

**STRATEGI *COPING STRESS* PADA SANTRI PUTRI
MELALUI SHALAT *KHUSYU'* DI PONDOK PESANTREN
SIROJUTH THOLIBIN BRABO TANGUNGHARJO
GROBOGAN**



SKRIPSI

Program Sarjana (S-1)

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI)

Oleh :

Meileni Tiarawati

1501016075

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGGO
SEMARANG
2022**

NOTA PEMBIMBING

NOTA PEMBIMBING

Lamp. : 5 (lima) eksemplar
Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Walisongo Semarang
di Semarang

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan melakukan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama : MEILENI TIARAWATI
NIM : 1501016075
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Judul : STRATEGI *COPING STRESS* PADA SANTRI PUTRI MELALUI SHALAT *KHUSYU'* DI PONDOK PESANTREN SIROJUTH THOLIBIN BRABO TANGUNG HARJO GROBOGAN

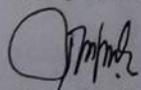
Dengan ini kami setuju, dan mohon agar segera diujikan. Demikian, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

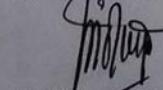
Semarang, 21 Juni 2022

Pembimbing

Bidang Subtansi Materi


Komarudin, M. Ag
NIP. 19680413 200003 1 001

Bidang Metodologi Dan Tata Tulis


Hj. Widayat Mintarsih, M. Pd
NIP. 19690901 200501 2 001

NOTA PENGESAHAN

SKRIPSI

STRATEGI *COPING STRESS* PADA SANTRI PUTRI MELALUI SHALAT
KHUSYU' DI PONDOK PESANTREN SIROJUTH THOLIBIN BRABO
TANGUNG HARJO GROBOGAN

Disusun Oleh:
Meileni Tiarawati
1501016075

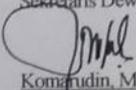
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 30 Juni 2022 dan dinyatakan telah lulus memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Susunan Dewan Penguji

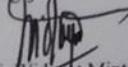
Ketua Dewan Penguji


Dr. H. Strodiq, M.Ag.
NIP. 19751203 200312 1 002

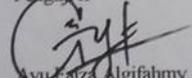
Sekretaris Dewan Penguji


Komarudin, M.Ag.
NIP. 19680413 200003 1 001

Penguji I

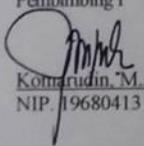

Hj. Widayati Mintarsih, M.Pd.
NIP. 19690901 200501 2001

Penguji II

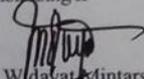

Ayu Faiza Algifahmy, M.Pd.
NIP. 19910711 201903 2 018

Mengetahui

Pembimbing I


Komarudin, M.Ag.
NIP. 19680413 200003 1 001

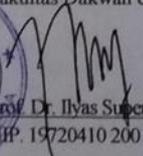
Pembimbing II


Hj. Widayati Mintarsih, M.Pd.
NIP. 19690901 200501 2001

Disahkan oleh

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi




Prof. Dr. Ilyas Supena, M.Ag.
NIP. 19720410 200112 1 003

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertandatangan Dibawah Ini:

Nama : Meileni Tiarawati
Nim : 1501016075
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil kerja saya sendiri dan di dalamnya tidak ada karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dilembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, 21 Juni 2022

Meileni Tiarawati

1501016075

PERSEMBAHAN

Dengan ini saya persembahkan karya ini untuk
Kedua orang tua saya yaitu bapak Marbun beserta istri bapak yaitu ibu Darwati
yang tak pernah putus memberikan do'a yang terbaik kepada saya disetiap
waktu, sungguh tanpa do'a dan ridho mu saya tidak mampu berdiri tegar.
Segala yang kau ucapkan sungguh memberikan hal kebaikan.

Dan

Almamater yang penulis banggakan jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam,
Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Walisongo Semarang sebagai tanda
bhakti penulis pada almamater.

MOTTO

لَا تَحْزَنُ إِنِّ اللَّهَ مَعَنَا

Artinya:

“Janganlah kamu berduka cita, Sesungguhnya Allah beserta kita”

ABSTRAK

Meileni Tiarawati (1501016075), Strategi *Coping Stress* Pada Santri Putri Melalui Shalat *Khusyu'* Dipondok Pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Tanggunharjo Grobogan.
Skripsi, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.

Santri yang tinggal dipesantren Sirojuth Tholibin Brabo Tanggunharjo Grobogan, mengeluhkan berbagai permasalahan yang dihadapi selama tinggal dipesantren. Masalah yang dialami bermacam-macam seperti, masalah psikis, sosial, dan agama yang mengakibatkan santri mengalami stres. Permasalahan yang dialami santri usaha yang diambil yaitu shalat *khusyu'* sebagai strategi *coping*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan shalat *khusyu'* santri putri Di Pondok Pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Tanggunharjo Grobogan, dan mengetahui shalat *khusyu'* sebagai strategi *coping stress* santri putri Di Pondok Pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Tanggunharjo Grobogan. Penelitian ini termasuk penelitian kualitatif deskriptif, subjek penelitian adalah santri putri Sirojuth Tholibin, teknik pengumpulan data menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Keabsahan data menggunakan triangulasi sumber, triangulasi teknik dan triangulasi waktu. Analisis data menggunakan model Miles Huberman yaitu *data reduction*, *data display* dan *conclusion drawing atau verification*.

Hasil penelitian : *Pertama*, pelaksanaan shalat *khusyu'* santri putri. Kegiatan dimulai dengan mengondisikan semua santri, berdo'a, membaca shalawat, mendengarkan dan mempraktekan materi yang diberikan. Metode bimbingan yang digunakan yaitu bimbingan kelompok secara klasikal. Proses bimbingan shalat *khusyu'* merupakan pemberian dorongan motivasi santri dalam pengambilan keputusan berdasarkan agama melalui shalat. *Kedua*, strategi *coping stress* santri putri melalui shalat *khusyu'*. Aktifitas shalat yang dilakukan memberikan ketenangan dan keseimbangan pada sistem saraf atau sebagai *problem solving* bagi santri, dimulainya mendengar adzan, berwudhu, sebelum shalat dan saat shalat, setelah shalat dan berdzikir merupakan proses *khusyu'* yang akan didapati seperti: *Hudur al-Qalbi*, *at-Tafahum*, *Haibah*, *At-Ta'dzim*, *ar-Raja'*, *al-Haya* (rasa malu terhadap Allah). Manfaat yang dirasakan yaitu, menumbuhkan konsentrasi pada santri, menambah tingkatan bacaan menjadi baik dan benar, merasakan ketenangan didalam jiwa dan merasa nyaman saat mengadu segala permasalahan yang dihadapi. *Problem Focused Coping (PFC)* merupakan strategi *coping* yang diambil dalam mengubah dan menghilangkan sumber stres.

Kata Kunci: *Strategi Coping Stress, Shalat Khusyu', Santri Putri*

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur tak henti-hentinya penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya. Sholawat salam senantiasa tercurah dalam pangkuan Nabi Agung Muhammad SAW laksana pelita bagi keluarganya, sahabat-sahabatnya, para ulama', dan umat muslim sebagai pengikut sunnah-sunnahnya. Dengan ridho Allah SWT, Alhamdulillah telah selesai penulisan skripsi dengan judul: **Strategi Coping Stress Pada Santri Putri Melalui Shalat Khusyu' Di Pondok Pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Tangunharjo Grobogan**, dengan lancar dan penuh semangat.

Skripsi ini sebagai syarat penulis untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang. Selama penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak pihak yang memberikan motivasi, bimbingan, ide, serta semangat. Maka sudah sepantasnya jika penulis mengucapkan terima kasih yang tak hentinya sebagai bentuk bakti penulis kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag. Selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Prof. Dr. Ilyas Supena, M.Ag. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Ema Hidayati, S.Sos.I, M.S.I Selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) beserta Ibu Hj. Widayat Mintarsih, M.Pd, selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI).
4. Bapak Komarudin, M.Ag. Sebagai dosen pembimbing substansi materi yang selalu memberi motivasi serta semangat dalam mengerjakan skripsi hingga tersusunlah karya ilmiah ini. Ibu Hj. Widayat Mintarsih, M.Pd. sebagai dosen pembimbing dan wali yang selalu memberikan semangat dan arahan.

5. Para dosen dan staf karyawan dilingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang. Terima kasih atas pelayanan akademik maupun non akademik yang telah diberikan selama kami masih menyandang status mahasiswa.
6. Orang tua tercinta, Bapak Marbun dan Ibu Darwati yang tak henti-hentinya selalu mendoakan anak-anaknya siang dan malam, motivasi yang begitu hebat serta memberikan *support* materil dan non-materiil. Kesabaran dan semangat dari beliau yang membuat peneliti bersyukur dengan segala keadaan. Dan adikku tersayang Zulfa Anis Marviah dan Nifta Ul Anin. Terimakasih atas dukungan kalian.
7. Keluarga besar, saudara-saudara yang senantiasa mendoakan, mendukung yang terbaik buat saya.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu penyelesaian skripsi ini.

Atas bantuan yang telah mereka berikan, penulis hanya dapat mendo'akan, semoga segala bantuan dan kebaikan yang telah mereka berikan semoga menjadi amal yang shaleh yang membawa kebahagiaan bagi mereka dan semoga dibalas oleh Allah SWT. Akhirnya dengan segala kerendahan hati penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan kepada semua pihak untuk memberikan kritik dan saran yang sifatnya membangun sebagai masukan dan untuk penulisan karya ilmiah selanjutnya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca dan menjadi amal baik bagi penulisnya.

Semarang, 21 Juni 2022

Penulis

Meileni Tiarawati

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

NOTA PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Tinjauan Pustaka	9
F. Metode Penelitian.....	13
G. Sistematika Penulisan	18

BAB II LANDASAN TEORI

A. Shalat <i>Khusyu'</i>	20
1. Pengertian Shalat <i>Khusyu'</i>	20
2. Hakikat Dan Tata Cara Pelaksanaan Shalat <i>Khusyu'</i>	24
3. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Kekhusyu'an</i> Shalat.....	28
B. Strategi Coping Stress	30
1. Pengertian Strategi <i>Coping Stress</i>	30
2. Faktor Dan Dampak <i>Stress</i>	33
3. Jenis-Jenis Dan Metode Strategi <i>Coping Stress</i>	35
C. Urgensi Strategi <i>Coping Stress</i> Pada Santri Putri Melalui Shalat <i>Khusyu'</i>	37

BAB III	STRATEGI <i>COPING STRESS</i> PADA SANTRI PUTRI MELALUI SHALAT <i>KHUSYU'</i>	
A.	Gambaran Umum Pondok Pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Tanggungharjo Grobogan	41
1.	Sejarah Berdirinya Pondok Pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Tanggungharjo Grobogan.....	41
2.	Visi Dan Misi Pondok Pesantren Sirojuth Tholibin	42
3.	Struktur Organisasi Kepengurusan	43
4.	Kondisi Santri	44
B.	Pelaksanaan Bimbingan Shalat <i>Khusyu'</i> Santri Putri	45
1.	Kegiatan Shalat <i>Khusyu'</i> Santri.....	45
2.	Pelaksanaan Shalat <i>Khusyu'</i>	47
C.	Strategi <i>Coping Stress</i> Pada Santri Putri melalui shalat <i>khusyu'</i>	52
1.	Stress Santri	52
2.	Strategi <i>Coping Stress</i> Pada Santri Putri melalui shalat <i>khusyu'</i>	54
3.	Manfaat Strategi <i>Coping Stress</i> melalui shalat <i>khusyu'</i>	59
BAB IV	ANALISIS STRATEGI <i>COPING STRESS</i> PADA SANTRI PUTRI MELALUI SHALAT <i>KHUSYU'</i>	
A.	Pelaksanaan Shalat <i>Khusyu'</i> Santri Putri.....	64
B.	Strategi <i>Coping Stress</i> Pada Santri Putri melalui shalat <i>khusyu'</i>	68
BAB V	PENUTUP	
A.	Kesimpulan	71
B.	Saran	72
C.	Penutup	73
DAFTAR PUSTAKA		74
LAMPIRAN-LAMPIRAN		81
BIODATA PENULIS		85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Santri merupakan sebutan bagi para siswa yang belajar mendalami agama di pesantren. Pondok pesantren merupakan sebuah lembaga pendidikan agama Islam yang bertujuan untuk menguasai ilmu agama secara detail, serta mengamalkan sebagai pedoman hidup keseharian dengan menekankan pentingnya moral dalam kehidupan bermasyarakat (Dhofier, 1983: 18). Santri idealnya dapat menyerap dan belajar dari kesederhanaan, kedisiplinan, dan dari lingkungan seadanya yang berlaku di pondok pesantren tersebut, pembentukan perilaku seperti ini sangatlah tepat namun hal ini memerlukan adaptasi yang begitu ekstra dari individu santri sendiri agar santri dapat mengikuti semua peraturan, kegiatan yang berlangsung serta belajar dengan baik (Majid, 1997: 20). Beberapa kegiatan diterapkan seperti program yang ada dalam pesantren tersebut diantaranya; program huffadz, madrasah diniyah salaf, madrasah diniyah takhassus, madrasah formal MTS & MA yang berada dibawah yayasan Tajul Ulum. Selain itu, konsentrasi kajian utama pesantren tersebut adalah pembelajaran materi keagamaan (*tafaqquh fid din*), dan pendidikan akhlak (karakter) yang memadai, dengan begitu terciptanya pribadi yang berkemampuan spiritual kuat, berakhlak mulia dan berilmu luas.

Kehidupan di pesantren, pada umumnya mereka mengurus sendiri keperluan sehari-hari dan mereka mendapat fasilitas yang sama antara santri yang satu dengan lainnya. Para santri yang menempati pondok pesantren, tidak berarti terlepas dari permasalahan-permasalahan sosial. Masalah biasanya dipahami sebagai kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Menurut Prayitno (1999: 237) masalah adalah hambatan dan rintangan dalam

perjalanan hidup dan perkembangan yang akan mengganggu tercapainya kebahagiaan. Disepanjang hidup manusia akan terus mengalami perubahan situasi, sehingga dibutuhkan kesiapan mental dan kemampuan penyesuaian diri agar bisa bertahan dilingkungan baru tersebut, pun begitu dipondok pesantren. Pola kehidupan serba disiplin dan padatnya jadwal yang diterima santri akan memberikan dampak lain pada kehidupannya, sementara itu santri juga dituntut untuk hidup mandiri terpisah dari orang tua.

Hal tersebut menyebabkan terjadinya tekanan yang menyebabkan stres, dimana stres muncul sebagai reaksi alami tubuh terhadap ketegangan, tekanan dan perubahan dalam kehidupan. Stres adalah kondisi yang terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan atau beban tersebut (Agustin, 2014: 08). Bila seseorang telah mengalami stres mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka ia disebut distres. Pada gejala stres, gejala yang dikeluarkan penderita didominasi oleh keluhan-keluhan somatik (fisik), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan psikis. Tidak semua bentuk stres mempunyai konotasi negatif, cukup banyak yang bersifat positif, hal tersebut dikatakan eustres (Sriati, 2008: 27-28).

Umumnya, setiap individu pernah mengalami perasaan tertekan atau mengalami ketegangan yang dikenal dengan istilah stres. Menurut Hasan (dalam Abidin, 2015: 172) stres dapat menyebabkan kerusakan fungsi fisiologis dan psikologis. Fungsi fisiologis seperti nyeri lambung, arthritis, asma dan sakit kepala. Fungsi psikologis khususnya emosi negatif yang kronik seperti kemarahan, permusuhan, depresi, kecemasan, dan agresivitas. Individu yang mengalami stres diiringi meningkatnya kecemasan dan rasa marah, selalu mengeluh, tidak sabar, dan selalu berpikiran negatif kepada hal-hal yang terjadi di sekitar individu. Allah berfirman dalam QS. al-Anbiya' ayat 35:

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَنَبَلُوكُمْ بِالْأَشْرِّ وَالْأَحْسَرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ ﴿١٠٣﴾

Artinya: Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati. Kami akan menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan (yang sebenar-benarnya). dan hanya kepada kamilah kamu dikembalikan (Kementrian Agama RI, 2013).

Stres adalah suatu tuntutan yang mendorong organisme untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri. Sedangkan stressor adalah suatu sumber stres (Nevid, 2002: 135). Stres tidak selalu bersifat negatif. Stres dapat dibedakan menjadi dua yaitu stres yang baik atau eustress dan stres yang buruk distress. Stres yang baik atau eustress disebut juga stres yang positif karena stres yang baik dapat memberikan motivasi atau inspirasi, sedangkan stres yang buruk atau distress adalah stres yang dapat membuat individu menjadi marah, tegang, bingung, cemas dan merasa bersalah. Stres yang buruk atau distress dibagi menjadi dua yaitu stres akut dan stres kronis. Stres akut muncul cukup kuat, tetapi menghilang dengan cepat sedangkan stres kronis muncul tidak terlalu cepat, tetapi dapat bertahan hingga berhari-hari, berminggu-minggu bahkan berbulan-bulan (Fanji, 2009: 125).

Mashudi (2012: 192) mengemukakan gejala stres ditandai dari gejala fisik dan psikis. Gejala fisik diantaranya ditandai dengan sakit kepala, sakit lambung (mag), hipertensi, sakit jantung/jantung berdebar-debar, insomnia, mudah lelah, keluar keringat dingin, kurang selera makan atau sebaliknya, dan sering buang air kecil. Sedangkan gejala psikis dari stres meliputi gelisah/cemas, kurang berkonsentrasi dalam belajar atau bekerja, sikap apatis/masa bodoh, pesimis, hilang rasa humor, bungkam seribu bahasa, malas, sering melamun, dan sering marah-marah atau bersikap agresif baik secara verbal, seperti kata-kata kasar, menghina; maupun nonverbal seperti menampar, menendang, membanting pintu, dan memecahkan barang-barang (Mashudi, 2012: 192).

Aktifitas kehidupan yang dilakukan sehari-hari yang mencakup perwatakan pribadi seperti (makan, minum, mandi, berpakaian dan lain

sebagainya), baik masalah yang dihadapi santri putri mengenai pertentangan dalam diri maupun sosial dimana perempuan dicitrakan dan mencitrakan dirinya sendiri sebagai makhluk yang mudah menyerah, lemah fisik dan mudah terpengaruh. Terutama seorang Perempuan itu sendiri memiliki kecenderungan untuk mengatasi tekanan atau masalah dengan strategi coping yang berdasar emosional (Suleeman, 2018: 37). Secara alamiah baik disadari maupun tidak, individu sesungguhnya telah menggunakan *coping* dalam menghadapi stres. Secara teoretis, usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi permasalahannya disebut dengan *coping* (Iredho, 2015: 6). *Coping* merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis.

Menurut Lazarus (dalam Yudiani, 2015: 61) pada awalnya kata manajemen dalam arti *coping* memiliki pengertian yang sangat penting, dan mengindikasikan *coping* sebagai usaha untuk keluar serta berusaha mencoba mencari solusi dari setiap permasalahan yang ada. Terjadinya stres tergantung pada tanggapan terhadap sumber *stress/stressor* tersebut, *stressor* meliputi berbagai hal, lingkungan, fisik tempat tinggal bisa menjadi sumber stres (Yudiani, 2015: 61).

Perilaku *coping* merupakan suatu proses dimana individu mencoba mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntunan, baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan, dengan sumberdaya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi yang penuh dengan stres (Lazarus, 1985: 143). Sedangkan *coping stress* merupakan suatu proses dinamis individu, mengubah secara konstan pikiran dan perilaku mereka, dalam merespon perubahan-perubahan dalam penilaian terhadap kondisi stres dan tuntutan-tuntunan dalam situasi tersebut (Rasmun, 2004: 24). Menurut Sarafido (dalam Vitria, 2019:91) *Coping stress* adalah dimana individu melakukan usaha untuk mengatur situasi yang dipersepsikan adanya kesenjangan antara usaha dan kemampuan yang dinilai sebagai penyebab situasi munculnya stres. Salah satu alternatif pencegahannya adalah melaksanakan ajaran agama atau beriman, salah satu fungsi iman adalah

terciptanya perasaan yang tenang. manusia memerlukan agama, dan dengan melaksanakan agama kebutuhan tersebut akan terpenuhi (Jalaluddin, 2016: 53). Menghadapi berbagai tekanan mental tersebut, maka berusaha untuk memperoleh ketenangan dengan cara shalat, berdzikir, membaca shalawat dan lain sebagainya (Hafiun, 2015: 61).

Secara psikologis, dijelaskan bahwa melaksanakan shalat dengan penuh kekhusyu'an akan membiasakan sanubari senantiasa dekat dengan Allah Swt. Selanjutnya, secara tidak disadari akan tumbuh kecintaan yang mendalam kepada Allah Swt dan semakin erat hubungan hamba dengan Tuhannya (Hasan, 2008: 83). Hal ini akan menumbuhkan penghayatan terhadap kehadiran Allah Swt. Dengan ketenangan yang diperoleh dari *khusyu'*, maka akan memungkinkan mempengaruhi seseorang yang sedang mengalami stres untuk mencoba mengambil langkah sebagai upaya untuk mengatasi masalahnya. Untuk itu diadakannya bimbingan shalat *khusyu'* sebagai strategi coping stress agar mereka mampu mengatasi stres yang dialami. Shalat yang dilakukan secara *khusyu'* terdapat gerakan-gerakan khusus yang mana dalam penghayatannya membantu individu untuk berelaksasi dan menenangkan pikiran serta hatinya sehingga individu dapat berfikir jernih dan positif. Cara mengatasi stres dalam perspektif Islam adalah menjalin hubungan baik dengan Allah SWT (*Shalat khusyu'*), melakukan pengaturan perilaku dan mencari dukungan sosial (Azam, 2015: 155). Melaksanakan shalat secara *khusyu'* merupakan salah-satu tanda orang-orang yang beriman kepada Allah, sebagaimana disebutkan dalam surah al-Mu'minun ayat 1 dan 2:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَادِعُونَ ﴿٢﴾

Artinya: Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam sembahyangnya, (Kementrian Agama Ri, 2013: 342)

Khusyu' sebagai sebuah konsep kondisi kejiwaan dalam Islam, dalam ritual agama yang dilakukannya, misalnya kekhusyu'an shalat terdapat gerakan-gerakan khusus yang mana dalam penghayatannya membantu individu untuk berelaksasi dan menenangkan pikiran serta hatinya sehingga individu dapat berfikir jernih dan positif, bahwa shalat adalah kewajiban peribadatan yang paling penting dalam mencegah manusia dalam perbuatan buruk serta menjadi sarana penangkal dan penawar berbagai macam penyakit hati yang bersarang di dalam dada manusia, ketidakpuasan manusia akan apa yang dimiliki serta ketidakbahagiaan manusia akan terlihat jelas pada gejala kegelisahan dan kecilnya hati. Shalat merupakan ibadah yang totalitasnya hanya mengingat kepada Allah swt, yang secara total juga hanya diisi dengan kalimat-kalimat dzikrullah, ayat-ayat Allah SWT, ketika manusia beribadah kepada Allah maka akan terhubung dengan penciptanya melalui shalat (Marret, 2016: 8-9).

