DINAMIKA STRES DAN COPING STRES PADA SANTRI PUTRA PENGIKUT TAREKAT NAQSYABANDIYAH KHALIDIYAH DI PONDOK PESANTREN AL-IRSYAD REMBANG

SKRIPSI

Diajukan Untuk Salah satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Disusun Oleh:

M Haidar Farid Alfiyyan

2004046055

PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

FAKULTAS USULUDIN DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGRI WALISONGO SEMARANG

2024

DEKLARASI KEASLIAN

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : M Haidar Farid Alfiyyan

NIM : 2004046055

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : Dinamika Stres Dan Coping Stres Pada Santri Putra Pengikut Tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah Di Pondok Pesantren Al-Irsyad Rembang

Dengan ini penulis menyatakan bahwa tulisan didalam skripsi ini tidak berisi materi yang pernah diterbitkan orang lain. skripsi ini juga tidak memuat isi pikiran orang lain, kecuali informasi yang dijadikan referensi selama penulisan skripsi.

Semarang, 5 Desember 2024

M Haidar Farid Alfiyyan
NIM:2004046055

NOTA PEMBIMBIANG

NOTA PEMBIMBING

Lampiran :

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Usuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Di Semarang.

Setelah Kami mengadakan koreksi dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami menyatakan bahwa skripsi saudara

Nama : M Haidar Farid Alfiyyan

NIM : 2004046055

JURUSAN : Tasawuf & Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : Dinamika Stres Dan Coping Stres Pada Santri Putra Pengikut Tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah Di Pondok Pesantren Al-Irsyad Rembang

Dengan ini kami mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera di munaqosahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Semarang, 5 Desember 2024
Pembimbing,

Dr. H. Abdul Muhaya M.A
NIP 196210181991011001

MOTTO

وَمَا تَشَآءُوْنَ اِلَّآ اَنْ يَّشَآءَ اللّٰهُ رَبُّ الْعٰلَمِيْنَ

Kamu tidak dapat berkehendak, kecuali apabila dikehendaki Allah, Tuhan semesta alam.

(QS. At-Takwīr [81]:29)

PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi saudara M Haidar Farid Alfiyyan dengan NIM 2004046055 telah dimunaqosahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negri Walisongo Semarang, Pada tanggal 17 Desember 2024. Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Semarang, 31 Desember 2024

Ketua Sidang	Sekretaris Sidang
Sri Rejeki, S.Sos.I, M.Si	Ernawati, S.Si., M.Stat
NIP:197903042006042001	NIP:199310062019032025

Penguji I	Penguji II
Muhammad Sakdullah, M.Ag	Hikmatun Balighah N. F., M.Psi
NIP.198512232019031009	NIP .198804142019032011

Pembimng

Dr. H. Abdul Muhayya M.A.
NIP.196210181991011001

TRANSLITERASI

Transliterasi adalah mengalihaksarakan suatu tulisan ke dalam aksara lain. Misalnya, dari aksara Arab ke aksara Latin. Berikut ini adalah Surat keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor: 158 Tahun 1987 - Nomor: 0543 b/u/1997 tentang Transliterasi Arab-Latin yang peneliti gunakan dalam penulisan skripsi ini.

1. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Berikut ini daftar huruf Arab yang dimaksud dan transliterasinya dengan huruf latin:

Tabel 0.1: Tabel Transliterasi Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ṡa	ṡ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha

د	Dal	d	De
ذ	Żal	ż	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	r	er
ز	Zai	z	zet
س	Sin	s	es
ش	Syin	sy	es dan ye
ص	Ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	`ain	`	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	g	ge
ف	Fa	f	ef
ق	Qaf	q	ki
ك	Kaf	k	ka
ل	Lam	l	el
م	Mim	m	em
ن	Nun	n	en
و	Wau	w	we
ه	Ha	h	ha

ء	Hamzah	‘	apostrof
ي	Ya	y	ye

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau *monoftong* dan vokal rangkap atau *diftong*.

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tabel 0.2: Tabel Transliterasi Vokal Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ـَ	Fathah	a	a
ـِ	Kasrah	i	i
ـُ	Dammah	u	u

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf sebagai berikut:

Tabel 0.3: Tabel Transliterasi Vokal Rangkap

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
...يْـَ	Fathah dan ya	ai	a dan u

وْ...	Fathah dan wau	au	a dan u

Contoh:

- كَتَبَ kataba
- فَعَلَ fa`ala
- سُئِلَ suila
- كَيْفَ kaifa
- حَوْلَ haula

3. *Maddah*

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda sebagai berikut:

Tabel 0.4: Tabel Transliterasi Maddah

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا...ى...	Fathah dan alif atau ya	ā	a dan garis di atas
ى...	Kasrah dan ya	ī	i dan garis di atas
و...	Dammah dan wau	ū	u dan garis di atas

Contoh:

- قَالَ qāla
- رَمَى ramā
- قِيْلَ qīla

- يَقُوْلُ yaqūlu

4. Ta' Marbutah

Transliterasi untuk ta' marbutah ada dua, yaitu:

1. Ta' marbutah hidup

   Ta' marbutah hidup atau yang mendapat harakat fathah, kasrah, dan dammah, transliterasinya adalah "t".

2. Ta' marbutah mati

   Ta' marbutah mati atau yang mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah "h".

3. Kalau pada kata terakhir dengan ta' marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta' marbutah itu ditransliterasikan dengan "h".

Contoh:

- رَوْضَةُ الأَطْفَالِ raudah al-atfāl/raudahtul atfāl
- الْمَدِيْنَةُ الْمُنَوَّرَةُ al-madīnah al-munawwarah/al-madīnatul munawwarah
- طَلْحَةْ talhah

5. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, ditransliterasikan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh:

- نَزَّلَ nazzala
- البِرُّ al-birr

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu ال, namun dalam transliterasi ini kata sandang itu dibedakan atas:

1. Kata sandang yang diikuti huruf syamsiyah

   Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf "l" diganti dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

2. Kata sandang yang diikuti huruf qamariyah

   Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah ditransliterasikan dengan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

Baik diikuti oleh huruf syamsiyah maupun qamariyah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanpa sempang.

Contoh:

- الرَّجُلُ ar-rajulu
- الْقَلَمُ al-qalamu
- الشَّمْسُ asy-syamsu
- الْجَلاَلُ al-jalālu

7. Hamzah

Hamzah ditransliterasikan sebagai apostrof. Namun hal itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Sementara hamzah yang terletak di awal kata dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh:

- تَأْخُذُ ta'khużu
- شَيئٌ syai'un
- النَّوْءُ an-nau'u
- إِنَّ inna

8. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fail, isim maupun huruf ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harkat yang dihilangkan, maka penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

- وَ إِنَّ اللهَ فَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِيْنَ Wa innallāha lahuwa khair ar-rāziqīn/
  Wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn
- بِسْمِ اللهِ مَجْرَاهَا وَ مُرْسَاهَا Bismillāhi majrehā wa mursāhā

9. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, di antaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bilamana nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

- الْحَمْدُ للهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ — Alhamdu lillāhi rabbi al-`ālamīn/ Alhamdu lillāhi rabbil `ālamīn
- الرَّحْمنِ الرَّحِيْمِ — Ar-rahmānir rahīm/Ar-rahmān ar-rahīm

Penggunaan huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan.

Contoh:

- اللهُ غَفُوْرٌ رَحِيْمٌ — Allaāhu gafūrun rahīm
- لِلهِ الأُمُوْرُ جَمِيْعًا — Lillāhi al-amru jamī`an/Lillāhil-amru jamī`an

10. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu peresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

UCAPAN TERIMAKASIH

بسم الله الرحمن الرحيم

Alhamdulillahi rabbil ‘alamin, segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih lagi maha Penyayang. Atas rahmat taufiq dan hidayah-Nya maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam, senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. berkat beliau, hingga kini kita masih bisa menikmati luasnya samudera pengetahuan, dan kedamaian.

Skripsi dengan Judul **Dinamika Stres Dan Coping Stres Pada Santri Putra Pengikut Tarekat NaqsyabandiyahKhalidiyah di Pondok Pesantren Al Irsyad Rembang,** ini disusun guna memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S.1) Fakultas Ushuludin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

Penulis mendapatkan bantuan dari berbagai pihak selama proses penyusunan skripsi ini. banyak orang di sekitar penulis, baik secara langsung maupun tidak langsung, telah membimbing, mengarahkan, memotivasi, dan memberikan saran yang membangun untuk menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu, penulis mengucapkan terimakasih yang tulus kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nizar Ali, M.Ag, selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Dr. Mokh. Sya’roni, M..Ag. selaku dekan fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Sri Rejeki, S.Sos.I.,M.Si. selaku Ketua Jurusan Progam Studi Tasawuf dan Psikoterapi yang telah mengarahkan dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Dr. Abdullah Muhaya M.A selaku dosen pembimbing yang telah banyak sekali membantu, bersedia meluangkan waktu, tenaga dan ilmu untuk mengarahkan dan membimbing penulis mulai dari konsultasi judul sampai selesainya penyusunan skripsi ini.

5. Ibu Sri Rejeki, S.Sos.I.,M.Si. selaku dosen wali yang telah memberikan nasehat serta membimbing penulis dari awal perkuliahan hingga akhir perkuliahan

6. Bapak M. Ihtirozun Ni'am M.H. sebagai guru dan mentor saya yang selalu mendukung dan membantu dalam perkuliahan saya selama saya berada di Semarang.

7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen dan karyawan di lingkungan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan banyak sekali ilmu dan pengalaman kepada penulis selama proses perkuliahan.eluarga yang paling berharga dalam hidup penulis.

8. Bapak Syauqie Taufiqurrohman dan Ibu Durrotul Inaroh serta adik saya Shofiya Ummu Najwa yang telah memberikan dukungan baik secara emosional maupun finansial, kehangatan keluarga, selalu menemaniku dan memberikan nasehat-nasehat yang berharga, kasih sayang yang luar biasa serta doa-doa yang selalu menyertai penulis sehingga penulis bisa selalu termotivasi untuk mengerjakan dan menyelesaikan skripsi ini.

9. Saudara M.Nabil Fahmi dan M.Aniq Lutfillah selaku mentor kedua saya yang senantiasa memberikan nasehat dan petuah kepada saya.

10. Seluruh teman Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020 yang telah menjadi teman seperjuangan dalam perkuliahan.

11. Subjek penelitian yang juga merupkan teman saya di Pondok Pesantren Al Irsyad Rembang yang telah membantu saya dalam mengerjakan skripsi ini.

12. Teman teman seperjuangan di Ribat Darul Ifsya yang telah mensuport saya dalam mengerjakan skripsi ini.

Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang sejauh ini telah berkontribusi baik secara langsung maupun tidak langsung di dalam proses penyusunan skripsi ini.

Semoga Allah membalas kebaikan kalian semua yang telah terlibat di dalam penyusunan skripsi ini dengan pahala yang lebih besar dan menjadi amal jariyah yang akan membuat hidup bahagia baik di dunia maupun di akhirat. Penulis menyadari bahwa sebagai manusia, penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Akan tetapi, penulis berharap skripsi ini dapat memberi manfaat bagi siapapun yang membacanya, khususnya bagi penulis.

Semarang, 25 November 2024

Penulis

M Haidar Farid Alfiyyan

ABSTRAK

Stres adalah respon alamiah tubuh yang terjadi ketika seorang individu menilai interaksi yang dilakukannya terhadap lingkungan sebagai suatu tekanan atau tuntutan yang diluar kapasitasnya, sehingga mempengaruhi kondisi fisik, emosi, kognitif, dan prilaku pada individu sehingga muncullah stres. kondisi psikologis yang terjadi ketika mengalami stress dapat menghambat kelancaran santri dalam melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari hari. Fenomena stres merupakan hal yang dialami oleh siapa saja dan tidak dapat terpisahkan dalam kehidupan sehari hari. Namun tekanan atau stres yang terjadi secara terus menerus dapat berdampak negatif pada kesehatan mental individu yang mengalaminya. untuk itu diperlukan strategi coping yang efisien untuk dapat menjalani kehidupan sehari hari dengan baik dan mampu berkontribusi positif pada lingkungannya.

Pondok pesantren Al Irsyad Rembang sebagai salah satu pesantren yang menganut Tarekat NaqsyabandiyahKhalidiyah di pesisir pantura. Tarekat ini merupakan salah satu cabang dari tarekat yang berkembang di Indonesia dan dikenal memiliki ajaran yang mendalam mengenai akhlak dan spiritualitas dengan tetap berpegang teguh pada syariat islam. Di tengah maraknya gaya hidup materilisitis yang semakin menjamur di era moderen saat ini, kelompok sufi atau dikenal juga tarekat, merupakan kelompok spiritual yang di bimbing oleh seorang Mursyid, menawarkan alternatif yang cukup menarik dengan menghadirkan pembianaan ruhani dan spiritualitas. Berdasarkan paparan diatas peneliti tertarik untuk mengeksplorasi bagaimana gambaran stres dan strategi coping yang digunakan santri pengikut tarekat. Sehingga peneliti akan meneliti tentang strategi coping stres pada santri putra pengikut tarekat NaqsyabandiyahKhalidiyah di pondok pesantren al-Irsyad Rembang.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi lapangan atau *filed research* menggunakan pendekatan kualitatif. Lokasi penelitian berada di Pondok Pesantren Al-Irsyad, kecamatan Rembang, kabupaten Rembang. Teknik pengumpulan

data diperoleh melalui kuisoner menggunakan skala DASS 42 untuk menentukan klasifikasi stress pada setiap responden, kemudian dilakukan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data yang telah tekumpul kemudian dilakukan anlisis dengan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Melalui hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa santri putra pengikut Tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah di Pondok Pesantren Al-Irsyad Rembang mengalami stres dalam kategori ringan hingga sedang, yang dipicu oleh stresor internal seperti beban hafalan Al-Qur'an, tanggung jawab menumpuk, motivasi fluktuatif, serta kewajiban moral dan spiritual untuk mengamalkan zikirtarekat secara istiqomah. Stresor eksternal meliputi ekspektasi tinggi dari keluarga, lingkungan pondok yang ramai, kurangnya dukungan teman sebaya, dan peristiwa kehidupan seperti kehilangan orang tua. Respon stres yang muncul beragam, meliputi fisiologis (sakit kepala, sulit konsentrasi), psikologis (kecemasan, penurunan motivasi), dan perilaku (menghindar dari keramaian, mencari tempat tenang). Strategi coping yang digunakan santri mencakup problem-focused coping, seperti mencari dukungan sosial, emotional-focused coping, seperti beristirahat, dan religious coping, yang melibatkan muroqobah, dzikir, serta internalisasi nasihat mursyid. Praktik tarekat ini terbukti efektif dalam mengelola stres, memberikan ketenangan batin, meningkatkan kesabaran, dan memperkuat hubungan interpersonal, menjadikan pendekatan religius sebagai strategi coping yang adaptif dan holistik.

Kata Kunci: Stress, Coping, Tarekat NaqsyabandiyahKhalidiyyah.

