

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mayoritas manusia akan merasa kaget saat harus berhadapan dengan lingkungan baru. Awal mula terjadinya masalah ketika seseorang dituntut mengikuti kebiasaan yang berlaku, menghadapi orang pemaarah, gaya hidup berbeda, cara berbicara berbeda, egois atau sesuatu yang membuat individu merasa jenuh, sedih, bahkan terkena gejala-gejala stres. Tidak dapat dipungkiri, manusia tidak bisa lari dari gangguan stres, stres bisa dialami oleh seseorang tanpa mengenal latar belakang ekonomi-sosial.

Hal ini juga terjadi di lingkungan pondok pesantren. Sering sekali santri baru yang belum genap mondok 1 tahun memutuskan untuk *boyong* (keluar dari pondok). Diantara banyaknya yang *boyong* diketahui penyebabnya adalah santri yang tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan baru di pondok pesantren. Lebih-lebih santri yang sebelumnya belum pernah tinggal di pesantren, ia merasa kesusahan untuk beradaptasi. Sehingga tidak disadari santri mengalami gejala-gejala stres.

Seperti yang dialami oleh santri Pondok Pesantren HM Putra Al-Mahrusiyah Lirboyo Kediri di tahun 2022. Terdapat 60 santri yang *boyong* (keluar dari pondok) disebabkan berbagai faktor, seperti 30 santri mengalami gejala-gejala stres karena tidak mampu menjalin pertemanan, tidak tahan dengan keadaan kebersihan serta kamar yang begitu sempit untuk jumlah santri yang banyak. Kemudian ada 15 santri yang

bermasalah dalam perekonomian keluarga, 10 santri keluar karena sedang mengalami sakit keras dan 5 sisanya karena keinginan orang tuanya untuk memindahkan anaknya ke sekolah yang lebih elit.

Di tingkat dunia fenomena stres merupakan salah satu gangguan kejiwaan yang tinggi angka korbannya, nilainya mencapai 350 juta dan ini merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia menurut WHO.¹ Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 gangguan mental emosional atau stres yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan di usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta orang atau sebanyak 9,8% dari jumlah penduduk Indonesia. Dari hasil ini juga ditemukan bahwa prevalensi penduduk yang mengalami gangguan mental emosional di Jawa Timur sebesar 6,82% dari subjek yang dianalisis.²

Sarafino dan Smith sendiri memandang stres adalah ketegangan ataupun kecemasan yang disebabkan oleh rasa ketidakmampuan seseorang untuk memenuhi tuntutan lingkungan. Ketika seseorang menghadapi tuntutan, suasana baru, atau pekerjaan yang belum bisa ia kuasai penuh, cenderung ia akan mengalami kecemasan hingga berimbas stres.³

Menurut Kaplan, stres tersebut dapat terjadi ketika tidak diperoleh keseimbangan antara harapan dan kenyataan yang dicitakan individu, baik keinginan

¹ Aji, "Gambaran tingkat stres berdasarkan stresor mahasiswa PSPD UIN Maulana Malik Ibrahim Malang", (Skripsi, Program Sarjana Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, 2020), 42.

² Dwicahyaningtyas, "Gambaran Strategi Koping Stres Pada Mahasiswa Di Universitas Airlangga Surabaya", (Skripsi, Program Sarjana Universitas Airlangga Surabaya), 61.

³ Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). Health psychology: Biopsychosocial interaction 8th edition. Asia: John Wiley & Sons

yang bersifat jasmani maupun rohani. Ardani juga berpendapat bahwa stres merupakan kondisi individu merasa tertekan baik secara fisik maupun psikologis. Adapun santri baru yang mengalami gejala stres fisik mengalami gangguan tidur, nyeri otot, lemas, pusing dan lain sebagainya. Sedangkan gejala stres yang menyerang psikologis atau psikis ialah: mudah frustrasi, pesimis, pikiran tak tenang, merasa dirinya tidak berguna dan gejala lainnya.⁴

Ditahun 2021 terhitung ada 427 santri baru yang belajar di Pondok Pesantren HM Putra Al-Mahrusiyah Lirboyo Kediri. Kemudian mengalami peningkatan di tahun 2022, saat pendaftaran santri dibuka terdapat ada 493 santri baru yang bertempat di Pondok Pesantren HM Putra Al-Mahrusiyah Lirboyo Kediri, pendaftar yang ditempatkan di Pondok Pusat (Lirboyo) ialah dari siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs) dan Madrasah Aliyah (MA).⁵

