

**BIMBINGAN ROHANI UNTUK MENGATASI STRES PADA SANTRI
DI PONDOK NUR IHSAN DESA PRANTI KECAMATAN SULANG
KABUPATEN REMBANG**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Jurusan Bimbingan Dan Penyuluhan Islam



Disusun Oleh :

Mayda Ulin Ni'mah

1601016099

**JURUSAN BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2021

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**BIMBINGAN ROHANI UNTUK MENGATASI STRES PADA SANTRI DI PONDOK
NUR IHSAN DESA PRANTI KECAMATAN SULANG KABUPATEN REMBANG**

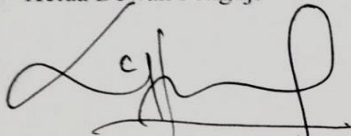
Disusun Oleh :

Mayda Ulin Ni'mah

1601016099

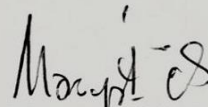
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 27 Desember 2021 dan dinyatakan lulus memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji



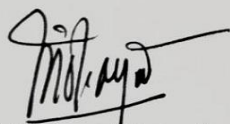
Dr. Ema Hidayanti, S.Sos.I., M.S.I
NIP. 19820307 200710 2 001

Sekretaris Dewan Penguji



Dra. Maryatul Kibtiyah, M. Pd.
NIP. 19680113 199403 2 001

Penguji I



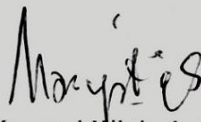
Hj. Widayat Mintarsih, M.Pd
NIP. 19690901 200501 2 001

Penguji II



Ayu Faiza Algifahmy, M.Pd.
NIP. 199107112019032018

Mengetahui Pembimbing



Dra. Maryatul Kibtiyah, M. Pd.
NIP. 19680113 199403 2 001

Disahkan oleh
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Pada tanggal 27 Desember 2022



Dr. H. Ilyas Supena, M. Ag.
NIP : 19720410201121 003

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mayda Ulin Ni'mah

NIM : 1601016099

Jurusan : Bimbingan Dan Penyuluhan Islam

Dengan ini penulis menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil kerja penulis sendiri dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, 30 November 2021



Mayda Ulin Ni'mah

NIM. 1601016099

NOTA PEMBIMBING

Lamp. : 5 (Lima) ekslembar

Hal : Persetujuan Pembimbing

Kepada Yth.

Bapak 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 : Mayda Ulin Ni'mah

NIM:1601016099

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

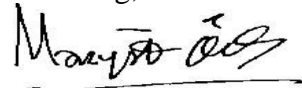
Judul : Bimbingan Rohani Untuk Mengatasi Stres Pada Santri Di Pondok Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang

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

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 2 Desember 2021

Pembimbing,



Dra. Maryatul Kibtiyah, M.Pd

NIP. 19680113 199403 2 001

PENGESAHAN UJIAN KOMPREHENSIF

Proposal Skripsi yang Berjudul:

**BIMBINGAN ROHANI UNTUK MENGATASI STRES PADA SANTRI DI
PONDOK NUR IHSAN DESA PRANTI KECAMATAN SULANG
KABUPATEN REMBANG**

Disusun oleh:

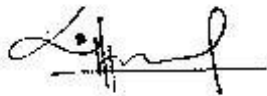
Mayda Ulin Ni'mah

(1601016099)

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji pada tanggal 11 Desember 2020 dan dinyatakan
LULUS ujian Komprehensif

Susunan Dewan Penguji

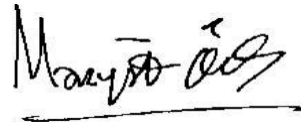
Ketua/Penguji I



Dr. Ema Hidayanti, S.sos.I, M.S.I.

NIP. 19820307 200710 2 001

Sekretaris/Penguji II



Dra. Maryatul Kibtiyah, M.Pd.

NIP. 19680113 199403 2 001

Penguji III



Hj. Widayat Mintarsih, M.P.d

NIP. 19690901 200501 2 001

Penguji IV



Anila Umriana, M.P.d

NIP. 19790427 200801 2 012

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Prof. Dr. Hamka Km 2 (Kampus III) Ngaliyan Semarang 50185 Telp (024) 7606405

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mayda Ulin Ni'mah

NIM : 1601016099

Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya penulis sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di salah satu perguruan tinggi di lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan didalam tulisan dan daftar pustaka.

Rembang, 2 Desember 2021

Mayda Ulin Ni'mah



1601016099

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah Wa syukurillah puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. Rabb semesta alam yang tidak pernah berhenti memberikan berjuta nikmat-Nya. Maha suci Allah yang telah memudahkan segala urusan, karena berkat kasih sayang-Nya lah akhirnya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir (skripsi) yang berjudul “Bimbingan Rohani Untuk Mengatasi Stres Pada Santri Di Pondok Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang” dapat disusun dan diselesaikan dengan baik. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa risalah agama Islam dari zaman dahulu sampai sekarang.

Pada penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan penulisan tugas akhir ini bukan hanya karena usaha keras dari penulis sendiri, akan tetapi karena adanya dukungan dari berbagai pihak yang telah memberikan pengarahan, bimbingan dan bantuan dalam bentuk apapun yang sangat besar artinya bagi penulis. Oleh karena itu, penulis berterima kasih terutama penulis sampaikan kepada:

1. Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan kesehatan bagi penulis.
2. Prof. Dr.H Imam Taufiq, M.Ag selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
3. Dr. H. Ilyas Supena, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.
4. Dr.Ema Hidayati, S.Sos.I, M.S.I selaku ketua jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam dan Hj. Widayat Mintarsih, M.Pd, selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam yang telah memberikan bimbingan kepada penulis.
5. Dra. Maryatul Kibtyah, M.Pd selaku dosen wali dan pembimbing yang berkenan meluangkan waktu, memberikan dukungan motivasi, tenaga serta pikiran dalam memberikan bimbingan kepada penulis.
6. Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang, yang telah mendidik dan mengajar penulis tentang berbagai ilmu dan pengetahuan baru yang mampu membuat penulis dapat menyelesaikan Program Studi Sarjana Sosial.
7. Seluruh staf di lingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang, yang banyak membantu dalam proses administrasi penulisan skripsi.

8. Ketua Pondok Pesantren Nur Ihsan Bapak K. Muhammad Ibrahim Al-Majid dan segenap para pengurus dan santri Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Panti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang yang sudah berkenan membantu dalam penelitian penulis.
9. Keluargaku tercinta dan tersayang, bapak Subati (Alm) dan ibu Lasih yang tak henti-hentinya selalu mendoakan dan selalu menyemangati penulis. Adek Dinda Zahrotun Ni'mah yang sudah memotivasi untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman seperjuangan PPL di Panti Wredha Harapan Ibu yang telah memberikan semangat kepada penulis.
11. Teman seperjuangan KKN posko 15 desa Bebengan yang telah memberikan semangat kepada penulis.
12. Semua teman-teman jurusan BPI angkatan 2016 khususnya BPI-C yang telah memberikan warna dalam perjalanan dibangku perkuliahan penulis.
13. Semua teman-teman orda KAMARESA yang telah memberikan semangat dan memberikan keceriaan semasa diperantauan. Seluruh teman-teman yang telah membantu penulisan skripsi ini, semoga Allah SWT memberikan rahmat serta hidayahnya kepada kita semua *aamiin*.

Semoga kebaikan yang telah dilakukan mendapatkan balasan yang setimpal dari Allah SWT, dengan demikian penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri dan bagi pembaca. Kesempurnaan hanya milik Allah SWT, hanya kepada-Nya kita bersandar, berharap, dan memohon taufiq dan hidayah.

Semarang, 2021
Penulis



Mayda Ulin Ni'mah
1601016099

PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat, Nikmat dan Anugerah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian ini penulis persembahkan kepada :

1. Almamater Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang memberikan kesempatan kepada penulis dalam menimba ilmu pengetahuan untuk meraih sebuah cita-cita.
2. Bapak Subati (Alm) dan Ibu Lasih yang telah membesarkan penulis yang telah memberikan kasih sayang setulus hati kepada penulis, yang selalu mendo'akan dan memberikan semangat kepada penulis.
3. Adekku tersayang Dinda Zahrotun Ni'mah yang selalu memberikan suport.
4. Keluarga besar penulis yang selalu mendoakan dan memberikan semangat.
5. Sahabat-sahabatku Aan Akikah, Hani'in Nur Khasanah, yang selalu memberikan semangat dan dukungan kepada penulis.
6. Patner terbaik penulis Serda Yudianto yang selalu mendengarkan keluh kesah penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dan selalu memberikan dukungan, semangat kepada penulis.
7. Sahabat-sahabatku Dea Nurul Ericky, Desty Anggun Kusuma Wardani, Fitriana Wulandari, Amelya Cerly Indriastuti, Sri Rani yang selalu setia menemani penulis dari bangku SMA sampai Bangku perkuliahan dan selalu memberi support kepada penulis.
8. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik yang konstruktif dan saran yang inovatif dari pembaca sebagai bahan penyempurnaan skripsi ini. Semoga Allah memberikan rahmat dan kesehatan bagi seluruh pihak yang telah membantu dalam proses pembuatan skripsi. Akhir kata penulis ucapkan beribu-ribu terimakasih dan maaf kepada seluruh pihak yang terlibat.

MOTTO

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah.
Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”

(Q.S Ar-Ra'd ayat 28)

ABSTRAK

Skripsi ini disusun oleh Mayda Ulin Ni'mah(1601016099), Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Walisongo Semarang, "*Bimbingan Rohani Untuk Mengatasi Stres pada Santri di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang*". Bimbingan rohani adalah kegiatan memberi bantuan kepada individu maupun secara kontinu dan sistematis untuk menyelesaikan masalah dalam hidupnya sesuai dengan ketentuan Allah SWT sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat. Kegiatan bimbingan ini dilakukan kepada santri yang mengalami stres di Pondok Pesantren Nur Ihsan. Pondok Nur Ihsan merupakan salah satu pondok bertempat di Desa Pranti yang dapat menyembuhkan santrinya yang mengalami stres. Jumlah santri keseluruhan ada 142, putra 78 putri 56 sedangkan santri yang mengalami stres ada 8 orang. Pembimbing memberikan bantuan kepada santri dengan menggunakan bimbingan rohani berupa dzikir. Bantuan yang diberikan pembimbing diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi santri agar mampu mengamalkan pada diri santri yang didapatkan selama bimbingan. Tujuan penelitian ini mendeskripsikan bagaimana proses bimbingan rohani untuk mengatasi stres pada santri di Pondok Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Adapun spesifikasi dalam penelitian ini menggunakan penelitian lapangan. Sumber data yang digunakan ialah sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer dalam penelitian adalah ketua yayasan merangkap juga sebagai pembimbing rohani, pengurus pondok, serta santri yang mengikuti bimbingan rohani. Sedangkan data sekunder dalam penelitian ini adalah buku, skripsi, dokumentasi, jurnal dan dokumen yang relevan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *pertama*, Faktor penyebab stres pada santri yaitu sebagian besar adalah faktor asmara dan lingkungan. Santri sebelum diberikan bimbingan kondisinya sangatlah buruk. Sering emosi, sedikit berontak, suka merenung sendiri. Dengan berjalannya waktu santri tersebut berubah dan berkembang menjadi lebih baik dari kondisi sebelumnya. Perubahannya meliputi dapat menyesuaikan diri dengan aturan yang ada di Pondok Pesantren, dan dapat mengikuti kegiatan-kegiatan yang ada di Pondok Pesantren. *Kedua* bimbingan rohani adalah suatu pemberian bantuan yang dilakukan pembimbing rohani kepada santri untuk mengatasi stres. Pelaksanaan bimbingan dilakukan seminggu tiga kali dengan amalan dzikir. Amalan dzikir tersebut diberikan kepada santri dengan dzikir yang berbeda-beda tergantung tingkat stresnya. Kunci pertama santri sembuh yaitu santri harus yakin terlebih dahulu dengan dirinya sendiri dan harus percaya kepada pembimbing bahwa pembimbing bisa menyembuhkan dirinya atas izin Allah SWT.

Kata Kunci : Bimbingan Rohani, Stres, Santri.

DAFTAR ISI

NOTA PEMBIMBING.....	i
PENGESAHAN UJIAN KOMPREHENSIF	ii
PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO.....	vii
ABSTRAK	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Tinjauan Pustaka	6
F. Metode Penelitian.....	9
1. Jenis Dan Pendekatan Penelitian	10
2. Definisi Konseptual.....	10
3. Sumber dan Jenis Data	11
4. Teknik Pengumpulan Data	12
G. Uji keabsahan data.....	14
H. Teknik Analisis Data	15
I. Sistematika Penulisan.....	16
BAB II	18
LANDASAN TEORI	18
A. Bimbingan Rohani	18
1. Pengertian Bimbingan Rohani	18
a. Tujuan Bimbingan Rohani.....	21
b. Fungsi Bimbingan Rohani.....	23
c. Landasan Bimbingan Rohani.....	24
d. Metode Bimbingan Rohani	24

e. Materi Bimbingan Rohani	25
B. Stres	26
a. Pengertian Stres	26
b. Jenis Stres	28
c. Faktor-faktor Stres	28
d. Tingkatan Stres.....	32
e. Upaya Mengatasi Stres	33
C. Santri	34
D. Urgensi Bimbingan Rohani Untuk Mengatasi Stres Pada Santri.....	37
BAB III GAMBARAN UMUM PENELITIAN	40
A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Nur-Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang.....	40
1. Sejarah Pondok Pesantren Nur-Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang	40
2. Visi, Misi dan Motto Pondok Pesantren Nur Ihsan	41
3. Perencanaan Pondok Pesantren Nur Ihsan.....	42
4. Arti Lambang Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang.....	43
5. Struktur Kepengurusan.....	45
B. Faktor Penyebab Stres Pada Santri di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang.....	46
C. Bimbingan Rohani Untuk Mengatasi Stres Pada Santri di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang	49
1. Proses Pelaksanaan Bimbingan Rohani	49
2. Materi Bimbingan Rohani	50
3. Metode Bimbingan Rohani	50
4. Tujuan Bimbingan Rohani.....	51
BAB IV	52
ANALISIS DAN HASIL PENELITIAN	52
ANALISIS BIMBINGAN ROHANI UNTUK MENGATASI STRES PADA SANTRI DI PONDOK NUR-IHSAN DESA PRANTI KECAMATAN SULANG KABUPATEN REMBANG	52
A. Analisisfaktor penyebab stres pada santri di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang.....	52

B. Analisis bimbingan rohani pada santri di Pondok Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang.....	58
BAB V PENUTUP.....	67
D. KESIMPULAN	67
E. SARAN	68
F. PENUTUP	68
DAFTAR PUSTAKA.....	70
LAMPIRAN-LAMPIRAN	74
FOTO DOKUMENTASI.....	76
BIODATA PENULIS.....	82

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Allah menciptakan manusia sebagai makhluk individu yang paling sempurna dibandingkan makhluk lainnya. Manusia memiliki kemampuan jasmaniah dan rohaniah yang membuat kehidupan menjadi normal. Manusia dianugerahi kemampuan rohaniah seperti akal, hati nurani, penglihatan dan pendengaran.¹ Dalam kehidupan manusia sebagai makhluk sosial yang membutuhkan orang lain membuat manusia itu tidak terlepas dari berbagai masalah. Masalah tersebut dikelompokkan dalam berbagai bidang kehidupan, seperti kesehatan yang mempengaruhi rohani seseorang.²

Rohani dapat diartikan sebagai jiwa atau sesuatu yang berhubungan dengan batin.³ Rohani menjadi sebuah pokok yang penting dalam diri manusia karena jika rohaninya sehat maka jasmaninya akan membaik pula. Rohani berasal dari kata “ruh” yang berarti sesuatu yang diciptakan Tuhan sebagai sebab adanya kehidupan. Manusia yang normal akan melakukan segala aktivitas yang positif, baik dan berguna serta mampu menghadapi permasalahan sehari-hari.

Permasalahan yang muncul pada seseorang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, dan sering kali masalah tersebut mempengaruhi kejiwaannya, seperti merasa takut, khawatir, bingung, ragu, dan tidak percaya diri. Salah satu dampak mental manusia itu antara lain adalah stres.⁴ Seseorang yang stres dapat disembuhkan dengan melakukan bimbingan rohani menggunakan metode yang tepat. Perasaan orang yang mengalami stres sangat mempengaruhi dan menentukan keberhasilan bimbingan.

Bimbingan adalah pemberian bantuan kepada individu atau sekelompok orang dalam membuat pilihan-pilihan secara bijaksana dan dalam mengadakan penyesuaian diri terhadap tuntunan-tuntunan hidup. Bantuan itu bersifat psikis, bukan pertolongan

¹ Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Dan Konseling Islami*, (Yogyakarta, Uii Press : 1992), hlm. 8

² Soekidjo Notoatmodjo, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, (Jakarta, Rineka Cipta : 2005), hlm. 24

³ Ahmad Nurrohim, *Attarbiyah Journal Of Islamic Culture And Education*, (Vol. 1 no. 2, Tahun 2016), hlm.

⁴ Carole Wande Dan Carol Tavis, *Psikologi*, (Jakarta, Penerbit Erlangga : 2008), hlm. 285

finansial, media dan lain sebagainya.⁵ Bimbingan dapat membantu individu dalam menyelesaikan ketidakseimbangan antara kemampuan jasmani maupun rohani.

Bimbingan rohani adalah suatu pemberian bantuan kepada individu dalam mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya, agar individu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya dan mereka tidak putus asa dalam menjalankan perintah Allah SWT serta tidak melakukan penyimpangan-penyimpangan ke arah yang negatif ataupun bertentangan dengan hukum Allah SWT. Bimbingan rohani dapat membantu individu mengembangkan kemampuannya sehingga mereka dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.⁶ Pembimbing rohani Islam secara formal atau akademik mendapatkan pendidikan, pelatihan dan kompetensi yang oleh lembaga atau institusi pendidikan yang menyelenggarakannya. Pembimbing rohani Islam dididik secara khusus untuk menguasai seperangkat keahlian diperlukan untuk proses bimbingan rohani.⁷

Bimbingan rohani dapat membantu seseorang yang mengalami masalah kejiwaan, salah satunya adalah stres. bimbingan rohani sangat dibutuhkan untuk membantu orang yang mengalami stres agar orang tersebut kembali mengingat dengan sang pencipta yang dapat menyembuhkan segala penyakit. Salah satu ayat Al-Qur'an yang menjelaskan Allah sebagai penyembuh dalam segala penyakit, terdapat dalam Q.S Yunus ayat 57 :

أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ٥٧

Artinya : *“Hai manusia sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang ada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”*.

serta hadist rasulallah saw, sebagai berikut :

لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ، فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ

⁵ Saerozi, *Pengantar Bimbingan & Penyuluhan Islam*, (Semarang, CV. Karya Abadi Jaya : 2015), hlm. 4

⁶ Amti Erman & Prayitno, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta, PT. Rineka Cipta : 2013), hlm. 93

⁷ Ali Murtadho, *“Professionalism of Islamic spiritual guide”* Journal of Advanced Guidance and Counseling Vol. 1 No. 2(2020), hlm. 104

Artinya : “*Tiap-tiap penyakit ada obatnya, maka kalau penyakit bertemu dengan obatnya, sembuhlah orang yang sakit dengan izin Allah*”. (HR. Muslim)

Jadi dapat disimpulkan dari ayat dan hadist diatas bahwa tiap-tiap penyakit pasti ada obatnya dan melalui bimbingan rohani santri yang mengalami stres dapat sembuh atas izin Allah SWT.