DAFTAR ISI

DEKLARASI KEASLIAN I

NOTA PEMBIMBIANG II

MOTTO II

PENGESAHAN V

TRANSLITERASI VI

UCAPAN TERIMAKASIH XIV

ABSTRAK XVII

DAFTAR ISI XIX

BAB I 1

PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 7
C. Tujuan Penelitian 7
D. Manfaat penelitian 7
E. Tinjauan Pustaka 8
F. Metode Penelitian 10
G. Analisis Data 15
H. Sistematika Penulisan 17

BAB II 19

KAJIAN TEORI 19

A. Definisi Stres 19
B. Strategi Coping Stress 23
C. Faktor Pemicu Stres 28

D. Gejala Stres 31
E. Alat Ukur Stres 33
F. Tingkatan Stres 34
BAB III 38
PENYAJIAN DATA 38
A. Sejarah Tarekat NaqsyabandiyahKhalidiyah di Pondok Pesantren Al-Irsyad Rembang 38
B. Profil Pondok Pesantren Al-Irsyad Rembang 41
C. Gambaran Santri Pengikut Tarekat NaqsyabandiyahKhalidiyah di Pondok Pesantren Al-Irsyad Rembang 43
D. Gambaran Stres Pada Santri Putra Pengikut Tarekat NaqsyabandiyahKhalidiyah di Pondok Pesantren Al-Irsyad Rembang 44
E. Profiling Santri Putra Pengikut Tarekat NaqsyabandiyahKhalidiyah di Pondok Pesantren Al-Irsyad Rembang 44
BAB IV 61
PEMBAHASAN 61
A. Analisis Dinamika stress Pada Santri Putra Pengikut Tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah Di Pondok Pesantren Al Irsyad Rembang 61
B. Analisis Strategi Coping Stress Pada Santri Putra Pengikut Tarekat NaqsyabandiyahKhalidiyah Di Pondok Pesantren Al-Irsyad Rembang. 69
BAB V 81
PENUTUP 81
A. Kesimpulan 81
B. Saran 82
DAFTAR PUSTAKA 83
LAMPIRAN 88
DAFTAR RIWAYAT HIDUP 121

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fenomena hidup di era moderenisasi hari ini telah mendorong banyak orang untuk melakukan pencarian akan makna hidup dan hidup yang bermakna. Perkembangan teknologi dan pengaruh globalisasi yang begitu pesat disinyair berdampak cukup signifikan pada mentalitas dan jiwa manusia. Akan ada konsekuensi dalam proses perubahan yang berlangsung dengan pesat. Banyak orang akan terjebak dalam persaingan dan berlomba lomba untuk meraih popularitas dan kesuksesan untuk dapat bertahan hidup. Tingginya persaingan membuat banyak orang yang mersa terisolasi dan putus asa hingga akhirnya memilih jalan pintas dengan mengakhiri hidupnya. Banyak juga laporan yang menyebutkan peningkatan gangguan mental yang disebabkan oleh ketidakmampuan seseorang dalam mengatsi stres. Pesatnya perkembangan zaman yang tidak diimbangi dengan pemahaman nilai-nilai keagamaan, telah memicu krisis makna pada banyak orang, sehingga banyak individu yang mengeluh, tidak sabaran, merasa cemas, dan menginginkan segala sesuatu tanpa batas.[1]Sehingga dalam kehidupan sehari -hari, stres telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari pengalaman hidup manusia moderen.

Menurut ahli tasawuf akar permasalahan psikologis seperti kegelisahan, kecemasan, kehampaan jiwa, dan depresi disebabkan dari penyakit qalbu seperti iri, dengki, haus akan kekuasaan, ambisi yang tidak terbendung dan lain sebagainya.[2] Mengutip dari World Population Review tahun 2023, di Indonesia ditemukan 9.162.886 kasus depresi dengan prevalensi 3,7 persen yang diperkirakan angka tersebut akan terus meningkat setiap tahunnya. Menurut Badan Litbangkes pada 2016, tercatat 1.800 orang melakukan bunuh diri setiap tahunnya. Jika dirata rata terdapat 5 orang bunuh

[1] Juli Andriyani, "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis", dalam At Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Vol 2, No.2 (2019), h. 38.
[2] Kumala, "Efektivitas Pelatihan Zikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi", dalam Psympatic: Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol 4, No.1 (2017).

diri setiap tahun. Yang memprihatinkan disini pelaku bunuhdiri tersebut diketahui 47,7% merupakan usia 10-39 tahun yang termasuk dalam usia produktif. Sebuah studi yang dilakukan oleh American Psychological Association (2017), menunjukkan bahwa kondisi ekonomi, tuntutan pekerjaan, masalah hubungan, dan kondisi kesehatan fisik yang buruk adalah pemicu stres dalam kehidupan sehari-hari. Tekanan atau stres yang terjadi terus menerus ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental individu.

Berangkat dari fenomena stres, yang merupakan kondisi psikologis yang dialami oleh siapa saja disetiap fase kehidupan. Tentunya setiap orang akan mengalami stres baik itu orang tua, remaja, dewasa, maupun anak-anak. Hal ini membutuhkan strategi coping yang tepat agar setiap individu mampu menjalani kehidupan sehari hari dengan baik dan mampu berkontribusi positif untuk lingkungannya.

Di Indonesia terdapat berbagai macam lembaga pnedidikan baik formal maupun non formal salah satunya adalah pondok pesantren, pondok pesantren merupakan salahsatu lembaga pendidikan yang terbesar dan tertua di Indonesia. Pondok pesantren dalam KBBI ‘pondok’ dan ‘pesantren’ memiliki arti asrama dan tempat murid-murid belajar mengaji’. Sebutan pesantren merujuk pada lembaga pendidikan islam yang didalamnya terdapat unsur-unsur *kiai* (sengasuh sekaligus pemilik), *santri* (murid), masjid (tempat belajar), asrama (penginapan santri, dan kitab-kitab klasik islam (bahan pelajaran).[3]

Sebagai lembaga pendidikan Islam, pondok pesantren memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan akhlak santri. Selain mempelajari ilmu agama, santri juga dibekali dengan berbagai keterampilan hidup yang diperlukan untuk menghadapi tantangan di masa depan. Orang yang mengenyam pendidikan di pondok pesantren dikenal dengan istilah santri. Santri, sebagai generasi muda yang sedang berproses mengkaji ilmu dan

[3] Arief Subhan, “Lembaga Pendidikan Islam Indonesia”, (Jakarta: Kencana, 2012), h.75-76.

beradaptasi dengan lingkungan baru, seringkali mengalami tekanan atau stres. Jadwal kegiatan yang padat, peraturan yang ketat, dan beban tanggung jawab mulai dari beban hafalan Al-Qur`an, hafalan kitab kuning dan tuntutan dari keluarga dapat menjadi stressor bagi para santri.

Di tengah maraknya gaya hidup materilisitis yang semakin menjamur di era moderen saat ini, kelompok sufi atau dikenal juga tarekat, merupakan kelompok spiritual yang di bimbing oleh seorang Mursyid, menawarkan alternatif yang cukup menarik dengan menghadirkan pembianaan ruhani dan spiritualitas. Melalui praktik-praktik spiritual yang bertolakbelakang dengan gaya hidup materialisme. Para pengikut tarekat atau dikenal dengan istilah *salik* atau *muridin.* Mereka dilatih untuk memurnikan jiwa, pembinaan akhlak, mengendalikan hawa nafsu, dan mencapai kebahagiaan sejati melampaui kenikmatan duniawi.[4]

Salah satu tarekat yang berkembang di indonesia adalah tarekat *Naqsabandiyah.* Tarekat Naqsyabandiyahmerupakan tarekat yang mu`tabarah yang memiliki untaian *sanad* sampai kepada Nabi Muhammad SAW. Tarekat ini memiliki sejarah panjang dan telah menarik banyak pengikut di seluruh dunia. Didalam tarekat Naqsyabandiyahterdapat praktik spiritual seperti dzikir, mujahadah, muroqobah, dan suluk yang merupakan bagian penting sebagai upaya perjalanan spiritual seorang salik untuk dapat mendekatkan diri kepada Allah swt.[5]Tarekat Naqsyabandiyahsudah cukup dikenal di Indonesia pada abad ke-17 dan mulai populer pada akhir abad ke-19. Cabang dari tarekat Naqsyabandiyahyang persebarannya cukup pesat ke seluruh Nusantara salahsatunya yaitu tarekat NaqsyabandiyahKhalidiyah. Nama tarekat ini dinisbatkan pada guru tarekat ini yaitu Maulana Dhiya` Al-Din Khalid Al-Baghdadi Al-Kurdi.[6]

[4] Jamhari, "Kritik Terhadap Tarekat: Telaah Kritis Terhadap Pola Pikir dan Cara Hidup Sufi" dalam Jurnal Ilmu Agama, Vol20, No.2 (2019), h. 192-202.
[5] Ngajuk, Munawir kertosono, dan Sholeh Bahruddin Sengongagung Purwosari. "Sabilus Salikin Jalan Para Salik Enslikopedi Thariqah/Tashawwuf", Pondok Pesantren Ngalah, 2012.
[6] Martin Van Bruinessen, "Kitab kuning Pesantren dan Tarekat" (Bandung: Mizan 1995), hal. 102.

Amaliyah-amaliyah tasawuf yang diaajrkan dalam suatu tarekat ini diyakini dapat meningkatkan keimanan dan ketaqwaan, serta memberikan ketenangan batin bagi pengikutnya. Dalam kehidupan sehari hari pengikut tarkeat tidak memiliki perbedaan dengan orang islam pada umumnya. Akan tetapi, jika diamati lebih dalam dari sudut pandang pengikut tarekat sendiri akan terlihat perbedaan perspektif dengan kebanyakan orang. Oleh karena itu terkadang muncul kritik dari sesama umat muslim terkait cara hidup dan tingkah laku atau buah pikiran dari pengikut tarekat yang dianggap eksentrik, sehingga sering dianggap sebagai aliran yang menyimpang.[7] Selain itu banyak pula pengikut tarekat yang menjalankan ajaran tasawuf yang justru bersebrangan dengan ajaran islam dikarenakan kesalahpahanam dalam interpretasinya.[8]

Akan tetapi kritik yang diberikan pada pengikut tarekat tidak memberikan pengaruh yang cukup signifikan, hal tersebut dikarenakan banyaknya pengikut tarekat yang merasakan sendiri manfaat dari ajaran tarekat dalam menjalani kehidupannya. Terutama di era moderen ini yang menyebabkan manusia kehilangan makna dan eksistensinya sehingga mengalami kehampaan eksistensi yang menyebabkan stres dan emosional.[9] Ajaran tasawuf yang ada dalam tarekat menawarkan solusi atas permasalahan yang dialami oleh masyarakat moderen tersebut, dalam mengisi kebutuhan spiritualitas manusia.[10]Hal tersebut dikarenakan, ajaran tarekat yang menkankan pada dimensi batin atau psikologis manusia berdasarkan syariat islam.[11]

---

[7] Jamhari, " Kritik terhadap tarekat: telaah kritis terhadap pola pikir dan cara hidup sufi" Jurnal Ilmu Agama, 20, no.2 (2019): h.192-202.
[8] Saliyo," Manfaat Prilaku Spiritual sufi pada kesehatan mental Well bing seseorang". Insania, *6 no.1 (2018) :h.1-18*
[9] Frankl, E. V. " Logoterapi Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi" (Yogyakarta: Kreasi Wacana ,2006).
[10] Nurhasanah, L. " Peran Tasawuf dalam kehidupan Manusia Moderen (Perspektif Sayyed Hossein Nasr). El Afkar, 6 no.2 (2017): h.75-86.
[11] Maisyaroh, " Tasawuf sebagai dimensi batin ajran islam" Jurnal: At Tafkir, 12, no.2 (2019): 141-151.

Pondok pesantren Al-Irsyad dikenal sebagai salah satu pesantren yang menganut Tarekat NaqsyabandiyahKhalidiyah di pesisir pantura. Tarekat ini merupakan salah satu cabang dari tarekat sufi yang berkembang di Indonesia dan dikenal memiliki ajaran yang mendalam mengenai akhlak dan spiritualitas dengan tetap berpegang teguh pada syariat islam. Menurt Martin Van Bruinessen dalam bukunya "Tarekat Naqsyabandiyahdi Indonesia" menyebutkan bahwa tarekat ini memiliki pengaruh yang luas dan mendalam di Indonesia, terutama melalui para tokoh seperti K.H Abdullah Chafidz Rembang, K.H Arwani Kudus, K.H Nahrawi Ploso Kuningan Yogyakarta, dan K.H Hamam Nashir Magelang, yang merupakan murid dari Mbah Manshur Popongan.[12] Tarekat ini pertamakali masuk di wilayah Rembang oleh K.H Abdullah Chafidz (w.1980) yang merupakan Mursyid tarekat sekaligus pendiri dari Pondok pesantren Al-Irsyad Rembang yang kemudian di teruskan oleh putra beliau K.H Abdul Wahab Chafidz. Di pesantren tersebut semua santri diajarkan tasawuf secara umum, tetapi pelajaran tarekat baru diberikan kepada santri yang tingkatannya sudah lanjut. Sementara Pondok-pondok (asrama) "untuk santri syareat" dan santri "tarekat" terpisah.[13]

Dalam beberapa dekade terakhir, telah banyak penelitian dalam kajian psikologis mulai menaruh perhatian terhadap peran spiritualitas dan aspek rohani dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Spiritualitas sering dianggap sebagai sumber kekuatan yang dapat memberikan makna, harapan, dan dukungan dalam menghadapi tantangan kehidupan, termasuk juga stres. Banyak penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki dimensi spiritualitas yang sangat kuat cenderung memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik. Hal ini dikarenakan spiritualitas memberikan sumber dukungan emosional, keseimbangan psikologis, dan kebermaknaan dalam

[12] Martin Van Bruinsensen, "Tarekat Naqsyabandiyahdi Indonesia". (Bandung: Mizan, 1992) h.167.
[13] Martin Van Bruinsensen, "Tarekat Naqsyabandiyahdi Indonesia". (Bandung: Mizan, 1992) h.168.

kehidupan yang semuanya berkontribusi pada kesejahteraan mental.[14] Tasawuf sebagai hakikat dari eksistensi berfokus pada perubahan sikap mental dan perilaku seseorang dari keadaan yang kurang baik menjadi keadaan yang lebih baik lagi dan sempurna melalui pengalaman spiritual.[15]

Stress sebagai fenomena yang tidak terhindarkan dalam kehidupan moderen telah menjadi tantangan serius yang dihadapi masyarakat di berbagai lapsan. Tingginya angka gangguan mental di Indonesia seperti depresi dan kecemasan menunjukkan dampak negatif moderenisasi dan globalisasi yang tidak diimbangi dengan penguatan nilai-nilai spiritual. Dalam konteksi ini, pesantren sebagai lembaga pendidikan islam yang berbasis salaf memiliki peran signifikan dalam membentuk karakter santri, termasuk juga membekali mereka dengan strategi coping berbasis pada nilai-nilai agama. Di pondok pesantren Al-Irsyad Rembang, tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah menawarkan pendekatan spiritual melalui dzikir, mujahadah, dan muroqobah yang mampu membantu santri dalam mengelola stress. Dengan berbagai tantangan yang dialami oleh santri yang berasal dari stresor internal maupun eksternal, santri di pesantren tidak hanya belajar menghadapi tantangan selama di pesantren tetapi juga mencapai ketenangan batin melalui pendekatan spritual tersebut.

