

**KONSELING BEHAVIORAL TERAPI SEBAGAI  
PENANGGULANGAN DISTRES PSIKOLOGIS PADA SANTRI  
BARU DI PONDOK PESANTREN DARUSSALAM  
BLOKAGUNG**



Oleh:  
**Abdul Karim**  
NIM: 20200012019

**TESIS**  
STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

Diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga  
Untuk Memenuhi Salah Syarat guna Memperoleh  
Gelar Magister of Art (M.A.)  
Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*  
Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam

**YOGYAKARTA**  
**2023**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Abdul Karim  
NIM : 20200012019  
Jenjang : Pascasarjana  
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies  
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian karya saya sendiri, kecuali bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 22 Juni 2023

Saya yang menyatakan



Abdul Karim

NIM: 20200012019

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Abdul Karim  
NIM : 20200012019  
Jenjang : Magister  
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies  
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 22 Juni 2023

Saya yang menyatakan

A handwritten signature in black ink is written over a yellow 1000 Rupiah postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'SEPUJUH RIBU RUPIAH', '1000', and 'METRAL TEMPEL'. The serial number '75BB0AKX437352095' is visible at the bottom of the stamp.

Abdul Karim

NIM: 20200012019

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

# PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-763/Un.02/DPPs/PP.00.9/08/2023

Tugas Akhir dengan judul : **Konseling Behavioral Terapi Sebagai Penanggulangan Distres Psikologis Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : **ABDUL KARIM, S.Sos**  
Nomor Induk Mahasiswa : **20200012019**  
Telah diujikan pada : **Selasa, 25 Juli 2023**  
Nilai ujian Tugas Akhir : **B+**

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Dr. Subaidi, S. Ag., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 64d98a2605e91



Penguji II

Zulkipli Lessy,  
S.Ag., S.Pd., M.Ag., M.S.W., Ph.D.  
SIGNED

Valid ID: 64d9707044760



Penguji III

Dr. Hj. Nurjannah, M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 64d78527bd83f



Yogyakarta, 25 Juli 2023  
UIN Sunan Kalijaga  
Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag.  
SIGNED

Valid ID: 64e2e8f75d17f

**NOTA DINAS PEMBIMBING**

Kepada Yth.,  
Direktur Pascasarjana  
UIN Sunan Kalijaga  
Yogyakarta

*Assalamu'alaikum. wr. Wb.*

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul : **Konseling Behavioral Terapi Sebagai Penanggulangan Distres Psikologis Pada Santri Baru di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung.**

Yang ditulis oleh :

Nama : Abdul Karim  
Nim : 20200012019  
Jenjang : *Interdisciplinary Islamic Studies*  
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar *Magister of Art.*

*Wassalamu'alaikum. wr. wb.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 22 Juni 2023  
Pembimbing



**Zulkipli Lessy, Ph.D.**

## ABSTRAK

**Abdul Karim, S. Sos.,** NIM. 20200012019, *Konseling Behavioral Terapi Sebagai Penanggulangan Distres Psikologis Pada Santri Baru di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung*. Tesis. Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam, Program Magister, Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2023. Pembimbing: Zulkipli Lessy, Ph.D.

Distres psikologi merupakan hal yang memiliki dampak negatif pada individu sehingga individu perlu mencegah munculnya distres pada individu. Hal ini juga berdampak terhadap penyesuaian diri pada santri baru yang masih mengalami kesulitan. Karena sulitnya menyesuaikan diri dengan padatnya kegiatan di lingkungan pesantren yang mengakibatkan psikologi santri baru cenderung lebih menjadi pendiam dan memendam perasaan sendiri, enggan menceritakan kepada pengurus atau teman sekitarnya, sehingga membuat psikis santri baru tertekan akhirnya lebih sering melamun dan bersedih diri. Hal ini dikarenakan ketika memasuki lingkungan yang baru, tentu bertemu teman yang baru, dan seorang santri harus terpisah jauh dari orang tua. Selain itu, peraturan yang sangat ketat di Pondok Pesantren Darussalam dapat menyebabkan santri mengalami stres dan kesulitan menyesuaikan diri.

Penelitian ini bertujuan untuk menanggulangi distres psikologis yang dialami santri baru dengan menggunakan konseling behavioral terapi di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif untuk mengkaji gambaran yang dialami oleh santri baru Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara, observasi, serta dokumentasi. Sumber data penelitian ini terdiri dari data primer dan sekunder, sumber data primer ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan Subjek yang ditentukan penulis dalam penelitian ini adalah 15 santri baru pondok pesantren darussalam yang mengalami distres psikologis, pengurus pesantren, dan juga pengurus lembaga bimbingan konseling Darussalam (LBKD). Dan data sekunder berupa website, artikel penelitian mengenai Pondok Pesantren, santri, konseling behavioral, dan distres psikologis yang memiliki korelasi dengan riset ini.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan teknik konseling behavioral terapi yang dilakukan pada santri baru, ternyata mampu meningkatkan kemampuan santri baru untuk beradaptasi dengan lingkungan baru di pesantren dan mengurangi gejala stres yang dialami. Selain itu konseling behavioral terapi yang dilakukan dapat meningkatkan keterampilan dalam mengelola emosi santri baru, mengaplikasikan keterampilan atau skill santri baru, dan meningkatkan keterampilan komunikasi santri baru. Sekaligus dengan adanya konseling behavioral terapi yang efektif dapat mengurangi distres psikologi pada santri baru di pondok pesantren Darussalam.

**Kata Kunci:** Santri Baru, Distres Psikologi, Konseling Behavioral, Pondok Pesantren Darussalam

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah* *rabbil'alam*, segala puja dan puji syukur peneliti haturkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat serta hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir studi di Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Shalawat serta salam semoga terlimpahkan kepada junjungan baginda Nabi Muhammad SAW hingga akhir zaman.

Tesis yang berjudul “Konseling Behavioral Terapi sebagai penanggulangan Distres Psikologis Pada Santri Baru di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung” ini, peneliti berusaha mengulas mengenai konseling behavioral terapi yang digunakan dalam menanggulangi distres psikologis yang dialami santri baru di pondok Darussalam. Peneliti menyadari bahwasannya selama proses meneliti serta menyusun tesis ini, tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, serta dorongan dari berbagai pihak. Maka dari itu, dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini peneliti akan menyampaikan ucapan syukur serta rasa terimakasih kepada pihak-pihak yang telah bersangkutan.

Pertama, peneliti ucapkan banyak terima kasih yang tak terhingga kepada bapak dosen sekaligus pembimbing saya, Zulkipli Lessy, M.Ag., M.S.W., Ph.D. yang telah sudi meluangkan waktunya untuk membimbing serta memberi arahan dengan sabar dan ikhlas selama penyusunan tesis ini. Berkat bapak Lessy, saya mendapatkan ilmu serta wawasan yang sangat berharga kedepannya. Tak ketinggalan, peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh jajaran dosen yang telah mengajar peneliti di Program Pascasarjana UIN Sunan

Kalijaga, sejak awal masuk perkuliahan hingga saat ini.

Kedua, peneliti ucapkan terima kasih kepada seluruh narasumber yakni, pengurus Pondok Pesantren Darussalam, para ustadz, serta seluruh santri yang telah mau memberikan ruang bagi peneliti, menerima peneliti, membantu peneliti, serta meluangkan waktunya untuk diwawancarai oleh peneliti selama proses penelitian dan pengumpulan data. Terima kasih pada Kang Ahmad Anshor, Kang Roni, Kang Syukron, Kang Soleh, Kang Hadi, serta teman-teman dari Pondok Pesantren Darussalam yang tidak bisa peneliti sebut satu-persatu, yang telah membantu dan memperlakukan peneliti dengan baik selama proses penelitian berjalan.

Ketiga, terima kasih kepada teman-teman kelas Pascasarjana konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2021 dan teman kelas yang lainnya yang berkenan menjadi tempat berdiskusi, memberikan arahan dan motivasi, serta menjadi teman selama studi. Terima kasih juga peneliti ucapkan kepada Nadia, Mahfudz, dan Anikoh teman berbeda konsentrasi yang bersedia menemani mengerjakan serta memberi masukan pada penelitian ini.

Terakhir yang terpenting, saya ucapkan beribu-ribu terima kasih kepada istri yang sangat saya cintai Durrotun Nafisah, dan kedua orangtua yang saya cintai, Bapak Mukhodim dan ibu Siti Mukarromah yang telah memberikan limpahan kasih sayang, dorongan moral dan finansial, memberikan semangat, serta do'a yang tidak pernah berhenti disetiap langkah. Terimakasih kepada mertua yang saya sayangi, Bapak Moh. Toha dan Ibu Amalia Rumiwati, serta anakku tersayang Fatima Arumi Ruwaida dan adik-adik tersayang Ulya



Rosyidah dan Layyinatul Istihawa yang selalu memberikan dukungan, penyemangat, dan doa.

Semoga segala amal baik dan jasa yang telah diberikan mendapatkan balasan dan limpahan rahmat dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwasannya dalam penulisan tesis ini masih banyak kekurangan dan kelemahan dari berbagai sisi. Maka dari itu, dengan kerendahan hati dan tangan terbuka, peneliti berharap kritik dan saran yang membangun.

Yogyakarta, 22 Juni 2023

Penulis,



Abdul Karim

NIM: 20200012019



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Tesis ini saya persembahkan kepada:

Almamater Tercinta

Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta



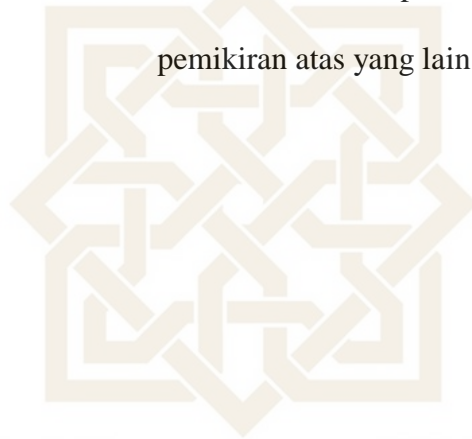
STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## MOTTO

“The greatest weapon against stress is our ability to choose one thought over another”

-William James-

Senjata terhebat melawan stres adalah kemampuan kita untuk memilih satu pemikiran atas yang lain.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	13
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	13
D. Kajian Pustaka .....	14
E. Kerangka Teori .....	19
F. Metode Penelitian .....	21
1. Pendekatan Penelitian.....	21
2. Sumber Data.....	23
3. Teknik Pengumpulan Data.....	24
4. Teknik Analisis Data.....	27
G. Sistematika Pembahasan.....	29
BAB II : LANDASAN TEORI.....	30
A. Santri.....	30
1. Pengertian Santri.....	30
2. Distres Psikologis pada santri .....	32
B. Distres Psikologis .....	34
1. Jenis-jenis Distres Psikologis .....	37
2. Dampak Distres Psikologis .....	38

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Distres Psikologis .....	38
4. Cara Menanggulangi Distres Psikologis Dalam Islam .....	40
C. Konseling Behavioral Dalam Perspektif Islam.....	45
D. Konseling Behavioral .....	47
1. Pengertian Konseling Behavioral.....	47
2. Hakekat Konseling Behavioral .....	49
3. Tujuan Konseling Behavioral .....	49
4. Langkah-Langkah Konseling Behavioral .....	51
5. Teknik Konseling Behavioral .....	53
<b>BAB III : POTRET PONDOK PESANTREN DARUSSALAM BLOKAGUNG</b>	
<b>BANYUWANGI.....</b>	<b>56</b>
A. Sejarah Pondok Pesantren Darussalam.....	56
B. Struktur Pengurus Pondok Pesantren Darussalam.....	61
C. Metode Pembelajaran Pondok Pesantren Darussalam.....	62
D. Sosok Santri di Pesantren Darussalam .....	67
E. Gambaran Lembaga Bimbingan Konseling Darussalam (LBKD).....	71
1. Sejarah Berdirinya LBKD.....	71
2. Tujuan LBKD .....	75
3. Fungsi LBKD.....	76
4. Tindakan Konselor Dalam Menanggulangi Masalah Santri .....	78
<b>BAB IV : KONSELING BEHAVIORAL DALAM MENANGGULANGI</b>	
<b>DISTRES PSIKOLOGIS SANTRI BARU PONDOK PESANTREN</b>	
<b>DARUSSALAM .....</b>	<b>82</b>
A. Gambaran Distres Psikologis Santri Baru Pondok Pesantren Darussalam..	82
B. Proses Konseling Behavioral Terapi Santri Baru Pondok Pesantren	
Darussalam .....	91
C. Konseling Behavioral Terapi sebagai Upaya dalam Menanggulangi Distres	
Psikologis Santri Baru Pondok Pesantren Darussalam.....	104
<b>BAB V : PENUTUP.....</b>	<b>109</b>
A. Kesimpulan.....	109
B. Saran .....	113

DAFTAR PUSTAKA .....	115
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	125
CURRICULUM VITAE .....	129



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kegiatan Santri Pondok Pesantren Darussalam, 69.