Stres mengganggu manusia secara biologis maupun psikis, secara biologis stres mengganggu organ tubuh, diantaranya jantung, lambung, paru-paru dan kulit, jika jiwa tidak bisa menerima deraan dari stresor yang berlangsung lama dan bertubi-tubi organ tubuh tersebut akan menjerit.⁸ Stres mengganggu secara psikis ditandai dengan pemikiran yang negatif, frustrasi, iri hati, dan dendam.⁹ Stres dialami oleh sebagian besar manusia, salah satunya yang sedang mengalami sakit, stres yang dialami berawal dari perubahan psikis. Kondisi ini cenderung mengalami kegelisahan yang tinggi, kecemasan setiap saat dan ketidakmampuan kenyataan hidup.¹⁰

Menurut Zakiah Darajat seseorang yang diserang stres biasanya kepribadiannya terganggu, menyebabkan kurang menyesuaikan diri dengan wajar dan tidak sanggup memahami problem dalam hidupnya.¹¹ Reaksi-reaksi stres yang sifatnya membangun seperti, *Besinnung* (berfikir secara mendalam disertai dengan wawasan jernih). Setiap stres memang memberikan masalah, maka dari itu kejadian ini memaksa orang untuk melihat realitas dengan mengambil satu jarak untuk berfikir lebih obyektif dan lebih mendalam agar dapat mencari jalan penyelesaian. *Regignation* (tawakkal, pasrah pada Tuhan) menerima situasi dan kesulitan yang dihadapi dengan sikap yang rasional dan sikap ilmiah. Semua ini bisa dilakukan jika manusia mulai belajar menggunakan pola yang positif dalam menanggulangi setiap kesulitan sejak masih berusia sangat muda.¹² Namun jika kesulitan yang dihadapi tidak dapat diselesaikan dengan baik maka membutuhkan bantuan dari orang yang profesional.

Bantuan dalam menentukan arah dapat diserahkan kepada yang terbimbing. kewajiban bagi pembimbing adalah memberikan bimbingan secara aktif kepada yang terbimbing. Sehingga pembimbing tidak membiarkan individu atau kelompok yang

⁸ Teguh Wangsa, *Menghadapi Stres Dan Depresi*, (Yogyakarta, Oryza : 2010), hlm. 11

⁹ Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*, (Yogyakarta, IRCiSoD : 2013), hlm. 194

¹⁰ Ema Hidayanti, *Dasar-dasar Bimbingan Rohani Islam*, (Semarang, CV Karya Abadi : 2015), hlm. 65

¹¹ Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta, Gunung Agung : 2001), hlm. 49

¹² Ardi Ardani Tristiadi, *Psikiatri Islam*, (Malang, PT. UIN Malang Pres : 2008), hlm. 80

dibimbingnya kesulitan dalam menghadapi masalahnya.¹³ Maka dari itu bimbingan rohani sangat diperlukan dalam menyelesaikan konflik batin pada santri yang mengalami stres. Pemberian bimbingan rohani yang dilakukan langsung oleh kyai di pondok tersebut dengan memberikan materi materi yang berkaitan dengan ibadah, dzikir, dengan pendekatan ini santri bisa merubah tingkah laku kearah positif menurut norma dan ajaran agama Islam.

Hampir seluruh masyarakat nusantara tidak asing mendengar kata santri. Kata santri sendiri diidentikkan bagi orang yang sedang belajar dan tinggal di pondok pesantren yang kesehariannya mengaji dengan mengenakan sarung, peci dan pakaian koko bagi yang laki-laki, bagi perempuan menggunakan rok, baju terusan, dan kerudung yang menjadi pelengkap dan menjadi pelengkap dan menambah ciri khas tersendiri bagi mereka.

Santri adalah sekelompok orang yang mendalami ilmu-ilmu agama di pesantren dan santri tidak bisa dipisahkan dari kehidupan 'ulama'. Santri menjadi pengikut dan pelanjut perjuangan para 'ulama' yang setia, maka dari itu santri mendapatkan julukan kehormatan, karena seseorang bisa mendapat gelar santri bukan semata-mata karena sebagai pelajar, tetapi karena ia memiliki akhlak yang berlainan dengan orang awam yang ada disekitarnya. Istilah santri ditujukan kepada orang yang sedang menuntut pengetahuan agama di pondok pesantren.¹⁴ Disini yang disebut sebagai santri adalah orang yang awalnya stres setelah itu mendapatkan bimbingan rohani dari pembimbing di pesantren tersebut dan diberi kesembuhan oleh Allah. Membantu merupakan salah satu tugas umat Islam yang harus dilakukan, karena mengingat kita adalah saudara, termasuk membantu orang yang mengalami stres.

Membimbing orang stres tidak mudah karena setiap orang mempunyai penyebab stres yang berbeda-beda. Seperti orang yang stres karena perceraian, orang yang stres karena kisah percintaan, orang yang stres karena tekanan batin, dan orang yang stres karena ditinggal orang yang terkasih. Melihat dari berbagai persoalan yang menyebabkan seseorang mengalami stres, pembimbing harus memikirkan bagaimana teknik yang tepat untuk membantu menyembuhkan santri tersebut serta mengadakan terapi untuk

¹³ Saerozi, *Pengantar Bimbingan & Penyuluhan Islam*, (Semarang, CV. Karya Abadi Jaya : 2015), hlm. 5

¹⁴ Sukamto, *Kepemimpinan Kiai Dalam Pesantren*, (Jakarta, Pustaka LP3ES : 1999), hlm. 97

meringankan beban yang dihadapinya. Melihat hal ini, jelas bahwa santri sangat membutuhkan pembimbing yang dapat membimbingnya saat mengalami stres agar bisa kembali normal.

Peneliti memilih penelitian di Pondok Pesantren Nur Ihsan ini karena pesantren tersebut unik dengan pondok pesantren lainnya. Karena pondok pesantren Nur Ihsan juga menerima santri yang berkebutuhan khusus bukan santri yang normal saja. Dan lebih tertariknya karena santri yang berkebutuhan khusus bisa sembuh dari stresnya dengan bantuan bimbingan rohani yang diberikan kepada santri.

Dari latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang stres yang disembuhkan menggunakan bimbingan rohani. Inilah menjadi gambaran peneliti dengan menetapkan judul penelitian "**Bimbingan Rohani Untuk Mengatasi Stres Pada Santri Di Pondok Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang**".

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang dijelaskan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian skripsi adalah:

1. Apa Saja Faktor-faktor Penyebab Stres Pada Santri di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang?
2. Bagaimana Bimbingan Rohani Untuk Mengatasi Stres Pada Santri di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui faktor penyebab stres pada santri di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang.
2. Untuk mengetahui dan menganalisis proses bimbingan rohani untuk mengatasi stres pada santri di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Sulang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis, penelitian ini diharapkan untuk menambah wawasan dan meningkatkan ilmu pengetahuan di bidang Bimbingan Penyuluhan Islam, khususnya yang berkaitan dengan bimbingan rohani.
2. Manfaat praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi santri dalam mengatasi stresnya, dan meningkatkan kualitas pembimbing rohani di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang.

E. Tinjauan Pustaka

Terkait dengan pembahasan bimbingan rohani untuk mengatasi stres pada santri penting bagi penulis untuk mencari penelitian-penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan diteliti, penelitian yang dimaksud adalah sebagai berikut :

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Nurkholis Bambang Yuliproyono (2017) dengan judul "*Pelaksanaan Bimbingan Rohani Terhadap Pasien Rawat Inap Di Rumah Sakit Umum Harapan Ibu Purbalingga*". Skripsi mahasiswa Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto. Peneliti ini menjelaskan bahwa konsep sehat dalam pandangan Islam tidak hanya melihat aspek fisik atau jasmani semata melainkan juga rohani. Seseorang yang mengalami sakit yang berat, kondisi kritis akan mengalami persoalan mental spiritual yang tidak mudah dan ringan. Salah satu upaya yang dilakukan rumah sakit Umum Harapan Ibu Purbalingga adalah dengan menyediakan layanan bimbingan rohani islam. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengungkapkan tentang proses pelaksanaan bimbingan rohani islam, metode dan bentuk bimbingan rohani islam yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data secara kualitatif dengan pendekatan analisis deskriptif.

Jadi persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah adanya kesamaan jenis penelitian yaitu menggunakan penelitian kualitatif, kesamaan kedua pada kajian yang diteliti yaitu pelaksanaan bimbingan rohani, sedangkan perbedaannya yaitu pada objek tempat penelitian. Penelitian ini bertempat di Rumah

Sakit Umum Harapan Ibu Purbalingga dan penelitian yang akan penulis lakukan di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang.¹⁵

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Yunila Sari (2018) dengan judul *“Bimbingan Rohani Islam Bagi Kesembuhan Pasien Di Rumah Penitipan Klien Gangguan Jiwa Mitra Sakti”* Skripsi mahasiswi Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Dalam Penelitian ini penulis memilih rumah penitipan klien gangguan jiwa Mitra Sakti kecamatan Gedong Tataan kabupaten Pesawaran sebagai objek penelitian karena untuk meneliti bagaimana pelaksanaan Bimbingan Rohani Islam dalam memberikan dampak Kesembuhan Klien serta faktor pendukung dan Penghambat Bimbingan Rohani Islam bagi Klien Di Rumah Penitipan Klien Gangguan Jiwa Mitra Sakti Metode penelitian yang digunakan adalah dengan pendekatan kualitatif. Metode bimbingan rohani Islam yang diberikan kepada pasien gangguan jiwa dalam upaya penyembuhan pasien yaitu dengan metode ceramah atau siraman rohani dan dibantu dengan Ruqyah. Metode. Dalam hal ini dengan adanya program kegiatan bimbingan rohani dapat dikatakan sudah berjalan cukup baik dan lancar serta berdampak positif dalam membantu proses penyembuhan pasien.

Persamaan skripsi tersebut dengan penelitian yang penulis akan lakukan terletak pada jenis penelitian yaitu menggunakan pendekatan kualitatif serta persamaan lainnya yaitu pada subjek kajian yang diteliti yaitu tentang bimbingan rohani, sedangkan perbedaannya terletak pada objek kajian yang diteliti.

Ketiga, Penelitian yang dilakukan oleh Novianti Sari Panjaitan (2017) dengan judul *“Bentuk Bimbingan Rohani Dalam Mengatasi Stres Pada Pasien Rumah Sakit Umum Muhammadiyah Sumatera Utara”*. Skripsi mahasiswi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor apa saja yang membuat pasien menjadi stres, untuk mengetahui program apa saja yang dilaksanakan pembimbing rohani dalam mengatasi stres pasien, dan yang terakhir untuk mengetahui faktor pendukung bagi pembimbing rohani dalam mengurangi dan mengatasi stres pasien di Rumah Sakit Umum Muhammadiyah Sumatera Utara. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian

¹⁵Muhammad Lukman Ihsanudin, 2016, *“Strategi Dakwah Jamaah Dzikir Tombo Noto Ati Desa Kawak Kabupaten Jepara”*, Universitas Islam Nahdlatul Ulama Jepara jurnal An Nida Vol. 8 No. 1

kualitatif dengan teknik analisis data yaitu metode triangulasi yaitu: pengumpulan data, reduksi data, prediksi simpulan dan narasi hasil analisis.

Persamaan skripsi tersebut dengan penelitian yang penulis akan lakukan terletak pada jenis penelitian yaitu menggunakan pendekatan kualitatif serta persamaan lainnya yaitu pada subjek kajian yang diteliti yaitu tentang bimbingan rohani dalam mengatasi stres, sedangkan perbedaannya terletak pada objek kajian yang diteliti.

Keempat, Penelitian yang dilakukan oleh Hanis Berliana Wati (2019) dengan judul *“Pengaruh Intensitas Mengikuti Bimbingan Rohani Islam Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pasien Rawat Inap Rumah Sakit Islam (RSI) Sultan Hadlirin Jepara”*. Skripsi mahasiswi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Penelitian ini untuk menguji secara empiris tentang Pengaruh Intensitas Mengikuti Bimbingan Rohani Islam terhadap Penurunan Tingkat Stres Pasien Rawat Inap RSI Sultan Hadlirin Jepara. Dua variabel dari penelitian ini adalah Intensitas Layanan Bimbingan Rohani Islam dan Penurunan tingkat Stress. Intensitas Mengikuti Bimbingan Rohani Islam difokuskan pada lima aspek yaitu: Motivasi, Jumlah keseringan mengikuti (Frekuensi), Kesan setelah mendapatkan Intensitas Mengikuti bimbingan rohani Islam (Efek), Arah Sikap, dan Minat. Kemudian penurunan tingkat stress memiliki tiga aspek yaitu: Aspek Fisiologis, Aspek Psikologis, dan Aspek Perilaku Stres. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif karena berupa data-data numerik dan pengolahan datanya dengan menggunakan statistik.

Persamaan skripsi tersebut dengan penelitian yang penulis akan lakukan terletak pada jenis penelitian yaitu menggunakan pendekatan kualitatif serta persamaan lainnya yaitu pada subjek kajian yang diteliti yaitu tentang bimbingan rohani, sedangkan perbedaannya terletak pada objek kajian yang diteliti.

Kelima, Penelitian yang dilakukan oleh Khofifah (2016) dengan judul *“Peran Bimbingan Rohani Islam Dalam Mengurangi Tingkat Stres Pada Pasien Keguguran Di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang”*. Skripsi mahasiswi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif yaitu yang bertujuan untuk mencari jawaban permasalahan yang diajukan secara sistematis berdasarkan fakta-fakta yang ada di RSI Sultan Agung Semarang, yaitu berkaitan dengan pasien keguguran. Fokus kajian

mengenai pasien keguguran yang kemudian bagaimana peranan bimbingan rohani Islam dalam mengurangi tingkat stres. Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan Pertama, pasien keguguran di RSI Sultan Agung Semarang mengalami kondisi tingkat stres I, II, dan III. Kedua, bahwa peranan bimbingan rohani Islam dapat menurunkan tingkat stres pada pasien keguguran, hal ini dibuktikan dengan kondisi pasien yang lebih baik, penerimaan diri dalam mengikhlaskan janin yang keguguran, serta motivasi untuk selalu berusaha mendapatkan keturunan.

Persamaan skripsi tersebut dengan penelitian yang penulis akan lakukan terletak pada jenis penelitian yaitu menggunakan pendekatan kualitatif serta persamaan lainnya yaitu pada subjek kajian yang diteliti yaitu tentang bimbingan rohani dan sama-sama mengatasi stres, sedangkan perbedaannya terletak pada objek kajian yang diteliti.

Keenam, penelitian oleh Zaluassy Debby Styana, Yuli Nurkhasanah, Ema Hidayanti yang berjudul *“Bimbingan Rohani Islam Dalam Menumbuhkan Respon Spiritual Adaptif Bagi Pasien Stroke Di Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih”* dalam jurnal Ilmu Dakwah, Vol. 36 No. 1 tahun 2016 . Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana bimbingan rohani Islam dalam menumbuhkan respon spiritual adaptif bagi pasien stroke di rumah sakit Islam Jakarta Cempaka Putih. Sumber data penelitian adalah petugas bimroh serta seluruh pasien stroke dengan kualifikasi stroke ringan yang dirawat dan pasien pasca stroke yang sedang menjalani fisioterapi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pertama pasien stroke memiliki respon spiritual adaptif. Kedua, pelaksanaan bimbingan rohani Islam dalam menumbuhkan spiritual adaptif pasien stroke adalah dengan visit ke pasien stroke. Upaya yang dilakukan petugas bimroh untuk menumbuhkan respon spiritual adaptif adalah dengan memberikan semangat motivasi, sugesti, support dan edukasi ibadah selama sakit, seperti memberika tuntunan tatacara sholat, wudhu, tayammum beserta prakteknya.

Persamaan skripsi tersebut dengan penelitian yang penulis akan lakukan terletak pada jenis penelitian yaitu menggunakan pendekatan kualitatif serta persamaan lainnya yaitu pada subjek kajian yang diteliti yaitu tentang bimbingan rohani, sedangkan perbedaannya terletak pada objek kajian yang diteliti.

F. Metode Penelitian

1. Jenis Dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif, karena penelitian ini menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis dan bukan angka.¹⁶ Data yang diperoleh berupa hasil pengamatan, hasil wawancara, dokumen, catatan lapangan disusun oleh peneliti di lokasi penelitian, tidak dituangkan dalam bentuk angka-angka.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, artinya data atau fakta yang telah dihimpun oleh peneliti kualitatif berbentuk kata atau gambarmendeskripsikan sesuatu berarti menggambarkan apa, mengapa, dan bagaimana suatu kejadian terjadi.¹⁷ Penelitian ini bertujuan untuk mengamati kondisi yang saat ini terjadi dan memperoleh informasi-informasi mengenai keadaan yang ada.¹⁸

Dengan demikian peneliti hanya mengungkapkan fakta yang ada dilapangan dan digambarkan apa adanya. Seperti mendeskripsikan terkait penelitian peneliti tentang bimbingan rohani untuk mengatasi stres pada santri Di Pondok Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang.

2. Definisi Konseptual

Definisi konseptual ini merupakan usaha peneliti memperjelas ruang lingkup penelitian dengan menguraikan beberapa batasan yang berkaitan dengan penelitian, gunanya untuk menghindari kesalah pahaman pemaknaan.

a. Bimbingan Rohani

Bimbingan Rohani adalah proses pemberian bantuan kepada individu maupun kelompok yang dikakukan oleh petugas bimbingan rohani baik berupa bimbingan doa-doa, ibadah maupun yang lainnya berdasarkan ajaran islam agar mampu hidup dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT, dengan pedoman al-Qur'an dan Hadist sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia maupun akhirat kelak.

Bimbingan rohani disini yaitu untuk memberikan sebuah bimbingan, arahan, doa-doa berdasarkan ajaran islam kepada santri agar mengingat bahwa

¹⁶ MoleongLexy. J, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung, Remaja Rosdakarya : 2004), hlm.

¹⁷ Djunaedi & Fauzan, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Jogjakarta, Ar-Ruzz : 2016), hlm. 44

¹⁸ Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta, Bumi Aksara : 1999), hlm. 26

hakekatnya sebagai manusia untuk menjadi manusia yang selaras dengan perkembangan unsur dirinya dan pelaksanaan fungsi atau kedudukannya sebagai makhluk Allah (makhluk religius).

b. Stres

Stres adalah gangguan yang dihadapi seseorang akibat reaksi tubuh yang muncul saat seseorang menghadapi ancaman, tekanan, atau suatu perubahan. Stres juga terjadi karena situasi atau pikiran yang membuat seseorang merasa putus asa, gugup, marah, situasi tersebut akan memicu respon tubuh baik secara fisik ataupun mental.

c. Santri

Santri adalah sekelompok orang yang sedang mendalami ilmu agama Islam yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan 'ulama'. Santri adalah orang yang dididik dan menjadi pengikut, pelanjut perjuangan 'ulama' yang setia dan juga orang yang berpegang teguh dengan Al-Qur'an dan mengikuti sunnah Rasul SAW serta teguh pendirian.

3. Sumber dan Jenis Data

Sumber data adalah subjek dari mana data dapat diperoleh. Apabila peneliti menggunakan kuisioner atau wawancara dalam pengumpulan datanya, maka sumber data disebut responden, yaitu orang yang merespon atau menjawab pertanyaan-pertanyaan peneliti, baik pertanyaan tertulis maupun lisan. Apabila peneliti menggunakan teknik observasi, maka sumber datanya bisa berupa benda gerak atau proses sesuatu.¹⁹ Sumber dan jenis data sangatlah penting karena dapat membantu dalam menghasilkan penelitian yang berkualitas, sumber data dan jenis data terdiri dari :

a. Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Data primer membutuhkan data atau informasi dari

¹⁹ Suharsimi Arikunto, *Prosedure Penelitian*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2002) hlm 107

sumber pertama, biasanya kita sebut dengan responden.²⁰ Untuk mengumpulkan data primer diperlukan metode yang disebut survey dan menggunakan instrument tertentu. Survei bermanfaat dalam menyediakan cara-cara yang tepat, efisiensi dan tepat meninai informasi dari responden.²¹ Dalam penelitian ini penulis memperoleh sumber data primer dari pelaksanaan bimbingan rohani untuk mengatasi stres dipondok pesantren Nur Ihsan, dan data primer dari penelitian ini adalah hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan Pembina pondok pesantren, pengurus pondok pesantren, dan santri yang mengalami stres.

b. Data Sekunder

Data sekunder atau data tangan kedua adalah data yang diperoleh lewat pihak lain, tidak langsung diperoleh oleh peneliti dari subyek penelitiannya. Data sekunder biasanya berwujud data dokumentasi atau data laporan yang telah tersedia.²² Data primer ini sebagai data pelengkap, adapun acuan data sekunder adalah laporan, buku, skripsi, dokumentasi, jurnal dan dokumen yang relevan dengan penelitian ini.