Meskipun penelitian mengenai strategi coping pada santri telah banyak dilakukan sebagian besar studi hanya menggarisbawahi penggunaan strategi coping yang berbasis agama secara umum, seperti berdoa, membaca al-qur`an, dan mengikuti kegiatan keagamaan lainnya namun penelitian yang secara khusus pmengkaji peran tarekat dalam membantu santri menghadapi stres,

[14] Hafizzatul Nofyn, Spiritualitas dan Kesehatan Mental,https://kumparan.com/saa_hafizzatul-nofyn/spiritualitas-dan-kesehatan-mental-menyelami-hubungan-22NsgzQNj2U diakses pada 30 Juli 2024

[15] Zulkarnain, "Kematangan Beragama Dalam Perspekstif Psikologi Tasawuf", Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan, no. 2. 10 (2019): 307

terutam atarekat Naqsyabandiyah masih sangat terbatas. Oleh karena itu penting untuk mengeksplorasi lebih jauh terkait bagaimana peran dari tarekat ini , melalui praktik-praktik spiritual yang diajarkan sebagai pendekatan bagi santri dalam mengatasi tekanan kehidupan dan mendukung kesejahteraan psikologis mereka. Berdasarkan uraian tersebut penelititi tertarik untuk mengkaji lebih lanjut dengan mengangkat judul ***"Dinamika Stress Dan Coping Stress Pada Santri Putra Pengikut Tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah Di Pondok Pesantren Al-Irsyad Rembang".***

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan diatas maka fokus masalah dalam penelitian ini yaitu sebgai berikut;

1. Bagaimana dinamika stres yang dialami oleh santri putra pengikut tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah di Pondok Pesantren Al-Irsyad Rembang?
2. Strategi coping stres apa saja yang diterapkan oleh santri putra pengikut tarekat NaqsyabandiyahKhalidiyah di Pondok Pesantren Al-Irsyad Rembang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada maka dapat ditentukan bahwa tujuan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut;

1. Untuk mengetahui dinamika stres yang dialami oleh santri putra pengikut tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah di Pondok Pesantren Al-Irsyad Rembang
2. Untuk mengetahui gambaran strategi coping stres pada santri Putra pengikut tarekat NaqsyabandiyahKhalidiyah di Pondok Pesantren Al-Irsyad Rembang.

D. Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam khazanah ilmu pengetahuan terhadap kajian tentang streategi coping

stres, menggunakan pendekatan tasawuf pada santri pengikut tarekat NaqsyabandiyahKhalidiyah .

E. Tinjauan Pustaka

Untuk menghindari terjadinya kesamaan hasil dan pemhulangan penelitian terhadap pembahasan penelitian yang sama, serta untuk memastikan keaslian penelitian ini, serta agar tidak terjadi duplikasi maka peneliti akan mengulas penelitian terdahulu yang membahas tentang tpoik terkait dengan penelitian. yaitu :

1. Jurnal Psikologi Islam dan Budaya, oleh Aulia Muna Majidah dan Sri Lestari, Vol.6 ,No .2 , Oktober 2023, yang berjudul "Religious Coping pada Penghafal Al-Qur`an dalam Menghadapi Krisis Seperempat Baya". Tujuan dari penelitian ini adalah memperoleh gambaran strategi yang digunakan oleh penghafal Al-Qur`an dalam menghadapi fase krisis seperempat baya. Hasil penelitian menunjukkan strategi yang digunakan untuk mengatasi krisis seperempat baya adalah dengan cara mempersiapkan diri dengan belajar, membaca Al-Quran, dan percaya akan peran agama mampu mebantu menghadapi permasalahan hidup yang dialami mereka. Melalui aktivitas membaca dan menghafal Al-Quran dapat menguatkan individu untuk menghadapi krisis seperempat baya.

2. Skripsi dengan judul *ZikirTarekat Naqsyabandiyahdan Pengaruhnya Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Jamaah Tarekat di Desa Rawa Jaya Kecamatan Tabir Selatan Kabupaten Merangin*, oleh Wuri Septi Purdian Sari mahasiswa Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah Universitasi Islam Negri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi tahun 2021. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa, pengaruh zikirTarekat Naqsyabandiyahterhadap ketenangan jiwa pada jamaah tarekat di Desa Rawa Jaya itu sangat signifikan, baik itu berasal dari

faktor lingkungan hidup maupun dari *qonun* yang diberlakukan dalam Tarekat Naqsyabandiyahdi Desa Rawa Jaya.

3. Skripsi dengan judul Peran Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi Dalam Mengatasi Stres Di Pondok Pesantren AL-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung , oleh Dewi Kurnia Putri, Prodi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negri Raden Intan Lampung tahun 2018**.** Hasil penelitian menunjukkan (1) Ajaran tasawuf di pondok pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung sudah diterapkan. Hakikat tasawuf adalah mendekatkan diri kepada Allah SWT. Menjadikan manusia memiliki kepribadian yang shaleh dan shhalehah, berakhlak baik, lebih mendekatkan manusia kepada Tuhan, dan sebagai obat kerohanian manusia. (2) Para santri yang menempati pondok pesantren, tidak terlepas dari permasalahan sosial. Santri yang baru masuk di pondok pesantren ada yang yang mengalami stres dengan gejaloa malas, mudah tersinggung kehilangan nafsu makan , sering marah, dan sering melanggar aturan pondok dikarenakan beberapa stressor yaitu belum bisa berinteraksi dengan lingkungan, mengelola keuangan, dan faktor internal, tidak sedikit santri yang menganggap hal tersebut sebagai suatu tekanan, sehingga hal tersebut dapat membuat santri mengalami stres. (3) Ajaran Tasawuf yang digunakan di pesantren ini melalui tahapan khusus kepada santri yang mengalami stres dengan metode takhali, tahali, tajalli, dan dzikir. Karena dengan zikirbida menghilangkan penyakit hat, penyakit jiwa, dan semakin tenang. Implementasi tasawuf sebagai psikoterapi khususnya sholat taubat, sholat hajat, sholat tasbih ditutup dengan shalat witir dan lanjut dengan kegiatan dzikir, karena dapat meningkatkan keimanan, merasa dekat dengan Allah SWT, berada dalam lindungan-Nya sehingga muncul rasa tentram, percaya diri,

tenang, nyaman dan bahagia bagi seluruh manusia terutama santri yang mengalami stres.

4. Jurnal Kesehatan Al-Irsyad, oleh Khamida dan Siti Rabiatul Zulfah, Vol XI, No.2 , September 2019, yang berjudul "Gambaran Mekanisme Koping Dalam Menghadapi Stres Pada Santri Penghafal Al-Qur`an di Pondok Pesantren". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran mekanisme coping dalam menghadapi stres pada santri penghafal Al-Qur`an di Pondok Pesantren dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pengamblandata dilakukan pada subjek sejumlah 155 orang menggunakan lembar kuisioner (63,2%) berjenis kelamin perempuan yang ditentukan megggunakan *Probability Sampling* dengan *Teknik simple Random Sampling* . Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar subjek memiliki mekanisme koping yang adaptif dalam mengatasi stres ketika ujian hafalan al-qur`an upaya promotif melalui edukasi yang diberikan oleh petugas kesehatan memiliki peranan penting dalam membantu santri untuk melakukan mekanisme coping yang adaptif.

F. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Menurut Denzin dan Lincoln metode penelitian kualitatif adalah penelitian yang dilakukan di lingkungan alami dengan tujuan menafsirkan fenomena yang terjadi, dan melibatkan berbagai metode yang tersedia.[16] Erickson mengemukakan bahwa penelitian kualitatif bertujuan untuk menemukan dan menggambarkan secara naratif kegiatan yang dilakukan serta dampak dari tindakan tersebut terhadap kehidupan subjek penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan penelitian

[16] Filya Hidayati, S. Pt. "Penelitian Kualitatif." *Pengantar Metodologi Penelitian Kualitatif* (2024).

lapangan dengan cara menggali informasi dan data sebanyak mungkin terkait dengan tema penelitian.

Dalam penelitian ini, desain yang digunakan adalah studi kasus atau studi lapangan. Menurut W. Creswell studi kasus yatu sebuah eksplorasi dari suatu sistem yang terkait atau suatu kasus yang dari waktu ke waktu melalui pengumpulan data yang mendalam serta melibatkan berbagai sumber informasi yang kaya dalam suatu konteks tertentu.[17]

2. Sumber Data

Adapun dalam penelitian ini sumber data yang akan digunakan untuk mendalami data selama proses penelitian akan dilakukan di lapangan yang berkenaan dengan strategi coping stress pada pengikut tarekat NaqsyabandiyahKholidiyah di Pondok Pesantren Al-Irsyad Rembang, dan berbagai literatur yang membahas mengenai tema penelitian ini. Berkaitan dengan ini sumber data dalam penelitian ini yaitu berupa data primer dan data sekunder.

a. Sumber data Primer

Data primer adalah data yang di peroleh secara langsung melalui perkataan, dan tindakan yang diperoleh peneliti melalui observasi lapangan , dan hasi dari wawancara terhadap responden dan pihak –pihak yang terkait dalam penelitian.[18]

Adapun responden yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pengikut tarekat NaqsyabandiyahKholidiyah di pondok pesantren al-Irsyad Rembang. Pada pra penelitian terdapat 8 orang responden santri putra pengikut tarekat Naqsyabandiyahdi pondok pesantren al Irsyad Rembang. Kemudian peneliti melakukan seleksi

[17] Creswell, J. W. , & J. D. C. (2017). *Research design Qualitative, quantitative, mixed methods approaches.*

[18] Andra Tersinana, S. TP, M.Sc, "*Metode Penelitian: dengan Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif"* (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2022) h. 75

dengan wawancara dan memberikan angket menggunakan skala dass PSS 10 untuk mengetahui tingkat stres pada masing masing responden. Adapun hasil angket sebagai berikut:

Tabel 1.1

Hasil Kuisioner skala PSS-10

No	**Nama**	**Usia**	**Item negatif**	**Item positif**	**Skor**	**Keterangan**
1.	MHZ	21 tahun	16	4	20	Stres ringan
2.	MAT	23 tahun	19	0	19	Stres ringan
3.	AFJ	26 tahun	18	7	25	Stres sedang
4.	NF	23 tahun	20	4	24	Stres sedang
5.	MY	28 tahun	5	0	9	Normal
6.	NA	21 tahun	7	2	8	Normal
7.	TF	18 tahun	5	1	6	Normal
8.	ARD	22 tahun	8	1	9	Normal

Berdasarkan data tersebut dapat diklasifikasikan kedalam 2 kategori stres sebgai berikut; 4 santri mengalami stres ringan dan 4 santri mengalami stres sedang. Responden tersebut adalah MHZ berusia 21, MAT berusia 23 tahun, NF berusia 23 tahun, dan AFJ berusia 26 tahun. Dengan demikian peneliti akan berfokus pada 4 prang santri yang mengalami gejala stres sedang.

b. Sumber data Sekunder

Data sekunder adalah data pendukung dalam penelitian ini berupa informasi dari literatur-literatur ilmiah dari buku, skripsi, jurnal, dan penelitian yang membahas mengenai strategi coping stress.

3. Metode Pengumpulan data

Adapun untuk memperoleh data yang dianggap relevan oleh peneliti, metode pengumpulan data diterapkan sebagai berikut:

a. Wawancara

Wawancara adalah salah satu penelitian yang merupakan proses untuk memperoleh informasi dengan cara tanya jawab antara peneliti dan subjek yang diteliti.[19]

Wawancara dapat dilakukan secara terstruktur maupun tidak terstruktur, serta dapat dilakukan melalui tatap muka *(face to face)* maupun menggunakan media komunikasi.[20] Wawancara dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik wawancara tidak terstruktur dengan menggunakan alat bantu berupa *handphone* dan dilakukan secara *face to face* di lokasi penlitian. Wawancara tidak terstruktur, adalah wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersususn secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.[21]

b. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data langsung dari lapangan melalui pengamatan. Dengan melakukan observasi peneliti dapat mengamati objek penelitian dengan lebih cermat dan detail.

Dalam pengamatan ini peneliti menggunakan *Participant observation* yaitu peneliti terlibat secara langsung dengan kegiatan

---

[19] Andra Tersinana, S. TP, M.Sc, "*Metode Penelitian: dengan Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif"* (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2022) h. 75

[20] Sugiyono, "*MetodePenelitian Pendidikan Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D"* (Bandung: Alfabeta, 2014) h. 138.

[21] Sugiyono, "*MetodePenelitian Pendidikan Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D"* (Bandung: Alfabeta, 2014) h. 197.

sehari-hari untuk mengamati dan mencatat kegiatan dan kejadian di lapangan guna memperoleh informasi yang dibutuhkan. Dengan observasi partisipan ini bertujan untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang keyakinan, prilaku, dan makna dari prespektif subjek yang diteliti.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah pengamatan langsung yang dilakukan oleh peneliti untuk mengumpulkan data sesuai dengan topik yang dibahas. Ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran yang akurat dari situasi di lapangan dan mendapatkan sumber utama tentang bagaimana metode coping stress yang dilakukan oleh pengikut tarekat NaqsyabandiyahKholidiyah.

d. Kuisioner atau Angket

Kuisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuisioner merupakan instrumen pengumpulan data yang efisien apabila peneliti mengetahui tujuan atau variabel yang akan diukur.[22]

Adapaun kuisioner yang dimaksud dalam penelitian ini adalah skala PSS-10 sebagai intrumen penelitian. Tujuan daripada penggunaan skala tersebut yaitu untuk dapat mengetahui level stres pada responden sebelum kemudian dilakukan pengambilan data melalui wawncara dan observasi.

4. Triangulasi data

Triangulasi data adalah suatu pendekatan analisa data yang mensintesa data dari berbagai sumber.[23] Menrut Norman K. Denkin

[22] Wiratna Sujarewani, " Metodologi Penelitian". (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2024) h. 75.
[23] Dedi Dusanto, dkk, "*Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah",* QOSIM: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora, 1, no.1,(2013).

mendefinisikan triangulasi data sebagai gabungan atau kombinasi berbagai metode yang dipakai untuk mengkaji fenomena yang saling terkait dari perspektif dan sudut pandang yang berbeda. Menurut Denkin triangulasi meliputri empat point, yaitu: 1) triangulasi metode, 2) triangulasi antarpeneliti, 3) triangulasi sumber data, dan 4) triangulasi teori.

Adapun dalam penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teori. Triangulasi sumber yaitu teknik yang dilakukan peneliti untuk menguji keabsahan data. Triangulasi sumber diperoleh melalui cros chek informasi secara mendalam dari sumber primer dan sumber sekunder. Sedangkan triangulasi teori

G. Analisis Data

Anlisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh melalui wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, untuk kemudian membuat kesimpulan sihingga dapat difahami oleh diri sendiri maupun orang lain.[24]

Proses analisis data menurut Miles dan Hubermen (1984), menjelaskan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga sampai pada data jenuh. Adapun aktivitas dalam analisis data meliputi.[25]

1. Reduksi data

[24] Sugiyono, *"Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D"* (Bandung: Alfabeta, 2014) h. 335
[25] Sugiyono, *"Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D"* (Bandung: Alfabeta, 2014) h.336

Reduksi data meliputi proses merangkum data, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, mencari tema dan pola, serta mengeluarkan yang tidak dibutuhkan. Dalam hal ini, mereduksi data berarti merangkum, memilih elemen-elemen penting, serta mencari tema dan pola yang ada. Dengan demikian, data yang sudah jelas akan memudahkan peneliti dalam melanjutkan proses pengumpulan data dan pencarian jika diperlukan. Setiap peneliti akan mengikuti pedoman tujuan yang ingin dicapai, karena tujuan utama penelitian kualitatif adalah menemukan temuan yang relevan. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, data yang diperoleh dari informan, yaitu santri pengikut tarekat dan penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Irsyad Rembang, disusun secara sistematis untuk memberikan gambaran yang jelas dan sesuai dengan tujuan penelitian.

2. Penyajian data

Penyajian data adalah proses mengumpulkan informasi yang memungkinkan penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Dengan menganalisis penyajian data, peneliti dapat memahami situasi di lapangan dan menentukan langkah selanjutnya setelah memperoleh data tersebut.

