

**AMALAN ISTIGHOTSAH SEBAGAI MEDIA UNTUK
MENURUNKAN STRES PADA SANTRI BARU
PONDOK PESANTREN HM PUTRA
AL-MAHRUSIYAH LIRBOYO
KEDIRI**

SKRIPSI

**OLEH
DINDA IWAN NURSEKHA
NPM. 19.06.0.0298
NIK. 3329080610010008**



**UNIVERSITAS ISLAM TRIBAKTI KEDIRI
FAKULTAS DAKWAH, USHULUDDIN DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
MEI 2023**

**AMALAN ISTIGHOTSAH SEBAGAI MEDIA UNTUK
MENURUNKAN STRES PADA SANTRI BARU
PONDOK PESANTREN HM PUTRA
AL-MAHRUSIYAH LIRBOYO
KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Agama Islam Tribakti (UIT) Kediri untuk
memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program Sarjana
Pendidikan Islam

Oleh

Dinda Iwan Nursekha

NPM. 19.06.0.0298

NIK. 3329080610010008

**UNIVERSITAS ISLAM TRIBAKTI KEDIRI
FAKULTAS DAKWAH, USHULUDDIN DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
MEI 2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**AMALAN ISTIGHOTSAH SEBAGAI MEDIA UNTUK
MENURUNKAN STRES PADA SANTRI BARU
PONDOK PESANTREN HM PUTRA
AL-MAHRUSIYAH LIRBOYO
KEDIRI**

DINDA IWAN NURSEKHA
NPM. 19.060.0298
NIK. 3329080610010008

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Kediri, 22 Mei 2023
Pembimbing


(MENTARI MARWA, S.Kep., M.A)
NIDN. 2110058903

PENGESAHAN SKRIPSI

AMALAN ISTIGHOTSAH SEBAGAI MEDIA UNTUK MENURUNKAN STRES PADA SANTRI BARU PONDOK PESANTREN HM PUTRA AL-MAHRUSIYAH LIRBOYO KEDIRI

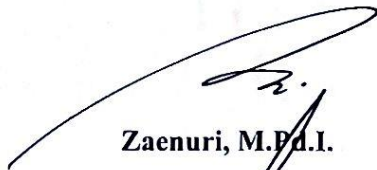
DINDA IWAN NURSEKHA
NPM. 19.060.0298
NIK. 3329080610010008

Telah dimunaqasahkan di depan Sidang Munaqasah
Universitas Agama Islam Tribakti (UIT) Kediri
Pada tanggal, 17 Juni 2023

Ketua


Mentari Marwa, S.Kep., M.A.
NIDN. 2110058903

Sekretaris


Zaenuri, M.Pd.I.

Tim Penguji,

1. Penguji Utama
Beti Malia Rahma H., M.Psi., Psikolog
NIDN. 2101019002
2. Penguji I
Mentari Marwa, S.Kep., M.A.
NIDN. 2110058903
3. Penguji II
Zaenuri, M.Pd.I.

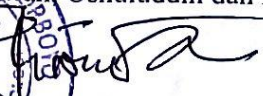

(.....)


(.....)


(.....)

Kediri, 17 Juni 2023
Dekan Fakultas Dakwah Ushuluddin dan Psikologi




H. Mahfudh, M.Pd.I
NIDN. 2106097401

MOTTO

لا تتال العلم إلا بتوضع

“Tidak akan memperoleh suatu ilmu kecuali dengan tawadlu.”

(Imam Ghozali)



PERSEMBAHAN

Puji syukur atas segala karunia dan petunjuk Allah SWT, selawat serta salam kami panjatkan pada baginda Nabi Muhammad SAW. mudah-mudahan kelimpahan syafa'atnya membantu umatnya ini di yaumil qiyamah kelak.

Karyaku yang sederhana ini kupersembahkan pada sosok yang perkasa, ialah Ayahanda **Darsono** dan yang penuh kasih sayang; Ibunda **Sapuroh** Sang motivator juga inspirator setia yang tak pernah berhenti mendoakan anak terakhirnya ini, walau telah meninggalkannya beberapa tahun hanya demi segelintir ilmu.

Atas segala ridlomu aku penuh harap,
Untuk kesuksesan di dunia, lebih-lebih di akhirat.