Tabel 4.1 Kesepakatan Penelitian Dengan Santri Baru, 96.

Tabel 4.2 Data Ekstrakurikuler Santri Baru, 100.



## DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1 Kerangka Teori, 20.
- Gambar 2.2 Kegiatan kajian kitab metode Bandongan di Pondok Pesantren Darussalam pada waktu sekolah Diniyyah berlangsung, 112.
- Gambar 2.3 Seluruh Santri Melakukan Do'a bersama Bersama Dewan Pengasuh agar terhindar dari Stres dan krasan dalam menuntut ilmu di Pondok Pesantren Darussalam, 112.
- Gambar 2.4 Melakukan Sholat Fardlu Berjama'ah bersama Seluruh Santri, 113.
- Gambar 2.5 Wawancara dengan Syukron Ro'al Fadli Selaku Pengurus Asrama Santri, 113.
- Gambar 2.6 Wawancara dengan Ahmad Anshor Selaku Kepala Pondok Pesantren Darussalam Blokagung, 113.
- Gambar 2.7 Wawancara dengan Roni Try Laksono Selaku Pengurus Pondok Pesantren Darussalam, 114.
- Gambar 2.8. Wawancara dengan Hadi Zaenuri Selaku Santri Baru, 114.
- Gambar 2.9 Salah satu implikasi bagi santri baru agar cepat bergaul dan mudah beradaptasi dengan lingkungan adalah lewat makan bareng, 114.
- Gambar 2.10 Pondok Pesantren Darussalam Blokagung, 114.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Foto Dokumentasi Penelitian .....	125
Lampiran 2 CURRICULUM VITAE .....	129



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan tertua di Indonesia, yang memiliki peran penting sebagai salah satu benteng pertahanan umat Islam, sebagai pusat dakwah, dan pusat pengembangan masyarakat di Indonesia. Tujuan pondok pesantren adalah membimbing santri untuk menjadi individu Islami yang dapat mengamalkan ajaran Islam di lingkungan masyarakat dengan pengetahuan agama mereka.<sup>1</sup>

Pondok pesantren memiliki tanggung jawab yang besar untuk membantu santri mencapai cita-cita yang diinginkan dan meraih prestasi yang membanggakan. Karena itu, pondok pesantren hendaknya membantu para santri untuk mengatasi berbagai masalah yang timbul pada diri mereka, dan karena itu juga layanan bimbingan dan konseling sangat diperlukan agar dalam menghadapi masalah para santri dapat menyelesaikannya secara mandiri. Salah satu hal yang sangat berpengaruh dalam individu adalah lingkungan, dimana di situ seseorang tinggal dan mempunyai banyak pengaruh atau tingkah lakunya dipengaruhi sehingga bisa mempengaruhi perilakunya.<sup>2</sup> Kedisiplinan dan suasana di pondok pesantren sangat berbeda dengan di rumah, seperti halnya jauh dari orang tua, tidak menggunakan alat komunikasi seperti hp, melakukan segala sesuatu sendiri dan hidup dengan berbagai peraturan yang harus di patuhi.

---

<sup>1</sup> Fa'uti Subhan, *Membangun Sekolah Unggulan Dalam Sistem Pesantren* (Surabaya: Alpha, 2006), 6.

<sup>2</sup> *Ibid.*, 2.

Dalam pesantren terdapat dua kategori santri yang tinggal dan menetap yaitu santri lama dan santri baru. Santri baru adalah santri yang telah mendaftar di pondok pesantren dan baru mulai mengikuti semua kegiatan, baik akademik maupun maupun ekstrakurikuler. Santri yang belajar di pesantren umumnya tidak hanya berasal dari daerah di mana pesantren itu berada, tetapi juga dari luar kota bahkan ada yang dari luar provinsi.<sup>3</sup> Pengurus santri baru mengungkapkan bahwa setiap santri yang berasal dari berbagai daerah secara otomatis akan mendapat tempat tinggal baru di dalam pondok pesantren yang tentunya berbeda dengan tempat tinggal sebelumnya, dan tinggal bersama santri lainnya dengan latar belakang budaya dan daerah asal yang berbeda.

Santri baru yang tinggal di Pondok Pesantren Darussalam tergolong remaja berusia 12 hingga 17 tahun. Menurut Mappiare, remaja awal berkisar antara 12-13 hingga 17-18 tahun.<sup>4</sup> Monks, Knoers, dan Haditono menyatakan bahwa masa remaja seseorang masih belum mampu mengontrol dan memfungsikan fisik dan psikologis secara optimal.<sup>5</sup> Beradaptasi dengan lingkungan baru bukanlah hal yang mudah bagi santri baru, apalagi situasi yang mereka hadapi sangat berbeda dengan sebelumnya. Salah satunya adalah melanjutkan pendidikan di sekolah dengan sistem pesantren.

Pesantren merupakan tempat pendidikan dan pengajaran dengan fokus kajian agama Islam yang ditunjang oleh asrama sebagai tempat tinggal tetap bagi

---

<sup>3</sup> Alwi Alkaff, "Pengaruh Pelayanan Administrasi Terhadap Tingkat Kepuasan Santri di Pondok Pesantren Yasinat Kabupaten Jember," *Jurnal Paradigma Madani* 9, no. 2 (2022): 111–118.

<sup>4</sup> Andi Mappiare, *Psikologi Remaja* (Surabaya: Usaha Nasional, 1982), 27.

<sup>5</sup> F. J. Monks and A. M. P. Knoers, *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai* (Yogyakarta: Gadjah Mada University, 2006).

santri.<sup>6</sup> Menurut Zamakhsyarie Dhofier, ada lima unsur karakteristik pondok pesantren diantaranya: masjid, pondok, pengajaran kitab-kitab Islam klasik, santri dan kiai.<sup>7</sup> Dalam sejarahnya, tugas utama pesantren adalah untuk mendidik seorang ulama dan ahli agama. Sampai saat ini paradigma tersebut dipertahankan, dipelihara dan dipegang oleh para pendiri dan pengasuh pesantren. Namun, seiring berjalannya waktu beberapa pesantren direformasi dan komponen pendidikan lainnya dikembangkan; seperti matematika, dan ilmu alam. Pesantren berbeda dengan lembaga pendidikan lainnya. Siswa atau murid hidup bersama dengan Kiai atau guru dalam suatu kompleks (*funduq*) tertentu, dan ini merupakan ciri khas pesantren,<sup>8</sup> ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut: (1) adanya hubungan yang akrab antara santri dan kyai, (2) santri patuh dan tunduk pada kyai mereka, santri hidup mandiri dan sederhana, (3) adanya jiwa religius dalam suasana yang penuh persaudaraan bersama, (4) santri dilatih dan didisiplinkan hidup (tirakat), hemat dan sederhana, serta berani menderita untuk mencapai satu tujuan, dan (5) kehidupan beragama yang baik.<sup>9</sup>

Hal tersebut sesuai dengan Peraturan Pemerintah Nomor 55 Tahun 2007 Tentang Pendidikan Agama dan Pendidikan Keagamaan, Pasal 1 ayat 4 menyatakan bahwa pesantren atau pondok pesantren adalah lembaga pendidikan agama Islam berbasis masyarakat yang menyelenggarakan pendidikan diniyah

---

<sup>6</sup> Husnul Khotimah, "Internalisasi Moderasi Beragama Dalam Kurikulum Pesantren," *Rabbani: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 1 (2020): 62–68.

<sup>7</sup> Zamakhsyari Dhofier, *Tradisi Pesantren Studi Tentang Pandangan Hidup Kyai* (Jakarta: LP3S, 1983), 18.

<sup>8</sup> Zamakhsyari Dhofier, *Tradisi Pesantren Studi tentang Pandangan Hidup* (Jakarta: P3M, 2000), 41.

<sup>9</sup> Nur Uhbiyati, *Ilmu Pendidikan Islam* (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2013), 237.

atau secara terpadu dengan lembaga pendidikan jenis lainnya.<sup>10</sup> Santri yang belajar di pondok pesantren disebut santri dan diharuskan tinggal di lingkungan pesantren.<sup>11</sup> Penyesuaian diri adalah proses perilaku dan mental seseorang untuk mengatasi kebutuhan yang datang dari dalam diri dan dari lingkungannya. Dalam menyesuaikan diri ini, santri baru tentu membutuhkan hiburan atau teman dekat agar dapat mempermudah dalam beradaptasi dengan lingkungan baru.<sup>12</sup>

Dalam penyesuaian diri, terkadang santri baru masih mengalami kesulitan. Karena sulitnya menyesuaikan diri dengan kegiatan-kegiatan di lingkungan pesantren mengakibatkan psikologi santri baru cenderung lebih menjadi pendiam dan memendam perasaan sendiri, enggan menceritakan kepada pengurus atau teman sekitarnya, sehingga membuat psikis santri baru tertekan akhirnya lebih sering melamun dan bersedih diri. Mereka merasa bahwa tidak ada yang peduli. Beberapa santri baru yang berusaha meluangkan diri untuk dekat dengan teman-teman lainnya atau dekat dengan santri-santri yang sudah lama, tetapi mereka beranggapan bahwa teman-temannya pilih kasih, dari sinilah timbul kecemburuan sosial teman sebaya yang membuatnya seakan-akan tidak percaya bahwa teman dapat membantunya menyesuaikan diri dan menemaninya sewaktu-waktu membutuhkan. Sehingga lebih memilih untuk menjadi seorang yang pendiam, hingga nekat untuk membahayakan dirinya sendiri dengan cara minum parfum

---

<sup>10</sup> Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 55 Tahun 2007 Tentang Pendidikan Agama dan Pendidikan Keagamaan.

<sup>11</sup> Moh Ulum, "Modernisasi Pendidikan Islam: Tinjauan Filosofis Tentang Modernisasi Pendidikan Pesantren," *Ta'lim Diniyah: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 1 (2020): 98–109.

<sup>12</sup> Alexander A. Schneiders, *Penyesuaian Pribadi dan Kesehatan Mental* (New York, NY: Holt, Reinhart & Winston, 1964).

dan minum detergen dengan alasan mencari perhatian temannya agar ia dapat dijadikan prioritas oleh teman-temannya. Pemikiran negatif seperti ini berpengaruh pada tugas dan tanggung jawab sebagai seorang santri, karena psikis santri baru menjadi stres dan tertekan, cenderung pendiam sehingga lebih memilih memendam sendiri perasaan yang dialami tanpa bantuan dari teman lainnya.

