet. I; Jakarta: P3M, 1986), h. 98-99.

⁵⁶ Zamakhsyari Dhofier, *Tradisi Pesantren*, (Jakarta: LP3ES, 1994), h. 18

⁵⁷ Ibid. h. 20

⁵⁸ Amir Haedari dkk, *Masa Depan Pesantren Dalam Tantangan Modernitas dan Tantangan Komplexitas Global*, (Jakarta: IRP Press, 2004), h. 3

sehari-hari.⁵⁹ Berdasarkan uraian tersebut jelas bahwa dari segi etimologi pondok pesantren merupakan satu lembaga kuno yang mengajarkan berbagai ilmu pengetahuan agama. Ada sisi kesamaan (secara bahasa) antara pesantren yang ada dalam sejarah Hindu dengan pesantren yang lahir belakangan. Antara keduanya memiliki kesamaan prinsip pengajaran ilmu agama yang dilakukan dalam bentuk asrama. Secara terminologi, KH. Imam Zarkasih mengartikan pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam dengan sistem asrama atau pondok, di mana kyai sebagai figur sentral, masjid sebagai pusat kegiatan yang menjiwainya, dan pengajaran agama Islam di bawah bimbingan kyai yang diikuti santri sebagai kegiatan utamanya.⁶⁰

Pesantren sekarang ini merupakan lembaga pendidikan Islam yang memiliki ciri khas tersendiri. Lembaga pesantren ini sebagai lembaga Islam tertua dalam sejarah Indonesia yang memiliki peran besar dalam proses keberlanjutan pendidikan nasional. KH. Abdurrahman Wahid, mendefinisikan pesantren secara teknis, pesantren adalah tempat di mana santri tinggal.⁸ Definisi di atas menunjukkan betapa pentingnya pesantren sebagai sebuah totalitas lingkungan pendidikan dalam makna dan nuansanya secara menyeluruh. Pesantren bisa juga dikatakan sebagai laboratorium kehidupan, tempat para santri belajar hidup dan bermasyarakat dalam berbagai segi dan aspeknya

⁵⁹ Hasby Indra, *Pesantren dan Transformasi Dalam Tantangan Modernitas dan Tantangan Komlesitas Global*. Jakarta: IRP Press, 2004), h. 3

⁶⁰ Amir Hamzah Wiryosukarto, et al., *Biografi KH. Imam Zarkasih dari Gontor Merintis Pesantren Modern* (Ponorogo: Gontor Press, 1996), h. 5

2.6.1 Tujuan dan Fungsi Pondok Pesantren

Pada umumnya tujuan pondok pesantren adalah membina warga Negara agar memiliki sikap yang menggambarkan berkepribadian Muslim sesuai dengan ajaran-ajaran yang telah dijelaskan oleh agama Islam dan menanamkan rasa keagamaan tersebut pada semua segi kehidupannya serta menjadikannya sebagai orang yang berguna bagi agama, masyarakat, dan Negara. Pondok pesantren merupakan tempat untuk menempa seseorang agar menjadi Muslim yang tangguh, selain itu menurut Qomar.⁶¹ secara khusus pondok pesantren mempunyai tujuan sebagai berikut:

- a) Mendidik siswa atau santri untuk menjadikan manusia Muslim selaku kader-kader ulama dan mubalig yang berjiwa ikhlas, tabah, tangguh, wiraswasta dalam mengamalkan sejarah Islam secara utuh dan dinamis.
- b) Mendidik santri agar menjadi tenaga-tenaga yang cakap dalam berbagai sektor pembangunan, khususnya pembangunan mental-spiritual
- c) Mendidik santri anggota masyarakat untuk menjadi seorang Muslim yang bertaqwa kepada Allah SWT berakhlak mulia, memiliki kecerdasan, ketrampilan, dan sehat lahir batin sebagai warga Negara yang berpancasila.
- d) Mendidik santri untuk membantu meningkatkan kesejahteraan sosial masyarakat lingkungan dalam rangka usaha pembangunan

⁶¹ Qomar Mujamil, *Pesantren dari Transformasi Metode Menuju Demokrasi Instuisi*, (Jakarta: Erlangga, 2002,) h. 43

masyarakat bangsa

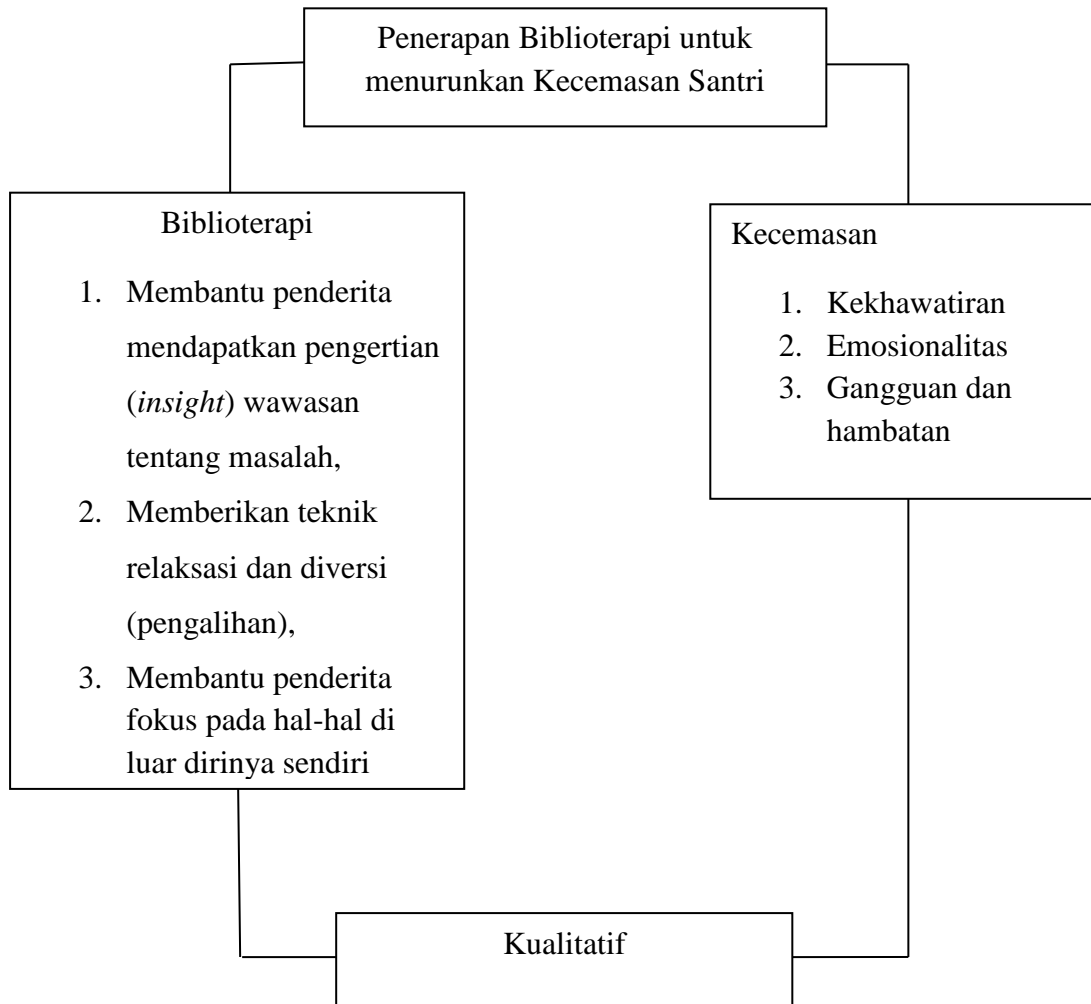
Dari beberapa tujuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa tujuan pesantren adalah membentuk kepribadian Muslim yang menguasai ajaran-ajaran Islam dan mengamalkannya, sehingga bermanfaat bagi agama, masyarakat, dan Negara. Selain memiliki tujuan pondok pesantren menurut Qomar Mujamil.⁶² pesantren juga memiliki fungsi sebagai lembaga pendidikan, pesantren juga memiliki fungsi lain yaitu

- a) Pesantren sebagai lembaga dakwah, dari sisi lain pesantren harus mampu menempatkan dirinya sebagai transformator, motivator dan innovator sebagai transformator pesantren dituntut agar mampu mentransformasi nilai- nilai agama Islam ke tengah-tengah masyarakat secara bijaksana sebagai motivator dan innovator pesantren dan ulama harus mampu memberi rangsangan ke arah yang lebih maju terutama bagi kualitas hidup berbangsa dan beragama.
- b) Pesantren sebagai lembaga pengkaderan ulama, tugas ini tetap luhur dan tetap relevan pada tiap waktu dan tempat.
- c) Pesantren sebagai lembaga pengembangan ilmu pengetahuan khususnya ilmu agama pada era kekinian dan era keberadaan pesantren ditengah- tengah masyarakat. Semakin dituntut ia tidak hanya sebagai lembaga pengembangan ilmu pengetahuan agama, tetapi dituntut untuk menguasai ilmu pengetahuan teknologi.

⁶² Ibid, h. 43

2.7 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual penelitian ini adalah suatu hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep yang lainnya dari masalah yang ingin diteliti. Kerangka konsep ini gunanya untuk menghubungkan atau menjelaskan secara panjang lebar tentang suatu topik yang akan dibahas. Kerangka ini didapatkan dari konsep ilmu/ teori yang dipakai sebagai landasan penelitian yang didapatkan pada tinjauan pustaka atau kalau boleh dikatakan oleh penulis merupakan ringkasan dari tinjauan pustaka yang dihubungkan dengan garis sesuai variabel yang diteliti.



Gambar 1.1 Kerangka Konseptual

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek alamiah, di mana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.⁶³ Pendekatan kualitatif digunakan untuk menggali informasi secara mendalam terkait dengan masalah penelitian. Menurut Sukmadinata, penelitian Kualitatif adalah penelitian yang digunakan untuk mendeskripsikan dan menganalisa fenomena, peristiwa, aktifitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi dan orang secara individual maupun kelompok.⁶⁴

Jenis penelitian yang digunakan dalam penulisan ini ialah jenis penelitian studi kasus. Studi kasus merupakan metode yang intensif dan teliti tentang pengungkapan latar belakang, status dan interaksi lingkungan terhadap individu, kelompok, istitusi dan komunitas masyarakat tertentu.⁶⁵ Dengan menggunakan jenis penelitian ini diharapkan peneliti dapat memperoleh informasi mendalam tentang peristiwa, lingkungan dan situasi tertentu yang memungkinkan untuk

⁶³ Sugiyono. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.

⁶⁴ Arif Furchan, *Pengantar Penelitian Kualitatif, Teori Dan Praktek*, (Jakarta: Bumi Aksara 2013), hlm.80

⁶⁵ Danial, E., & Wasriah, N. (2009). *Metode Penulisan Karya Ilmiah* . Bandung: Laboratorium Pendidikan Kewarganegaraan.

mengungkapkan atau memahami suatu hal.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan gambaran mendalam tentang Kecemasan Santri yang dialami dengan itu cara yang efektif dalam mencapai Kelancaran dalam belajar di Pesantren dengan Terapi Biblioterapi (Terapi baca buku), dan tentu cara pelaksanaannya tidak mengambil waktu belajar mengajar dan ditentukan waktunya oleh pihak Pondok agar tidak mengganggu. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan yang dialami santri adalah banyaknya kegiatan baik formal maupun non formal yang berada di Sekolah Umum dan Madrasah Diniyah Pesantren dan faktor yang lainnya.

Disini peneliti tertarik dengan fenomena yang dijelaskan diatas dan mengambil teknik Kualitatif dengan judul “Penerapan Biblioterapi untuk Mengurangi Kecemasan Santri (Studi Kasus di Asrama Al- Mukhtaroh) di Pondok Pesantren Darussalam” dikarenakan Teknik Pengumpulan Datanya lebih sesuai dengan menggunakan Teknik Kualitatif.

3.2 Lokasi Penelitian (Waktu)

Lokasi penelitian merupakan suatu tempat yang memberikan data yang diperlukan oleh peneliti untuk mendapatkan gambaran atau keadaan yang sebenarnya. Penelitian ini tempatnya di Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara di Desa Blokagung, Kecamatan Tegalsari, Kabupaten Banyuwangi. Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam tepatnya di Asrama Al- Mukhtaroh tempat ini dipilih menjadi tempat penelitian dengan alasan sebagai berikut:

- a. Santri putri mengalami kecemasan dalam melaksanakan

kegiatan yang ada di pesantren

- b. Santri putri merasa khawatir dengan hafalan yang diwajibkan dalam Madrasah Diniyah Al- Amiriyah
- c. Santri merasa bosan dikarenakan tidak ada Liburan Maulid

Dengan pertimbangan diatas, akhirnya penulis memutuskan Asrama Al- Mukhtaroh sebagai tempat penelitian. Dan penelitian ini berlangsung pada bulan April.