Lazarus & Folkman (1984) menggolongkan dua strategi coping yang biasanya digunakan oleh individu, yaitu: *problem focused coping*, dimana individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stres; dan *emotion focused coping*, dimana individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan (Winarto, 2012: 05).

Pondok pesantren Sirojuth Tholibin yang lokasinya terletak di tengah-tengah desa tepatnya di desa Brabo kecamatan Tanggunharjo Kabupaten Grobogan, dengan lokasi ditengah-tengah masyarakat yang jauh dari perkotaan dan fasilitas umum serta sering terjadinya kekeringan yang melanda didesa tersebut. pun begitu yang terjadi dipondok pesantren, hal tersebut ikut dirasakan santri yang tinggal dipesantren terutama santri putri, akibatnya santri harus tirakat mengangsu atau mengantri air untuk dibuat mandi dan berwudlu. Dari jumlah santri yang begitu banyak hal tersebut yang menjadi faktor penyebab permasalahan yang dialami santri. Tak lain banyak santri yang mengeluhkan hal tersebut, mengangsu air dan mengantri wudlu, otomatis

saat waktu shalat tiba banyak santri yang ketinggalan jamaah. Banyak santri yang tergesa-gesa berwudlu demi dapat ikut shalat berjamaah agar tidak dapat hukuman karena tidak ikut shalat jamaah. Wudlu yang dilakukan santripun menjadi tidak sempurna begitu shalat yang dilaksanakan asal asalan dalam melafalkan bacaan shalat sehingga menjadikan shalat tidak khusyu'.

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan pengurus pondok pesantren Sirojuth Tholibin, pada umumnya selain permasalahan diatas gejala lain yang dialami santri yaitu sakit kepala, sakit mag, sakit gatal-gatal, ketegangan, kecemasan menjelang setoran hafalan, keluar keringat dingin, pesimis, sedih, kurang berkonsentrasi, sering lupa, selera makan yang berlebihan, dan malas (Wawancara Shinta, 10 November 2019). Gejala-gejala tersebut termasuk dalam kategori gangguan syaraf ringan/stres ringan (Claire, 1991: 17). Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya gejala stres dapat dikategorikan dalam dua gejala/indikator yang meliputi gejala fisik (gugup, marah, kecewa, sedih, jantung berdebar, lesu, gangguan asam lambung, susah tidur, dll), dan psikis (nyeri, putus asa, pusing, depresi, hilang motivasi dan minat, merasa bersalah, merasa cemas dan sulit membuat keputusan), sebagian besar hal tersebut adalah masalah besar yang membuat keadaan stres dengan orang-orang yang devisit motorik (Khalifah, 2010: 27). Lebih lanjut stres dalam pandangan islam adalah sebagai cobaan atau ujian yang diberikan Allah.

Hurlock (dalam Machasin, 2015: 92-93) menjelaskan bahwa “tidak tercapainya keinginan menyebabkan mudah marah, panik, rasa sedih. Demikian juga berbagai *stressor* psikologis mulai dari sulit tidur sampai ujian akhir (Machasin, 2015: 92-93). Stres harus dijauhkan dari kehidupan individu, agar dapat menjauhkan stres maka setiap individu harus mampu mengenali penyebabnya. Dengan mengetahui penyebabnya, selanjutnya akan mampu mengurangi dampak stres tersebut pada diri individu sehingga dapat merasakan nikmatnya hidup di dunia ini. Di atas telah disebutkan bahwa munculnya stres disebabkan oleh faktor yang berasal dari dalam diri individu dan faktor yang berasal dari luar diri individu. Adanya kesenjangan antara

harapan dan kenyataan menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga berdampak pada munculnya stres (Sukadiyanto, 2010: 62).

Disadari bahwa pengambilan keputusan bukan merupakan suatu pekerjaan mudah. Karena itu, ketepatan dalam pengambilan keputusan menjadi suatu keharusan. yang diharapkan dapat memberikan masukan sebagai terapi *coping* (Tarmizi, 2013:99). Menurut Agama, sumber ketenangan hidup hanya satu, yaitu kedekatan hubungan dengan Tuhan. Ibadah merupakan salah satu komponen paling mendasar dalam membangun kedekatan dengan Tuhan. Semakin banyak dan intens seseorang melaksanakan ibadah kualitatif maupun kuantitatif, semakin terbuka kesempatan untuk mendekati diri kepada Tuhan. Karena intensitas ibadah menjadi ukuran sejauhmana dia mengingat Tuhannya (Hasan, 2000:78).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis berkeinginan untuk meneliti lebih lanjut mengenai (Bimbingan Shalat *Khusyu'* Sebagai Strategi Coping Stress Santri Putri Dipondok Pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Tanggunharjo Grobogan).

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana Pelaksanaan Shalat *Khusyu'* Santri Putri Pondok Pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Tanggunharjo Grobogan?
2. Bagaimana Strategi *Coping Stress* Pada Santri Putri Melalui Shalat *Khusyu'* Di Pondok Pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Tanggunharjo Grobogan?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian berdasarkan permasalahan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pelaksanaan shalat *khusyu'* santri putri pondok pesantren sirojuth tholibin brabo tanggunharjo grobogan.

2. Untuk mengetahui strategi *coping stress* pada santri putri melalui shalat *khusyu'* di pondok pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Tanggungharjo Grobogan.

D. Manfaat Penelitian

Adapun hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam kajian-kajian berikutnya yang berbentuk :

1. Manfaat Teoretis Penelitian ini diharapkan mampu menambah khazanah ilmu yang berkaitan dengan bimbingan dan penyuluhan Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang, strategi *coping stress* santri putri melalui shalat *khusyu'*.
2. Manfaat praktis Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi lembaga tersebut dan para santri putri di pondok pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Tanggungharjo Grobogan, dan masyarakat pada umumnya, tentang strategi *coping stress* pada santri putri melalui shalat *khusyu'*.

E. Tinjauan Pustaka

Berdasarkan judul penelitian, latar belakang dan rumusan masalah diatas, maka tinjauan pustaka yang diambil penulis terdapat beberapa kajian yang telah dilakukan oleh peneliti lain yang relevan dengan penelitian ini, diantaranya adalah sebagai berikut:

Pertama, penelitian yang ditulis oleh *Hafiun Nurjannah* (2015) dengan judul penelitian “Pengembangan Modul Bimbingan Shalat *Khusyu'* Berbasis Paradigma Integrasi Interkoneksi Guna Membentuk Karakter Positif Dan Kebermaknaan Hidup Muslim”. Hasil dari penelitian ini adalah guna mencapai tujuan tersebut, dilakukan penelitian pengembangan (*research and development*) yang pada saat ini baru sampai pada tahap menggali kebutuhan sasaran penelitian dan pengumpulan bahan modul dari sumber kepustakaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum muslim belum memahami

hakikat shalat *khusyu'*, meskipun telah mengerjakannya. Hakikat shalat *khusyu'* adalah merupakan tujuan shalat itu sendiri yakni mendirikan kebenaran dalam hidup dan kehidupan. Modul bimbingan shalat *khusyu'* dikembangkan dengan memuat dua panduan yakni umum dan khusus. Panduan umum memuat kaifiah shalat sebagaimana diatur fiqih. Panduan khusus memuat tata cara guna meraih hakikat dan tujuan shalat dengan memanfaatkan acuan ilmu fiqih, aqidah dan tasawuf, dilengkapi dengan teknik-teknik tertentu yang dikembangkan ilmu psikologi dalam mementuk perilaku positif.

Penelitian Hafiiun Nurjannah terdapat perbedaan dan persamaan dengan penelitian yang akan penulis susun. Persamaan penelitian Hafiiun Nurjannah dengan penelitian yang akan penulis teliti yaitu sama-sama membahas masalah bimbingan shalat *khusyu'* dan perbedaannya yaitu di tempat penelitian dan fokus sasaran yang dijadikan objek penelitian, dimana penelitian Hafiiun Nurjannah berlokasi di Yogyakarta sedangkan penelitian yang akan penulis teliti berlokasi di pesantren Grobogan, dan fokus penelitian diatas yaitu mengenai shalat *khusyu'* sebagai pembentukan karakter sedangkan yang akan penulis tulis mengenai strategi *coping stress*.

Kedua, penelitian yang ditulis Yulia Wardani (2016) dengan judul penelitian “Efektivitas Pelatihan Shalat *Khusyu'* Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Hipertensi”. Hasil dari penelitian ini adalah bertujuan untuk mengetahui penurunan kecemasan pada lansia hipertensi yang diberikan pelatihan shalat *khusyu'*. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan diketahui bahwa ada perbedaan tingkat skor kecemasan antara kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan. Perbedaan tingkat kecemasan kedua kelompok tersebut juga dapat dilihat dari grafik dan hasil data secara kualitatif yang menjelaskan kondisi subjek setelah mendapatkan pelatihan.

Penelitian yang dilakukan Yulia Wardani terdapat perbedaan dan persamaan dengan penelitian yang akan penulis susun. Persamaan penelitian Yulia Wardani dengan penelitian yang akan penulis teliti yaitu sama-sama

membahas masalah shalat *khusyu'* dan perbedaannya yaitu di tempat penelitian dan fokus sasaran yang dijadikan objek penelitian. Dimana penelitian Yulia Wardani berlokasi di Yogyakarta sedangkan penelitian yang akan penulis teliti berlokasi di pesantren Grobogan, dan fokus penelitian diatas yaitu mengenai shalat *khusyu'* sebagai menurunkan kecemasan lansia hipertensi sedangkan yang akan penulis tulis mengenai bimbingan shalat khusyu' strategi coping stress santri.

Ketiga, penelitian yang ditulis *Abdul Aziz* (2011) dengan judul penelitian “Kaidah Menangani Stres dengan Solat”. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Abdul Aziz ini adalah stres yang sering melanda manusia bisa diatasi dengan melaksanakan shalat, karena didalam shalat mengandung beberapa bacaan dzikir, shalawat, yang apabila hal tersebut dilakukan dengan penuh kekhusyu'an. Melaksanakan gerakan shalat dengan benar serta dengan bacaan shalat dengan fasih.

Penelitian yang dilakukan Abdul Aziz terdapat perbedaan dan persamaan dengan penelitian yang akan penulis susun. Persamaan penelitian Abdul Aziz dengan penelitian yang akan penulis teliti yaitu sama-sama membahas masalah shalat, dan perbedaannya yaitu di tempat penelitian dan fokus sasaran yang dijadikan objek penelitian, penelitian Abdul Aziz berlokasi di Malaysia sedangkan penelitian yang akan penulis teliti berlokasi di pesantren Grobogan, dan fokus penelitian diatas yaitu mengenai kaidah menangani stres dengan shalat sedangkan yang akan penulis tulis mengenai bimbingan shalat khusyu' strategi coping stress santri.

Keempat, penelitian yang ditulis *Yulianti* (2015) dengan judul penelitian “Respons Jama'ah Terhadap Pelatihan Shalat Khusyu' Ustadz Abu Sangkan Di Pondok Gede Bekasi”. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa bagaimana respons para jamaah mengenai pelatihan shalat *khusyu'* yang dipimpin oleh ustadz Abu Sangkan ini banyak memberikan teknik dalam pelaksanaan shalat *khusyu'*, dalam pelatihan yang diberikan pun tak menuntut seseorang yang melaksanakan ibadah shalat secara *khusyu'*, dengan begitu

respon kognitif, afektif dan behavior jamaah terhadap pelatihan shalat khusyu' adalah positif.

Penelitian yang dilakukan Yulianti terdapat perbedaan dan persamaan dengan penelitian yang akan penulis susun. Persamaan penelitian Yulianti dengan penelitian yang akan penulis teliti yaitu sama-sama membahas masalah shalat *khusyu'* dan perbedaannya yaitu di tempat penelitian dan fokus sasaran yang dijadikan objek penelitian. Dimana penelitian Yulianti berlokasi di Riau. Sedangkan penelitian yang akan penulis teliti berlokasi di pesantren Grobogan, dan fokus penelitian diatas yaitu mengenai shalat khusyu' sebagai menurunkan kecemasan lansia hipertensi sedangkan yang akan penulis tulis mengenai bimbingan shalat khusyu' strategi coping stress santri.

Kelima, , penelitian yang ditulis *Sumaji* (2013) dengan judul penelitian, "Pelaksanaan Bimbingan Dan Keagamaan Dalam Meningkatkan Coping Stress Narapidana Di Lembaga Pemasayakatan Kelas I Kedungpane Semarang", hasil penelitian ini menyimpulkan, pelaksanaan bimbingan keagamaan dalam coping stress narapidana di lembaga pemasyarakatan kelas I kedungpane Semarang adalah cukup berhasil, hal ini terbukti dengan semakin tingginya kesadaran narapidana yang menganggap bahwa lembaga pemasyarkatan bukn tempat bagi orang-orang yang pesakitan melainkan menjadi tempat yang cukup membawa berkah bagi kehidupan dan bekal di masyarakat.

Penelitian Sumaji terdapat perbedaan dan persamaan dengan penelitian yang akan penulis susun. Persamaan penelitian Sumaji dengan penelitian yang akan penulis teliti yaitu sama-sama membahas masalah *coping stress* dan perbedaannya yaitu di tempat penelitian dan fokus sasaran yang dijadikan objek penelitian. Penelitian sumaji berlokasi di Semarang. Sedangkan penelitian yang akan penulis teliti berlokasi di pesantren Grobogan, dan fokus penelitian diatas yaitu mengenai dalam coping stress narapidana di lembaga pemasyarakatan kelas I kedungpane sedangkan yang akan penulis tulis mengenai bimbingan shalat *khusyu'* strategi *coping stress* santri.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas, belum ada yang meneliti tentang Bimbingan Shalat *Khusyu'* Sebagai Strategi *Coping Stress* Santri Putri Di Pondok Pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Tanggungharjo Grobogan, sehingga penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

F. Metode Penelitian

1. Jenis Pendekatan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di awal, maka untuk mengetahui serta memahami konsep penelitian ini, maka jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kualitatif, Sedangkan spesifikasi penelitian adalah kualitatif deskriptif. Disebut kualitatif deskriptif karena penelitian ini berusaha memberikan gambaran mengenai bentuk, susunan, peranan, dan hal-hal terperinci. Metode penelitian kualitatif berusaha memahami dan menafsirkan makna suatu peristiwa atau interaksi tingkah laku manusia terkadang perspektif berdasarkan peneliti sendiri. Penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami objek yang diteliti secara mendalam dengan pendekatan pada penelitian ini menggunakan pendekatan psikologis (Muhtadi, dkk, 2003:122). Disebut penelitian kualitatif deskriptif karena penelitian ini lebih menekankan analisisnya pada hubungan penyimpulan deduktif dan induktif, serta pada analisa terhadap dinamika hubungan antar fenomena yang diamati dengan menggunakan logika ilmiah (Syaifudin, 2003: 5).

Termasuk penelitian kualitatif karena metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah (*natural setting*), dimana penelitian adalah instrumen kunci (Sugiyono, 2018: 9). Filsafat positivisme memandang realitas, gejala, fenomena itu dapat diklasifikasikan, relatif tetap, konkrit, teramati, terukur, dan hubungan gejala bersifat sebab akibat (Sugiyono, 2018: 8). Penelitian kualitatif deskriptif yang bersifat korelatif deskriptif, yang artinya mencoba untuk mengkorelasikan bimbingan shalat *khusyu'*

sebagai strategi *coping stress* santri putri di pondok pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Tanggunharjo Grobogan.

2. Sumber Dan Jenis Data

Data adalah catatan atas kumpulan fakta. Data merupakan bentuk jamak dari datum, berasal dari bahasa latin yang berarti sesuatu yang diberikan. Dalam penggunaan sehari-hari data berarti suatu pernyataan yang diterima secara apa adanya. Pernyataan ini adalah hasil pengukuran atau pengamatan suatu variable yang bentuknya dapat berupa angka, kata-kata, atau citra. Sumber data dalam penelitian adalah subjek dari mana data dapat diperoleh. Menurut Subagyo (1991: 87-88) Penulis membagi sumber data yang digunakan ke dalam dua kelompok yaitu:

a) *Sumber primer* data ini diperoleh langsung dari subjek peneliti dengan teknik pengambilan data langsung pada subjek sebagai sumber informasi yang dicari (Anwar, 2014: 91). Data primer berisi hasil wawancara terhadap para informen yang akan memberikan keterangan yang berkaitan dengan penelitian yang akan diteliti. Sumber primer dalam penelitian ini adalah dari pengasuh pondok pesantren Sirojuth Tholibin, pengurus, serta sebagian santri yang bersangkutan dengan kriteria-kriteria yang diinginkan oleh peneliti, kedua, data sekunder data ini diperoleh dari pihak lain dan tidak diperoleh langsung dari subjek penelitian (Azwar, 2005: 91).

b) *Sumber sekunder* ini sebagai pelengkap data primer yang dimana hasil dari data sekunder ini adalah berupa dokumen-dokumen penting dari Pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Tanggunharjo Grobogan yang meliputi sejarah berdirinya pesantren (profil) keadaan santri, kegiatan yang ada di pesantren. Kajian pustaka ini meliputi: jurnal, buku-buku, hasil skripsi, dokumen, serta foto yang mendukung kelengkapan data.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak

akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Data ini dapat melalui:

- a) Observasi adalah teknik pengumpulan data mempunyai ciri yang spesifik, merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis, dua yang terpenting adalah proses pengamatan dan ingatan (Sugiyono, 2018: 145). Observasi juga bisa dikatakan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap fenomena-fenomena yang diteliti (Jogiyanto, 2004: 89).
- b) Interview/wawancara adalah pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab sehingga dapat di kontruksikan makna dalam suatu topik tertentu (Sugiyono, 2018: 138). Yang dilakukan baik secara tatap muka maupun melalui alat komunikasi dengan pihak terkait, dalam pemberian bimbingan shalat kusyu' sebagai strategi coping stress santri putri di pondok pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Tanggunharjo Grobogan.
- c) Dokumentasi adalah cara mencari data atau informasi dari buku-buku, catatan-catatan, surat kabar, majalah, dan lain-lain. Metode ini digunakan untuk memperdalam pemahaman akan konsep teori yang terkait dengan objek penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan buku, internet, artikel, dan jurnal yang terkait dengan penelitian. Dokumentasi ini digunakan untuk memperoleh data yang ada kaitannya dengan bimbingan shalat *khusyu'* sebagai strategi *coping stress* santri putri.

4. Teknik Keabsahan Data

Menurut Mils, Huberman, dan Hammersley mengartikan keabsahan data/kebenaran data dalam penelitian kualitatif diartikan sebagai sejauh mana suatu situasi subjek penelitian ditentukan untuk mewakili fenomena yang diteliti. Sliger dan Shohamy menjelaskan bahwa kebenaran data tampak apabila terdapat data yang tepat dan konsisten. Sedangkan menurut Allwright dan Bailey mengartikan keabsahan data

adalah tanpa ada pandangan yang salah atau bias ataupun masuknya unsur-unsur pribadi dalam data penelitiannya. Gleshne dan Peskhin juga menegaskan bahwa temuan dari berbagai metode atau teknik pengumpulan data akan memberi sumbangan kepada kebenaran data dan praktik ini bisa disebut triangulasi. Tohirin mengartikan trigulasi sebagai prosedur peninjauan kesahihan atau kesahan data melalui indeks-indeks intern lain yang dapat memberi bukti yang sesuai. Tujuan proses trigulasi adalah untuk menentukan hasil penelitian menjadi lebih cepat dan meyakini karena ia bersumber dari berbagai informasi (Tohirin, 2016:75-76).

Menurut Moleong (2013: 329-331) triangulasi sumber berarti membandingkan dan mengecek baik derajat kepercayaan suatu informasi diperoleh melalui dan alat berbeda dalam penelitian kualitatif. hal ini dapat dicapai dengan jalan membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara, membandingkan dengan apa yang dikatakan orang didepan umum dengan dikatakannya secara pribadi, membandingkan dengan apa yang dikatakan orang tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatakannya sepanjang waktu, membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang seperti rakyat biasa, orang berpendidikan menengah atau tinggi, orang berada, dan orang pemerintah, membandingkan hasil dan wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan (2013: 329-331).

Menurut Sugiyono (2015: 373-374) triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu. Dengan demikian terdapat triangulasi sebagai berikut:

a) Triangulasi sumber

Triangulasi sumber untuk menjadi kredibilitas data yang dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Menguji kredibilitas data tentang bimbingan shalat khusyu', maka pengumpulan dan pengujian data yang telah diperoleh

dapat dilakukan ke pelatih, teman yang bersangkutan dan pengurus pondok pesantren Sirojuth Tholibin.

b) Triangulasi teknik

Triangulasi teknik untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berada. Data diperoleh dengan wawancara, lalu dicek dengan observasi, dan dokumentasi. Bila dengan tiga teknik pengujian kredibilitas data tersebut, menghasilkan data yang berbeda-beda, maka peneliti melakukan diskusi lebih lanjut kepada sumber data yang bersangkutan atau orang lain, untuk memastikan data mana yang di anggap benar atau mungkin semuanya benar, karena sudut pandangnya berbeda-beda.

c) Triangulasi waktu

Waktu juga sering mempengaruhi kredibilitas data. Data yang digunakan menggunakan teknik wawancara di hari sabtu dan kamis saat selesai melaksanakan bimbingan khitobah. Pengujian kredibilitas data dapat dilakukan dengan cara melakukan pengecekan dengan wawancara, observasi dan teknik-teknik dalam waktu atau situasi berbeda. Bila hasil uji menghasilkan data yang berbeda, maka dilakukan cara yang berulang-ulang sehingga ditemukan kepastian data.