Di samping itu juga terdapat beberapa santri yang mengalami permasalahan dengan peraturan dari pondok pesantren yang harus ditaati, sehingga membuat mereka merasa berbeda dengan kondisi yang dialami sebelum mengikuti kegiatan di pondok pesantren. Sehingga beberapa permasalahan tersebut membuat sebagian dari mereka merasa terbebani dan mengalami stres.<sup>13</sup>

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yusuf Muhammad Nurdin tahun 2016, didapatkan hasil yaitu ada pengaruh negative yang signifikan antara penyesuaian diri dengan tingkat stress.<sup>14</sup> Artinya penyesuaian diri cukup mempengaruhi tingkat stress pada santri baru. Stres menurut Lumongga dibagi menjadi 2 macam: distress dan eustress. distress ialah jenis stres negatif yang bersifat mengganggu individu yang mengalami, sedangkan eustress adalah stres positif yang bersifat membangun.<sup>15</sup>

---

<sup>13</sup> Hasil wawancara pra-riset dengan Ahmad Anshor selaku Kepala Pesantren Darussalam, pada 10 Mei 2022 di aula Pondok Pesantren Darussalam Blokagung.

<sup>14</sup> Yusuf, Muhammad Nurdin. *"Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Santri Baru Di Pondok Pesantren Pendidikan Islam Parigi Habirau Tengah Kecamatan Daha Selatan HSS"*, Skripsi, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. 2016.

<sup>15</sup> Sofia Jamila Zahrah, *"Gambaran Stress Santri Di Pondok Pesantren Salafiyah Nurul Amin Samarinda"*. Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Diploma III Keperawatan. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. 2019.

Eustress adalah respon kognitif positif terhadap *stressor*. Jenis stres ini memengaruhi kesehatan fisik dan emosi positif. Sedangkan distress adalah stres berat dengan emosi negatif dan gangguan fisik.<sup>16</sup> Menurut Le Fevre, dkk faktor utama yang menentukan apakah *stressor* akan menyebabkan distress atau eustress adalah persepsi dan interpretasi mengenai suatu situasi dari individu masing-masing.<sup>17</sup> Stres merupakan suatu fenomena yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari.<sup>18</sup> Stres merupakan fenomena psikofisik manusia dalam arti stres berkaitan dengan kehidupan setiap orang. Stres yang dialami manusia dalam situasi kehidupan yang berbeda-beda. Gejala stres juga dapat disebabkan antara lain oleh tuntutan belajar, karena adanya tuntutan yang tinggi.<sup>19</sup>

Ekman mengartikan *psychological distress* sebagai penderitaan emosional yang dikaitkan dengan *stressor* dan adanya tuntutan yang sulit untuk diatasi oleh seseorang dalam kehidupan sehari-hari.<sup>20</sup> Tekanan atau beban yang datang dari berbagai arah menimbulkan tekanan batin yang berat, yang tiada hentinya dapat membuat seseorang mengalami distress (batin yang mengalami tekanan berat dan seseorang tersebut tidak mampu menahannya), keadaan ini jika terus terjadi pada akhirnya memuncak dan akan membuat seseorang mengalami kegoncangan jiwa (batin) seperti perasaan gelisah, sedih, kecewa, kebencian, iri hati, dendam tanpa

---

<sup>16</sup> Richard S. Lazarus and Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York, NY: Springer, 1984).

<sup>17</sup> Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The eustress concept: problems and outlooks. *World Journal of Medical Sciences*. 11(2), 179-185.

<sup>18</sup> Indri Kemala Nasution, *Stres Pada Remaja*, (Medan: Universitas Sumatera Utara, 2007).

<sup>19</sup> Syamsu Yusuf dan Ilfiandra Nurhudaya, *Pengembangan Diri* (Bandung: UPT LBK UPI, 2004).

<sup>20</sup> Firda Jessica, "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Distres Psikologis Pada Korban Bullying Di Universitas 'X,'" *Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta*, 2019.

alasan yang jelas, muram dan kelabu.<sup>21</sup> Menurut pengurus santri baru, salah satu permasalahan di lingkungan pondok yang sering sekali dihadapi oleh para santri, khususnya santri baru sendiri adalah tertekan karena lingkungan yang baru, teman yang baru, dengan berbagai tuntutan kegiatan yang harus diikuti sehingga menimbulkan gejala distres.<sup>22</sup>

Ridner dalam skripsi Firda Jessica menyatakan psychological distress merupakan penderitaan emosional yang dialami individu secara tidak menyenangkan dalam menghadapi stressor baik sementara maupun permanen.<sup>23</sup>

Distres merupakan stres yang bersifat tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai keadaan yang tidak menyenangkan di mana seseorang mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah. Karena itu, individu mengalami kondisi psikologis yang negatif, menyakitkan, atau timbul keinginan untuk menghindarinya.<sup>24</sup> Distres psikologi merupakan hal yang memiliki dampak negatif pada individu sehingga seseorang harus mencegah timbulnya distres pada individu. Distres psikologis terbentuk dari kecemasan, kesedihan, lekas marah, kurangnya kesadaran diri, kerentanan emosional akibat penyakit, penurunan kualitas dan durasi hidup, serta peningkatan penggunaan layanan kesehatan.<sup>25</sup>

---

<sup>21</sup> Zaenal Abidin, "Ketika Stress Beraksi Islam Punya Solusi," *Jurnal Komunikasi Jurusan Dakwah Stain Purwokerto* 3 No.1 (2009).

<sup>22</sup> Hasil wawancara pra-riset dengan Roni Try Laksono selaku pengurus pesantren, pada 10 Mei 2022 di aula Pondok Pesantren Darussalam Blokagung.

<sup>23</sup> Ridner, S.H. (2004). Psychological Distress: Concept Analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 45(5), 536-546.

<sup>24</sup> Taufik Ifdil and Zadrian Ardi, "Kondisi Stres Akademik Siswa di Kota Padang," *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 1, no. 12 (2013): 143-150.

<sup>25</sup> Helen R. Winefield et al., "Psychological Well-Being and Psychological Distress: Is It Necessary to Measure Both?," *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice* 2, no. 1 (2012): 1-14.



Banyak akademisi dan ahli melakukan penelitian di berbagai negara karena banyaknya distres psikologis yang dialami seseorang, seperti Amerika, negara-negara di Eropa, Cina, atau Hongkong, dan berdasarkan hasil penelitian tersebut diketahui bahwa tingkat distres psikologis pada populasi mahasiswa di perguruan tinggi semakin meningkat.<sup>26</sup> Survey yang telah dilakukan pada tahun 2013 terhadap lebih dari 30.000 mahasiswa yang menyoroti kesehatan mental dan masalah terkait kesehatan lainnya dikalangan para mahasiswa di sebuah universitas di Kanada. Hasil survey ini menunjukkan bahwa 90% mahasiswa merasa kewalahan dengan segala hal yang harus dilakukan dalam satu tahun terakhir, sementara 50% merasa putus asa, dan 63% merasa sangat kesepian.<sup>27</sup> Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Forman-Hoffman, Muhuri, Novak, Pemberton, Ault, dan Mannix dalam Miler yang menjelaskan bahwa beberapa daftar kematian berangkat dari nilai atau tingkatan dari penyakit mental (distres psikologis) yang kemungkinan besar menjadi penyebab kematian dini, terlepas dari faktor resiko sosiodemografi, kesehatan fisik, dan perilaku.<sup>28</sup> Tidak hanya itu distres yang ekstrim dapat menimbulkan berbagai konsekuensi dalam

---

<sup>26</sup> Fatimah Azzahra, *Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa* (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2016).

<sup>27</sup> A. Miler, "Canadian Students Feel Stress, Anxiety, Have Suicidal Thoughts, Survey Reveals," retrieved November 22, 2015, from <http://www.theglobeandmail.com/news/national/education/college-university-students-feel-stress-anxiety-have-suicidal-thoughts-survey-reveals/article12613742/>

<sup>28</sup> Valerie L. Forman-Hoffman et al., "Psychological Distress and Mortality among Adults in the US Household Population," *CBHSQ Data Review* (2014).

kesehatan mental negatif yang kemungkinan dapat mempengaruhi fungsi dan produktivitas individu dalam bekerja.<sup>29</sup>

Tidak hanya di luar negeri, tetapi juga di Indonesia sendiri, banyak kejadian yang terjadi akibat stres yang dihadapi mahasiswa, seperti meninggalnya seorang mahasiswi Fakultas Hukum Universitas Indonesia yang terjadi pada hari Minggu, 28 Juni 2015. Berdasarkan informasi yang beredar luas, mahasiswi yang bersangkutan belum lama menyelesaikan sidang akhir dan sedang menuju proses wisuda yang dilaksanakan pada Agustus 2015. Diduga mahasiswi tersebut meninggal akibat darah rendah dan gastritis. Gastritis adalah peradangan yang terjadi pada dinding lambung. Banyak hal yang dapat memicu penyakit ini, antara lain pengaruh obat-obatan, makanan yang mengandung asam tinggi, dan tingkat stres yang tinggi. Tidak hanya gastritis, stres juga dapat menyebabkan banyak penyakit lainnya.<sup>30</sup>

Fenomena distress psikologis tidak hanya terdapat pada mahasiswa di perguruan tinggi, namun juga pada santri yang belajar di pondok pesantren. Ditemukannya hasil dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Maicke Ratna D.S berjudul Hubungan Kesesakan dengan psychological distress Santri Pondok Pesantren Tradisional bahwa adanya hubungan kesesakan dengan psychological distress di Pondok Pesantren Tradisional ,artinya semakin tinggi kesesakan maka

---

<sup>29</sup> Lopes Cardozo, B., Gotway Crawford, C., Eriksson, C., Zhu, J., Sabin, M., Ager, A., Foy, D., Snider, L., Scholte, W., Kaiser, R., Olf, M., Rijnen, B., & Simon, W. (2012). *Psychological distress, depression, anxiety, and burnout among international humanitarian aid workers: A longitudinal study*. *PLoS ONE*, 7(9), Article e44948.

<sup>30</sup> Pusat Krisis Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, "Berdamai dengan Penatnya Kehidupan Mahasiswa. Retrieved November 22, 2015, from <http://www.puskrispsiui.or.id/berdamai-dengan-penatnya-kehidupan-mahasiswa/>

akan semakin tinggi pula *psychological distress* yang dialami para santri, semakin rendah kesesakan maka semakin rendah pula *psychological distress* yang dialami santri.<sup>31</sup>

Penelitian menurut khairunnisa khairunnisa juga menyatakan bahwa tingkat *psychological distress* pada santri Pondok Pesantren Diniyah Formal Nurul Jannah Banjarmasin yang mengalami tekanan psikologis disebabkan oleh aspek depresi maupun kecemasan hingga memunculkan ketakutan yang berlebihan yang disebabkan karena padatnya jumlah santri dalam satu ruang kelas, rasa takut pada masa depan yang tidak pasti (*intolerance of uncertainty*), agresi sosial oleh teman sebaya di sekolah, beban pelajaran pada tuntutan penyeteroran hafalan yang dalam prosesnya tidaklah mudah bagi setiap santri.<sup>32</sup>

Keadaan *distress* psikologis juga terjadi pada beberapa dari santri baru di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi yang mengalami permasalahan dan tekanan baik dari faktor teman sebaya maupun lingkungan sehari-hari, yang dapat berakibat pada *distress* psikologis. Permasalahan *distress* psikologis yang dialami oleh sebagian santri di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi dikarenakan penderitaan emosional berupa tekanan psikologis oleh teman sebaya atau teman senior di pesantren tersebut, perubahan perilaku yang sebelumnya hidup berdampingan dengan orang tua. Karena saat ini mereka telah sendiri, maka hal ini meningkatnya kecemasan atau rasa takut dalam

---

<sup>31</sup> Maicke Ratna D. S., "Hubungan Kesesakan Dengan *Psychological Distress* Pada Santri Pondok Pesantren Tradisional," *Skripsi*, Universitas Negeri Semarang, 2019, 1.