3.3 Kehadiran Peneliti

Dalam penelitian kualitatif yang menjadi alat penelitian adalah dirinya sendiri. Peneliti sebagai orang yang melakukan oneliti sebagai orang yang melakukan observasi, wawancara, bservasi, wawancara, dan dokumentasi mengamati dengan cermat terhadap objek penelitian. Untuk memperoleh data tendan dokumentasi mengamati dengan cermat terhadap objek penelitian. Untuk memperoleh data tentang penelitian ini, maka peneliti terlibat dalam penelitian. Kehadiran peneliti dalam penelitian ini tang penelitian ini, maka peneliti terlibat dalam penelitian. Kehadiran peneliti dalam penelitian ini tang penelitian ini, maka peneliti terlibat dalam penelitian. Kehadiran peneliti dalam penelitian ini berperan sebagai instrumen kunci yang berperan sebagai pengamat non partisipan, dimana peneliti turun ke lapangan melibatkan diri secara langsung dalam kehidupan obyek penelitian. Sifat atau keadaan yang dimaksud untuk bisa berupa sifat, kuantitas, dan kualitas yang bisa berupa yang bisa berupa perilaku dan kegiatan yang dilakukan. Peneliti hadir langsung ke tempat kejadian

dijadikan penelitian yaitu santri sekitar umur 18- 21 tahun yang menetap di Asrama Al- Mukhtaroh Pondok Pesantren Darussalam.

3.5 Data dan Sumber Data

Sumber data penelitian tentang Penerapan Biblioterapi untuk menurunkan Kecemasan santri (Studi kasus Asrama Al- Mukhtaroh) di Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Blokagung Banyuwangi. Dalam penelitian kualitatif dibedakan menjadi dua jenis sumber data yaitu:

a. Data Primer

Data primer adalah data yang berasal langsung dari sumber yang dikumpulkan secara khusus dan berhubungan langsung dengan permasalahan yang diteliti.⁶⁶ Data dikumpulkan sendiri oleh peneliti langsung dari sumber pertama atau tempat objek penelitian yang dilakukan. Untuk mengambil data primer ini, peneliti melakukan pengamatan di Asrama Al- Mukhtaroh serta wawancara dengan Santri yang merasakan Kecemasan. Sedangkan melalui observasi, peneliti mengamati kegiatan yang berlangsung terkait dengan penerapan biblioterapi.

b. Data Sekunder

Data Sekunder adalah data yang diperoleh dalam bentuk jadi dan telah diolah oleh pihak lain, yang biasanya dalam bentuk publikasi.⁶⁷ Dalam penelitian ini, sumber data yang peneliti ambil yaitu literatur mengenai biblioterapi dan kecemasan seperti buku, jurnal, artikel, dokumen serta

⁶⁶ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, h. 62.

⁶⁷ J. Supranto M. A. (2000). *Statistik Teori dan Aplikasi Jilid 1*, Edisi Keenam. Erlangga, Jakarta.

situs internet dan sebagainya yang berkaitan dengan penulisan penelitian ini.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah cara- cara ang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Pengumpulan data diperlukan dalam suatu penelitian, mengingat berhasil tidakna penelitian, ditemntukan oleh ketepatan alat pengumpulan data ang digunakan. Mengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan.⁶⁸

Perbedaan mendasar penelitian kualitatif dengan penelitian kuantitatif adalah bagaimana informasi (data) dikumpulkan. Pengamatan adalah alat pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati dan mencatat secara sistematis gejala- gejala yang akan diselidiki.⁶⁹ Pada metode pengamatan ini, peneli terjun langsung untuk meneliti atau mengamati secara langsung terhadap kurangnya kedisiplinan Santri Putri di Asrama Al-Mukhtaroh sebagai dampak dari pelaksanaan penelitian kurangnya kedisiplinan santri.

Teknik pengumpulan data adalah langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama adalah mendapatkan data. Data inti yang dikumpulkan dalam penelitian Kualitatif adalah perilaku yang nyata berupa penglihatan, pendengaran, pengajuan pertanyaan dan pengumpulan benda-benda. Dalam penelitian ini peneliti ingin meneliti bagaimana santri mengatasi kecemasan yang dialaminya, maka dari itu peneliti ingin

⁶⁸ Nazir, Moh. (2013). Metode Penelitian. Bogor: Ghalia Indonesia

⁶⁹ Imam Gunawan. (2013). Metode Penelitian Kualitatif : Teori dan Praktik. Jakarta: Bumi Aksara.

mengadakan kontak langsung dengan Ketua Asrama dan pengurus lainnya. Responden yang terlihat dalam pengumpulan data adalah Santri putri, Ketua Asrama, Pengurus Asrama.

Sesuai dengan masalah dan tujuan penelitian, tentang Penerapan Biblioterapi untuk menurunkan Kecemasan Santri . sehubungan dengan hal tersebut, maka metode pengumpulan ang digunakan metode observasi, wawancara sebagai metode pokok, sedangkan metode dokumentasi sebagai metode pelengkap.

a. Observasi

Metode observasi ini disebut juga dengan, metode wawancara, yaitu suatu metode pengumpulan data yang dilakukan melalui tanya jawab secara langsung dengan sumber data. Interview merupakan alat pengumpulan informasi dengan cara mengajukan, pertanyaan secara lisan, ciri utama dari interview adalah kontak langsung dengan tatap muka, antara pencari informasidengan sumber informasi.⁷⁰ Observasi adalah suatu aktifitas pengamatan terhadap suatu objek secara cermat dan langsung dilokasi penelitian, serta mencatat secara sistematis mengenai gejala- gejala yang diteliti. Pendapat lain mengatakan bahwa arti observasi adalah suatu tindakan atau proses mengamati suatu atau seseorang dengan cermat untuk mendapatkan informasi atau pembuktian kebenaran suatu penelitian.

Data wawancara yang dibutuhkan penelitian ini yaitu tentang Penerapan Biblioterapi untuk menurunkan kecemasan santri di Pondok Pesantren Darusalam. Hal tersebut diperkuat dengan pendapat Rahadjo dan

⁷⁰ Margono, S. (2003). Metodologi Penelitian Pendidikan. Jakarta : Rineka Cipta.

Gudnanto mengemukakan metode observasi sebagai alat pengumpul data adalah kegiatan pengamatan yang direncanakan, sistematis, dan hasilnya dicatat serta dimaknai dalam memperoleh pemahaman tentang subjek yang dialami.⁷¹

b. Wawancara

Wawancara merupakan interaksi bahasa yang berlangsung antara dua orang dalam situasi saling berhadapan salah seorang, yaitu yang melakukan wawancara meminta informasi atau ungkapan kepada orang yang diteliti yang berputar di sekitar pendapat dan keyakinannya.⁷²

Salah satu metode pengumpulan data adalah dengan jalan wawancara, yaitu mendapatkan informasi dengan cara bertanya langsung kepada responden. Tanpa wawancara peneliti akan kehilangan informasi yang hanya dapat diperoleh dengan jalan bertanya langsung kepada responden. Wawancara adalah metode pengumpulan data dengan jalan tanya jawab sepihak yang dilakukan secara sistematis dan berlandaskan kepada tujuan penelitian.⁷³ Tanya jawab sepihak berarti bahwa pengumpul data yang aktif bertanya, sementara pihak yang ditanya aktif memberikan jawaban atau tanggapan. Dari didefinisi itu, kita juga dapat mengetahui, bahwa tanya jawab dilakukan dengan sistematis, telah terencana, dan mengacu pada penelitian yang akan dilakukan.

Dengan demikian, penelitian kualitatif adalah penelitian yang tidak menghasilkan angka- angka, tetapi menghasilkan data- data deskriptif yang berupa acuan dan perilaku dari objek yang diteliti. Sumber data dari penelitian

⁷¹ Rahardjo, Susilo dan Gudnanto. (2011). *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Kudus: Nora Media Enterprise.

⁷² Emzir. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rajawali Pers.

⁷³ Lerbin. 1992 Dalam Hadi. 2007. *Pengertian Wawancara*. Jakarta: Ghalia.

ini adalah Santri Asrama Al- Mukhtaroh, Pengurus Asrama.

c. Kajian Pustaka

Kajian pustaka ialah pengindentifikasian secara sistematis, penemuan dan analisis dokumen-dokumen yang memuat informasi yang berkaitan dengan masalah penelitian.⁷⁴ Kajian Pustaka yang peneliti lakukan dengan mencari informasi melalui media cetak yaitu dengan mengunjungi perpustakaan dan media elektronik yaitu mencari data melalui internet.

d. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan dokumen (dokumentasi) dalam pengertiannya yang lebih luas berupa setiap proses pembuktian yang didasarkan atas jenis sumber apapun, baik itu yang bersifat tulisan, lisan, gambaran, atau arkeologis menurut Gottschalk.⁷⁵ Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data melalui dokumen yang terdapat di tempat penelitian, biasanya berupa foto-foto yang diambil sebagai bukti yang diperlukan dalam penelitian ini.

3.7 Keabsahan Data

Pemeriksaan terhadap keabsahan data pada dasarnya, selain digunakan untuk menyanggah balik yang dituduhkan kepada penelitian kualitatif yang mengatakan tidak ilmiah, juga merupakan sebagai unsur yang tidak terpisahkan dari tubuh pengetahuan penelitian kualitatif.⁷⁶ Keabsahan data

⁷⁴ Consuelo, G. S. (1993). *Pengantar Metode Penelitian*. Jakarta: UI Press.

⁷⁵ Gunawan, I. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktek*. Jakarta: PT.Bumi Aksara.

⁷⁶ Moleong, Lexy J. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Edisi Revisi. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

dilakukan untuk membuktikan apakah penelitian yang dilakukan benar-benar merupakan penelitian ilmiah sekaligus untuk menguji data yang diperoleh. Uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif meliputi uji, credibility, transferability, dependability, dan confirmability.⁷⁷ Agar data dalam penelitian kualitatif dapat dipertanggungjawabkan sebagai penelitian ilmiah perlu dilakukan uji keabsahan data. Adapun uji keabsahan data yang dapat dilaksanakan.

a. Credibility Uji credibility (kredibilitas) atau uji kepercayaan

Terhadap data hasil penelitian yang disajikan oleh peneliti agar hasil penelitian yang dilakukan tidak meragukan sebagai sebuah karya ilmiah dilakukan.

1. Perpanjangan Pengamatan Perpanjangan pengamatan dapat meningkatkan kredibilitas / kepercayaan data. Dengan perpanjangan pengamatan berarti peneliti kembali ke lapangan, melakukan pengamatan, wawancara lagi dengan sumber data yang ditemui maupun sumber data yang lebih baru. Perpanjangan pengamatan berarti hubungan antara peneliti dengan sumber akan semakin terjalin, semakin akrab, semakin terbuka, saling timbul kepercayaan, sehingga informasi yang diperoleh semakin banyak dan lengkap. Perpanjangan pengamatan untuk menguji kredibilitas data penelitian difokuskan pada pengujian terhadap data yang telah diperoleh. Data yang diperoleh setelah dicek kembali ke lapangan benar atau tidak, ada perubahan atau masih tetap. Setelah dicek kembali ke lapangan data yang telah diperoleh sudah dapat dipertanggung jawabkan/ benar berarti

⁷⁷ Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

kredibel, maka perpanjangan pengamatan perlu diakhiri

2. Meningkatkan kecermatan dalam penelitian Meningkatkan kecermatan atau ketekunan secara berkelanjutan maka kepastian data dan urutan kronologis peristiwa dapat dicatat atau direkam dengan baik, sistematis. Meningkatkan kecermatan merupakan salah satu cara mengontrol/mengecek pekerjaan apakah data yang telah dikumpulkan, dibuat, dan disajikan sudah benar atau belum. Untuk meningkatkan ketekunan peneliti dapat dilakukan dengan cara membaca berbagai referensi, buku, hasil penelitian terdahulu, dan dokumen-dokumen terkait dengan membandingkan hasil penelitian yang telah diperoleh. Dengan cara demikian, maka peneliti akan semakin cermat dalam membuat laporan yang pada akhirnya laporan yang dibuat akan smakin berkualitas.
3. Triangulasi Wiliam Wiersma (1986) mengatakan triangulasi dalam pengujian kredibilitas diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai waktu. Dengan demikian terdapat triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data, dan waktu⁷⁸
 - a. Triangulasi Sumber Untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Data yang diperoleh dianalisis oleh peneliti sehingga menghasilkan suatu kesimpulan selanjutnya dimintakan kesepakatan (member check) dengan tiga sumber data.
 - b. Triangulasi Teknik Untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang

⁷⁸ Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

berbeda. Misalnya untuk mengecek data bisa melalui wawancara, observasi, dokumentasi. Bila dengan teknik pengujian kredibilitas data tersebut menghasilkan data yang berbeda, maka peneliti⁷³ melakukan diskusi lebih lanjut kepada sumber data yang bersangkutan untuk memastikan data mana yang dianggap benar

- c. Triangulasi Waktu Data yang dikumpulkan dengan teknik wawancara di pagi hari pada saat narasumber masih segar, akan memberikan data lebih valid sehingga lebih kredibel. Selanjutnya dapat dilakukan dengan pengecekan dengan wawancara, observasi atau teknik lain dalam waktu atau situasi yang berbeda. Bila hasil uji menghasilkan data yang berbeda, maka dilakukan secara berulang-ulang sehingga sampai ditemukan kepastian datanya.⁷⁹

3.8 Analisis Data

Analisis data adalah “proses pengorganisasian data, pengurutan dalam suatu pola, kategori dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan pendapat yang diluruskan seperti yang disarankan data”. Analisis adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.