5. Teknik Analisis Data

Aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus-menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Analisis data dalam penelitian kualitatif pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Analisis data penelitian mengikuti model Miles dan Huberman (1984) sebagaimana dalam Sugiyono (2018: 246). Analisis data penelitian ini mengikuti model analisis yang terdiri dari: *Data reduction* yaitu kegiatan merangkum, memilih hal-hal pokok,

memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak penting. Dalam tahap awal ini peneliti akan berusaha mendapatkan data sebanyak-banyaknya berdasarkan tujuan peneliti yaitu mengenai bimbingan shalat *khusyu'* sebagai strategi *coping stress* santri putri. *Data display* adalah penyajian data. Yang sering digunakan dalam penelitian kualitatif biasanya dengan teks yang berupa naratif. Pada tahap ini diharapkan peneliti mampu menyajikan data berkaitan dengan strategi *coping stress* pada santri putri melalui shalat *khusyu'*. *Conclustion drawing atau verification atau verification* adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang jelas dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel Sugiyono (2018: 247-252). Sehingga peneliti mampu mmenjawab rumusan masalah yang berjudul “Bimbingan Shalat *Khusyu'* Sebagai Strategi *Coping Stress* Santri Putri Di Pondok Pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Tanggunharjo Grobogan”.

G. Sistematika Penulisan Skripsi

Dalam rangka menguraikan pembahasan masalah diatas, penulis berusaha menyusun kerangka penelitian secara sistematis agar pembahasan lebih terarah dan mudah dipahami serta uraian yang disajikan mampu menjawab permasalahan yang yang sudah dirumuskan sehingga tercapai tujuan-tujuan yang diharapkan. Sistematika penulisan skripsi di bawah ini dibuat sedemikian rupa, sehingga dapat diketahui topik-topik bahasannya beserta alur pembahasannya. Sistematika penulisan skripsi yang digunakan adalah sebagai berikut:

BAB I : Pendahuluan. Dalam bab ini penulis memaparkan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, teknik keabsahan data, teknik analisis data dan sistematika penulisan.

- BAB II : Kerangka teori. Dalam bab ini terdapat tiga sub yaitu pertama, bimbingan shalat *khusyu'* meliputi (pengertian shalat *khusyu'*, hakikat dan tatacara shalat *khusyu'*, faktor-faktor yang mempengaruhi ke *khusyu'an* shalat). Kedua, strategi *coping stress* meliputi (Pengertian Strategi *Coping Stress*, faktor dan dampak stres, jenis-jenis dan metode strategi *coping*). Ketiga, Urgensi bimbingan shalat *khusyu'* sebagai strategi *coping stress*.
- BAB III: Pada bab tiga ini membahas tentang Gambaran umum objek penelitian dan hasil penelitian, yang meliputi. Pertama gambaran umum pondok pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Tanggunharjo Grobogan, meliputi (sejarah berdirinya pondok pesantren, visi dan misi pondok pesantren, struktur organisasi/kepengurusan, kondisi santri) kedua pelaksanaan bimbingan shalat *khusyu'* santri putri meliputi (kegiatan shalat *khusyu'* santri, pelaksanaan bimbingan shalat *khusyu'*). Ketiga strategi *coping stress* pada santri putri melalui shalat *khusyu'* meliputi (study kasus, strategi *coping stress* santri melalui shalat *khusyu'*, manfaat shalat *khusyu'* sebagai strategi *coping stress*).
- BAB IV: Berisi tentang hasil analisis strategi *coping stress* pada santri melalui shalat *khusyu'* di pondok pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Tanggunharjo Grobogan. Yang terdiri dari, pertama analisis pelaksanaan shalat *khusyu'* santri putri. Kedua analisis strategi *coping stress* pada santri putri melalui shalat *khusyu'*.
- BAB V : Pada bab ini merupakan penutup. Dalam bab ini penulis menyimpulkan hasil penulisan, memberikan sarana kata penutup. Kesimpulan memuat jawaban terhadap rumusan masalah dari temuan dan penelitian, dan mengklarifikasi kebenaran serta kritik yang dirasa perlu untuk mengetahui strategi *coping stress* pada santri putri melalui shalat *khusyu'* di pondok pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Tanggunharjo Grobogan. Disertai daftar pustaka dan lampiran-lampiran.

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Shalat *Khusyu'*

1. Pengertian Shalat *Khusyu'*

Kata *khusyu'* dalam bahasa Arab yang fasih adalah *inkhifadh* (kerendahan), *dzul* (kehinaan) dan *sukun* (ketenangan). Orang yang *khusyu'* adalah orang yang padanya terlihat tanda-tanda ketenangan, seperti tenangnya sebuah gedung yang kokoh berdiri (Muchtar, 2001: 204). Dalam bahasa Arab, kata *khusyu'* itu bukan hanya dipakai untuk memberi sifat doa dan shalat atau ujud dan niat saja. Lebih dari itu dalam bahasa Arab kata *khusyu'* itu berasal dari kata kerja *khasya'a-yakhsya'u-khusyū'an* yang berarti dia menundukkan pandangan ke bumi lalu memejamkannya dan melirihkannya suaranya. *Khusyu'* di sini dipakai sebagai sifat untuk pandangan yang menunduk dan suara yang lirih, yaitu seperti tunduknya badan (Ichsan, 2008: 18).

Shalat *khusyu'* adalah melaksanakan aktivitas dengan memusatkan pikiran pada doa, bacaan-bacaan yang dibaca dan gerakan-gerakan yang dilakukan (Musbikin, 2008). Shalat *khusyu'* merupakan pelaksanaan shalat yang berisi kehadiran hati, pemahaman, pengagungan, dan pengharapan (al-Ghazali, 1991). Secara etimologi shalat berarti do'a. Secara terminologi, para ahli fiqih mengartikan secara lahir dan hakiki. Secara lahiriah shalat berarti beberapa ucapan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, yang dengannya seorang beribadah kepada Allah menurut syarat-syarat yang telah ditentukan. Secara hakiki adalah berhadapan hati (jiwa) kepada Allah, yang mendatangkan takut kepada-Nya serta menumbuhkan di dalam jiwa rasa kebesarannya dan kesempurnaan kekuasaan-Nya. *Khusyu'* menurut beberapa ulama adalah memejamkan mata (penglihatan) dan merendahkan suara. Ali bin Thalib r.a mengatakan bahwa *khusyu'* ialah berpaling kekanan dan kekiri di

dalam shalat. Orang yang *khusyu'* adalah orang yang padanya terlihat tanda-tanda ketenangan, seperti tenangnya sebuah gedung yang kokoh berdiri (Muchtari, 2001: 204).

Imam al-Ghazali berpendapat bahwa shalat itu sesungguhnya adalah dzikir, bacaan, munajat, dan dialog. Tapi, hal itu tidak akan terjadi jika tanpa kehadiran hati dan kesempurnaannya terwujud dengan memahami, pengagungan, rasa takut, harapan, dan rasa malu. Jadi, semakin bertambah pengetahuan kita terhadap Allah, akan bertambahlah rasa takut kita dan akan timbul kehadiran hati. Diriwayatkan juga bahwa amalan yang pertama kali diperiksa adalah shalat, jika shalatnya sempurna maka diterimalah shalatnya beserta amalan-amalan yang lainnya. Tapi, jika ternyata kurang, tidak sesuai harapan, maka dikembalikan bersama amal-amalannya yang lain (al Ghazali, 2017: 55).

Imam al-Qurtubi, bertutur saat menjelaskan ayat ke 45 surah al-Baqarah dalam kitab tafsirnya "*Khusyu'* adalah sebuah kepribadian jiwa yang terpancar pada penampilan lahiriyah dalam bentuk tenang dan menundukan diri". Ibnu Taimiyah menuturkan dalam kitab al-Iman, "*Khusyu'* memiliki dua makna pertama, menundukan diri dan merasa hina. Kedua, tenang dan tumakninah" (al-Indragiri, 2018: 25-27). Amr Ibnu Dinar berpendapat bahwa *khusyu'* adalah sikap tenang dan bagus kelakuannya. Ibnu Sirin mengartikan bahwa *khusyu'* ialah tidak mengangkat pandangan dari tempatnya bersujud. Sedangkan Ibnu Jubair berpendapat bahwa *khusyu'* ialah mengarahkan pikiran kepada shalat sehingga tidak mengetahui orang di sebelah kanan dan kiri. Sebagaimana yang dikatakan oleh Imam Qatadah bahwa *khusyu'* itu tempatnya ada didalam hati. *Khusyu'* menurut istilah syara adalah keadaan jiwa yang tenang dan rendah hati (tawadhu), yang kemudian berpengaruh *khusyu'* di hati tadi akan menjadi tampak pada anggota tubuh lainnya.

az-Zujaj berpendapat bahwa seseorang bisa dikatakan *khusyu'* bila tampak padanya kerendahan hati dan tunduk didalam shalatnya. Sedangkan menurut pendapat Sahl bin Abdullah, seseorang tidak

dikatakan khusyu' sehingga benar-benar tunduk disetiap rambut yang tumbuh pada tubuhnya. Hal ini sebagaimana yang difirmankan oleh Allah SWT

تَقَشَعْرُ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ تَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ

ذِكْرِ اللَّهِ

Artinya: Gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah.

Sedangkan Ibnu Taimiyah menuturkan dalam kitab Al Iman, *Khusyu'* memiliki dua makna. Pertama, menundukkan diri dan merasa hina. Kedua, tenang dan tuma'ninah. Semua itu menuntut agar hati menjadi lembut dan menolak sifat keras. *Khusyu'*nya hati mencakup peribadatan kepada Allah dan ketentramannya (al-Haddad, 2015: 260). a-Syafi'i *khusyu'* adalah menyengaja, ikhlas dan tunduk lahir dan batin dengan menyempurnakan keindahan bentuk/sikap lahirnya, serta memenuhinya dengan kehadiran hati, kesadaran dan pengertian segala ucapan bentuk/sikap lahir itu (ash-Shiddieqy, 1999: 125).

Seluruh makna yang bersumber dari hati ini mempengaruhi semua relung jiwa yang akan berdampak pada jasad dengan sikap rendah diri dan tunduk, berdampak pada mata dengan menunduk dan pada suara dengan kesantunan. Dengan demikian, seseorang akan berdiri di hadapan Rabbnya dengan kehadiran hati, akal, serta tunduk dan *khusyu'*nya semua anggota badan (Al-Haddad, 2015: 261). Shalat menurut Ibnu Qayyim yaitu kesenangan hati bagi orang-orang mencintainya dan kenikmatan roh bagi orang-orang yang mengesakan Allah. Bahkan shalat adalah puncak keadaan ash-Shadiqin dan timbangan keadaan orang-orang yang meniti jalan kepada-Nya.

Shalat adalah rahmat Allah yang diberikan kepada hamba-Nya, dengan demikian Allah menuntun mereka untuk mengerjakan shalat dan memperkenalkannya sebagai rahmat bagi mereka dan kehormatan bagi mereka, dengan shalat mereka memperoleh kemuliaan dari-Nya dan keberuntungan karena berdekatan dengan-Nya (Al-Jauziyyah, 2008: 57). Menurut Imam Al-Ghazali *khusyu'* adalah buah keimanan dan hasil keyakinan akan keagungan Allah SWT. Siapapun yang dapat merasakannya, maka dia akan *khusyu'* dalam shalatnya, bahkan diwaktu sendirian. *Khusyu'* bisa timbul dari kesadaran bahwa Allah SWT., selalu mengawasi gerak gerik hamba-Nya, kesadaran tentang keagungan-Nya serta kekurangan diri hamba dalam melaksanakan perintah Tuhan-Nya (Al-Ghazali: 171).

Sebagian lagi berpendapat yaitu rasa takut jika shalat yang dilakukan tertolak. Rasa takut itu dibuktikan dengan tunduknya mata ke tempat sujud dan diiringi dengan kerendahan hati. Imam Razi berpendapat seorang yang sedang shalat terbukalah tabir dia dengan Tuhan, tetapi begitu dia menoleh, maka tabir itu akan kembali tertutup (Shihab, 2002: 314). Terjadi perbedaan antara ulama Fiqih dan Tasawuf. Ulama Fiqih tidak mewajibkan *Khusyu'*, karena ulama Fiqih hanya mengkaji aspek lahiriah dari ibadah shalat. Mereka berpendapat bahwa *khusyu'* merupakan pekerjaan batin yang tidak terjangkau hakikatnya, maka yang lebih tahu hanyalah Allah SWT. Hanya saja kriteria shalat *khusyu'* dari ulama Fiqih adalah tidak bergerak banyak, menguap, melihat keatas tetapi hanya memandang ke tempat sujud, tidak membunyikan jari-jari, dan tidak menguap. Adapun ulama Tasawuf mewajibkan *khusyu'* dalam shalat, karena yang dinilai di sisi Allah sejauh mana seseorang shalat dapat menghadirkan hatinya untuk mengingat Allah SWT sejauh itulah dia mendapatkan pahala disisi Allah SWT (Shihab, 2002: 315).

Dari beberapa pengertian tentang shalat yang dipaparkan oleh para ahli, dapat peneliti simpulkan bahwa shalat adalah suatu ibadah yang wajib dilaksanakan oleh umat Islam yang sudah memenuhi syarat-syarat tertentu.

Shalat juga memuat ucapan dan perbuatan yang dilakukan untuk menghadirkan jiwa yang *khusyu'* guna mendekatkan diri dengan sang pencipta. Dalam melaksanakan shalat seorang hamba juga harus beribadah dengan ikhlas, ikhlas yang dimaksud yaitu semata-mata beribadah hanya untuk Allah bukan terhadap yang lain karena tidak ada amalan yang diterima kecuali amalan itu ikhlas semata karena-Nya dan tidak ada Sekutu bagi-Nya. *Khusyu'* yang berasal dari dalam hati, dan hal tersebut tercermin dalam ketenangan, ketundukan, kelembutan, ketakutan dan kehinaan kepada Allah. Pemaknaan terhadap *khusyu'* itu berbeda-beda. Dari beberapa pengertian ada yang lebih memaknai dari dimensi waktu saat dilakukan shalat, ada juga yang memaknai dari dimensi waktu setelah dilaksanakannya shalat. Ada juga yang memaknai dari sisi batin seperti hal-hal yang menyangkut hati dan perasaan, tetapi ada juga yang memaknai dari sisi lahir seperti hal-hal yang menyangkut fisik jasmani.

2. Hakikat Dan Tata Cara Pelaksanaan Shalat *Khusyu'*

Setelah menelaah dari berbagai pendapat ulama' fikih dan pandangan-pandangan ulama' lainnya, diketahui bahwa shalat *khusyu'* adalah tercapainya tujuan atau hakikat dari shalat. Ketika tujuan shalat itu tercapai, maka bisa disebut *khusyu'* shalatnya. Sebaliknya, manakala hakikat dan tujuan shalat tersebut tidak tercapai maka tidak *khusyu'* dalam shalatnya.

Berdasarkan kajian mendalam bahwa hakikat atau tujuan mendirikan shalat adalah "mendirikan kebenaran" baik bagi dirinya sendiri sesama manusia, maupun sesama makhluk hidup, dalam segala urusan, yang mana ruh menjalankannya adalah sebagai pengabdian kepada Allah, yang dipahami sebagai Zat Yang Maha Benar, Maha Mengatur dan Maha Baik, yang dengan itu memunculkan sifat ketundukan tanpa *reserve* kepada Allah (taqwa), kemudian diimplementasikan dalam bentuk melaksanakan perintah dan meninggalkan larangan-Nya. Guna meraih hakikat dan tujuan dari shalat yakni menegakkan kebenaran dalam hidup

dan kehidupan, diatur dalam tata cara mendirikan shalat, dari sebelum shalat, saat shalat hingga setelah shalat. Aturan formal dalam fikih sebelum shalat meliputi apa yang disebut dengan syarat sah shalat dan apa yang disebut rukun sah shalat. Sementara hal-hal terkait amalan-amalan setelah shalat seperti berdzikir, banyak diatur dan dibahas dalam tasawuf.

Syarat sah shalat yang mengatur hal-hal yang harus dilakukan sebelum mendirikan shalat meliputi beberapa hal:

- a) Suci dari dua hadats (kecil dan besar)
- b) Suci seluruh anggota badan, pakaian dan tempat dari najis
- c) Menutup aurat: laki-laki antara pusat dan lutut, sedang bagi perempuan seluruh anggota badan kecuali muka dan kedua telapak tangan
- d) Masuk waktu yang telah ditentukan untuk masing-masing shalat
- e) Menghadap kiblat
- f) Mengetahui mana yang fardlu dan mana yang sunnah, dan
- g) Menjauhi perkara-perkara yang membatalkan shalat

Sementara pada saat mendirikan shalat, di dalam aturan formal fikih meliputi 13 aspek, yakni: 1. Niat, 2. Takbiratul Ikham, 3. Berdiri tegak bagi yang mampu, boleh duduk atau berbaring bagi yang sedang sakit, 4. Membaca surat al-Fatihah pada tiap tiap rakaat, 5. Rukuk dengan tuma'ninah, 6. I'tidal dengan tuma'ninah, 7. Sujud dua kali dengan tuma'ninah, 8. Duduk di antara dua sujud dengan tuma'ninah, 9. Duduk tasyahud akhir dengan tuma'ninah, 10. Membaca tasyahud akhir, 11. Membaca shalawat Nabi ketika tasyahud akhir, 12. Membaca salam yang pertama, 13. Tertib (Rifa'I, 2015: 33).

Adapun Tata cara shalat yang disebutkan dalam al-Qur'an sebagai berikut:

- a) Qalbu/hati, adalah tempat bersemayannya keyakinan seseorang, dalam menjalankan shalat seseorang harus yakin bahwa Allah maha mengetahui apa yang ada dalam hati dan fikiran seseorang, menyakini bahwa akan bertemu dengan Allah dan akan kembali kepada-Nya.

Dengan begitu saat menjalankan shalat seseorang bisa lebih fokus hanya kepada Allah tanpa memikirkan hal lain.

- b) Jiwa dan Rasa, tempat mengolah dan mencerna fenomena kehidupan sehingga dipahami, tempat kesadaran manusia yang membedakan manusia dengan makhluk lainnya. Bahwa manusia memiliki pemahaman, kesadaran, emosional dan suasana hati yang berubah-ubah.
- c) Badan dan raga, adalah tempat mengekspresikan segala apa yang ada didalam qalbu, hati, jiwa dan rasa seseorang, sehingga dapat dilihat secara nyata, baik berupa ucapan, gerakan dan perbuatan. Dalam realita menjalankan shalat seperti halnya Allah memerintahkan sembahlah (aku) dan dirikanlah shalat, maka perlu diperhatikan dalam bacaan, surat yang dibaca, sujud yang *khusyu'* dan intonasi bacaan saat dilantunkan dalam shalat.
- d) Lingkungan: merupakan hal-hal lain di luar diri seseorang yang menjalankan shalat, yang memiliki daya pengaruh terhadap pendirian shalat. Lingkungan sangat berpengaruh ini seperti halnya unsur waktu pelaksanaan shalat dan unsut tempat yang dijadikan dalam shalat.

Apabila dipadukan antara aturan fikih dan kajian yang tersirat dari beberapa ayat maupun hadist, maka *khusyu'* dalam shalat adalah sebagaimana dikatakan oleh Badruzzaman, bahwa *khusyu'* itu adalah urusan hati yakni berupa ketundukan hati dihadapan Tuhan dengan penuh kepasrahan dan kesadaran akan kehinaan diri. Tetapi hati yang harus diimplementasikan menggunakan anggota dalam bentuk perilaku positif dan jauh dari perilaku negatif (Badruzzaman: 133-132). Pendapat Imam al-Ghazali bahwa agar tercapainya shalat dengan *khusyu'* maka perlu melakukan enam hal makna-makna batiniyah penyempurna shalat yang harus kita jaga dari awal sampai akhir shalat, hal tersebut sebagai berikut:

- a) *Hudur al-Qalbi*, yaitu menghadirkan qalbu ketika mendirikan shalat, dengan membuang segala sesuatu selain merasakan kehadiran Allah

SWT dan membuang sesuatu yang tidak berkaitan dengan shalat, qalbu kita harus fokus pada tawajjuh dan hudrul qalb.

- b) *at-Tafahum*, yaitu berusaha memahami seluruh bacaan dan makna gerak shalat. Menghayati, merenungkan dan merasakan secara lahir dan batin. Antara ucapan dan qalbu sama-sama memahami dengan benar bahwa diri kita sedang menghadap Allah SWT, sedang berdialog atau berkomunikasi dengan Allah. memahami apa yang kita baca.
- c) *Haibah*, yaitu merasa takut terhadap kekuasaan dan kebesaran Allah ketika berada di hadapan-Nya. Merasa takut terhadap kemurkaan dan adzab-Nya. Merasa takut melanggar perintah-Nya. yaitu suatu sifat yang melebihi takdzim. Ia adalah ketakutan yang bersumber pada takdzim.
- d) *At-Ta'dzim*, yaitu merasakan kebesaran Allah SWT. Merasakan bahwa diri kita ini dhaif, hina, debu, kecil fana dan tak ada artinya dihadapan Allah. Jiwa dan raga kita harus mampu merasakan betapa maha agung dan maha besar Allah, dzat yang sedang kita sembah. Kita tunduk, patuh, pasrah kepada-Nya dan takut akan kemurkaan-Nya. yaitu penghormatan atau pengagungan. Ini merupakan sesuatu yang melengkapi kehadiran hati dan tafahum.
- e) *ar-Raja'*, yaitu selalu menaruh menaruh harapan besar kepada Allah. Dialah satu-satunya dzat yang selalu member harapan, tempat kita bergantung, tempat kita meminta pertolongan. Hanya kepada Allah kita menyembah dan hanya kepada Allah lah kita meminta pertolongan.
- f) *al-Haya*, yaitu rasa malu terhadap Allah . perasaan malu ini timbul karena kita bukanlah pribadi yang sempurna, “malulah kamu kepada Allah dengan sebenar-benar malu”. yaitu rasa malu karena dosa-dosa yang kita lakukan, atas segala kekurangan dalam melaksanakan kewajiban kita kepada Allah Swt.