<sup>32</sup> Khairunnisa Khairunnisa, "Survei Tingkat *Psychological Distress* Santri Pondok Pesantren Diniyah Formal Nurul Jannah Banjarmasin" *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. 2022).

setiap melakukan kebiasaan baru di pesantren, padatnya jadwal kegiatan, dan tuntutan kedisiplinan dan keaktifan di kelas sehingga beberapa santri baru lebih banyak diam dari pada *ngobrol* dengan teman lainnya. Semua ini berdampak pada perubahan kebiasaan makan dan tidur yang dialami oleh santri baru.<sup>33</sup>

Menurut Durand dan Barlow, stres disebabkan oleh respons fisiologis terhadap kejadian atau perubahan apapun yang membutuhkan adaptasi. Individu dengan respons negatif akan melakukan tindakan yang cenderung negatif yang dapat merugikan atau membahayakan bagi diri sendiri.<sup>34</sup> Tuntutan kehidupan dalam pesantren dapat menimbulkan stres seperti tekanan mental dan emosional. Hal ini dapat digambarkan bahwa santri banyak yang mengalami stres diakibatkan oleh padatnya kegiatan pondok pesantren yang memberi pengaruh besar. Kontribusi penyebab dari distress secara umum disebabkan oleh aktivitas yang berlebihan dan kurangnya penyesuaian diri terhadap lingkungan baru. Beberapa kondisi distress psikologis juga dapat berdampak pada orang lain ataupun lingkungan sekitar. Karena itu, distress psikologis merupakan bagian dari kegawatdaruratan psikiatrik jika terjadi pada individu. Hal ini berhubungan dengan pertolongan segera kepada individu dengan distress psikologis.

Kondisi stres yang dialami oleh santri baru tersebut menjadi semakin buruk ketika terus dibiarkan. Markam mengemukakan bahwa stres adalah sebagai suatu kondisi dimana seseorang mengalami beban yang terlalu berat dan tidak

---

<sup>33</sup> Hasil wawancara pra-riset dengan Ahmad Anshor selaku Kepala Pesantren Darussalam, pada 10 Mei 2022 di aula Pondok Pesantren Darussalam Blokagung.

<sup>34</sup> V. M. Durand, & H. D Barlow, *Essential of Abnormal Psychology* (Belmont, CA: Cengage Learning, 2006).

sebanding dengan kemampuannya untuk mengatasi beban tersebut. Tingkat stres yang dialami santri juga berbeda-beda. Hal ini dikarenakan ketika memasuki lingkungan baru tentunya juga bertemu dengan teman-teman yang baru, dan para santri harus berpisah dengan orang tuanya. Selain itu, peraturan yang sangat ketat di pondok pesantren dapat menimbulkan stres dan kesulitan santri dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.<sup>35</sup> Lingkungan baru tidak selalu dapat dijalani dengan baik oleh santri baru, faktanya banyak dari santri tersebut menghadapi tantangan yang berbeda-beda. Salah satu persyaratan penting untuk mencapai kesehatan jiwa dan mental seseorang adalah penyesuaian diri, dan para santri seharusnya dapat melakukannya dengan baik saat menghadapi kesulitan seperti ini. Karena ketidakmampuannya untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan, dan masyarakat pada umumnya, banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya.

Dengan demikian dapat diketahui betapa berbahayanya ketika kita tidak bisa bertahan atau mengatasi kondisi tersebut. Sebab itu, penulis tertarik dan perlu melakukan penanggulangan melalui konseling behavioral terapi. Penelitian ini diharapkan berkontribusi untuk mengatasi distress psikologis pada santri baru dan mencegah terjadinya distress psikologi yang sampai menimbulkan kematian. Konseling behavioral adalah proses membantu seseorang untuk belajar menyelesaikan masalah interpersonal, emosional, dan pengambilan keputusan

---

<sup>35</sup> S. Markam, *Pengantar Psikologi Klinis*, (Yogyakarta: UI Press, 2003).

tertentu. Pendekatan behavioral ini digunakan untuk melaksanakan kegiatan psikoterapi yang bersumber dari aliran behaviorisme, yaitu masalah yang berasal dari lingkungannya, peranan dunia luar sebagai faktor penting untuk mempengaruhi manusia agar manusia dapat belajar dari setiap masalah yang muncul dari lingkungannya.<sup>36</sup>

Dari problematika di atas jika dibiarkan akan membahayakan kesehatan dan juga nyawa santri/klien tersebut, Apalagi didalam pesantren minimnya penanganan secara khusus untuk mengatasi masalah psikologi santri. Karena itu, penulis mengambil judul, “Konseling Behavioral Terapi Sebagai Penanggulangan Distres Psikologis pada Santri Baru di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung”.

## **B. Rumusan Masalah**

Tesis ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan berikut:

1. Bagaimana gambaran distres psikologis yang dialami santri baru?
2. Bagaimana proses konseling behavioral terapi pada santri baru?
3. Bagaimana penanggulangan distres psikologis melalui konseling behavioral terapi pada santri baru di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung?

## **C. Tujuan Dan Kegunaan Penelitian**

1. Untuk mengetahui gambaran distres psikologis yang dialami santri baru
2. Untuk mengetahui proses konseling behavioral terapi pada santri baru

---

<sup>36</sup> S. D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2011).

3. Untuk mengetahui penanggulangan distres psikologis melalui konseling behavioral terapi pada santri baru di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung

Kegunaan penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gagasan untuk penguatan bimbingan dan konseling dalam menanggulangi distres psikologis.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, penelitian ini dapat memberikan wawasan dan pengalaman tentang distres psikologis dan cara menanggulangnya.
- b. Bagi pondok, penelitian ini diharapkan dapat memberikan layanan konseling yang tepat untuk menanggulangi permasalahan yang dihadapi oleh para santri di pondok pesantren dalam pembahasan ini dan pondok pesantren lainnya.

**D. Kajian Pustaka**

Dalam artikel yang disusun oleh Sulthon dijelaskan tentang cara mengatasi kenakalan pada siswa melalui pendekatan konseling behavioral. Hal yang membedakan terdapat pada permasalahan yang diteliti. Di sini, penulis mengambil kebaruan permasalahan, untuk menanggulangi distres psikologis dengan menggunakan konseling behavioral terapi pada santri baru. Menggunakan konseling behavioral dalam artikel Sulthon menjadi persamaan dengan salah satu

pembahasan yang dikaji oleh penulis, yakni cara mengatasinya dengan sama-sama menggunakan konseling behavioral terapi.<sup>37</sup>

Artikel Bayu Kurniawan, Rahayu, Rizka Rahmah Gita, Zhafa Livia Syahrani, dan Zefania Anugrah menjelaskan tentang pengaruh konseling behavioral terapi terhadap budaya Indonesia timur. Teknik dan metode penelitian yang digunakan adalah kajian pustaka, dan ini menjadi hal yang membedakan antara penelitian Kurniawan dkk. dan penelitian yang dilakukan oleh penulis. Persamaanya adalah penggunaan konseling behavioral terapi dalam teknik konseling yang digunakan dalam menanggulangi masalah dalam penelitian.<sup>38</sup>

Penelitian Luluk Nur Aini menjelaskan tentang pendekatan behavioral pada santri untuk menangani dampak *bullying* di pondok pesantren. Hal yang membedakan yaitu terdapat pada permasalahan yang diteliti melalui kajian pustaka yakni penanganan dampak *bullying*. Di sini, penulis mengambil kebaruan permasalahan dengan menemukan unsur penemuan baru, sehingga memiliki kontribusi baik bagi keilmuan maupun bagi kehidupan, untuk menanggulangi permasalahan distres psikologis. Penggunaan konseling behavioral dalam penelitian Aini ini menjadi persamaan dengan salah satu pembahasan yang dikaji

---

<sup>37</sup>Sulthon Sulthon, "Mengatasi Kenakalan Pada Siswa Melalui Pendekatan Konseling Behavioral," *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling* 2, no. 2 (2018).

<sup>38</sup>Bayu Kurniawan et al., "Pengaruh Konseling Behavioral Terapi Terhadap Budaya Indonesia Timur," *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia* 7, no. 5 (2022): 6138–6148.



oleh penulis, yakni cara mengatasi distress psikologis adalah dengan menggunakan konseling behavioral terapi.<sup>39</sup>

Dalam penelitian Arizona dijelaskan tentang pengaruh konseling behavior terapi untuk mengatasi perilaku terisolasi pada remaja. Hal yang membedakan yaitu terdapat pada permasalahan yang diteliti pada kajian pustaka yakni mengatasi perilaku terisolir pada remaja. Sedangkan di sini penulis mengambil kebaruan permasalahan yaitu mengatasi permasalahan distres psikologis pada santri baru. Menggunakan konseling behavioral dalam artikel tersebut yang menjadi persamaan dengan salah satu pembahasan yang akan dikaji oleh penulis, yakni cara menanggulangnya sama-sama menggunakan konseling behavioral terapi.<sup>40</sup>

Artikel Ismailia Muwaffaqoh Arifah dan Anggraini Widyastuti menjelaskan tentang cara mengatasi perilaku agresif anak usia dini dengan menggunakan konseling behavioral. Hal yang membedakannya dengan penelitian penulis adalah tidak adanya penjelasan teknik konseling behavioral dalam menanggulangi perilaku agresif, seperti halnya yang telah dilakukan oleh penulis. Juga terdapat perbedaan dengan masalah yang diatasi yakni perilaku agresif. Penggunaan konseling behavioral dalam artikel Arifah dan Widyastuti menjadi persamaan dengan salah satu pembahasan yang penulis kaji yakni sama-sama dalam

---

<sup>39</sup> Luluk Nur Aini, "Pendekatan Behavioral Pada Santri Untuk Menangani Dampak Bullying di Pondok Pesantren Thoriqul Huda Ponorogo," *Jurnal Proceeding of Conference on Strengthening Islamic Studies in the Digital Era* 1, no. 1 (2021).

<sup>40</sup> Arizona Arizona, "Pengaruh Konseling Behavior Therapy Untuk Mengatasi Perilaku Terisolir Pada Remaja," *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling* 8, no. 1 (2021): 1–7.

menggunakan konseling dalam penanganan remaja yang berhadapan dengan masalah psikologis.<sup>41</sup>

Artikel Rifqi Minchatul ‘Ulya, Ahmad Fahmi Idris El Hakim, dan Muhammad Jamaluddin menjelaskan tentang Penerapan konseling behavioral untuk mengurangi kecenderungan perilaku konsumtif di kalangan mahasiswa psikologi. Teknik dan metode penelitian yang digunakan adalah kajian pustaka. Sementara yang membedakan antara penulis dan penelitian tersebut adalah pada masalah yang diatasi yakni fokus dalam pengurangan kecenderungan perilaku konsumtif yang dialami oleh mahasiswa. Persamaanya adalah menjelaskan konseling behavioral terapi dalam teknik konseling yang digunakan dalam mengurangi masalah yang terjadi dalam penelitian.<sup>42</sup>

Sementara itu artikel Bestari Laia, Murnihati Sarumaha, Merri Christina Zalukhu, Mastawati Nduru, Tatema Telaumbanua, Lies Dian Marsa Ndraha, dan Darmawan Harefa menjelaskan tentang pendekatan konseling behavioral terkait perkembangan moral siswa. Teknik dan metode penelitian yang digunakan adalah kajian pustaka. Persamaannya adalah keduanya menjelaskan konseling behavioral dalam teknik konseling yang diberikan dalam penelitian.<sup>43</sup>

---

<sup>41</sup>Ismailia Muwaffaqoh Arifah dan Anggraini Widyastuti, “Konseling Behavioral Dalam Mengatasi Perilaku Agresif Anak Usia Dini,” *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* 1, no. 2 (2018).

<sup>42</sup> Rifqi Minchatul Ulya, Ahmad Fahmi Idris El Hakim, and Muhammad Jamaluddin, “Penerapan Konseling Behavior Untuk Mengurangi Kecenderungan Perilaku Konsumtif Mahasiswa Psikologi 2018 UIN Malang,” *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling* 5, no. 2 (2021): 178–195.