Analisis data yang dimaksud adalah hasil observasi, interview, dan dokumentasi yang telah diperoleh, kemudian dikelola sehingga mendapat

⁷⁹ Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

kesimpulan dari penelitian. Peneliti harus fokus pada tujuan penelitian dan data yang dibutuhkan. Data kualitatif berbentuk deskriptif, berupa kata lisan atau tulisan lisan tentang tingkah laku, manusia yang dapat diamati. Data kualitatif dapat dibagi menjadi 3 jenis yaitu:

- a. Hasil pengamatan seperti uraian rinci tentang situasi, kejadian, interaksi dan tingkah laku yang diamati dilapangan.
- b. Hasil pembicaraan kutipan langsung dari pertanyaan orang- orang tentang pengalaman, sikap keyakinan, dan pemikiran mereka dalam kesempatan wawancara yang mendalam.
- c. Bahan tertulis sepertipetikan atau keseluruhan dokumen, surat menyurat, rekaman, dan kasus sejarah.

Analisis data bertujuan untuk menyusun data dalam cara yang bermakna sehingga dapat dipahami. Analisis dilakukan terhadap data berdasarkan logika induktif. Analisis akan bergerak dari sesuatu hal yang khusus atau spesifik, yaitu yang diperoleh dilapangan , kearah suatu temuan yang bersifat umum, ang akan muncul lewat analisis data berdasarkan teori yang digunakan. Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit- unit melakukan sintesa, menyusun kedalam pola memilih mana yang penting dan mana yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.⁸⁰

⁸⁰ Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.CV

Setelah data diperoleh maka langkah selanjutnya adalah mengolah data dalam beberapa tahap. Data-data yang diperoleh akan dianalisis sehingga mudah dipahami. Analisis dalam penelitian kualitatif dilakukan sebelum peneliti memasuki lapangan, selama di lapangan dan setelah selesai di lapangan.⁸¹ Kegiatan analisis data dalam penelitian kualitatif terbagi menjadi 2, yaitu:

a. Reduksi Data

Pada saat atau sesudah data terkumpul maka penulis perlu melakukan reduksi data. Reduksi data merupakan proses mengolah data dari lapangan dengan memilah dan memilih, serta menyederhanakan data dengan merangkum yang penting sesuai dengan fokus masalah penelitian.⁸² Data yang telah saya kumpulkan nantinya peneliti akan mereduksi untuk mencari data yang valid dan data yang tidak valid.

b. Penyajian Data

Setelah data direduksi, langkah selanjutnya adalah menyajikan data. Dalam penyajian data laporan yang sudah direduksi dilihat kembali gambaran secara keseluruhan, sehingga tergambar konteks secara keseluruhan dan dari situ dapat dilakukan penggalian data kembali. Penyajian data perlu dilakukan karena menentukan langkah selanjutnya yaitu penarikan kesimpulan karena dapat memudahkan

⁸¹ Saebani, B. A. (2008). *Metode Penelitian*. Bandung: Pustaka Setia.

⁸² Suharsaputra, U. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Tindakan*. Bandung: Reifka Aditama.

upaya pemaparan dan penegasan kesimpulan.⁸³

Setelah mengetahui alasan Santri, dan penyebabnya langkah selanjutnya saya akan melakukan teknik biblioterapi yang nantinya bisa membantu Santri dalam mengatasi Kecemasannya. Dalam hal ini saya menggunakan buku Novel sebagai alat pembantu dikarenakan para Santri lebih minat untuk membaca cerita- cerita yang ada pada Novel, Santri juga terkadang membayangkan akan alur cerita Novel yang dibaca seakan- akan dia mengalaminya.

⁸³ Suharsaputra, U. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Tindakan* . Bandung: Reifka Aditama.

BAB IV

PAPARAN DATA DAN TEMUAN PENELITIAN

4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Pondok Pesantren Darussalam ini merupakan lembaga pendidikan pondok pesantren yang berada di daerah Banyuwangi Selatan Jawa Timur, tepatnya ± 12 Km dari kota Genteng dan Jajag serta ± 45 Km. dari kota Kabupaten Banyuwangi. Keadaan lokasi daerah tanahnya subur dan di sebelah barat dibatasi oleh Sungai Kali Baru, sebelah selatan merupakan tanah persawahan, di sebelah timur daerah pedesaan dan di sebelah utara persawahan.⁸⁴

Pondok Pesantren Darussalam mempunyai banyak Asrama salah satunya Asrama Al – Mukhtaroh. berdiri dibawah Yayasan “Darussalam” yang diprakasai oleh pendiri dan Pengasuh PP. Darussalam Blokagung KH. Mukhtar Syafaat Abdul Ghofur serta segenap Bani Syafaat dan tak lupa tokoh masyarakat Desa Karangdoro. Asrama Al – Mukhtaroh tempatnya berada di Lantai 2 sebelah ruang Keamanan dan Kantor Pesantren serta diatasnya Kantor Madina Al- Amiriyah, Asrama Al- Mukhtaroh berada paling timur dari semua Asrama Pondok Putri Utara. Tempatnya bisa dibilang kurang strategis karena jauh dari Mushola, Jemuran Pakaian, serta kamar mandi, tetapi dengan semua itu tidak menuntut kemungkinan mereka bisa beraktifitas dengan maksimal. Pondok Pesantren Putri Utara adalah

⁸⁴ Wawancara Sekertaris Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam

salah satu naungan yang berada dibawah naungan yayasan Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi.

1. Letak Geografis Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara

Dilihat secara geografis, Pondok Pesantren Putri Utara berada disusun Blokagung, Desa Karangdoro, Kecamatan Tegalsari, dan kabupaten Banyuwangi. Jarak tempuhnya adalah 12 Km dari jarak Kecamatan Tegalsari, dan 50 Km dari jarak pusat kota kabupaten Banyuwangi.

2. Pendidikan Yang Dikelola Pondok Pesantren Darussalam

Dalam pengelolaan pendidikan yang ada di pondok pesantren Darussalam menyelenggarakan pendidikan antara lain :

a. Pendidikan Formal :

1. Berafiliasi lokal (Kurikulum Pesantren) terdiri dari :

- a) Madrasah Diniyyah Al-Amiriyyah Tingkat Shifir (Setingkat TK);
- b) Madrasah Diniyyah Al-Amiriyyah Tingkat Ula (Setingkat SD);
- c) Madrasah Diniyyah Al-Amiriyyah Tingkat Wustho (Setingkat SLTP);
- d) Madrasah Diniyyah Al-Amiriyyah Tingkat Ulya (Setingkat SLTA).

2. Berafiliasi Kementerian Agama terdiri dari :

- a) Madrasah Tsanawiyah Al-Amiriyyah (MTs. A) berdiri tahun 1968;

- b) Madrasah Aliyah Al-Amiriyah (MA A) berdiri tahun 1976.
 - c) Ma'had Aly Darussalam (Strata Satu) berdiri tahun 2017
 - d) Institut Agama Islam Darussalam (Strata Satu) berdiri tahun 2001
3. Berafiliasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan terdiri dari :
- a) Taman Kanak – Kanak Darussalam (TK Darussalam) berdiri tahun 1979
 - b) Pendidikan Anak Usia Dini Darussalam (PAUD Darussalam) berdiri tahun 2010
 - c) Sekolah Dasar Darussalam (SD Darussalam) berdiri tahun 1981
 - d) Sekolah Menengah Pertama Plus Darussalam (SMPPLUS Darussalam) berdiri tahun 1994
 - e) Sekolah Menengah Atas Darussalam (SMA Darussalam) berdiri tahun 2001
 - f) Sekolah Menengah Kejuruan Darussalam (SMK Darussalam) berdiri tahun 1978
 - g) Akademi Komunitas Darussalam (Pendidikan Diploma) berdiri tahun 2018

b. Pendidikan Non Formal :

1. Pengajian Sorogan/tahasus;
2. Pengajian Bandongan;

3. Pengajian Mingguan;
4. Pengajian Umum Selapanan/Ahad Legi;
5. Pengajian Kitab Kuning klasikal (sorogan dan wetonan);
6. Asrama Tahfidzul Qur'an Darussalam;
7. Qiro'ati

c. Pendidikan Extra Kulikuler :

1. Kursus-Mengurus meliputi :

- Retorika Da'wah

- | | |
|-----------------------|----------------|
| - Seni Baca Al-Qur'an | - Management |
| - Dakwah | - Administrasi |
| - Tata Busana | - Dekorasi |
| - Kaligrafi | - Jurnalistik |

- Dan lain-lain

2. Ketrampilan meliputi :

- | | |
|------------------|-----------------|
| - Jahit Menjahit | - membuat buket |
| - Sulam Menyulam | |

3. Olahraga dan Kesenian meliputi :

- | | |
|------------------|----------------|
| - Volly Ball | - Bulu Tangkis |
| - Samroh/Qosidah | - Rebana |
| - Drama | - Senam |

d. Jadwal Aktivitas Harian Santri

NO	WAKTU	JENIS KEGIATAN
01	Pkl. 04.30 WIS	Jama'ah Sholat Shubuh
02	Pkl. 05.15 WIS	Mengaji Bandongan dan Sorogan Al-Qur'an
03	Pkl. 06.30 WIS	Mengaji Kitab Ihya Ulumiddin
04	Pkl. 08.00 Wis	Sekolah Umum / Kuliah
		Sorogan Kitab Kuning
		Musyawaroh/Kursus
05	Pkl. 12.45 WIS	Jama'ah Sholat Dhuhur
06	Pkl. 13.30 WIS	Takror Madrasah Diniyyah
07	Pkl. 14.30 WIS	Istirahat / Tidur
08	Pkl. 16.00 WIS	Jama'ah Sholat 'Asyar
09	Pkl. 16.30 WIS	Mengaji Kitab Ihya Ulumiddin dan kegiatan ubudiyah bagi siswa kelas III Ula Kebawah
10	Pkl. 18.00 WIS	Jama'ah Sholat Maghrib
11	Pkl. 18.30 WIS	Pengajian Kitab Tafsir Jalalain
		Ihfad
12	Pkl. 20.00 WIS	Jama'ah Sholat 'Isya
13	Pkl 20.30 WIS	Sekolah Madrasah Diniyyah
14	Pkl. 22.00 WIS	Pengajian Bandongan Kitab Kuning
		Musyawaroh / Pendalaman Kitab Kuning
15	Pkl. 23.00 WIS	Sholat Malam / Istighosah
16	Pkl. 00.00 WIS	Istirahat / Tidur

Tabel 1.1 (Aktifitas Harian Santri)**STRUKTUR KEPENGURUSAN ASRAMA AL- MUKHTAROH****PP. DARUSSALAM PUTRI UTARA**

Masa Abdi 2022- 2024

Ketua Umum	: Ustadzh. Chumeysa Yuslihati Intiha
Ketua I	: Ustadzh. Jauharina Masrurroh
Ketua II	: Ustadzh. Jihan Robiatul Mubarakah
Ketua III	: Ustadzh. Dia Naza Pinati Putri
Sekretaris	: Ustadzh. Rizki Zubaidah
Bendahara	: Ustadzh. Richa Hulyatuzzahroh
Ketua kamar N.01	: Gita
Ketua kamar N.02	: Ririn
Ketua kamar N.03	: Maghfiroh

4.2 Penerapan Biblioterapi untuk menurunkan kecemasan santri

Dalam metode Biblioterapi, proses membaca membantu proses penyembuhan. Tak hanya itu biblioterapi adalah strategi untuk mencapai tujuan dari sebuah terapi. Hal yang paling membedakan dengan metode lain seperti terapi perilaku kognitif adalah pendekatannya bersifat terapeutik, artinya tambahan dari seluruh proses penanganan klien. Oleh sebab itu, wajar jika biblioterapi bisa digunakan oleh orang dari berbagai lapisan usia dan penulis mengambil usia remaja, bahkan metode ini efektif tak hanya untuk individu saja tetapi juga kelompok.