Lebih rinci Badruzzaman memberikan acuan cara meraih shalat *khusyu'* melibatkan berbagai aspek sekaligus. Yakni aspek aqidah

(ma'rifatullah) aspek ilmu pengetahuan tentang shalat, persiapan fisik, olah batin dan kognitif memahami berbagai bacaan dan gerakan, kesadaran diri akan kedudukannya di mata Allah, introspeksi diri dan menemukan pengangalaman spiritual antara lain merasakan kenikmatan berdialog dengan Sang Pencipta yang disembah (Badruzzaman: 136).

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Kekhusyu'an* Shalat

Imam al-Ghazali menyampaikan hal-hal yang dianjurkan sebelum melaksanakan shalat seperti mempersiapkan diri, pakaian, tempat shalat dari najis, berwudlu, dan menutup aurat. Menjelaskan hal-hal yang disunatkan dalam shalat seperti gerakan-gerakan yang dilakukan dalam shalat dari mulai takbiratul ihram sampai salam. Bagi kaum sufi tidak hanya sebatas itu, harus ada gerakan hati yang menyertai gerakan fisik. Karena itu, ada yang dinamakan *khusyu'*. *Khusyu'* adalah merendahkan diri dan menghadirkan hati kita sehingga ketika shalat benar-benar hati kita menuju Allah Swt. dalam suatu hadis qudsi dijelaskan jika waktu shalat pikiran kita melayang-layang, itu tidak dihitung sedang melakukan shalat (al-Ghazali, 2017). Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi *kekhusyu'an* shalat diantaranya, adalah:

- a) Tingkat Kecerdasan Seseorang: Tingkatan kecerdasan seseorang sangat berbeda-beda dan beragam jenisnya, seperti kecerdasan dalam (*verbal/linguistik, logis/matematik, musikal/ritmik, visual/spasial, jasmaniah/kinestetik, interpersonal, intrapersonal, natural, eksistensial*).
- b) Tingkat keimanan yang dimiliki: hal ini sangat berpengaruh dalam upaya menggapai *kekhusyu'an* di dalam setiap shalat, dzikir dan doa yang dilakukan. Khususnya pada aspek iman *Qalbi 'Amali* (keimanan yang berupa keyakinan hati yang bersifat praktis), yang menghasilkan keikhlasan dan sensitivitas hati yang dengannya bisa merasakan dan menikmati kelezatan ibadah kepada Allah, seperti shalat, dzikir, do'a dan lainnya.

- c) Tingkat pemahaman: tingkatan ini juga sangat berpengaruh, khususnya pemahaman dan penghayatan terhadap setiap bacaan yang diucapkan di dalam shalat, seperti ayat-ayat Al-Qur'an, dzikir-dzikir dan do'a-do'a. Maka upayakan selalu untuk meningkatkan pemahaman terhadap kandungan, isi, makna dan arti setiap bacaan di dalam shalat, dzikir dan do'a.
- d) Persiapan yang baik setiap akan menunaikan shalat, atau dzikir atau do'a yang meliputi: persiapan hati, pikiran, perasaan, fisik, tempat, suasana, dan lain-lain yang harus diupayakan sekondusif mungkin bagi tercapainya *kekhusyu'an* didalam shalat.
- e) Persiapan hati dan pikiran, upaya dalam persiapan hati dan fikiran harus optimal agar terbangun sikap totalitas dalam menghadap Allah dan bermunajat pada-Nya.
- f) Selalu melakukan muhasabah dan introspeksi diri untuk mengenang dan mengingat dosa-dosa yang telah lalu, baik berupa kewajiban-kewajiban yang dilalaikan dan ditinggalkan tanpa *udzur syar'i*, maupun berupa larangan-larangan yang dilanggar secara sengaja.
- g) Pelatihan dan pembiasaan dengan cara memperbanyak shalat, dzikir, do'a, bacaan ayat-ayat atau surah-surah tertentu yang biasanya paling memungkinkan untuk kita bisa *khusyu'* di dalam shalat.
- h) Tidak melalaikan doa dan munajat khusus untuk memohon dengan tulus dan ikhlas kepada Allah agar dikaruniai penghayatan dan *kekhusyu'an* yang diharapkan.
- i) Hubungan timbal balik yang sangat kuat (saling terpengaruh dan mempengaruhi) antara kondisi seseorang di luar shalat dan di dalam shalat. Oleh karenanya menjadi sangat urgen dan mendasar sekali, untuk bisa *khusyu'* dan tenang di dalam shalatnya, seseorang harus selalu memelihara dirinya di luar shalat, dengan berusaha selalu menjaga dan meningkatkan ketaatan, serta menjauhi kemaksiatan. Jadi secara umum orang yang bisa *khusyu'* di dalam shalatnya, adalah

orang yang *khusyu'* di dalam hidupnya di luar shalat (Mustamir, 2011:41-42).

Selain itu semua, biasanya ada faktor-faktor tertentu bagi tiap-tiap orang, yang lebih membekas dan berpengaruh dalam dirinya, dan yang membuatnya bisa lebih *khusyu'* di dalam shalat. Faktor-faktor ini bisa berbeda-beda antara satu orang dan orang yang lainnya, dan di antara faktor-faktor itu, misalnya seseorang bisa *khusyu'* tergantung dengan tempat, pilihan waktu, pilihan bacaan ayat, bacaan/suara imam tertentu dalam shalat berjamaah, ingatan akan keagungan Allah, ingatan akan kematian, ingatan adzab neraka, ingatan akan dosa-dosa, dan lain-lain (Mustamir, 2011: 43). Selanjutnya, kekhusyu'kan dalam shalat membantu kita untuk memperoleh kekuatan dalam membentengi diri. Sebab, setiap muslim yang telah mendirikan shalat adalah juga memiliki akhlaq yang paling baik. Selain menentukan besar pahala kita, shalat juga mempengaruhi kadar tercegahnya kita dari perbuatan keji dan munkar. Seperti dalam QS. Al-Ankabut ayat 45, sebagai berikut:

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ

عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

Artinya: bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, Yaitu Al kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.

B. Strategi *Coping Stress*

1. Pengertian *Coping Stress*

Stress adalah respon individu terhadap peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya yang merupakan

transaksi antara tekanan dari luar karakteristik individu dan mengancam kemampuan *coping*. Kendal dan Herman (dalam Safaria dan Saputra, 2012: 2008) menyatakan bahwa stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut. Stres dapat terjadi pada setiap orang dan pada setiap waktu, hal ini karena stres merupakan bagian dari kehidupan manusia yang tidak dapat dihindari.

Stres yang dialami individu dapat disebabkan beberapa faktor, yaitu faktor keluarga (perceraian, ekonomi dan kematian). Faktor yang mempengaruhi stres dapat berasal dari dalam maupun luar, faktor yang berasal dari dalam seperti biologis dan psikologis, sedangkan faktor yang dari luar adalah faktor lingkungan (Mashudi, 2014: 30). Seseorang yang mengalami stres akan menunjukkan beberapa respon. Respon emosional yang meliputi perasaan kesal, marah, cemas, takut, sedih, murung dan duka cita. Respon fisiologis yang meliputi *fight and flight response*, *the general adaption syndrome*, serta *brain-body pathway*. Respon *behavioral* (tingkah laku atau aktivitas) terhadap stres umumnya melibatkan coping, yaitu berbagai upaya untuk menuntaskan, mengurangi atau menoleransi tuntutan-tuntutan yang menyebabkan stres, penggunaan coping sering diterapkan terhadap upaya-upaya yang secara inheren bersifat sehat (Mashudi, 2014: 200).

Coping termasuk konsep sentral dalam memahami kesehatan mental. Menurut Lazarus dan Launier (dalam Rahayu, 1997: 63) *coping* adalah usaha yang berorientasi pada tindakan intra psikis untuk mengendalikan atau menguasai, menerima, melemahkan serta memperkecil pengaruh lingkungan, tuntutan internal dan konflik tersebut melampaui kemampuan seseorang (Rahayu, 1997: 63). *Coping* berasal dari kata *coping* yang bermakna harfiah pengatasan/penanggulangan (*to cope with*). *Coping* sering disamakan dengan *adjustment* (penyesuaian diri), namun coping juga sering dimaknai sebagai cara untuk memecahkan

masalah (*problem solving*) Siwanto (dalam Sumaji, 2013: 29). Stone dalam Prayascitta (2010: 32) mengatakan bahwa *coping* merupakan proses dinamik dari suatu pola perilaku atau pikiran-pikiran seseorang yang secara sadar digunakan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan dalam situasi yang menekan atau menegangkan sedangkan *coping stress* merupakan suatu proses yang dinamis individu mengubah secara konstan pikiran dan perilaku mereka dalam merespon perubahan-perubahan dalam penilaian terhadap kondisi stres dan tuntutan-tuntutan dalam situasi tersebut (Prayascitta 2010: 32).

Menurut Aldwin dan Revenson, strategi *coping* merupakan suatu cara atau metode yang dilakukan tiap individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dipandang sebagai hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan, serta ancaman yang bersifat merugikan (Herdiansyah, 2009: 14). Rasmun mengatakan bahwa *coping* adalah dimana seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologik dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres yang dihadapi (Rasmun, 2004: 29).

Neil R. Carlson mengungkapkan bahwa strategi *coping* adalah rencana yang mudah dari suatu perbuatan yang dapat kita ikuti, semua rencana itu dapat digunakan sebagai antisipasi ketika menjumpai situasi yang menimbulkan stres atau sebagai respon terhadap stres yang sedang terjadi, dan efektif dalam mengurangi level stres yang kita alami. Weiten dan Lloyd mengemukakan bahwa *coping* merupakan upaya untuk mengatasi, mengurangi dan, dan mentoleransi beban perasaan yang tercipta karena stres (Yusuf, 2004: 115). Sedangkan menurut Lazarus dan Folkman, *coping* merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntunan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi *stressful* (situasi penuh tekanan).

Dari berbagai definisi menurut para ahli diatas, maka strategi *coping* adalah upaya yang dilakukan individu dalam menghadapi situasi penuh tekanan atau yang mengancam dirinya dengan menggunakan sumber daya yang ada untuk mengurangi tingkat stres atau tekanan yang dialami.

2. Faktor dan dampak stress

Menurut Dadang Hawari Faktor penyebab stres (*stressor*) adalah setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang (anak, remaja, dewasa) sehingga seseorang harus beradaptasi menanggulangi stressor yang timbul atau bisa disebut dengan stressor psikososial (Hawari, 1997: 45). Faktor-faktor stres secara umum dapat diklasifikasikan sebagai *stressor* internal dan *stressor* eksternal. *Stressor* internal berasal dari dalam diri seseorang, misalnya kondisi fisik atau suatu keadaan emosi. Sedangkan faktor eksternal adalah berasal dari luar diri seseorang misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga, sosial dan budaya.

Stressor dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun sosial dan juga muncul pada situasi kerja, dirumah, dalam kehidupan sosial, dan lingkungan luar lainnya. Istilah stressor diperkenalkan pertama kali oleh Selye (dalam Rice, 2012). Menurut Lazarus & Folkman (2013) *stressor* dapat berwujud atau berbentuk fisik (seperti polusi udara) dan dapat juga berkaitan dengan lingkungan sosial (seperti interaksi sosial). Pikiran dan perasaan individu sendiri yang dianggap sebagai suatu ancaman baik yang nyata maupun imajinasi dapat juga menjadi *stressor*. Menurut Lazarus & Cohen (2012), tiga tipe kejadian yang dapat menyebabkan stres yaitu: *Daily hassles* yaitu kejadian kecil yang terjadi berulang-ulang setiap hari seperti masalah kerja di kantor, sekolah dan sebagainya. *Personal stressor* yaitu ancaman atau gangguan yang lebih kuat atau kehilangan besar terhadap sesuatu yang

terjadi pada level individual seperti kehilangan orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, masalah keuangan dan masalah pribadi lainnya.

Freese Gibson (dalam Rachmaningrum, 2012) umur adalah salah satu faktor penting yang menjadi penyebab stres, semakin bertambah umur seseorang, semakin mudah mengalami stres. Hal ini antara lain disebabkan oleh faktor fisiologis yang telah mengalami kemunduran dalam berbagai kemampuan seperti kemampuan visual, berpikir, mengingat dan mendengar. Selanjutnya masih ada beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres, yaitu kondisi fisik, ada tidaknya dukungan sosial, harga diri, gaya hidup dan juga tipe kepribadian tertentu (Dipboye, Gibsin, Riggio dalam Rachmaningrum, 2013).

Stres merupakan gangguan kejiwaan yang jika dibiarkan mengganggu kehidupan, dan menghancurkan jiwa manusia. Seseorang yang terkena stres dapat mengakibatkan gangguan fungsi organ tubuh dan jiwa. Jadi stres memberikan dampak pada fisik dan psikis, sebagaimana penulis sebutkan di bawah ini:

a) Dampak Fisik

Stres mengakibatkan efisiensi kekebalan tubuh atau daya tahan tubuh menurun, melemah sehingga mudah masuk angin, pilek. Sindrom ketegangan pra-menstrual, nyeri di tubuh, mual, sakit kepala, rasa tidak nyaman sebelum haid, disebabkan terganggunya keseimbangan hormon, yang sering berkaitan dengan stres seseorang dan haid yang tidak teratur. Disfungsi seksual: penderita stres sering mengeluh masalah seksual, impotensi, frigiditas, ejakulasi dini.

b) Dampak Psikis

Orang yang menderita stres selain berdampak pada fisiknya juga berdampak pada psikisnya, yaitu sebagai berikut: Ansietas: perasaan tidak menentu, cemas dan takut yang tidak jelas dan tidak terkait pada suatu ancaman yang jelas dari luar. Perasaan khawatir, cemas, tidak nyaman dapat menyebabkan penderita menjauhkan diri,

menghindar dari lingkungan sosial atau tempat dan keadaan tertentu. Seseorang yang cemas, tertekan, mudah terkena depresi bilamana tidak bisa mengatasi masalahnya dan merasa putus asa, bingung, apatis, sedih, gangguan tidur, kehilangan minat terhadap aktivitas dan orang lain, pikiran-pikiran negatif mengenai dirinya, pengalaman dan hari depan, pikiran dan dorongan melakukan percobaan bunuh diri. Ketidakseimbangan emosi : suasana hati mudah berubah, cepat marah, emosi cepat meluap, menjadi histeris (Najati, 2002: 97-99).

Stres selain berdampak terhadap dirinya juga mempengaruhi kehidupan lingkungannya. Sebagai contoh orang yang sering marah maka tak kenal siapapun ia bisa memarahi siapapun dan orang lain akan merasa dirugikan. Orang yang stres karena hubungan keluarga yang disharmonis dapat membawa keadaannya pada pekerjaan kantor, sehingga pekerjaan kantor tidak beres dan urusan dirugikan. Masih banyak lagi dampak orang stres terhadap orang lain atau lingkungannya yang itu dapat dilihat dari media masa maupun media cetak yang menginformasikan banyak tindakan kriminal yang rata-rata karena mereka stres, tidak dapat menghadapi kenyataan hidup dan tidak bisa membawa dirinya.

3. Jenis-Jenis Dan Metode Strategi *Coping*

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Safria 2009:104-105) membagi jenis-jenis strategi *coping stress* menjadi dua yaitu:

a) Emotion-Focused Coping

Suatu masalah atau usaha untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan. *Emotion-focused coping* cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi yang *stressfull*, yang dilakukan individu adalah emosinya. Aspek-aspek *emotion-focused coping* antara lain: *Seeking social emotional* yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional ataupun sosial dari orang lain. *Distancing* yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau

membuat sebuah harapan positif. *Self control* yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah. *Accepting responsibility* yaitu untuk menerima menjalankan masalah yang dihadapinya sementara untuk mencoba memikirkan jalan keluarnya. *Positive reappraisal* yaitu mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian.

b) *Problem-Focused Coping*

Usaha untuk mengurangi stressor, dengan mempelajari cara-cara atau ketrampilan yang baru untuk digunakan, mengubah situasi keadaan, atau pokok-pokok permasalahan. Adapun aspek-aspek *Problem-focused coping* adalah sebagai berikut: *Seeking information suport* yaitu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain seperti dokter, psikolog atau guru (pembimbing). *Confrontive coping* yaitu menyelesaikan masalah secara konkrit. *Planful problem-solving* yaitu menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi

Pendapat lain mengenai jenis-jenis strategi *coping*, menurut Nevid, dkk (2005: 144-147) adalah sebagai berikut:

- a) *Coping* yang berfokus pada emosi yaitu gaya *coping* yang meminimalisir respon emosional, bukan langsung mengatasi stressor. Mengurangi dampak stressor, dengan menyangkal adanya stressor atau menarik diri dari situasi.
- b) *Coping* yang berfokus pada masalah yaitu dengan cara menghadapi stressor secara langsung membantu seseorang menangani *stress*.

Menurut pendapat Cervon dan Pervin (2012:289) bahwa jenis-jenis *coping* adalah sebagai berikut:

- a) *Coping* yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) yaitu mengacu pada upaya *coping* dengan mengubah situasi yang penuh.
- b) *Coping* yang berfokus pada emosi (*emotional-focused coping*) yaitu mengacu pada coping dimana individu berjuang untuk meningkatkan kondisi emosi internal dirinya, misalnya dengan menahan emosi atau mencari dukungan sosial.

Berdasarkan beberapa uraian diatas jenis-jenis strategi coping menurut para ahli dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis strategi coping stres yaitu: *Emotional Focused Coping* dan *Problem-Focused Coping*. Mengatasi stres dengan *coping* antara individu satu dengan yang lain berbeda-beda. Tergantung siapa dan bagaimana permasalahan yang sedang dihadapi. Maka perlunya metode yang berbeda pula dalam penanganannya, metode merupakan cara yang teratur dan sistematis untuk pelaksanaan sesuatu atau cara kerja. Bell mengemukakan dua metode yang dapat digunakan oleh individu dalam mengatasi masalah psikologis, yaitu:

- a) Metode *coping* jangka panjang merupakan cara yang efektif dan realistis dalam mengatasi masalah psikologis untuk kurun waktu yang lama.
- b) Metode *coping* jangka pendek. Cara ini digunakan untuk mengurangi stress atau ketegangan psikologis dan cukup efektif untuk waktu sementara, tetapi efektif jika digunakan dan cukup efektif untuk waktu sementara, tetapi tidak efektif jika digunakan dalam jangka panjang (Rasmi dan Ramun, 2001: 37-38).

C. Urgensi Bimbingan Shalat *Khusyu*' Sebagai Strategi *Coping Stress* Santri Putri

Menilik akibat yang besar pada stres, maka dibutuhkan kemampuan untuk mengelola stres. Stres tidak mungkin selamanya dihindari, karena stres dalam pandangan Islam adalah ujian dan cobaan dari Allah tidak dapat diatur oleh manusia. Langkah terbaik adalah menyiapkan sikap dan perilaku mengelola stres sehingga mampu menangkal akibat stres. Stres dalam

pandangan Islam bukan dari tekanan mental semata-mata bahkan puncak tekanan itu sebenarnya berpuncak dari kelemahan hati, ruh, nafsu dan akal.

Kelemahan hati yang menyebabkan rapuhnya hubungan individu itu dengan Allah SWT menyebabkan kehidupannya menjadi sempit, seolah-olah tiada jalan keluar dari setiap inci masalah. Hati yang baik mempunyai unsur yang sangat halus (latifah) ketuhanan (rabbaniah) dan kerohanian (ruhaniah). Problema tersebut pada gilirannya memperlihatkan fenomena berupa aneka akibat, seperti frustrasi, putus asa, konflik kejiwaan, merasa berdosa, merasa tidak bahagia dan kesenjangan-kesenjangan psikis lainnya. Manusia selalu dihadapkan kepada berbagai masalah, bahkan sering dikatakan “tiada hidup tanpa masalah”, artinya, permasalahan tidak pernah luput dari manusia selagi manusia hidup di dunia ini, baik masalah sederhana yang mampu diselesaikan secara mandiri, tanpa memerlukan bantuan orang lain, maupun masalah itu rumit dan sulit yang memerlukan bantuan dan nasihat orang lain (Ali, 2016: 112).

Stres juga dianggap sebagai segala masalah atau tuntutan menyesuaikan diri, yang karena tuntutan tuntutan itulah individu merasa terganggu keseimbangan hidupnya (Imareet, 2016: 9). Stres yang terjadi akan menimbulkan berbagai komplikasi gangguan, baik fisik, sosial maupun psikologis. Stres merupakan beberapa reaksi fisik dan psikologis yang ditunjukkan seseorang dalam merespon beberapa perubahan yang mengancam dari lingkungannya yang disebut dengan *stressor* (Primaldi, 2018: 32). Hal ini untuk mengatasi atau mengurangi suatu permasalahan atau stres disebut dengan istilah *coping*, secara alamiah baik disadari maupun tidak, individu sesungguhnya telah menggunakan *coping* dalam menghadapi permasalahan atau stres (Iredho 2015: 06). Istilah stres mampu diatasi dengan melakukan meditasi, berdzikir, shalawat, shalat dan ibadah yang lainnya. Salah satunya yaitu stres mampu diatasi dengan melakukan shalat, karena didalam shalat yang dilakukan dengan *khusyu'* mampu mendamaikan hati (Abidin, 2015: 64). Dalam QS. al-A'raf ayat 205:

وَأَذْكُر رَبِّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ

وَالْأَصَالِ وَلَا تَكُن مِّنَ الْغَافِلِينَ ﴿٢٠٠﴾

Artinya: dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai (Departemen Agama RI, 2002: 140).