4. Teknik Pengumpulan Data

a. Wawancara

Menurut Kartono wawancara adalah suatu percakapan yang diarahkan pada suatu masalah tertentu, yang merupakan proses Tanya jawab lisan, dimana terdapat dua orang atau lebih berhadap-hadapan secara fisik.²³ Dalam melakukan wawancara untuk melakukan pengumpulan data menggunakan wawancara tidak terstruktur, dimana dalam melakukan wawancara tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah disusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan. Untuk

²⁰Jonathan Sarwono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*.(Yogyakarta: Penerbit Graha Ilmu, 2006) hlm 16

²¹Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif* (Yogyakarta: Suluh Media, 2018) hlm 127

²²Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar (Anggota IKAPI) : 1998), hlm. 91

²³ Seto Mulyadi, Dkk, *Metode Penelitian Kualitatif Dan Mixed Method* (Depok, Rajagrafindo Persada : 2019), hlm. 232

mendapatkan gambaran permasalahan yang lebih lengkap, maka peneliti perlu melakukan wawancara kepada pihak-pihak yang mewakili berbagai tingkatan yang ada dalam objek.²⁴Wawancara dilakukan peneliti dengan pengurus pondok pesantren Nur Ihsan. Wawancara dilakukan peneliti dengan pengurus pondok pesantren Nur Ihsan, santri yang mengalami stres, dan pembimbing rohani. Beliau adalah kiai di pondok pesantren Nur Ihsan.

b. Observasi

Observasi merupakan sebuah teknik pengumpulan data yang mengharuskan peneliti turun ke lapangan mengamati hal-hal yang berkaitan dengan ruang, tempat, pelaku, kegiatan, benda-benda, waktu, peristiwa, tujuan, dan perasaan. Metode observasi merupakan cara yang sangat baik untuk mengawasi perilaku subjek penelitian seperti perilaku dalam lingkungan atau ruang, waktu dan keadaan tertentu.²⁵ Observasi digunakan peneliti untuk melihat dan mengamati langsung kemudian mencatat perilaku dan kejadian yang terjadi pada keadaan sebenarnya yaitu kegiatan bimbingan rohani untuk mengatasi stres pada santri Di Pondok Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu berbentuk tulisan, gambar atau karya monumental seseorang. Teknik dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data dari sumber non instansi. Sumber ini terdiri dari file-file dan foto.²⁶ Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik dokumentasi untuk mendokumentasikan data dari hasil penelitian yang dilakukan kepada santri Di Pondok Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang.

²⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, (Bandung, Alfabeta : 2014), hlm. 140-142

²⁵ Djunaedi Ghony dan Fauzan Manshur, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta, Ar-Ruzz Media : 2016), hlm. 165

²⁶ Iman Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif (Teori dan Praktik)*, (Jakarta, Bumi Aksara : 2013), hlm. 82

G. Uji keabsahan data

Penulis menggunakan metode triangulasi dalam penelitian yang akan dilakukan untuk mengetahui keabsahan data. Triangulasi dilakukan dengan menguji apakah proses dan hasil metode yang digunakan sudah berjalan dengan baik. Proses triangulasi dilakukan terus menerus sepanjang proses mengumpulkan data dan analisis data, sampai suatu saat peneliti yakin bahwa sudah tidak ada lagi perbedaan-perbedaan, dan tidak ada lagi yang perlu diinformasikan kepada informan, ada tiga macam triangulasi yaitu:²⁷

a. Triangulasi Sumber

Triangulasi ini dilakukan untuk memastikan kembali hasil observasi dan wawancara dari sumber yang berbeda dimana sumber data berasal dari buku-buku, skripsi, dokumentasi dan jurnal.

b. Triangulasi Teknik

Triangulasi ini dilakukan untuk memastikan penggunaan metode pengumpulan data, apakah informasi yang di dapat dengan metode wawancara sama dengan dengan metode observasi, atau apakah hasil observasi sesuai dengan informasi yang diberikan ketika wawancara. Jadi data yang dihasilkan dari wawancara di cek dan dibandingkan dengan data hasil observasi. Selain itu peneliti menggunakan teknik dokumentasi dalam penelitian ini untuk memperoleh data pendukung.

c. Triangulasi waktu

Pengujian keabsahan data dapat dilakukan dengan cara melakukan pengecekan dengan wawancara dan observasi dalam waktu dan situasi yang berbeda.

Pada penelitian ini penulis menggunakan dua metode triangulasi, yaitu pertama menggunakan triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data yang dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui berbagai sumber. Kedua menggunakan triangulasi teknik untuk menguji kredibilitas data yang dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda, misalnya data diperoleh dengan wawancara kemudian dicek dengan observasi, dokumentasi atau kuesioner. Bila

²⁷Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif Komunikasi, Ekonomi, kebijakan Publik, dan ilmu sosial lainnya*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2007), hlm. 260-261

dengan tiga teknik pengujian kredibilitas data tersebut menghasilkan data yang berbeda-beda, maka peneliti melakukan diskusi lebih lanjut kepada sumber data yang bersangkutan atau yang lain untuk memastikan data yang dianggap benar atau mungkin semuanya benar karena sudut pandang yang berbeda-beda.²⁸

H. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun data secara sistematis, data diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.²⁹

Analisis data dalam penelitian kualitatif, dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Pada saat wawancara, peneliti sudah melakukan analisis terhadap jawaban yang diwawancarai. Analisis data penelitian mengikuti model analisis Miles dan Huberman, yang terdiri dari beberapa tahapan, yaitu data reduction (reduksi data), data display (penyajian data), dan conclusion drawing atau verification (penarikan kesimpulan atau verifikasi).

a. Reduksi Data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Reduksi data merupakan proses berfikir sensitive yang memerlukan kecerdasan dan keluasan dal kedalaman wawasan yang tinggi. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya dila diperlukan.³⁰

b. Penyajian Data

Langkah selanjutnya setelah mereduksi data adalah mendisplaykan data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, dan sebagainya. Yang paling sering digunakan untuk penyajian data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks

²⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2016) hlm 374

²⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitaitaif dan R&D*, (Bandung , Alfabeta : 2011), hlm. 233

³⁰Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, (Bandung, Alfabeta : 2014), hlm. 247-249

yang bersifat naratif. Dengan mendisplay data, maka akan mempermudah untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah difahami tersebut.³¹

c. Penarikan Kesimpulan/Verifikasi

Langkah ketiga dalam analisis data adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat, yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi, apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif adalah temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu onyek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas.

I. Sistematika Penulisan

Agar skripsi ini lebih mudah dipahami maka penyusunannya dibagi lagi menjadi lima bab. Adapun sistematikanya sebagai berikut :

BAB I

PENDAHULUAN

Bab ini berisi pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II

KERANGKA TEORI

Bab ini berisi kerangka teori yang memuat Bimbingan Rohani, Stres, dan santri. Penjelasan tentang bimbingan rohani meliputi, pengertian bimbingan, pengertian rohani dan pengertian bimbingan rohani. Penjelasan tentang stres meliputi, pengertian stres, jenis stres, fungsi stres, faktor stres, tingkat stres, upaya

³¹Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, (Bandung, Alfabeta : 2014), hlm. 249-252

mengatasi stres. Penjelasan tentang santri meliputi pengertian santri.

BAB III

GAMBARAN UMUM OBJEK PENELITIAN

Bab ini berisi gambaran bimbingan rohani untuk mengatasi stres pada santri Di Pondok Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang. Penjelasan gambaran ini meliputi, sejarah berdirinya pondok, letak geografis, visi misi pondok, sarana prasarana, jadwal kegiatan, pelaksanaan bimbingan rohani pada santri dan faktor-faktor penyebab stres pada santri.

BAB IV

PEMBAHASAN DAN ANALISIS

Bab ini meliputi analisis pelaksanaan bimbingan rohani untuk mengatasi stres pada santri Di Pondok Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang.

BAB V

PENUTUP

Bab ini berisi Kesimpulan hasil analisis dan saran-saran sebagai rekomendasi yang didasarkan pada temuan penelitian, serta daftarpustaka dan lamiranlampiran yang terkait dengan penelitian.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Bimbingan Rohani

1. Pengertian Bimbingan Rohani

Bimbingan Rohani terdiri dari bimbingan dan rohani. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia bimbingan berarti petunjuk, penjelasan, atau tuntunan cara mengerjakan sesuatu.³² Sedangkan secara etimologis bimbingan merupakan terjemahan dari kata “*guidance*” yang berasal dari kata “*guide*” mempunyai arti menunjukkan, menuntun, memimpin, mengarahkan, memberi nasihat, dan mengatur.³³ Dari berbagai pengertian itu maka yang paling umum digunakan adalah pengertian memberikan bimbingan, bantuan, dan arahan.³⁴

Bimbingan adalah proses yang digunakan sepenuhnya dalam rangka membantu individu untuk mengerti diri mereka sendiri dan dunia mereka. Bimbingan juga diartikan sebagai proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli kepada seseorang atau beberapa orang agar mampu mengatasi persoalan-persoalan dirinya sehingga mereka dapat menentukan sendiri jalannya secara bertanggung jawab tanpa tergantung kepada orang lain.³⁵ Bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan oleh konselor kepada konseli secara langsung untuk membantu konseli dalam mengatasi masalah.³⁶

Bimbingan berarti memberikan bantuan kepada seseorang ataupun kepada sekelompok orang dalam menentukan berbagai pilihan secara bijaksana dan dalam menentukan penyesuaian diri terhadap tuntunan hidup.³⁷ Bimbingan dalam konsep Islam adalah memberikan layanan bantuan kepada seseorang yang mengalami masalah melalui cara yang baik untuk menumbuhkan kesadaran. Karena pada dasarnya masalah yang dialami manusia disebabkan oleh perbuatan manusia itu sendiri. Menumbuh kembangkan kesadaran untuk dekat dengan kepada Allah

³² Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta, Balai Pustaka : 1994), hlm. 580

³³ Ema Hidayanti, *Dasar-dasar Bimbingan Rohani Islam*, (Semarang, CV Karya Abadi : 2015), hlm. 21

³⁴ M. Luthfi, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Penyuluhan (Konseling) Islam*, (Jakarta, Lembaga Penelitian UIN Syarif Hidayatullah : 2008), hlm. 5

³⁵ Lahmudin Lubis, *Bimbingan Konseling Islam*, (Jakarta, Hijri Pustaka: Utama : 2007), hlm. 1-2

³⁶ Fahrurrazi 1, Riska Damayanti, “*The effort of counseling guidance teacher indeveloping student learning motivation*”, *Journal of Advanced Guidance and Counseling* Vol. 2 No. 1, hlm. 3

³⁷ Saerozi, *Pengantar Bimbingan & Penyuluhan Islam*, (Semarang, Karya Abadi Jaya : 2015), hlm. 19

dengan penuh kesadaran dan kesungguhan, dengan dzikrullah, beramal shaleh, iklas dan menjalankan semua perintahNya dan meninggalkan laranganNya.

Menurut Sutoyo, bimbingan adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrah, dengan cara memberdayakan iman, akal, dan kemauan yang dikaruniakan Allah kepadanya untuk mempelajari tuntunan Allah dan RasulNya, agar fitrah yang ada pada individu itu berkembang dengan benar dan kokoh sesuai tutunan Allah.³⁸

Shertzer dan Stone dalam Syamsu Yusuf, menyatakan bahwa bimbingan adalah proses pemberian bantuan kepada individu memahami dirinya sendiri dan lingkungan.³⁹ Kata kunci dalam perumusan definisi bimbingan yakni proses, bantuan, orang-perorangan, memahami diri dan lingkungan hidup.⁴⁰ Bimbingan dapat diberikan kepada siapa saja yang membutuhkan, tanpa memandang usia, sehingga baik anak maupun orang dewasa dapat menjadi objek dari bimbingan.⁴¹

Sedangkan menurut Bimo Walgito mengatakan bahwa bimbingan adalah pemberian bantuan dan pertolongan kepada individu atau kelompok yang mengatasi permasalahan yang dihadapi agar individu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.⁴²

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa bimbingan adalah proses pemberian bantuan secara terus menerus dan sistematis dari pembimbing kepada yang dibimbing agar mencapai kemandirian, pengarahan dengan norma-norma agama guna mendapatkan kesejahteraan dan kebahagiaan hidup.

Pengertian Rohani secara Harfiyah berasal dari bahasa arab yang diawali dari kata ruh yang berarti jiwa, sedangkan dalam kamus bahasa Indonesia, arti “ruhani” ialah rah yang bertalian dengan yang tidak berbadan jasmani.⁴³ Ruh adalah “fitrah manusia yang dengan itu

³⁸ Maryatul Kibtyah, *Pendekatan Bimbingan Dan Konseling Bagi Korban Pengguna Narkoba*” Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang, Jurnal Ilmu Dakwah Vol. 35 No. 1 Januari-Juni 2015, hlm. 64-65

³⁹ M. Fuad Anwar, *Landasan Bimbingan Dan Konseling Islam*, (Yogyakarta, Deeplublish : 2019), hlm. 2

⁴⁰ Ema Hidayanti, *Model Bimbingan Mental Spiritual*, (Semarang, IAIN Walisongo : 2014), hlm. 19-20

⁴¹ Samsul Munir Amin, *Bimbingan Dan Konseling Islam*, (Jakarta, Amzah : 2010), hlm. 8

⁴² Bimo Walgito, *Bimbingan Penyuluhan Di Sekolah*, (Yogyakarta, Andi Offset : 1993), hlm. 4

⁴³ Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta, Balai Pustaka : 1994), hlm. 830

pula, manusia menjadi berbeda dengan binatang, kekuatan yang mengalit dan bertanggung jawab, akan tetapi juga melanggar berbagai norma-norma moral”.⁴⁴

Rohani juga berasal dari kata “ruh” yang berarti sesuatu (unsur yang ada dalam jasad) yang diciptakan Tuhan sebagai sebab adanya kehidupan. Menurut Ibnu Sina, ruh merupakan kesempurnaan jisim alami manusia yang tinggi yang memiliki kehidupan dengan daya. Menurut Al-Farabi, ruh berasal dari alam perintah (amar) yang mempunyai sifat berbeda dengan jasad. Menurut Al-Ghazali, ruh merupakan sesuatu yang halus yang bersifat ruhani yang dapat berfikir, mengingat, mengetahui, dan sebagainya. Menurut Ibnu Rusyd, ruh sebagai citra kesempurnaan awal bagi jasad alami organik. Kesempurnaan awal ini karena ruh dapat dibedakan dengan kesempurnaan yang lain yang merupakan sebagai pelengkap dirinya, seperti yang terdapat pada berbagai perbuatan. sedangkan organik karena ruh menunjukkan jasad-jasad dari organ.⁴⁵

Musanamar mendefinisikan bimbingan rohani sebagai “Proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup didunia dan akhirat”.⁴⁶ Bimbingan dan konseling islam dikatakan bahwa bimbingan dan penyuluhan agama adalah kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami kesulitan-kesulitan rohaniah dalam lingkungan hidupnya agar orang tersebut mampu mengatasi sendiri karena timbul kesadaran dan penyerahan diri terhadap kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa, sehingga timbul pada diri pribadinya suatu cahaya harapan kebahagiaan hidup masa sekarang dan masa depannya.

Bimbingan rohan merupakan pelayanan yang memberikan bantuan rohani dalam bentuk motivasi agar tabah dan sabar dalam menghadapi cobaan, dengan cara memberikan do’a, cara suci, shalat dan amalan ibadah.⁴⁷ Sedangkan menurut Hidayanti bimbingan kerohanian adalah proses pemberian bantuan pada individu yang mengalami kelemahan kehidupan berupa sakit dan

⁴⁴ Toto Tasmara, *Kesehatan Ruhaniah (Transcendental Intelligensi)*, (Jakarta, GIP : 2001), hlm. 55

⁴⁵ Netty Hartati dkk, *Islam Dan Psikologi*(Jakarta. PT Raja Grafindo Persada : 2004), hlm. 150-151)

⁴⁶ Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta, UII Pres : 1995), hlm. 5

⁴⁷ Baidi Bukhori, *Upaya Optimalisasi Sistem Pelayanan Kerohanian Bagi Pasien Rawat Inap*, (Semarang, Walisongo : 2005), hlm. 19

problematika yang mengiringinya agar mereka mampu menjalani ujian tersebut sesuai dengan tuntunan ajaran Islam.⁴⁸

Bimbingan rohani islam adalah suatu usaha pemberian bantuan kepada seseorang yang mengalami kesulitan, baik lahiriah maupun batiniah, yang menyangkut kehidupan masa kini dan masa mendatang. Bantuan tersebut berupa pertolongan dibidang mental dan spiritual, dengan maksud agar orang yang bersangkutan mampu mengatasi kesulitannya dengan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri, melalui dari kekuatan iman dan taqwa.⁴⁹

Yahya mendefinisikan bimbingan rohani islam sebagai suatu pelayanan bantuan yang ingin diberikan pembimbing rohani islam kepada santri atau orang yang membutuhkan yang sedang mengalami masalah dalam hidup keberagamaannya, ingin mengembangkan dimensi dan potensi keberagamaannya seoptimal mungkin, baik secara individu maupun kelompok, agar menjadi manusia yang mandiri dan dewasa dalam beragama, dalam bimbingan akidah, ibadah, akhlak dan muamalah, melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan keimanan dan ketaqwaan yang terdapat dalam al-Qur'an dan Hadist.⁵⁰

Jadi dapat disimpulkan bahwa Bimbingan Rohani adalah proses pemberian bantuan kepada individu maupun kelompok yang dikakukan oleh petugas bimbingan rohani baik berupa bimbingan doa-doa, ibadah maupun yang lainnya berdasarkan ajaran islam agar mampu hidup dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT, dengan pedoman al-Qur'an dan Hadist sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia maupun akhirat kelak.

a. Tujuan Bimbingan Rohani

Faqih mengungkapkan bahwa tujuan bimbingan rohani adalah untuk membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup didunia dan di akhirat. Bimbingan sifatnya hanya merupakan bantuan, hal ini sudah diketahui dari pengertian dan definisinya. Individu yang dimaksud di sini adalah orang yang dibimbing,

⁴⁸ Ema Hidayanti, *Dasar-dasar Bimbingan Rohani Islam di Rumah Sakit*, (Semarang, CV Karya Abadi : 2015), hlm. 25

⁴⁹ Arifin, H.M, *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan Dan Penyuluhan Agama*, (Jakarta, Golden Tayaran Press : 1982), hlm. 2

⁵⁰ Jaya Yahya, *Spiritualisasi Islam*, (Jakarta, Ruhama : 1994), hlm. 6

baik perorangan maupun kelompok. “Mewujudkan diri sebagai manusia seutuhnya”. Hal ini mewujudkan diri manusia sesuai dengan hakekatnya sebagai manusia untuk menjadi manusia yang selaras dengan perkembangan unsur dirinya dan pelaksanaan fungsi atau kedudukannya sebagai makhluk Allah (makhluk religius), makhluk individu, makhluk sosial, dan sebagai makhluk berbudaya.⁵¹

Anwar Sutoyo dalam bukunya *bimbingan dan konseling islami* menjelaskan bahwa tujuan bimbingan rohani adalah :

1. Agar orang sadar bahwa manusia tidak ada yang bebas dari masalah, olehsebab itu manusia wajib berikhtiar dan berdoa agar dapat menghadapimasalahnya sesuai dengan tuntunan Allah SWT.
2. Agar orang yakin bahwa Allah SWT adalah penolong utama dalam segalakesulitan.
3. Agar orang sadar bahwa akal dan budi serta seluruh yang dianugrahanoleh tuhan itu harus di fungsikan sesuai dengan ajaran islam.
4. Memperlancar proses pencapaian tujuan pendidikan nasional danmeningkatkan kesejahteraan hidup lahir batin serta kebahagiaan dunia akhiratberdasarkan ajaran islam.
5. Sasaran bimbingan rohani adalah individu, baik untuk membantupengembangan potensi individu maupun memecahkan masalah yang dihadapinya.⁵²

Tujuan bimbingan rohani Islam dapat terlihat pula dalam peran yang dapat dilakukan pembimbing rohani Islam. Sebagaimana dijelaskan Machasin, bahwa peran pembimbing rohani Islam setidaknya adalah :

- 1) Membimbing santri dalam menghadapi penyakitnya agar tidak kesal dan panik, tetapi sabar, tawakkal dan ridla atas qadla dan qadar dari Allah. Dengan demikian akan menjadikan santri memiliki semangat yang tinggi untuk sembuh dan dapat membantu mempercepat kesembuhan pasien.