<sup>43</sup> Bestari Laia et al., “Pendekatan Konseling Behavioral Terhadap Perkembangan Moral Siswa,” *Jurnal Ilmiah Aquinas* 4, no. 1 (2021): 159–168.

Skripsi Fatimah Azzahra menjelaskan tentang pengaruh resiliensi terhadap distres psikologis pada mahasiswa. Teknik dan metode penelitian yang digunakan adalah kajian pustaka, dan ini yang membedakan antara penelitian tersebut dan penulis. Juga terdapat perbedaan variabel dalam menanggulangi distres psikologis yakni variabel resiliensi, sedangkan yang digunakan oleh penulis yakni konseling behavioral terapi. Persamaannya adalah menjelaskan distres psikologis dalam permasalahan yang dikaji.<sup>44</sup>

Pada artikel Rahmah Winnit Mardhiyyah dan Firawati Indriani dijelaskan tentang pendekatan konseling behavioral untuk mengurangi perilaku prokrastinasi pada siswa. Hal yang membedakan adalah yaitu terdapat pada permasalahan yang diteliti dalam kajian pustaka yakni mengurangi perilaku prokrastinasi pada siswa. Sedangkan disini penulis mengambil kebaruan permasalahan, yaitu untuk menanggulangi permasalahan distres psikologis pada santri baru. Menggunakan konseling behavioral dalam skripsi tersebut menjadi persamaan dengan salah satu pembahasan yang akan dikaji oleh penulis, yakni cara menanggulangi permasalahan yang diteliti sama menggunakan konseling behavioral terapi.<sup>45</sup>

Beberapa penelitian telah dilakukan, namun belum secara spesifik menjelaskan bagaimana cara mengatasi distres psikologis khususnya pada santri baru di lingkungan pondok pesantren. Sebagian besar penelitian terdahulu membahas konseling behavioral terapi pada anak dengan latar belakang sekolah

---

<sup>44</sup> Fatimah Azzahra, "Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 5, no. 1 (2017).

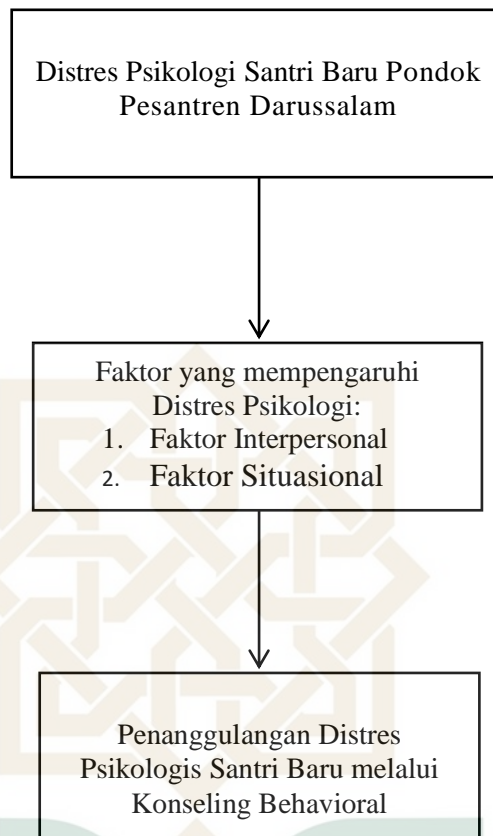
<sup>45</sup> Rahmah Winnit Mardhiyyah and Firawati Indriani, "Pendekatan Konseling Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Siswa SMA," *FOKUS: Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan* 1, no. 4 (2018): 159–167.

dan keluarga. Namun, dalam penelitian ini, peneliti membahas tentang konseling behavioral terapi sebagai sarana bagi santri baru di lingkungan pondok pesantren. Peneliti memaparkan apa saja yang dilakukan oleh pengurus santri baru di Pondok Pesantren Darussalam untuk menanggulangi tekanan distres psikologis khususnya pada santri baru, serta seberapa besar dampak yang ditimbulkan dari berbagai kegiatan yang ada di Pondok Pesantren Darussalam pada psikologis santri.

#### **E. Kerangka Teori**

Kerangka teori merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Kerangka teori yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antara variabel yang akan diteliti :





Gambar 2.1 Kerangka Teori

Dari Gambar 2.1 di atas dijelaskan bahwa santri baru pondok Pesantren Darussalam Blokagung yang mengalami distres Psikologi sangat perlu adanya bimbingan konseling behavioral secara efektif, untuk menanggulangi distres yang dialami oleh setiap santri (Distres Psikologis Santri). Konseling behavioral ini menggunakan teori behavior yang dicetuskan oleh Gagne dan Berliner tahun 1979, tentang perubahan tingkah laku sebagai hasil dari sebuah pengalaman, yang kemudian menjadi aliran psikologi belajar yang dikenal sebagai aliran behavioristik.<sup>46</sup> Teori ini lalu berkembang menjadi aliran psikologi belajar yang

<sup>46</sup> David C. Berliner and Nathaniel Lees Gage, *Educational Psychology* (Boston, MA: Houghton Mifflin, 1991).

berpengaruh terhadap arah pengembangan teori dan praktik pendidikan dan pembelajaran yang dikenal sebagai aliran behavioristik. Aliran ini menekankan pada terbentuknya perilaku yang tampak sebagai hasil dari belajar. Teori behavioristik dengan model hubungan stimulus-responnya, mendudukan orang yang belajar sebagai individu yang pasif. Respon atau perilaku tertentu dengan menggunakan metode pelatihan atau pembiasaan semata. Munculnya perilaku akan semakin kuat apabila diberikan penguatan dan akan menghilang apabila dikenai hukuman.<sup>47</sup>

## **F. Metode Penelitian**

### **1. Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha untuk memutarakan pemecahan masalah yang ada sekarang berdasarkan data-data yang kemudian disajikan, dianalisis dan diinterpretasikan. Penelitian deskriptif berusaha memberikan secara sistematis dan cermat fakta-fakta aktual dan sifat populasi tertentu.<sup>48</sup>

Penelitian deskriptif adalah penelitian yang menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian.<sup>49</sup> Alasan digunakannya metode kualitatif deskriptif dalam penelitian ini adalah dapat memberikan gambaran yang lebih jelas terkait dengan masalah penelitian yang akan dikaji, dan dapat menjelaskan hasil

---

<sup>47</sup> [https://id.wikipedia.org/wiki/Teori\\_belajar\\_behavioristik](https://id.wikipedia.org/wiki/Teori_belajar_behavioristik)

<sup>48</sup> Slamet Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2005), 844.

<sup>49</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), 3.

penelitian secara objektif mengenai keadaan subjek penelitian di lapangan. Deskriptif dalam penelitian ini adalah gambaran tentang situasi dan keadaan yang sebenarnya mengenai santri baru yang mengalami distres psikologis di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi.

Riset ini berkaitan dengan penanggulangan distres psikologis santri baru podok pesantren Darussalam blokagung. Dalam hal ini peneliti menggali data yang dibutuhkan kepada kepala pesantren, serta santri baru. Pengumpulan data pada penelitian ini diawali pada bulan Mei hingga pertengahan bulan Agustus tahun 2022, namun sebelum itu peneliti telah beberapa kali ke pondok pesantren Darussalam sebagai alumni dan pengunjung di akhir tahun 2021.

Dalam kaitannya dengan penelitian tersebut, pendekatan ini bertumpu pada pendekatan fenomenologis, yaitu upaya untuk memahami suatu peristiwa dan hubungannya dengan orang-orang dalam situasi tertentu. Pendekatan fenomenologis sebagai upaya dari peneliti secara metodologis untuk membuat gambaran yang kompleks, mempelajari kosa kata, melakukan penelitian dalam kondisi alami, dan membuat laporan terperinci dari sudut pandang subyek. Pendekatan fenomenologi dalam penelitian ini dipakai untuk mempelajari suatu pengalaman yang dialami oleh subyek dengan kesadaran. Fokus dari penelitian ini merupakan fenomena atau segala hal yang menyangkut suatu

pengalaman; selain itu juga mengenai pengalaman sadar seseorang secara langsung.<sup>50</sup>

Penelitian metode kualitatif deskriptif ini bertumpu pada fenomenologi untuk mengkaji masalah yang dialami oleh santri baru Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi. Pada awal masuk pesantren, santri menemukan lingkungannya baru, mulai dari tempat baru, teman baru, guru baru, asrama baru, dan aturan baru sehingga menyebabkan santri baru tersebut mengalami tekanan mental, kecemasan, mudah emosi, sering menyendiri sehingga sulit bergaul dengan teman yang lain di lingkungan pesantren. Fokus pada penelitian fenomenologi ini merupakan suatu pengalaman yang dialami oleh subyek santri secara langsung, khususnya santri baru. Karena itu, diberikan layanan konseling behavioral agar subyek santri tidak mengalami distres psikologis. Dengan pendekatan ini, konseling behavioral terapi dapat dijadikan sebagai media untuk mengatasi distres psikologis pada santri baru di pesantren Darussalam ini

## 2. Sumber Data

Terdapat dua sumber data dalam penelitian ini yaitu, primer dan sekunder. Data primer merupakan data atau informasi dari sumber pertama yang biasanya disebut dengan informan yang didapat melalui hasil wawancara.<sup>51</sup> Data primer dalam penelitian ini berlandaskan pengumpulan data

---

<sup>50</sup> John W. Creswell and Cheryl N. Poth, *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (Los Angeles, CA: Sage, 2016), 105.

<sup>51</sup> Samsu Samsu, *Metode Penelitian: Teori dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, Serta Research & Development* (Jambi: Pusaka Jambi, 2021), 65.



yang dilakukan langsung oleh peneliti dari sumbernya (Subjek penelitian). Sumber data ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan pertimbangan berdasarkan standar yang peneliti buat.<sup>52</sup> Subjek yang ditentukan penulis dalam penelitian ini terdapat 15 santri baru pondok pesantren darussalam yang mengalami distres psikologis, pengurus pesantren, dan juga pengurus lembaga bimbingan konseling Darussalam (LBKD).

Sedangkan data sekunder adalah data atau informasi penunjang dari sumber pertama atau data primer.<sup>53</sup> Sugiyono mendefinisikan bahwa sumber data sekunder merupakan sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data/peneliti, misalnya melalui orang lain atau dokumentasi.<sup>54</sup> Data sekunder yang diambil peneliti berupa website, artikel penelitian tentang Pondok Pesantren, santri, konseling behavioral, dan distres psikologis yang memiliki korelasi dengan riset ini.

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah teknik atau metode yang digunakan untuk mengumpulkan data yang telah diteliti. Artinya, teknik pengumpulan data memerlukan langkah-langkah yang strategis dan sistematis untuk mendapatkan data yang valid dan juga sesuai dengan kenyataannya. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi.

#### a. Wawancara

---

<sup>52</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Penerbit Alfabeta, 2019)

<sup>53</sup> Fenti Hikmawati, *Metodologi Penelitian* (Depok: Rajawali Pers, 2017), 19.

<sup>54</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi: Mixed Methods* (Bandung: Alfabeta, 2015).