Praktisi yang bekerja dengan klien yang mengalami masalah melihat nilai besar dari bibliotherapy. Secara khusus, bibliotherapy dapat membantu klien mendapatkan *insight* tentang masalah, memberikan klien teknik relaksasi dan diversifikasi, dan membantu klien fokus pada hal-hal di luar dirinya sendiri. Walaupun salah satu kritik utama terhadap *bibliotherapy* adalah bahwa *bibliotherapy* bukan ilmu eksakta, namun banyak praktisi menemukan bahwa bibliotherapy merupakan alat treatment yang efektif. Yang perlu dicatat adalah bahwa hampir seluruh terapi bantuan jauh dari eksak, termasuk bibliotherapy. Bibliotherapy bisa jadi lebih kompleks daripada terapi lain karena seseorang harus terampil baik dalam memilih literatur yang sejalan dengan masalah yang dihadapi klien maupun mengetahui bagaimana menggunakan literatur tersebut sebagai media terapeutik .

Bibliotherapy dapat terbukti sebagai pendekatan treatment yang sangat berharga. Bibliotherapy juga dapat digunakan untuk membantu individu meningkatkan hubungan interpersonal. Sebagai contoh, jika klien memiliki masalah dalam hubungan dengan keluarga atau peer, bibliotherapy dapat membantu klien mengembangkan toleransi dan pemahaman terhadap orang lain dan merumuskan pendekatan yang lebih objektif untuk mengatasi masalah. Bibliotherapy merupakan alat yang sangat baik untuk membantu klien mengatasi hambatan fisik atau emosional. Melalui membaca tentang hambatan (disability) dan perolehan *insight* tentang bagaimana karakter (tokoh) dalam buku mengatasi masalah yang mirip, klien dapat mengatasi masalah yang berkaitan dengan hambatan (disability)-nya. Bibliotherapy

juga dipandang sebagai alat preventif. Sebagai contoh, remaja dengan perilaku berlebihan dapat memperoleh insight melalui literatur tentang perilakunya dan menemukan solusi untuk mencegah masalah di masa mendatang. Individu dapat membaca tentang krisis perkembangan yang terjadi dan merumuskan strategi untuk mengatasinya. Remaja seringkali menaruh perhatian yang besar terhadap seksualitas manusia; literatur dapat membantunya mengatasi masalah dan isu yang berkaitan dengan seksualitas. Adapun Teknik Biblioterapi sebagai berikut:

a. Tahap Good Rapport (Membangun hubungan yang baik)

Berdasarkan hasil observasi pada 08 Mei 2022 yang dilakukan oleh peneliti, hal yang pertama dilakukan adalah tahap kesiapan yaitu memberikan kesiapan informan untuk menceritakan masalahnya. Setelah tahu apa permasalahannya, maka peneliti akan membangun kedekatan informan guna memberi rasa nyaman terlebih dahulu, agar informan lebih santai dalam bercerita tanpa ada rasa mengintimidasi.

Informan A:

“Masalah saya begini mbak, jadi saya sekarang merasa cemas, bingung, bosan karena berada di pondok pesantren terus menerus, apalagi dengan keadaan saat ini, karena virus corona yang sudah berusia 1 tahun lebih keadaan pondok sampai sekarang belum juga normal seperti biasanya, padatnya kegiatan. Dengan itu saya bosan gak boleh keluar kampus, gak boleh pulang, apalagi sekarang nggak ada liburan maulid dan akhirnya terhitung 1 tahun full berada di pondok pesantren. Dimana- mana juga harus memakai masker keluar ke kamar mandi pakai masker, jamaah

pakai masker, bicara dengan teman pakai masker dikamar pun harus pakai masker. Mau pulang ya gak boleh jadi saya bingung mau ngapain lagi dengan terbatasnya qonun- qonun dan keadaan saat ini. saya biasanya ketika rasa itu muncul saya cenderung untuk menyendiri karena ketika saya bercerita dengan teman saya biasanya cenderung tidak merespon yang saya ceritakan. Ya saya mklumi karena di dalam pondok pesantren punya kesibukan masing - masing, jadi saya banyak menyendiri dan lebih menenangkan diri. Saya lebih sering bercerita dengan orang tua karena dengan cerita dengan orang tua biasanya diberi arahan dan solusi. ”⁸⁵

Informan B:

“gini mbak, saya sekarang rasanya pengen pulang, bosan didalam pondok terus pengen keluar gerbang aja. Tapi dengan keadaan seperti sekarang ya tidak memungkinkan, jenuh kegiatannya cuma gini- gini aja sedangkan madrasah diniyah tetap dengan aturan lamanya, harus hafal dan menyertokannya hafalan dimadinah dengan tingkatannya masing- masing. Sedangkan pikiran lagi gak karuan bingung mau ngapain. rasanya pengen refresh aja kepantai kah, keluar jalan- jalan 1 minggu aja wes. apalagi nggak ada pengiriman ketemu sama orang tua, pengen curhat ya susah, telfon dijadwal 1 minggu 2 kali belum lagi kalo dah antri banyak terkadang yang dapat jatah telfon karena waktunya habis. Banyak beban

⁸⁵ Novita (2022) Hasil wawancara. Blokagung. 08 Mei. 08.25 WIB

lah mbak yang pasti sekarang, corona ya nggak hilang- hilang keadaan belum normal susah dah.”⁸⁶

Informan C:

“bosen mbak yang pasti sekarang, pengen liburan sebentar rasanya, lama juga nggak apa- apa hehehe. Jenuh, rasa bosan, khawatir, males mau melakukan kegiatan hawanya pengen santai- santai aja pokoknya, tapi saya biasanya kalo udah bosen bingung mau ngapain saya mulai mencari buku bacaan entah itu novel, buku motivasi atau apapun tapi saya lebih suka novel. Dengan membaca saya merasa lumayan terlupakan aja beban yang saya alami.”⁸⁷

b. Tahap Identifikasi buku

Berdasarkan observasi pada 15 April 2022 yang dilakukan oleh peneliti, tentang tahap Good report, maka kemudian peneliti menggunakan identifikasi buku, peneliti mencoba mencari buku yang cocok yang sesuai untuk Novita agar membantu dalam kecemasannya. Disini peneliti memberikan beberapa pilihan buku novel yang berjudul “Hati Suhita dengan pengarang Khilma Anis, Galaxy dengan pengarang Poppi Pertiwi, dan Pergi dengan pengarang Tereliye” kemudian peneliti memberikan ketiga novel tersebut kepada informan tiga tersebut.

Dalam pengidentifikasian buku ini, peneliti melihat apa kebutuhan yang cocok dibaca yang dijadikan sebagai tehnik biblioterapi, karena peneliti meneliti santri tertarik untuk membaca novel nuansa islami, ada juga yang lebih minat membaca novel galaxy, ada yang lain juga memang dasarnya

⁸⁶ Riana (2022) Hasil wawancara. Blokagung. 08 Mei. 09.00 WIB

⁸⁷ Alvi (2022) Hasil wawancara. Blokagung. 09 Mei. 10.00 WIB

dia suka membaca novel, jadi setiap kali mempunyai waktu luang dia membaca novel.

c. Tahap memperkenalkan buku

Tahap memperkenalkan buku ini peneliti menawarkan beberapa novel yang setelah diamati novel-novel tersebut cocok untuk dibaca klien dalam teknik biblioterapi ini . Setelah peneliti memberikan dan memberi tawaran kepada ketiga informan tersebut. Mereka memilih sesuai dengan minatnya masing- masing.

Informan A:

“saya lebih tertarik dengan novel Hati Suhita, Karena saya sukanya novel romantis, apalagi dengan latar belakangnya pondok pesantren itu menjadikan imajinasi saya seakan- akan terjadi pada kehidupan nyata disekitar saya.dan setelah membaca abstrak pun saya juga menyukai alur ceritanya.”⁸⁸

Informan B:

“Disini saya kalau disuruh milih antara ketiga novel tersebut, sebenarnya saya lebih suka novel yang romans biasanya. Tapi kali ini saya lebih tertarik dengan novel “galaxy”, sebenarnya saya tertarik dengan novel yang telah ditawarkan, tetapi diantara ketiga novel tersebut saya lebih minat untuk membaca novel galaxy yang menceritakan tentang angkasa.”⁸⁹

Informan C:

⁸⁸ Novita (2022) Hasil wawancara. Blokagung. 11 Mei. 11.10 WIB

⁸⁹ Riana (2022) Hasil wawancara. Blokagung. 13 Mei. 09.20 WIB

“Saya suka semua novel, entah itu buku motivasi, novel romantis, novel galaxy, novel horor dan lain sebagainya, dan membaca itu adalah hobi saya, selain itu dengan membaca kita bisa mempunyai wawasan yang luas. Kali ini saya tertarik novel karya Tereliye”⁹⁰

d. Strategi tindak lanjut

Strategi tindak lanjut ini untuk mengetahui bagaimana perkembangan pembaca setelah membaca novel tersebut, dan peneliti bersedia untuk mendengarkan cerita atau keresahan yang dialami pembaca.

Informan A:

“Setelah membaca novel yang saya pilih, Alhamdulillah saya merasa lumayan berkurang beban yang ada difikiran saya walaupun tidak semuanya. Dan sekarang saya ingin membaca novel- novel yang lainnya.dan kalo bisa yang berbau islami, karena saya lebih minat jika ceritanya hubungannya dengan pondok pesantren, santri milenial dan sebagainya.”⁹¹

Informan B:

“Alhamdulillah setelah membaca novel saya merasa lebih ringan, lebih merasa fresh dari yang sebelumnya, walaupun tidak menyelesaikan masalah yang saya alami seenggaknya ya mengurangi kecemasan, kekhawatiran yang berlebih. Dan saya suka membaca pada waktu luang saya, agar tidak mengganggu kegiatan saya.tapi terkadang jika malas belajar, malas kegiatan saya malah membaca novel. Sebenarnya nggak boleh seperti itu dan saya pun tahu kalo nggak boleh tapi ya gimana

⁹⁰ Alvi (2022) Hasil wawancara. Blokagung. 11 Mei. 07.00 WIB

⁹¹ Novita (2022) Hasil wawancara. Blokagung. 13 Mei. 08.25 WIB

ketimbang saya tidur ngelamun atau bergurau dengan teman kan ya mending membaca buku, membaca novel. Dan setelah itupun saya menjadi lebih fresh dan semangat untuk melakukan kegiatan- kegiatan yang ada di pondok pesantren. Dan memang ya bagaimana lagi semua pondok pesantren manapun kan ya sama seperti ini juga jadi saya berfikir positif aja mungkin ini ada hikmahnya juga untuk para santri, pengurus maupun pengasuh.”⁹²

Informan C:

“Setelah membaca novel tentu saya merasa lebih fresh, lebih percaya diri, lebih terarah, lebih semangat untuk melakukan kegiatan- kegiatan yang ada dipondok pesantren. Saya juga orangnya tipe orang yang cuek dengan masalah sih sebenarnya tidak terlalu memikirkan, walaupun saya tidak cemas, khawatir saya lebih senang membaca buku daripada bergurau dengan teman- teman lainnya, tapi ya pernah tapi nggak kok setiap waktu gitu ya enggak. Jadi ketika ada waktu luang ataupun saya mulai gabut saya akan mencari buku dan membacanya. Dengan itu saya merasa terisi aja waktu yang ada dan tidak terbuang sia- sia.”⁹³

e. Tahap Pengakhiran

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, selanjutnya yaitu tahap evaluasi dan pengakhiran.

“Peneliti (22) di tahap pengakhiran atau evaluasi ini saya sebagai peneliti santri tidak boleh terlalu spaneng (tegang) terus menerus, terlalu tertekan karena santri berada di pondok minimal 6 bulan sekali baru pulang

⁹² Riana (2022) Hasil wawancara. Blokagung. 14 Mei. 09.00 WIB

⁹³ Alvi (2022) Hasil wawancara. Blokagung. 12 Mei. 08.25 WIB

kerumah, dari sekian lama waktunya otak, pikiran juga butuh refresh agar tidak menjadi beban yang bertumpuk- tumpuk atau seenggaknya ada hiburan di setiap minggunya minimal mendengarkan musik di hari jum'at mengadakan hiburan perlombaan, diberikan waktu untuk membaca bacaan, novel, buku motivasi dan lainnya agar pikiran bisa meluas. Selain itu sekarang kan sudah mulai normal, jadi seenggaknya para santri sudah diperbolehkan untuk keluar kampus ke gedung pendidikan, disekitar pondok, ke maqom, jalan- jalan lah biar tidak bosan dan agar tidak terjadi santri malah keluar kampus tanpa izin itu yang sangat dikhawatirkan, disamping itu jasa telfon harus segera dilayani, pulsa harus ada setiap waktu, kuota dan waktupun kalo bisa ya ditambah karena santri dipondok pesantren darussalam putri utara kurang lebih berjumlah 2500 santri, jelas tidak cukup dengan fasilitas yang terbatas. Layanan pengiriman apalagi harus segera dilaksanakan seperti normal dahulu. Sekarang begini disekolah dikampus boleh bertemu dengan dosen, teman yang asalnya dari luar pondok jadi satu kan ya sama saja, jika didalam pondok menaati qonun- qonun kesehatan tapi diluar pondok dengan seenaknya bertemu dengan orang yang asalnya dari luar.”