⁵¹ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan Dan Konseling Islam*, (Yogyakarta, Pusat Penerbitan UII Press : 2001), hlm. 35

⁵² Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami*, (Semarang, Cipta Nusantara : 2007), hlm. 21

- 2) Membimbing do'a dan dzikir kepada santri untuk memohon kesembuhan dari Allah sebagai penguatan keyakinan pasien bahwa Allah-lah yang dapat menyembuhkan penyakitnya.
- 3) Menumbuhkan kesadaran tentang hakekat sakit yang dideritanya sebagai ujian pemantapan keyakinan bahwa dengan sakit itu akan menggugurkan kesalahan-kesalahan hidupnya.
- 4) Memberikan nasehat untuk tabah menghadapi ujian sakit, bersikap optimis dan berbaik sangka kepada Allah bahwa setiap penyakit itu bisa disembuhkan, kecuali karena penyakit ketuaan.⁵³

b. Fungsi Bimbingan Rohani

Fungsi bimbingan rohani menurut Dewa Ketut sukardi yaitu :

1. Fungsi Preventif : sebagai pencegah timbulnya masalah.
2. Fungsi pemahaman : yang menghasilkan pemahaman tentang sesuatu.
4. Fungsi pemeliharaan : membantu dalam memelihara dan mengembangkan keseluruhan pribadinya secara mantap terarah, danberkelanjutan.⁵⁴

Fungsi bimbingan rohani islam menurut Faqih adalah fungsi *preventif* (pencegahan) yaitu membantu menjaga atau mencegah timbulnya masalah, kemudian adalah fungsi *kuratif* (korektif) yaitu membantu memecahkan atau menanggulangi masalah yang sedang dihadapi ketiga adalah fungsi *presertatif* yaitu membantu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik menjadi baik, dan terakhir fungsi *developmental* (pengembangan) yaitu memabantu memelihara agar kedaan yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkan menjadi sebab munculnya problematika.⁵⁵

⁵³Yuli NurKhasanah, "Bimbingan rohani Islam dalam menumbuhkan respon spiritual adaptif bagi pasien stroke di Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih", (Uin Walisongo Semarang : 2016), hlm. 28-29

⁵⁴ Dewa Ketut Sukardi, *Dasar-dasar Bimbingan Dan Penyuluhan Di Sekolah*, (Jakarta, Rineke Cipata : 2000), hlm. 26-27

⁵⁵ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan Dan Konseling Islam*, (Yogyakarta, Pusat Penerbitan UII Press : 2004), hlm. 37

a. Landasan Bimbingan Rohani

Landasan bimbingan rohani islam mengadopsi dari landasan bimbingan islam yaitu Al-Qur'an dan Hadist sesuai dengan teori yang dilakukan oleh Anshari yaitu :

1. Al-Qur'an adalah Kitab Allah yang terkahir, sumber asas islam yang pertama, kitab kodifikasi firman Allah SWT kepada manusia diatas bumi ini yang diwahyukan kepada Nabi Muhammad SAW dan berisi petunjuk Ilahi yang abadi untuk manusia untuk kebahagiaan mereka di dunia dan diakhirat.
2. Al-Sunnah sunnah/hadist merupakan sumber asasi islam yang kedua yang berisi segala perkataan, perbuatan dan sikap Rasulullah SAW atau segala ucapan atau pernyataan dan sesuatu yang baru, hadist salah satu fungsinya adalah untuk menjelaskan makna kandungan Al-Qur'an. Karena hadist merupakan sumber islam yang kedua setelah Al-Quran.⁵⁶

b. Metode Bimbingan Rohani

Metode bimbingan sebagai yang dikatakan Faqih dikelompokkan menjadi:

1) Metode langsung

Metode langsung adalah metode yang dilakukan dimana pembimbing melakukan komunikasi langsung dengan orang yang di bimbingnya.⁵⁷ Winkel juga mengatakan, bahwa bimbingan langsung berarti pelayanan bimbingan yang diberikan kepada klien oleh tenaga bimbingan sendiri, dalam suatu pertemuan tatap muka dengan satu klien atau lebih.⁵⁸

⁵⁶ Endang Saifuddin Anshari, *Wawasan Islam : Pokok-Pokok Pikiran Tentang Paradigma dan Sistem Islam*, (Jakarta : Gema Insani Press : 2004), hlm. 73

⁵⁷ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan Dan Konseling Islam*, (Yogyakarta, Pusat Penerbitan UII Press : 2001), hlm. 53

⁵⁸ Winkel, *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*, (Jakarta, Gramedia Widiasarana Indonesia : 1999), hlm. 121

2) Metode tidak langsung

Metode tidak langsung adalah metode bimbingan yang dilakukan melalui media komunikasi massa. Hal ini dapat dilakukan secara individual maupun kelompok.⁵⁹

a) Metode individual

1. Melalui surat menyurat
2. melalui telepon

b) Metode Kelompok

1. Melalui papan bimbingan
2. Melalui surat kabar/majalah
3. Melalui brosur
4. Melalui media audio
5. Melalui televisi.⁶⁰

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa metode bimbingan rohani dibagi menjadi dua yaitu metode langsung dan tidak langsung. Dari metode diatas dapat memberikan gambaran tentang metode yang selayaknya digunakan oleh para pembimbing dalam melakukan bimbingan kepada para santri.

c. Materi Bimbingan Rohani

Pengertian materi bimbingan rohani disini diambil dari materi dakwah yang memiliki arti pesan-pesan dakwah islam atau segala sesuatu yang harus disampaikan subyek (pembimbing/da'i) kepada obyek dakwah (yang dibimbing/mad'u), yaitu keseluruhan ajaran islam yang ada di dalam kitabullah maupun Sunnah Rasul-Nya atau pesan-pesan yang berisi ajaran islam.⁶¹

⁵⁹ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan Dan Konseling Islam*, (Yogyakarta, Pusat Penerbitan UII Press : 2001), hlm. 55

⁶⁰ Winkel, *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*, (Jakarta, Gramedia Widiasarana Indonesia : 1999), hlm. 121

⁶¹ Samsul Munir Amin, *Ilmu Dakwah*, (Jakarta, Amzah : 2009), hlm. 88

Adapun materi yang disampaikan dalam proses bimbingan rohani ini adalah :

1. Akidah, yaitu ketentuan-ketentuan dasar mengenai keimanan seseorang muslim yang merupakan landasan dari segala perilakunya.
2. Syari'ah, yaitu ketentuan-ketentuan agama yang merupakan pegangan bagi manusia didalam kehidupan untuk meningkatkan kualitas hidupnya dalam rangka mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.
3. Akhlak, yaitu adat, tabiat atau system perilaku yang dibuat. Secara bahas bisa baik atau buruk tergantung pada tata nilai yang dipakai sebagai landasan.⁶²

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan materi bimbingan rohani adalah akidah, syari'ah dan akhlak. Akidah yaitu kepercayaan dan iman yang kokoh terhadap segala sesuatu. Syari'ah yaitu patokan hidup setiap muslim, dan akhlak yaitu sikap yang melahirkan perbuatan, perilaku, tingkah laku baik itu positif dan negatif.

1. Stres

a. Pengertian Stres

Stres adalah reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Menurut World Health Organization (WHO), stres adalah reaksi tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan).⁶³ Menurut Robert S. Feldman dalam Basri, stres adalah suatu proses yang menilai pada suatu peristiwa sebagai suatu yang menantang, membahayakan dan individu merespon peristiwa ini pada tingkat emosional, kognitif dan perilaku. Suatu peristiwa akan terjadi apabila peristiwa yang menekan atau tidak bergantung pada respon yang diberikan oleh individu terhadapnya.⁶⁴

Menurut pendapat Selye stres adalah rangsangan fisiologis terdapat juga *stress* sebagai suatu respon biologis, bahwa *stress* berfokus pada reaksi

⁶² Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan Dan Konseling Islam*, (Yogyakarta, Pusat Penerbitan UII Press : 2001), hlm. 54

⁶³ Priyoto, *Konsep Manajemen Stress*, (Yogyakarta, Nuha Medika : 2014), hlm. 2

⁶⁴ Basri, Sukarlan Augustine, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, (Jakarta, PT. UI-Press : 2005), hlm. 9-10

seseorang terhadap *stressor* dan menggambarkan yaitu komponen psikologis meliputi perilaku, pola pikir, emosi, dan perasaan *stress*, komponen fisiologis berupa rangsangan fisik yang meningkat. Selye mengemukakan respon tubuh terhadap *stress* tersebut sebagai *stress syndrome* atau *general adaptation syndrome* yang merupakan respon umum dari tubuh, menurut selye terjadi saat organisme mengalami *stress* yang panjang dan organ tubuh yang lain juga ikut dipengaruhi oleh kondisi tersebut.⁶⁵

Stres adalah suatu proses yang terjadi pada diriseorang manusia atau respon organisme untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang berlangsung. Tuntutan ini berupa hal-hal yang faktual saat itu bisa jadi juga hal-hal yang baru mungkin akan terjadi, tetapi di persepsi secara aktual.⁶⁶

Menurut Djalaluddin Ancok dan Fuad Ansori, stress adalah gangguan jiwa yang disebabkan oleh karena ketidak mampuan masyarakat untuk mengatasi konflik dalam diri, tidak terpenuhinya kebutuhan hidup, perasaan kurang perhatian dan perasaan rendah diri.⁶⁷

Menurut Purwakania Hasan, pengertian stress dapat dibagi dalam tiga pendekatan yaitu stres dipandang sebagai stimulus, sebagai tanggapan psikologis atau fisiologis terhadap situmulus, atau interaksi antara keduanya. Pendekatan stres sebagai stimulus terfokus pada lingkungan, yakni bila individu yang bersangkutan mengidentifikasi sumber atau penyebab stress yang dialaminya adalah karena kejadian-kejadian atau peristiwa-peristiwa di sekitarnya. Kejadian atau peristiwa yang dianggap mengancam atau merugikan dengan sendirinya akan menghasilkan perasaan tertekan yang disebut stressor.⁶⁸

Jadi dapat disimpulkan bahwa stres adalah gangguan yang dihadapi seseorang akibat reaksi tubuh yang muncul saat seseorang menghadapi ancaman, tekanan, atau suatu perubahan. Stres juga terjadi karena situasi atau

⁶⁵ Nursalam, Ninuk Dian K, *Asuh Keperawatan Pada Pasien Terinfeksi HIV*, Skripsi, (Jakarta, Salemba Medika : 2017), hlm.8

⁶⁶ Sutardjo Wiraminhardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung, PT. Refika Aditma : 2014), hlm. 44

⁶⁷ Djalaludin Ancok dan Fuad Ansori, *Psikologi Klinis*, (Yogyakarta, Graha Ilmu : 2007), hlm. 93

⁶⁸ Ema Hidayanti, *Strategi coping stres perempuan dengan HIV/AIDS*, (Volume 9, nomor 1 : Oktober 2013), hlm.92

pikiran yang membuat seseorang merasa putus asa, gugup, marah, situasi tersebut akan memicu respon tubuh baik secara fisik ataupun mental.

b. Jenis Stres

Quickmengkategorikan jenis stres menjadi dua, yaitu :

1. Eustress, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun).
2. Distress, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif (bersifat merusak).⁶⁹

c. Faktor-faktor Stres

Faktor-faktor stres ada dua, yaitu yang berasal dari diri sendiri (*internal sources*) dan yang berasal dari lingkungan (*External sources*). Stres yang bersumber dari orang yang mengalami stres itu sendiri dapat disebabkan oleh suatu penyakit yang ia derita (*illness*) dan dapat karena terjadi pertentangan batin (*Conflict*). Berat badan dan ringannya suatu penyakit yang diderita seseorang akan mempengaruhi berat dan ringannya yang ia derita.⁷⁰

Faktor stres yang berasal dari dalam diri orang yang mengalami stres bisa juga disebabkan oleh adanya pertentangan batin (*conflict*). Pertentangan batin terjadi karena ada dua kekuatan motivasi yang berbeda, bahkan berlawanan. Berhadapan dengan dua dorongan itu dan memilih di antara keduanya dapat menjadikan orang stres. Selain berasal dari diri orang yang bersangkutan, stres juga bersumber dari lingkungannya, antara lain dari keluarga. Keluarga merupakan masyarakat terkecil yang hanya terdiri atas ayah, ibu, dan anak-anak yang bertempat tinggal dalam satu atap. Stres yang timbul karena faktor keluarga, antara lain dapat disebabkan oleh perbedaan-perbedaan yang terdapat pada anggota keluarga. Setiap anggota keluarga memiliki watak, cita-cita, keinginan, dan hobi yang sering berlawanan. Ini akan menjadi sumber konflik dan perselisihan, bahkan permusuhan.⁷¹

⁶⁹ Tristian Ardani, Iin Tri Rahayu Dan Yulia Solichatun, *psikologi Klinis*, (Yogyakarta Graha Ilmu : 2007), hlm.

⁷⁰ Mahfud An, *Petunjuk Mengatasi Stress*, (Bandung, Sinar Baru Algensindo : 1999), hlm. 10

⁷¹ Mahfud An, *Petunjuk Mengatasi Stress*, (Bandung, Sinar Baru Algensindo : 1999), hlm. 10

Stres disebabkan oleh banyak faktor yang disebut dengan stressor. Stressor merupakan stimulus yang mengawali atau mencetuskan perubahan. Stressor menunjukkan suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi dan kebutuhan tersebut bisa saja kebutuhan fisiologis, psikologis, sosial, lingkungan, perkembangan, spiritual, atau kebutuhan kultural. Stressor secara umum dapat diklarifikasi sebagai stressor internal dan stressor eksternal. Stressor internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga dan sosial budaya.⁷²

Penyebab stres dapat dikelompokkan kedalam dua kategori yaitu kategori pribadi dan kategori kelompok atau organisasi. Kedua kategori ini, baik secara langsung maupun prestasi individu dan kelompok yang bersangkutan.⁷³

Santrock menyebutkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan stres yaitu :

1. Beban yang terlalu berat, konflik dan frustrasi beban yang terlalu berat menyebabkan perasaan tidak berdaya, tidak memiliki harapan yang disebabkan oleh stres akibat pekerjaan yang sangat berat dan akan membuat penderitanya merasa kelelahan secara fisik dan emosional.
2. Faktor kepribadian
Tipe kepribadian A merupakan tipe kepribadian yang cenderung untuk mengalami stres, dengan karakteristik kepribadian yang memiliki perasaan kompetitif yang sangat berlebihan, kemauan yang keras, tidak sabar, mudah marah dan sifat yang bermusuhan.
3. Faktor kognitif
Sesuatu yang menimbulkan stres tergantung bagaimana individu menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif. Penilaian secara kognitif adalah istilah yang digunakan oleh Lazarus untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap

⁷² Potter P.A & Perry, A.G, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*, (Jakarta, Edisi 4: 2005), hlm. 8-9

⁷³ Agoes, *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*, (Jakarta, PT Gramedia Widiasarana : 2003), hlm. 50

kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam atau menantang dan keyakinan mereka dalam menghadapi kejadian tersebut dengan efektif.⁷⁴

Pada Umumnya, stressor psikososial dapat digolongkan sebagai berikut :

1. Perkawinan, berbagai permasalahan perkawinan merupakan sumber stres yang dialami seseorang, misalnya pertengkaran, perpisahan, perceraian, kematian salah satu pasangan, ketidaksetiaan, dan lain sebagainya.
2. Problem orang tua, permasalahan yang dihadapi orang tua, misalnya kenakalan anak-anak, anak sakit, hubungan yang tidak baik dengan mertua, ipar, besan dan lain sebagainya.
3. Hubungan interpersonal, gangguan ini dapat berupa hubungan dengan kawan dekat/orang-orang disekitar yang mengalami konflik.
4. Pekerjaan, masalah pekerjaan merupakan sumber stres kedua setelah masalah perkawinan, misalnya pekerjaan terlalu banyak, pekerjaan tidak cocok, mutasi, jabatan, kenaikan pangkat, pensiun, kehilangan pekerjaan, dan lain sebagainya.
5. Lingkungan hidup, kondisi lingkungan yang buruk besar pengaruhnya bagi kesehatan seseorang. Rasa tercekam dan tidak merasa aman ini amat mengganggu ketenangan dan ketentraman hidup, sehingga tidak jarang orang jatuh kedalam depresi dan kecemasan.
6. Keuangan, masalah keuangan (kondisi sosial-ekonomi) yang tidak sehat misalnya, pendapatan jauh lebih rendah dari pengeluaran, terlibat utang, kebangkrutan usaha, soal warisan dan lain sebagainya sangat berpengaruh terhadap kesehatan jiwa seseorang.
7. Hukum/peraturan, keterlibatan seseorang dalam masalah hukum/peraturan yang ada dapat merupakan sumber stres pula.
8. Perkembangan, yang dimaksud adalah masalah perkembangan baik fisik maupun mental seseorang, misalnya masa remaja, masa dewasa, menopause, usia lanjut, dan sebagainya.

⁷⁴ Santrock, J. W, *Adolescence Perkembangan Remaja*, (Jakarta, Erlangga : 2003), hlm 70-72

9. Faktor keluarga, faktor keluarga yang dimaksud adalah faktor yang dialami oleh seseorang yang disebabkan karena kondisi keluarga yang tidak baik yaitu sikap orang tua.

Terjadinya stres karena stressor tersebut dipersepsikan oleh individu sebagai suatu ancaman sehingga mengakibatkan kecemasan yang merupakan tanda umum dan awal dari gangguan kesehatan fisik, psikologis, bahkan spiritual.⁷⁵

Menurut Greenwood III dan Greenwood Jr. faktor-faktor yang mengganggu kestabilan (stres) organisme berasal dari dalam maupun luar. Faktor yang berasal dari dalam diri organisme adalah :

- a. Faktor Biologis, stressor biologis meliputi faktor-faktor genetik, pengalaman hidup, ritme biologis, tidur, makanan, postur tubuh, kelelahan, penyakit.
- b. Faktor psikologis, stressor psikologis meliputi faktor persepsi, perasaan dan emosi, situasi, pengalaman hidup, keputusan hidup, perilaku dan melarikan diri.
- c. Faktor lingkungan (luar individu), stressor lingkungan ini meliputi lingkungan fisik, biotik dan sosial.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres seseorang dilihat dari tiga sudut pandang yaitu sudut pandang psikodinamik, sudut pandang biologis dan sudut pandang kognitif dan perilaku. Kemudian ada faktor tambahan berupa hambatan-hambatan yang dialami individu seperti hambatan fisik, sosial dan pribadi.