Wawancara adalah pertemuan antara dua orang dimana informasi dan ide yang diperoleh melalui tanya jawab, sehingga maknanya tentang suatu topik tertentu dapat dibangun. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data ketika peneliti ingin melakukan penelitian pendahuluan untuk menemukan suatu permasalahan yang harus diteliti, tetapi juga ketika peneliti ingin mendapatkan informasi yang lebih rinci tentang informan. Dalam melakukan penelitian, penelitian menggunakan model pendekatan wawancara tidak terstruktur atau bebas, yakni dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Adapun materi pertanyaan tidak terintegrasi dengan struktur materi pertanyaan wawancara, panduan wawancara hanya berupa gambaran umum tentang permasalahan yang akan ditanyakan. Pada saat wawancara, peneliti tidak mengetahui secara pasti informasi apa yang ingin diperolehnya, sehingga lebih banyak mendengarkan penuturan dari informan atau lawan bicara saat wawancara. Dalam proses wawancara dilakukan di Aula Pesantren di pagi hari setelah kegiatan usai. Adapun wawancara dilakukan dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara peneliti dan informan dengan menciptakan perasaan senang, santai, dan bersahabat. Hal ini bertujuan agar peneliti dan informan menjadi selaras sesuai dengan perilaku yang diterima secara sosial sehingga mau bekerjasama dan ada kesan saling menghormati.

b. Observasi

Observasi yaitu dasar dari semua dasar ilmu pengetahuan. Para ilmuwan hanya dapat bekerja dengan data yaitu, informasi tentang fakta nyata yang diperoleh melalui observasi. Observasi adalah proses yang kompleks yang terdiri dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua di antaranya yang terpenting adalah proses pengamatan dan ingatan.<sup>55</sup> Teknik observasi digunakan peneliti terhadap tindakan yang dilakukan subjek baik berupa bentuk verbal, non-verbal, serta kegiatan perseorangan maupun ketika berkelompok. Dalam hal ini peneliti melakukan observasi terhadap kegiatan yang dilakukan oleh santri baru di lingkungan Pondok Pesantren Darussalam.

Pada teknik observasi ini, peneliti menggunakan observasi *Non-participan observer*<sup>56</sup> yakni suatu observasi dimana pengamat atau peneliti tidak terlibat secara langsung dalam kegiatan yang diamatinya. Dalam hal ini, peneliti hanya berperan sebagai pengamat dalam beberapa kegiatan yang dilakukan oleh pihak pengurus pesantren, namun tidak jarang peneliti ikut serta dalam kegiatan pesantren seperti mengikuti kegiatan tadarus Al-Qur'an, shalat jamaah, dan kajian. Tindakan ini digunakan oleh peneliti sebagai metode pendekatan pada santri guna memudahkan peneliti untuk mendapatkan data.

#### c. Dokumentasi

---

<sup>55</sup> M. Sutrisno Hadi, *Metodologi Riset* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015).

<sup>56</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Jakarta: Alfabeta, 2012).

Metode dokumentasi yakni mencari data yang didalamnya berhubungan dengan beberapa variabel dalam bentuk kumpulan data, transkrip, majalah, buku, surat kabar, prasasti, agenda dan juga notulen rapat. Berikut beberapa dokumentasi yang diperoleh oleh peneliti seperti dokumentasi pelaksanaan konseling behavioral. Dokumentasi ini boleh berbentuk artefacts, teks tertulis, gambar, atau foto. Selain itu, teknik dokumentasi juga dapat digunakan untuk menggabungkan jawaban subjek (hasil wawancara) dengan observasi untuk memastikan bahwa jawaban subjek sesuai dengan observasi dan dapat dibuktikan dengan data atau situasi penelitian.<sup>57</sup>

#### 4. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan sebuah usaha yang dilakukan oleh peneliti untuk melakukan analisis data yang ditemukan baik melalui observasi atau wawancara, lalu menyusun secara sistematis sehingga memberikan kejelasan maksud dari sebuah data.<sup>58</sup> Analisis data juga dinamakan pengolahan data dan interpretasi data. Analisis data adalah proses meninjau, mengklasifikasikan, mensistematisasikan, menafsirkan dan memverifikasi data untuk memastikan bahwa suatu peristiwa memiliki nilai ilmiah, sosial dan akademik. Model Miles dan Huberman digunakan dalam teknik analisis data penelitian ini.

Menurut Miles dan Huberman, data dalam penelitian kualitatif dikumpulkan melalui berbagai metode, antara lain wawancara, observasi, serta

---

<sup>57</sup> A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, & Penelitian Gabungan* (Jakarta: Prenada Media, 2017).

<sup>58</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi: Mixed Methods* (Bandung: Alfabeta, 2015), 333.

dokumentasi. Akibatnya, data yang diperoleh harus dikumpulkan terlebih dahulu dan diproses sebelum digunakan.<sup>59</sup> Adapun tahap analisis data yang digunakan peneliti yaitu menggunakan tiga model analisis yakni memakai:

a. Reduksi data

Reduksi data yakni peneliti melakukan penyeleksian data dari lapangan atau data yang peneliti kumpulkan dan dicatat oleh peneliti dengan jumlah yang sangat banyak, selanjutnya dianalisis dengan cara merangkum data tersebut dengan mengambil intisari dari hasil informasi dari narasumber yang memang dianggap penting dan sesuai dengan teori, tema dan pola penelitian.

b. Data display

Setelah reduksi data yaitu menyajikan informasi secara sistematis dengan menggambarkan kesimpulan yang dianggap sesuai dan valid, sebagai pengambilan keputusan dan pengambilan tindakan. Untuk mempermudah dalam memahami, data tersebut disajikan dalam bentuk tabel sebagaimana data empiris untuk menggambarkan data asli atau peristiwa di lapangan yang dianggap nyata, kemudian dibuatkan kesimpulan untuk mempermudah pembacaan makna dari penampilan data tersebut dan diakhiri hasil analisa laporan penelitian.

c. Pengambilan kesimpulan

---

<sup>59</sup> Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, & Penelitian Gabungan*.

Kesimpulan diambil melalui data yang telah di reduksi dan disajikan, maka peneliti membuat kesimpulan berdasarkan bukti yang kuat. Kesimpulan merupakan jawaban dari rumusan masalah yang diungkapkan peneliti sejak awal.

#### **G. Sistematika Pembahasan**

Bagian Pertama dalam penelitian ini merupakan pendahuluan yang membahas tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian.

Bagian Kedua yaitu kajian teoritis meliputi kajian pustaka penelitian terdahulu yang berhubungan dengan konseling behavioral terapi dalam mengatasi Distres Psikologis pada santri baru. Kerangka teoritis yang membahas tentang konseling behavioral terapi dalam mengatasi distres pada santri baru. Dan hipotesis penelitian.

Bagian Ketiga yaitu metodologi penelitian mencakup pendekatan penelitian, jenis dan sifat penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data yang digunakan.

Bagian Keempat yaitu bagian analisis data berisikan penjabaran hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan, berkaitan dengan konseling behavioral terapi dalam mengatasi distres psikologis pada santri baru di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi.

Bagian Kelima yaitu bagian penutup yang mencakup simpulan secara jelas dan ringkas, serta saran untuk perbaikan penelitian selanjutnya.

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian mengenai konseling behavioral terapi dalam dalam mengatasi distres psikologis pada santri baru, dapat diambil kesimpulan yaitu:

#### **1. Distres Psikologis Santri Baru di Pondok Pesantren Darussalam**

Distres psikologis yang dialami oleh santri baru ditandai dengan munculnya penderitaan emosional yaitu berupa tekanan psikologis, perubahan perilaku, meningkatnya kecemasan, keaktifan di kelas, lebih banyak diam dan perubahan kebiasaan makan dan tidur yang dialami oleh santri baru. yang dialaminya, karena padatnya jadwal kegiatan yang ada di pesantren, tekanan sosial, tekanan ekonomi, masalah keluarga, dan masalah kepribadian.

Dalam mengurangi permasalahan distres psikologis kepada santri baru, pertama dengan mengidentifikasi santri baru yang telah mengalami distres psikologis dengan mengamati perilakunya, melakukan wawancara, pendekatan secara langsung, dan melakukan tes psikologis. Kedua menyelesaikan distres psikologis pada santri baru dengan meningkatkan komunikasi antara santri dan guru/ustadz, menerapkan teknik relaksasi, melakukan aktivitas fisik, dan meningkatkan keterlibatan dalam kegiatan sosial. Ketiga cara atau metode penangan distres psikologis pada santri

baru, melakukan aktivitas sosial, komunikasi dengan guru dan teman-teman, meluangkan waktu untuk merenung, menjaga pola makan yang sehat, dukungan emosional, dan menciptakan tujuan yang realistis. dan menemukan cara untuk menghilangkan stres seperti olah raga, permainan, dan ngobrol santai.

Ketiga perilaku tersebut dilakukan agar dapat mengurangi distress psikologis pada santri baru, dan tidak memberikan dampak yang akan ditimbulkan apabila santri baru mengalami distress psikologis seperti depresi, kecemasan, pikiran negatif, dan masalah perilaku, seperti perilaku agresif, menarik diri, dan masalah konsentrasi belajar. Namun sampai saat ini, hanya beberapa pengurus yang telah melakukannya, bahkan ada yang belum sama sekali, dikarenakan masih minimnya pengetahuan Ustad Sukron Roal Fadli Pengurus Asrama dan belum adanya pelatihan atau pendampingan kepada santri secara langsung yang mengalami distress psikologis dengan menggunakan metode konseling behavioral terapi.

## 2. Konseling Behavioral Terapi Santri Baru di Pondok Pesantren Darussalam

Konseling behavioral terapi telah diterapkan pada lembaga pendidikan, salah satunya terjadi pada lembaga pendidikan non formal atau Pondok Pesantren Darussalam kepada santri yang belajar atau mondok di pesantren tersebut agar tercipta perilaku baru santri, menghapus perilaku buruk santri dan memperkuat perilaku yang baik sesuai keinginan guru, pengurus pesantren dan kyai. Penerapan konseling behavioral terapi kepada



santri baru di Pondok Pesantren Darussalam melalui beberapa tahapan, antara lain :

- a. *Tahap Awal*, masalah psikologis yang hadapi oleh santri baru di pesantren Darussalam belum mampu mengelola emosi dan mengembangkan keterampilan sosial serta berinteraksi dengan orang lain.
- b. *Tahap Kedua Inti*, membuat kesepakatan dengan santri baru agar merubah kebiasaan buruk menjadi perilaku yang baru, yaitu harus mampu mengontrol emosi yang dimilikinya, mencoba menyalurkan dan mengaplikasikan keterampilan yang dimiliki dan selalu mengikuti kegiatan dan melakukan hal-hal baik dengan teman.
- c. *Tahap Akhir (Tahap Tindakan)*, santri baru merubah kebiasaan buruk menjadi kebiasaan baru, dalam mengontrol emosi yang dimilikinya dengan lebih bersabar selama di pesantren, melatih kemampuan bicara, menjadikan teman ngobrol, dan bertukar pikiran dengan santri lain. Menyalurkan dan mengaplikasikan keterampilan yang dimiliki, Dengan mengikuti kegiatan ekstra kurikuler yang diminati di pesantren, seperti sholawat dan rebana, qiro'at, kaligrafi, komputer, jurnalis, pidato dan mc. Mengikuti kegiatan dan melakukan hal baik dengan temannya, dibentuk kelompok atau kelas belajar sesuai dengan tingkatan kelas sehingga mudah berdiskusi, memecahkan masalah agama, dan bermusyawarah.

Setelah dilakukannya konseling behavioral terapi tersebut, santri baru sudah aktif belajar dan menyesuaikan kebiasaan barunya di pesantren, mengontrol emosi dengan baik, dengan sikap lebih sabar dipesantren, berbicara dengan santri lain dan saling bertukar pikiran dengan teman-temannya. Adapun keterampilan yang diikuti oleh santri dalam kegiatan ekstra kurikuler yaitu seni baca Al-Qur'an (*qira'at*) dan seni menulis huruf Arab (kaligrafi), dan telah mendapatkan kelas belajar yaitu di kelas 3 tingkat ula dan kelas 1 SMK menjadikannya lebih mudah dan cepat berinteraksi dengan baik dengan teman-temannya.

Dengan begitu pengurus pesantren harus lebih aktif dan kompetitif dalam mengawasi santri baru selama kegiatan belajar, agar tidak sampai salah dalam memilih teman, karena teman yang salah akan berpengaruh kepada sikap dan perilaku santri baru tersebut. Meskipun keterampilan yang diminati lebih dari satu, tidak menjadikan untuk belajar keterampilan lainnya selama mampu dan dapat mengatur waktu belajarnya setiap hari. Selain itu, agar santri baru lebih kuat pemahaman materi pelajaran yang diperolehnya, dia harus proaktif bertanya kepada guru atau temannya terkait materi yang telah diajarkan atau materi yang belum di fahaminya.