Pada saat individu melaksanakan shalat secara *khusyu'*, kemudian ketika hati telah tersambung kepada Allah SWT maka akan mengantarkan menuju ketenangan jiwa dan pikiran (Millah, 2019: 13). Imam al-Qurtubi menjelaskan bahwa Shalat merupakan solusi bagi berbagai masalah yang dihadapi seseorang, hal tersebut merupakan sarana komunikasi yang disediakan Allah bagi umat Islam yang ingin berdialogh dan mengemukakan berbagai problem dan masalah yang dihadapinya sehari hari (Mardi 2016: 33). Kedudukan *khusyu'* di dalam shalat, sama dengan kedudukan tumakninah di dalam shalat, hukumnya adalah wajib (masuk kategori rukun shalat). Keduanya merupakan faktor terpenting dalam shalat, bilamana keduanya tiada dalam shalat bisa dipastikan shalatnya batal atau tidak sah, meskipun melaksanakan shalat namun tidak disebut shalat.

Khusyu' merupakan ruh shalat, sedangkan tumakninah adalah raganya shalat, keduanya adalah satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Untuk mencapai *khusyu'* dalam shalat ada beberapa kiat atau amalan yang harus dilakukan, diantaranya: Pertama; mempersiapkan diri sepenuhnya untuk shalat: Adapun bentuk-bentuk persiapannya yaitu: ikut menjawab adzan yang dikumandangkan oleh muadzin, kemudian diikuti dengan membaca do'a yang disyariatkan, bersiwak karena hal ini akan membersihkan mulut dan menyegarkannya, kemudian memakai pakaian yang baik dan bersih. Kedua; tuma'ninah: tuma'ninah dilakukan saat shalat dimana anggota badan tenang saat melaksanakan shalat, yang melakukan rukuk dan sujud dengan benar.

Ketiga; menghayati makna bacaan shalat: Sikap penghayatan tidak akan terwujud kecuali dengan memahami makna setiap yang dibaca. Dengan memahami maknanya, maka seseorang akan dapat menghayati dan berfikir tentangnya, sehingga mengucurlah air matanya, karena pengaruh makna yang mendalam sampai ke lubuk hatinya. Keempat; membaca surat sambil berhenti pada tiap ayat: hal ini merupakan kebiasaan Nabi, sebagaimana yang dikisahkan oleh Ummu Salamah tentang bagaimana Rasulullah dalam membaca al-Fatihah, yaitu beliau Rasulullah membaca Basmallah, kemudian berhenti, kemudian membaca ayat berikutnya lalu berhenti. Demikian seterusnya sampai selesai (Abdurrahman, 2012: 11-12).

Kasus stres dan tekanan mental yang dihadapi para santri putri banyak yang berusaha mencari jalan keluar agar bisa terhindar dari tekanan-tekanan tersebut. *Khusyu'* merupakan faktor terpenting di dalam shalat, karena ia merupakan ruh dari shalat (Mardianto, 2014: 87). *Khusyu'* merupakan kondisi mental dalam bentuk pemusatan pikiran dan perhatian kepada Allah ketika melakukan shalat. Kondisi demikian mempengaruhi kondisi jasmani.

Dari penjelasan di atas penulis dapat simpulkan bahwa stres tidak hanya dipandang dalam sisi psikologi dan kesehatan saja, melainkan stres dalam islam adalah merupakan ujian dan cobaan dari Allah. Untuk mengatasi atau mengurangi suatu permasalahan atau stres disebut dengan istilah coping. stres mampu diatasi dengan melakukan meditasi, berdzikir, shalawat, shalat dan ibadah yang lainnya. Salah satunya yaitu stres mampu diatasi dengan melakukan shalat, karena didalam shalat yang dilakukan dengan *khusyu'* mampu mendamaikan hati. Inti dari shalat adalah mengingat Allah swt sedangkan lalai adalah lawan dari mengingat. Inilah mengapa pentingnya *khusyu'* dalam shalat agar tidak terjadi kelalaian di dalamnya.

BAB III
BIMBINGAN SHALAT *KHUSYU'* SEBAGAI STRATEGI *COPING*
***STRESS* SANTRI PUTRI**

A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Tanggunharjo Grobogan

1. Sejarah Berdirinya Pondok Pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Tanggunharjo Grobogan

Pondok Pesantren Sirojuth Tholibin berdiri pada 1941 M oleh al-Maghfurlah Kyai Syamsuri Dahlan yang berasal dari desa Tlogogedong Kec. Karangawen, Kab. Demak. Sedangkan, istri Beliau Nyai Muslihah Syamsuri berasal dari desa Tanggung Kec. Tanggunharjo Kab. Grobogan, putri KH. Syarqowi, sang guru dan mertua Kyai Syamsuri. Semula, pondok ini hanya mengajarkan kitab-kitab klasik dengan metode sorogan dan bandongan, namun seiring dengan perkembangan jumlah santri yang terus meningkat dari berbagai daerah, maka di bawah payung Yayasan “Tajul Ulum” pada tahun 1953 berdirilah Madrasah Diniyyah Awaliyah, tahun 1969 berdiri Madrasah Diniyyah Wustho, tahun 1970 berdiri Madrasah Tsanawiyah, dan tahun 1985 berdiri Madrasah Aliyah.

Pada tanggal 4 Oktober 1988, Simbah Kyai Syamsuri Dahlan wafat, estafet kepemimpinan dilanjutkan putra beliau yang ke-4 dan ke-5 dari lima bersaudara, KH. Drs. Ahmad Baidlowie Syamsuri, Lc. H (alumnus Universitas Islam Madinah fakultas Hadis) bersama adik kandungnya KH. Muhammad Anshor Syamsuri (alumnus pesantren Futuhiyah asuhan KH. Muslih bin Abdurrohman Mranggen, Demak dan Pesantren Al Muayyad asuhan KH. Umar bin Abdul Mannan, Solo). Pada 1989, pesantren yang sebelumnya hanya khusus putra ini, membuka asrama santri putri dan juga menerima santri tahashus, yang menghafal Al-Qur'an 30 juz dengan pengasuh Ibu Ny. Hj. Maimunah Shofawie (istri KH. Ahmad Baidlowie Syamsuri) alumnus pesantren asuhan KH. Mufid

Mas'ud, AH (Jogjakarta), KH. Arwani Amin (Kudus), KH. Bisyri Syansuri (Jombang), dll. Konon, sebelum KH. A. Baidhowi Syamsuri mendirikan pondok putri, KH. Ahmad Baidhowi bersamaan dengan Ibu Nyai Hj. Maimunah Shofawie bermimpi bertemu Gus Mik (KH. Hamim Jazuli, Ploso) yang memerintahkan untuk membeli tanah di sebelah timur rumah beliau. Sekarang, di tanah tersebut sudah berdiri asrama pondok putri. Untuk pengkajian kitab salaf (khusus mengkaji kitab kuning/klasik), Pondok Pesantren Sirojuth Tholibin membuka program Madrasah Muhadloroh Sirojuth Tholibin pada tahun 1998 yang membuka kelas pagi dan pada tahun 2009 dibuka kelas malam yang diperuntukkan untuk santri kurikulum (santri yang bersekolah Madrasah Aliyah) dengan tenaga pengajar alumni PP Hidayatul Mubtadiin Lirboyo, PP Alfalah Ploso, PP al Anwar Sarang, PP As Shiddiq Narukan, dan alumni Pondok Sirojuth Tholibin sendiri.

Dengan demikian, pondok pesantren ini termasuk kategori pondok pesantren salaf-kholaf, sebuah pesantren yang mengakomodir keilmuan klasik dan modern. Kini, Pondok Pesantren Sirojuth Tholibin di asuh oleh putra ke-3 Kyai Syamsuri yaitu KH. Drs A. Baidlowie Syamsuri Lc. H lulusan dari universitas islam Madinah fakultas hadits asuhan Sayyid Muhammad Bin Alawy al-Maliki dan Syech Muhammad Yasin bin Isa al-Fadani al-Makky, Ponpes Futuhiyyah asuhan KH. Muslih bin Abdurrohman (Mranggen, Demak), Ponpes. Al Muayyad asuhan KH. Umar bin Abdul Mannan (Solo) dll beserta keluarga besar beliau.

2. Visi dan Misi Pondok Pesantren Sirojuth Tholibin

VISI

Pondok pesantren Sirojuth Tholibin merupakan suatu lembaga yang mempunyai visi dan misi. Merupakan tujuan jangka panjang suatu organisasi yang juga menjadikan landasan pengasuh dalam menjalankan tugasnya untuk mewujudkan keinginan organisasi, khususnya pondok pesantren Sirojuth Tholibin yang memiliki visi yang sesuai dengan

kebutuhan santri, yaitu: “PONDOK PESANTREN MENJADI LEMBAGA PENDIDIKAN PILIHAN DALAM RANGKA MENYIAPKAN KADER YANG BERMORAL BAIK SERTA MAMPU BERSAING DALAM DUNIA KEKINIAN”.

MISI

Sebagai lembaga Islam, pondok pesantren Sirojuth Tholibin mempunyai tujuan yang ingin dicapai (Misi), diantaranya:

- a) Menyelenggarakan pendidikan dengan memadukan salaf dan modern merunut “*Al Muhafadzoh ‘Alal Qosidish Sholih, wal Akhdzu bil Jadidil Ashlah*”.
- b) Mencetak kader yang berakhlaqul karimah dan berpengetahuan luas.
- c) Membekali kader dengan akidah dan syari’at yang benar sesuai dengan pokok ajaran Ahlus Sunnah wal Jama’ah An-Nahdliyah.

3. Struktur Organisasi/Kepengurusan

Struktur organisasi dalam sebuah lembaga sangatlah penting, untuk menjadi lembaga yang baik, lembaga harus mempunyai struktur organisasi yang di dalamnya terdapat orang-orang yang berkompeten di bidangnya dan bertanggung jawab atas tugasnya dalam melaksanakan jalannya kependidikan dan kegiatan yang ada dilembaga tersebut, struktur organisasi atau struktur kepengurusan pondok pesantren Sirojuth Tholibin putri masa khidmah 2020 m/ 1441 h. pun begitu bertanggungjawab dalam pelaksanaan bimbingan shalat *khusyu’* ini. Dalam pelaksanaan bimbingan shalat *khusyu’* yang memegang kendali kegiatan bimbingan adalah sie. Pendidikan dan sie. Keamanan yang dimana sie. Pendidikan bertugas untuk menjalankan dan menertipkan kegiatan bimbingan shalat *khusyu’*, mengkoordinir kegiatan yang sedang berlangsung, mengontrol jalannya bimbingan shalat *khusyu’*, pemilihan tempat atau lokasi digunakannya bimbingan, melakukan pembedaan saat pemateri tidak hadir, memberikan jadwal kegiatan, mengontrol jalannya kegiatan bimbingan,

dan mengevaluasi kegiatan bimbingan shalat *khusyu'*. Sedangkan sie. Keamanan bertugas untuk menertibkan santri saat mengikuti kegiatan bimbingan shalat *khusyu'*, mengontrol dan melakukan pengabsenan bagi santri yang mengikuti bimbingan shalat *khusyu'*, memberikaan sangsi bagi santri yang tidak mengikuti kegiatan bimbingan shalat *khusyu'*.

4. Kondisi Santri

Menjadi seseorang yang tinggal dipesantren atau yang disebut santri sangat berbeda dengan seseorang yang tidak tinggal dipesantren. Umumnya mereka yang tinggal dipesantren jauh lebih banyak kegiatan yang harus diikuti selama dipesantren dan juga banyak hafalan atau tuntutan yang harus dijalani seseorang tersebut yang tinggal dipesantren, menjalani tugas sebagai seorang santri yang jauh dari orang tua dan mempunyai teman dari berbagai daerah tidaklah mudah dijalani, ada beberapa santri yang mengeluhkan berbagai permasalahan yang dihadapi. Permasalahan yang di hadapi dapat berasal dari dalam maupun luar diri individu. Setiap kendala yang dilalui menimbulkan tekanan pada setiap santri sehingga beresiko terkena gejala stres. Kehidupan setiap santri itu berbeda-beda jenisnya meskipun kegiatan yang diterima dari pesantren sama, namun seperti tekanan yang dialami santri tentu berbeda-beda seperti permasalahan sosial, emosional, fisik dan keluarga.

Tak hanya kondisi di pesantren saja yang membuat santri tidak betah namun beberapa faktor yang menyebabkan santri merasa stres, dengan begitu alternatif yang dilakukan pengasuh yang menjadi pembimbing meberikan bimbingan shalat *khusyu'*. Setiap kendala yang dilalui menimbulkan tekanan pada setiap santri sehingga beresiko terkena gejala stres. Kehidupan setiap santri itu berbeda-beda jenisnya meskipun kegiatan yang diterima dari pesantren sama, namun seperti tekanan yang dialami santri tentu berbeda-beda seperti permasalahan sosial, emosional, fisik dan keluarga. Seperti yang dipaparkan oleh Amalia, sebagai berikut:

“sebenarnya pertama kali ada dipesantren itu saya sangat senang mbak karena gedungnya besar, temannya banyak tapi setelah

beberapa hari tinggal dipesantren saya merasa kurang krasan (tidak betah) soalnya airnya sangat susah, bahkan terkadang sehari saya tidak mandi mbak, coba sampean bayangkan lha wong mau wudlu saja harus ngantri berjubel-jubel mbak, bikin aku pusing mbak sampai saya sering nelvon orang tua saya ingin pulang, rasanya ingin boyong saja dari pondok mbak (wawancara, 4 Maret 2020)”.

Pendapat santri lain yang mengalami hal serupa dengan pendapat diatas saat tinggal dipesantren yang dialami oleh saudari Azzainina adalah

“iya mbak yang membuat saya tidak betah ya karena airnya susah, ditambah lagi banyak hafalannya mbak bikin aku pusing mbak sampai aku pernah jatuh sakit karena mikirin hafalan mbak, saya juga sering nelvon orang tua sebagai pengobat rindu mbak. Meski tak sampai berkeinginan boyong tapi saya kurang betah tinggal dikamar yang saya tempati karena mbten cocok sama teman-temannya mbak (wawancara, 4 Maret 2020)”.

Lain hal pendapat santri yang satu ini karena begitu banyak faktor yang membuat dirinya tidak betah tinggal dipesantren dan menyebabkan banyaknya timbul permasalahan. Dari kasus yang dialami santri diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi santri putri yang mempunyai berbagai macam permasalahan dimulai dari masalah ekonomi, sosial dan masalah pribadi, hal tersebut sangat membutuhkan bimbingan agar santri mampu mengelola segala permasalahan yang dihadapi dipesantren.

B. Pelaksanaan Shalat *Khusyu*’ Santri Putri

1. Kegiatan shalat *khusyu*’ santri

Bimbingan shalat *khusyu*’ merupakan salah satu bentuk kegiatan santri putri di pondok pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Tanggunharjo Grobogan yang berfokus pada religiusitas dan motivasi santri, dalam rangka mewujudkan keyakinan, sabar, tawakal, berikhtiar dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Pelaksanaan bimbingan shalat *khusyu*’ ini bertujuan untuk memberikan bantuan atau pertolongan kepada santri, yaitu sebagai upaya menciptakan lingkungan fisik, psikis, psikososial dan spiritual untuk meningkatkan kualitas hidup menjadi lebih baik dan mampu membentuk individu untuk memperbaiki dirinya menjadi individu

yang bertanggung jawab. Selain itu bimbingan shalat *khusyu'* bertujuan untuk membantu santri memecahkan masalah dengan cara mendekatkan diri kepada Allah melalui shalat *khusyu'*. *Kekhusyu'an* shalat akan berpengaruh pada tinggi rendahnya *stressor* yang sedang dialami santri, misalnya saat santri menjalankan shalat dengan penuh *kekhusyu'an* pasti akan merasakan ketenangan jiwa dan dekat dengan Tuhannya. Tidak mudah bagi seseorang mendapati *kekhusyu'an* didalam shalat.

Kemudian timbul banyak pertanyaan, bagaimana shalat *khusyu'* itu bisa kita dapati? Bagaimana pula shalat *khusyu'* itu sebagai strategi koping stres?. Dengan adanya timbul pertanyaan tersebut *khusyu'* dapat kita dapati apabila aspek aqidah, aspek ilmu pengetahuan tentang shalat, persiapan fisik menghadapi shalat, olah batin, memahami bacaan didalam shalat, gerakan yang tepat sesuai ajaran fiqih, dan kesadaran diri akan kedudukan dan kebesaran Allah sehingga merasakan kenikmatan berdialog dengan sang Pencipta. Bimbingan shalat *khusyu'* yang diberikan meliputi ajaran sesuai fiqih yaitu dimulai dengan saat mendengar adzan, berwudhu, bersiap-siap menjalankan shalat (bacaan yang benar), sampai dengan berdzikir dan do'a-do'a yang dipanjatkan. Selain bimbingan shalat *khusyu'* dengan mengikuti kaidah fiqih, ada beberapa hal yang harus dilakukan santri manakala bisa didapati shalat dengan *khusyu'*, yaitu hati dan fikiran harus fokus hanya kepada Allah tanpa memikirkan hal lain, kita harus tunduk pasrah kepada Allah dengan mencurahkan segala problematika yang sedang dihadapi, dengan begitu kita pasrahkan segala permasalahan yang kita hadapi akan diselesaikan oleh Allah.

Langkah selanjutnya pembimbing tak hanya memberikan bimbingan secara langsung (umum), namun memberikan layanan bimbingan jika ada santri yang mengeluhkan materi yang didapatkan susah untuk dipraktikkan. Seperti masalah yang dikeluhkan oleh Putri sebagai berikut;

“Bingung juga mbak bagaimana meraih *khusyu'* yang sesungguhnya. padahal aku sering mengikuti bimbingan namun meraih *khusyu'* sangat sulit, mesti ada saja yang saya pikirkan saat

shalat. Pernah sesekali aku shalat ditempat yang sepi saat malam hari hanya untuk meraih *khusyu'* mbak namun yo nggih ngonten mbten gampil mbak (wawancara, 03 Maret 2020)".

Ternyata masih banyak dari mereka belum bisa shalat secara *khusyu'* atau mungkin tidak mengerti akan shalat yang *khusyu'* itu seperti apa. Setelah kita gali lebih dalam, diantara penyebabnya adalah penguasaan pemahaman mereka terhadap arti kandungan bacaan shalat yang masih kurang (rendah), sehingga ini yang mungkin membuat mereka belum bisa shalat secara *khusyu'*. Seperti yang dikatakan oleh pembimbing badal mbak Kholida;

“shalat yang dilakukan dengan tepat penuh dengan *kekhusyu'an* yaitu akan memberikan dampak yang dahsyat baginya, lingkungan dalam kegiatan sehari-hari seperti timbulnya rasa nyaman, tenang, bahagia, optimis, penuh semangat, Jauh dari perasaan jengkel, kecewa, sedih, cemas, takut, tertekan dan stress berkepanjangan. Perasaan tersebut juga akan merangsang fikiran untuk memancarkan gelombang positif kedalam semesta yang pada akhirnya akan medatangkan hal yang positif. Bagi santri tentu *kekhusyu'an* shalat yang dilakukan akan bisa menjadikan dia terjaga dari pengaruh negatif. Megingat betapa pentingnya pemahaman, penguasaan terhadap arti bacaan-bacaan shalat dan *kekhusyu'an* shalat (Wawancara, 04 Maret 2020)".

Dari hasil wawancara dengan ketua pondok pesantren yaitu mbak Luluk (03 Maret 2020) menjelaskan bahwa bimbingan shalat *khusyu'* yang diberikan dari pihak pesantren adalah salah satu upaya ikhtiar dari pesantren dalam membantu santri agar lebih fokus dan memperbaiki ibadah shalat dengan sungguh-sungguh (*khusyu'*), hal tersebut dapat diartikan bahwa maka perlu diperhatikan dalam bacaan, gerakan, waktu, tempat serta kondisi yang memungkinkan.

2. Pelaksanaan shalat *khusyu'*

Proses pelaksanaan shalat *khusyu'* merupakan proses pemberian bimbingan yang berupa dorongan untuk santri agar bisa membekali dirinya ilmu agama, kuat iman tidak gampang stres, dapat mengambil keputusan dengan benar saat menghadapi masalah dan memotivasi diri agar tetap semangat saat mengikuti proses bimbingan. Proses pelaksanaan

bimbingan shalat *khusyu'* dilakukan dengan mengondisikan semua santri sebelum bimbingan dimulai. Berdo'a sebelum bimbingan dimulai, agar bimbingan yang dilakukan dapat berjalan dengan lancar, kemudian menunggu pembimbing datang biasanya santri melantunkan shalawat sampai pembimbing hadir dan koordinator memulai kegiatan. Sebelum melanjutkan materi yang akan dipelajari terlebih dahulu pembimbing meriview materi-materi yang sudah diberikan, pembimbing menyampaikan materi, dan terakhir peserta disuruh mempraktikkan materi yang telah disampaikan. Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan kepada pengurus pesantren yaitu mbak Luluk (10 November 2019) bahwa proses pelaksanaan bimbingan shalat *khusyu'* adalah meliputi adanya pembimbing yang kompeten, adanya yang dibimbing (santri), materi yang diberikan mudah difahami dan di praktekkan oleh santri, dan tentunya metode yang diberikan harus sesuai dengan keadaan santri.

Metode yang digunakan dalam proses bimbingan adalah metode metode kelompok. Metode kelompok dilakukan secara klasikal. Ibu nyai selaku pembimbing menuturkan bahwa metode kelompok digunakan pembimbing untuk menyampaikan materi langsung secara tatap muka (*face to face*), yaitu pembimbing datang langsung memberikan bimbingan kepada santri di dalam satu ruangan (aula), metode yang digunakan tidak hanya pembimbing duduk didepan dan santrinya mendengarkan materi yang diberikan, namun pembimbing sesekali berkeliling mengitari santri agar santri fokus tidak berbicara dengan temannya ataupun mengantuk saat mengikuti bimbingan. Berikut penjelasan pembimbing :

“metode kelompok yaitu pembimbing melakukannya dengan menggunakan ceramah dan tanya jawab. Ceramah dilakukan pembimbing dengan menyampaikan materi kepada santri supaya santri mudah memahami dan mempraktekan serta mengaplikasikan materi secara baik dan benar. Sedangkan Tanya jawab dilakukan antara pembimbing dan santri. Santri diberikan waktu untuk bertanya mengenai bimbingan yang diberikan, kemudian pembimbing menjawab pertanyaan” memberi pertanyaan kemudian dijawab oleh peserta. wawancara dengan Zubaidah, 3 maret 2020)

Metode kelompok dalam bimbingan shalat *khusyu'* sangat berpengaruh pada santri dalam penyelesaian masalah, terutama santri yang sedang mengalami masalah internal maupun eksternal. Metode yang digunakan oleh pembimbing ini bertujuan supaya santri memahami dan menerima materi bimbingan yang diberikan.

