

**UPAYA SANTRI PUTRI PONDOK PESANTREN RAUDLATUL MUBTADIIN
DALAM MENGELOLA STRES DENGAN MENGGUNAKAN TERAPI
MENULIS EKSPRESIF**

SKRIPSI



Disusun Oleh:

SITI NURYANI WAHIDAH

NIM. 1908306156

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM (BKI)
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYEKH NURJATI CIREBON
TAHUN 2023 M / 1444 H**

UPAYA SANTRI PUTRI PONDOK PESANTREN RAUDLATUL MUBTADIIN
DALAM MENGELOLA STRES DENGAN MENGGUNAKAN TERAPI MENULIS
EKSPRESIF

SKRIPSI



SITI NURYANI WAHIDAH

NIM. 1908306156

JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM (BKI)
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYEKH NURJATI CIREBON
TAHUN 2023 M / 1444 H

ABSTRAK

Siti Nuryani Wahidah, 1908306156. UPAYA SANTRI PUTRI PONDOK PESANTREN RAUDLATUL MUBTADIIN DALAM MENGELOLA STRES DENGAN MENGGUNAKAN TERAPI MENULIS EKSPRESIF.

Berbagai kegiatan yang dilakukan oleh santri ketika berada di pesantren, adanya aturan dan kewajiban yang harus dipatuhi selain kegiatan pribadi, sehingga dapat mempengaruhi terhadap keadaan santri karena banyaknya tuntutan yang harus dijalankan. Munculnya rasa stres dalam pikiran dapat mengganggu semua aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Kurang fokus dan menimbulkan rasa malas saat kegiatan juga menghambat segala aktivitas seorang santri yang penuh dengan kewajiban dan aturan saat berada di pesantren. Stres adalah suatu kondisi yang mempengaruhi keadaan fisik atau psikologis seseorang karena tekanan internal atau eksternal yang dapat mengganggu kegiatan sehari-hari santri putri yang lebih mengedepankan perasaannya ketika capek dan banyak masalah, sehingga tidak bisa mengelolanya sebaik mungkin sampai munculnya rasa stres dalam pikirannya. Fokus penelitian ini adalah (1) Bagaimana upaya santri putri dalam mengelola stres di pondok pesantren Raudlatul Mubtadiin? (2) Bagaimana dampak terapi menulis ekspresif terhadap pengelolaan stres di Pondok Pesantren Raudlatul Mubtadiin?

Dalam menjawab pertanyaan tersebut, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Dalam menganalisis Upaya Santri Putri Pondok Pesantren Raudlatul Mubtadiin dalam Mengelola Stres, data yang digunakan meliputi hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi yang disajikan pada analisis data.

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, bentuk stres yang dialami oleh santri putri pondok pesantren Raudlatul Mubtadiin yang menerapkan terapi menulis ekspresif terdapat dua faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternalnya adalah masalah pertemanan, keluarga, keuangan, tugas sekolah, dan tugas pesantren. Sedangkan faktor internalnya adalah bosan, suntuk, mudah marah, tidak percaya diri, sensitif, egoisme, dan tidak bisa mengontrol diri. Terdapat gejala yang dialami oleh santri putri yaitu, gejala : 1) Gejala fisik 2) Gejala emosional 3) Gejala kognitif 4) Gejala interpersonal. Upaya yang dilakukan santri ketika stres yaitu, dengan menulis ekspresif dengan media buku tulis dan buku diari dengan waktu yang berbeda sesuai dengan kebutuhan. Dampak yang dirasakan beberapa santri putri setelah melakukan terapi menulis ekspresif adalah dapat meringankan gejala stres, mengelola stres, meningkatkan mood, menjadikan perasaan lebih tenang dan lega, mengelola perasaan dan pikiran negatif, berpikir positif, serta menjadikan pemahaman terhadap diri sendiri sebagai motivasi diri.

Kata Kunci: Stres, Terapi Menulis Ekspresif

ABSTRACT

Siti Nuryani Wahidah, 1908306156. EFFORTS OF RAUDLATUL MUBTADIIN BOARDING STUDENTS' EFFORTS IN MANAGING STRESS USING EXPRESSIVE WRITING THERAPY.