Hasil observasi dan wawancara, santri baru Pondok Pesantren HM Putra Al-Mahrusiyah Lirboyo Kediri yang mengalami stres merasa kaget dengan lingkungan barunya, mereka belum bisa menerima perilaku teman atau kakak kelas yang suka membentak, bertingkah seenaknya, berlaku senioritas, suka mengambil barang yang bukan miliknya dan paling parah terkadang ada perilaku *bullying*. Santri baru juga mengeluhkan lingkungan kamar yang begitu padat, kotor dan sempit. Berdasarkan

⁴ Aji, "Gambaran tingkat stres berdasarkan stresor mahasiswa PSPD UIN Maulana Malik Ibrahim Malang", (Skripsi, Program Sarjana Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, 2020), 42.

⁵ Observasi, Wawancara, Kantor Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah Kediri, 15 Oktober 2022.

hasil wawancara pada 50 subyek, mereka semua mengakui pernah mengalami gangguan stres, dengan gejala dan permasalahan yang beraneka ragam.⁶

Di Pondok Pesantren HM Putra Al-Mahrusiyah Lirboyo Kediri memiliki amalan yang beragam, salah satunya yang paling *iconic* adalah amalan istighotsah. Didalam istighotsah milik KH. Imam Yahya Mahrus (Pendiri PP. HM Al-Mahrusiyah) terkandung amalan Dzikir, salat sunnah, selawat, hizib-hizib, ayat suci al-Qur'an dan doa. Amalan istighotsah ini bisa menjadi media yang efektif untuk menurunkan stres, karena didalamnya memiliki manfaat psikologis dan spiritualitas seperti dapat menghilangkan kesedihan, meningkatkan kemurahan hati, mendatangkan ketentraman jiwa, pikiran jernih, emosi terkontrol, mampu meredakan stres, cemas dan depresi. Selain itu, istighotsah juga mengingatkan diri pada Allah SWT. akan pengawasan-Nya dan dapat mendatangkan keridhoan Allah SWT. Ketika beristighotsah malaikat pun ikut mendoakan, sehingga potensi keberhasilan dalam menangani permasalahan lewat amalan istighotsah semakin besar.

Ahli psikologi Islam seperti Imam al-Ghazali, al-Razi, Muhammad 'Uthman Najati, Muhammad 'Izudin Taufiq, Samih, 'Atif al-Zin dan Hassan Langhulung melihat tekanan dari segi kondisi jiwa, contohnya gelisah, kecewa, bimbang yang keterlaluhan dan takut. Emosi tersebut muncul kerana hati manusia tidak begitu mempercayai Allah SWT. Selain itu, tekanan dapat dikaitkan dengan penyakit hati seperti hasad, dengki, sombong, riya dan ujub. Abu Bakar al- Razi mendefinisikan

⁶ Observasi, Wawancara, Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah Kediri, 10 Oktober 2022.

tekanan sebagai satu gangguan pikiran yang puncaknya seseorang itu kehilangan pada sesuatu yang dicintai.⁷

Dengan munculnya kondisi kejiwaan demikian, menyebabkan individu menjadi putus asa, resah dan membuat segala aktivitas harian menjadi tidak tenang kemudian muncul gangguan stres. Pengetahuan agama sangat penting untuk menyelesaikan masalah dan mewujudkan kehidupan yang baik serta kebahagiaan di dunia dan akhirat. Allah SWT. merupakan tempat mengadu yang paling tepat di berbagai permasalahan. Apalagi setelah melaksanakan runtutan bacaan istighotsah, santri diperkenankan untuk membaca doa serta meminta permohonan pada Allah SWT.