Data yang telah disusun secara sistematis akan dikelompokkan berdasarkan pokok permasalahan agar dapat menemukan gambaran secara keseluruhan atau bagian bagian yang lebih rinci dari keseluruhan data. Penyajian data disajikan dalam bentuk narasi dengan menampilkan pengembangan data yang sudah direduksi. Penyajian data yang dimaksud seperti menyajikan data terkait strategi coping yang dilakukan subjek yang diperoleh melalui proses wawancara, serta menyajikan data-data tambahan yang berhubungan dengan penelitian yang diperoleh melalui internet searching maupun studi kepustakaan.

Hal ini memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan yang jelas mengenai coping stress pada santri pengikut tarekat NaqsyabandiyahKhalidiyah di Pondok Pesantren Al-Irsyad Rembang.

3. Menarik Kesimpulan

Menurut Miles dan Huberman, menarik kesimpulan melibatkan pencarian makna dari data, mencatat keteraturan, pola, penjelasan, konfigurasi, alur sebab-akibat, dan proposisi. Selain itu, kesimpulan juga perlu diverifikasi sepanjang proses penelitian. Makna yang muncul dari data harus diuji kebenarannya.

H. Sistematika Penulisan

Penulisan dalam skripsi ini terbagi menjadi lima bab yang masing-masing bab meliputi beberapa subbab yang memiliki keterkaitan satu sama lainnya.

BAB I PENDAHULUAN

Berisi pendahuluan yang meliputi garis besar penelitian. Pembahasan akan berfokus pasa persoalan yang melatar belakangi masalah yang diangkat dalam penelitian ini, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan skripsi

BAB II KAJIAN TEORI

Bab ini memuat landasan teori yaitu yang meliputi definisi stres, strategi coping stres, faktor pemicu stres, gejala stres, alat ukur stres dan tingkatan stres.

BAB III PENYAJIAN DATA

Bab ini membahas tentang penyajian data yang meliputi Sejarah Tarekat NaqsyabandiyahKhalidiyah di Pondok Pesantren Al-Irsyad Rembang, Profil Pondok Pesantren Al-Irsyad Rembang, Gambaran Santri Pengikut Tarekat

NaqsyabandiyahKhalidiyah di Pondok Pesantren Al-Irsyad Rembang, Gambaran Stres pada Santri Putra Pengikut Tarekat NaqsyabandiyahKhalidiyah di Pondok Pesantren Al-Irsyad Rembang, Profiling Santri Putra Pengikut Tarekat NaqsyabandiyahKhalidiyah di Pondok Pesantren Al-Irsyad Rembang.

BAB IV ANLISIS DATA

Bab ini merupakan uraian analisis data, dimana pada tahap ini peneliti mendeskripsikan isi dari penelitian. Data yang diperoleh kemudian dianalisis apakah sesuai dengan landasan teori yang sudah dipaparkan pada bab dua. Dari penjabaran permasalahan inilah diperoleh kesimpulan yang akan di uraikan pada bab selanjutnya.

BAB V PENUTUP

Bab ini merupakan tahap akhir yang mengulas menggambarkan dan menyimpulkan hasil akhir dari analisis pembahasan sebelumnya. Peneliti juga menuliskan saran dan kritik terhadap hasil penelitian.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Definisi Stres

Istilah stress secara umum di artikan sebagi kondisi psikologis seseorang ketika menghadapi situasi atau tuntutan yang diluar kemampuan. Kesenjangan antara harapan yang ingin diraih dengan situasi yang berbanding terbalik dengan harapan awal merpakan hal yang dapat memicu munculnya stres. Istilah stres sendiri secara bahasa berasal dari bahasa latin *"stringere",* yang berarti menandakan sesuatu yang mempersempit atau yang mengencangkan.[26]Menurut kamus *Oxford*, *stres* memiliki enam definisi yang berbeda disesuaikan dengan penggunaannya. Stres diartikan sebagai berikut; (1) tekanan kecemasan yang disebabkan oleh masalah-masalah dalam kehidupan seseorang; (2) tekanan yang diberikan ke suatu benda yang bisa merusak benda itu atau menghilangkannya; (3) kepentingan khusus yang diarahkan kepada sesuatu; (4) suatu kekuatan ekstra yang dikerahkan ketika mengucapkan suatu kata khusus; (5) suatu kekuatan ekstra yang digunakan untuk membuat kuasa khusus dalam musik; (6) penyakit yang ditimbulkan oleh kondisi fisik yang terganggu.[27]

Stress juga dapat diartikan berbeda-beda oleh masing-masing idividu. Sebagian individu mendefinisikan stress sebagai tekanan, desakan atau respon emosional. Stress bisa mengagumkan, tetapi juga dapat berefek fatal. Semuanya tergantung pada masing-masing indivdu yang mengalaminya.[28]

Pembahasan mengenai stres merupakan topik yang cukup luas yang meliputi aspek medis dan psikologis sehingga memerlukan pembahasan yang lebih lanjut untuk dapat memahaminya. Para ahli secara fundamental

---

[26] Lindau, M., Almkvist, O., & Mohammed, A. H. (2016). Effects of stress on learning and memory. Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress, 153–160. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00018-2.

[27] A S Hornby, "Oxford advanced leaner`s dictionary". (New york: oxford univercity press. 1995). hal 1286.

[28] Rahmad Purnama, "Penyelesaina Stress Melalui Coping Spiritual", Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama, no.1 (2017): 70-71.

mendefinisikan stress dalam berbagai fariasi diantaranya merujuk pada teori stres Cannon, Selye, Lazarus dan Flokman.[29]

1. Teori Stres stimulus

   Menurut Lyon, stres dipahami sebagai suatu variabel bebas (independent) atau penyebab terjadinya stres yang dialami oleh manusia. Dalam teori ini Stres dapat terjadi apabila Individu menganggap kondisi lingkungan sebagai stresor atau penyebab stres serta individu menerima secara langsung rangsangan stres tanpa ada proses penilaian (Bartlett, 1998). Pandangan ini menitikberatkan pada aspek lingkungan dan menggambarkan stres sebagai suatu stimulus. Contoh : Pristiwa yang merupakan bencana alam seperti tsunami dan gempa bumi, peristiwa yang terjadi dalam kehidupan seperti kehilangan anggota keluarga, kehilangan pekerjaan, dan kondisi yang tidak menyenangkan seperti tempat tinggal yang kumuh dan bising.

2. Teori Stres sebagai respons

   Stres model respons merupakan teori stres yang dikembangkan oleh Hans Selye. Selye merupakan sorang tokoh di bidang stres dan ahli fisiologi yang terkemuka dari Universitas Montreal Kanada. Selye mengemukakan bahwa stres sebagai tanggapan (respon) tubuh yang bersifat non spesifik terhadap tuntutan yang ia hadapi. Manakala tuntutan terhadap tubuh itu berlebihan, maka hal ini dinamakan distres. Tubuh akan berusaha menyelaraskan rangsangan atau stres itu dalam bentuk penyesuaian diri. Dalam banyak hal manusia akan cukup cepat untuk pulih kembali dari pengaruh-pengaruh stres. Manusia mempunyai suplai yang baik dari energi penyesuaian diri untuk dipakai dan diisi kembali apabila energi ini dibutuhkan.[30] Dengan kata lain stres merupakan reaksi tubuh terhadap penenyebab stres atau tekanan yang

[29] Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori stres: Stimulus, respons, dan transaksional. Buletin Psikologi, 24(1), 1–11. https://doi.org/10.22146/bpsi.11224

[30] Dadang Hawari, "Al-Qur`an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa", (Jakarta: PT Dana Bakti Prima Yasa, 1996), h. 44-45.

dapat mempengaruhi kehidupan seseorang. Selye menjelaskan lebih lanjut bahwa stres adalah respons non-spesifik tubuh terhadap semua tuntutan yang ada, dan menekankan bahwa setiap efek tertentu pada tubuh akan menghasilkan respons umum terhadap stres.[31]

Menurut Dadang Hawari, stres adalah reaksi atau respon tubuh terhadap berbagai tuntutan yang datang dari berbagai sumber (non spesifik), baik dari faktor eksternal misalnya lingkungan sekitar dan juga faktor internal dalam diri individu seperti kepribadian, nilai dan keyakinan yang berbeda bedap pada setiap orang atau bersifat individual . Disamping itu Stres tidak hanya sebagai akibat, tetpi juga bisa menjadi faktor penyebab masalah, gangguan atau penyakit. Artinya stres dapat memicu masalah baru dan memperburuk masalah yang sudah ada. Faktor-faktor sosial dan psikologis (psikososial) sangat berperan dalam munculnya stres. Ketika tuntutan yang dihadapi seseorang melebihi kemampuannya, kondisi demikian dinamakan distres. Distres mengindikasikan bahwa stres telah mencapai tingkatan yang mengganggu fungsi normal pada indifidu. Stres adalah bagaian yang tidak dapat terhindarkan dalam kehidupan, yang penting adalah bagimana kita menghadapi stres tanpa sampai mengalami distress.[32]

Selye dalam Rice menggolongkan stres menjadi dua golongan. Penggolongan ini didasarkan atas persepsi individu terhadap stres yang dialaminya yang meliputi:

a. Distres atau stres negatif, merupakan stres yang merusak atau bersifat tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan dan timbul keinginan untuk menghindarinya.

[31] Santrock, J. W. Adolescence. "Perkembangan Remaja", (Jakarta: Erlangga. 2003)
[32] Dadang Hawari, "Al-Qur`an Ilmu kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa", (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 1997) h.44.

b. Eustres atau stres positif bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. Hanson mengemukakan *frase joy of stress* untuk mengungkapkan hal-hal yang bersifat positif yang timbul dari adanya stres. Eustress juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu, misalnya menciptakan karya seni, pembaharuan , dan inovasi.[33]

3. Teori Stres sebagai model transaksional

Richard Lazarus dan Susan Folkman merupakan tokoh yang mengembangkan teori stres transaksional.[34] Menurut Lazarus dan Folkman (1976), stres adalah terjadinya interaksi husus antara individu dengan lingkungannya yang dinilai oleh individu sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang membahayakan atau mengancam kesehatan. Kemudian Lazarus dan Flokman mengemukakan bahwa *apprasial* (penilaian) merupakan aspek penentu intensitas stress yang dialami oleh seseorang saat berhadapan dengan situasi yang menekan atau mengancam. Dengan kata lain stres merupakan buah dari proses transaksional antara individu dengan stressor melalui proses penilaian subjektif. Senada dengan ini Menurut Robert S. Fieldman stress adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan, dan individu merespon pristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif, dan prilaku. Pristiwa yang memunculkan stress dapat berupa hal yang positif seprtihalnya merencanakan pernikahan atau negatif contohnya: bencana alam. Sesuatu didefinisikan sebagai peristiwa yang menekan (stresfull event) atau tidak, dipengaruhi oleh respon yang diberikan oleh individu.[35]

[33] Rice, F.P. Adolesence: Development, Relationship, and Culture, (USA: Allyn & Bacon, 1993)
[34] Lazarus dan Folkman, "Stress: Apprasial and Coping" , (1984).
[35] Fitri Fausiah, Julianti Widury, "Psikologi Abnormal", (Jakarta: UI Press, 2007), h. 9-10.

Dari beberapa konsep stres diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa stres merupakan suatu respon alamiah yang terjadi pada individu, ketika menilai interaksi yang dilakukannya terhadap lingkungan sebagai suatu tekanan atau tuntutan yang diluar kapasitasnya, sehingga mempengaruhi kondisi fisik, emosi, kognitif, dan prilaku pada individu. Stres diperlukan untuk memacu individu untuk dapat beradaptasi dengan tekanan dan memunculkan kreativitas sehingga dapat berkembang. Namun stres yang berlebihan juga akan berdampak buruk pada diri sendiri dan juga lingkungan.

B. Strategi Coping Stress

1. Definisi coping stres

Coping dalam bahasa inggris berasal dari kata "cope" yang berarti menghadapi atau mengatasi. Dalam istilah psikologi istilah *coping* digunakan untuk menggambarkan cara-cara yang digunakan individu untuk mengatasi stres atau tekanan. Lazarus dan Folkman mendefiniskan strategi stress sebagai *" The Process by which people try to manage the perceived discreprancy the demand and resources they appraise in a stressfull situation"* bahwa strategi coping merupakan proses di mana seseorang mencoba mengelola ketidaksesuaian yang dirasakan antara tuntutan-tuntutan baik yang berasal dari eksternal maupun internal dengan sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi yang menekan atau *stresfull.*[36] Sedangkan menurut Rasmun coping adalah dimana seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologik dalam menghadapi suatu masalah kegidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukunggan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres yang dihadapinya. Dengan

[36] Lazarus, Richard S., and Susan Folkman. "*Stress, appraisal, and coping"*. (Springer publishing company, 1984). h. 141.

kata lain coping merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologik.[37]

Weiten & Liyod berpendapat bahwa *coping stres* sebagai suatu upaya yang dapat mengatasi, meminimalisir, dan mentoleransi beban perasaan yang disebabkan oleh stres. Coping stress atau kemapuan individu untuk menangani suatu masalah merupakan proses atau cara yang digunakan baik secara kognitif maupun perilaku dalam menangani tuntutan yang menimbulkan tekanan.[38] Mengutip dari Greenglass dalam Wechsler (1995) mengemukakan strategi coping sebagai upaya bagaimana seseorang menghadapi dan mencegah situasi fisik, psikologis, atau yang mengancam.[39]

Berdasarkan beberapa penegrtian yang dipaparkan oleh para ahli dapat disimpulkan bahwa strategi coping stress merupakan mekanisme atau upaya yang dilakukan individu untuk dapat beradaptasi dengan kondisi yang menekan atau *stresfull* melalui sumberdaya yang dimiliki baik internal maupun eksternal yang meliputi proses kognitif maupun prilaku sehingga dapat menaggulangi, meminimalisir efek negatif, atau mengatasi stres yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

2. Klasifikasi Coping stress

Lazarus Flokman (1984) Terdapat dua tahap penilaian yang dilakukan manusia ketika berada dalam situasi stres yaitu *primary apparsial* dan *secondary apparsial.*

a. Primmary apparsial, atau identifikasi stres yaitu apakah stres perlu dicoping atau tidak. *Primmary apparsial* atau penilaian tahap awal

[37] Turunen, Minna T., et al. "Coping with difficult weather and snow conditions: Reindeer herders' views on climate change impacts and coping strategies." *Climate Risk Management* 11 (2016): 15-36.
[38] Tyas, W. C. (2017). Hubungan Antara Coping Stress Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Luar Jawa. Character: Jurnal Penelitian Psikologi., 4(2).
[39] Wechsler. (1995). Coping and Coping Strategies: a Vehavioural View. Applied Animal Behaviour Science, 43(2), 123–134. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/ 0168-1591(95)00557-9.

yaitu proses yang dilakukan oleh individu pada saat mulai mengalami suatu pristiwa. Menurut (Lyon,2012) Secara khusus individu menganalisa dan meninjau atas pengaruh yang dapat terjadi yang diakibatkan oleh beragam tuntutan terhadap kemampuan yang ada pada kondisi kesehatan. Lazarus dan Flokman ada tiga tahapan dalam proses *primary apparsial* yaitu; *irrelevant, benign positive* dan *stressful.*[40]

Irrelevant, atau tidak berkaitan, proses ini terjadi pada saat situasi yang dihadapi oleh individu tidak memiliki efek apapun terhadap kondisi kesehatan individu. Dengan kata lain, Peroblematika yang ditemui individu tidak memberikan pengaruh pada individu, tidak menambah sesuatu mapun mengurangi sesuatu sehingga tidak memerlukan upaya apapun. *Benign positive* atau berdampak positif, proses ini terjadi ketika pertentangan memberikan pengaruh yang baik pada kejahteraan individu. Proses ini akan menghasilkan ekspresi atau emosi bahagia, perasaan senang, kasih dan sebagainya. *Stresful* terjadi apabila individu tidak mampu secara personal menghadapi berbagai tekanan stresor atau penyebab stres. Sehingga mengakibatkan individu mengalami *harm/loss(kehilangan), threat (kehawatiran akan masa depan), dan challenging.*

b. Secondary appraisal atau penilaian tahap kedua yaitu proses penentuan jenis coping yang dapat diaplikasikan dalam menghadapai situasi yang menekan.[41] Terdapat dua metode coping yang dapat dilakukan untuk menghadapi stres menurut Lazarus dan

[40] Tobias, Joseph A., Robert Montgomerie, and Bruce E. Lyon. "The evolution of female ornaments and weaponry: social selection, sexual selection and ecological competition." *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* 367.1600 (2012): 2274-2293.
[41] Tobias, Joseph A., Robert Montgomerie, and Bruce E. Lyon. "The evolution of female ornaments and weaponry: social selection, sexual selection and ecological competition." *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* 367.1600 (2012): 2274-2293.