The various activities carried out by the santri when they are in the pesantren, there are rules and obligations that must be obeyed apart from personal activities, so that they can affect the condition of the santri because of the many demands that must be carried out. The emergence of a feeling of stress in the mind can interfere with all activities carried out daily. Lack of focus and causing a feeling of laziness during activities also hinders all the activities of a santri who are full of obligations and rules while at the pesantren. Stress is a condition that affects a person's physical or psychological state due to internal or external pressure that can interfere with the daily activities of female students who prioritize their feelings when they are tired and have many problems, so they cannot manage them as well as possible until stress appears in their minds. The focus of this research is (1) How are female students managing stress at the Raudlatul Mubtadiin boarding school? (2) What is the impact of expressive writing therapy on stress management at the Raudlatul Mubtadiin Islamic Boarding School?

In answering this question, this study uses a qualitative method with a case study type of research. In analyzing the Efforts of the Raudlatul Mubtadiin Islamic Boarding School Students in Managing Stress, the data used includes the results of observations, interviews, and documentation presented in the data analysis.

In this study it can be concluded that, the form of stress experienced by female students of the Raudlatul Mubtadiin Islamic boarding school who apply expressive writing therapy has two factors, namely external factors and internal factors. External factors are problems of friendship, family, finances, school assignments, and Islamic boarding school assignments. while the internal factors are bored, bored, irritable, insecure, sensitive, selfish, and unable to control oneself. There are symptoms experienced by female students, namely, symptoms: 1) Physical symptoms 2) Emotional symptoms 3) Cognitive symptoms 4) Interpersonal symptoms. Efforts made by students when they are stressed, namely by expressive writing using notebooks and diaries at different times according to needs. The impact felt by some female students after doing expressive writing therapy is that it can relieve stress symptoms, manage stress, improve mood, make feeling calmer and relieved, managing negative feelings and thoughts, thinking positively, and making self-understanding as self-motivation.

Keywords: Stress, Expressive Writing Therapy

LEMBAR PERSETUJUAN

**UPAYA SANTRI PUTRI PONDOK PESANTREN RAUDLATUL
MUBTADIIN DALAM MENGELOLA STRES DENGAN
MENGUNAKAN TERAPI MENULIS EKSPRESIF**

Disusun Oleh:

Siti Nuryani Wahidah

NIM. 1908306156

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Abd. Basit, M.Ag

NIP. 19731009 199703 2 003

Drs. H. Muzaki, M.Ag

NIP. 19660720 199903 1 001

Mengetahui,

Ketua Jurusan BKI



Drs. H. Muzaki, M.Ag

NIP. 19660720 199903 1 001

NOTA DINAS

Kepada Yth.
Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam
IAIN Syekh Nurjati Cirebon
di-
Cirebon

Assalamualaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap skripsi saudara Siti Nuryani Wahidah, NIM: 1908306156 dengan judul "UPAYA SANTRI PUTRI PONDOK PESANTREN RAUHLATUL MUBTADIIN DALAM MENGELOLA STRES DENGAN MENGGUNAKAN TERAPI MENULIS EKSPRESIF". Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon untuk di Munaqosahkan.

Wassalamualaikum Wr. Wb.



Pembimbing I

Drs. Abd. Basit, M.Ag

NIP. 19731009 199703 2 003

Pembimbing II

Drs. H. Muzaki, M.Ag

NIP. 19660720 199903 1 001

PERNYATAAN KEASLIAN

Bismillahirrahmaanirrahiim

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Nuryani Wahidah

NIM : 1908306156

Fakultas / Jurusan : Dakwah dan Komunikasi Islam/Bimbingan Konseling Islam

**JUDUL : UPAYA SANTRI PUTRI PONDOK PESANTREN RAUDLATUL
MUBTADIIN DALAM MENGELOLA STRES DENGAN
MENGUNAKAN TERAPI MENULIS EKSPRESIF**

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya penulis yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana (S1) di IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Semua sumber yang penulis gunakan dalam penulisan skripsi ini telah dicantumkan sesuai ketentuan atau pedoman karya tulis ilmiah.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini sebagian maupun keseluruhan isinya merupakan karya plagiat, penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di IAIN Syekh Nurjati Cirebon