4.3 Menurunkan Kecemasan

Yang dialami individu dan kecemasan tersebut didefinisikan sebagai konsep yang terdiri dari dua dimensi utama, yaitu kekhawatiran dan emosionalitas. Dimensi emosi merujuk pada reaksi fisiologis dan system saraf otonomik yang timbul akibat situasi atau objek tertentu. Juga merupakan persaan yang tidak menyenangkan dan reaksi emosi terhadap hal buruk yang

tidak menyenangkan dan reaksi emosi terhadap hal buruk yang dirasakan yang mungkin terjadi terhadap sesuatu yang akan terjadi, seperti ketegangan bertambah, jantung berdebar keras, tubuh berkeringat, dan badan gemetar saat mengerjakan sesuatu.

Khawatir merupakan aspek kognitif dari kecemasan yang dialami berupa pikiran negatif tentang diri dan lingkungannya dan perasaan negatif terhadap kemungkinan kegagalan serta konsekuensinya seperti tidak adanya harapan mendapat sesuatu sesuai yang diharapkan, kritis terhadap diri sendiri, menyerah terhadap situasi yang ada, dan merasa khawatir berlebihan tentang kemungkinan apa yang dilakukan.

Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu yang (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi suatu permasalahan atau obyek tertentu. Kecemasan adalah suatu keadaan perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang.

Deffenbacher dan Hazaleus mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal di bawah ini.

- c. Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelas dibandingkan dengan teman-temannya.

Informan A:

“Menurut saya kekhawatiran yang saya rasakan setelah melakukan teknik biblioterapi ini, sedikit berkurang dikarenakan dalam novel

tersebut mengajarkan tentang untuk berfikir yang positif harus sabar yang seluas samudra.”⁹⁴

Informan B:

“Kalo kekhawatiran saya lumayan berkurang dikarenakan saya setelah membaca novel yang saya pilih dengan mengikuti alur cerita kekhawatiran saya teralihkan.”⁹⁵

Informan C:

“Saya tidak terlalu khawatir sih dengan masalah saya, Cuma saya terhibur dengan membaca novel saya bisa mengisi waktu- waktu luang saya dengan membaca dan menambah wawasan, karena saya juga bukan orang yang suka ngrumpi sama temen- temen lainnya. Saya lebih minat untuk membaca buku bacaan.”⁹⁶

- b) Emosionalitas (*imosionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.

Informan A:

“Emosional yang saya alami memang awalnya menggebu- gebu rasanya ingin berontak karena keadaan saat ini. setelah saya melakukan teknik ini alhamdulillah sangat membantu novelnya pun sangat cocok dengan keadaan saya, karena dalam novel tersebut mengajarkan tentang kesabaran yang seluas samudra, dan memahami keadaan.”⁹⁷

Informan B:

⁹⁴ Novita (2022) Hasil wawancara. Blokagung. 13 Mei. 08.25 WIB

⁹⁵ Riana (2022) Hasil wawancara. Blokagung. 14 Mei. 09.00 WIB

⁹⁶ Alvi (2022) Hasil wawancara. Blokagung. 12 Mei. 08.25 WIB

⁹⁷ Novita (2022) Hasil wawancara. Blokagung. 13 Mei. 08.25 WIB

“Tentu menurun mbak emosi saya, karena dengan membaca kita kan harus fokus dengan alur cerita yang dijelaskan dalam novel, dengan itu kita membacanya dengan seksama, diam dan tararah. Secara otomatis rasa emosional saya secara langsung akan meredam.”⁹⁸

Informan C:

“Iya mbak, dengan membaca novel emosi yang saya rasakan sangat berkurang, makanya saya lebih suka dan hoby membaca buku. Dengan membaca buku kita menjadi banyak diam, fokus dan plusnya menambah banyak wawasan yang luas.”⁹⁹

- c) Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Informan A:

“Hambatan saya ketika melakukan teknik biblioterapi ini adalah dengan terbatasnya waktu dikarenakan dipondok pesantren yaa harus tetap melakukan yang ada, dan terkadang dengan serunya mengikuti alur dari novel tersebut rasa ingin menyelesaikan dalam Iwaktu itu sering terjadi.”¹⁰⁰

Informan B:

“Hambatan atau gangguan ketika melakukan teknik biblioterapi ini tentu saya waktu yang terbatas dengan banyaknya kegiatan yang ada didalam pondok pesantren.”¹⁰¹

⁹⁸ Riana (2022) Hasil wawancara. Blokagung. 14 Mei. 09.00 WIB

⁹⁹ Alvi (2022) Hasil wawancara. Blokagung. 12 Mei. 08.25 WIB

¹⁰⁰ Novita (2022) Hasil wawancara. Blokagung. 13 Mei. 08.25 WIB

¹⁰¹ Riana (2022) Hasil wawancara. Blokagung. 14 Mei. 09.00 WIB

Informan C:

“Hambatan saya tidak begitu serius sih, yaa harus pintar- pintar mengatur waktu. Saya biasanya memnfaatkan ketika jam sekolah kosong, waktu takror pas mustahiq nggak datang dan waktu- waktu yang bisa dibuat untuk membaca.”¹⁰²

¹⁰² Alvi (2022) Hasil wawancara. Blokagung. 12 Mei. 08.25 WIB

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Teknik Menurunkan Kecemasan Santri

Menurut Jachma, biblioterapi adalah dukungan psikoterapi melalui bahan bacaan untuk membantu konseli yang mengalami permasalahan personal. Buku dalam proses terapi ini menjadi multifungsi yaitu selain untuk menambah wawasan dari konseli, juga digunakan sebagai alat terapi melalui konteks buku yang dipakai. Dimana, tujuan dari biblioterapi ini adalah informasi yang didapat oleh konseli dari literature atau bacaan yang digunakan dalam terapi dapat mengubah perilaku konseli, dengan syarat konseli dapat betul - betul berusaha mematuhi konteks dari literature tersebut. Menurut peneliti biblioterapi adalah terapi yang digunakan fasilitator (konselor) kepada konseli untuk membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi dengan menggunakan media buku yang sesuai dengan permasalahan konseli. Sehingga setelah konselor mengarahkan konseli untuk membaca buku yang sesuai dengan permasalahan konseli Konseli bisa mengatasi permasalahan dengan serangkaian proses yang diikuti.

Dalam melaksanakan Biblioterapi ada beberapa tahap yang menjadi dasar pelaksanaannya. Tahap – tahap tersebut harus terlaksana secara sistematis agar proses biblioterapi yang diberikan sesuai dengan yang diharapkan. Biblioterapi memiliki 4 tahap yaitu Good Raport (Membangun Hubungan yang Baik), Identifikasi Buku, Memberikan waktu untuk membaca buku, Diskusi, dan Evaluasi.

1) Good Rapport (Membangun Hubungan yang Baik)

Membangun hubungan yang baik antara peneliti dengan konseli di awal sangatlah penting karena di dalam rapport terjadi suatu kondisi dimana konseli dan konselor bisa saling memahami, menyepakati tujuan yang sudah dibuat dan terciptanya hubungan yang akrab sehingga dapat menumbuhkan rasa saling percaya. Tujuan utama rapport adalah untuk menjembatani hubungan konselor dengan konseli, dan membantu konseli terkait permasalahan yang dihadapi.

Jadi seorang Konseli harus bisa memberikan kesan awal kepada klien agar klien merasa percaya dan leluasa dalam menangani kecemasannya, konseli juga harus melihat apa yang menyebabkan santri mengalami kecemasan tersebut, yaitu melihat aktifitas nyata yang dilakukan seperti kegiatan apa yang membuat mereka merasa bosan dan jenuh, terbenturnya kegiatan yang bersamaan, tidak adanya liburan maulid, dan diwajibkannya hafalan madrasah diniyah. Maka dari itu Konseli memberikan motivasi, arahan kepada santri yang mengalami kecemasan. Sebelumnya proses biblioterapi konseli harus memperkenalkan jenis novel apa yang cocok untuk dia baca, dan yang sesuai dengan permasalahan yang dialami santri tersebut.

Peneliti (22):

Langkah awal peneliti mencoba untuk mendekati informan karena dengan itu informan bisa rileks dan nyaman menyampaikan masalahnya kepada peneliti. Setelah itu informan A, B dan C menceritakan apa yang dirasakan saat itu. Setelah itu peneliti mencermati masing-masing masalah yang dikeluhkan oleh masing-masing informan. Peneliti mencoba mencari novel apa yang cocok

dan sesuai dengan masalah- masalah yang dialami informan tersebut. Dan mengamati novel yang diminati masing- masing informan yang seperti apa. Lalu saya memberikan beberapa novel kepada ketiga- tiga informan tersebut kemudian mereka memilih novel yang diminatinya.

- 2) Identifikasi Buku yang cocok digunakan Tahap selanjutnya dalam penerapan biblioterapi adalah identifikasi. Dalam identifikasi ini, peneliti menyesuaikan buku yang digunakan berdasarkan permasalahan yang dihadapi konseli, kepribadian konseli, dan ketertarikan konseli dengan bidang buku. Hal tersebut sangat penting dilakukan dalam proses identifikasi agar target yang diinginkan bisa tercapai, serta meminimalisir hambatan dalam proses penelitian yang memicu tidak maksimalnya penerapan terapi akibat ketidaksesuaian buku yang dipakai, dan juga menjaga mood konseli agar tidak bosan atau jenuh melalui kesesuaian buku yang dipakai.

Disini peneliti memberikan novel yang berjudul “Hati Suhita” Jadi, dalam novel ini Menggambarkan kesabaran itu seluas samudra, dan tidak terbatas

Peneliti(22):

disini saya memperkenalkan buku yang saya sarankan kepada client terlebih dahulu, ditakutkan sudah pertengahan cerita client merasa bosan tidak mengurangi kecemasannya tapi malah menambah kecemasannya kan ya nggak masuk. Saya menceritakan cuplikan dari novel tersebut, tetapi terkadang kalau orang sebelum membaca kok diceritakan terlebih dahulu itu nggak suka, nggak surprise katanya. Tapi client saya kali ini lebih suka diceritakan terlebih dahulu, kemudian mereka memilih yang tertarik untuk dibacanya, Setelah cocok saya melanjutkan ke tahap selanjutnya.

3) Memberikan waktu untuk membaca buku

Konselor memberikan waktu untuk membaca kepada konseli. Dalam proses ini peneliti sudah menentukan sub – sub buku yang sesuai untuk dibaca konseli agar sub – sub buku yang dibaca dapat membantu konseli, mengatasi permasalahan yang dihadapi. Agar tahapannya bisa sesuai alur dan berjalan dengan lancar.

Disini peneliti melihat dan mengamati bagaimana keadaan setelah pembaca membaca novel tersebut.

“Peneliti(22) untuk melihat perkembangan terapi biblioterapi saya mengontrol atau mengeceknya setiap 1 hari sekali, kenapa karena jika saya menunggu dia membaca tidak bisa, dikarenakan saya di pondok dan saya juga masih santri.Saya biasanya mengontrolnya pada saat waktu luang saya dan waktu luang client kalo tidak siang hari berarti malam hari.”

4) Diskusi

Setelah konselor memberikan waktu, selanjutnya adalah diskusi. Diskusi sendiri merupakan interaksi komunikasi yang terjalin antara dalam hal ini konselor dengan konseli untuk membahas sub buku yang sudah konseli baca. Tujuan adanya diskusi yaitu agar konseli bisa menjelaskan alur cerita sub buku yang sudah dibaca, dan hal lain yang berkaitan dengan sub buku yang sudah konseli baca.

Peneliti (22):

Tindak lanjut setelah informan membaca novel yang dipilih, dan alhamdulillah rata- rata kecemasan, emosional yang dialami menurun setelah

melakukan biblioterapi yang peneliti berikan kepada informan, walaupun tidak 100% hilang, yaa setidaknya berkurang tidak seperti sebelumnya, Kemudian saya mempunyai keinginan atau saran untuk para santri diberikan waktu untuk membaca novel diperpustakaan ataupun bisa dibaca dikamar dengan batas waktu yang telah ditentukan oleh pengurus, agar para santri tidak jenuh dengan pelajaran madrasah diniyah maupun sekolah kurikulum terus menerus.

5) Evaluasi

Pada tahap terakhir dalam penerapan biblioterapi adalah evaluasi. Evaluasi merupakan proses pengukuran atau perbaikan dari kegiatan yang sudah dilakukan. Evaluasi dilakukan oleh peneliti disini seperti menarik kesimpulan yang bisa diambil dan juga bisa menerapkan sikap atau kebiasaan positif dalam permasalahan yang dialami konseli berdasarkan dari sub buku yang sudah dibaca.