Flokman yaitu (1) *problem focused coping dan* (2) *emotion focused coping*.

Problem focused coping adalah strategi yang bertujuan untuk mengatasi stres yang berfokus pada permasalahan yang sedang dihadapi. Problem focused dapat efektif pada permasalahan yang masih mungkin untuk diselesaikan dengan melakukan suatu hal untuk dapat mengatasi stres. Dengan kata lain strategi coping ini berfokus pada permasalahan yang menyebabkan stres untuk kemudian menanggulangi stres atau menghindari masalah yang terjadi. Adapun aspek-aspek yang terdapat dalam problem focused coping yaitu:[42]

a. *Planful problem solving* yaitu upaya mengatasi stres dengan melakukan perencanaan, langakah pencegahan, membuat strategi untuk bertindak dalam menyelesaikan permasalahan.

b. *Confrontative coping* yaitu bereaksi untuk mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat resiko yang harus diambil. Atau menyelesaikan masalah melalui hal-hal yang bertentangan dengan aturan meskipun akan memnerima resiko yang cukup besar.

c. *Seeking social support yaitu* mencari dukungan dari orang lain melalui nasihat dan saran maupun informasi yang mendukung dalam penyelesaian masalah.

Emotion Focused coping adalah strategi yang bertujuan untuk mengatasi stres dengan melibatkan cara emosional. Strategi emotional focused coping dilakukan apa bila suatu permasalahan atau penyebab terjadinya stres

[42] Siti Maryam. " Strategi Coping: Teori Dan Sumbernya." Jurnal Konseling Andi Matappa (2017): 2549-4279. h. 103.

merupakan hal yang tidak dapat dikontrol atau tidak ada lagi yang dapat diupayakan.[43] Aspek-aspek yang ada dalam *emotion focused coping* antara lain[44]:

a. *Positive reapparsial* (penilaian positif) artinya menafsirkan kondisi stres dalam hal yang positif. Individu bereaksi secara aktif pada masalah dan berfokus pada cara penyelesaiannya.

b. *Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab) yaitu menerima dengan kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yang sedang dihadapi, baik itu positif atau negatif dengan tidak menyalahkan keadaan dan maupun orang lain.

c. *Self controling* (pengendalian diri) merupakan kemampuan meregulasi emosi, tindakan dan pikiran ketika menghadapi situasi yang menkan. Coping ini dilakukan dengan penyelesaian masalah dengan berfikir sebelum bertindak, dan menghindari segala sesuatu tindakan secara terburu-buru.

d. *Distancing* (menjaga jarak) untuk membatasi diri dari permasalahan atau situasi sulit yang menekan. Coping ini dilakukan dengan mengalihkan permasalahan atau mengambil sikap seolah olah tidak terjadi apa-apa.

e. *Escape avoidence* (menghindarkan diri) yaitu menghindar dari masalah yang dihadapi. Coping ini

[43] Andriyani, Juli. "Strategi Coping stres dalam mengatasi problema psikologis." At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam, no.2 (2019) : 42.
[44] Siti Maryam. " Strategi Coping: Teori Dan Sumbernya." Jurnal Konseling Andi Matappa (2017): 2549-4279. Hal 103-104.

dilakukan dalam bentuk prilaku penundaan, penggunaan zat adiktif dan menarik diri dari lingkungan sosial.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat dua macam strategi coping yaitu problem focused coping, merupakan cara individu dalam mengatasi stres dengan berfokus pada penyelesaian masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitar yang menyebabkan terjadinya stres. Sedangkan emotion focused coping merupakan cara individu dalam mengontrol respon emosional untuk dapat menyesuaikan diri terhadap situasi yang menekan.

C. Faktor Pemicu Stres

Untuk dapat mengetahui kondisi stres terlebih dahulu perlu diketahui penyebab dari munculnya stres atau dikenal dengan istilah stressor. Stressor merupakan faktor-faktor yang menjadi penyebab munculnya stres. Menurut Dadang Hawari steres disebabkan oleh stressor psikososial, yaitu setiap pristiwa atau kondisi yang menyebabkan terjadinya perubahan dalam kehidupan seseorang yang dialami oleh anak-anak, remaja, maupun orang dewasa sehingga individu yang mengalaminya dituntut untuk beradaptasi atau mengatasi tekanan yang ada, akantetapi tidak semua orang memiliki kemampuan untuk beradaptasi dan mengatasinya sehingga memunculkan berbagai macam keluhan diantaranya keluhan kejiwaan antaralain perasaan depresi.[45] perubahan sehingga mengganggu keseimbangan tubuh manusia atau dapat juga karena adanya tekanan-tekanan, baik bersifat fisik maupun psikologis.[46] Stressor bersifat sangat individual dan bervariasi antara individu satu dan individu yang lain. apa yang dianggap individu sebagai stressor belum tentu merupakan

[45] Dadang Hawari, " *Al-Qur`an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa",* (Jakarta: PT Dana Bakti Prima Yasa, 1996), h. 45.
[46] Eko Wahyu Cahyono, "The Power Of Gratitude : Kekuatan Syukur Dalam Menurunkan Stres Kerja" (Deepublish, 2019), h. 6

stressor oleh individu yang lain. secara umum beberapa jenis stresor psikososial atau faktor yang dapat menyebabkan stres diantaranya:[47]

1. Perkawinan. Berbagai permasalahan perkawinan merupakan sumber stres yang dialami seseorang; seperti pertengkaran, perpisahan (*separation*), perceraian, kematian, perselingkuhan dan lain sebagainya. Stresor perkawinan merupakan salahsatu penyebab depresi

2. Problem Orangtua. Permasalahan yang dihadapi orang tua misalnya tidak memiliki keturunan (anak), kenakalan anak, anak sakit, hubungan yang tidak baik dengan mertua, ipar, besan, dan lain sebagainya. Permasalahan diatas merupakan sumber munculnya stres yang pada gilirannya seseorang dapat mengalami depresi.

3. Hubungan Interpersonal(Antar Pribadi). Gangguan ini dapat berupa hubungan dengan teman, sahabat dekat yang mengalami konflik ,konflik dengan pasangan, antara atasan dan bawahan, dan lain sebagainya konflik hubungan intrapersonal ini dapat menjadi dumber stres bagi seseorang dan yang bersangkutan dapat mengalami depresi karenanya.

4. Pekerjaan. Masalah pekerjaan merupakan sumber stres kedua setelah perkawinan. Banyak orang mengalami depresi karena masalah pekerjaan ini, misalnya pekerjaan terlalu banyak, pekerjaan tidak sesuai, mutasi, kenaikan pangkat, pensiun kehilangan pekerjaan (PHK), dan lain sebagainya.

5. Lingkungan Hidup. Kondisi lingkungan yang buruk besar memiliki pengaruh yang besar bagi kesehatran seseorang, misalnya soal perumahan, perpindahan tempat tinggal,

[47] Dadang Hawari, " *Al-Qur`an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa",* (Jakarta: PT Dana Bakti Prima Yasa, 1996), h. 46-47.

penggusuran, lingungan yang rawan kriminalitas, dan lain sebagainya. Perasaan tidak nyaman dan tidak merasa aman dapat mengganggu ketenangan dan ketentraman hidup, sehingga tak jarang orang mengalami depresi.

6. Keuangan. Masalah finansial (kondisi sosial ekonomi) yang tidak sehat, misalnya pendapatan jauh lebih rendah dari pengeluaran, terlibat hutang, kebangkrutan usaha, soal warisan, dan lain sebagainya. Problem keuangan amat berpengaruh pada kesehatan jiwa seseorang dan seringkali masalah keuangan ini merupakan faktor yang membuat seseorang jatuh dalam depresi dan kecemasan.

7. Hukum. Keterlibatan seseorang dalam masalah hukum dapat merupakan sumber stres pula, misalnya tuntutan hukum, pengadilan, penjara, dan lain sebagainya. Stres di bidang hukum ini dapat menyebabkan seseorang jatuh dalam depresi dan kecemasan.

8. Perkembangan. Yang dimaksudkan di sini adalah masalah perkembangan baik fisik maupun mental seseorang, misalnya masa remaja, dewasa, menopause, usia lanjut, dan lain sebagainya. Kondisi setiap perubahan fase-fase tersebut di atas, untuk sementara individu dapat menyebabkan depresi dan kecemasan, terutama pada mereka yang mengalami menopause atau usia lanjut.

9. Penyakit fisik atau cidera. Sumber stres yang dapat menimbulkan depresi dan kecemasan di sini adalah antara lain, penyakit, kecelakaan, operasi (pembedahan, aborsi, dan lain sebagainya). Dalam hal penyakit yang banyak menimbulkan depresi dan kecemasan adalah penyakit kronis, jantung, kanker dan lain sebagainya.

10. Faktor keluarga. Yang dimaksukan di sini adalah faktor stres yang dialami oleh anak dan remaja yang disebabkan karena kondisi keluarga yang tidak baik (yait sikap orang tua), misalnya: hubungan kedua orang tua yang dingin, atau penuh ketegangan, atau acuh tak acuh, kedua orang tua jarang di rumah dan tidak ada waktu bersama dengan anak-anak, komunikasi yang tidak harmonis antara orang tua dan anak , kedua orang tua berpisah atau bercerai, salah satu orang tua menderita gangguan jiwa (kepribadian), orang tua dalam pendidikan anak kurang sabar, pemarah, keras dan otoriter, dan lain sebagainya.

Sedangkan menurut Potter & Perry stresor dapat diklasifikasikan kedalam dua jenis yaitu stresor internal dan stressor eksternal. Stressor internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya suatu keadaan emosi, atau keadaan fisisk. Stressor eksternal berasal dari luar diri seseorang misalnya perubahan lingkungan, keluarga, masyarakat dan sosial budaya.[48]

D. Gejala Stres

Untuk mengetahui perlu tidaknya coping stres pada individu atau klien, perlu di identifikasi gejala gejala stres tersebut. Menurut Taylor (1991) stres dapat menghasilkan berbagai respon.[49] Melalui respon–respon tersebut dapat berguna sebagai indikator terjadinya stres pada individu dan mengukur tahapan stres yang sedang individu alami. Menurut Dadang Hawari, ketika seseorang mengalami stres tubuh akan bereaksi dengan gejala-gejala tertentu. Gejala-gejala yang dialami tubuh yang dapat ditemui ketika mengalami stres antaralain yaitu:[50]

[48] Ekawarna, "Manajemen Konflik Dan Stress", (Jakarta Timur: Bumi Aksara, 2018), hal 190.
[49] Nurma Yulya Sari, " Identifikasi Gejala stres Klien di yayasan rumah orbit surabaya selama proses rehabilitasi", Jurnal Bikoteknik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik), no 2. 1(2018) :106.
[50] Dadang Hawari, " *Al-Qur`an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa",* (Jakarta: PT Dana Bakti Prima Yasa, 1996), h. 83-87.

1. Rambut Kepala. Ketika individu sedang mengalami stres, maka rambut akan mudah rontok, lekas berubah warna (keabu-abuan atau memutih); bahkan bisa sampai botak pada sebagian kulit kepala atau merata.

2. Mata. Ketika mengalami stres, pandangan mata terkadang akan terasa kabur, akantetapi ketika diperiksa pada dokter mata, visus mata tidakmengalmi masalah dalam keadaan normal atau belum memerlukan kacamata.

3. Daya Pikir. Terganggunya daya pikir sepertihalnya ; menurunnya konsentrasi, mudah lupa, mudah lelah setelah berfikir dan tidak jarang disertai sakit kepala.

4. Mulut. Senantiasa kondisi mulut terasa kering dan sulit menelan, seakan ada seseuatu yang mengganjal di kerongkongan. Sehingga menyebabkan individu sering minum untuk dapat menghilangkan keringnya mulut dan melonggarkan kerongkongan.

5. Kulit. Reaksi yang muncul ketika sedang mengalami stres adalah gatal-gatal. Reaksi gatal ini ada yang disertai perubahan pada kult, dan juga ada yang tidak berdampak pada perubahan kulit. Reaksi gatal yang berdampak pada kulit diantaranya; *urticaria* (gidu, biduran), eksim dan lain-lain. khusus pada wajah tidak jarang dijumpai munculnya jerawat yang berlebihan, yang dipengaruhi oleh perubahan hormon di samping adanya stres itu sendiri.

6. Pernafasan. Banyak orang akan merasa ketakutan ketika pernafasan atau dada secara tiba-tiba terasa berat dan sesak. Paru-paru yang kurang leluasa berkembang dikarenakan rongga dada relatif menyempit yang disebabkan oleh otot-otot rongga dada kurang elastis.

7. Jantung. Salahsatu gejala umum yang terjadi dari setiap perubahan atau ketegangan emosional. Jantung senantiasa berdenyut dan biasanya tidak disadari atau tidak merasakannya. Tetapi ketika seseorang mengalmi stres, denyut jantung akan terasa dengan jelas. Debaran jantung ini bida

terasa sangat kuat, sehingga akan merasa sesak, pusing, dan seolah olah mau pingsan. Belum lagi disertai gejala-gejala lengan dan tungkai terasa dingin.

8. Lambung. Ketika mengalami stres maka asam lambung akan berlebian, sehingga membuat lambung terasa mual, pedih, dan bahkan terasa panas. Gejala ini dinamakan *hyperacidity* atau kelebihan asam lambung. Dan apabila hal ini berkepanjangan, akan menyebabkan penyakit maag. Dan apabila dibiarkan berlarut-larut akan menderita penyakit tukak lambung (*ulcus pepticium*).

Menurut Robbins memaparkan terdapat tiga aspek yang menunjukkan gejala stres, yang dapat digunakan untuk tingkat stres yaitu:[51]

1. Gejala Fisiologis.

   Gejala fisiologis merupakan gejala yang berhubungan dengan aspek kesehatan dan medis. Gejala ini dapat terlihat dari perubahan metabolisme tubuh, meningkatnya tekanan darah, meningkatnya detak jantung dan pernafasan, memimbulkan sakit kepala dan lain sebaganya.
2. Gejala Psikologis.

   Gejala ini dapat kita temukan ketika seseorang menunjukkan perasaan ketidakpuasan, rasa bosan, kecemasan, kehawatiran, ketegangan, mudah marah, berkurangnya konsentrasi dan daya ingat dan lain lain.

3. Gejala Prilaku.

   Gejala in dapat di lihat melalui perubahan produktivitas seseorang, mengonsumsi zat adiktif seperti rokok dan alkohol secara berlebihan, berteriak, mengumpat, melempar barang, menagis histeria dan lain lain.