Terkhusus

Sang kiai, mustahiq, dosen dan siapa pun yang telah memberikan ilmu dan pengalamannya, aku ucapkan banyak-banyak terimakasih.

Kemudian teman-teman seperjuangan pondok, maupun teman belajar di universitas tercinta angkatan 2019, semoga ilmu yang kita peroleh betul-betul bermanfaat dunia dan akhirat

Semoga langkah perjalanan belajar dan kebersamaan kita mengantarkan pada *jannah* yang diidam-idamkan.

Aamiin aamiin yaa robbal 'alamin.

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum warohmatullahi wabarokatuh

Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Amalan Istighotsah sebagai Media untuk Menurunkan Stres pada Santri Baru Pondok Pesantren HM Putra Al-Mahrusiyah Lirboyo Kediri.” Selawat serta salam saya curahkan pada sang mulia nan agung, baginda Nabi Muhammad SAW., atas syafa'atnya kami menjadi lebih terarah dalam menjalani kehidupan.

Pada kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan terimakasih pada berbagai pihak yang telah memberi bantuan berupa arahan dan dorongan kepada penulis dalam proses studi. Oleh karena itu penulis sampaikan banyak terimakasih dan penghargaan yang terhormat kepada:

1. Dr. KH. Reza Ahmad Zahid, Lc. MA, selaku Rektor Universitas Islam Tribakti Kediri.
2. H. Mahfudh, M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Dakwah, Ushuludin dan Psikologi, Universitas Islam Tribakti Kediri.
3. Mentari Marwa, S.Kep., M.A. selaku dosen pembimbing yang telah banyak membantu, memberi petunjuk, mengarahkan dan memberi dorongan sehingga skripsi ini bisa terselesaikan.

4. Segenap dosen Universitas Islam Tribakti Kediri yang telah memberikan ilmunya dengan tulus dan ikhlas, khususnya Bapak/Ibu Dosen Fakultas Dakwah, Ushuludin dan Psikologi Prodi Psikologi Islam.
5. Terakhir saya persembahkan kepada almamater tercinta Universitas Islam Tribakti Kediri, tempat saya mendapatkan banyak ilmu, pengetahuan dan pengalaman berharga. Semua perjalanan ini akan saya kenang selalu dan menjadi bahan ajar untuk anak, cucu nanti.

Wassalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh

Penulis

Dinda Iwan Nursekha

DAFTAR ISI

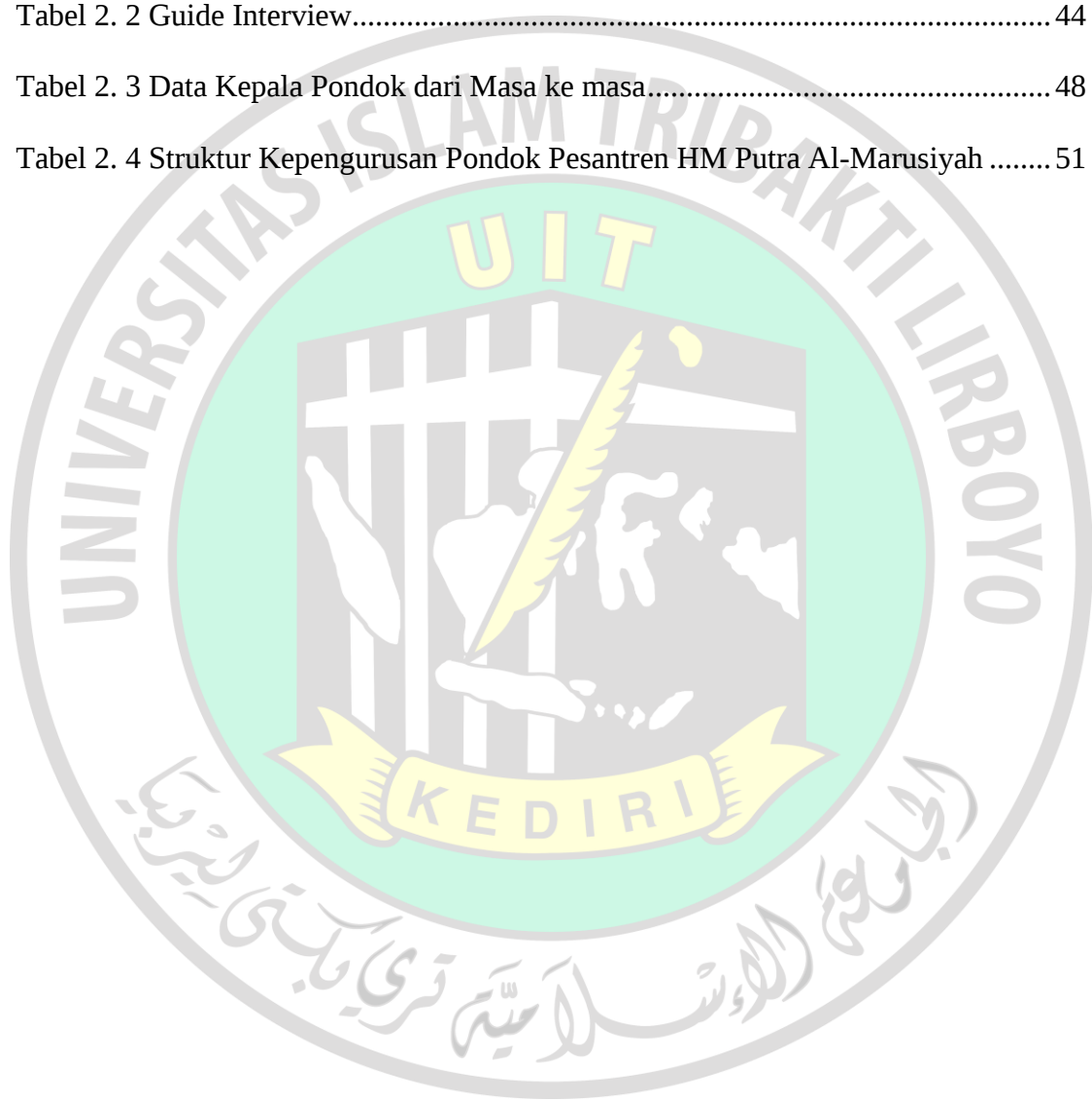
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB 1: PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Kegunaan Penelitian.....	7

E. Definisi operasional	9
F. Penelitian Terdahulu	10
G. Sistematika Penulisan	13
BAB II: KAJIAN TEORI.....	15
A. Stres.....	15
1. Aspek-aspek Stres	17
2. Jenis-jenis Stres	19
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres	21
4. Gejala-gejala Stres.....	22
B. Amalan Istighotsah.....	25
C. Peran Amalan Istighotsah dalam Menurunkan Stres	31
BAB III: METODE PENELITIAN	34
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	34
B. Kehadiran Peneliti.....	35
C. Lokasi Penelitian.....	35
D. Jenis dan Sumber Data	35
E. Teknik Pengumpulan Data.....	37
F. Teknik Analisis Data.....	39

G. Pengecekan Keabsahan Data.....	40
H. Tahap-tahap Penelitian.....	42
I. Guide Interview.....	44
BAB IV: PAPARAN HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Setting Penelitian	46
B. Paparan Data dan Temuan Penelitian	54
C. Pembahasan.....	64
BAB V: PENUTUP	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran-saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN.....	81

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Identitas Subjek Penelitian.....	36
Tabel 2. 2 Guide Interview.....	44
Tabel 2. 3 Data Kepala Pondok dari Masa ke masa.....	48
Tabel 2. 4 Struktur Kepengurusan Pondok Pesantren HM Putra Al-Marusiyah	51



DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Triangulasi.....	41
------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Wawancara	82
Lampiran 2. Transkrip Wawancara	83
Lampiran 3. Dokumentasi	93
Lampiran 4. Teks Amalan Istighotsah	96
Lampiran 5. Surat Permohonan bimbingan skripsi	103
Lampiran 6. Surat Permohonan Izin Penelitian Skripsi	104
Lampiran 7. Surat Balasan Penelitian	105
Lampiran 8. Kartu Bimbingan Skripsi	106
Lampiran 9. Pernyataan Keaslian Tulisan	107
Lampiran 10 Riwayat Hidup Penulis	108