Peneliti (22):

Setelah mengamati santri yang mengalami kecemasan, kekhawatiran yang berlebih dan saya beri teknik biblioterapi dan alhamdulillah sangat membantu, saya berfikir teknik ini sangat cocok diterapkan dipondok pesantren bisa dilanjutkan oleh pengurus pesantren atau asrama dengan waktu dan tipe novel yang disesuaikan latar belakang pesantren yakni novel- novel yang bernuansa islami. Jadi lebih memilih buku- buku yang islami, buku motivasi, dan buku- buku yang menambah pengetahuan santri tentunya.

5.2. Manfaat dalam teknik Biblioterapi

Penggunaan biblioterapi tidak terbatas pada situasi krisis saja, namun

bukan juga obat untuk kesulitan psikologis yang parah. Biblioterapi mungkin tidak dapat memenuhi kebutuhan semua anak, terutama mereka yang sedang tidak siap menghadapi masalah spesifik yang ada dalam buku atau sedang tidak ingin membaca, namun biblioterapi telah terbukti bermanfaat bagi banyak orang khususnya anak-anak.

Herlina menyatakan, biblioterapi memiliki manfaat meliputi:

1. Membantu penderita mendapatkan pengertian (*insight*) wawasan tentang masalah,
2. Memberikan teknik relaksasi dan diversifikasi (pengalihan),
3. Membantu penderita fokus pada hal-hal di luar dirinya sendiri.

Terdapat beberapa manfaat dari penerapan biblioterapi, menurut Dale Elizabeth dan Paula McMillen biblioterapi dapat meningkatkan rasa kasih sayang seseorang, mengembangkan perasaan empati dan kesadaran diri. Bermanfaat untuk menjelaskan nilai-nilai, penanaman identitas budaya dan kebangsaan. Jika biblioterapi dilakukan kelompok, tindakan ini dapat merangsang seseorang untuk bisa lebih terbuka dan melatih komunikasi sehingga bisa bertukar pikiran dengan cara yang menyenangkan.

Manfaat lain dari biblioterapi menurut Stuart dan Laraia ialah dapat membantu anak untuk mengidentifikasi dan mengekspresikan perasaan yang didukung dengan hubungan yang nyaman antara perawat dan anak. Biblioterapi bisa diterapkan sebagai salah satu teknik bimbingan untuk pengembangan perilaku moral, biblioterapi mempunyai manfaat sebagai *nurturant effect* yakni diperolehnya pengetahuan tentang materi bacaan,

timbul sikap kritis, dan menambah wawasan pembaca melalui penumbuhan kesadaran khususnya moral.

Menurut Roselina dan Shukry metode biblioterapi dapat digunakan untuk membentuk konsep diri yang positif, memahami tingkah laku dan memotivasi seseorang, meringankan tekanan emosi, serta digunakan untuk mendiskusikan masalah penyimpangan moral secara terbuka untuk melihat berbagai cara dalam penyelesaian masalah yang dihadapi.

Peneliti (22):

Setelah melakukan wawancara dan penelitian terhadap ketiga santri yang mengalami kecemasan, kekhawatiran yang berlebih tentu ada manfaat yang diterima oleh masing- masing informan dan kesimpulannya semua informan mengatakan bahwa setelah melakukan teknik biblioterapi yang peneliti berikan alhamdulillah rasa kecemasan, kekhawatiran, gelisah, bingung banyak penurunan. Dan teknik biblioterapi ini sangat cocok diterapkan dan dilanjutkan di Pondok Pesantren, karena dengan melihat keterbatasan, adanya qonun- qonun pesantren dan lain sebagainya. Manfaat yang diperoleh client adalah membaca novel membantu setidaknya sebagai pengalihan masalah, membantu pembaca mendapatkan pengertian (insight) wawasan tentang masalah, membantu client lebih fokus pada hal- hal diluar dirinya, meningkatkan rasa kasih sayang seseorang, mengembangkan perasaan empati dan kesadaran diri. Manfaat yang lain juga ada membentuk konsep diri yang positif, memahami tingkah laku dan memotivasi seseorang, meringankan tekanan emosi, serta digunakan untuk mendiskusikan masalah.

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Penelitian ini dilaksanakan di Asrama Al- Mukhtaroh Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Kecamatan Tegalsari, ditemukan beberapa tahapan dari hasil Penerapan Biblioterapi, yaitu Good Rapport (Membangun Hubungan yang Baik), Identifikasi Buku, Memberikan waktu untuk membaca buku, Diskusi, dan Evaluasi. Pada tahap good raport membangun hubungan yang baik, peneliti melakukan pendekatan kepada client dengan tujuan client bisa nyaman, rilex dan memberikan kepercayaan kepada peneliti untuk menceritakan masalahnya, setelah mengetahui masalah, peneliti mengamati dan mencari novel apa yang cocok client, kemudian peneliti menyarankan dan memberikan novel yang cocok untuk dibaca. Peneliti memberikan waktu untuk membaca dan juga mengontrol perkembangan client. Tindak lanjut dan evaluasi melanjutkan teknik biblioterapi tersebut agar client merasa lebih baik lagi dan bisa untuk diterapkan pada santri yang lain dengan waktu dan tempat yang ditentukan oleh pengurus pondok pesantren. Proses teknik biblioterapi ini dalam menguji menurunkan kecemasan santri dilakukan selama 1 bulan.

Manfaat yang didapat dari client diatas sangat banyak yaitu Membantu penderita mendapatkan pengertian (*insight*) wawasan tentang masalah, Memberikan teknik relaksasi dan diversifikasi (pengalihan), Membantu client fokus pada hal-hal di luar dirinya sendiri, membentuk konsep diri yang positif,

memahami tingkah laku dan memotivasi seseorang, meringankan tekanan emosi, meningkatkan rasa kasih sayang seseorang, dan mengembangkan perasaan empati dan kesadaran diri.

6.2 Keterbatasan Penelitian

Peneliti hanya bisa mengontrol 1 hari 1 kali terkadang juga tidak tentu, dikarenakan peneliti juga santri dan semua santri wajib melakukan seluruh kegiatan yang ada di Pondok Pesantren. Novel yang diminati para santri kebanyakan tidak ada di Perpustakaan dan pada akhirnya para santri membeli diluar Pondok Pesantren. Waktu yang tersedia sangat terbatas.

6.3 Saran

A. Bagi pengurus Asrama dan Pesantren

Untuk pengurus Asrama maupun Pengurus Pesantren terutama sebaiknya para santri diberikan buku novel- novel yang lebih diminati oleh para santri dengan ketentuan tidak bertentangan dengan syara' selain itu juga bisa menambah wawasan yang luas. Memberikan fasilitas santri yang dibutuhkan contoh seperti mendengarkan musik disetiap hari jum'at, dan tidak dibedakan antara asrama yang satu dan lainnya, memberikan penambahan fasilitas internet, melakukan kegiatan- kegiatan yang tidak selalu formal agar para santri tidak jenuh dengan kegiatan yang sebelumnya.

B. Bagi Santri

Hendaknya harus lebih memahami keadaan yang ada dipondok pesantren, berfikir positif, karena dengan berfikir positif keadaan tubuh juga akan memberikan sebaliknya juga. Percaya diri, berusaha terlebih dahulu dan

harus memikirkan kedepannya. Harus pintar- pintar mengatur emosional yang ada didalam diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Adler, & Rodman. (1991). *Psykological Testing*. New York: Mcmillan Publishing.
- Akinola, A. N. (2014). *Biblioterapy as an Alternative Approach Children's Emotional Disorders*. Nigeria: Scientific Research.
- Alvi (2022) Hasil wawancara. Blokagung. 09 Mei. 10.00 WIB
- Alvi (2022) Hasil wawancara. Blokagung. 11 Mei. 07.00 WIB
- Alvi (2022) Hasil wawancara. Blokagung. 12 Mei. 08.25 WIB
- Amir Haedari dkk, *Masa Depan Pesantren Dalam Tantangan Modernitas dan Tantangan Komplexitas Global*, (Jakarta: IRP Press, 2004), h. 3
- Apriliawati, A. (2011). *Pengaruh Biblioterapi terhadap Tingkat Kecemasan Anak Usia Sekolah yang Menjalani Hospitalisasi Rumah Sakit Islam*. Jakarta.
- Chaplin, J. P. (2009). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Clark, M. L., & Toni, M. C. (2013). *ALA Glossary of Library and Information Science, Fourth Edition*. Chicago: American Library Association.
- Consuelo, G. S. (1993). *Pengantar Metode Penelitian*. Jakarta: UI Press.
- Danial, E., & Wasriah, N. (2009). *Metode Penulisan Karya Ilmiah*. Bandung: Laboratorium Pendidikan Kewarganegaraan.
- Darmawan, W. (2012). Penerapan Biblioterapy di Rumah Sakit. *Universitas Padjajaran*, 4.

- Devi, N. (2014). Metode Biblioterapi dan Diskusi Dilema Moral untuk Pengembangan Karakter Tanggungjawab. *Psikologi* , 48-49.
- Eliasa. (2007). Biblioterapy bertema karir untuk Meningkatkan Motivasi Karir pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling. *Universitas Negeri Yogyakarta* , 1-14.
- Eliasa, E. I. (2007). Biblioterapy as A Method of Meaningful Traetmeant. *UNY* , 03.
- Elizabeth, D., & McMillen, P. (2007). *Overview and Implication for Counselors*. Amerika.
- Emzir. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Furchan. A. (2013). Pengantar Penelitian Kualitatif, Teori, Dan Praktek. Jakarta: Bumi Aksara.
- Forgan, J. W. (2002). Using Problem to Teach Bibliotherapy Solving. *Intervention in School and Clinic*, 38(2), 75–82.
- G, W. S., & Laraia. (2005). *Principle and Practice of Psychiatric Nursing 8th Edition*. St.Louis: Elsevier Mosby.
- Ghufron, M. N. (2009). *Teori- teoro Psikologi*. Yogyakarta: Arruzz Media.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, S. R. (2009). *Teori- teori Psikologi*. Yogyakarta: Arruzz Media.
- Gunawan, I. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Gunawan, I. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktek*. Jakarta: PT.Bumi Aksara.
- Herlina. (2007). *Mengatasi Masalah Anak dan Remaja melalui Buku*. Bandung: Pustaka Cendekia Utama.
- Herlina. (2013). *Mengatasi Masalah Anak dan Remaja melalui Buku*. Bandung: Pustaka Cendekia Utama.
- Huda, N. M., & Yani, M. T. (2015). pelanggaran santri terhadap peraturan tata tertib pondok pesantren tarbiyatut tholabah kranji lamongan. *kajian moral dan kewarganegaraan* , 743.
- Hunsley, J. (1993). Treatment Acceptability of Symptom Prescription Techniques. *Counseling Psychology* , 40.139.143.
- Imam Gunawan. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif : Teori dan Praktik*.Jakarta: Bumi Aksara.
- Jean, M. C. (1990). *Reading Therapy*. London : Library Association Publishing.
- Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatik*. Jakarta: SALEMBA.
- Lazarus. (1976). *Paterns of Adjustment*. Tokyo: Kogakusha, McGraw-Hill.
- Lerbin. 1992 Dalam Hadi. 2007. Pengertian Wawancara. Jakarta: Ghalia.
- Manfred Ziemek. (1986) *Pesantren dalam Perubahan Sosial*. Cet. I; Jakarta: P3M. h. 98-99.
- Margono, S. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta

- Moleong, L. (2002). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Moleong, L. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Muchlas, M. (1976). *Psikoneorosa dan Gangguan Psikomatif*. Yogyakarta: Muria.
- Namora, L. L. (2011). *Memahami Dasar- dasar Konseling dalam Teori dan Praktek*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Nazir, Moh. (2013). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Nevid, & Jeffrey. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Novita. (2022). Hasil Wawancara. Blokagung. 09 Mei. 08.25 WIB.
- Novita (2022) Hasil wawancara. Blokagung. 11 Mei. 11.10 WIB
- Novita (2022) Hasil wawancara. Blokagung. 13 Mei. 08.25 WIB
- Oppenheimer. (2010). *Use of Bibliotherapy as a Adjektive Therapy with Bereaved Children*. Long Beach: California State Univercity.
- Pardeck, J. T. (1990). Bibliotherapy with Abused Children. *The Journal of Contemporary Human Services*, 229–235
- Rahardjo, Susilo dan Gudnanto. (2011). *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Kudus: Nora Media Enterprise.
- Riana (2022) Hasil wawancara. Blokagung. 08 Mei. 09.00 WIB

- Riana (2022) Hasil wawancara. Blokagung. 13 Mei. 09.20 WIB
- Riana (2022) Hasil wawancara. Blokagung. 14 Mei. 09.00 WIB
- Roselina, & Shukry, M. (2008). *Bibliotherapy: A Tool for Primary Prevention Program with Children and Adolescents. Antidadah Malaysia* , Jilid 3&4.
- Saebani, B. A. (2008). *Metode Penelitian*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sauri, S. *Pendidikan Pesantren Dalam Pendidikan Karakter*. (Jakarta:Online Available, 2011)
- Shechtman, Z. (2009). *Treating Child an Adolescent Aggression Through Bibliotherapy*. Springer Science+ Bussines Media.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.CV
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.CV
- Suharsaputra, U. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Tindakan* . Bandung: Reifka Aditama.
- Sundari, S. (2005). *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Penerbit Rineka Cipta Jakarta.