Cirebon, 06 April 2023

Pembuat Pernyataan,





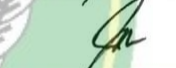



Siti Nuryani Wahidah

NIM. 1908306156

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Upaya Santri Putri Pondok Pesantren Raudlatul Muhtadiin Dalam Mengelola Stres dengan Menggunakan Terapi Menulis Ekspresi”. Oleh Siti Nuryani Wahidah, NIM: 1908306156, telah dimunaqsyahkan pada tanggal 30 Maret 2023 di hadapan dewan penguji dan dinyatakan lulus.

Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi (FDKI), Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon.

Panitia Munaqsyah	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Jurusan Drs. H. Muzaki, M.Ag NIP. 19660720 199903 1 001	06 - 04 - 2023	
Sekretaris Jurusan Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I NIP. 19830705 201101 1 014	03 - 04 - 2023	
Penguji I Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I NIP. 19830705 201101 1 014	03 - 04 - 2023	
Penguji II Dra. Hj. Isnin Agustin Amalia, MA NIP. 19630805 198803 2 001	03 - 04 - 2023	
Pembimbing I Drs. Abd. Basit, M.Ag NIP. 19731009 199703 2 003	03 - 04 - 2023	
Pembimbing II Drs. H. Muzaki, M.Ag NIP. 19660720 199903 1 001	06 - 04 - 2023	

Mengetahui,

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam


Dr. Siti Fufmah, M. Hum
NIP. 19650914 199803 2 001

RIWAYAT HIDUP



Nama lengkap dari Peneliti adalah Siti Nuryani Wahidah, lahir di Majalengka, 20 November 2001. Peneliti adalah anak pertama dari dua bersaudara. Lahir dari Bapak Sulaeman dan Ibu Aas Asyah Alamat lengkap Dusun Majapahit RT. 004 RW. 003 Desa Leuwikujang Kecamatan Leuwimunding Kabupaten Majalengka.

Riwayat Pendidikan:

1. MI Kmi Tanjungsari, lulus tahun 2013
2. MDTA Nurul Islam, lulus tahun 2013
3. MTs Sabilul Chalim, lulus tahun 2016
4. MAN 2 Majalengka, lulus tahun 2018
5. IAIN Syekh Nurjati Cirebon, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, lulus tahun 2023
6. Pondok Pesantren Raudlatul Muhtadiin, 2013-sekarang

Organisasi:

1. Pramuka MTs Sabilul Chalim 2012-2013
2. IPPNU PAC Leuwimunding

MOTTO HIDUP

Keberhasilan bukanlah hanya milik orang yang pintar. Keberhasilan adalah kepunyaan bagi orang yang berusaha.-BJ. Habibie

Teruslah berjalan maka keajaiban akan menyapa dari arah tak terduga.

Setiap kesulitan pasti akan ada kemudahan.



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji senantiasa penulis sampaikan kehadirat Allah SWT yang mana telah memberikan beribu kenikmatan, tafuik, hidayah serta karunianNya kepada kita semua, amin. Shalawat beriring salam senantiasa tercurah limpah kepada Nabi besar baginda Muhammad Shalallahu'alaihi wa salam. Tanpa mengurangi rasa syukur kepada Allah SWT, skripsi ini penulis persembahkan untuk:

Terimakasih untuk diri penulis sendiri yang sudah mampu menyelesaikan skripsi ini sesuai waktu yang diinginkan dengan berbagai kesulitan yang dihadapi selama proses pengerjaan skripsi dari awal sampai saat ini.

Terimakasih untuk Keluarga Besar terutama kedua orang tua penulis Bapak Sulaeman dan Ibu Aas Asyah yang selalu memberikan segalanya untuk penulis termasuk do'a, dukungan dan semangatnya sampai pada akhir ini penulis bisa menyelesaikan semua ini, dan juga kepada Fathin Tsania Nur Raudhah selaku adik dari penulis yang selalu menemani dikala sepi dan terimakasih juga atas semangatnya.