E. Alat Ukur Stres

[51] Sentot Imam Wahjono, " Prilaku Organisasi", (Yogyakarta : Graha Ilmu, 2010), h.85.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat stress terdapat beberapa jenis yaitu: Skala DASS (Depression Anxeiety Stress Scale), skala BDI-2 (Back Depresion Inventory), Perceived Stres Scale (PSS-10), dan Kessler Psychological Distress Scale,. Dengan menggunakan alat-alat ini individu dapat mengetahui tingkat sters mana yang sedang dialaminya agar memperoleh bantuan yang sesuai untuk mengatasi stress tersebut. Adapun dalam penelitian ini digunakan alat ukur berupa PSS 10 untuk dapat mengetahui tingkat stres.

Adapun pengaplikasiannya sebagai berikut. Terdapat 10 item pertanyaan yang terbagi kedalam 2 kategori item, yaitu 6 item negatif dan 4 item positif. Skor untuk item negatif berkisar 0 (tidak pernah) sampai 4 (sangat sering). Seangkan untuk item positif skor dibalik 0 menjadi 4 dan sebaliknya. Total skor PSS-10 berkisar antara 0-40, dengan kategori skor 0-13 (stres ringan) , skor 14-26 (stres sedang), dan skor 27-40 (stres berat).

F. Tingkatan Stres

Tingkat stres merupakan tinggi rendahnya individu dalam merespon stresor yang menekan atau mengganggu. Menurut Dr. Robert J. Van. Amberg, seorang psikeater membagi tahapan-tahapan stres dalam enam tingkatan, yaitu sebagai berikut:[52]

1. Stres tingkat satu

   Tahap ini merupakan tingkaat stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan berikut :

   a. Tingkat semangat yang tinggi

   b. Pengelihatan yang tajam dan lebih baik daripada biasanya

[52] Dadang Hawari, " Al-Qur`an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa", (Jakarta: PT Dana Bakti Prima Yasa, 1996), h. 51-53.

c. Energi dan gugup yang berlebihan, sehingga kemampuan menyelesaikan masalah pekerjaan menjadi lebih baik daripada biasanya.

2. Stres tingkat dua atau stres ringan

Tahap ini menunjukkan bahwa dampak dari stres yang menyenangkan mulai menghilang, dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup sepanjag hari. Beberapa keluhan yang sering dialam sebagai berikut :

a. Merasa lelah saat bangun pagi

b. Kelelahan setelah makan siang

c. Terasa lelah menjelang sore hari

d. Terkadang mengalami gangguan sistem pencernaan seperti gangguan usus, perut kembung, serta terkadang jantung berdebar-debar.

e. Perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk (belakang leher)

f. Perasaan tidak dapat santai dan rileks.

3. Stres tingkat tiga sedang stres sedang

Pada tahapan ini keluhan keletihan semakin jelas dan disertai gejala-gejala sebagaimana berikut:

a. Gannguan sistem pencernaan yang lebih parah, seperti sakit perut, mules, dan sering ke toilet.

b. Otot-otot terasa lebih tegang

c. Perasaan tegang yang meningkat

d. Gangguan tidur, seperti tidur yang tidak teratur, sering terbangun malam, dan kesulitan untuk tidur kembali, atau bangun lebih pagi, badan terasa lelah dan terasa mau pingsan tetapi tidak samapai jatuh pingsan.

Stres pada tahap ini sudah memerlukan upaya konsultasi dengan dokter atau pengelolaan stres secara efektif dengan mengurangi beban stres serta memberikan waktu yang cukup bagi tubuh untuk beristirahat dan memulihkan suplai energi.

4. Stres tingkat empat atau stres berat

Tahapan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk, yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut:

a. Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sangat sulit.

b. Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit untuk dilakukan

c. Kehilangan kemampuan untuk merespon situasi, pergaulan sosial, dan berbagai kegiatan rutin lainnya menjadi sangat berat.

d. Tidur semakin sulit, mimpi-mimpi menegangkan dan seringkali terbangun dini hari.

e. Muncul perasaan negatif

f. Kemampuan berkonsentrasi menurun tajam

g. Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan

5. Stres tingkat lima atau stres berat menuju sangat berat

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahapan sebelumnya. Ciri-cirinya antaralain;

a. Keletihan yang mendalam (*physical and psychological exhaustion*)

b. Untuk pekerjaan-pekerjaan yang sederhana saja terasa kurang mampu

c. Gangguan sistem pencernaan (sakit maag dan usus) lebih sering, sulit buang air besar atau sebaliknya feces encer dan sering ke toilet.

d. Perasaan takut yang semakin menjadi, serupa dengan kepanikan.

6. Stres tingkat enam atau stres sangat berat

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat. Tidak jarang penderitanya di bawa ke ICCU (*Intensive Coronary care unit*). Gejala-gejala pada tahapan ini cukup menghawatirkan antaralain:

a. Debaran jantung terasa amat keras, hal ini disebabkan zat adrenalin yang dikeluarkan, karena stres tersebut cukup tinggi dalam peredaran darah.

b. Sesak nafas

c. Badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran.

d. Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau *collaps*

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Sejarah Tarekat NaqsyabandiyahKhalidiyah di Pondok Pesantren Al-Irsyad Rembang

Pondok pesantren Al-Irsyad Rembang merupakan satu pondok pesantren yang menjadi tujuan pendidikan islam ala pesantren di kecamatan Rembang, Kabupaten Rembang. Model pendidikannya yang memadukan dimensi syariat dan thariqah menjadikan pesantren yang berbasis pada pembentukan karakter yang berakhlakul karimah serta mampu ikut berperan aktif di lingkungan masyarakat. Didirikan pada tahun 1952, keberadaan Pondok Pesantren Al-Irsyad tidak dapat dipsiahkan dari sosok pendirinya, Almaghfurlah KH Abdulah Chafidz. Kota Rembang telah menjadi pusat Thoriqoh Naqsyabandiyahsejak KH Abdullah Chafidz (w. 1980) kembali ke daerah asalnya setelah menyelesaikan pendidikan di pondok pesantren Popongan solo.[53] Di bawah bimbingan Al-Mursyid KH Mansur bin KH Hadi Girikusumo, KH Abdullah Chafidz mendapatkan izin oleh Mbah Mansur untuk mengajarkan Thariqah Naqsyabandiyah Khalidiyyah di kampung halamnnya, Rembang.

Sekembalinya ke Rembang, bertempat di desa kauman, kediamannya beliau, KH Abdullah Chafidz mulai merintis pengajian thariqah bagi masyarkat sekitar, yang lambat laun kemudian berkembang menjadi pondok pesantren yang difokuskan untuk pengajaran thariqah NaqsyabandiyahKhalidiyah.

Martin Van Bruinessen dalm bukunya, "Tarekat Naqsyabandiyahdi Indonesia" yang selama 20 tahun lebih mengkaji thariqoh di Indonesia, bahkan menyebutkan bahwa KH Abdullah Chafidz, bersama Kh Arwani Kudus, Kh Nahrawi Ploso Kuningan Yogyakarta, dan Kh Hamam Nashir Magelang menjadi empat *Khalifah* Mbah Manshur Popongan yang paling berpengaruh.[54]

[53] Martin Van Bruinessen, "Tarekat NaqsyabandiyahDi Indonesia" (Bandung: Mizan, 1992) h. 167.
[54] Martin Van Bruinessen, "Tarekat NaqsyabandiyahDi Indonesia" (Bandung: Mizan, 1992) h. 168.

Santri-santri yang mondok ke pesantren ini kian banyak dan datang dari berbagai daerah, degan latar belakang profesi dan usia yang beragam. Seiring kebutuhan yang ada, akhirnya pengajaran ilmu-ilmu syariat mulai diajarkan secara beriringan dengan pengajian-pengajian thariqah. Di samping tugas beliau sebagai mursyid thariqah dan pengasuh pondok pesantren, sehari-hari KH Abdullah Chafidz juga berprofesi sebagai hakim pengadilan agama Rembang. Bersama kiai-kiai Rembang lainnya beliau ikut mendirikan dan berkhidmad sebagai pendidik di Madrasah formal pertama di Kota Rembang, Madrasah Mu'allimin Mu'allimat Rembang. Pada tahun 1963, dalam Mukatmar kedua Jamiyyah Ahlith Thariqah Al-Mu'tabarah atau JATM (kini JATMAN), beliau mengemban amanah sebagai Rai's Aam hingga tahun 1968.

KH Abdullah Chafidz wafat pada tahun 1980 dan dimakamkan di belakang Masjid agung Rembang, sebelah selatan komplek Pondok pesantren Al-Irsyad. Sepeninggal beliau pengasuhan pesantren al-Irsyad dan tugas sebagai mursyid dilanjutkan oleh putra beliau KH Abdul Wahab Chafidz.

Pasangan KH Abdullah Chafidz dan Ibu Nyai Hj. Showiyah Chafidz dikaruniai tiga orang putra, Abdul Wahab Chafidz, Sya'roni Chafidz, dan Mansur Chafidz. Lahir di Rembang, taahun 1936, Kiai Abdul Wahab dan kedua adiknya mendapatkan didikan agama, khsusunya dalam hal thariqah langsung oleh Mbah Chafidz.

Setelah beberapa lama mengaji langsung kepada Mbah Chafidz dan kiai-kiai Rembang lainnya, kemudian Kiai Abdul Wahab Chadidz muda *mondok* di Pesantren Krapyak Yogyakarta yang waktu itu diasuh oleh Allahuarham KH. Ali Maksum. Di Krapyak, Kiai Wahab juga secara khusus mengaji dan menjalin hubungan erat dengan Kiai Zainal Munawwir dan kiai-kiai Krapyak lainnya. Setelah mengabdi beberapa lama, beliau diterima untuk melanjutkan studi kesarjanaan di Universitas Al-Azhar Kairo, Mesir.

Selama kuliah di mesir, beliau kerapkali meluangkan waktu untuk berziarah ke makam Syekh Amin Al-Kurdi, seorang Mursyid thoriqoh Naqsyabandiyahdi

Mesir yang juga pengarang kitab Tanwirul Qulub, kitab tasawuf yang banyak dikaji di banyak pesantren di Indonesia. Kiai wahab juga menjalin hubungan dengan putra Syekh Amin, Syekh Najmuddin al-Kurdi, dan kerap mengikuti majlis pengajian beliau.

Dalam persinggahan beliau di kota Makkah, Kiai Wahab juga sempat bertemu dengan seorang guru tasawuf bernama, Abu Abbas al-Irani al-Shufi. Kontak-kontak Kiai Wahab dengan sejumlah guru tasawuf tersebut, pada masa itu, membuat Kiai Wahab menjadi salah satu dari segelintir penganut thariqah naqsyabandiyah di Indonesia yang menjalin hubungan "fisik" langsung dengan jaringan thariqah nasqsyabandiyah di timur tengah.[55] Kendati demikiian, Kiai Wahab tetap menyandarkan sanad thariqahnya kepada ayah beliau, KH Abdullah Chafidz yang terus bersambung hingga kepada Nabi Muhammaad saw.

Setelah menamatkan jenjang studinya di Al-Azhar, Kiai Wahab pulang ke Indonesia dan ikut membantu Mbah Chafidz mengelola pondok dan mengajar di Madrasah Mu'allimin Mu'allimat Rembang. Kiai Wahab menikah dengan Ibu Nyai Hj. Masyrifah Muslich. Dari pernikahan tersebut beliau dikarunia lima orang putra-putri, yakni; Ibu Nyai Noor Reihanah Zulfa, Kiai Syauqie Taufiqurrahman, Ibu Nyai Nur Diana Malihah, Ibu Nyai Haidarah Faiqotul Muna, dan Ibu Unsyah Nurul Inayah.

Sepeninggal Mbah Chafidz, Kiai Wahab yang masih belum lama tiba di Indonesia langsung ditunjuk dan dikukuhkan sebagai mursyid thariqah Naqsyabandiyah Khalidiyyah dan pengasuh PP Al-Irsyad Rembang. Di sela-sela tugas beliau sebagai mursyid, pengasuh pesantren, dan pengajar di M3R, beliau juga sempat menjadi dosen di IAIN Walisongo Semarang. Sejak tahun hingga wafat beliau, Kiai Wahab diamanahi sebagai Wakil Ra'is Aam Jamiyyah Ahlith Thariqah al-Mu'tabarah an-Nahdliyyah (JATMAN) mendampingi Maulana Habib Luthfi Pekalongan.

[55] Martin Van Bruinessen, "Tarekat NaqsyabandiyahDi Indonesia" (Bandung: Mizan, 1992) h. 168.

Pada tahun 2010, dini hari, Kiai Abdul Wahab Chafidz wafat. Kiai Wahab dimakamkan di pemakaman keluarga di Desa Kabongan Kidul, di samping maqbarah Ibunda beliau, Ibu Nyai Hj. Shofiyyah Chafidz dan putri kedua beliau Ibu Nur Diana Malihah.

Setelah wafatnya Kiai Wahab, estafet tugas kemursyidan diteruskan oleh Kiai Syauqie Taufiqurrohman Putra semata wayang KH Abdul Wahab Chafidz ini sejak kecil telah ditarbiyah untuk meneruskan estafet tugas kemursyidan kelak. Setelah sempat mengecap pendidikan MA di ... selama 1 tahun dan mondok kepada KH Adlan Aly di Jombang, Kiai Syauqie muda mendapatkan pengajaran langsung oleh Kiai Wahab dan para masyayikh asatidz PP Al-Irsyad Kauman serta guru-guru di Madrasah Mu'allimin Mu'allimat Rembang. Kini total ada 260 santri dari berbagai daerah yang mondok di PP Al-Iryad Kauman Rembang.[56]

B. Profil Pondok Pesantren Al-Irsyad Rembang

1. Letak Geografis

Pondok pesantren Al-Irsyad Rembang merupakan salah satu lembaga pendidikan nonformal yang berlokasi di tengah-tengah kota Rembang, tepatnya di Jalan Diponnegoro No. 107, Dusun Kauman, Kelurahan Kutoharjo, Kecamatan Rembang, Kabupaten Rembang, Propinsi Jawa Tengah. Di seblah Timur terdapat Masjid Agung Rembang dan alun alun kota Rembang, sebelah Barat terdapat gedung BRI Rembang serta Terminal Bus di Timur Laut. Bagian utara dan selatan Pondok Pesantren merupakan perumahan penduduk.