Materi adalah bahan yang akan pembimbing gunakan dalam proses pelaksanaan bimbingan shalat *khusyu'* untuk mengembangkan potensi, pengetahuan dan pemahaman mendalam pada santri. Materi yang diberikan juga harus sesuai kebutuhan dan keadaan santri, dimana santri membutuhkan bimbingan berupa materi yang mampu menumbuhkan semangat dan pemecahan masalah. Materi yang digunakan pembimbing yaitu kitab dan beberapa referensi buku yang menjadi pedoman dalam melaksanakan shalat *khusyu'* seperti menggunkan kitab *Ihya' ulumuddin*, buku tuntunan shalat, kitab fiqh yang didalamnya terdapat tata cara melakukan shalat dengan benar. Sedangkan untuk melatih santri agar bisa fokus dan *khusyu'* santri diajarkan konsentrasi saat shalat.

Pembimbing merupakan kunci utama terlaksana atau tidaknya kegiatan bimbingan sekaligus penentu tercapainya tujuan bimbingan shalat *khusyu'*. Kemampuan penguasaan materi, skill, dan perilaku pembimbing menjadi syarat pokok yang harus dimiliki oleh seorang pembimbing, Kriteria yang harus dimiliki seorang tentunya harus memiliki sanad yang jelas dan menguasai segala materi yang dibutuhkan oleh santri dalam proses bimbingan tersebut. Kemampuan seorang pembimbing tidak cukup menguasai materi saja, akan tetapi dibutuhkan kesabaran, keuletan dan ketrampilan untuk merealisasikan terwujudnya tujuan yang diharapkan. Pembimbing juga bertugas memantau perkembangan santri serta harus bisa terbuka dan layaknya bisa berfungsi sebagai seorang teman untuk merangkul dan membantu masalah yang dihadapi oleh santri dengan keluh kesah tersebut. seorang pembimbing dalam menguasai materi belum cukup akan tetapi dibutuhkan kesabaran,

keuletan dan ketrampilan untuk merealisasikan terwujudnya tujuan yang diharapkan.

Santri (seseorang yang dibimbing) yang tinggal dipondok pesantren mengalami berbagai problematika dan persoalan yang memungkinkan santri mengalami stres. Disebabkan banyaknya tuntutan dan kegiatan yang harus diikuti selama dipesantren. Umumnya mereka yang tinggal dipesantren jauh lebih banyak kegiatan yang harus diikuti selama dipesantren dan juga banyak hafalan atau tuntutan yang harus dijalani seseorang tersebut yang tinggal dipesantren, menjalani tugas sebagai seorang santri yang jauh dari orang tua dan mempunyai teman dari berbagai daerah tidaklah mudah dijalani, ada beberapa santri yang mengeluhkan berbagai permasalahan yang dihadapi.

Permasalahan yang di hadapi dapat berasal dari dalam maupun luar diri individu. Setiap kendala yang dilalui menimbulkan tekanan pada setiap santri sehingga beresiko terkena gejala stres. Kehidupan setiap santri itu berbeda-beda jenisnya meskipun kegiatan yang diterima dari pesantren sama, namun seperti tekanan yang dialami santri tentu berbeda-beda seperti permasalahan sosial, emosional, fisik dan keluarga. seperti yang dipaparkan oleh saudari Karunia, sebagai berikut:

“awal mula saya mondok itu karena orang tua saya berkeinginan saya berada dipesantren karena biar mengetahui ilmu Agama yang lebih namun ya begitulah mbak kehidupan dipesantren sangatlah tidak cocok untuk saya, tidak bisa main HP, tidak bisa keluar pondok, terkekang didalam pesantren terus mbak, semakin hari saya semakin tidak krasan tinggal dipesantren mbak, padahal saya sudah berusaha nelvon orangtua saya meminta boyong mbak tapi tidak di turuti, katanya ya dibetah-betahin saja di pondok nduk biar ilmunya manfaat gitu mbak. Saya itu terkengkang dengan peraturan pondok yang tidak boleh ini dan itu, banyak hafalan, ditambah lagi kegiatan pondok dari subuh harus ngantri mandi sampai berangkat sekolah umum terus pulang sekolah diniyah sampai pondok ngaji kitab, ngantri mandi shalat berjamaa’ah sampai belajar wajib. Semua kegiatan itu dimulai dari jam set 4 subuh sampai jam set 10 malam itu saja belum urusan pribadi kita

seperti hafalan mbak. Pernah sekali saya mbedal (keluar pondok) tidak izin karena tidak betah mbak. Melanggar peraturan sedikit masak dapat takziran (hukuman). Lha hal tersebut itu lho mbak yang membuat saya stres tidak betah dipesantren (wawancara, 4 Maret 2020)".

Tak hanya kondisi di pesantren saja yang membuat santri tidak betah namun beberapa faktor yang menyebabkan santri merasa stres, dengan begitu alternatif yang dilakukan pengasuh yang menjadi pembimbing memberikan bimbingan shalat *khusyu'* . seperti yang dikatakan Shifa sebagai berikut:

“saya mengakui mbak kalau saya sering merasa pusing, susah tidur dan susah hafalan, bahkan saking susahnyanya saya tidak betah dipesantren, saya sering menangis dan fikiran saya kemana-mana ya bisa dikatan saya agak stres dengan keadaan dipesantren mbak, namun setelah saya renungi nasehat dari ibu nyai dan mencoba menjalankan tata cara shalat *khusyu'* yang diajarkan pembimbing/ibu nyai, ya stres saya agak mendingan mbak sekarang bisa lebih fokus meski tidak sepenuhnya. Saya mempraktekannya saat malam hari saat teman-teman sudah pada tidur (wawancara, 4 Maret 2020)".

Maka dapat disimpulkan bahwa dalam pelaksanaan bimbingan shalat *khusyu'* meliputi beberapa unsur yaitu, pertama; seorang pembimbing itu harus mempunyai skill, penguasaan materi, berwawasan luas, sabar dan mempunyai sifat peduli kepada santri atau yang dibimbing agar mampu mengetahui perkembangan santri dalam penyelesaian masalah. Kedua; seorang santri (yang dibimbing) yang sudah menjalankan dan merasakan shalat *khusyu'* dengan benar harus mempertahankan dan meningkatkan shalat *khusyu'*, kemudian santri yang masih belajar mencapai *khusyu'* terus meningkatkannya dengan cara rutin mengikuti bimbingan. Ketiga; metode yang digunakan dalam bimbingan, dimana metode tersebut harus sesuai kondisi santri, yaitu dengan menggunakan metode kelompok secara klasikal dengan pertemuan secara (*face to face*), keempat yaitu materi yang disampaikan harus merujuk pada buku atau kitab yang sudah menjadi pedoman.

C. Strategi *Coping Stress* pada santri putri melalui shalat khusyu'

1. Stres Santri

Pondok Pesantren Sirojuth Tholibin yang bertepatan di Desa Brabo Tanggunharjo Grobogan memiliki santri kurang lebih 1.500 pa/pi per tahun 2017-2020 (wawancara ketua pondok pesantren, 3 Maret 2020). Dengan jumlah santri putri kurang lebih 800 santri. Dari berbagai kalangan, daerah, dan kultur budaya yang berbeda-beda. Pondok pesantren Sirojuth Tholibin membuka pendaftaran santri baru tidak hanya didaerah Jawa saja melainkan banyak yang dari luar Jawa, dengan kultur budaya yang berbeda-beda dan mau tidak mau santri tergabung menjadi satu dan harus beradaptasi dengan lingkungan, teman serta semua bentuk kegiatan yang ada dipesantren. Berikut hasil wawancara ketua pondok mbak Luluk;

“iya mbak, setiap santri baru harus beradaptasi dipesantren baik itu dengan teman, suasana dan kegiatan yang ada dipesantren, pun begitu dengan santri yang lama juga harus beradaptasi dengan santri baru mbak (wawancara 03 Maret 2020)”.

Oleh sebab itu ada beberapa santri yang susah untuk beradaptasi dan berkomunikasi. Selain adaptasi dengan keadaan, santri juga dibiasakan dengan berbagai macam kegiatan yang ada dipesantren seperti hafan, setoran, mengaji kitab, kegiatan keagamaan dan kegiatan pesantren lainnya, belum lagi bagi santri kurikulum yang harus belajar dan mengerjakan tugas dari sekolahan. Berikut hasil wawancara kepada Azzainina;

“saya termasuk santri baru mbak, baru masuk pesantren sekitar 3 bulan yang lalu, dan selama 3 bulan tersebut saya sedikit beradaptasi dengan lingkungan pesantren mbak, meski belum sepenuhnya (wawancara 04 Maret 2020)”.

Kegiatan yang ada dipesantren ternyata membuat beberapa santri mengeluhkan masalah dan menganggap hal tersebut adalah beban, sehingga munculah hambatan-hambatan yang menimbulkan tekanan,

dengan status ditinggal oleh salah satu orang tua membuat santri menjadi tertekan dan mengalami frustrasi berada dipesantren

“saya di suruh ibu mondok karena ibuk sibuk bekerja dan saya termasuk anak tunggal yang ditinggal bapak saya, ya awal mula dipesantren saya sering nangis dan menganggap ibuk tidak sayang dan menelantarkan saya dipesantren (wawancara 04 Maret 2020)”.

Kehilangan sosok figur yang paling disayangi adalah salah satu hal yang dianggap serius karena hal tersebut menyangkut masalah hati. Ada beberapa keluhan yang dialami santri yaitu kiriman telat, seperti pemaparan mbak fitri (santri MA);

“hehehe njih mbak niku hal sen paling penting mbak, kulo nak kiriman telat niku bingung mbak, soalnya kan saya dipesantren niku mbten ngekos/ ikut makan program pondok, dadose nak kiriman telat njih kulo mbten makan mbak (wawancara 04 Maret 2020)”.

Selain masalah pribadi dan ekonomi yang dialami santri ada masalah komunikasi atau adaptasi dengan teman sekamar bahkan teman seluruh pesantren, seperti masalah yang dialami mbak Irul (santri MTs);

“saya merasa dikucilkan dengan sekamar saya karena saya waktu itu saya punya penyakit gatal, dan teman saya merasa risih dekat dengan saya mbak, makanya saya lebih menyendiri (wawancara 04 Maret 2020)”.

Ada kasus lain yang dimana santri banyak melakukan pelanggaran dikarenakan banyaknya tekanan dan ketatnya peraturan pondok pesantren, seperti santri berikut yang peneliti sebut namanya AN;

“kadang merasa sumpek dan capek tinggal dipesantren karena kegiatannya itu-itu saja mbak, saking malasnya kadang saya malah susah hafalan dan ya sedikit melanggar peraturan dengan *mbedal* (keluar pondok tanpa izin), ya resikonya dapat hukuman mbak (wawancara 04 Maret 2020)”.

Tekanan yang muncul tidak hanya dari diri sendiri dan pihak pesantren, namun dari orang tua juga kadang terlalu berlebihan menekan santri dalam belajar. Sehingga santri tersebut merasa takut akan

mengecewakan kedua orang tua jika ia tidak bisa mengikuti program dipesantren, berikut wawancara kepada mbak Azza;

“orang tua saya sering menganggap saya serba bisa mbak, sehingga jika saya kesulitan dalam belajar ya saya harus terpaksa berusaha keras meskipun sulit bagi saya mbak, ya karena saya takut mengecewakan orang tua saya mbak (wawancara 03 Maret 2020)”.

Aktifitas pesantren yang begitu padat mewajibkan santri unuk mengikutinya, jika ada kegiatan yang tidak diikuti atau ada pelanggaran maka santri akan mendapati *ta'ziran* (hukuman). Hal tersebut menyebabkan berbagai keluhan dan menjadi masalah bagi santri itu sendiri. Seperti mengeluhkan capek, pusing, dan berbagai macam penyakit yang dikeluhkan. Bahkan hampir setengah dari jumlah santri putri yang mengeluhkan hal tersebut, baik itu dari santri baru ataupun santri lama. Biasanya santri mengeluhkan permasalahannya dengan curhat teman terdekat, mengadu kepada orang tua, dan ada yang datang langsung ke pengurus pesantren menceritakan masalah yang dihadapi, bahkan ada kasus problem santri yang diketahui oleh pengurus pesantren sendiri, seperti menangis dikamar mandi, melakukan pelanggaran, dan kenakalan-kenakalan yang lainnya. Hal tersebut dapat membuat dampak negatif bagi teman lainnya. Dengan begitu pihak pesantren mengambil langkah alternatif guna mengatasi masalah yang dialami santri, yaitu dengan mengadakannya bimbingan shalat *khusyu'* guna dapat membantu problem yang dihadapi santri.

2. Strategi *Coping Stress* Pada Santri Putri Melalui Shalat *Khusyu'*

Shalat *khusyu'* dipondok pesantren mengacu pada ahli fiqih, yaitu hanya suatu hal yang tidak diwajibkan bagi santri, namun bimbingan shalat *khusyu'* membawa manfaat dan pengetahuan bagi santri, sehingga bimbingan shalat *khusyu'* yang dimaksudkan adalah upaya pihak pesantren membantu santri agar mampu mengatasi problem yang dihadapi dengan solusi yang positif melalui keagamaan yaitu shalat dengan *khusyu'*, pun begitu saat menjalankan shalat dengan *khusyu'* santri

diharapkan memahami bacaan dalam shalat, apa-apa saja yang perlu diperhatikan sebelum, saat dan sesudah shalat dijalankan. Pernyataan diatas sesuai dengan penjelasan Muchtar (2001:204) yaitu; “secara lahiriyah shalat berarti ucapan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri salam, yang dengannya seseorang beribadah kepada Allah menurut syarat-syarat yang telah ditentukan didalam fiqih”.

Beberapa ulama' fiqih berpendapat bahwa tidak diwajibkannya *khusyu'*, karena ulama' fiqih hanya mengkaji aspek lahiriyah dari ibadah shalat. Mereka berpendapat bahwa khusyu' merupakan pekerjaan yang sulit didapatkan dan hal tersebut hanyalah Allah yang tau. Hanya saja kriteria shalat *khusyu'* dari ulama' Fiqih adalah tidak bergerak banyak, tidak menguap, tidak melihat keatas, memandangi tempat sujud, tidak membunyikan jari-jari (Shihab, 2002: 315). Lain lagi kasus yang dialami para santri ini masih jauh dari kata *khusyu'* secara fiqih, bahkan mereka masih melakukan yang seharusnya tidak dilakukan didalam shalat, seperti menguap, menjentikan jari dan masih banyak bergerak, hal ini menandakan aktifitas shalat yang dijalani santri dalam upaya meraih *kekhusyu'an* belum terwujud. Seperti pemaparan pembimbing sebagai berikut;

“bimbingan shalat *khusyu'* ini termasuk program dari santri yang biasanya dipraktikkan dalam shalat sehari-hari mbak, namun agar santri lebih bisa fokus diwajibkannya mengikuti shalat tahajud, yang dimana pada saat shalat tahajud pembimbing mengutus pengurus untuk mengawasi sejauhmana santri ini fokus dan tanggungjawab akan shalatnya, namun masih saja ada beberapa santri yang banyak bergerak, masih menguap, dan bahkan ada yang menjentikan jarinya pada saat shalat (wawancara 03 Maret 2020)”.

Selain itu upaya-upaya agar shalatnya diterima oleh Allah dengan konsentrasi penuh, pemahaman atau penghayatan bacaan, takut dan mengagungkan kebesaran Allah, berharap besar kepada Allah dan malu atas segala kesalahan yang diperbuat. Pernyataan tersebut sesuai dengan pendapat imam al-Ghazali (2017:55), “shalat dengan khusyu' adalah

dzikir, bacaan, bermunajat dan berdialog dengan dihadirkan hati dan kesempurnaan-Nya terwujud dengan memahami, pengagungan, rasa takut, dan rasa malu. Secara teori rasa malu dan takut yang dimaksud adalah dibuktikannya dengan ketundukannya mata ketempat sujud dan diiringi dengan kerendahan hati, Imam Razi berpendapat bahwa seseorang yang sedang menjalankan shalat maka terbukalah tabir dia kepada Tuhan, tetapi begitu dia menoleh dan tidak konsentrasi dalam shalatnya maka tabir tersebut akan tertutup (Shihab. 2002: 314).

Strategi *coping* bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani dan melebihi sumberdaya yang dimiliki. Sumberdaya *coping* yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi strategi *coping* yang akan dilakukan dalam menyelesaikan berbagai permasalahan. *Coping* adalah semua bentuk perilaku dan pikiran (negatif atau positif) yang dapat mengurangi kondisi yang membebani seseorang agar tidak menimbulkan stres. Seseorang tersebut tidak akan membiarkan efek negatif ini terus terjadi, ia akan melakukan suatu tindakan untuk mengatasinya. Tindakan yang diambil individu dinamakan strategi *coping*.

Untuk menjadikan shalat sebagai pilihan utama strategi koping (strategi untuk mengatasi) ketika menghadapi stres, membutuhkan tidak hanya sekedar shalat, tetapi shalat yang dapat mencapai kondisi *khusyu'*. Karena rasa stres dan tenteram timbul dari hati. stres bisa ditimbulkan karena adanya penyakit hati. Selain itu Menurut al-Ghazali salah satu obat hati adalah adanya kekhusyu'an dalam diri seseorang, Menurut al-Ghazali, ada enam hal makna-makna batiniah penyempurna shalat yang harus kita jaga dari awal sampai akhir shalat kita. yaitu, *Hudur al-Qalbi* (yaitu menghadirkan qalbu ketika mendirikan shalat), *at-Tafahum* (berusaha memahami seluruh bacaan dan makna gerak shalat), *Haibah* (merasa takut terhadap kekuasaan dan kebesaran Allah ketika berada di hadapan-Nya), *At-Ta'dzim* (merasakan kebesaran Allah SWT), *ar-Raja'*

(selalu menaruh menaruh harapan besar kepada Allah), *al-Haya* (rasa malu terhadap Allah).

Al-Ghazali menyatakan bahwa sesungguhnya Rasulullah Saw. telah menyebutkan sebab-sebab seseorang dapat mendapati *khusyu'*, seorang hamba patut berharap Allah memberikan permasalahan dalam kehidupan merupakan pelajaran, namun karena Allah maha pengasih maha penyayang memberikan juga menyembuh atau solusi terhadap permasalahan tersebut dengan berbagai petunjuk. Begitu juga permasalahan yang menyebabkan stres di mana banyak sekali upaya untuk menanggulangnya. Seperti penuturan pembimbing sebagai berikut;

“*Kekhusyu'an* shalat merupakan salah satu dari orientasi religious yang berupa ibadah dengan konsentrasi penuh dan merupakan mediasi tingkat tinggi. Sehingga kekhusyu'an shalat dapat membantu melatih konsentrasi santriwati dalam belajar dan menentukan pilihan yang sulit. santri iku kudu faham apa-apa saja yang menjadikan shalat itu *khusyu'*, Shalat *khusyu'* merupakan kegiatan merenung, maka shalat yang khusyu' dapat membawa pada pikiran positif dan ketengan jiwa, sehingga dalam menyelesaikan permasalahan santri tidak terburu-buru dalam penyelesaiannya, (pembimbing, 03 Maret 2020).

Dalam hal ini yang dimaksudkan adalah bagaimana menanggulangi stres dilihat dari segi keagamaan. Sebagaimana diketahui bahwa agama adalah pedoman untuk melangkah dalam mengarungi kehidupan dengan keselamatan. Menjalankan ajaran agama dengan benar hati menjadi tenang. Dalam kaitannya dengan masalah kesehatan, shalat merupakan senjata ampuh untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Khusyu' dalam shalat merupakan salah-satu tanda orang-orang yang beriman kepada Allah, salat khusyu' memiliki pengaruh yang sangat luar biasa untuk terapi rasa, stres, galau, gundah, dan cemas yang bersemayan dalam diri manusia. Dengan mengerjakan salat secara *khusyu'*, yakni dengan niat menghadap dan berserah diri secara total kepada Allah serta meninggalkan semua kesibukan maupun problematika kehidupan, maka seseorang akan merasa tenang, tentram, dan damai.

Rasa gundah, stres, cemas, dan galau yang senantiasa menekan kehidupannya akan sirna. Seperti penuturan santri bahwa shalat khusyu' membantu santri dalam penyelesaian masalah, sebab melalui shalat kita bisa terhubung langsung dengan Allah.

“memang mbak saat kita melakukan shalat dengan *khusyu'* dan mendekatkan diri kepada Allah dengan mengadu segala kegelisahan yang dialami dan mampu mengatasi segala urusan yang sedang saya alami selama di pesantren, soalnya kan ya begitu mbak dipesantren kan banyak temen banyak kegiatan dan banyak masalah juga, jadinya dengan adanya bimbingan ini Alhamdulillah masalah stres agak berkurang mbak (wawancara, 3 Maret 2020) ”.

Lalu, Diana 14 Tahun mengalami dinamika psikologis yang hampir sama berikut pengakuannya:

“saat kita melakukan shalat secara *khusyu'* mampu mengurangi kekhawatiran atau kecemasan yang saya alami, saya kan sering banget merasa cemas dan stres mbak karena kadang susah untuk hafalan, terus bingung saat mau hafalan di siang hari mesti ramai karena banyaknya jumlah santri, bayangkan saja mbak satu kamar yang ukurannya sekitar 7meter ditempati puluhan orang, haduuhhh mbak nggak bisa fokus malah bikin pusing sendiri mbak, tapi ya adanya bimbingan shalat *khusyu'* ini saat saya praktekkan di malam hari saat teman-teman sudah pada tidur disitu saya merasa damai setelah melakukan shalat terus dilanjut hafalan (wawancara, 3 Maret 2020) ”.

Shalat adalah cerminan hidup seseorang jika shalatnya bagus maka begitu pula hidupnya seperti yang dipaparkan mbak Ida, sebagai berikut.