Dalam penelitian Aini Zakiyatul Fuadah yang berkaitan dengan peranan istighotsah dalam mengurangi tekanan (kecemasan) para siswa Indonesia ketika menghadapi Ujian Nasional (UN) menuai hasil kecerdasan dan kekuatan spiritual pada siswa. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya perubahan-perubahan yang terjadi pada siswa setelah mengikuti pelaksanaan kegiatan istighatsah. Pada raut wajah mereka nampak lebih tenang, rileks, dan penuh rasa percaya diri.⁸

Kata Istighotsah sendiri berasal dari *al-ghouts* yang berarti pertolongan. Maka dimaksudkan setiap santri yang membaca istigotsah seakan-akan meminta pertolongan

⁷ Muḥammad ‘Uthmān Najātī, *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim* (Bandung: Pustaka Hidayah, 2002)

⁸ Ainani Zakiyatul Fuadah, “Peran Istighasah dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Di UPTD SMAN I Mojo Kediri: Kajian Fenomenologis Psikosufistik Pendidikan Islam,” *Didaktika Religia* 2, no. 2 (2014).

kepada Allah SWT. agar seluruh permasalahan santri yang membuatnya stres bisa teratasi. Istighotsah dalam *munjid fil lughoh wa a'alamadalah* adalah mengharapkan pertolongan dan kemenangan.⁹ Dengan demikian istighotsah ini merupakan media yang relevan untuk menurunkan stres, sebab faidah-faidah yang sudah dijelaskan akan membuat santri mendapatkan kemenangan, kebebasan, perdamaian dan terhindar dari tekanan-tekanan hidup.

Dalam Nas al-Qur'an surah al-Anfal ayat (8:9) diceritakan ketika nabi Muhammad memohon pertolongan kepada Allah. Maka Dia kabulkan permohonannya. "Sebab itu mohonlah pada Allah SWT. karena hanya dengan-Nya lah sang Maha Penolong." Ada beberapa poin yang didapat ketika santri mengamalkan istighotsah, selain ketenangan jiwa, kecerdasan spiritual atau menurunnya tingkat stres, santri juga akan terbantu dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Dengan demikian amalan istighotsah bisa menjadi cara yang efektif untuk menurunkan tingkat stres pada santri baru Pondok Pesantren HM Putra Al-Mahrusiyah Lirboyo Kediri.

Berangkat dari latar belakang diatas, untuk mengetahui apakah amalan istighotsah mempunyai peranan untuk menurunkan stres pada santri baru, maka penulis mengambil judul "Amalan Istighotsah sebagai Media untuk Menurunkan Stres pada Santri Baru Pondok Pesantren HM Putra Al-Mahrusiyah Lirboyo Kediri."

⁹ Papa Luis Maluf Elyas, *Munjid fil Lughoh Wa a'ala*. (Libanon: El Mucheg, Beirut: 1998), hal.591

B. Fokus Penelitian

1. Bagaimana proses amalan istighosah sebagai media untuk menurunkan stres pada santri baru Pondok Pesantren HM Putra Al-Mahrusiyah Lirboyo Kediri?
2. Bagaimana dampak positif melakukan amalan istighosah sebagai media untuk menurunkan stres pada santri baru Pondok Pesantren HM Putra Al-Mahrusiyah Lirboyo Kediri?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui proses amalan istighosah sebagai media untuk menurunkan stres pada santri baru Pondok Pesantren HM Putra Al-Mahrusiyah Lirboyo Kediri?
2. Mengetahui dampak positif dari melakukan amalan istighosah dalam menurunkan stres pada santri baru Pondok Pesantren HM Putra Al-Mahrusiyah Lirboyo Kediri.

D. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan akan amalan Istighosah sebagai media untuk menurunkan stres pada santri baru Pondok Pesantren HM Putra Al-Mahrusiyah Kediri. Peneliti juga berharap dengan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada orang-orang yang sedang mengalami gangguan stres.

2. Manfaat Praktis

Sedangkan secara praktisnya penelitian ini dilakukan untuk memberikan berbagai manfaat seperti :

1) Bagi Kepesantrenan

Manfaat yang bisa didapatkan oleh bagian kepesantrenan ialah istighotsah bisa dijadikan cara untuk menurunkan stres bagi santri yang sedang mengalaminya. Pesantren lain bisa ikut mengamalkan istighotsah demi kesehatan kejiwaan dan kecerdasan spiritual bagi santri.

2) Bagi Santri

Diwujudkannya penelitian ini diharapkan mampu menjadi solusi bagi santri yang sedang mengalami stres. Bisa menjadi alat bagi santri untuk mendekatkan diri pada Allah SWT. dan diharapkan mampu meningkatkan kecerdasan spiritual serta ketenangan jiwa.