Terimakasih kepada Dosen Pembimbing I Bapak Drs. Abd. Basit, M. Ag dan Bapak Drs. Muzaki, M. Ag yang selalu memberikan bimbingan dan motivasi kepada saya dalam menyusun skripsi dan untuk semua dosen dari Jurusan Bimbingan Konseling Islam yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu.

Jazakumullah Khairan Katsiran

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat, kehendak, kekuatan, pertolongan dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada baginda Rasulullah SAW, keluarga dan para sahabat yang telah memberikan penerangan bagi umat Islam.

Skripsi dengan judul **“UPAYA SANTRI PUTRI PONDOK PESANTREN RAUDLATUL MUBTADIIN DALAM MENGELOLA STRES DENGAN MENGGUNAKAN TERAPI MENULIS EKSPRESIF”** ini disusun untuk memenuhi syarat kelulusan serta untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon. Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, iringan do'a dan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. H. Aan Jaelani, M. Ag., Rektor IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dr. Hajam. M. Ag., Dekan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam.
3. Drs. H. Muzaki, M. Ag., Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
4. Dr. Jaja Suteja, M. Pd. I., sekretaris jurusan Bimbingan Konseling Islam
5. Drs. Abdul BasitI sebagai Dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan, petunjuk, bantuan dan kesabaran dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Drs. Muzaki, M. Pd., Sebagai dosen pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan, petunjuk, bantuan dan kesabaran dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Segenap dosen IAIN Syekh Nurjati Cirebon, khususnya dosen Bimbingan Konseling Islam yang telah memberikan ilmunya dengan sabar dan tanpa pamrih kepada penulis, sehingga penulis mempunyai masa depan dan wawasan yang lebih dalam.

8. Kedua Orang Tua saya yang selalu mendukung dan mendo'akan serta menjadi alasan semangat bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Penulis kurang begitu bisa mengungkapkan perasaan sayangnya secara langsung, namun dibalik itu penulis sangat menyayangi kedua orang tua. Terimakasih selalu berusaha menjadi orang tua yang sempurna bagi penulis.
9. Untuk guru-guru saya Syekhuna Abah Drs. Mahrom Ali dan Syekhuna Akang KH. Aminuddin Aziz, S. Pd. I., yang telah memberikan berbagai ilmu selama penulis berada di pesantren semoga dibalas dengan berbagai kebaikan.
10. Untuk sahabat-sahabat penulis, Risa Fitriani, Novita Prabawati, Ai Jekeh Nur Azizah, dan Nurimania Rahayu Santoso. Terimakasih tidak pernah bosan memberikan bantuan baik selama perkuliahan maupun dalam hal lain, kalian yang selalu sabar menghadapi penulis, terimakasih sudah kebersamaan dari awal perkuliahan sampai saat ini dan terimakasih sudah mengisi bagian cerita indah dalam hidup penulis. Semoga Allah SWT memberikan balasan yang lebih baik untuk kalian.
11. Kepada Syekhuna KH. Aminuddin Aziz selalu Pimpinan Pondok Pesantren Raudlatul Muhtadii yang telah memberi izin penulis dalam melakukan penelitian. Juga santri putri Pondok Pesantren raudlatul Muhtadiin yang menjadi informan dalam penelitian ini telah membantu penulis dalam mengumpulkan data.
12. Semua pihak yang telah membantu penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Tidak ada kata yang dapat penulis ungkapkan untuk menyampaikan terimakasih melainkan do'a semoga setiap kebaikan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan imbalan yang lebih baik dari Allah Swt. Amiin.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari pembaca sehingga dapat menyempurnakan penulisan skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak yang membutuhkan.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Cirebon, 20 Maret 2023