- Agustina, S. (2015.) Konsep Biblioterapi dalam Library Science. Surakarta, h. 3
- Team Penyusunan Kamus Besar., (1990). *Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Indonesia*, h. 677.
- Tresna, G. I. (2011). Efektifitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian. *UPI* , 93.
- Webster. (1985). *Ninth New Collegiate Dictionary*. Princetown: Univercity Press.
- Yasmadi. (2005.) *Modernisasi Pesantren*, Ciputat: PT Ciputat Press.
- Zamakhsyari Dhofier. (1994). *Tradisi Pesantren*. Jakarta: LP3ES. h. 18.
- Zamakhsyari Dhofier. (1977). *Tradisi Pesantren Studi Tentang Pandangan Hidup Kyai*,Jombang: LP3ES.
- Zulaeha, E. (2016). Biblioterapi: Penghalau Galau dan Depresi.
- Zulkamain. (2009). *Kontribusi Budaya Kerja Etos Kerja Disiplin*. Medan : Psikologi.



معهد دارالسلام للبنات
PONDOK PESANTREN PUTRI UTARA
"DARUSSALAM"

website : www.blokagung.net

e-mail : darussalamputriutara@gmail.com

UNIT PENDIDIKAN : PP. PUTRA-PUTRI, PP. KANAK-KANAK, TAHFIDHUL QURAN, MADRASAH DINIYAH, TPQ, PAUD, TK, SD, MTS, SMP, MA, SMK, SMA, LAIDA, MA`HAD ALY, AKD

Alamat : Blokagung 02/IV, Karangdoro Tegalsari Banyuwangi Jawa Timur 68485 Hp : 082339161738, 082335161780,

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
NOMOR: 31.3/336/AA/PPDPU/VI/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini, Pengurus Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi, dengan ini menerangkan dengan sebenarnya bahwa mahasiswi yang beridentitas dibawah ini:

Nama : Richa Hulyatuzzahroh
Tempat Tanggal Lahir : Banyuwangi, 24 September 1999
Fakultas : Dakwah Dan Komunikasi Islam
Program Studi : Bimbingan Dan Konseling Islam
NIM : 18122110052
Alamat : Purwoharjo, Banyuwangi

Benar-benar telah mengadakan penelitian di lembaga kami dengan penulisan studi pendahuluan yang berjudul "*Penerapan Biblioterapy untuk mengurangi kecemasan santri (Study Kasus di asrama Al-Mukhtaroh di pondok pesantren putri utara Darussalam* " untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Program Sarjana Sosial.

Demikian surat keterangan ini kami buat, untuk sedapatnya dipergunakan sebagaimana mestinya.

Blokagung, 19 Juni 2022

Pengurus Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara



Mahya Aliya, S.Pd



INSTITUT AGAMA ISLAM DARUSSALAM
IAIDA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
TERAKREDITASI
BLOKAGUNG - BANYUWANGI

Alamat : Pon. Pes. Darussalam Blokagung 02/IV Karangdoro Tegalsari Banyuwangi Jawa Timur - 68491 No. Hp: 08113129333 , Website: www.iaida.ac.id , E-mail: iaidablokagung@gmail.com

Nomor : 31.5/ 126.38 /IAIDA/FDKI/C.3/IV/2022
Lamp. : -
Hal : **PENGANTAR PENELITIAN**

Kepada Yang Terhormat:

Pimpinan/Kepala PP. Darussalam Putri Utara

di –
tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Darussalam (IAIDA) Blokagung Banyuwangi, memohonkan izin penelitian atas mahasiswa kami:

N a m a : RICHA HULYATUZZAHROH
NIM : 18122110052
Fakultas : Dakwah Dan Komunikasi Islam
Program Studi : Bimbingan Dan Konseling Islam
Alamat : Sumberasri - Purwoharjo - Banyuwangi - Jawa Timur
HP : -
Dosen Pembimbing : M. Rizqon Al Musafiri, M.Pd

Untuk dapat diterima melaksanakan penelitian di lembaga/instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka penyelesaian program skripsi.

Adapun judul penelitiannya adalah:

“Penerapan Biblioterapi Untuk Menurunkan Kecemasan Santri (Studi Kasus Asrama Al-Mukhtaroh) Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam”

Atas perkenan dan kerja samanya yang baik diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Blokagung, 16 April 2022
Dekan,

Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom
NIPY. 3150128107201

Plagiarism Detector v. 1921 - Originality Report 6/12/2022 12:19:41 PM

Analyzed document: **plagiasi richa hulyatuzzahroh.docx** Licensed to: **Aster Putra**

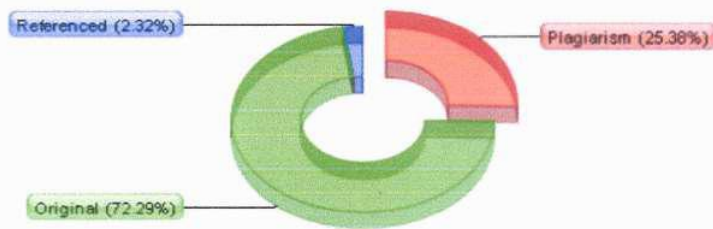
Comparison Preset: **Rewrite** Detected language: **Id**

Check type: **Internet Check**

[tee_and_enc_string] [tee_and_enc_value]

Detailed document body analysis:

Relation chart:



Distribution graph:



Top sources of plagiarism: **50**

12%	1152	1. http://digilib.uinsby.ac.id/22686/2/Nailul_fauziyah_B73214072.pdf
8%	764	2. http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PSIKOLOGI/196605162000122-HERLINA/BIBLIOTHERAPY-DEFINISI_SEJARAH_TUJUAN.pdf
5%	480	3. https://ejournal.iainda.ac.id/index.php/jkaka/article/download/1128/882

Processed resources details: **249 - Ok / 86 - Failed**

Important notes:

Wikipedia:

Google Books:

Ghostwriting services:

Anti-cheating:

[not detected]

[not detected]

[not detected]

[not detected]

[uace_headline]

[uace_line1]

[uace_line2]

[uace_line3]

[uace_line4]



INSTITUT AGAMA ISLAM DARUSSALAM
IAIDA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
TERAKREDITASI
BLOKAGUNG - BANYUWANGI

Alamat : Pon. Pes. Darussalam Blokagung 02/IV Karangdoro Tegalsari Banyuwangi Jawa Timur - 68491 Telp. (0333) 847459, Fax. (0333) 846221, Hp: 085258405333, Website: www.iaida.ac.id-Email: iaidablokagung@gmail.com

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Richa Hulyatuzzahroh
 NIM : 18122110052
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
 Judul Skripsi : ~~Biblioterap~~
Penerapan biblioterapy untuk mengurangi
Kecemasan Santri (Studi kasus di Asrama
Al - Mukhtaroh di Pondok pesantren Putri Utara Darussalam
 Pembimbing : M. Rizqon Al - Musafiri

No.	Topik Pembahasan	Tanggal	Tanda Tangan Pembimbing
1	Revisi Proposal		
2	Fix Proposal		
3	Revisi Bab I - III		
4	Kerangka Konseptual & Bab IV		
5	Revisi IV		
6	Revisi V		
7	Revisi VI		
8	Lampiran & Verbatim		
9	Revisi Abstrak & footnote		
10	Fix Skripsi		
11			
12			

Blokagung, 18 Juni 2022

Ketua Prodi
Bimbingan dan Konseling Islam

Halimatus Sa'diah, S.Psi., M.A
NIPY. 3151301019001

DOKUMENTASI





Hasil Wawancara dengan Informan A

Peneliti : *Selamat siang Novita. Bagaimana kabarnya?*

Informan A : *Insya Allah baik mbak*

Peneliti : *Loh kok Insya Allah?*

Informan A : *Sebenarnya nggak begitu baik mbak*

Peneliti : *Gimana? Apakah ada waktu sekarang. Coba ceritakan gimana keadaanmu saat ini. apa yang dirasakan?*

Informan A : *Masalah saya begini mbak, jadi saya sekarang merasa cemas, bingung, bosan karena berada di pondok pesantren terus menerus, apalagi dengan keadaan saat ini, karena virus corona yang sudah berusia 1 tahun lebih keadaan pondok sampai sekarang belum juga normal seperti biasanya, padatnya kegiatan . Dengan itu saya bosan gak boleh keluar kampus, gak boleh pulang, apalagi sekarang nggak ada liburan maulid dan akhirnya terhitung 1 tahun full berada di pondok pesantren. Dimana- mana juga harus memakai masker keluar ke kamar mandi pakai masker, jamaah pakai masker, bicara dengan teman pakai masker dikamar pun harus pakai masker. Mau pulang ya gak boleh jadi saya bingung mau ngapain lagi dengan terbatasnya qonun- qonun dan keadaan saat ini. saya biasanya ketika rasaitu muncul saya cenderung untuk menyendiri karena ketika saya bercerita dengan teman saya biasanya cenderung tidak merespon yang saya ceritakan. Ya saya maklumi karena di dalam pondok pesantren punya kesibukan masing - masing, jadi saya banyak menyendiri dan lebih menenangkan diri. Saya lebih sering bercerita dengan orang tua karena dengan cerita dengan orang tua biasanya diberi arahan dan solusi.*

Peneliti : *gini setelah saya mendengarkan cerita samean, menurut saya dilihat dari keterbatasan yang ada dipondok pesantren anda kan tidak terlalu suka bercerita dengan teman, langkah yang pertama apakah kamu suka membaca?*

Informan A : *saya suka membaca, tetapi jenis buku novel.*

Peneliti : *oke. Saya akan memberikan jenis- jenis novel yang itu sekiranya cocok dan bisa untuk menurunkan kecemasan yang kamu alami sekarang.¹⁰³*

Peneliti : *coba sekarang pilih salah satu novel yang saya bawa ini. mana yang paling tertarik untuk dibaca dan kemungkinan bisa menurunkan kecemasan yang kamu alami saat ini.*

Disini saya membawakan novel Hati Suhita, Galaxy dan beberapa novel ciptaan Tereliye. Informan A mengambil novel Hati Suhita.

Peneliti : *kenapa kamu memilih novel Hati Suhita?*

Informan A : *saya lebih tertarik dengan novel Hati Suhita, Karena saya sukanya novel romantis, apalagi dengan latar belakangnya pondok pesantren itu menjadikan imajinasi saya seakan- akan terjadi pada kehidupan nyata disekitar saya.dan setelah membaca abstrak pun saya juga menyukai alur ceritanya.*

Peneliti : *ok. Setelah ini kamu baca novelnya, setiap 1 – 2 hari saya kontrolbagaimana perkembangan setelah kamu membaca novel ini.*

Informan A : *iya mbak. Siap.¹⁰⁴*

Peneliti : *bagaimana perkembangan masalah atau kecemasan yang kamu rasakan sekarang novita?*

¹⁰³ Novita (2022) Hasil Wawancara. Blokagung. 09 Mei. 08.25 WIB

¹⁰⁴ Novita (2022) Hasil wawancara. Blokagung. 11 Mei. 11.10 WIB

Informan A : *Setelah membaca novel yang saya pilih, Alhamdulillah saya merasa lumayan berkurang beban yang ada difikiran saya walaupun tidak semuanya. Dan sekarang saya ingin membaca novel- novel yang lainnya dan kalo bisa yang berbau islami, karena saya lebih minat jika ceritanya hubungannya dengan pondok pesantren, santri milenial dan sebagainya. Dan itu membuat imajinasi saya jadi seolah- olah saya yang menjadi tokohnya.*

Peneliti : *Apakah rasa Khawatir, cemas yang kamu rasakan menurun?*

Informan : *Menurut saya kekhawatiran yang saya rasakan setelah melakukan teknik biblioterapi ini, sedikit berkurang dikarenakan dalam novel tersebut mengajarkan tentang untuk berfikir yang positif, memahami keadaan yang ada dan juga memang semua pesantren pun mengalami keadaan seperti ini.*

Peneliti : *bagaimana keadaan Emosional kamu setelah membaca novel ini?*

Informan A : *Emosional yang saya alami memang awalnya menggebu- gebu rasanya ingin berontak karena keadaan saat ini. setelah saya menerapkan teknik ini alhamdulillah sangat membantu, novelnya pun sangat cocok dengan keadaan saya, karena dalam novel tersebut mengajarkan tentang kesabaran yang seluas samudra, dan memahami keadaan.*