3) Bagi Penulis

Mengadakan sebuah penelitian menjadi pengalaman yang baik bagi penulis sendiri. Dapat mengenal berbagai karakter kepribadian dan sifat remaja, serta berbagi pengalaman kehidupan lainnya. Penulis juga mendapat pengalaman bagaimana cara mengelola data dari informasi yang diberikan oleh narasumber.

4) Bagi Penulis Lain

Penelitian ini diharapkan menjadi bantuan untuk menambah bahan referensi, rujukan atau sebagai sumber bacaan kepada penulis lain.

Bagaimana teori yang tercantum dan pembahasan lainnya dapat menjadi tambahan materi yang bermanfaat. Khususnya bagi penulis lain yang akan membahas mengenai materi yang berhubungan dengan stres dan amalan istighotsah.

E. Definisi operasional

1. Stres

Stres memiliki dua jenis yaitu eustress dan Distress. Didalam penelitian ini, distress merupakan fokus penelitian yang akan diteliti. Stres sendiri menurut Vermunt adalah ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan (stressor) dengan kemampuan seseorang untuk memenuhi tuntutan tersebut. Khan menyatakan bahwa stres terjadi ketika seseorang menghadapi situasi yang sangat menekan dan tidak mampu mengelolanya dengan baik sehingga menyebabkan terjadinya gangguan pada kesehatan fisik maupun mental. Hal ini sesuai pandangan Lazarus dan Folkman yang mengatakan bahwa keadaan stres yang dialami seseorang akan menimbulkan efek kurang menguntungkan, baik secara fisiologis maupun psikologis.

Jadi dapat disimpulkan stres adalah kondisi kurang menguntungkan secara fisiologis maupun psikologis yang disebabkan seseorang tidak mampu mengendalikan tekanan-tekanan atau tuntutan yang melekat pada individu.

2. Amalan Istighotsah

Amalan istighotsah dalam *munjid fil lughoh wa a'alam* adalah mengharapkan pertolongan dan kemenangan. Sedangkan menurut Barnawie Umari bahwa Istighotsah adalah doa-doa yang dibaca untuk mendekatkan diri pada Allah SWT., didalamnya berisikan bacaan-bacaan permohonan serta tawasul pada ulama 'alim 'alimah agar permohonan yang dipinta bisa segera tersampaikan.¹⁰

Istighotsah merupakan salah satu bentuk ibadah yang dilakukan oleh kaum muslimin saat menghadapi kesulitan, serta dengan amalan istighotsah seseorang bisa mencapai ketenangan hati dan jiwa.¹¹

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa istighotsah adalah salah satu ibadah dengan cara berdoa dan mengharapkan pertolongan Allah SWT. agar beban hidup bisa berkurang, mendapat kemenangan serta ketenangan jiwa.

F. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu perlu dilakukan untuk memudahkan pengukuran dan mempermudah dalam penggalan data di lapangan. Dengan demikian, orang yang membaca akan dapat dengan mudah untuk mengetahui arah dari penelitian tersebut. Adapun dalam penelitian ini terdapat beberapa penelitian terdahulu, diantaranya;

¹⁰ Barmawie Umari, "*Sistematika Tasawwuf*", (Solo: Romadloni, 1993), 174

¹¹ Omar dan Abdullah, "*Pengurusan stres melalui pendekatan Istighathah.*", (Malaysia: Universitas Kebangsaan Malaysia, 2018), 282

1. Andi Bunyamin, penelitiannya berjudul “*Mengelola Stres dengan Pendekatan Islami dan Psikologi*”. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan. Terdapat berbagai pendekatan dan strategi yang ditawarkan para ahli untuk mengelola stres, seperti pendekatan fisiologis, pendekatan psikologis, dan pendekatan religius. Kajian ini menawarkan dua pendekatan dalam mengelola stres, yaitu:
 - a Pendekatan Islami melalui Dzikir, doa, membaca al-Qur’an;
 - b Pendekatan Psikologis, yaitu manajemen waktu, relaksasi, meditasi. Hasil dari pendekatan-pendekatan tersebut masuk dalam kategori lulus uji empiris dan terbukti efektif menurunkan tekanan stres yang dialami oleh individu atau kelompok.¹²
2. Wicky Rizki, penelitiannya berjudul “*Religiusitas, Efikasi Diri dan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi*”. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang meliputi skala yang disusun Nashori, *General self-efficacy Scale* yang diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Born, Schwarzer dan Jerusalem dan *Student Academic Stres Scale* yang diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia oleh Wulandari. Subjek dalam penelitian ini adalah 250 mahasiswa aktif jurusan farmasi di Universitas “Y” di Yogyakarta.