ABSTRAK

NURSEKHA, DINDA IWAN. 2023. *Amalan Istighotsah sebagai Media untuk Menurunkan Stres pada Santri Baru di Pondok Pesantren HM Putra Al-Mahrusiyah Lirboyo Kediri*, Psikologi Islam, Fakultas Dakwah, Ushuluddin dan Psikologi, UIT Kediri, Dosen Pembimbing Mentari Marwa, S.Kep., M.A

Kata Kunci: Amalan Istighotsah, Stres dan Santri

Amalan istighotsah merupakan amalan yang berisikan doa, Dzikir dan selawat. Inti didalamnya memohon pertolongan kepada Allah SWT. sekaligus cara untuk mendekatkan diri kepada-Nya dan ada harapan mendapatkan kemenangan. Doa yang dibaca dalam istighotsah berpotensi besar terkabul, sebab dalam istighotsah terdapat bacaan tawasul, ini bermaksud mendoakan ulama agar beliau-beliau yang dekat dengan Allah ikut serta mendoakan umatnya. Dikatakan bacaan-bacaan dalam istighotsah menimbulkan ketenangan dalam hati serta kemampuan bagus dalam mengontrol diri, sehingga orang yang mengalami stres, akan menurun bila melakukan istighotsah. Dari uraian diatas, maka didapat fokus penelitian sebagai berikut (1) Bagaimana proses amalan istighotsah? (2) Bagaimana dampak positif dari melakukan amalan istighotsah untuk menurunkan stres?

Penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus, yaitu menyelidiki dan memahami sebuah permasalahan dengan mengumpulkan berbagai macam informasi yang kemudian diolah untuk mendapatkan solusi agar masalah dapat terselesaikan. Dengan jumlah informan 3. Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren HM Putra Al-Mahrusiyah Lirboyo Kediri. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi. Data dianalisis dengan deskriptif komparatif.

Hasil penelitian yaitu; (1) Proses amalan istighotsah dimulai dibangunkannya santri jam 03.00, pukul 03.30 istighotsah dimulai, diawali dengan melaksanakan solat sunah, kemudian membaca teks istighotsah hingga doa dan solat subuh. (2) Manfaat yang didapat setelah menjalankan istighotsah adalah ketenangan, kemampuan kontrol diri, meredakan stres, termotivasi untuk senantiasa berbuat baik, lebih terarah hidupnya, merasa dimudahkan jalan hidupnya, merasa lebih dekat hubungannya dengan Tuhan.

ABSTRACT

NURSEKHA, DINDA IWAN. 2023. Istighotsah's Practice as a Media to Reduce Stress in New Santri at HM Putra Al-Mahrusiyah Lirboyo Islamic Boarding School Kediri, Islamic Psychology, Faculty of Da'wah, Ushuluddin and Psychology, UIT Kediri, Mentari Marwa Advisory Lecturer, S.Kep., M.A

Keywords: Istighotsah Practice, Stress and Santri

The practice of istighotsah is a practice that contains prayer, remembrance and blessings. The core in it is asking for help from Allah SWT. as well as a way to get closer to Him and there is hope of getting victory. Prayers read during istighotsah have the potential to be answered, because in istighotsah there is a recitation of tawasul, this is meant to pray for the clergy so that those who are close to Allah will also participate in praying for their people. It is said that the readings in istighotsah give rise to peace in the heart and a good ability to control oneself, so that people who experience stress will decrease if they do istighotsah. From the description above, the following research focus is obtained (1) What is the process of practicing istighotsah? (2) What is the positive impact of practicing istighotsah to reduce stress?

The research used is a qualitative method using a case study approach, namely investigating and understanding a problem by collecting various kinds of information which is then processed to get a solution so that the problem can be resolved. With the number of informants 3. This research was conducted at the Islamic Boarding School HM Putra Al-Mahrusiyah Lirboyo Kediri. Data collection techniques using interviews and observation. Data were analyzed by comparative descriptive.

The results of the research are; (1) The process of practicing istighotsah begins by awakening students at 03.00, at 03.30 istighotsah begins, starting with carrying out sunnah prayers, then reading the istighotsah text until the prayer and dawn prayer. (2) The benefits obtained after carrying out istighotsah are calmness, ability to control oneself, relieve stress, motivated to always do good, have a more focused life, feel that the way of life is facilitated, and have a closer relationship with God.