[56] Nabil fahmi, Sejarah Pondok & Masyayikh PP Al-Irsyad Kauman, Rembang, Dokumen Arsip Pondok Pesantren Al-irsyad Rembang, 2023, h. 1-8

Secara geografis jarak tempuh Pondok Pesantren Al-Irsyad dengan kantor Kelurahan Kutoharjo ± 300 m, dengan Kantor Kecamatan Rembang ± 1500 m, dengan kantor kabupaten Rembang ±200m.[57]

2. Kegiatan di Pondok Pesantren Al-Irsyad Rembang

Adapun kegiatan yang ada di Pondok Pesantren Al-Irsyad terdiri dari beragam kegiatan diantaranya:

a. Kegiatan harian, kegiatan ini dilakukan sebagaimanan jadwal yang telah di tentukan yaitu dimulai dari jam 03.00 sampai jam 22.00 WIB. Adapun kegiatan harian santri meliputi :

b. Qiyamul lail dan Tahajud mulai jam 3 pagi sedangkan untuk santri yang menghafal Al-Qur`an setengah jam sebelum Qiyamul lail sudah dibangunkan, dilanjutkan sholat subuh berjamaah. Para santri juga diwajibkan untuk sholat qobliyah subuh dan membaca wirid. Dilanjutkan dengan Pengajian Kitab Irsyadul Ibad. Setelah itu para santri ada yang piket dan persiapan sekolah. Kemudian pengajian duha bagi santri yang sudah lulus sekolah setiap hari senin, rabu, ahad. Kemudian jam makan siang, dilanjut madrasah diniyah, pengajian Al-Quran, sholat maghrib berjamaah, yasinan dan Mujahadah bersam. Mujahadah disisni mengacu pada kegiatan dzikiryang dilakukan bersama-sama dan dipimpin oleh salah seorang santri senior dengan membaca wirid dan surat pendek yang telah di ijazahkan oleh masayikh Pondok Pesantren. Kemudian sholat isya berjamaaah, pengajian kitab kuning (fathul mu`in, tanwirul Qulub, ta`limul muta`alim), musyawarah kitab dan belajar bersama. Malam selasa (madin)

[57] Durrotul Inaroh, Skripsi: "Studi Korelasi antara prestasi Bahasa Arab dan Fiqih di Madrasah Diniyah Al-Irsyad Rembang" (Yogyakarta: IAIN, 2000) h.36.

c. Kegiatan rutin setiap malam jumat meliputi tahlilan, shalat isya berjamaah dilanjutkan mujahadah, dan pembacaan maulid diba`.

d. Kegiatan rutin setiap malam selasa yaitu *istighosah*, yang diikuti oleh santri putra dan santri putri. Dilanjutkan dengan lalaran amtsilati pada minggu pertama, latihan khutbah jumat pada minggu ke dua, pembacaan burdah pada minggu ke tiga, dan khitobah pada minggu ke empat.

e. Kegiatan rutin setiap hari minggu pagi yaitu pengajian kitab Al-Hikam Ibnu Atho`illah As Sakandary, yang dibuka dengan pembacaan *istiqhosah*. Kegiatan ini tidak hanya diperuntukkan bagi para santri yang bermukim di pondok pesantren melainkan terbuka juga untuk umum, dan kebanyakan jamaah adalah santri yang telah mengambil baiat thoriqoh.

f. Kegiatan *Tawajuhan* dan *Khataman Khawajigan*. Kegiatan ini dilakukan pada setiap hari Jumat pada akhir bulan dan dilakukan di Aula Pondok Putra. Kegiatan ini bersifat husus dan tidak diperkenankan untuk umum, melainkan hanya santri yang telah berbaiat thoriqah yang boleh mengikutinya atau yang telah memperoleh izin dari Mursyid.

C. Gambaran Santri Pengikut Tarekat NaqsyabandiyahKhalidiyah di Pondok Pesantren Al-Irsyad Rembang

Jumlah keseluruhan santri adalah 260. Dengan santri putri sejumlah 170 dan santri putra sejumlah 90 santri. Terdapat sejumlah santri yang mengambil program tahfidz yang terdiri dari 40 santri putri dan 6 santri putra. Sedangkan untuk santri Thoriqoh putra atau yang telah berbai`at thoriqoh yang bermukim di pondok terdapat 8 santri putra. Selain itu sebagian besar pengikut thoriqoh

merupakan kalangan lansia yang tersebar di berbagai daerah, mulai dari Rembang, Blora, Pati, Jepara, Kudus.[58]

D. Gambaran Stres Pada Santri Putra Pengikut Tarekat NaqsyabandiyahKhalidiyah di Pondok Pesantren Al-Irsyad Rembang

Berdasarkan hasil angket menggunakan skala PSS-10 untuk mengetahui level stres yang perlu dicoping pada masing-masing responden dan telah dilakukan verivikasi terhadap responden melalui wawancara didapati hasil sebagai berikut; 4 santri mengalami stres ringan dan 4 santri mengalami stres sedang. Sehingga peneliti akan berfokus pada 4 santri yaitu MHZ, MAT, NF dan AFJ untuk mengetahui dinamika stres dan coping stres pada santri putra pengikut tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah di pondok pesantren Al-Irsyad Rembang.

E. Profiling Santri Putra Pengikut Tarekat NaqsyabandiyahKhalidiyah di Pondok Pesantren Al-Irsyad Rembang

1. Profiling MHZ

MHZ merupakan santri berusia 21 tahun berasal dari Jakarta, dengan latar belakang keluarga yang berpendidikan dan ekonomi yang berkecukupan. Meskipun berasal dari keluarga yang berkecukupan, MHZ merasakan tekanan eksternal dari keluarganya yang memiliki harapan yang tinggi, baik dalam bidang akademik maupun religiusitas. Sebagai santri yang juga berkuliah di STAI Al Hidayah Lasem, beban finansial tidak menjadi isu utama baginya, namun ekspektasi tinggi dari keluarga memberikan tekanan tersendiri[59]. Dukungan finansial dari keluarga memungkinkan MHZ untuk fokus pada pendidikannya di pesantren dan perguruan tinggi tanpa harus khawatir mengenai

[58] Wawancara dengan Lurah Pondok, pada 13 Juli 2024.
[59] Wawancara dengan MHZ pada 12 Juli 2024.

kebutuhan sehari-hari. Namun, tekanan untuk terus berprestasi dan menyelesaikan hafalan Al-Qur'an menjadi stressor yang dia hadapi.

Pondok Pesantren Al Irsyad Rembang telah menjadi rumah bagi MHZ selama 6 tahun terakhir. Meskipun fasilitas di pesantren yang sederhana tetapi MHZ merasa nyaman dengan lingkungan tersebut karena suasana yang kondusif untuk belajar agama dan mendekatkan diri kepada Allah. MHZ tinggal di lingkungan pondok yang nyaman, berbagi kamar dengan santri senior dan pengurus, serta kondisi ruangan yang tidak terlalu padat. Ini memberikan ruang fisik dan mental yang baik untuk berkonsentrasi dalam hafalan dan praktik tarekatnya. Keberadaan santri senior di kamarnya mungkin juga memberikan dukungan moral dan bimbingan.

MHZ menghadapi stressor internal dalam bentuk kesulitan menghafal Al-Qur'an, di mana dia merasa motivasinya seringkali naik turun. Kadang ia merasa semangat, namun di waktu lain mengalami kesulitan sehingga menjadi kurang termotivasi. MHZ mengatakan : *"..yang hafal kok gak hafal-hapal sudah hafal lupa lagi.. Sudah hafal lupa lagi.. dibenerin yang atas mungkin juz-juz yang 15 ke atas.. Yang bawah hancur ..yang atas udah bener yang bawah hancur yang bawah udah bener hancur lagi… itu yang saya rasakan".*[60]

Stressor eksternal datang dari keluarganya yang memiliki ekspektasi lebih pada MHZ untuk segera menyelesaikan hafalan dan melanjutkan pendidikan ke luar negeri**.** Tekanan ini menjadi beban fikiran untuk MHZ karena dia meyakkini bahwa pencapaian hafalannya bukan semata-mata karena usahanya sendiri, melainkan juga tergantung pada kehendak Allah. Menurut MHZ;

"*salah satunya dari faktor keluarga .. orang tua tadinya minta kalau bisa ngafalin quran eh... pas sekarang malah dituntut untuk kuliah*

[60] Wawancara dengan MHZ pada 12 Juli 2024.

di luar negeri. Karena itu kan mungkin rada bentrok sama tujuan awalnya. Dan saya kayak langsung disuruh.. pokoknya langsung hatam gini gini gini .. terus kuliah di luar negeri. Itu menurut saya sedikit tekanan..”[61]

MHZ sudah menghafal 25 juz dari Al-Qur'an selama 4 tahun. Pencapaiannya cukup signifikan, meskipun dia merasakan berbagai tantangan dalam proses hafalan, baik secara internal maupun eksternal. Kesulitan yang dihadapinya lebih kepada menjaga konsistensi dan motivasi, namun pencapaian juz 25 menunjukkan dedikasi yang besar.

Secara garis besar stressor yang dialami oleh MHZ berasal dari faktor internal yaitu beban hafalan kesulitan menghafal Al-Qur'an, di mana dia merasa motivasinya seringkali naik turun. Kadang dia merasa semangat, namun di waktu lain mengalami kesulitan sehingga menjadi kurang termotivasi. dan faktor eksternal yaitu keluarganya yang memberikan tekanan, terutama ekspektasi untuk segera menyelesaikan hafalan dan melanjutkan kuliah di luar negeri. Tekanan ini menjadi tantangan tambahan bagi MHZ karena dia meyakini bahwa pencapaian hafalan bukan semata-mata karena usahanya sendiri, tetapi juga tergantung pada kehendak Allah.

Berdasrkan hasil wawancara MHZ mengungkapkan **d**alam menghadapi stres, dia menggunakan beberapa strategi coping yang menurutnya efektif diantaranya melalui zikirtarekat yang diajarkan oleh mursyidnya. Zikirini menurut MHZ mampu memberikan pengaruh yang signifikan dalam mengontrol emosi. Menurut MHZ Praktik spiritual ini membantunya tetap tenang dan terkendali. MHZ mengatakan:

“Kalau untuk amaliyah (zikir) sama pak Yai, sudah menjadi salah satu kewajiban yang dilakukan setiap hari, tapi saya juga pernah

[61] Wawancara dengan MHZ pada 12 Juli 2024.

ditambahin sedikit amalan (zikir), .. kalau misalnya saya emosinya gak kekontrol.., saya dikasih zikiran gitu dan yang saya rasakan ya alhamdulillah ya kayak bisa lebih mengontrol emosi seperti itu mas"[62]

Selain itu MHZ juga sering meminta saran atau sekedar bercerita kepada teman-temannya di pondok, dengan berbagi pengalaman tentang tantangan yang dihadapi dalam menghafal atau tekanan lainnya.

"*kadang ya kita bisa bahasanya ee sharing, sharing gimana sih. kok aku begini begini begini... kamu gimana? ya kamu rasain oh sama begini begini begini.... kamu ngatasinnya gimana.. gitu. Jadi kita kayak sharing sharing gitu terus juga mengingat-ingat apa ya, dawuh-dawuhnya Pak Yai atau dawuh-dawuhnya Mursyid. Itu jadi, bahasanya mengenai diskusi. Diskusi antar sesama, itu jadi salah satu menguatkan kita untuk mengatasi stress tersebut."*[63]

Melalui diskusi dengan teman-temannya ini, memberikan rasa solidaritas dan dukungan untuk MHZ, serta memperkuat keyakinannya dalam menghadapi tekanan yang dapat mengakibatkan stres. Selain itu melalui Nasihat dari Mursyid juga menjadikan motivasi untuk MHZ, bahwa segala bentuk ujian dan musibah adalah bentuk kenikmatan dari Allah yang dapat menjadi pelajaran berharga. Keyakinan ini memberikan MHZ perspektif yang lebih luas dalam menghadapi tekanan.

Secara keseluruhan, MHZ menggunakan pendekatan spiritual dan sosial untuk mengatasi berbagai tekanan, baik dari dalam dirinya maupun dari faktor eksternal. Selain itu lingkungan pondok pesantren yang mendukung kegiatan tarekat dan hafalan Al-Qur'an menjadi salah

[62] Wawancara dengan MHZ pada 12 Juli 2024.
[63] Wawancara dengan MHZ pada 12 Juli 2024.

satu faktor yang membantu MHZ dalam menghadapi stres. Dia merasa lebih tenang dan nyaman ketika berada di antara sesama santri yang memiliki tujuan serupa, yakni memperdalam ilmu agama dan menghafal Al-Qur'an. Keterlibatan aktif dalam kegiatan tarekat seperti zikir, wirid, dan tawajuhhan menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga keseimbangan emosionalnya di tengah beban tanggungjawab yang dia milki.

2. Profiling MAT

MAT merupakan santri berusia 23 tahun dan berasal dari keluarga dengan kondisi ekonomi yang berkecukupan, dan tidak lagi bergantung pada orang tua. Dengan kondisi ini, MAT bisa lebih fokus pada tanggung jawabnya di pesantren tanpa terbebani oleh kebutuhan finansial. Selain itu peran orangtua terlebih seorang ayah yang senantiasa mendukungnya untuk mencari ilmu dan mengabdi di pondok pesantren juga memberikan dukungan moral yang dibutuhkan oleh MAT. Terpenuhinya ekonomi memberikan kestabilan dalam menjalani aktivitas sehari-hari di pondok, meskipun tetap ada pengorbanan waktu dan tenaga dalam memenuhi tanggung jawabnya.

Dalam keseharian di pondok MAT memegang peran yang cukup penting yaitu sebagai lurah pondok. Selain itu ia juga merupakan marbot masjid agung Rembang yang tentunya memiliki tanggung jawab atas kebersihan dan kenyamanan masjid. Perannya Sebagai lurah pondok, bertugas untuk memastikan bahwa segala kegiatan berjalan dengan baik dan nengarahkan kedisiplinan untuk santri santri dalam menjalankan kewajiban mencari ilmu. Disamping itu MAT juga merupakan santri ndalem, yaitu sebutan untuk santri yang mengabdikan dirinya untuk membantu Kiai dalam aktivitas sehari-hari disela-sela kegiatan pembelajaran dipondok pesantren, hal ini menunjukkan kedekatan khusus dengan pengasuh atau kiai, yang membawa tanggung jawab tambahan berupa kepercayaan yang harus dia jaga. Keseluruhan

tanggung jawab ini dapat menjdi stressor bagi MAT karena hal tersebut menuntut MAT untuk memiliki kedisiplinan yang tinggi, kepemimpinan yang baik, serta kemampuan untuk dapat mengelola tekanan. MAT tinggal satu kamar dengan pengurus pondok lainnya. Meskipun lingkungannya umumnya mendukung, terkadang dia juga mengeluhkan terkait kebersihan kamar yang kurang diperhatikan oleh teman temannya. MAT mengatakan,

> *"Menurut saya lingkungan di pondok sini ya pas buat saya nyaman. Dan tempat tidur saya, kamar yang saya tempati juga nyaman alhamdulillah. Tapi terkadang ya namanya berdampingan dengan orang lain ada satu orang, dua orang yang kurang srek atau gimanan, soalnya ya kurang perhatian lah sama tempatnya, kotor tidak dibersihin. Kadang-kadang radi jengkel gitu".*[64]

Selain itu tidak jarang juga, MAT menghadapi kendala dengan beberapa pengurus yang kurang memiliki kesadaran dan inisiatif dalam mendukung kegiatan pondok. Hal ini sering kali mengganggu kenyamanan dan fokusnya, karena dia harus mengambil inisiatif lebih untuk memastikan kegiatan pondok berjalan dengan lancar. Selain itu kurangnya kesadaran beberapa pengurus dalam menjaga kebersihan lingkungan. Keadaan ini menyebabkan ketidaknyamanan dan menambah beban fikiran, terutama dalam menjaga tatatertib pondok. Ketidakseimbangan dalam kontribusi pengurus lain membuat MAT merasa lebih banyak menanggung beban, yang pada gilirannya menambah tekanan emosional.

Kemudian jika diamati lebih lanjut secara psikis, MAT sering merasa tegang dan kesulitan untuk bersantai. Beban tanggung jawab serta tekanan lingkungan menjadi faktor utama yang mempengaruhi kondisi psikologisnya. Menurut MAT, "*Biasanya penyebab yang utama*

[64] Wawancara dengan MAT pada 13 Juli 2024.

ya kebanyakan tanggung jawab. Terus tanggung jawab yang ini..satu belum selesai, tambah tanggung jawab yang lain. terkadang ya bingung terus stres..".[65]

Secara umum stressor yang dialami MAT berasal dari dari berbagai aspek . Dari segi ekonomi, dia tidak memiliki masalah berarti, namun tekanan yang muncul lebih pada aspek beban tanggung jawab yang menumpuk, dan lingkungan yang kurang mendukung terutama dari segi minimnya inisiatif sesama pengurus dalam menunjang kegiatan di pondok pesantren. Kondisi psikologisnya menunjukkan tanda-tanda stres ringan, dengan gejala ketegangan emosional dan fisik. Tanggung jawab besar yang dia pikul setiap hari, ditambah beban spiritual dari kewajiban tarekat, menjadikan MAT seorang yang disiplin namun harus terus berjuang menjaga keseimbangan dalam menjalani tugas-tugasnya.