¹² Bunyamin, “Mengelola Stres dengan Pendekatan Islami dan Psikologis”, *Article History* (Juni, 2021), 146.

Data dalam penelitian ini dianalisis dengan korelasi product moment person dan analisis regresi ganda menggunakan bantuan program SPSS 16.00 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa religiusitas dan efikasi diri berkorelasi negatif dengan stres akademik mahasiswa farmasi. Religiusitas dan efikasi diri secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama memiliki pengaruh terhadap stres akademik. Religiusitas dan efikasi diri secara bersama-sama memiliki sumbangan sebesar 17,1% terhadap stres akademik mahasiswa farmasi.¹³

3. Avy Eka Putry Sufi'ana, penelitiannya berjudul "*Metode Terapi Murrotal al-Qur'an dalam Penanganan Stres Studi Kasus pada Mahasiswa PENS Teknologi Rekayasa Internet 2021*". Metode penelitian yang digunakan adalah Metode penelitian kuantitatif dan deskriptif, yaitu dengan menggunakan kuisisioner guna mengukur tingkat stres dan mengetahui minat mahasiswa setelah di lakukan analisis data dengan metode observasi melalui studi pustaka seperti artikel, jurnal, hadist, dan Al- Quran. Dari hasil kuisisioner diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat stres sedang mendekati tinggi dan memiliki minat yang kurang dalam membaca serta mendengarkan bacaan al-Qur'an sebagai media penyembuh, padahal metode terapi murotal al-Qur'an telah digunakan sejak zaman rasulullah dan memiliki manfaat baik

¹³ Amalia dan Nashori, "Hubungan Antara Religiusitas Dan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi.", *journal of history* (Oktober, 2020), 216.

dari segi psikologis dan fisiologis, akan tetapi untuk mendapatkan hasil maksimal maka hendaklah kita memperhatikan adab dalam mendengarnya dan berniat serta berdoa kepada Allah untuk mendapatkan kesembuhan.¹⁴

4. Nur Adilah Adilah Omar dan Wan dan Nasyrudin Wan Abdullah (2018) penelitiannya berjudul “*Pengurusan Stres melalui Pendekatan Istighotsah*”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kepustakaan, berdasarkan kajian dan analisis primer seperti buku, jurnal, tesis, al-Qur’an dan hadis. Hasil penelitian istighotsah ini adalah dengan melaksanakan Dzikir, doa, salat, baca al-Quran dan istighfar, istighotsah mampu memberi ketenangan dan ketentraman hati.¹⁵

G. Sistematika Penulisan

Adapun sistematika penulisan yang penulis gunakan dalam skripsi ini sebagai berikut:

Bab I: Pendahuluan, yang membahas tentang: a) latar belakang masalah, b) rumusan masalah, c) tujuan penelitian, d) kegunaan penelitian e) definisi operasional, f) penelitian terdahulu, g) sistematika penulisan

¹⁴ Lakadimu, Arifin, dan Fathurrahman, “Metode Terapi Murrotal Al-Quran Dalam Penanganan Stres Studi Kasus Pada Mahasiswa PENS Teknologi Rekayasa Internet 2021.”

¹⁵ Omar dan Abdullah, “*Pengurusan stres melalui pendekatan Istighathah*.”, (Malaysia: Universitas Kebangsaan Malaysia, 2018), 281

Bab II: Kajian Teori, yang membahas tentang: a) definisi stres, b) jenis-jenis stres, c) faktor-faktor yang mempengaruhi stres, d) gejala-gejala stres, e) amalan istighotsah.

Bab III: Metode Penelitian, yang membahas tentang, a) pendekatan dan jenis penelitian, b) kehadiran peneliti, c) lokasi penelitian, d) jenis dan sumber data, e) teknik pengumpulan data, f) teknik analisis data, g) pengecekan kabsahan data.

Bab IV: Paparan Hasil Penelitian dan Pembahasan, yang membahas tentang, a) Setting Penelitian, b) Paparan Data dan Temuan Penelitian, c) Pembahasan.

Bab V: Penutup, yang membahas tentang, a) Kesimpulan, b) Saran.