Menurut Lumongga jenis stres tersebut dapat dibagi menjadi dua macam, yaitu : *distress* dan *eustres*. *Distress* merupakan jenis stres negatif yang sifatnya mengganggu individu yang mengalaminya. Sedangkan *eustress* adalah jenis stress yang sifatnya positif atau membangun. Individu yang mengalami stres memiliki beberapa gejala atau gambaran yang dapat diamati secara subjektif maupun objektif. Hardjana menjelaskan bahwa individu yang mengalami stres memiliki gejala sebagai berikut :

⁷⁵ Nelson Dalam Agoes, *Ilmu Kesehatan Anak*, (Jakarta, Edisi 15, EGC : 2003), hlm. 60-61

1. Gejala Fisikal, gejala stres yang berkaitan dengan kondisi dan fungsi fisik atau tubuh dari seseorang.
2. Gejala Emosional, gejala stres yang berkaitan dengan keadaan psikis dan mental seseorang.
3. Gejala Intelektual, gejala stres yang berkaitan dengan pola pikir seseorang.
4. Gejala Interpersonal, gejala stres yang mempengaruhi hubungan dengan orang lain, baik di dalam maupun di luar rumah.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan gejala-gejala individu yang mengalami stres memiliki gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual dan gejala interpersonal yang dapat mempengaruhi seseorang. Stres tersebut bisa dilihat dari dua sudut, yang pertama dari sudut biologis berupa gejala fisik yang menyangkut organ tubuh manusia dengan proses stres itu sendiri. Stres yang terjadi dipengaruhi oleh stressor kemudian diterima oleh reseptor yang mengirim pesan ke otak. Stressor tersebut kemudian di terima oleh otak khususnya otak bagian depan yang mengakibatkan bekerjanya kelenjar di dalam organ tubuh dan otak. Organ tubuh dan otak saling bekerja sama untuk menerjemahkan proses stres yang pada akhirnya akan mempengaruhi sistem fungsi kerja tubuh bisa berupa sakit kepala, tidur tidak teratur, nafsu makan menurun, mudah lelah atau kehilangan daya energi, otot dan urat tegang pada leher dan bahu, sakit perut, telapak tangan berkeringat dan jantung berdebar.

Kemudian sudut yang kedua berupa gejala psikis yang menyangkut keadaan mental, emosi dan pola pikir seseorang yang ditunjukkan dengan susah berkonsentrasi, daya inaght menurun atau mudah lupa, produktivitas atau prestasi kerja menurun, sering merasa jenuh, gelisah, cemas, frustrasi, mudah marah dan mudah tersinggung. Jika kedua sudut tersebut digabungkan maka akan membentuk suatu keterkaitan bahwa baik fisik maupun psikis saling mempengaruhi satu sama lain saat proses stres terjadi.

d. Tingkatan Stres

Tingkatan stres biasanya timbul secara lamban, tidak jelas kapan mulainya dan sering kali kita tidak menyadari⁷⁶. Tingkatan stres terbagi menjadi 3 tingkatan yaitu :

1. Stres ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti terlalu banyak tidur, kemacetan lalu lintas. Situasi seperti ini berlangsung beberapa menit atau jam, stressor ringan biasanya tidak disertai timbulnya gejala. Sering merasa letih, semangat meningkat, penglihatan tajam, energi yang dibutuhkan meningkatkan namun cadangan energi menurun. Stres yang ringan berguna untuk memacu seseorang berfikir dan berusaha lebih tangguh menghadapi tantangan hidup.
2. Stres sedang berlangsung lebih lama yaitu beberapa jam sampai beberapa hari, ketidak hadirannya yang lama dari anggota keluarga merupakan penyebab stres. Penyebab ciri-ciri stres sedang adalah perut mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur. Stres sedang dapat terjadi saat terdapat masalah perselisihan yang tak bisa terselesaikan. Gejala yang timbul diantaranya mudah marah, bereaksi berlebihan, sulit beristirahat, merasa cemas hingga mengalami lelahan.
3. Stres berat adalah stres yang lama dirasakan oleh seseorang dari berminggu sampai beberapa bulan. Seperti berpisah dengan keluarga, mempunyai penyakit kronis dan mengalami perubahan fisik, psikologis, sosial di usia lanjut. Stres yang berkepanjangan dapat mempengaruhi tugas perkembangan, misal penurunan konsentrasi, merasa takut tidak jelas, kelelahan meningkat, dan mengalami gangguan sistem yang meningkat.⁷⁷

e. Upaya Mengatasi Stres

Menurunkan stres menurut Sukadiyanto dapat dilakukan dengan beberapa cara dengan melakukan latihan pernapasan karena pernapasan yang baik adalah dengan menarik nafas perlahan dan dalam kemudian dikeluarkan secara perlahan pula, seperti dalam Islam ketika selesai shalat shubuh melakukan dzikir dan wiridan yang dibarengi dengan melakukan cara

⁷⁶ Maryatul Kibiyah, *Peran Bimbingan Rohani Dalam Menurunkan Stes Pasien Kanker Payudara Di Rumah Sakit Sultan Agung Semarang*, (UIN Walisongo : 2016), hlm. 24

⁷⁷ Priyoto, *Konsep Manajemen Stress*, (Yogyakarta, Nuha Medika : 2014), hlm. 8-9

bernafas dengan baik. Selain melatih pernapasan menurunkan stres dengan cara menjalin hubungan baik dengan lingkungan sekitar.⁷⁸

Adapun cara dalam mengatasi stres yaitu :

1. Analisa masalah, yaitu mencari sumber masalah dengan mengajukan pertanyaan diri sendiri.
2. Menemukan inti masalah, yaitu menemukan masalah yang paling mendasar.
3. Mencari jalan keluar seperti mencari alternatif penyelesaian masalah.
4. Konsultatif memutuskan untuk berbicara dengan orang lain yang bisa diajak bicara.
5. Menata ulang kondisi hidup sebagai implementasi dari tahap konsultatif yaitu bergerak atau mulai menata kembali segala sesuatunya.
6. Meditatif atau menenangkan diri, mengajak kita untuk mundur, bisa dengan merenung, meditasi, relaksasi atau melakukan ritual-ritual sesuai dengan agama yang dianut.
7. Evaluasi diri, yaitu merefleksikan kembali agar jika terjadi hal yang serupa bisa lebih siap dan sudah tau apa yang harus dilakukan, minimal mengantisipasi segala kemungkinan buruk yang akan terjadi.
8. Primay prevention, yaitu merubah cara kita melakukan sesuatu.⁷⁹

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa upaya mengatasi stres dapat dilakukan dengan cara menata ulang kembali kondisi hidup dengan baik supaya bisa menjalin hubungan lagi dengan masyarakat sekitar. Islam juga mengajarkan keseimbangan dalam hidup, termasuk saat menghadapi masalah dengan percaya kepada Allah SWT.

2. Santri

Menurut kamus Bahasa Indonesia, arti santri adalah orang yang mendalami agama Islam. Orang yang beribadat sungguh-sungguh, dan orang yang saleh. Tiga pengertian dari kata santri itu dicetuskan oleh pakar, tentu pemberian makna yang

⁷⁸ Sukardiyanto, *Stres Dan Cara Mengurangnya*, (Cakrawala Pendidikan, No.1, Februari : 2011), hlm. 64-

⁷⁹ Jingga Gemilang, *Buku Pintar Manajemen Stres & Emosi*, (Yogyakarta, Mantra Books : 2013), hlm. 17

tidak sembarangan dan telah melalui proses pendekatan arti, kesesuaian, dan penggunaan suku katanya.

Berkenaan dengan pengertiannya istilah santri diartikan ke berbagai penjelasan, diantaranya adalah :

- a. Santri berasal dari kata *Cantrik* (bahasa Sansekerta, atau jawa) yang berarti orang yang selalu mengikuti guru, kemanapun guru menetap.
- b. Santri berasal dari bahasa Tamil ada dalam kosa kata bahasa Tamil yang berarti guru ngaji.
- c. Menurut Zamaksari Dhofier, santri berasal dari ikatan kata *sant*(manusia baik) dan *tri*(suka menolong), sehingga santri berarti manusia baik yang suka menolong secara kolektif.
- d. Pendapat Clifford Geertz (dan beberapa ilmuwan lain), santri berasal dari bahasa India atau sansekerta *shastri* yang berarti ilmuwan Hindu yang pandai menulis dan kaum pelajar.⁸⁰
- e. A. H. John menyebutkan bahwa istilah santri berasal dari dari Bahasa Tamil yang berarti guru mengaji.⁸¹

Abuya Dimiyathi, pendiri pesantren Cidahu Pandeglang Banten, menjelaskan pengertian kata santri, dari setiap hurufnya :

- a. *Sin, satrul Auroh*(menutup aurat). Pengertian menutup aurat mengandung dua arti yang saling berhubungan. Yakni, menutup aurat yang terlihat dan yang tidak terlihat. Gambaran yang terlihat tadi, hubungan dengan syari'at, sedangkan yang tidak tampak adalah menjaga hati dari perbuatan tidak baik, seperti sombong, suudzon, iri, dan tindakan negative lainnya.
- b. *Nun, naibul ulama'* (pengganti ulama'). Santri dituntut kontinyu mempersiapkan diri, menyerap ilmu sebanyak-banyaknya, yang kemudian diaktualisasikan kepada khalayak. Menjalani, meneladani, dan meneruskan perjuangan Rasulullah dan para ulama'.
- c. *Ta', tarkul ma'ashi* (menjauhi maksiat). Pendidikan pembiasaan sehari-hari di pesantren bertujuan membentuk santri yang mempunyai perasaan tabu terhadap

⁸⁰ H.R Umar Faruq, *Ayo Mondok Biar Keren*, (Lamongan, Media Grafik Printing : 2016), hlm. 67

⁸¹ Babun, Suharto, *Dari Pesantren Untuk Umat : Reiventing Eksistensi Pesantren Di Era Globalisasi*, (Surabaya, Imtiyaz : 2011), hlm. 9

maksiat. Rasa ketidaknyamanan itu berlanjut kepada rasa takut, kemudian mempunyai perasaan kuat untuk mencegah dirinya terjerumus maksiat. kalau demikian, pesantren merupakan benteng kokoh untuk mempertahankan syariat Islam dengan baik.

- d. *Ra' raisul ummah* (pemimpin ummat). Pemimpin atau menjadi khalifah adalah tujuan mulia yang diabadikan Al-Qur'an dalam Q.S Al-Baqarah ayat 30 yang artinya “ *sesungguhnya aku ciptakan di muka bumi ini seorang pemimpin.*” Ayat ini menjelaskan posisi nabi Adam as, para ulama' memberi pengertian bahwa, manusia adalah pemimpin dimuka bumi. ⁸²

Terdapat dua kelompok santri yaitu, santri mukmin dan santri kalong. Santri mukmin sendiri yaitu santri yang berasal dari daerah jauh dan menetap dipesantren. Santri yang sudah lama mukim biasanya memikul tanggung jawab mengurus kepentingan pesantren sehari-hari, mengajar santri-santri muda tentang kitab-kitab yang rendah dan menengah.

Santri kalong yaitu santri yang berasal dari desa sekelilingnya, yang biasanya mereka tidak tinggal di pondok kecuali ketika waktu-waktu belajar (sekolah dan mengaji) saja, mereka pulang pergi dari rumah ke pondok pesantren. ⁸³

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa santri adalah sekelompok orang yang sedang mendalami ilmu agama Islam yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan 'ulama'. Santri adalah orang yang dididik dan menjadi pengikut, pelanjut perjuangan 'ulama' yang setia dan juga orang yang berpegang teguh dengan Al-Qur'an dan mengikuti sunnah Rasul SAW serta teguh pendirian.

⁸² H.R Umar Faruq, *Ayo Mondok Biar Keren*, (Lamongan, Media Grafik Printing : 2016), hlm. 87-88

⁸³ Suismanto, *Menelusuri Jejak Pesantren*, (Yogyakarta, Alief Press : 2004), hlm. 54-55

3. Urgensi Bimbingan Rohani Untuk Mengatasi Stres Pada Santri

Al-Qur'an memerintahkan umat Islam untuk melakukan kewajiban berdakwah terhadap siapa saja, tak terkecuali kepada santri. Al-Qur'an merupakan sumber ajaran Islam yang menjadi landasan dasar dalam berdakwah. Bimbingan rohani santri merupakan salah satu bagian dari kegiatan dakwah karena merujuk pada landasan dasar dakwah, membimbing santri juga merupakan kewajiban dakwah seorang muslim.

Santri yang stres memerlukan bantuan dorongan mental. Hal ini adalah sisi kebutuhan lain yang tidak boleh diabaikan. Santri yang stres selalu dihadapkan pada perasaan, yaitu timbulnya goncangan mental dan jiwa mengenai stres yang dialaminya. Santri yang stres tidak hanya memerlukan bantuan fisik saja tetapi juga bantuan non fisik berupa bimbingan rohani Islam.⁸⁴

Bimbingan rohani Islam merupakan kebutuhan, khususnya untuk santri yang mengalami stres. Bimbingan rohani Islam tersebut untuk membimbing santri agar menerima keadaan dirinya, memahami stres sebagai cobaan, membantu santri untuk lebih sadar dan berpandangan positif. Bimbingan rohani Islam sangat diperlukan sekali guna penyembuhan dari segi psikisnya. Bimbingan rohani Islam sangat penting bagi kesadaran santri yang mengalami stres, yang pada penelitian ini, para santri yang mengalami stres di Pondok Pesantren Nur-Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang. Bimbingan rohani terus dilakukan agar santri selalu menjalankan perintah agama dan ingat terus kepada Allah SWT. Oleh karena itu, santri yang mengalami stres membutuhkan pendekatan rohaniawan.

Urgensi Bimbingan Rohani Islam untuk mengatasi stres yaitu:

1. Meyakinkan santri untuk optimis terhadap kesembuhannya.
2. Meyakinkan santri untuk mengikuti proses bimbingan rohani dengan baik sampai sembuh.
3. Memahami santri perihal berbagai konsep penyembuhan melalui bimbingan rohani menurut ajaran Islam.
4. Memahami santri bahwa kondisi kejiwaan sangat berpengaruh terhadap kesehatan jasmani.

⁸⁴ Isep Zaenal Arifin, *Bimbingan Penyuluhan Islam*, (Jakarta: Rajawali Press, 2009), hlm.65

5. Mengajak santri untuk bersikap tenang dan sabar sebagai wujud terapi untuk mempercepat kesembuhan.
6. Membantu santri menyesuaikan diri terhadap gangguan stres yang dialaminya.
7. Memberikan bimbingan kepada santri tentang makna sakit secara agamis.
8. Membantu santri menyelesaikan segala permasalahan yang dapat menghambat kesembuhannya.
9. Mengingatkan santri agar tetap menjalankan ibadah yang perintahkan Allah SWT.
10. Mengusahakan agar santri memperhatikan berbagai hal yang mendukung kesembuhannya.

BAB III

GAMBARAN UMUM PENELITIAN

A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Nur-Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang

1. Sejarah Pondok Pesantren Nur-Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang

Pondok Nur-Ihsan Desa Pranti Rt 01 Rw 01 Kec. Sulang Kab. Rembang Jawa Tengah dirintis oleh Kyai Muhammad Ibrahim Al-Majid pada tahun 2005, beliau adalah santri dari Ulama Ahli Thoriqoh termashur Syekh Abdul Jalil Mustaqim Tulungagung Jawa Timur, yang sudah terkenal akan keilmuannya dalam bidang ilmu tasawuf.

Dengan latar belakang beliau sebagai santri Thoriqoh, tentu awal berdirinya Pondok Pesantren Nur-Ihsan ini kebanyakan muridnya adalah para santri yang bertujuan untuk belajar dan memperdalam keilmuannya dalam bidang rohani. Bahkan seringkali beliau menerima santri yang barangkali menurut khlayak umum dianggap sebagai orang yang mempunyai kelainan jiwa. Namun dengan seizin Allah SWT, para santri yang “berbeda” ini sebrangsur pulih, dan akhirnya sembuh total.

Seiring berjalannya waktu, para santri yang datang pun mulai bervariasi. Semakin kesini semakin banyak santri yang tidak hanya butuh bimbingan secara rohani namun juga butuh dibimbing keilmuannya secara syar’i. Sehingga pengurus perlu untuk merumuskan sistem yang bisa mengakomodir keduanya. Baik dari sisi rohani maupun syar’i nya.

Pondok Pesantren Nur-Ihsan ini dalam bimbingan syar’i nya berorientasi pada pembelajaran kitab Al-Qur’an, Al-Hadist dan kitab-kitab salaf lainnya yang ada kaitannya dengan syariat Islam. Baik yang bersinggungan dengan keilmuan Fiqih, keilmuan tauhid, dan lain sebagainya. Untuk bimbingan rohani, dalam hal ini langsung dibimbing oleh beliau pengasuh Pondok Pesantren Nur-Ihsan yaitu Kyai Muhammad Ibrahim Al-Majid, lewat berbagai macam amalan/yang harus ditempuh para santri. Seperti “laku suluk”, Khususian sampai dengan melaksanakan bai’at thariqoh.

Dengan kedua pola bimbingan ini, diharapkan para santri yang ada maupun yang sudah lulus dari Pondok Pesantren Nur-Ihsan ini, kelak akan menjadi manusia yang

tidak hanya cakap secara keilmuan syari'i saja, namun juga diberikan kekuatan rohani, sebagai ruh dari keilmuan itu sendiri. Mampu menjadi pelopor dalam menjaga dan menegakkan agama Allah, serta bisa bermanfaat untuk masyarakat di masing-masing lingkungannya.⁸⁵

2. Visi, Misi dan Motto Pondok Pesantren Nur Ihsan

a. Visi

“ Mencetak para pemimpin berkualitas mas epan yang ber-akhlak mulia sebagai penerus dan pewaris perjuangan para Nabi & Rasul Allah di muka bumi ini hingga akhir zaman”.

b. Misi

- 1) Meningkatkan keimanan dan ketaqwaan
- 2) Meningkatkan kualitas pendidikan
- 3) Meningkatkan prestasi santri sesuai dengan bakat, minat dan kreativitas
- 4) Meningkatkan, memelihara, melengkapi sarana dan prasarana pendidikan sebagai wujud meningkatnya layanan pendidikan
- 5) Meningkatkan disiplin semua personal dan meningkatkan kinerja
- 6) Mendorong dan membantu anak didik meraih prestasi sesuai dengan potensi yang dimiliki
- 7) Menanamkan disiplin semua santri dan SDM terkait.

c. Motto

- 1) Para santri harus memiliki perilaku akhlaqul karimah dan berbudi pekerti luhur
- 2) Para santri harus memiliki badan sehat
- 3) Para santri harus memiliki kebebasan berfikir dan pengetahuan yang luas
- 4) Memiliki tujuan mencapai keunggulan dalam bidang akademik dan non akademik yaitu mencetak santri melalui pendidikan formal dan pendidikan kemasyarakatan dengan menumbuhkan sikap kesederhanaan sehingga memiliki jiwa sosial yang tinggi dan memiliki cita-cita luhur mengabdikan dunia dakwah dan pendidikan

⁸⁵ Wawancara dengan bapak Amri selaku pengurus Pondok Pesantren Nur Ihsan, pada tanggal 18 April 2021

- 5) Pesantren berdiri diatas semua golongan dan tidak berafiliasi terhadap golongan tertentu
- 6) Dorongan semangat dan komitmen seluruh warga pesantren
- 7) Mengarahkan langkah-langkah strategis (misi) ponpes

3. Perencanaan Pondok Pesantren Nur Ihsan

Tipe perencanaan Yayasan Nur Ihsan Berdasarkan waktu:

- a. Perencanaan jangka panjang yaitu perencanaan dalam bentuk garis-garis besar yang bersifat sangat strategis dan umum, dalam jangka waktu 20-30 tahun kedepan hingga tak terbatas sampai terwujudnya visi dan misi secara menyeluruh.
- b. Perencanaan jangka menengah yaitu perencanaan antara dari rencana jangka panjang dan pendek.
- c. Perencanaan jangka pendek yaitu perencanaan kegiatan dalam kurun waktu paling lama satu tahun. Seperti rencana kerja bulanan atau semesteran.