Peneliti : *apakah ada hambatan ketika kamu membaca novel ini?*

Informan A : *Hambatan saya ketika melakukan teknik biblioterapi ini adalah dengan terbatasnya waktu dikarenakan dipondok pesantren yaa harus tetap melakukan kegiatan yang ada, dan terkadang dengan serunya mengikuti alur dari novel tersebut rasa ingin menyelesaikan dalam 1 waktu itu sering terjadi. Kalo untuk hambatan bahasanya tidak masalah, bahasanya cukup dimengerti.*

Peneliti : *Alhamdulillah. Semoga teknik ini bisa diterapkan pada santri yang lain, dan masalah- masalah yang bisa dibantu dengan cara teknik biblioterapi ini.*¹⁰⁵

Hasil Wawancara dengan Informan B

Peneliti : *selamat pagi riana. Dilihat lihat akhir- akhir ini kok sering emosi too. Ada apa? Coba cerita mungkin dengan cerita bisa merasa enak an dan meredam emosinya.*

Informan B : *gak suka capek ya mbak aku tu sekarang rasanya pengen pulang, bosan didalam pondok terus pengen keluar gerbang aja. Tapi dengan keadaan seperti sekarang ya tidak memungkinkan, jenuh kegiatannya cuma gini- gini aja sedangkan madrasah diniyah tetap dengan aturan lamanya, harus hafal dan menyetorkannya hafalan dimadinah dengan tingkatannya masing- masing. Sedangkan pikiran lagi gak karuan bingung mau ngapain.rasanya pengen refresh aja kepantai kah, keluar jalan- jalan 1 minggu aja wes. apalagi nggak ada pengiriman ketemu sama orang tua, pengen curhat ya susah, telfon dijadwal 1 minggu 2 kali belum lagi kalo dah antri banyak terkadang yang dapat jatah telfon karena waktunya habis. Banyak beban lah mbak yang pasti sekarang,corona ya nggak hilang- hilang keadaan belum normal susah dah.*¹⁰⁶

Peneliti : *setelah mendengarkan apa yang kamu rasakan saat ini, setelah ini saya akan membawakan beberapa novel yang cocok dibaca untuk kamu, dan kamu nanti memilih novel yang menurut kamu menarik.*

Informan B : *sebenarnya saya lebih suka novel yang romans biasanya. Tapi kali ini saya lebih tertarik dengan novel “galaxy”, sebenarnya saya tertarik dengan novel*

¹⁰⁵ Novita (2022) Hasil wawancara. Blokagung. 13 Mei. 08.25 WIB

¹⁰⁶ Riana (2022) Hasil wawancara. Blokagung. 08 Mei. 09.00 WIB

yang telah ditawarkan, tetapi diantara ketiga novel tersebut saya lebih minat untuk membaca novel galaxy yang menceritakan tentang angkasa.

Peneliti : *setelah ini saya memberikan waktu untuk kamu membacanya dengan syarat tidak dibaca pas waktu kegiatan. Setiap 2- 3 hari sekali saya akan mengontrol, bagaimana perkembangan setelah kamu membaca novel ini.*

Informan B : *iya mbak.*¹⁰⁷

Peneliti : *bagaimana perubahan yang kamu rasakan saat ini? apakah kecemasan yang kamu rasakan menurun?*

Informan B : *Alhamdulillah setelah membaca novel saya merasa lebih ringan, lebih merasa fresh dari yang sebelumnya, walaupun tidak menyelesaikan masalah yang saya alami seenggaknya ya mengurangi kecemasan, kekhawatiran yang berlebih saya teralihkan dengan alur ceritanya. Dan saya suka membaca pada waktu luang saya, agar tidak mengganggu kegiatan saya.tapi terkadang jika malas belajar, malas kegiatan saya malah membaca novel. Sebenarnya nggak boleh seperti itu dan saya pun tahu kalo nggak boleh tapi ya gimana ketimbang saya tidur ngelamun atau bergurau dengan teman kan ya mending membaca buku, membaca novel. Dan setelah itupun saya menjadi lebih fresh dan semangat untuk melakukan kegiatan- kegiatan yang ada di pondok pesantren. Dan memang ya bagaimana lagi semua pondok pesantren manapun kan ya sama seperti ini juga jadi saya berfikir positif aja mungkin ini ada hikmahnya juga untuk para santri, pengurus maupun pengasuh.*

Peneliti : *apakah emosi anda juga menurun?*

¹⁰⁷ Riana (2022) Hasil wawancara. Blokagung. 13 Mei. 09.20 WIB

Informan B : *Tentu menurun mbak emosi saya, karena dengan membaca kita kan harus fokus dengan alur cerita yang dijelaskan dalam novel, dengan itu kita membacanya dengan seksama, diam dan tararah. Secara otomatis rasa emosional saya secara langsung akan meredam.*

Peneliti : *apakah ada hambatan atau gangguan etika membaca?*

Informan B : *Hambatan atau gangguan ketika melakukan teknik biblioterapi ini tentu saya waktu yang terbatas dengan banyaknya kegiatan yang ada didalam pondok pesantren.*

Peneliti : *ooh gitu.yaa namanya teknik memang biasanya ada manfaatnya juga ada gangguan dan hambatannya, sesuai kita harus pintar- pintar mengatur waktu. Semoga teknik ini bermanfaat yaaa buat kamu. Jika merasa kecemasan, kekhawatiran yang berlebih bisa diterapkan lain waktu. Terima kasiih.¹⁰⁸*

Hasil Wawancara Informan C

Peneliti : *Alvii. Pagiii. Asik aja sendiri dipojokan kamar baca buku apa?*

Informan C : *ini mbak baca novel*

Peneliti : *oohh suka baca novel ya?*

Informan C : *hobi mbak*

Peneliti : *ooh iya- iya. bisa disela nggak baca novelnya. Mau tanya- tanya bentar.*

Informan C : *ooh iya boleh mbak. Gimana?*

¹⁰⁸ Riana (2022) Hasil wawancara. Blokagung. 14 Mei. 09.00 WIB

Peneliti : *samean hobi baca novel apa saja?*

Informan C : *apa saja mbak pokok saya pengen baca yaudah baca aja.*

Peneliti : *disaat apa kamu suka baca novel?*

Informan C : *kapan pun sih mbak, tapi kadang juga baca novel saat saya merasa jenuh, bosan dan kalo ada waktu senggang.*

Peneliti : *saat ini kamu pada masa yang apa? Apakah bosan, capek, jenuh atau pengen saja?*

Informan C : *bosen mbak yang pasti sekarang, pengen liburan sebentar rasanya, lama juga nggak apa- apa hehehe. Jenuh, rasa bosan, khawatir, males mau melakukan kegiatan hawanya pengen santai- santai aja pokoknya, tapi saya biasanya kalo udah bosen bingung mau ngapain saya mulai mencari buku bacaan entah itu novel, buku motivasi atau apapun tapi saya lebih suka novel. Dengan membaca saya merasa lumayan terlupakan aja beban yang saya alami.¹⁰⁹*

Peneliti : *diantara novel- novel yang sudah kamu baca bisa membantu apa tidak?*

Informan C : *sedikit teralihkan mbak tapi tetep aja kalo dihadepin gini terus ya bosen.*

Peneliti : *saya kasih beberapa novel nanti kamu pilih yang kamu sangat minati untuk kamu baca, dan novel yang belum kamu baca sebelumnya.*

Informan C : *iya mbak. Saya suka semua novel, entah itu buku motivasi, novel romantis, novel galaxy, novel horor dan lain sebagainya, dan membaca itu adalah*

¹⁰⁹ Alvi (2022) Hasil wawancara. Blokagung. 09 Mei. 10.00 WIB

hobi saya, selain itu dengan membaca kita bisa mempunyai wawasan yang luas. Kali ini saya tertarik novel karya Tereliye¹¹⁰

Peneliti : *Setelah itu saya akan memberi waktu untuk kamu membaca, setiap 1-2 hari saya akan mengontrol keadaan kamu apakah ada perubahan apa tidak.*

Informan C : *iya mbak.*

Peneliti : *gimana alvi keadaanmu saat ini?*

Informan C : *yaa alhamdulillah sih mbak sedikit ada penurunan setelah membaca novel ini. karena novel ini beda dengan novel yang sebelumnya yang saya baca. Setelah membaca novel tentu saya merasa lebih fresh, lebih percaya diri, lebih terarah, lebih semangat untuk melakukan kegiatan- kegiatan yang ada dipondok pesantren. Saya juga orangnya tipe orang yang cuek dengan masalah sih sebenarnya tidak terlalu memikirkan, walaupun saya tidak cemas, khawatir saya lebih senang membaca buku daripada bergurau dengan teman- teman lainnya, tapi ya pernah tapi nggak kok setiap waktu gitu ya enggak. Jadi ketika ada waktu luang ataupun saya mulai gabut saya akan mencari buku dan membacanya. Dengan itu saya merasa terisi aja waktu yang ada dan tidak terbuang sia- sia.¹¹¹*

Peneliti : *apakah ada penurunan dalam kekhawatiran kamu?*

Informan C : *Saya tidak terlalu khawatir sih dengan masalah saya, Cuma saya terhibur dengan membaca novel saya bisa mengisi waktu- waktu luang saya dengan membaca dan menambah wawasan, karena saya juga bukan orang yang suka ngrumpi sama temen- temen lainnya. Saya lebih minat untuk membaca buku bacaan*

¹¹⁰ Alvi (2022) Hasil wawancara. Blokagung. 11 Mei. 07.00 WIB

¹¹¹ Alvi (2022) Hasil wawancara. Blokagung. 12 Mei. 08.25 WIB

Peneliti : *kalau emosional kamu bagaimana?*

Informan C : *Iya mbak, dengan membaca novel emosi yang saya rasakan sangat berkurang, makanya saya lebih suka dan hoby membaca buku. Dengan membaca buku kita menjadi banyak diam, fokus dan plusnya menambah banyak wawasan yang luas.*

Peneliti : *ooow begitu. Alhamdulillah jika ada penurunan emosionalnya. Apakah ada hambatan ketika kamu membaca novel ini?*

Informan C : *Hambatan saya tidak begitu serius sih, yaa harus pintar- pintar mengatur waktu. Saya biasanya memnfaatkan ketika jam sekolah kosong, waktu takror pas mustahiq nggak datang dan waktu- waktu yang bisa dibuat untuk membaca.bahasanya juga memahamkan kok buat saya.*

Peneliti : *alhamdulillah,semoga novel ini bermanfaat buat kamu, dan teknik ini bisa diterapkan kepada santri lain yang membutuhkan.*¹¹²

¹¹² Alvi (2022) Hasil wawancara. Blokagung. 12 Mei. 08.25 WIB

RICHA HULYATUZZAHROH

Skripsi dengan Judul:

**PENERAPAN BIBLIOTERAPY UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN SANTRI
(Studi Kasus di Asrama Al – Mukhtaroh)
DI PONDOK PESANTREN PUTRI UTARA DARUSSALAM**

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang ujian skripsi

Pada tanggal: 20 Juni 2022

Mengetahui,

Ketua Prodi



Halimatus Sa'diah, S.Psi., M.A.
NIPY. 3151301019001

Pembimbing



M. Rizqon Al Musafiri, S.Pd., M.Pd.
NIDN.2129129101

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Richa Hulyatuzzahroh

NIM : 18122110052

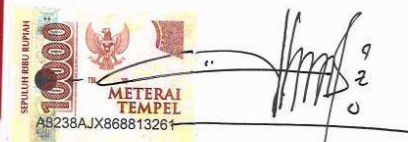
Program : Sarjana (S1)

Institusi :IAI Darussalam Blokagung Banyuwangi

Dengan sungguh- sungguh menyatakan bahwa Skripsi ini secara keseluruhan adalah penelitian atau karya saya sendiri kecuali bagian – bagian yang dirujuk sumbernya.

Banyuwangi, 20 Mei 2022

Saya yang menyatakan



Richa Hulyatuzzahroh
NIM : 18122110052

PENGESAHAN

Skripsi Saudari Richa Hulyatuzzahroh telah dimunaqosahkan kepada dewan penguji skripsi Program Studi Bimbingan dan Komunikasi Islam dan Sarjana Sosial Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi pada tanggal:

20 Juni 2022

Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial dalam Ilmu Dakwah dan Komunikasi Islam dan Sarjana Bimbingan dan Komunikasi Islam.

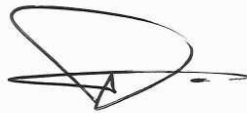
Tim Penguji:

Ketua



M. Rizqon Al Musafiri, S.Pd., M. Pd.
NIDN.2129129101

Penguji 1



Afif Mahmudi, M.Sos.
NIPY. 3150928108401

Penguji 2



Halimatus Sa'diah, S. Psi., M.A.
NIPY. 3151301019001

Dekan



Akus Bathaqi, S.Ag., M.I.Kom.
NIDN. 2128107201