“*khusyu'* menjadi sesuatu yang sangat penting untuk kita lakukan Seperti Imam al-Ghazali dalam Ihya ulumudin berkata: Di syaratkan sah shalat dengan *khusyu'* dan kehadiran hati. sebagaimana dalam Q.S. Thaha :14 “Dirikanlah olehmu akan shalat untuk mengingat-Ku”, kemudian gambaran orang yang berhasil dan beruntung adalah orang yang bisa *khusyu'* didalam shalatnya. Maka dari itu mengupayakan *khusyu'* didalam shalat adalah sebuah keharusan, sebab *khusyu'* dalam shalat adalah cermin *kekhusyu'an* seseorang di luar shalat, hilangnya

kekhusyu'an adalah bencana bagi seorang mukmin dan *khusyu'* adalah puncak mujahadah seorang mukmin, maka santri diberikan bimbingan ini supaya santri memahami manfaat dari shalat yang dilakukan dengan penuh *kekhusyu'an*" (wawancara pengurus, 4 maret 2020)".

3. Manfaat Strategi *Coping Stres* Pada Santri Putri Melalui Shalat *Khusyu'*

Manusia adalah makhluk ciptaan Allah yang berbeda dari makhluk lainnya, yaitu untuk mengabdikan dan beribadah kepada Tuhan-Nya. Karena dengan beribadah akan mengangkat manusia pada derajatnya yang tinggi. Untuk mencapai derajat yang tinggi maka seseorang tersebut harus menjalankan segala perintah dan menjauhi segala larangan-larangan-Nya. Perintah untuk menjalankan shalat dengan *khusyu'* merupakan salah satu hal yang diperintahkan Allah dalam Al-Qur'an. Disisi lain dari sisi medis ternyata melakukan shalat dengan *khusyu'* justru dapat berguna bagi beberapa organ tubuh. Seperti dalam al-Qur'an surat al-Hadid ayat 16:

﴿ أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ وَلَا

يَكُونُوا كَالَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلُ فَطَالَ عَلَيْهِمُ الْأَمَدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ

وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ فَسِقُونَ ﴿١٦﴾

Artinya: Belumkah datang waktunya bagi orang-orang yang beriman, untuk tunduk hati mereka mengingat Allah dan kepada kebenaran yang telah turun (kepada mereka), dan janganlah mereka seperti orang-orang yang sebelumnya telah diturunkan Al kitab kepadanya, kemudian berlalulah masa yang panjang atas mereka lalu hati mereka menjadi keras. dan kebanyakan di antara mereka adalah orang-orang yang fasik (QS. Al-Hadid: 16).

Dalam buku “*Sehat Dengan Ibadah*” karya Jamal Muhammad az-Zaki dijelaskan, jika ayat dicerminkan lebih dalam, penemuan-penemuan ilmiah dari pernyataan al-Qur’an tentang *khusyu’* itu dapat ditemukan, *khusyu’* dapat bermanfaat kepada beberapa kesehatan organ, yakni salah satunya dapat melatih meningkatkan konsentrasi, karena *khusyu’* adalah pencapaian terpenting didalam ibadah dan paling sulit didapati, maka perlunya konsentrasi yang lebih saat melakukan shalat. Ditinjau dari maknanya sendiri *khusyu’* berarti menunjukkan sejauh mana perenungan yang disertai dengan pemikiran mendalam.

Khusyu’ bukanlah sekedar ibadah, melainkan juga memiliki manfaat yang terkandung didalamnya. Bimbingan shalat *khusyu’* dimaksud adalah agar mampu memberikan pengaruh terhadap perilaku dan perubahan bagi santri. Perilaku yang dimaksud adalah perilaku yang negatif dimana santri mengatasi segala problemnya dengan cara mendekatkan diri kepada Allah (*hablum minallah*), berbuat baik dan berinteraksi sosial terhadap lingkungannya (*hablum minannas*). Shalat menjadi tuntunan kebaikan sekaligus benteng dari keburukan. Bagaimana tidak, sementara shalat merupakan ibadah yang paling mulia sekaligus sarana pendekatan kepada Tuhan yang paling baik. Sehingga kesadaran akan dekatnya Tuhan menyebabkan seseorang selalu memaknai hidupnya sesuai dengan keinginan Sang Pemberi Kehidupan.

Shalat juga mengajarkan kedisiplinan yang menjadi salah satu syarat utama dari sebuah keberhasilan. Lihat misalnya Q.S. Al Nisa’ 103 yang menegaskan bahwa shalat adalah ibadah yang memiliki batas-batas waktu tertentu. Shalat *khusyu’* menurut Syukur (2006) akan membina akhlak yaitu apabila shalat dilakukan dengan penuh kesadaran, *khusyu’* dan ikhlas akan menjadi alat pendidik rohani manusia yang mempunyai efek positif, yakni mensucikan dan membersihkan jasmani dan ruhani yang akan memancarkan sinar dan mengekspresi dalam sikap dan tingkah laku serta ucapan yang baik, terhindar dari perbuatan keji, munkar dan dosa, mendidik disiplin, menumbuhkan sifat kasih sayang antara yang

kuat dengan yang lemah, pintar kepada yang bodoh, dan kaya dengan yang miskin, tenang jiwanya, mendorong orang untuk serius dalam segala hal, dan seluruh aktifitas tertuju kepada Allah Swt.

Ahmad (2008), mengungkapkan manfaat shalat dengan *khusyu'* adalah shalat merupakan sarana paling utama untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt, menjauhkan penyakit dari tubuh, shalat membuat jiwa dan raga aktif, mendapatkan asupan gizi bagi ruh dan hati, meredakan nafsu syahwat, menerangi hati, melapangkan dada, dan membuat jiwa bahagia. Selain itu Sangkan (2008) mengungkapkan bahwa shalat sebagai kekuatan tertinggi dalam kebutuhan fitrah manusia memiliki aspek dan efek yang bermanfaat antara lain; mengandung tuntutan meditasi transendental, efek kesehatan dan relaksasi.

Khusyu' mempunyai pengaruh yang besar dan kuat bagi jiwa seseorang, karena *khusyu'* dapat mengantarkan seseorang kepada hal-hal sebagai berikut:

- a) Menumbuhkan kemampuan untuk berkonsentrasi Menumbuhkan kemampuan untuk berkonsentrasi.
- b) *Khusyu'* dapat mempengaruhi jiwa seseorang di kala ruhnya berhubungan dengan Tuhan dan menjadi *khusyu'* kepadanya, sekalipun dalam waktu sebentar.
- c) *Khusyu'* membuat seseorang memiliki sifat rendah hati dan *tawadhu'*.
- d) *Khusyu'* akan menjauhkan seseorang dari ucapan dan perbuatan yang tidak berguna dan sesuatu yang dapat membuat hati mereka berpaling dari zikir kepada Allah Swt (Misa, 2006: 21-28).
- e) Mendapatkan kesejukan dan rasa nyaman dalam hati telah masuk shalat ia akan menamakan ke ikhlasan dan *kekhusyu'an* didalam hatinya.
- f) *Khusyu'* akan dapat menyelesaikan problem-probem dalam kehidupan (musbikin hal.17).
- g) Meningkatkan Fungsi dan kesehatan jantung.

h) Meningkatkan kesehatan dan fungsi otak (Elzaky, 2011: 190-192).

Dari beberapa manfaat diatas dapat dibuktikan bahwa bimbingan shalat *khusyu'* memberikan manfaat pada santri, pun begitu saat santri mempraktekan ajaran bimbingan yang diberikan dalam menjalalani shalat *khusyu'* santri mengalami perubahan dalam dirinya, yaitu perubahan yang lebih positif. Strategi *coping* yang diambil oleh santri melalui shalat *khusyu'* memberikan dampak yang signifikan. Berikut pemaparan yang dirasakan santri setelah mengikuti bimbingan shalat *khusyu'*,

“saya malahan baru tau mbak kalau solusi yang diambil untuk memecahkan masalah disebut strategi coping hehehehe, ya... namanya saja usaha mbak, tercapai atau tidak kita dalam meraih *khusyu'* itu urusan Allah, yang penting saya menjalankan bimbingan yang diberikan dan Alhamdulillah merasakan manfaatnya, hmmm ya sedikit bisa rileks sih mbak meski susah konsentrasi saat shalat (Nisa 26 Februari 2021)”.

Pernyataan diatas dibenarkan oleh santri bahwa saat melakukan bimbingan mudah untuk difahami namun sulit untuk dipraktekan, berikut pendapatnya:

“iya mbak ternyata shalat *khusyu'* itu tidak mudah untuk didapatkan mbak, kadang saya sampai mencari apa yang kurang ya mbak dalam pemahaman saya saat mengikuti bimbingan, tapi ya ternyata *khusyu'* itu hadir dari hati, tapi setidaknya selama mengikuti bimbingan yang diberikan pihak pesantren bahwa shalat itu mampu menjadikan hati tenang, nyaman dan terhindar dari masalah (wawancara, Nisa 26 Februri 2021)”.

Kekhusyu'an shalat merupakan salah satu dari orientasi religious yang berupa ibadah dengan konsentrasi penuh dan merupakan mediasi tingkat tinggi. shalat yang *khusyu'* dapat membawa pada pikiran positif dan ketengan jiwa, seperti penjelasan mbak khalimah sebagai berikut:

“saat menjadikan shalat itu sebagai meditasi tingkat tinggi dalam penyelesaian masalah, maka perlu berkonsentrasi penuh menghadap Allah dengan menghadirkan hati kita sepenuhnya kepada Allah, membawa fikiran kita tetap positif saat menghadapi masalah (wawancara mbak kahlimah, 03 Maret 2020)”.

Manfaat lain yang dialami santri setelah mengikuti bimbingan shalat *khusyu'*, yang dipaparkan oleh mbak Fitri;

“maklum mbak,, saya termasuk santri yang sering mendapat hukuman dari pengurus ya karena saya sering melanggar aturan, namun setelah mendapatkan motivasi dan saya mencoba mempraktekan shalat *khusyu*’ banyak manfaat yang saya dapat, meski penilaian orang ke saya masih sama sih mbak di cap nakal, tapi jujur saya mendapati manfaat dan perubahan didalam diri saya, yaitu merasa lebih tenang, hati nyaman dekat dengan pangeran, dan yang menjadi masalah dipesantren saat ini mampu berkurang sedikit demi sedikit (wawancara 3 Maret 2020)”.

Dari hasil wawancara peneliti kepada beberapa santri, membuktikan manfaat yang didapat para santri saat mengikuti bimbingan shalat *khusyu*’, perubahan-perubahan beberapa santri mulai terlihat setelah mempraktekan langsung materi bimbingan yang diberikan (wawancara pengurus pesantren). Manfaat yang dirasakan yaitu, menumbuhkan konsentrasi pada santri, menambah tingkatan bacaan menjadi baik dan benar, merasakan ketenangan didalam jiwa dan merasa nyaman saat mengadu segala permasalahan yang dihadapi kepada Allah.

BAB IV
ANALISIS STRATEGI *COPING STRESS* PADA SANTRI PUTRI
MELALUI SHALAT *KHUSYU'*

A. Pelaksanaan Shalat *Khusyu'* Santri Putri

Bab III dari penelitian ini secara garis besar dapat dipahami bahwa kegiatan pelaksanaan bimbingan shalat *khusyu'* santri putri dipondok pesantren Sirojuth Tholibin Brabo, menumbuhkan aspek aqidah, olah batin, kesadaran berdialog kepada Tuhan dan menyakini keagungan Allah (al-Ghazali, 2017:171). Selain itu shalat *khusyu'* juga memiliki dua makna pertama, menundukan diri dan merasa hina. Kedua, tenang dan tumakninah (al-Indragiri, 2018: 25-27). *Khusyu'*nya hati mencakup peribadatan kepada Allah dan ketentramannya (al-Haddad, 2015: 260). A-Syafi'i *khusyu'* adalah menyengaja, ikhlas dan tunduk lahir dan batin dengan menyempurnakan keindahan bentuk/sikap lahirnya, serta memenuhinya dengan kehadiran hati, kesadaran dan pengertian segala ucapan bentuk/sikap lahir itu (ash-Shiddieqy, 1999: 125). Seluruh makna yang bersumber dari hati ini mempengaruhi semua relung jiwa yang akan berdampak pada jasad dengan sikap rendah diri dan tunduk, berdampak pada mata dengan menunduk dan pada suara dengan kesantunan. Dengan demikian, seseorang akan berdiri di hadapan Rabbnya dengan kehadiran hati, akal, serta tunduk dan *khusyu'*nya semua anggota badan (Al-Haddad, 2015: 261).

Shalat adalah rahmat Allah yang diberikan kepada hamba-Nya, dengan demikian Allah menuntun mereka untuk mengerjakan shalat dan memperkenalkannya sebagai rahmat bagi mereka dan kehormatan bagi mereka, dengan shalat mereka memperoleh kemuliaan dari-Nya dan keberuntungan karena berdekatan dengan-Nya (Al-Jauziyyah, 2008: 57).

Jadi menurut peneliti dari beberapa pengertian diatas bahwa shalat *khusyu'* merupakan bentuk kegiatan bimbingan yang diberikan kepada santri untuk menyempurnakan ibadah shalat dengan *khusyu'*, menumbuhkan

konsentrasi penuh, merasakan kedekatan dengan Allah, menambah tingkatan bacaan menjadi baik dan benar, merasakan ketenangan didalam jiwa dan merasa nyaman saat mengadu segala permasalahan yang dihadapi kepada Allah. Adapun *khusyu'* merupakan perubahan kesadaran diri dari kesadaran basal menuju kesadaran *khusyu'* yang diinduksi oleh niat. Pada kesadaran *khusyu'* ini santri saat menjalani shalat dapat menghadirkan Allah seolah-olah nyata ada dihadapannya. Mengungkapkan segala penghambaan, memohon ampunan dan mengungkapkan apa yang menjadi permasalahan yang sedang dihadapi melalui bacaan dan gerakan shalat yang diajarkan pembimbing. Bacaan dan gerakan shalat tersebut harus sampai menuju ruang batin terdalam, yaitu fokus berkonsentrasi penuh dalam kegiatan (shalat), pengendalian *mind wandering* selama proses shalat (Yusuf, 2019: 90).

Salah satu bentuk dari shalat *khusyu'* adalah menjawab bacaan adzan, berwudhu dengan benar, bersiap-siap menjalankan shalat, sampai dengan berdzikir sesudah shalat. *Khusyu'* adalah hati yang lembut, tenang, tunduk, terenyuh, dan tersentuhnya hati. Hati yang *khusyu'* selalu diikuti oleh *khusyu'nya* seluruh anggota tubuh. Sebab, seluruh anggota tubuh selalu mengikuti hati. Dan hati yang *khusyu'* selalu diikuti oleh *khusyu'nya* pendengaran, penglihatan, kepala, wajah, dan seluruh anggota tubuh lainnya beserta segala sesuatu yang timbul darinya, bahkan dari ucapan pun. *Khusyu'* itu ada di dalam hati, apabila hati *khusyu'* maka seluruh anggota tubuh akan *khusyu'* karena *kekhusyu'an* hatinya. Sebab hati adalah raja bagi anggota tubuh (al-Qurthubi, 2008:266).

Apabila dipadukan antara aturan fikih dan kajian yang tersirat dari beberapa ayat maupun hadist, maka *khusyu'* dalam shalat adalah sebagaimana dikatakan oleh Badruzzaman, bahwa *khusyu'* itu adalah urusan hati yakni berupa ketundukan hati dihadapan Tuhan dengan penuh kepasrahan dan kesadaran akan kehinaan diri. Tetapi hati yang harus diimplementasikan menggunakan anggota dalam bentuk perilaku positif dan jauh dari perilaku negatif (Badruzzaman: 133-132). Agar tercapainya shalat

dengan *khusyu'* maka perlu melakukan enam hal makna-makna batiniah penyempurna shalat yang harus kita jaga dari awal sampai akhir shalat, hal tersebut sebagai berikut: pertama, *Hudur al-Qalbi* yaitu menghadirkan qalbu ketika mendirikan shalat, dengan membuang segala sesuatu selain merasakan kehadiran Allah SWT dan membuang sesuatu yang tidak berkaitan dengan shalat, qalbu kita harus fokus pada tawajjuh dan hudrul qalb. Kedua, *at-Tafahum* yaitu berusaha memahami seluruh bacaan dan makna gerak shalat. Menghayati, merenungkan dan merasakan secara lahir dan batin. Antara ucapan dan qalbu sama-sama memahami dengan benar bahwa diri kita sedang menghadap Allah SWT, sedang berdialog atau berkomunikasi dengan Allah. memahami apa yang kita baca.

Ketiga, *Haibah* yaitu merasa takut terhadap kekuasaan dan kebesaran Allah ketika berada di hadapan-Nya. Merasa takut terhadap kemurkaan dan adzab-Nya. Merasa takut melanggar perintah-Nya. yaitu suatu sifat yang melebihi takdzim. Ia adalah ketakutan yang bersumber pada takdzim. Keempat, *At-Ta'dzim* yaitu merasakan kebesaran Allah SWT. Merasakan bahwa diri kita ini dhaif, hina, debu, kecil fana dan tak ada artinya dihadapan Allah. Jiwa dan raga kita harus mampu merasakan betapa maha agung dan maha besar Allah, dzat yang sedang kita sembah. Kita tunduk, patuh, pasrah kepada-Nya dan takut akan kemurkaan-Nya. yaitu penghormatan atau pengagungan. Ini merupakan sesuatu yang melengkapi kehadiran hati dan tafahum.

Kelima, *ar-Raja'* yaitu selalu menaruh menaruh harapan besar kepada Allah. Dialah satu-satunya dzat yang selalu member harapan, tempat kita bergantung, tempat kita meminta pertolongan. Hanya kepada Allah kita menyembah dan hanya kepada Allah lah kita meminta pertolongan. Keenam, *al-Haya* yaitu rasa malu terhadap Allah . perasaan malu ini timbul karena kita bukanlah pribadi yang sempurna, “malulah kamu kepada Allah dengan sebenar-benar malu”. yaitu rasa malu karena dosa-dosa yang kita lakukan, atas segala kekurangan dalam melaksanakan kewajiban kita kepada Allah Swt (al-Ghazali, 2017).

Pelaksanaan bimbingan shalat *khusyu'* dilakukan dengan mengondisikan semua santri sebelum bimbingan dimulai. Berdo'a sebelum bimbingan dimulai, agar bimbingan yang dilakukan dapat berjalan dengan lancar, pemberian bimbingan yang berupa dorongan untuk santri agar bisa membekali dirinya ilmu agama, kuat iman tidak gampang stres, dapat mengambil keputusan dengan benar saat menghadapi masalah dan memotivasi diri agar tetap semangat saat mengikuti proses bimbingan (Luluk 10 November 2019). proses pelaksanaan bimbingan shalat *khusyu'* adalah meliputi adanya pembimbing yang kompeten, adanya yang dibimbing (santri), materi yang diberikan mudah difahami dan di praktekan oleh santri, dan tentunya metode yang diberikan harus sesuai dengan keadaan santri.

Sejalan dengan tercapainya pelaksanaan shalat *khusyu'* yaitu, dari tercapainya makna batiniyah yang dilakukan santri sesuai dengan beberapa teori yang dikemukakan para ahli, bahwa pelaksanaan bimbingan shalat *khusyu'* mencakup kehadiran qalbu, memahami seluruh bacaan shalat, merasa takut dan hina atas kebesaran Allah, menaruh harapan besar dan memohon pertolongan Allah dan merasa malu atas dosa-dosa yang lakukan. Dengan begitu pelaksanaan bimbingan shalat *khusyu'* memberikan dampak positif dan perubahan perilaku santri menuju hakikat hidup yang lebih baik.

Dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan bimbingan shalat *khusyu'* santri putri di pondok pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Tanggungharjo Grobogan memiliki esensi nilai positif bagi perubahan santri dari perilaku-perilaku yang negatif ke perilaku positif. Perubahan tersebut dirasakan langsung oleh santri selama mengikuti bimbingan shalat *khusyu'* dengan mempraktekan langsung shalat *khusyu'* dan hasil penemuannya adalah merasakan ketenangan, ketentraman, lebih berkonsentrasi dan lebih dekat dengan sang Pencipta.

B. Strategi *Coping Stress* Pada Santri Putri Melalui Shalat *Khusyu'*

Shalat adalah aktifitas spiritual yang dapat digunakan sebagai terapi psikologi yang membantu jiwa menjadi lebih tenang dan menghilangkan tekanan perasaan yang disebabkan dari berbagai masalah dalam kehidupan. Yang paling signifikan adalah santri merasakan masalahnya sangat kecil dihadapan Allah. Shalat juga menghilangkan sumber tekanan atau stres pada santri apabila semua pergerakan, bacaan shalat dan makna shalat dikerjakan dengan benar dan penuh penghayatan. Ini dikenali sebagai perubahan yang membawa kepada kearah kesehatan fisiologi yang sangat penting, seperti penelitian yang dilakukan oleh Abdul (2008: 6) mengatakan bahwa aktifitas shalat memberikan lesan yang pantas kepada sistem saraf dengan memberi ketenangan dan keseimbangan. Siew Cheok (2008) dalam Abdul (2008:7) bahwa shalat yang melibatkan pergerakan dan pembacaan yang tertentu didapati mempunyai ciri-ciri meditasi mengagungkan Allah.

Adanya bimbingan shalat khusyu' di pondok pesantren Sirojuth Tholibin dijadikan pembimbing sebagai strategi coping stres santri. Kekhusyu'an shalat berhubungan positif secara signifikan pada kesehatan psikologi santri. Sebagaimana penelitian yang dilakukan (Iredho 2015: 63) bahwa santri yang memahami dan menghayati ibadah shalat, mampu mengatasi permasalahan kehidupan yang sedang dialami sehingga cenderung memiliki fikiran atau psikologis yang baik. Bimbingan shalat *khusyu'* yang diberikan dapat menjadi strategi coping stres. Saat seseorang menjalankan ibadah shalat dan dilakukan dengan penuh kekhusyu'an, fikiran terlepas dari keadaan riil dan melepaskan diri dari segala macam permasalahan seperti, gelisah, sedih, cemas, lelah, dan stress. Bentuk perjalanan kejiwaan dalam shalat ini oleh para ahli psikolog, disebut sebagai proses untuk memasuki kesadaran psikologi (Abu Sangkan: 2005:17). Shalat juga mengantarkan seseorang kepada keamanan, kedamaian, dan keselamatan dari-Nya. Shalat menghubungkan seseorang kepada kesuksesan, kemenangan, dan pengampunan dari segala kesalahan. Dalam shalat tidak ada sesuatu selain dzikir bacaan rukul, sujud, berdiri, dan duduk.