Perencanaan yayan Nur Ihsan sendiri memiliki tujuan sebagai berikut :

- a. Mendukung koordinasi antar pelaku pendidikan pada pondok pesantr
- b. Terciptanya integrasi, sinkronisasi, dan sinergi yang baik antara pesantren dengan orang tua santri, masyarakat, pemerintah daerah dan instansi lain.
- c. Menjamin keterkaitan dan konsistensi antara perencanaan, penganggaran, pelaksanaan dan pengawasan.
- d. Mengoptimalkan partisipasi masyarakat. ⁸⁶

⁸⁶ Wawancara dengan bapak Amri selaku pengurus Pondok Pesantren Nur Ihsan, pada tanggal 18 April 2021

4. Arti Lambang Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang



Arti logo/ lambang Pondok Pesantren Nur Ihsan

- 1) Warna Dasar Hijau
Melambangkan kemakmuran kesejahteraan
- 2) Garis Orange Melingkar
Melambangkan kehangatan, kenyamanan, dan keceriaan
- 3) Tali Melingkar di Bagian Luar
Melambangkan ikatan persaudaraan kebersamaan
- 4) Bintang Besar
Melambangkan kepemimpinan Nabi Muhammad SAW
- 5) Empat Bintang di Bawahnya
Melambangkan kepemimpinan khulafaurrasyidin (Sayyidina Abu Bakar, Sayyidina Umar, Sayyidina ‘Utsman, Sayyidina ‘Ali)
- 6) Empat Bintang di Bawahnya
Melambangkan empat madhab (Imam Hanafi, Imam Maliki, Imam Syafi’i, Imam Hambali)
- 7) Jumlah Bintang ada Sembilan
Melambangkan Wali Songo, penybaran Islam di Tanah Jawa
- 8) Gambar Globe
Melambangkan bumi tempat manusia hidup dan mencari kehidupan, yaitu dengan berjuang, beramal dan berilmu

9) Gambar Air

Melambangkan ilmu bagian air yang dibutuhkan setiap insan untuk hidup dan menjalani kehidupan

10) Dua Pohon Kelapa

Melambangkan kemanfaatan dari setiap bagiannya mulai dari ujung daun sampai ujung akar

11) Dua Buku

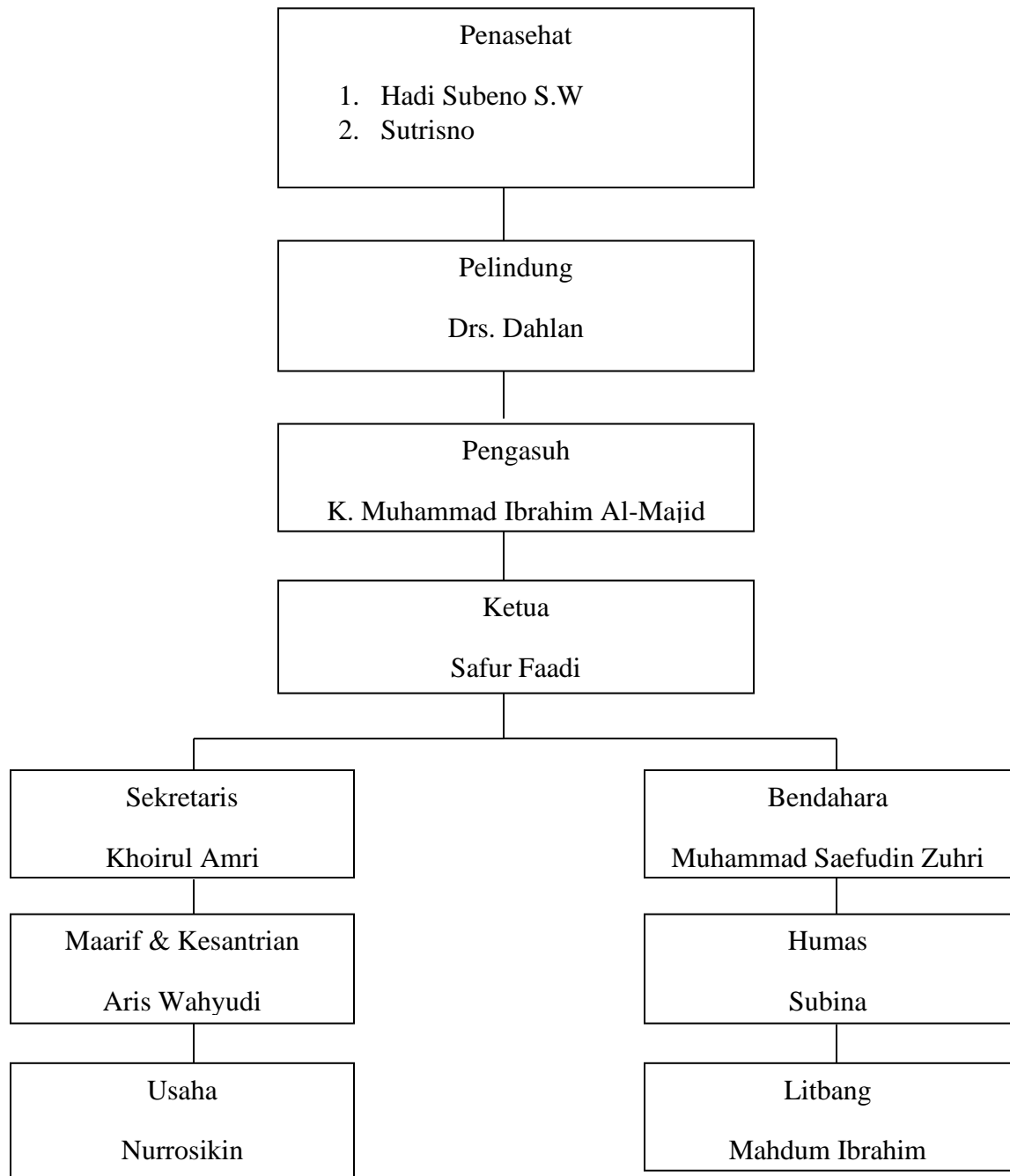
Melambangkan Al-qur'an dan Hadits, sebagai dasar agama Islam

12) Pena

Melambangkan thalabul'ilmu, mencari ilmu⁸⁷

⁸⁷ Wawancara dengan bapak Amri selaku pengurus Pondok Pesantren Nur Ihsan, pada tanggal 18 April 2021

5. Struktur Kepengurusan



B. Faktor Penyebab Stres Pada Santri di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang

Faktor penyebab stres pada santri di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang yaitu dominan faktor asmara dan faktor lingkungan disekitar santri. Santri yang mengalami stres di Pondok Pesantren Nur Ihsan ada 8 orang. Penulis melakukan wawancara dengan santri berjumlah 2 orang.

Menurut penjelasan Bapak K. Muhammad Ibrahim Al-Majid selaku pengasuh pondok dan pembimbing rohani menjelaskan bahwa:

“Faktor penyebab stres santri di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang ini yaitu kebanyakan faktor asmara dan faktor lingkungan.. Tergantung tingkat kondisi kejiwaanya. Sebelum santri mendapatkan arahan dan bimbingan rohani tingkat emosi santri sangat tidak terkontrol bertingkah laku seenaknya sendiri. Santri tersebut suka murung, menyendiri, suka berbicara sendiri, gelisah, cemas, bengong dan seringkali tidak mengikuti kegiatan-kegiatan yang ada di pondok pesantren. (wawancara dengan bapak K. Muhammad Ibrahim Al-Majid selaku pengasuh pondok dan pembimbing rohani pada tanggal 18 maret 2021)”

Bapak Amri selaku pengurus pondok juga menjelaskan bahwa:

“Faktor penyebab stres santri memang rata-rata masalah asmara dan lingkungan. Pertama kali santri masuk di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang masih dalam kondisi bingung dengan kondisi yang ada dipondok karena belum mengenal satu sama lain, setiap harinya yang mereka lakukan adalah melamun, perilaku berontak, tidak betah di pondok dan sering keluar dari pondok tanpa sepengetahuan pengurus pondok, dan tidak mengikuti kegiatan-kegiatan pondok. (wawancara dengan bapak Amri selaku pengurus pondok pada tanggal 18 maret 2021)”

Berdasarkan pernyataan hasil wawancara diatas dapat diambil kesimpulan yang berkaitan dengan faktor penyebab santri yang mengalami stres sebelum mendapatkan bimbingan rohani dari pak yai adalah santri tidak dalam kondisi baik-baik saja. Kondisi santri belum bisa menyesuaikan diri dengan baik dilingkungan pondok pesantren. Hal tersebut ditandai dengan perilaku santri yang masih emosian tidak terkontrol, bertingkah laku seenaknya sendiri, suka murung, menyendiri, suka berbicara sendiri, gelisah, cemas, bengong. Emosi yang tidak stabil salah satu yang menyebabkan santri sulit memahami dan mengerti diri sendiri. Suasana hati yang demikian membuat santri merasa tidak ada jalan keluar untuk menghadapi masalahnya tersebut. Bantuan tangan orang lain sangat dibutuhkan santri supaya bisa jauh lebih baik lagi dan tidak melukai diri sendiri. Untuk mencapai kematangan emosi, perlu adanya diajar bagaimana dia dapat menyalurkan emosi dan suasana hatinya ke dalam bidang-bidang yang konstruktif dan ke dalam respon-respon yang secara sosial dapat di terima terhadap tuntunan-

tuntunan masyarakat serta memikul tanggung jawab atas perbuatan-perbuatannya tanpa menyalahkan orang lain.

Berikut adalah wawancara penulis dengan salah satu santri yang mengalami stres:

Faktor penyebab stres santri yang ada di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang diantaranya:

a. Santri yang mengalami stres MFR

Santri MFR memiliki faktor penyebab stres yaitu masalah asmara. Dirinya tidak bisa mengendalikan perasaannya terhadap wanita yang disukainya sehingga menyebabkan stres pada dirinya. Santri MFR pertama kali masuk di Pondok Nur Ihsan yaitu dengan kondisi sangat kurang baik. Santri tersebut sering berontak dan tidak bisa mengendalikan emosinya dan sering melamun. Pernyataan ini hasil wawancara dengan santri tersebut dan pengurus pondok.

b. Santri yang mengalami stres M.R

Santri M.R memiliki faktor penyebab stres yaitu tidak bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Dirinya tidak bisa menyeimbangi dengan lingkungannya sehingga menyebabkan stres pada dirinya. Santri M.R pertama kali masuk di Pondok Nur Ihsan yaitu dengan kondisi kurang baik. Santri tersebut sering gelisah, cemas, dan pendiam bahkan sering kabur dari pondok tersebut. Pernyataan ini hasil wawancara dengan santri tersebut dan pengurus pondok.

c. Santri yang mengalami stres A

Santri A memiliki faktor penyebab stres yaitu masalah asmara. Dirinya tidak bisa mengendalikan diri karena terlalu suka dengan perempuan yang diinginkannya sehingga menyebabkan stres pada dirinya. Santri tersebut pertama kali masuk di Pondok dengan kondisi sangat kurang baik sering senyum-senyum sendiri, sering menirukan orang lain bicara dan gelisah. Pernyataan ini hasil wawancara dengan santri dan didampingi oleh pengurus pondok.

d. Santri yang mengalami stres W

Santri W memiliki faktor penyebab stres yaitu faktor asmara. Dirinya tidak bisa mengendalikan perasaannya terhadap wanita yang disukainya sehingga menyebabkan gangguan stres pada dirinya. Santri tersebut pertama kali masuk dengan kondisi kurang baik. Sering melamun dan suka berontak. Pernyataan ini hasil wawancara dengan santri dan didampingi oleh pengurus pondok.

Dari pernyataan di atas faktor penyebab stres santri yaitu masalah asmara dan tidak bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya sehingga santri tidak bisa menyeimbangi perasaan dalam dirinya. Kondisi santri juga kurang baik saat pertama kali dibawa ke Pondok Pesantren.

C. Bimbingan Rohani Untuk Mengatasi Stres Pada Santri di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang

1. Proses Pelaksanaan Bimbingan Rohani

Pelaksanaan bimbingan rohani untuk mengatasi stres pada santri di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang merupakan pemberian bantuan yang terus menerus dari pengasuh pondok yang telah dipersiapkan kepada santri khususnya santri yang mengalami stres dalam rangka membantu penyembuhan para santri untuk kembali menjalani hidup dengan normal. Pada mulanya santri yang mengalami stres adalah orang normal pada umumnya, akan tetapi mereka mempunyai gangguan mental sehingga mereka tidak bisa berperilaku seperti orang pada umumnya. Dalam proses pelaksanaan bimbingan rohani, pengasuh pondok untuk penyembuhan santri yang mengalami stres menggunakan media dan materi bimbingan dalam suasana yang normatif. Tujuannya agar tercapai kesembuhan sehingga santri dapat bermanfaat baik bagi dirinya sendiri maupun bagi lingkungan disekitarnya. Agar dalam kehidupannya senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat kelak.

Wawancara dengan Bapak K. Muhammad Ibrahim Al-Majid selaku pemilik dan pengasuh pondok pesantren Nur Ihsan menjelaskan bahwa:

“Bimbingan rohani di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang dilakukan satu minggu dua kali. Bimbingan rohani yang di berikan kepada santri berupa materi yaitu amalan dzikir. Dalam bimbingan rohani ini ada metode yang dilakukan di Pondok pesantren Nur Ihsan Desa Pranti yaitu metode face to face (metode secara langsung) (wawancara dengan bapak K. Muhammad Ibrahim Al-Majid pada tanggal 18 Maret 2021).

Bapak Amri selaku pengurus Pondok Pesantren juga menjelaskan bahwa metode yang digunakan di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti yaitu Metode Secara Langsung Metode secara langsung adalah metode yang dilakukan dimana pembimbing melakukan komunikasi langsung dengan orang yang di bimbingnya.

2. Materi Bimbingan Rohani

Sebagai upaya mengatasi stres pada santri, Pembimbing di pondok pesantren Nur Ihsan memberikan materi seperti akidah, syari'ah, akhlaq. Tetapi dalam upaya mengatasi stres pada santri materi yang penting digunakan yaitu materi akidah. Karena materi akidah yaitu materi yang diberikan pembimbing kepada santri untuk menyembuhkan stresnya tersebut. Santri harus menanamkan pada dirinya sendiri materi akidah agar terus tertanam keimanan santri kepada Allah SWT dan secara perlahan akan mengurangi stres pada diri santri tersebut.

Materi adalah suatu komponen yang sangat penting yang digunakan pembimbing dalam mengatasi stres pada santri. Dengan ini diharapkan bimbingan rohani dapat dijadikan sebagai landasan untuk mengatasi stres pada santri agar senantiasa santri yakin akan kesembuhan pada dirinya dan dapat bermanfaat bagi dirinya sendiri maupun bagi lingkungan sekitarnya ketika sudah sembuh.

Berdasarkan wawancara dengan pembimbing rohani, materi yang diberikan pembimbing kepada santri yaitu :

1. Akidah, yaitu ketentuan-ketentuan dasar mengenai keimanan seseorang muslim yang merupakan landasan dari segala perilakunya.
2. Syari'ah, yaitu ketentuan-ketentuan agama yang merupakan pegangan bagi manusia didalam kehidupan untuk meningkatkan kualitas hidupnya dalam rangka mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.
3. Akhlak, yaitu adat, tabiat atau system perilaku yang dibuat. Secara bahasa bisa baik atau buruk tergantung pada tata nilai yang dipakai sebagai landasan.

3. Metode Bimbingan Rohani

Metode adalah cara yang sistematis untuk mencapai suatu tujuan yang telah direncanakan. Dalam proses bimbingan yang dilihat dari proses komunikasi

menggunakan metode langsung. Metode langsung adalah metode dimana pembimbing melakukan komunikasi langsung (bertatap muka) dengan orang yang dibimbingnya.

Metode bimbingan yang diterapkan di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti menggunakan metode langsung. Metode langsung adalah metode yang dilakukan dimana pembimbing melakukan komunikasi langsung dengan orang yang dibimbingnya.⁸⁸ Winkel juga mengatakan, bahwa bimbingan langsung berarti pelayanan bimbingan yang diberikan kepada klien oleh tenaga bimbingan sendiri, dalam suatu pertemuan tatap muka dengan satu klien atau lebih.⁸⁹

Dalam pelaksanaannya santri harus yakin terlebih dahulu kepada pembimbing agar proses penyembuhan bisa berjalan dengan lancar dan santri bisa 50% sembuh dari stresnya.

4. Tujuan Bimbingan Rohani

Tujuan bimbingan rohani di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang yaitu:

Membantu santri untuk mengatasi ketidakmampuan dalam kehidupan sehari-hari, penyesuaian norma-norma, merawat diri, bergaul, penyesuaian diri dengan lingkungan sekitar, Membantu santri memenuhi kebutuhannya, kemampuan berperan serta dalam kehidupan bermasyarakat, dan bertanggung jawab. Membantu santri mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Membantu santri memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.

(wawancara dengan bapak K. Muhammad Ibrahim Al-Majid pada tanggal 18 April 2021).

⁸⁸ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan Dan Konseling Islam*, (Yogyakarta, Pusat Penerbitan UII Press : 2001), hlm. 53

⁸⁹ Winkel, *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*, (Jakarta, Gramedia Widiasarana Indonesia : 1999), hlm. 121

BAB IV

ANALISIS DAN HASIL PENELITIAN

ANALISIS BIMBINGAN ROHANI UNTUK MENGATASI STRES PADA SANTRI DI PONDOK NUR-IHSAN DESA PRANTI KECAMATAN SULANG KABUPATEN REMBANG

A. Analisis faktor penyebab stres pada santri di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang

Santri yang mengalami stres di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang, pada saat dilakukan penelitian berjumlah dua orang. Maka dua orang inilah yang akan diamati peneliti dari mulai santri masih mengalami stres sampai santri sudah sembuh dari stresnya tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pemilik pondok, pengurus pondok dan santri yang mengalami stres bahwa faktor penyebab stres pada santri merupakan kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut. Kondisi santri awal masuk rata-rata berperilaku berontak dan tingkat emosionalnya sangatlah tinggi dengan kondisi santri yang seperti itu sudah termasuk dalam manusia dengan kondisi mental yang tidak sehat sehingga mempengaruhi kondisinya yang kurang baik.

Berdasarkan pernyataan hasil wawancara santri yang pertama di bab III dapat dianalisis faktor penyebab stres pada santri yaitu masalah asmara. Santri tidak bisa mengendalikan perasaannya sendiri. Sebelum mendapatkan bimbingan kondisi santri tersebut tidak baik, belum bisa menyesuaikan diri dengan baik, emosian, hal tersebut ditandai dengan perilaku yang sering berontak.

Uluran tangan orang lain sangat diperlukan supaya santri tidak jatuh lebih dalam untuk melakukan perbuatan yang nekat atau perbuatan yang merusak diri sendiri. Untuk mencapai kematangan emosi, perlu adanya diajar bagaimana dia dapat menyalurkan emosi dan suasana hatinya ke dalam bidang-bidang yang konstruktif dan ke dalam respon-respon yang secara sosial dapat di terima terhadap tuntunan-tuntunan masyarakat serta memikul tanggung jawab atas perbuatan-perbuatannya tanpa menyalahkan orang lain.

Dari hasil wawancara santri kedua di bab III dapat dianalisis bahwa faktor yang menyebabkan santri mengalami stres yaitu belum bisa menyeimbangi lingkungannya. Lingkungan disini yaitu lingkungan sekolah santri tersebut. Faktor penyebab stres tersebut menjadikan santri dengan kondisi yang kurang baik sikap santri yang ditandai dengan sikap pendiam, gelisah, cemas dan bahkan sampai kabur dari pondok tanpa sepengetahuan pengurus.

Kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang ditandai oleh rangsangan fisiologis, perasaan-perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan ketakutan, persangkaan (firasat)serta perasaan ngeri terhadap masa depan. Levit (1967) berpendapat kecemasan dan ketakutan begitu mirip sehingga yang satu tidak dapat dipisahkan dari yang lainnya. Tetapi, dia mengungkapkan beberapa perbedaan dan gambaran mengenai dua kondisi tersebut, yakni *pertama*, kecemasan berbeda dengan ketakutan, terjadi bila tidak ada objek khusus yang di takuti itu dapat diidentifikasi. Orang – orang yang cemas akan takut bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi, tetapi mereka sendiri tidak mengetahui apa yang ditakuti itu, *kedua*, ketakutan adalah suatu reaksi yang sebanding dengan bahaya yang objektif yang di persiapkan. Sebaliknya kecemasan adalah suatu reaksi yang tidak sebanding dengan situasi actual serta bersifat subjektif dan imajinatif, *ketiga*, kecemasan mungkin lebih merupakan malapetaka karena cara-cara untuk melarikan diri atau untuk menangani masalah itu tidak ada, *keempat*, reaksi-reaksi fisiologis tubuh sama dengan tidak memperhatikan apakah orang itu mengalami ketakutan atau kecemasan, *kelima*, ketakutan bersifat sementara dan dapat ditangani dengan lebih mudah, sedangkan kecemasan kurang akut, tetapi akan tetap bertahan dalam jangka waktu lebih lama.⁹⁰

Dapat di simpulkan bahwasanya salah satu faktor penyebab santri mengalami stres yaitu lingkungan sekolah santri. Faktor tersebut mempengaruhi Kondisi santri yang tidak baik. kecemasan sangat tidak menyenangkan sehingga orang akan melakukan sesuatu untuk menghindarinya. Bila dia cemas, takut, dia akan mereduksikan tegangan dengan cara menarik diri dari situasi tersebut.

Dari penjelasan diatas tentang faktor penyebab stres, dapat dikaitkan dengan teori Santrock dan teori Greenwood III, Greenwood Jr. mengenai faktor penyebab stres pada santri sebagai berikut ini:

Santrock menyebutkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan stres yaitu :

⁹⁰Semiun, Yestius, *Kesehatan Mental 1*, (Yogyakarta, Kanisius: 2006) hlm.243

1. Beban yang terlalu berat

Konflik dan frustrasi beban yang terlalu berat menyebabkan perasaan tidak berdaya, tidak memiliki harapan yang disebabkan oleh stres akibat pekerjaan yang sangat berat dan akan membuat penderitanya merasa kelelahan secara fisik dan emosional.

2. Faktor kepribadian

Tipe kepribadian A merupakan tipe kepribadian yang cenderung untuk mengalami stres, dengan karakteristik kepribadian yang memiliki perasaan kompetitif yang sangat berlebihan, kemauan yang keras, tidak sabar, mudah marah dan sifat yang bermusuhan.

3. Faktor kognitif

Sesuatu yang menimbulkan stres tergantung bagaimana individu menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif. Penilaian secara kognitif adalah istilah yang digunakan oleh Lazarus untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam atau menantang dan keyakinan mereka dalam menghadapi kejadian tersebut dengan efektif.⁹¹

Pada Umumnya, stressor psikososial dapat digolongkan sebagai berikut :

1. Perkawinan, berbagai permasalahan perkawinan merupakan sumber stres yang dialami seseorang, misalnya pertengkaran, perpisahan, perceraian, kematian salah satu pasangan, ketidaksetiaan, dan lain sebagainya.
2. Problem orang tua, permasalahan yang dihadapi orang tua, misalnya kenakalan anak-anak, anak sakit, hubungan yang tidak baik dengan mertua, ipar, besan dan lain sebagainya.
3. Hubungan interpersonal, gangguan ini dapat berupa hubungan dengan kawan dekat/orang-orang disekitar yang mengalami konflik.

⁹¹ Santrock, J. W, *Adolescence Perkembangan Remaja*, (Jakarta, Erlangga : 2003), hlm 70-72

4. Pekerjaan, masalah pekerjaan merupakan sumber stres kedua setelah masalah perkawinan, misalnya pekerjaan terlalu banyak, pekerjaan tidak cocok, mutasi, jabatan, kenaikan pangkat, pensiun, kehilangan pekerjaan, dan lain sebagainya.
5. Lingkungan hidup, kondisi lingkungan yang buruk besar pengaruhnya bagi kesehatan seseorang. Rasa tercekam dan tidak merasa aman ini amat mengganggu ketenangan dan ketentraman hidup, sehingga tidak jarang orang jatuh kedalam depresi dan kecemasan.
6. Keuangan, masalah keuangan (kondisi sosial-ekonomi) yang tidak sehat misalnya, pendapatan jauh lebih rendah dari pengeluaran, terlibat utang, kebangkrutan usaha, soal warisan dan lain sebagainya sangat berpengaruh terhadap kesehatan jiwa seseorang.
7. Hukum/peraturan, keterlibatan seseorang dalam masalah hukum/peraturan yang ada dapat merupakan sumber stres pula.
8. Perkembangan, yang dimaksud adalah masalah perkembangan baik fisik maupun mental seseorang, misalnya masa remaja, masa dewasa, menopause, usia lanjut, dan sebagainya.
9. Faktor keluarga, faktor keluarga yang dimaksud adalah faktor yang dialami oleh seseorang yang disebabkan karena kondisi keluarga yang tidak baik yaitu sikap orang tua.

Terjadinya stres karena stressor tersebut dipersepsikan oleh individu sebagai suatu ancaman sehingga mengakibatkan kecemasan yang merupakan tanda umum dan awal dari gangguan kesehatan fisik, psikologis, bahkan spiritual.⁹²

Sedangkan Menurut Greenwood III dan Greenwood Jr. faktor-faktor yang mengganggu kestabilan (stres) organisme berasal dari dalam maupun luar. Faktor yang berasal dari dalam diri organisme adalah :

- a. Faktor Biologis, stressor biologis meliputi faktor-faktor genetik, pengalaman hidup, ritme biologis, tidur, makanan, postur tubuh, kelelahan, penyakit.

⁹² Nelson Dalam Agoes, *Ilmu Kesehatan Anak*, (Jakarta, Edisi 15, EGC : 2003), hlm. 60-61

- b. Faktor psikologis, stressor psikologis meliputi faktor persepsi, perasaan dan emosi, situasi, pengalaman hidup, keputusan hidup, perilaku dan melarikan diri.
- c. Faktor lingkungan (luar individu), stressor lingkungan ini meliputi lingkungan fisik, biotik dan sosial.

Pemahaman tentang faktor-faktor ini dapat dan bagaimana fungsinya dalam penyesuaian merupakan syarat untuk memahami proses penyesuaian pada santri. Kondisi santri di Pondok Pesantren Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang sebelum mengikuti proses bimbingan, mereka memiliki kondisi yang kurang baik, diantaranya seperti yang belum bisa menyesuaikan diri yang ditandai dengan: suka menyendiri atau mengasingkan diri, pendiam berperilaku berontak, labil, gelisah dan emosional. Keadaan ini termasuk kriteria manusia dengan kondisi mental yang tidak sehat sehingga mempengaruhi kondisi santri yang kurang baik.

Sedangkan konsep yang ada di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang yaitu suatu proses yang mencakup respons-respons mental dan tingkah laku yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan. Berdasarkan hasil wawancara dan penelitian di lapangan kemudian dikaitkan dengan konsep yang ada yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa santri sebelum mendapatkan bimbingan memiliki respons-respons mental yang tidak baik dan tidak bisa bereaksi secara baik terhadap tuntunan-tuntunan dari dalam atau situasi-situasi dari luar. Berikut ini adalah bentuk-bentuk respons-respon mental yang kurang baik diantaranya, gelisah, tingkat emosionalnya tinggi, dan kurangnya bersosialisasi dengan lingkungan sekitar.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres seseorang dilihat dari beberapa faktor yaitu faktor biologis, faktor psikologis, faktor lingkungan. Kemudian ada faktor tambahan berupa hambatan-hambatan yang dialami individu seperti hambatan fisik, sosial dan pribadi.

A. Analisis bimbingan rohani pada santri di Pondok Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang

1. Analisis Tahap Pelaksanaan Bimbingan Rohani pada Santri

Pada teori yang dikemukakan Thohari Musnamar bimbingan rohani sebagai “Proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup didunia dan akhirat”.⁹³ Bimbingan rohani dikatakan bahwa bimbingan dan penyuluhan agama adalah kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami kesulitan-kesulitan rohaniah dalam lingkungan hidupnya agar orang tersebut mampu mengatasi sendiri karena timbul kesadaran dan penyerahan diri terhadap kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa, sehingga timbul pada diri pribadinya suatu cahaya harapan kebahagiaan hidup masa sekarang dan masa depannya.

Sedangkan menurut bapak MAJID bimbingan rohani adalah proses bimbingan yang dilakukan untuk membantu santri yang mengalami stres agar dapat berserah diri kepada Allah SWT, dan selalu ingat kepada Allah SWT dengan petunjuk Allah SWT yang berlandaskan Al-Qur’an, hadits, dan dzikir sehingga dapat mencapai kehidupan didunia maupun di akhirat kelak.

Dalam bab ini penulis akan menganalisa data yang telah di peroleh, yakni dengan melihat antara realita dilapangan dan teori. Sesuai dengan pernyataan bapak MAJID selaku pembimbing rohani dan pengasuh Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang dalam proses pelaksanaan bimbingan rohani pada santri menurutnya sebagai bentuk penyembuhan bagi santri yang mengalami stres dengan pendekatan langsung dan diterapkan kepada santri sebagai upaya pemulihan mental kejiwaannya santri.

Proses pelaksanaan bimbingan rohani di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang yang di pimpin oleh bapak MAJID dimana bapak majid sebagai pemberi materi atau pembimbing dan santri sebagai terbimbing yang membutuhkan bantuan. Bimbingan rohani kepada santri dilakukan di mushola pondok dan rumah pembimbing yaitu bapak MAJID. Proses pelaksanaan bimbingan rohani di

⁹³ Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta, UII Pres : 1995), hlm. 5

mushola dengan di rumah pembimbing jelas berbeda. Bimbingan rohani yang dilakukan di mushola jika santri mengalami tingkat stres rendah tetapi jika santri yang mengalami stres dengan tingkat tinggi maka pelaksanaan bimbingan rohani dilakukan empat mata dengan pembimbing yaitu di rumah bapak MAJID. Bimbingan rohani kepada santri dilakukan di mushola pondok dan rumah pembimbing yaitu bapak MAJID dengan pemberian materi dzikir, dengan materi dzikir yang diberikan kepada santri pembimbing berharap supaya santri yang sedang mengalami masalah dapat selalu mengingat Allah SWT.

Proses pelaksanaan bimbingan rohani yang dilakukan pembimbing rohani terhadap santri supaya mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT dengan maksud agar santri mampu mengatasi kesulitannya dengan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri, melalui dari kekuatan iman dan taqwa sehingga mencapai kebahagiaan hidup didunia dan di akhirat kelak. Setelah bimbingan rohani selesai pembimbing melakukan evaluasi dan tindak lanjut terhadap santri tujuannya untuk melihat perubahan kemampuan santri dan untuk menyesuaikan diri dilingkungan sekitar.

Tindak lanjut terhadap santri agar bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan yaitu santri dilatih melakukan kegiatan diluar pondok dengan cara menjual kalender Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti dari rumah ke rumah atau dari desa sebelah dan desa diluar pranti, melakukan kerja bakti dilingkungan pondok, ikut serta dalam proses pembangunan gedung pondok yang baru. Hal ini bertujuan agar santri menjadi manusia mandiri dan dewasa. Tujuannya juga memperkenalkan santri dengan lingkungan sekitar sebagai bentuk pembelajaran sosialisasi dan interaksi dengan masyarakat sekitarnya nanti.

Berdasarkan penjelasan diatas maka perlu bagi santri untuk mengikuti bimbingan rohani sebagai upaya perbaikan jiwanya, penyembuhan serta bisa mengatasi stres padadirinya sendiri. Pelaksanaan kegiatan bimbingan rohani yang digunakan oleh pembimbing menggunakan pendekatan secara langsung dengan memberikan bantuan dzikir untuk mengatasi stres pada santri melalui bimbingan rohani di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang.

2. Analisis Materi Bimbingan Rohani pada Santri

Materi bimbingan merupakan ajakan dan anjuran dalam rangka mencapai tujuan. Sebagai isi ajaran yang dimana berupa pesan yang akan disampaikan yang dimaksud agar manusia mau menerima serta mengikuti ajaran tersebut, sehingga ajaran Islam benar-benar dipahami, dihayati, selanjutnya diamalkan sebagai pedoman hidup manusia. Semua ajaran dalam Islam bersumber dari Al-Qur'an dan Hadist. Materi adalah semua bahan yang disampaikan oleh pembimbing kepada terbimbing. Jadi yang dimaksud materi bimbingan rohani yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan Hadist yaitu akidah, syari'ah akhlak.⁹⁴

Termasuk materi bimbingan yang dilakukan di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang yang mencakup akidah, syariah, akhlak. Berdasarkan hasil penelitian diketahui secara umum materi bimbingan rohani di Pondok Pesantren Nur Ihsan berisi tentang akidah, syariah, akhlak yang ditujukan untuk membantu santri yang mengalami stres agar dapat mengatasi stres dalam dirinya dan bisa meningkatkan kualitas hidupnya dalam rangka mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Pemberian materi bimbingan rohani yang dilakukan secara rutin kepada santri mampu memberikan dampak yang positif, sehingga sesuai dengan tujuan mengikuti bimbingan rohani. Seperti yang disampaikan Muhammad Fahrur Rofiq selaku santri yang mengalami stres bahwa materi yang diberikan pada saat bimbingan rohani seperti pada umumnya, materi kaidah, syariah, akhlak. Materi bimbingan rohani yang diberikan pada santri sesuai dengan tingkat stres santri. Berikut adalah materi-mari yang disampaikan dalam bimbingan rohani di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang.

a. Akidah

⁹⁴M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu dan Kehidupan Masyarakat*, (Bandung, Mizan Pustaka: 2007), hlm. 303

Akidah yaitu ketentuan-ketentuan dasar mengenai keimanan seorang muslim yang merupakan landasan dari segala perilaku. Oleh karena itu, pemberian materi yang disampaikan pada saat bimbingan rohani di Pondok Pesantren Nur Ihsan dalam upaya meningkatkan keimanan pada santri. Materi yang paling penting yaitu akidah, akidah merupakan landasan dari segala perilaku seseorang yang paling pokok. landasan. Demi terciptanya keimanan santri, santri harus menanamkan didalam hatinya sedikit demi sedikit keimanan agar bisa hidup bahagia di dunia dan akhirat, serta mempersiapkan diri untuk menjadi seorang yang dapat berguna untuk sesama manusia.

b. Syari'ah

Syari'ah adalah ketentuan-ketentuan agama yang merupakan pegangan bagi manusia di dalam kehidupan untuk meningkatkan kualitas hidupnya dalam rangka mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Bidang ilmu dalam syari'at yang mengatur kehidupan manusia, baik kehidupan manusia dengan manusia maupun manusia dengan Allah. Syari'ah mengatur tentang tatacara beribadah yang telah ditentukan secara rinci dalam Al-Qur'an dan Sunnah Rasul. Dengan demikian, materi syariat yang disampaikan pada saat bimbingan rohani pada santri di Pondok Pesantren Nur Ihsan mencakup pegangan untuk santri dalam kehidupannya nanti setelah sembuh untuk menjadi orang yang lebih baik dan bisa meningkatkan kualitas hidupnya agar bisa mencapai kebahagiaan di dunia maupun di akhirat kelak.

c. Akhlak

Akhlak adalah adat, bidang ilmu yang didalamnya menjelaskan tentang perbuatan, sifat yang telah melekat didalam diri seseorang. Akhlak terbagi menjadi dua golongan yaitu akhlak mulia dan tercela, akhlak sudah menjadi sifat seseorang yang jarang bisa dirubah. Namun, manusia bisa memperbaiki akhlaknya jika dilakukan dengan sungguh-sungguh. Adapun, secara umum materi yang disampaikan pada saat bimbingan rohani di Pondok Pesantren Nur Ihsan berupa kisah-kisah nabi yang dapat dijadikan sebagai panutan, diambil sisi baiknya dan dipakai sebagai pelajaran sisi buruknya.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa materi yang disampaikan pada saat bimbingan rohani di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang dikatakan senada dengan materi bimbingan rohani pada umumnya, yakni berisikan tentang akidah, syari'ah, dan akhlak. Namun, materi yang paling penting untuk mengatasi stres pada santri berada pada akidah, akidah merupakan landasan kehidupan manusia yang paling pokok. Demi terciptanya pondasi yang kokoh, santri harus menanamkan sedikit demi sedikit materi akidah agar bisa hidup bahagia di dunia dan akhirat. Pemberaian materi bimbingan rohani di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang ditujukan untuk mengatasi stres pada diri santri yang dapat membuat santri menjadi lebih baik lagi yaitu harus menanamkan akidah yang baik pada dirinya supaya mencapai kehidupan bahagia di dunia maupun di akhirat nanti.

2. Analisis Metode Bimbingan Rohani pada Santri

Metode adalah cara yang sistematis untuk mencapai suatu tujuan yang telah direncanakan. Dalam proses bimbingan yang dilihat dari proses komunikasi menggunakan metode langsung dan metode dzikir. Metode langsung adalah metode dimana pembimbing melakukan komunikasi langsung (tatap muka) dengan orang yang dibimbingnya. Sedangkan metode dzikir adalah metode hanya akan memiliki nilai bila dilakukan sesuai petunjuk Allah SWT dan Rasul-Nya. Dzikir menurut bahasa dapat diartikan dengan mengingat, sedangkan menurut istilah itu membiasakan lidah dengan ucapan-ucapan yang berupa puji syukur kehadiran Allah SWT. Dzikir adalah salah satu jenis ibadah yang menyatukan ucapan, hati, dan tidak ada batasan waktu. Berpikir bukanlah ibadah yang dilakukan dari mulut ke mulut, tetapi dilakukan dengan hati (dzikir yang paling utama). Namun, jika tidak bisa dilakukan dengan keduanya, maka yang terbaik adalah berdzikir dengan hati. Meski begitu, hati melakukan dzikir dan berusaha menghadirkan makna dzikir dalam hati, mengetahui maknanya dari apa yang dikatakan adalah sesuatu yang harus diupayakan dalam dzikir.⁹⁵ Dzikirullah artinya mengingat Allah SWT, mengingat ini berpusat dihati, akal dan lisan adalah alat bantu bagi ingatan kita, adapun dzikirnya seperti : Takbir, tahmid, dan tasbih. Sementara itu, M. Rifa'i selaku santri yang mengalami stres

⁹⁵Ade Sucipto "Dzikir as a therapy in sufistic counseling" Journal of Advanced Guidance and Counseling. Vol. 1 No. 1 (2020). Hlm. 4

berpendapat bahwa metode yang digunakan dalam penyampaian materi ya seperti pada umumnya, tidak mmepunyai kelebihan tersendiri, hanya saja metodenya lebih di fokuskan pada metode dzikir. Metode yang digunakan sampai sekarang masih efektif namun mungkin kedepannya ditambah metode yang lain agar proses penyembuhannya bisa cepat. Berkaitan dengan metode, M. Rifa'i selaku santri yang mengalami stres juga mengungkapkan bahwa metode yang digunakan sudah cukup efektif, terbukti bahwa sekarang dia lebih tenang, tentram dan damai bahkan sudah dinyatakan sembuh dari stresnya.

Metode bimbingan yang diterapkan di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang menggunakan metode langsung. Metode langsung merupakan metode dimana pembimbing melakukan komunikasi langsung (bertatap muka) dengan orang yang dibimbingnya. Dalam pelaksanaannya santri secara langsung akan diberi amalan dzikir yang berhubungan dengan tingkat stres santri. Setiap santri yang mengalami stres diberi amalan dzikir yang berbeda-beda tergantung dengan tingkat stresnya. Amalan dzikir yang diberikan kepada santri diibaratkan seperti obat yang diberikan dokter untuk pasiennya yaitu sesuai dengan penyakit pasien jadi dosisnya berbeda. ⁹⁶

⁹⁶ Wawancara dengan bapak MAJID selaku pembimbing rohani

B. Analisis bimbingan rohani untuk mengatasi stres pada santri di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang

Setelah penulis memaparkan mengenai landasan teori pada bab dua, mengenai teori dan objek hasil penelitian pada bab tiga, dan dalam bab empat ini di point c penulis akan melakukan analisis berdasarkan data penelitian yang menunjukkan bahwa Bimbingan Rohani untuk Mengatasi Stres pada santri di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang.