Penulis,

Siti Nuryani Wahidah

NIM. 1908306156

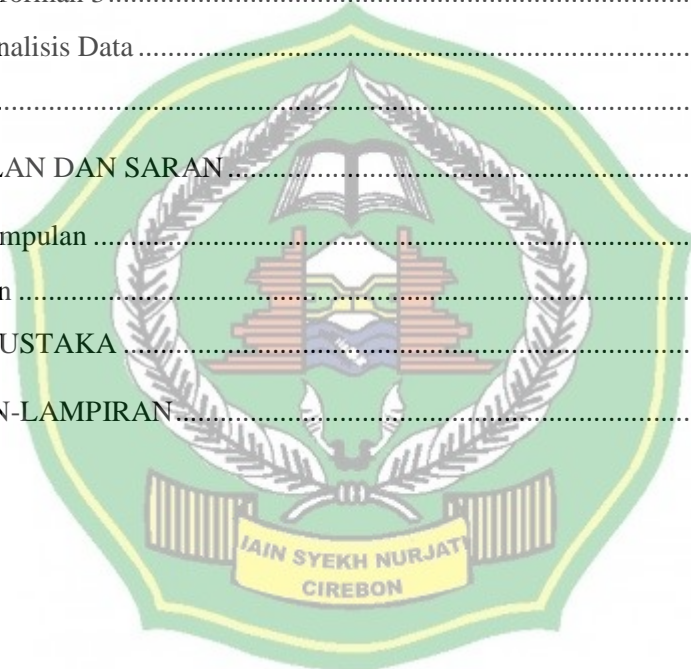


DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
ABSTRACT.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
NOTA DINAS	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
LEMBAR PENEKSAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP.....	vii
MOTTO HIDUP	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Permasalahan Penelitian.....	6
1. Identifikasi Masalah	6
2. Pembatasan Masalah	6
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Kegunaan Penelitian.....	7
F. Penelitian Terdahulu	7
G. Kerangka Pemikiran/Kerangka Teori	9
H. Sistematika Penelitian	12
BAB II.....	14
LANDASAN TEORI.....	14

A. Stres	14
1. Pengertian Stres.....	14
2. Gejala Stres	15
3. Faktor Penyebab Stres	16
4. Cara Mengelola Stres	17
B. Menulis Ekspresif.....	18
1. Pengertian Terapi Menulis Ekspresif.....	18
2. Teknik Terapi Menulis Ekspresif	20
3. Tujuan Terapi menulis Ekspresif.....	20
4. Manfaat Terapi Menulis Ekspresif	21
C. Pondok Pesantren.....	21
1. Pengertian Pondok Pesantren	21
2. Unsur-Unsur Pondok Pesantren.....	23
BAB III.....	25
METODOLOGI PENELITIAN DAN PROFIL LEMBAGA.....	25
A. Metode Penelitian.....	25
1. Pendekatan dan Jenis Penelitan	25
2. Sumber Data.....	26
3. Teknik Pengumpulan Data	27
4. Teknik Analisis Data	31
5. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
B. Profil Lembaga.....	33
1. Visi dan Misi	33
2. Sejarah Pondok Pesantren Raudlatul Muhtadiin.....	34
3. Data Umum Pondok Pesantren Raudlatul Muhtadiin	36
4. Struktur Organisasi Raudlatul Muhtadiin	37
Tabel 4	37
6. Sarana Prasarana	40
7. Program Unggulan Pondok Pesantren	41
BAB IV	43
HASIL DAN PEMBAHASAN	43

A. Upaya Santri Putri dalam Mengelola Stres dengan Menggunakan Terapi Menulis Ekspresif	43
1. Informan 1	44
2. Informan 2	48
3. Informan 3	53
B. Dampak Terapi Menulis Ekspresif dalam Mengelola Stres terhadap Santri Putri Raudlatul Mubtadiin	57
1. Informan 1	57
2. Informan 2	58
3. Informan 3	58
C. Analisis Data	59
BAB V	67
KESIMPULAN DAN SARAN	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN-LAMPIRAN	73



DAFTAR TABEL

Tabel 1.....	27
Tabel 2.....	29
Tabel 3.....	33
Tabel 4.....	37
Tabel 5.....	38
Tabel 6.....	38
Tabel 7.....	39
Tabel 8.....	40
Tabel 9.....	40
Tabel 10.....	58
Tabel 11.....	59



DAFTAR GAMBAR

Tabel 1.....	47
Tabel 2.....	48
Tabel 3.....	48
Tabel 4.....	52
Tabel 5.....	52
Tabel 6.....	53
Tabel 7.....	56
Tabel 8.....	56
Tabel 9.....	57