Dzikir adalah bermunajat kepada Allah SWT (al-Ghazali, 1993:7), shalat *khusyu'* yang digunakan sebagai strategi koping atau strategi mengatasi stress santri melalui shalat *khusyu'* diperlukan bimbingan yang melatih santri menjadi *khusyu'*.

Bimbingan shalat *khusyu'* sebagai strategi koping juga sering dimaknai sebagai cara untuk memecahkan masalah (*problem solving*) Siwanto (dalam Sumaji, 2013: 29). Untuk mendapatkan shalat yang *khusyu'* bukan hanya dimulai dari sholat tapi sejak mendengar suara adzan hati harus diliputi rasa cinta. Selanjutnya wudhu, wudhu dilakukan dengan perlahan dan dipahami sebagai usaha kita menyucikan indra dari dosa-dosa yang telah diperbuat. Langkah berikutnya adalah lintasan kematian. Imam Ghazali menganggap penting lintasan kematian menjelang sholat karena akan mensugesti seseorang melakukan sholat dengan serius dan sungguh-sungguh. Shalat *khusyu'* yang dijadikan sebagai *problem solving* atau memecahkan masalah mengarah pada *Problem focused coping (PFC)*, merupakan strategi koping untuk menghadapi masalah secara langsung melalui tindakan yang ditujukan untuk menghilangkan atau mengubah sumber-sumber stress (Folkman, 1984: 839).

Problem focused coping memungkinkan individu membuat rencana dan tindakan lebih lanjut, berusaha menghadapi segala kemungkinan yang akan terjadi untuk memperoleh apa yang telah direncanakan dan diinginkan sebelumnya. Pada strategi koping berbentuk PFC dalam mengatasi masalahnya, santri akan berpikir logis dan berusaha memecahkan permasalahan dengan positif. Berbagai macam *problem focused coping*, yaitu: pertama, *Instrumental action* (tindakan secara langsung); individu melakukan usaha dan memecahkan langkah-langkah yang mengarahkan pada penyelesaian masalah secara langsung serta menyusun rencana bertindak dan melaksanakannya. Kedua, *Cautiousness* (kehati-hatian); individu berfikir, meninjau dan mempertimbangkan beberapa alternatif pemecahan masalah, berhati-hati dalam memutuskan masalah, meminta pendapat orang lain dan mengevaluasi tentang strategi yang pernah

diterapkan selanjutnya. Ketiga, *Negotiation* (negosiasi); individu membicarakan serta mencari penyelesaian dengan orang lain yang terlibat di dalamnya dengan harapan masalah dapat terselesaikan.

Dapat disimpulkan bahwa bimbingan shalat *khusyu'* sebagai strategi *coping stress* santri adalah sebagai upaya santri mencari jalan keluar dalam menghadapi masalah. *coping* juga sering dimaknai sebagai cara untuk memecahkan masalah (*problem solving*), shalat *khusyu'* yang dijadikan sebagai *problem solving* atau memecahkan masalah mengarah pada *Problem focused coping (PFC)*, merupakan strategi koping untuk menghadapi masalah secara langsung melalui tindakan yang ditujukan untuk menghilangkan atau mengubah sumber-sumber stres.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Bimbingan Shalat *Khusyu'* Sebagai Strategi *Coping Stress* Santri Putri Dipondok Pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Tanggunharjo Grobogan, maka penulis menyimpulkan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan Shalat *Khusyu'* Santri Putri

Pelaksanaan bimbingan shalat *khusyu'* dilakukan dengan mengondisikan semua santri sebelum bimbingan dimulai. Berdo'a agar bimbingan yang dilakukan dapat berjalan dengan lancar, kemudian menunggu pembimbing datang biasanya santri melantunkan shalawat sampai pembimbing hadir dan koordinator memulai kegiatan. Proses pelaksanaan bimbingan shalat *khusyu'* meliputi adanya pembimbing yang kompeten, adanya yang dibimbing (santri), materi yang diberikan mudah difahami dan di praktekan oleh santri, dan tentunya metode yang diberikan harus sesuai dengan keadaan santri. Pelaksanaan bimbingan shalat *khusyu'* merupakan proses pemberian bimbingan yang berupa dorongan untuk santri agar bisa membekali dirinya ilmu agama, kuat iman tidak gampang stres, memotivasi santri dan dapat mengambil keputusan dengan benar saat menghadapi masalah.

2. Strategi *Coping Stress* Pada Santri Putri Melalui Shalat *Khusyu'*

Aktifitas shalat yang dilakukan memberikan ketenangan dan keseimbangan pada sistem saraf atau sebagai *problem solving* bagi santri, dimulainya mendengar adzan, berwudhu, sebelum shalat dan saat shalat, setelah shalat dan berdzikir merupakan proses *khusyu'* yang akan didapati. Shalat *khusyu'* adalah bentuk usaha yang dilakukan santri dalam pemecahan masalah yang dialami. Berbagai problem yang dialami santri menjadikan pembimbing memberikan solusi agar santri mampu keluar dari problem yang mengganggu dan mengakibatkan stres. Untuk menjadikan shalat sebagai pilihan utama strategi *coping* (strategi untuk mengatasi)

ketika menghadapi stres, membutuhkan tidak hanya sekedar shalat, tetapi shalat yang dapat mencapai kondisi *khusyu'*, karena rasa stres dan tenteram timbul dari hati. Menurut al-Ghazali, ada enam hal makna-makna batiniah penyempurna shalat yang harus kita jaga dari awal sampai akhir shalat kita. yaitu, *Hudur al-Qalbi* (yaitu menghadirkan qalbu ketika mendirikan shalat), *at-Tafahum* (berusaha memahami seluruh bacaan dan makna gerak shalat), *Haibah* (merasa takut terhadap kekuasaan dan kebesaran Allah ketika berada di hadapan-Nya), *At-Ta'dzim* (merasakan kebesaran Allah SWT), *ar-Raja'* (selalu menaruh menaruh harapan besar kepada Allah), *al-Haya* (rasa malu terhadap Allah). Manfaat yang dirasakan yaitu, menumbuhkan konsentrasi pada santri, menambah tingkatan bacaan menjadi baik dan benar, merasakan ketenangan didalam jiwa dan merasa nyaman saat mengadu segala permasalahan yang dihadapi kepada Allah. *Problem Focused Coping (PFC)* merupakan strategi coping yang diambil dalam mengubah dan menghilangkan sumber stres.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis terhadap temuan-temuan terhadap bimbingan shalat *khusyu'* sebagai strategi *coping stress* santri putri di pondok pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Tanggunharjo Grobogan, maka penulis memberikan saran kepada:

- a) Santri pondok pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Tanggunharjo Grobogan

Diharapkan dalam bimbingan shalat *khusyu'* santri lebih giat dan rajin, serta dengan adanya bimbingan shalat *khusyu'* santri mampu menyelesaikan problem yang dihadapi dengan pengambilan putusan yang positif.

- b) Pengurus pondok pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Tanggunharjo Grobogan

Diharapkan sebagai pembimbing selain memberikan bimbingan berupa materi, praktek dan motivasi juga bisa menjadi contoh bagi semua santri dalam mengatasi problematika kehidupan dipesantren.

C. Penutup

Dengan mengucapkan Alhamdulillahirabbil ‘Alamin, akhirnya penelitian ini mampu penulis selesaikan, sehingga karya ini menjadi satuan karya Ilmiah yang utuh (skripsi). Dengan begitu penulis menyelesaikan kewajiban sebagai mahasiswa untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana strata 1 (S.1). Dengan bentuk, isi, maupun sistematika yang masih belum sempurna, penyusun mengharapkan saran yang arif dan kritik yang konstruktif guna penyempurnaan penulis skripsi ini. Akhir kata, penulis mengharapkan semoga skripsi yang telah penulis buat akan membawa manfaat yang nyata untuk kita semua dalam rangka membangun sistem kerja sama antara pembina dengan pengurus yang telah memberikan bimbingan shalat *khusyu*’ untuk para santri dalam menghadapi problem yang dihadapi. Aamiin.

DAFTAR PUSTAKA

Refrensi Buku

- Al-Ghazali. 2015. Juz 1. *Ihya Ulumuddin*, Departemen Kehakiman Dan Hak Asasi Manusia RI Pare Kediri
- Al-Ghazali, 2004. *Mukhtashar Ihya Ulumuddin*, Jakarta: Dar Al-Kutub Al-Islamiyah.
- Al Ghazali, 2007. *Mukhtasar Ihya Ulumuddin, Terj. Zeid Husen Alhamid*, Jakarta: Pustaka Amani.
- Al-Ghazali, 2017. *Menjelang Hidayah: Metode Praktis Menjadi Sufi Sehari-hari. Translated by M. Asad Alhafidy "Bidayat al-Hidayah"*. Bandung: Mizan.
- Al-Ghazali. Abu Hamid. *Ihya Ulumuddin*, Beirut: Dar al-Makrifah, T.th, Juz.I, hlm.17
- Al-Kumayi, Sulaiman.2007. *Shalat Penyembahan dan Penyembuhan*. PT. Gelora Aksara Pratama.
- Al Afify, Thaha Abdullah. 1994. *Cara Bersuci dan Salat Rasullullah Saw*. Bandung: Triganda Karya.
- Al-Indragiri, Ransi Mardi, *MenemukanKhusyu' DalamShalat*, Solo: Catalog DalamTerbitan (KDT).
- Al-Shiddieqy, M. Hasbi. 1983. *Pedomam Salat* , Cet. XI. Jakarta: Bulan Bintang,
- Azwar, Syaifudin. 2005. *MetodePenelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dhofier, Zamakhsyari. 1983. *Tradisi Pesantren Studi Tentang Pandangan Hidup Kyai*. Jakarta. LP3S.

- Fariied, Ahmad. *Menyucikan Jiwa Konsep Ulama' Salaf*. Surabaya: Risalah Gusti. 2004
- Hasan, A. B. P. (2008). *Pengantar Psikologi Kesehatanislami*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Jalaluddin, Haji, 2016, *Psikologi Agama: Memahami Perilaku dengan Mengaplikasikan Prinsip-prinsip Psikologi*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kibtiyah, Maryatul. 2017. *Sistematisasi Konseling Islam*. RaSAIL Media Group.
- Khamenei, Ali. 2007. *Jangan Sia-Siakan Shalatmu*. Bandung: Pustaka IIMan.
- Mardi Al Indragiri, Ransi. 2016. *Menemukan Khusyu' Dalam Shalat*. Catalog Dalam Terbitan (KDT) Sukoharjo.
- Machasin, 2015. *Psikologi dakwah suatu pengantar*. Semarang: CV Karya Abadi Jaya
- Nevid. Spencer A. Rathus. Jeffrey S. Beverly Greene. 2002. *"Psikologi Abnorma"*. Jakarta: Erlangga.
- Prayitno. 1999. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Rasmun, 2004. *Stress Koping Dan Adaptasi*, Teori dan pohon masalah keperawatan, Jakarta :SagungSeto.
- Sholeh, Moh. 2002. *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*. Surabaya: Hikmah. Sriati, Aat. 2008. *Tinjauan Tentang Stres*. Jatinagor: Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran
- Solihin, M. 2004. *Terapi Sufistik Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Persepektif Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.

Siswanto. 2007. *Keshatan Mental Konsep Cakupan Dan Perkembanganya*. Yogyakarta: C.V. Andy Offset

Siswanto, 2015, Psikologi Mental: Awas Kesurupan!, Yogyakarta: Andi

Shihab. M. Quraish. 2002. *Tafsir al-Misbah*, Jakarta: Lentera Hati, Volume. 8, hlm. 314

Refrrensi Jurnal

Abidin, Zaenal. 2015. *Efektivitas Shalat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri*. Jurnal Intervensi Psikologi Vol. 6 No 2 Desember 2015.

Agustin, 2014. *Pengaruh Doa Terhadap Coping Stress Pada Santri DiPondok Pesantren Sunan Pandanaran Ngunut*. IAIN Tulungagung.

Anisatul Mukarromah, Dhina. 2016. *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Problem Solving Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Kelas Viii D Smp Negeri 1 Kertanegara Kabupaten Purbalingga*. UNNES. Semarang.

Atmawijaya, I Gde Arya Raditya. 2018. *Pengaruh Strategi Coping Terhadap Stress Pada Perempuan Bali Yang Menjalani Triple Roles Diinstansi Militer Denpasar*. Jurnal Skripsi Universitas Sanata Dhrama Yogyakarta

A, Primaldhi. 2008. *Hubunganantara Trait Kepribadian Neuroticism, Strategi Coping, Dan Stres Kerja*. Jurnal Psikologi Sosial.VoL.14 No. 03.

Ema Yudianti, Risma Frianty. 2015. *Hubungan Antara Kematangan Beragama Dengan Strategi Coping Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al-Lathifiyyah Palembang (Relationship Between Religious Maturity With Coping Strategies On Female Students At The Boarding School AllathifiyyahTahfidz Daughter Palembang)*, PSIKIS –Jurnal Psikologi Islami Vol. 1 No.

Dadang, Hawari. 2001. *Managemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta : FK UI.

- Dewi Imaret, Nor Izzawati,. 2016. *Hubungan Antara Kekhusyukan Shalat Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Santriwati Pondok Ta'mirul Islam Surakarta* .
- Fatihmu'in, Al Hadad. 2013. *Rahasia Shalat Khusyu'*. Surakarta: Catalog Dalam Terbitan KDT.
- Fani Reza, Iredho, 2015. *Efektivitas Pelaksanaan Ibadah Dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental Jurnal Psikologi Islami*.Vol. 1 NO.1 Sekolah Pascasarjana Uin Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Helvi, Fanji Permana. Dkk. 2009. *Hubungan Penurunan Fungsi gerak Lansia Terhadap Strategi Koping Stres Lansia di Panti Jompo Welas Asih Kecamatan Singa Parna Kb. Tasikmalaya*, Vol. 4.No.3 .
- Hartuti Puji, Rahayu. 1997. *Hubungan Tingkat Religiusitas dengan Perilaku Coping Stres, Psikologika*.Vol II Nomor 4.
- Ichsan, Muchammad. *Hanya Shalat Khusyuk Yang Dinilai Allah*, Cet 1.Yogyakarta: Moco Media.
- Jogiyanto. 2004. *Metodologi Penelitian Bisnis*, Yogyakarta: BPEF Yogyakarta.
- Lazarus, Folkman, S .. 1985. *If It Changes It Must Be A Process: A Study Of Emotion And Coping During Three Stages Of A College Examination. Journal Of Personality And Social Psychology*. No. 48.
- Maftukhah, 2015. *Penyelesaian Santriwati Yang Melanggar Tata Tertib Dipondok Pesantren Al Muayyad Surakarta*, UIN Yogyakarta.
- Majid, Nurcholis. 1997. *Bilik-Bilik Pesantren*. Jakarta: Paramadina.
- Mardianto. 2014. *Urgensi Shalat Khusyu'* (KajianTafsirTahli>Li>Pada Q.S. Al-Mu'minu>N /23 : 1-2). UIN Makassar.

- Marlinda, Irwanti. 2014. *Hubungan Antara Kekhusyukan Shalat Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa UMS Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Millah, Futihat Nikmatul. 2019. *Pengaruh Pelatihan Shalat Khusyuk Terhadap Peningkatan Kebahagiaan Pada Family Caregiver Pasien Stroke*. Yogyakarta: UII.
- Musa Lubis, Ali. 2016. *Konseling Islami Dan Problem Solving Ri"ayah*, Vol. 01, No. 02 Juli-Desember.
- Nurjannah, M. Hafiu. 2015. *Pengembangan Modul Bimbingan ShalatKhusyu' Berbasis Paradigma Integrasi Interkoneksi Guna Membentuk Karakter Positif Dan Kebermaknaan Hidup Muslim*, (UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta). Jurnal Hisbah, Vol. 12, No. 2.
- Sukadiyanto, 2010. *Stress Dan Cara Mengurangnya*. Cakrawala Pendidikan, Februari 2010, Th. XXIX, No. 1.
- Tarmizi: *Problem Solving dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islami*. MIQOT Vol. XXXVII No. 1 Januari-Juni 2013.
- Winarto, Joko Tri. 2012. *Stres Dan Strategi Coping Pada Siswa Yang Tidak Lulus Ujian Nasional*. Psikopedagogia, Vol. 1, No. 2, Desember 2012 ISSN: 2301-6167
- Weinberg, Robert S; Gould, Daniel. 2003. *Foundations of Sport and Exercise Psychology, 3rd edition*. Champaign, Il.: Human Kinetics.

Refrensi Internet

- <http://azmisahabudin.wordpress.com/2011/10/17/strategi-coping-dalam-psikologi/>.
- <https://deltapapa.wordpress.com/2009/11/15/cara-sholat-khusyu/diaksespadaharikamis 31-Mei-2018 jam 14.28>.

Abdurrahman, Faishal. 2012. *Shalat Khusyuk Menurut Tuntunan Rasulallah*.
<https://ervakurniawan.wordpress.com> (11 Mei 2012)

<http://dedeh89-psikologi.blogspot.com/2013/04/pengertian-stress.html>.

<https://deltapapa.wordpress.com/2009/11/15/cara-sholat-khusyu/> diakses pada 14
mei 2018 jam 10.28.

ZainunMutadin, Pentingnya Strategi Coping dalam Pemecahan Masalah,
<http://www.epsikologi.com/epsi/search.asp>.

<http://www.garysturt.free-online.co.uk/theostre.htm>. 28 Mei 2018. Gary
Strurt. *Theories of Stress*.

http://web.fu-berlin.de/gesund/publicat/ehps_cd/health/stress.htm. 26 mei 2018
Ralf Schwarzer. *Stress and Coping Resources: Theory and Review*.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

A. DRAF WAWANCARA

1. Pedoman Wawancara

Wawancara Dengan Pembimbing

- 1) Apa masalah yang dihadapi santri pondok pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Tanggunharjo Grobogan?
- 2) Bagaimana proses pelaksanaan bimbingan shalat khusyu' sebagai strategi coping stress santri putri?
- 3) Apa saja materi yang disampaikan ?
- 4) Berapa lama materi itu disampaikan ?
- 5) Apa saja metode yang digunakan ?
- 6) Apa saja tugas pembimbing dipondok pesantren sirojuth tholibin brabo tanggunharjo grobogan?
- 7) Apa peranan seorang pembimbing bagi santri?
- 8) Adakah kesulitan yang dihadapi ketika proses bimbingan berlangsung?
- 9) Bagaimana proses bimbingan shalat khusyu' diberikan kepada santri?
- 10) Apa manfaat dari bimbingan shalat khusyu'?
- 11) Berapa lama proses yang dibutuhkan dalam proses bimbingan shalat khusyu' bagi santri?

12) Media apa saja yang digunakan dalam bimbingan shalat khusyu'?

13) Metode atau pendekatan apa yang dilakukan pembimbing dalam bimbingan shalat khusyu' yang diberikan kepada santri?

14) Apa tujuan dilakukannya bimbingan shalat khusyu' terhadap santri putri?

Wawancara Dengan Santri

1) Saat mengalami masalah apa yang anda lakukan?

2) Selama tinggal dipesantren masalah apa yang anda sering hadapi?

3) Bagaimana anda menyikapi masalah yang anda hadapi?

4) Bagaimana menurut anda program yang diberikan pesantren melalui bimbingan shalat khusyu'?

5) Mengapa anda bisa mengalami begitu banyak problem saat tinggal dipesantren?

6) Bagaimana menurut anda dengan adanya bimbingan shalat khusyu' yang diadakan pihak pesantren?

7) Bagaimana kedudukan shalat menurut anda?

8) Bagaimana proses bimbingan shalat khusyu' sebagai strategi coping stres?

9) Sejauh ini apa anda benar-benar mendapati manfaat dari bimbingan shalat khusyu' ini?

10) Seberapa besar pengaruh bimbingan shalat khusyu' sebagai strategi coping stress?

11) Apakah anda sudah bisa melakukan shalat khusyu' seperti yang diajarkan oleh pembimbing?

12) Apakah setelah melaksanakan bimbingan shalat khusyu' permasalahan anda seperti cemas, stres dan gelisah anda bisa teratasi?

B. LAMPIRAN GAMBAR









PENGURUS PONDOK PESANTREN
SIROJUTH THOLIBIN
BRABO TANGGUNGHARJO GROBOGAN JAWA TENGAH

TROMOL POS 002, KAW. KARANGAWEN DEMAK 59566 TELP. 081 125 2222 6, 081 125 2222 7, web. www.sirojuth-tholibin.net

SURAT KETERANGAN

Yang Bertanda Tangan Dibawah Ini:

Nama : Muhammad Shofy Al Mubarak
Jabatan : Pengasuh Pondok Pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Tanggungharjo Grobogan

Menerangkan Dengan Sesungguhnya Bahwa:

Nama : Meileni Tiarawati
Nim : 1501016075
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas : Dakwah Dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang
Keterangan : Sudah melaksanakan observasi penelitian di pondok Pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Tanggungharjo Grobogan
Judul : **Bimbingan *Shalat Khusyu'* Sebagai Strategi *Coping Stress* Santri Putri Dipondok Pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Tanggungharjo Grobogan**

Demikian surat ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Brabo, 22 Juni 2020

Pengasuh PP. Sirojuth Tholibin



Muhammad Shofy Al Mubarak

BIODATA PENULIS

❖ TENTANG DIRI

Nama : Meileni Tiarawati
Nim : 1501016075
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat & Tgl Lahir : Grobogan, 13 Mei 1996
Status : Mahasiswa
Alamat Asal : Karanganyar Rt. 03-Rw. 03
Kecamatan Karangrayung,
Kabupaten Grobogan
Agama : Islam
Alamat email : meilenitiarawati@gmail.com
No Hp/WA : 081381073446

❖ JENJANG PENDIDIKAN

1. SD : SD N 1 Karanganyar 2007/2008
2. SMP/Sederajat : MTs Al-Hidayah Karangrayung 2010/2011
3. SMA/Sederajat : MA Tajul Ulum Brabo 2013-2014
4. Jenjang Kuliah : UIN Walisongo Semarang, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam.

Semarang, 21 Juni 2022

Peneliti