Bimbingan rohani merupakan “Proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup didunia dan akhirat”.⁹⁷ Disamping itu bimbingan rohani merupakan pelayanan yang memberikan bantuan rohani dalam bentuk motivasi agar tabah dan sabar dalam menghadapi cobaan, dengan cara memberikan do’a, cara suci, shalat dan amalan ibadah.⁹⁸

Secara garis besar bimbingan rohani merupakan segala usaha kegiatan yang dilakukan seseorang dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami kesulitan rohaniah dalam lingkungan hidupnya yang memiliki tujuan untuk mencapai keberadaan tertinggi yaitu beriman, bertaqwa dan berserah diri kepada Allah SWT agar orang tersebut mampu mengatasinya sendiri karena timbul pada diri pribadinya suatu harapan kebahagiaan hidup saat sekarang dan masa mendatang. Tujuan lain dari bimbingan rohani yaitu memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui amalan dzikir dengan melihat masalah yang dialami santri agar sedikit demi sedikit menghilangkan ketegangan-ketegangan emosi, kecemasan pada diri santri tersebut.

⁹⁷ Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta, UII Pres : 1995), hlm. 5

⁹⁸ Baidi Bukhori, *Upaya Optimalisasi Sistem Pelayanan Kerohanian Bagi Pasien Rawat Inap*, (Semarang, Walisongo : 2005), hlm. 19

Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang menjadi tempat para santri yang mengalami stres untuk melakukan bimbingan rohani. Bimbingan rohani yang diberikan yaitu dengan amalan dzikir. Bapak Majid selaku pembimbing rohani membimbing para santri yang mengalami stres untuk selalu mengingat Allah agar santri bisa mengimplementasikan kedalam kehidupan sehingga mewujudkan santri yang berakhlak mulia, beriman dan mendapatkan kebahagiaan di dunia maupun diakhirat nantinya.

Bimbingan rohani dengan amalan dzikir merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengikat energi positif pada diri santri yang mengalami stres. Hal ini membentuk sebuah akselerasi yaitu renungan dan sikap. Semua itu dapat terjadi ketika mengamalkan dzikir secara istiqomah setiap harinya maka santri yang mengalami stres akan mendapatkan ketenangan dalam hatinya. Dalam pelaksanaan bimbingan rohani dengan amalan dzikir sangat mungkin akan menumbuhkan pada diri santri yang mengalami stres akan menjadi sebuah pertolongan ketika menghadapi masalah yang sedang dialami santri tersebut. Jika setiap permasalahan yang dihadapi santri dikembalikan kepada Allah atas dasar beriman dan bertaqwa, walaupun masalah yang dihadapi begitu besar akan menjadikan masalah tersebut sangat ringan. Oleh karena itu, dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui bimbingan rohani dengan amalan berdzikir segala permasalahan yang dihadapi santri akan dapat diselesaikan dengan mudah dan akan mempercepat proses penyembuhan stres pada santri tersebut. Di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang jika santri ingin sembuh maka santri diyakinkan untuk percaya diri pada diri sendiri dan yakin dengan pembimbing.

Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang adalah tempat bagi santri-santri yang ingin sembuh dari stresnya dan meningkatkan keimanan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Sebagai mana dikatakan oleh M. Rifa'i santri yang mengalami stres:

"Ketika siapapun santri yang mengalami stres ingin sembuh maka di Pondok Pesantren Nur Ihsan siap membimbing para santri untuk kembali mengingat Allah SWT dan pembimbing sebisa mungkin membantu santri agar bisa hidup selayaknya orang normal pada umumnya. Dengan cara mengamalkan dzikir dapat menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.⁹⁹

Jadi dari pernyataan santri-santri yang mengalami stres menjelaskan bahwa amalan dzikir yang diberikan pembimbing untuk menyembuhkan santri yang mengalami stres dapat merasa terjaga dalam melakukan tindakan, sedikit demi sedikit bisa mengendalikan emosi santri dan yang paling menyentuh yaitu santri menjadi lebih dekat dengan Allah SWT.

Tabel 2. Kondisi santri yang mengalami stres

KONDISI SEBELUM DIKASIH BIMBINGAN	KONDISI SESUDAH DIKASIH BIMBINGAN
Santri mengasingkan diri	Sedikit demi sedikit dapat berkomunikasi dengan santri yang lainnya
Pendiam	Mulai aktif mengikuti kegiatan yang ada di Pondok
Perilaku berontak	Sudah dapat mentaati peraturan dari pengurus Pondok
Gelisah / cemas	Lebih yakin / berani
Emosional	Tenang
Bersifat labil	Stabil

⁹⁹ Wawancara dengan santri

BAB V PENUTUP

KESIMPULAN

Berdasarkan dari uraian yang telah penulis kemukakan mulai dari bab satu sampai bab empat, maka skripsi dengan judul “Bimbingan rohani untuk mengatasi stres pada santri di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang” dapat disimpulkan sebagai berikut:

Faktor yang mempengaruhi stres pada santri disebabkan oleh dua faktor yang dominan yaitu faktor asmara dan faktor lingkungan. Faktor lingkungan disini yaitu faktor lingkungan dimana santri tersebut bersekolah, dengan adanya faktor tersebut mereka memiliki kondisi yang kurang baik, diantaranya seperti tingkat emosionalnya masih tinggi, pendiam, suka menyendiri, berperilaku berontak dan lain sebagainya, dengan keadaan ini sudah termasuk kriteria dengan kondisi mental yang tidak sehat sehingga mempengaruhi pikiran santri menjadi kurang baik.

Adapun proses pelaksanaan bimbingan rohani pada santri yaitu dengan dibimbing langsung oleh pak kya. Bimbingan rohani yang diberikan kepada santri yaitu dengan amalan berdzikir, setiap santri diberikan amalan yang berbeda-beda sesuai porsi tingkat stresnya tersebut. Pelaksanaan bimbingan tersebut dilakukan didalam mushola pondok pesantren, tetapi jika santri dengan kondisi stres yang lumayan parah santri akan dibimbing didalam rumah pak kyai melalui empat mata.

Kemudian sesudah mendapat bimbingan, kondisi santri perlahan demi perlahan mengalami perubahan dan perkembangan. Hal tersebut ditandai dengan kondisi mental yang sudah mulai mebaik dan dapat menyesuaikan diri dengan baik. Jadi, dengan adanya bimbingan rohani melalui amalan dzikir yang diberikan kepada santri yang mengalami stres dapat dikatakan sebagai penyembuh atau obat stres.

SARAN

Demi kemajuan dan lebih berhasilnya pelaksanaan bimbingan rohani di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten peneliti memberikan beberapa saran, yaitu:

1. Bagi pengelola pondok

Untuk meningkatkan kesembuhan santri dibutuhkan pembimbing lagi supaya bisa membantu proses bimbingan rohani dapat berjalan cepat dengan lancar.

2. Bagi santri yang mengalami stres

Dalam menjalani proses bimbingan rohani tetap semangat dan sabar. Taatilah peraturan yang ada di pondok pesantren, ikutilah semua kegiatan-kegiatan pondok pesantren. Waktu bukanlah menjadi persoalan agar menjadi lebih baik, nikmati dan istiqomah selalu setiap proses bimbingan rohani dilaksanakan, karena itu akan menjadi pengalaman yang luar biasa.

3. Bagi masyarakat sekitar

Tetap hargai dan hormati jika bertemu dengan orang yang mengalami stres, perlakukan mereka layaknya orang normal.

4. Bagi peneliti

Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan untuk memperdalam kajian bimbingan sosial. Serta mampu mengkaji bimbingan sosial yang terdapat relevansinya dalam pemberian layanan bimbingan penyuluhan islam

PENUTUP

Dengan mengucap syukur Alkhamdulillah peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena berkat ridho-Nya peneliti dapat menyelesaikan proses penelitian yang panjang sehingga dapat dituangkan dalam bentuk tulisan ini, peneliti merasa masih banyak hal yang kurang dalam tulisan ini, peneliti telah berusaha semaksimal mungkin untuk menyampaikan hal-hal penting selama dalam proses penelitian. Ini semata-mata karena peneliti menyadari adanya keterbatasan kemampuan dan sedikitnya ilmu yang peneliti miliki. Namun dengan demikian, peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan peneliti berikutnya yang memiliki keterkaitan tema. Dengan kerendahan hati, peneliti berharap adanya masukan bagi penelitian ini agar menjadi peneliti yang sempurna.

Sebagai penutup, peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang membantu dalam penyusunan skripsi ini, khususnya kepada Bapak K. Muhammad Ibrahim Al-Majid yang telah memberikan izin penelitian di Pondok pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang, kemudian kepada pengurus Pondok Pesantren dan santri-santri Pondok Pesantren Nur Ihsan. Semoga skripsi ini bermanfaat dan mendapatkan ridha Allah SWT, Aamiin.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, Samsul Munir. 2009. *Ilmu Dakwah*. Jakarta : Amzah.
- An, Mahfud An. 1999. *Petunjuk Mengatasi Stress*. Bandung : Sinar Baru Algensindo.
- Anshari, Endang Saifuddin. 2004. *Wawasan Islam : Pokok-Pokok Pikiran Tentang Paradigma dan Sistem Islam*. Jakarta : Gema Insani.
- Azwar, Saifuddin. 1998. *Metode Penelitian*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar (Anggota IKAPI).
- Bukhori, Baidi. 2005. *Upaya Optimalisasi Sistem Pelayanan Kerohanian Bagi Pasien Rawat Inap*. Semarang : Walisongo.
- Carol Tavriss dan Carole. 2008. *Psikologi*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Darajat, Zakiah. 2001. *Kesehatan Mental*. Jakarta : Gunung Agung.
- Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, 1994. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Fauzan Manshur & Djunaidi Ghony. 2016. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- Faqih, Ainur Rahim. 2001. *Bimbingan Dan Konseling Islam*. Yogyakarta : Pusat Penerbitan UII Press.
- Faqih, Ainur Rahim. 2004. *Bimbingan Dan Konseling Islam*. Yogyakarta : Pusat Penerbitan UII Press.
- Fuad Anwar, M. 2019. *Landasan Bimbingan Dan Konseling Islam*. Yogyakarta : Deeplublish.
- Fuad Ansori dan Djalaludin Ancok. 2007. *Psikologi Klinis*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Gemilang, Jingga. 2013. *Buku Pintar Manajemen Stres & Emosi*. Yogyakarta : Mantra Books.
- Gunawan, Iman. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif (Teori dan Praktik)*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Hartati dkk, Netty Hartati. 2004. *Islam Dan Psikologi*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Hidayanti, Ema. 2014. *Model Bimbingan Mental Spiritual*. Semarang : IAIN Walisongo.
- Hidayanti, Ema. 2015. *Dasar-Dasar Bimbingan Rohani Islam*. Semarang : CV Karya Abadi.
- Hidayanti, Ema. 2013. *Strategi coping stres perempuan dengan HIV/AIDS*, Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang dan Lakpesdam LDNU Kota Semarang. Jurnal Vol. 9 No 1.
- H.M, Arifin. 1982. *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan Dan Penyuluhan Agama*. Jakarta : Golden Tayaran Press.

- J, MoleongLexy. 2004. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Kibtyah, Maryatul. 2015. *Pendekatan Bimbingan Dan Konseling Bagi Korban Pengguna Narkoba*. Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang. Jurnal Ilmu Dakwah Vol. 35 No. 1.
- Lubis, Lahmudin. 2007. *Bimbingan Konseling Islam*. Jakarta : Hijri Pustaka Utama.
- Luthfi, M. 2008. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Penyuluhan (Konseling) Islam*. Jakarta : Lembaga Penelitian UIN Syarif Hidayatullah.
- Mardalis. 1999. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Mashudi, Farid. 2013. *Psikologi Konseling*. Yogyakarta : IRCiSoD.
- Munir Amin, Samsul. 2010. *Bimbingan Dan Konseling Islam*. Jakarta : Amzah.
- Musnamar, Thohari. 1992. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Dan Konseling Islami*. Yogyakarta : Uii Press.
- Ninuk Dian K, Nursalam. 2017. *Asuh Keperawatan Pada Pasien Terinfeksi HIV*, Skripsi. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nurrohimi, Ahmad. 2016. *Attarbiyah Journal Of Islamic Culture And Education, Vol. 1 no. 2*.
- Prayitno & Amti. 2013. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Sukanto, 1999. *Kepemimpinan kiai dalam pesantren*. Jakarta : Pustaka LP3ES.
- Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Saerozi. 2015. *Pengantar Bimbingan & Penyuluhan Islam*. Semarang : CV. Karya Abadi Jaya.
- Seto Mulyadi, Dkk. 2019. *Metode Penelitian Kualitatif Dan Mixed Method*. Depok : Rajagrafindo Persada.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suharto, Babun. 2011. *Dari Pesantren Untuk Umat : Reiventing Eksistensi Pesantren Di Era Globalisasi*. Surabaya : Imtiyaz.
- Suisman. 2004. *Menelusuri Jejak Pesantren*. Yogyakarta : Alief Press.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2000. *Dasar-dasar Bimbingan Dan Penyuluhan Di Sekolah*. Jakarta : Rineke Cipata.
- Sukardiyanto. 2011. *Stres Dan Cara Mengurangnya*. Cakrawala Pendidikan, No.1, Februari
- Sukarlan Agustine, Basri. 2005. *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta : PT. UI-Press.

- Sutoyo, Anwar. 2007. *Bimbingan dan Konseling Islami*. Semarang : Cipta Nusantara.
- Tasmara, Toto. 2001. *Kesehatan Ruhaniah. Transcendental Intelligensi*. Jakarta : GIP.
- Tristiadi, Ardi Ardani. 2008. *Psikiatri Islam*. Malang : PT. UIN Malang Pres.
- Umar Faruq, HR. 2016. *Ayo Mondok Biar Keren*. Lamongan : Media Grafik Printing.
- Walgito, Bimo. 1993. *Bimbingan Penyuluhan Di Sekolah*, Yogyakarta : Andi Offset.
- Wangsa, Teguh. 2011. *Menghadapi Stres Dan Depresi*. Yogyakarta : Oryza.
- Wawancara dengan bapak K. Muhammad Ibrahim Al-Majid selaku pembimbing rohani Pondok Pesantren Nur Ihsan, pada tanggal 18 April 2021
- Wawancara dengan bapak Amri selaku pengurus Pondok Pesantren Nur ihsan, pada tanggal 18 April 2021
- Wawancara dengan santri Pondok Pesantren Nur Ihsan, pada tanggal 18 April 2021
- Winkel. 1999. *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Jakarta : Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Wiraminhardja, Sutardjo. 2014. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung : PT. Refika Aditma.
- Yahya, Jaya. 1994. *Spiritualisasi Islam*. Jakarta : Ruhama.
- Yasmadi.2005. *Modernisasi Pesantren : Krikitik Nurcholish Madjid Terhadap Pendidikan Islam Tradisional*. Jakarta : Ciputat Press.
- Yeatus, Semiun. 2006. *Kesehatan Mental 1*, Yogyakarta: Kanisius
- Yulis Sholichatun, Tristian Ardani dan Iin Tri Rahayu. 2007. *Psikologi Klinis*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Sumber Jurnal
- Damayanti Riska, Fahrurrazi. 2021.*The effort of counseling guidance teacher indeveloping student learning motivation*, Journal of Advanced Guidance and Counseling Vol. 2 No. 1.
- Hidayanti, Ema. 2013. *Strategi copyng stres perempuan dengan HIV/AIDS*, Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang dan Lakpesdam LDNU Kota Semarang. Jurnal Vol. 9 No 1.
- Hidayanti, Ema. 2014. *Model Bimbingan Mental Spiritual*. Semarang : IAIN Walisongo.
- Kibtyah,Maryatul.2015. *Pendekatan Bimbingan Dan Konseling Bagi Korban Pengguna Narkoba*. Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang. Jurnal Ilmu Dakwah Vol. 35 No. 1.
- Kibtyah, Maryatul. 2016. *Peran Bimbigan Rohani Dalam Menurunkan Stes Pasien Kanker Payudara Di Rumah Sakit Sultan Agung Semarang*.Semarang : UIN Walisongo.

Murtadho, Ali. 2020. *Professionalism of Islamic spiritual guide*. Journal of Advanced Guidance and Counseling Vol. 1 No. 2.

Nurkhasanah, Yuli. 2016. *Bimbingan Rohani Islam Dalam Menumbuhkan Respon Spiritual Adaptif bagi Pasien Stroke di Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih*. UIN Walisongo Semarang.

Sucipto, Ade. 2020. *Dzikir as a therapy in sufistic counseling*. Journal of Advanced Guidance and Counseling. Vol. 1 No. 1.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Draft wawancara dengan pengurus Pondok Pesantren Al-Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang

1. Nama pendidikan dan alamat
2. Sejak kapan pondok Al-Ihsan berdiri?
3. Ada berapa santri yang mondok disitu?
4. Masalah-masalah apa saja yang diderita santri yang mengalami stres?
5. Bimbingan apa saja yang di berikan kepada santri yang mengalami stres?
6. Setiap kali bimbingan berapa waktu yang dibutuhkan?
7. Dalam proses bimbingan apakah ada kendala / kesulitan?
8. Apakah santri yang mengalami stres sama santri yang normal tempatnya dipisahkan?
9. Apa saja kegiatan santri yang mengalami stres?
10. Berasal dari manakah santri yang mengalami stres? adakah yang dari luar kota?
11. Berapa lama santri yang mengalami stres bisa disembuhkan?
12. Apakah ada kerjasama anantara pondok pesantren Nur-Ihsan dengan instansi lain?
13. Apakah santri yang mengalami stres setelah dinyatakan sembuh akan menetap dipondok ataukah kembali ke kampung halaman masing-masing?

2. Draft wawancara dengan pembimbing rohani

1. Dengan cara apa pembimbing bisa menyembuhkan santri yang mengalami stres?
 2. Bagaimana kondisi santri yang mengalami stres sebelum dan sesudah mendapatkan bimbingan rohani?
 3. Metode apa yang digunakan dalam proses bimbingan rohani pada santri di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang?
 4. Apakah tujuan adanya bimbingan rohani di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang?
 5. Apa faktor masalah yang melatarbelakangi santri yang mengalami stres?
 6. Apakah dengan bimbingan rohani santri bisa sembuh dengan total?
 7. Indikator keberhasilan seperti apa yang diharapkan pembimbing dalam proses Bimbingan rohani bagi santri yang mengalami stres di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang?
- 3. Draft wawancara dengan santri yang mengalami stres**
1. Bagaimana Kondisi santri sebelum dan sesudah mendapatkan bimbingan rohani di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang ?
 2. Bagaimana pengaruh kegiatan di Pondok Pesantren Nur Ihsan Desa Pranti Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang?
 3. Apa yang dirasakan santri setelah diberikan amalan dzikir ?
 4. Bagaimana pengaruh amalan dzikir dalam diri santri ?

FOTO DOKUMENTASI



Wawancara dengan bapak Amri selaku pengurus pondok pesantren Nur Ihsan Desa Pranti
Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang.



Wawancara dengan santri yang mengalami stres



Wawancara dengan santri yang mengalami stres



Foto bersama pengurus pondok dan santri



Wawancara dengan santri



Wawancara dengan santri

BIODATA PENULIS



Nama : Mayda Ulin Ni'mah
TTL : Rembang, 24 Mei 1998
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Desa Sulang rt 02 rw 01, Kecamatan Sulang, Kabupaten Rembang
Email : Maydaulin3@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. SD N 1 SULANG
2. SMP N 1 SULANG
3. SMA N 1 SULANG
4. UIN Walisongo Semarang

Semarang, 25 Agustus 2021



Mayda Ulin Ni'mah

NIM. 1601016099