### 3. Konseling behavioral terapi sebagai upaya menanggulangi distres psikologis santri baru di Pondok Pesantren Darussalam

Konseling behavioral terapi dapat membantu santri baru dalam mengatasi distres psikologi. Terapi ini dapat digunakan untuk membantu

santri baru dalam mengatasi masalah sosial, emosional, dan kognitif yang dihadapi di pesantren. Konseling behavioral terapi dapat membantu santri baru dalam mengembangkan pemahaman tentang masalah serta membantu mereka menemukan solusi yang tepat untuk situasi yang dihadapi. Selain itu, terapi ini juga dapat digunakan untuk membantu santri baru belajar cara berpikir yang bermanfaat serta beberapa cara dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Selain daripada itu, santri yang telah mengikuti terapi konseling behavioral mengalami peningkatan kemampuan beradaptasi dan kemampuan berpikir kritis saat menghadapi situasi yang kompleks, dan lebih siap menangani masalah-masalah kompleks dan lebih mudah mengatasi tekanan psikologis dan santri yang telah mengikuti terapi konseling behavioral lebih mudah menyatakan perasaan dan lebih dapat menerima kritik secara positif

## **B. Saran**

1. Minimnya pengetahuan Ustad Sukron Roal Fadli Pengurus Asrama dan pengurus pesantren serta belum adanya pelatihan atau pendampingan kepada santri secara langsung yang mengalamai distres psikologis dengan menggunakan metode konseling behavioral terapi, perlu adanya pelatihan khusus kepada Ustad Sukron Roal Fadli Pengurus Asrama dan pengurus pesantren tentang metode konseling behavioral.
2. Peneliti memberikan saran kepada santri baru untuk tetap semangat dalam belajar, selalu bersabar di pesantren dan saling tolong menolong antar teman

yang mengalami kesulitan. Hal ini dilakukan agar bisa membangun rasa kekeluargaan sehingga terciptanya keharmonisan sesama temannya.

3. Konseling behavioral terapi harus dapat dijadikan sebagai teknik atau metode khusus dalam mengatasi masalah distres psikologis yang dialami oleh santri baru di Pondok Pesantren Darussalam, agar santri baru proaktif, kompetitif dan mudah merasa nyaman tinggal di pesantren.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Zaenal. "Ketika Stress Beraksi Islam Punya Solusi," *Jurnal Komunikasi Jurusan Dakwah Stain Purwokerto* 3 No.1 (2009).
- Aini, Luluk Nur. "Pendekatan Behavioral Pada Santri Untuk Menangani Dampak Bullying di Pondok Pesantren Thoriqul Huda Ponorogo." *Jurnal Proceeding of Conference on Strengthening Islamic Studies in the Digital Era* 1, no. 1 (2021).
- Aliyah, Putri Nurul dan Sulisworo Kusdiyati. "Pengaruh perceived social support terhadap psychological distress pada remaja sma di masa pandemi Covid-19." *Jurnal Riset Psikologi* (2021): 59–68.
- Alwi, Alkaff. "Pengaruh Pelayanan Administrasi Terhadap Tingkat Kepuasan Santri Di Pondok Pesantren Yasinat Kabupaten Jember." *Jurnal Paradigma Madani* 9, no. 2 (2022): 111–118.
- Amrusi J, Imam. "Pendidikan Pesantren Sebagai Potret Konsistensi Budaya di Tengah Himpitan Modernitas." *Jurnal KARSA* 20. no. 1 (2012): 80.
- Ansyah, E. H., Muassamah, H., & Hadi, C. Tadabbur Surat Al-Insyirah untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 2(1), 9–18. <https://doi.org/10.15575/jpib.v2i1.3949>. (2019).
- Arifah, Muwaffaqoh., Ismailia dan Widyastuti Anggraini. "Konseling Behavioral Dalam Mengatasi Perilaku Agresif Anak Usia Dini." *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* 1, no. 2 (2018).
- Arifin, Imran. "Kepemimpinan Kyai." (Jakarta: Kalima Syahada Press, 1993), 119-120.
- Arifin, Muhammad. "Ilmu Pendidikan Islam", (Tinjauan Teoritis dan Praktis Berdasarkan Pendekatan Interdisipliner), Jakarta: PT Bumi Aksara. hal. 45-46. 2009.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013.
- Arizona, Arizona. "Pengaruh Konseling Behavior Therapy Untuk Mengatasi Perilaku Terisolir Pada Remaja." *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling* 8, no. 1 (2021): 1–7.

- Azzahra, Fatimah. "Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 5, no. 1 (2017).
- Azzahra, Fatimah. *Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2016.
- Berliner, David C. and Nathaniel Lees Gage. *Educational Psychology*. Boston, MA: Houghton Mifflin, 1991.
- Budi. *Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi*. Jakarta, Laduni, 2022.
- Bungin, Burhan. *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Fajar Interpratama Mandiri Kencana, 2017.
- Bunyamin, Andi. "Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis". *Jurnal Idaarah*, 5, no. 1 (2021).
- Creswell, John W. dan Cheryl N. Poth. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. (Los Angeles, CA: Sage, 2016). 105.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 1995.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. (Jakarta: Balai Pustaka, 1988), 866.
- Dharma, Galuh Maitri Imantaka. "Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Distres Psikologis Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta." *Skripsi*, Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2020.
- Dhofier, Zamakhsyari. *Tradisi Pesantren Studi Tentang Pandangan Hidup Kyai*. Jakarta: LP3S, 1983.
- Dhofier, Zamakhsyari. *Tradisi Pesantren Studi tentang Pandangan Hidup*. Jakarta: P3M, 2000.
- Dhofier, Zamakhsyari. *Tradisi Pesantren Studi Tentang Pandangan Hidup Kyai*. Jakarta: LP3ES, 2011.
- Dhofier, Zamakhsyari. *Tradisi Pesantren: Studi tentang Pandangan Hidup Kiai*. Jakarta: LP3ES, 1984.
- Durand, V. M. & H. D Barlow. *Essential of Abnormal Psychology*. Belmont, CA: Cengage Learning, 2006.

- Echols, John M. dan Hassan Shadily. *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2000.
- Fa'uti, Subhan. *Membangun Sekolah Unggulan Dalam Sistem Pesantren*. Surabaya: Alpha, 2006.
- Fathiyah, Nur Kartika dan Muhammad Farozin. *Pemahaman Tingkah Laku*. Jakarta: Rineka Cipta, 2004.
- Forman-Hoffman, Valerie L., Pradip K. Muhuri, Scott P. Novak, Michael R. Pemberton, Kimberly L. Ault and Danyelle Mannix. "Psychological Distress and Mortality among Adults in the US Household Population," *CBHSQ Data Review* (2014).
- Galuh Maitri Imantaka Dharma, "Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Distres Psikologis Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta," *Skripsi*, Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2020.
- Geertz, Clifford. *Abangan, Santri, Priyayi dalam Masyarakat Jawa*. Surabaya: Pustaka Jaya, 1989.
- Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia, 1992.
- Gunarsa, S. D. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2011.
- Hadi, Sutrisno M. *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Hamka, *Tafsir Al azhar*, Jakarta: Pustaka Panjimas.1989.
- Haningsih, Sri. "Peran Strategis Pesantren, Madrasah, dan Sekolah Islam di Indonesia", *el-Tarbawi: Jurnal Pendidikan Islam* 1, no.1 (2008): 30.
- Hanun, Asrohah. "Pelebagaan Pesantren, Asal-usul dan Perkembangan Pesantren di Jawa." *Disertasi*, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2002.
- Hartono, Hartono and Boy Soedarmadji. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana, 2015.
- Hasanah, Ni'matul. "Bentuk Perjuangan KH. Mukhtar Syafa'at Dalam Mengembangkan Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Tahun 1951-1991". *Tesis*, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2020.
- Hasbullah. *Sejarah Pendidikan Islam di Indonesia, Lintasan Sejarah Pertumbuhan dan Perkembangan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1999.
- Hayyi, A. "*Fiqh al-Islam wa Adillatuh*". Yogyakarta: Cakrawala. (2012).

- Hidayat, Mansur. "Model Komunikasi Kyai Dengan Santri di Pesantren." *Jurnal Aspikom 2*, no. 6 (2017): 385–395.
- Hikmawati, Fenti. *Metodologi Penelitian*. Depok: Rajawali Pers, 2017.
- [https://id.wikipedia.org/wiki/Teori\\_belajar\\_behavioristik](https://id.wikipedia.org/wiki/Teori_belajar_behavioristik)
- Huberman, Michael and Matthew B. Miles. *The Qualitative Researcher's Companion*. New York, NY: Sage, 2002.
- Husain, Nusrat., Nasim Chaudhry, Farhat Jafri., Barbara Tomenson, Ishaq Surhand, Ilyas Mirza and Imran B Chaudhry. "Prevalence and Risk Factors for Psychological Distress and Functional Disability in Urban Pakistan," *WHO South-East Asia Journal of Public Health* 3, no. 2 (2014): 144–153
- Hutahaean, Bona S. H. "Pelatihan Untuk Peningkatan Self-Esteem Pada Mahasiswa Universitas Indonesia Yang Mengalami Distres Psikologi". *Tesis*, Universitas Indonesia, Depok, Jawa Barat, 2012.
- <https://www.betterhelp.com/advice/stress/eustress-vs-distress-vs-stress-how-to-know-the-difference/>
- Ismailia Muwaffaqoh Arifah dan Anggraini Widyastuti, "Konseling Behavioral Dalam Mengatasi Perilaku Agresif Anak Usia Dini," *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* 1, no. 2 (2018).
- Ifdil, Taufik dan Zadrian Ardi. "Kondisi Stres Akademik Siswa di Kota Padang." *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 1, no. 12 (2013): 143-150.
- Ikke Yuliani Dhian Puspitarini. "9 Penerapan Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku Untuk Membantu Siswa Mengatasi Distress." *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri* 3, no. 2 (2016): 142–148.
- Ilyas, R. "Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali". *Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Dan Kemanusiaan, STAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung*, 8(1), 90–106. (2017).
- Jessica, Firda. "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Distres Psikologis Pada Korban Bullying Di Universitas 'X,'" *Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta*, 2019.
- Khairunnisa, Khairunnisa. "Survei Tingkat Psychological Distress Santri Pondok Pesantren Diniyah Formal Nurul Jannah Banjarmasin." *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. 2022.



- Khalid Mahmood and Abdul Ghaffar, "The Relationship between Resilience, Psychological Distress and Subjective Well-Being among Dengue Fever Survivors," *Global J Human Soc Sci Res* 14, no. 10 (2014): 13–20.
- Khotimah, Husnul. "Internalisasi Moderasi Beragama Dalam Kurikulum Pesantren." *Rabbani: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 1 (2020): 62–68.
- Khulusinniyah, Khulusinniyah and Almannah Wassalwa. "Reorientasi Nilai-Nilai Kepesantrenan Pada "Santri Kalong Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo," *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia* 1, no. 2 (2017): 237–249.
- Krumboltz, John D. and Carl E. Thoresen. *Behavioral Counseling: Cases and Techniques*. New York, NY: Taylor & Francis, 1969.
- Kurniawan, Bayu. Rahayu Rahayu, Rizka Rahmah Gita, Zhafa Livia Syahrani, dan Zefania Anugrah. "Pengaruh Konseling Behavioral Terapi Terhadap Budaya Indonesia Timur," *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia* 7, no. 5 (2022): 6138–6148.
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The eustress concept: problems and outlooks. *World Journal of Medical Sciences*. 11(2), 179-185.
- Laia, Bestari., Murnihati Sarumaha., Merri Christina Zalukhu., Mastawati Ndruru., Tatema Telaumbanua., Lies Dian marsa Ndraha., Darmawan Harefa., "Pendekatan Konseling Behavioral Terhadap Perkembangan Moral Siswa." *Jurnal Ilmiah Aquinas* 4, no. 1 (2021): 159–168.
- Lastrini, Kadek., I Wayan Tirka, and Nyoman Dantes. "Pengaruh Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Melalui Lesson Study Terhadap Self Exhibition." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 10, no. 1 (2019): 32–40.
- Latipun. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press, 200).
- Lazarus, Richard S. and Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, NY: Springer, 1984.
- Levitt, Heidi M., Fredrick J. Wertz., Sue L. Motulsky., Susan L. Morrow. "Recommendations for Designing and Reviewing Qualitative Research in Psychology: Promoting Methodological Integrity." *Qualitative Psychology* 4, no. 1 (2017): 2.
- Lina, N. H, Harsono M. *Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi*. *Jurnal Ilmu Manajemen* 18, no. 1. (2021).

