

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai amalan istighotsah sebagai media untuk menurunkan stres di Pondok Pesantren HM Putra Al-Mahrusiyah Lirboyo Kediri dapat ditarik kesimpulan berdasarkan fokus penelitian bahwa:

1. Amalan Istighotsah untuk Menurunkan Stres

Amalan istighotsah sangat berperan dalam menurunkan stres. Isi dari istighotsah adalah solat, dzikir dan doa-doa agar dimudahkan dalam menghadapi berbagai urusan dan masalah. Sebab itu, orang yang melakukan istighotsah merasa kehidupannya lebih baik dan masalah cepat selesai. Dari 3 subjek mengakui semua bacaan istighotsah menenangkan, hanya saja subjek 1 merasa lebih tenang membaca bagian *muqaddimah*, subjek 2 merasa lebih tenang membaca Hizib dan Surat Yasin sedangkan subjek 3 merasa lebih tenang saat membaca Hizib. Selain itu istighotsah juga bentuk *Taqarrub Ilallah*, jalan menuju hubungan yang lebih dekat dengan Allah SWT. sebab itu siapapun yang mengamalkan akan dimudahkan urusannya serta diberi ketenangan, sehingga ia akan tercegah dari stres dan resah.

2. Proses Amalan Istighotsah sebagai Media untuk Menurunkan Stres

Santri akan dibangunkan jam 3 dini hari oleh pengurus, setelahnya mereka mandi, jam 03.30 istighotsah dimulai. Didalam istighotsah santri akan

mengamalkan salat-salat sunnah, seperti salat tasbih, tahajud, dan witr. Setelahnya santri membaca Dzikir, tawasul dan selawat. Adapun macam selawatnya ada selawat fatikh, munjiyat, nariyah dan thibbil qulub.

Sesudah itu santri laksanakan salat hajat, dimana saat sujudnya ada bacaan khusus. Masuk ke bab muqaddimah, santri membaca tawasul, istighfar, Dzikir, yasiin dan tahlil. Kemudian membaca hizib salamah dan hizib nasr, barulah membaca doa istighotsah.

3. Dampak Positif Melakukan Amalan Istighotsah sebagai Media untuk Menurunkan Stres

Adapun manfaat dari melakukan istighotsah adalah merasakan ketenangan, pikiran menjadi jernih, jalan hidup dipermudah, rasa sedih berkurang, terhindar dari rasa stres, senantiasa mendapatkan kabar gembira, dilancar rizkinya, menjadi tidak terpaku dengan masalah, mudah menerima kerugian yang dialami, termotivasi untuk selalu selalu berbuat baik, merasa dekat dengan Allah SWT dan selalu diawasi oleh-Nya. Dengan manfaat diatas maka bisa dipastikan santri tidak akan mengalami stres.

B. Saran-saran

1. Bagi Santri

Santri diharapkan istiqomah dalam menjalankan istighotsah dan taat terhadap kebijakan serta aturan pondok. Sebab hal-hal demikianlah yang

mengantarkan santri tidak merasakan stres dan akan fokus menjalankan tujuan hidupnya.

2. Bagi Pengurus

Para pengurus diharapkan untuk bisa lebih mengerti dan memahami santri, biar tidak keliru dalam mengambil tindakan. Sebab terkadang hukuman yang diberikan tidak sesuai dengan penanganan, sehingga timbul stres. Kemudian lebih memerhatikan lagi dalam memimpin istighotsah, agar santri bisa mengikuti secara khidmat.