- Lopes Cardozo, B., Gotway Crawford, C., Eriksson, C., Zhu, J., Sabin, M., Ager, A., Foy, D., Snider, L., Scholte, W., Kaiser, R., Olf, M., Rijnen, B., & Simon, W. (2012). *Psychological distress, depression, anxiety, and burnout among international humanitarian aid workers: A longitudinal study*. *PLoS ONE*, 7(9), Article e44948.
- Lovibond, P., & Lovibond, S. (1995). The Structure of Negative Emotional States: Comparison of The Depression Anxiety Stress Scales (DASS) With The Beck Depression and Anxiety Inventories. *Psychology*, 335-343.
- Lumongga, D. R. Namora. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana, 2014.
- Madjid, Nurcholish. *"Bilik-bilik Pesantren."* Jakarta: Paramadina, 1997.
- Mahmood, Khalid and Abdul Ghaffar. "The Relationship between Resilience, Psychological Distress and Subjective Well-Being among Dengue Fever Survivors." *Global J Human Soc Sci Res* 14, no. 10 (2014): 13–20.
- Mamlukhah, Mamlukhah. "Motivasi Orang Tua Memilih Pondok Pesantren Sebagai Sarana Mendidik Moral Anak: Studi Kasus di Pondok Pesantren Putri Darussalam Selatan Blokagung Tegalsari Banyuwangi". *Jurnal Darussalam: Jurnal Pendidikan, Komunikasi dan Pemikiran Hukum Islam* 8, no. 2 (2017): 316-330.
- Mappiare, Andi. *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional, 1982. 27.
- Mar, Syahid. "Implementasi Kebijakan Dalam Modernisasi Pesantren Darussalam Blokagung dan Relevansinya Bagi Pengembangan Pendidikan Formal di Pesantren." *MOMENTUM: Jurnal Sosial dan Keagamaan* 9, no. 2 (2020): 248–263.
- Mardhiyyah, Rahmah Winnit., dan Firawati Indiriani. "Pendekatan Konseling Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Siswa SMA." *FOKUS: Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan* 1, no. 4 (2018): 159–167.
- Margono, Slamet. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2005). 844.
- Markam, S. *Pengantar Psikologi Klinis*. Yogyakarta: UI Press, 2003.
- Mas'ud, Abdurrahman. "Sejarah Pesantren dari Walisongo hingga Kini." *Jurnal Yustisia*, 18, no. 7 (2000): 32.
- Maunah, Binti. *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: Teras, 2009.

- Miler, A. "Canadian Students Feel Stress, Anxiety, Have Suicidal Thoughts, Survey Reveals, retrieved November 22, 2015, from <http://www.theglobeandmail.com/news/national/education/college-university-students-feel-stress-anxiety-have-suicidal-thoughts-survey-reveals/article12613742/>
- Miles, Matthew B. dan Michael A. Huberman. *Qualitative Data Analysis*. London: Sage, 1994.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2002). *Social Causes of Psychological Distress*. New York: Aldine De Gruyter.
- Monks, F. J. and A. M. P. Knoers. *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai-bentuknya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University, 2006.
- Mufidah. "Pengembangan Kurikulum Pendidikan di Pesantren". *Tesis*, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2017.
- Mughits, A. (2008). *Kritik Nalar Fiqh Pesantren*. Jakarta: Kencana.
- Muhakamurrohman, Ahmad. "Pesantren: santri, Kiai, dan Tradisi", *Ibda': Jurnal Kebudayaan Islam* 12, no. 2 (2014): 111.
- Mujizatulloh. "Metode Pengajian Kitab Pada Pondok Pesantren Salafiyah Darul Muttaqin Mannanti Kabupaten Sinjai." *Al-Maraji'*, *Jurnal Pendidikan Bahasa Arab* 2, no. 1 (2018): 8.
- Munawwir, A.W. *Kamus Al-Munawwir, Arab-Indonesia Terlengkap*. Surabaya: Pustaka Progressif, 1997).
- Musabiq, Sugiarti dan Isqi Karimah. "Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa." *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 20, no. 2 (2018): 75–83.
- Najati, Muhammad Utsman. "Psikologi dalam Alqur'an", Jakarta: Pustaka azzam. 2005.
- Nasution, Kemala Indri. *Stres Pada Remaja*. Medan: Universitas Sumatera Utara, 2007.
- Nur Fathiyah, Kartika dan Farozin, Muhammad. *Pemahaman Tingkah Laku* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004).
- Nur, Said dan Izzul Mutho. *Santri Membaca Zaman: Percikan Pemikiran Kaum Pesantren*. Kudus: Santrimenara Pustaka, 2016.
- Nur, Uhbiyati. *Ilmu Pendidikan Islam*. Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2013.

[Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 55 Tahun 2007 Tentang Pendidikan Agama dan Pendidikan Keagamaan](#)

Pesantren Darussalam. "Sejarah Berdiri," *Blokagung.Net* (Banyuwangi, 2023), last modified 2023, accessed February 27, 2023, <https://blokagung.net/pengasuh-3/>.

Putri Nurul Aliyah dan Sulisworo Kusdiyati, "Pengaruh Perceived Sosial Support Terhadap Psychological Distress pada Remaja SMA di Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Riset Psikologi* (2021): 59

Pusat Krisis Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. "Berdamai dengan Penatnya Kehidupan Mahasiswa. Retrieved November 22, 2015, from <http://www.puskrispsiui.or.id/berdamai-dengan-penatnya-kehidupan-mahasiswa/>

Ratna, Maicke D. S. "Hubungan Kesesakan Dengan Psychological Distress Pada Santri Pondok Pesantren Tradisional." *Skripsi*, Universitas Negeri Semarang, 2019, 1.

Rice, F. P. *Adolescence: Development, Relationship, and Culture*. Boston, MA: Allyn & Bacon, 1993.

Ridner, S.H. (2004). Psychological Distress: Concept Analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 45(5), 536-546.

Rusli, Radif Khotamir and Kholik, M A., "Teori Belajar Dalam Psikologi Pendidikan." *Jurnal Sosial Humaniora* 4, no. 2 (2013): 62- 67.

Samsu, Samsu. *Metode Penelitian: Teori dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, Serta Research & Development*. Jambi: Pusaka Jambi, 2021.

Said, Nur dan Mutho, Izzul. *Santri Membaca Zaman: Percikan Pemikiran Kaum Pesantren*, (Kudus: Santrimenara Pustaka, 2016), 2.

Schneiders, Alexander A. *Penyesuaian Pribadi dan Kesehatan Mental*. New York, NY: Holt, Reinhart dan Winston, 1964).

Sekarum, Ayuningdyah. "Interpersonal Psychotherapy (IPT) Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Mahasiswa Universitas Indonesia Yang Mengalami Distres Psikologis". *Tesis*, Universitas Indonesia Depok, Jawa Barat, 2012.

Sugiyono, Sugiyono. "Perspektif Psikologi Sosial: Kajian Tentang Interaksi Sosial Santri Lama Dengan Santri Baru Pondok Pesantren Darussalam Blokagung

- Tegalsari Banyuwangi.” *Jurnal Darussalam: Jurnal Pendidikan, Komunikasi dan Pemikiran Hukum Islam* 7, no. 2 (2016): 378–404.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kombinasi: Mixed Methods*. Bandung: Alfabeta, 2015.
- Sukamto. *Kepemimpinan Kiai dalam Pesantren*. Jakarta: LP3ES, 1999.
- Sulthon, Sulthon. “Mengatasi Kenakalan Pada Siswa Melalui Pendekatan *Konseling Behavioral*.” *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling* 2, no. 2 (2018).
- Suranadi, Luh. “Manajemen Stres Mahasiswa Baru.” *Jurnal Kesehatan Prima* 6, no. 2 (2012): 942–947.
- Sutarto, Wijono. *Psikologi Industry & Organisasi*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2010.
- Syamsu, Yusuf dan Nurhudaya Ilfiandra. *Pengembangan Diri*. Bandung: UPT LBK UPI, 2004.
- Takdir, Mohammad. *Modernisasi Kurikulum Pesantren*. Yogyakarta: IRCiSoD, 2108.
- Tim Direktorat Jenderal Kelembagaan Agama Islam, *Pola Pembelajaran di Pesantren* (Jakarta: Depag RI, Direktorat Jenderal Kelembagaan Agama Islam, Direktorat Pendidikan Keagamaan dan Pondok Pesantren, Proyek Peningkatan Pendidikan Luar Sekolah pada Pondok Pesantren, 2003), 73.
- Tiswarni, *Akhlaq Tasawuf*., Jakarta: Bina Pratama. hal. 42-44. 2007.
- Ulum, Moh. “Modernisasi Pendidikan Islam: Tinjauan Filosofis Tentang Modernisasi Pendidikan Pesantren.” *Ta’lim Diniyah: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 1 (2020): 98–109.
- Ulya, Rifqi Minchatul., Ahmad Fahmi Idris El Hakim, and Muhammad Jamaluddin. “Penerapan *Konseling Behavior* Untuk Mengurangi Kecenderungan Perilaku Konsumtif Mahasiswa Psikologi 2018 UIN Malang.” *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling* 5, no. 2 (2021): 178–195.
- W Widyastuti. “Self Compassion, Stress Akademik dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru.” *Jurnal Psikologi TALENTA* 3, no. 1 (2020): 6.
- Wahyudi. *Manajemen Konflik Dan Stress Dalam Organisasi*. Bandung: Alfabeta, 2017.

- Willis, Sofyan S. *Konseling Individual, Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Winefield, Helen R., Tiffany K Gill., Anne W Taylor and Rhiannon Pilkington. "Psychological Well-Being and Psychological Distress: Is It Necessary to Measure Both?," *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice* 2, no. 1 (2012): 1–14.
- Yurisaldi. "*Berdzikir untuk Kesehatan Saraf*". Jakarta: Zaman. (2010).
- Yusuf, A. Muri. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, & Penelitian Gabungan* Prenada Media, 2017.
- Yusuf, Muhammad Nurdin. "*Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Santri Baru Di Pondok Pesantren Pendidikan Islam Parigi Habirau Tengah Kecamatan Daha Selatan HSS*"., Skripsi, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. 2016.
- Yusuf, S. L. *Mental Hygiene (pengembangan kesehatan mental dalam kajian psikologi dan agama)*. Jakarta: Kencana, 2004.
- Yusuf, Syamsu and A. Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian*. Jakarta: Remaja Rosdakarya, 2011.
- Yusuf, Syamsu. *Kesehatan Mental, Perspektif Psikologi dan Agama*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018.
- Zuhairini, Abdul Ghofir, dan Slamet Hs Yusuf. *Metodik Khusus Pendidikan Agama*. Surabaya: Usaha Nasional, 1983.
- Zahrah, Sofia Jamila. "*Gambaran Stress Santri Di Pondok Pesantren Salafiyah Nurul Amin Samarinda*". Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Diploma III Keperawatan. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. 2019.