Untuk cara-cara yang dilakukan MAT dalam mengatasi stres diantaranya dilakukan dengan berzikir, melalui zikirdapat membantunya mengingat bahwa semua masalah adalah ujian dari Allah. Dengan cara ini, ia belajar menerima segala sesuatu dengan sabar dan hati yang tenang. MAT mengungkapkan,

> ***"****Ya disamping saya ngerem-ngerem hati saya. Saya biasanya mengamalkan zikiryang diajarkan oleh pak Yai saya, oleh guru-guru saya, terutama dalam thoriqoh NaqsyabandiyahKholidiyah. Zikirini sangat membantu saya untuk menenangkan fikiran dan ketika saya sudah mengamalkan zikirtersebut, maka rasanya di hati itu akan adem, sudah plong gitu dan itu saya juga seriing merenung dan berusaha mengingat bahwa semua ini bagian dari ujian dari Allah, dan dibalik semua itu pasti ada hikmahnya dari Allah gitu.* ***".***[66]

[65] Wawancara dengan MAT pada 13 Juli 2024.
[66] Wawancara dengan MAT pada 13 Juli 2024.

Melalui praktik zikirini MAT merasakan adanya pengaruh yang sangat positif dan sangat efektif dalam membantunya menenangkan hati dan fikirannya. Selain itu dengan mengikuti tarekat tersebut juga membawa dampak yang signifikan bagi MAT. Menurutnya

> "*..pengaruh thoriqoh Naqsyabandiyahdalam diri saya yang saya rasakan. Alhamdulillah sudah ikut bai`at thoriqoh memiliki pengaruh yang sangat besar, ada perubahan diantaranya; sebelumnya saat saya belum bai`at thoriqoh dan sesudah itu ada perubahan yang sangat besar terutama dalam hal, yang sepele dalam berpkaian apa saja itu pasti akan ada bedanya. Terus untuk thoriqoh untuk mengamalkan zikiritu juga sangat membantu saya bisa menenangkan hati saya. Dan setiap kali saya meras tertekan saya lebih tenang ketika melakukan zikiryang thoriqoh NaqsyabandiyahKholidiyah dan dzikir-zikiryang diijazahkan dari guru saya".*[67]

Kemudian Nasihat dari mursyid juga sangat berarti baginya, dalam memberi wawasan yang membantunya menemukan langkah-langkah yang tepat dalam menyikapi tekanan maupun masalah MAT mengungkapkan

> *"Ya untuk nasihat pak yai yang membantu saya untuk mengatasi masalah ya banyak, nasehat nasehat pak yai yang di dawuhkan kepada saya kepada murid-murid lebih-lebih ketika tawajuhan pak yai sering ngendikan, bagaimana adabnya murid kepada guru, bagaimanana adabnya murid kepada temannya itu menjadikan saya untuk mengatasi masalah kepada teman atau pada siapa-siapa. Disamping itu pak yai sering ngendikan pas waktu ngaji untuk memecahkan maslah ya dengan cara yang baik'.*[68]

[67] Wawancara dengan MAT pada 13 Juli 2024.
[68] Wawancara dengan MAT pada 13 Juli 2024.

Selain itu, MAT juga lebih memilih untuk menyelesaikan permasalahan yang membuatnya mengalami stres secara mandiri. Namun dia juga tidak memnutup diri ketika memerlukan bantuan orang lain dalam menyelesaikan permasalahan yang bersifat umum, dia tidak akan sungkan untuk meminta saran dan bantuan kepada santri yang lain. MAT mengatakan:

> *"Saya untuk berbagi perasaan (untuk menyelesaikan masalah) dengan orang lain itu ya jarang, ketika stres. Saya paling kalau berbagi perasaan kepada oang lain ketika masalah terlalu sulit di tuntaskan sendiri maka saya mencari dampingan kepada orang lain. mencari solusi tanya –tanya kepada teman. Iki pie iki pie, lah itu biasanya solusinya dari mereka dari pengalaman mereka. Biasanya kalo masalah ini caranya bagaimana jadi saya ngga seringlah berbagi perasaan kepada orang lain. tentang masalah."*[69]

Dan untuk cara yang paling sederhana menurt MAT untuk melepaskan stres adaalah beristirahat dengan tidur ketika tekanan terasa berat.*"Paling ya untuk stres, untuk bisa sembuh dari stres itu ya biasanya tidur. Saya kalo sudah tidur biasanya sudah kembali fresh gitu. Walaupun tidurnya sebentar."*[70]

3. Profiling NF

NF merupakan santri berusia 23 tahun, berasal dari Desa Sridadi Ngampo, Kabupaten Rembang, dengan latar belakang ekonomi menengah ke bawah. Orang tuanya harus memenuhi kebutuhan 3 anak yang sedang berada di pondok, termasuk NF sebagai putra sulung. Masalah ekonomi menjadi salah satu stressor utama bagi NF. Dia merasa beban tanggung jawab untuk membantu keluarganya, meskipun secara langsung dia belum bisa membantu secara finansial karena masih

[69] Wawancara dengan MAT pada 13 Juli 2024.
[70] Wawancara dengan MAT pada 13 Juli 2024.

mondok. Kondisi ekonomi keluarganya membuatnya merasa khawatir, terutama ketika memikirkan kebutuhan adiknya yang juga baru menempuh pendidikan di pesantren. Tekanan ini menambah beban pikiran NF, karena dia merasa tidak hanya perlu fokus pada hafalannya, tetapi juga terfikirkan keluarganya. Hal ini cukup memacunya untuk segera menyelesaikan hafalan Al-qur`annya. Dalam wawancara NF mengatakan: *"Biasanya kalau pulang itu ya gimana ya mas ya, biasanya saya butuh uang adek juga butuh uang. Tapi diasamping itu saya menjadikan hal ini sebagai motivasi untuk bagaimana caranya bisa cepat selesai menghafal seperti itu"*[71]

Jika di ditinjau secara psikis, NF mengalami berbagai tekanan yang bersumber dari beberapa faktor, diantaranya adalah beban hafalan Al-qur`an. NF telah menghafal Al-Qur'an selama 3 tahun dan kini mencapai Juz 11. Namun, dia merasa kesulitan dalam proses menghafal dibandingkan dengan teman-temannya. NF harus membaca berkali-kali untuk bisa hafal, yang terkadang membuatnya merasa kurang percaya diri dan kehilangan motivasi untuk membuat target hafalan. Proses menghafal yang lambat ini menambah stressor, terutama ketika dia memerlukan usaha dan komitmen yang lebih untuk dapat menghafal al qur`an. NF mengatakan :

> *"..kalu soal stres, menurt pengalaman saya lebih kepada dalam proses menghafal al-qur`an, karena pada awalnya saya sempat merasa kebingngan hingga saya menemukan metode yang cocok untuk saya, jadi saya pribadi ada 3 tahapan dalam menghafal yaitu yang pertama membaca selama 41 kali, setelah itu baru menghafal dan yang ketiga muroja`ah atau nderes yang sebelum-sebelumnya sudah hafal, dideres lagi mas."*[72]

[71] Wawancara dengan NF pada 14 Juli 2024.
[72] Wawancara dengan NF pada 14 Juli 2024.

Stresor yang lain juga dialami NF yaitu dalam hal w*adifah* Dzikirmenurutnya hal tersebut berpengaruh terhadap beban moral dan spiritualnya. Sebagai pengikut tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah selama 3 tahun, NF diwajibkan untuk mengamalkan *wadifah dzikir*setiap hari. Kewajiban ini terkadang menjadi beban tambahan bagi NF dimana Ketika dia lupa atau tertinggal untuk mengamalkan dzikirnya , NF merasa cukup gelisah sampai dia menambal zikiryang tertinggal tersebut. NF mengatakan:

> *"Kalau untuk prihal thoriqoh itu biasanya cenderung di wiridan. Jadi kalau meninggalkan wiridan itu rasanya ya nggak enak juga terus semisal hati ngga tenang biasanya. Terus muncul gejolak emosi-emosi gitu."*[73] Lebih lanjut NF mengungkapkan*".... ketika kita nambal wiridan itu ya seiring berjalannya waktu ketenangan ketenangan itu muncul. Makin tenang makin adem di hati rasanya"*[74]

Kondisi tersebut dapat mempengaruhi kondisi emosional NF, karena kewajiban tarekat ini dianggap sebagai tanggung jawab spiritual yang penting di samping tanggung jawabnya yang lain.

NF sudah tinggal selama 7 tahun di pesantren dan sekamar dengan santri-santri lain yang tidak semuanya menghafal Al-Qur'an. NF merasa bahwa lingkungan fisik di pondok pesantren cukup nyaman, akan tetapi dalam situasi yang ramai ketika teman-teman santri banyak mengobrol, hal tersebut dapat mengganggu fokusnya. Dalam menyikapi situasi ini NF cenderung mencari ketenangan di tempat-tempat yang lebih sepi, seperti di kawasan *maqom* atau ruangan tertutup, di mana dia bisa lebih

[73] Wawancara dengan NF pada 14 Juli 2024.
[74] Wawancara dengan NF pada 14 Juli 2024.

mudah untuk fokus dalam menghafal al-Qur`an dan menjalani juga mengamalkan waird dalam tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah.

Menurut NF hubungan sosialnya dengan sesama santri di pondok dirasakan kurang mendukung, karena pondok tersebut bukanlah pondok yang khusus pada hafalan Al-Qur'an. Oleh sebab itu, NF sering menyendiri untuk mengontrol interaksinya agar tidak larut dalam obrolan panjang yang dapat mengganggu hafalannya dan menghabiskan banyak waktu. Meski demikian, ketika mengalami tekanan atau stres, NF mendapatkan dukungan dari teman-teman berupa semangat dan motivasi yang membantu dirinya tetap bertahan dalam menghadapi tantangan. Kendati demikian, menurt NF ketenangan batin lebih sering dia temukan dengan menyendiri dan mendekatkan diri melalui amalan dzikirtarekat, sebuah jalan yang dia tempuh untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan sosial dan spiritual.

Secara garis besar NF mengalami stressor yang beragam**,** baik dari segi ekonomi, psikologis, maupun lingkungan. Tekanan dari kondisi keluarga yang kurang berkecukupan secara finansial, beban hafalan yang terasa berat, serta lingkungan kamar yang tidak kondusif menambah tekanan yang dialami NF. Kondisi psikologis NF menunjukkan tanda-tanda stres sedang, dengan gejala mudah marah, tegang, dan sulit bersantai. Tanggung jawab tambahan di pondok sebagai pengurus dan santri ndalem, serta kewajiban spiritual dari tarekat, dapat menjadi menambah beban tanggung jawab tambahan bagi NF.

Untuk mengatsi stres yang dilakukan oleh NF hampir sama dengan santri pengikut tarekat yang lain yaitu melalui praktik zikirdan mengamalkan ajaran tarekat Naqsyabandiyah. Dia meyakini bahwa semua ujian datang dari Allah, sehingga penting untuk bersabar dan menerima keadaan. Wiridan menjadi bagian yang penting menurut NF untuk mengelola stress. NF mengatakan:

"Ya kalau untuk mengatasi stres itu biasanya ya dengan zikirseiring kita mengingat Allah. Bahwa semuanya ujian, semuanya cobaan, semuanya yang datang dan yang pergi itu karena Allah. Kalau tertimpa masalah dalam bentuk apapun itu tetap mengingat itu semuanya kan dari Allah. Ketika kita mengingat bahwa semuanya itu dari Allah ya mau nggak mau disitu kita juga harus sabar, harus gini, harus gitu, belajar menerima apa adanya"[75]

Dalam mengatasi stres NF memilih untuk dapat mengatasi stres secara mandiri dan belajar agar dapat mengelola emosinya. "*Kalau dulu sering mas, jika muncul stres rasanya ruwet, ribet sering curhat-curhat cerita cerita ke teman. Tapi untuk saat ini dari saya pribadi ingin belajar mengatasinya sendiri. Ya bagaimana caranya kita bisa mengatasi, mengelola stres itu dengan mandiri.*"[76]

Selain itu nasihat dari mursyid juga sangat membantunya, memberikan arahan yang jelas dan wawasan dalam menghadapi masalah. Dengan pendekatan ini, NF merasakan ketenangan dalam menghadapi tantangan hidup. NF mengatakan untuk peran dari seorang mursyid :"*Ya membantu banget mas menurut saya, biasanya melalui sindiran-sindiran oleh pak yai lewat ngaji. Biasanya juga di dawi langsung. Dari situ juga membuat saya pribadi memiliki wawasan supaya tau langkah selanjutnya yang harus saya lakukan kayak gitu.*".[77]

4. Profiling AFJ

AFJ merupakan santri berusia 26 tahun, berasal dari Desa Randuagung, Kecamatan Sumber, Kabupaten Rembang, yang merupakan wilayah pedesaan dengan kondisi ekonomi yang sederhana.

[75] Wawancara dengan NF pada 14 Juli 2024.
[76] Wawancara dengan NF pada 14 Juli 2024.
[77] Wawancara dengan NF pada 14 Juli 2024.

AFJ merupakan pengikut tarekat NaqsyabandiyahKhalidiyah sekaligus penghafal Al-qur`an. Selain itu salah satu tanggung jawab yang ia emban adalah sebagai santri ndalem yang bertugas memasak nasi untuk para santri. Peran ini memberinya kesempatan untuk mengabdi di pondok secara langsung, sekaligus meringankan beban ekonomi keluarganya, karena dia tidak perlu bergantung sepenuhnya pada keluarganya untuk biaya hidup sehari-hari. Meskipun tugas ini menghabiskan waktu dan tenaga, hal ini juga menjadi cara AFJ untuk berkontribusi pada lingkungan pesantren dan membantu operasional keseharian pondok.

Gejala stres yang dialami AFJ kerap muncul ketika pikiranya terbagi saat menghafal. Ketika merasa tidak dapat berkonsentrasi, dia merasakan gejala fisik seperti sakit kepala, dan juga secara emosional menjadi cemas dan mudah marah**.**

Dalam perjalananya, AFJ menghadapi tantangan berat ketika kehilangan sosok ibunya saat masih dalam fase menghafal Al-Qur'an. Kehilangan orang tua, khususnya ibu, menjadi salah satu stressor utama yang dialami AFJ. Peristiwa tersebut terjadi saat AFJ mencapai Juz 10 dalam hafalan Al-Qur'an, dan pristiwa tersebut hampir membuatnya berhenti meneruskan hafalan Al-Qur`annya. AFJ mengatakan : *"Kalau saya sendiri tantangan terbesar ya itu mas kehilangan sosok orang tua (ibu) saat masih naik juz 10, itu ditinggal ibu jadi saya kepikiran untuk berhenti mas...."*[78]

Meninggalnya ibu memberikan dampak emosional yang cukup berarti, yang menjadi hambatan besar dalam langkahnya untuk menuntaskan hafalan Al-Qur`an. Perasaan duka dan kehilangan tersebut sempat membayangi pikirannya, serta menambah beban fikiran untuk

[78] Wawancara dengan AFJ pada 16 Juli 2024.

AFJ. Namun, dalam menghadapi stres dan kesedihan tersebut, AFJ menemukan dukungan dari keluarga dekat terutamm bibinya yang berpesan bahwa ibunya ingin melihatnya menyelesaikan hafalan, menjadikan motivasi untuk terus melanjutkan hafalannya.

Stressor yang dialami AFJ tidak hanya berasal dari aspek psikologis, tetapi juga dari beban tanggung jawab. Sebagai penghafal Al-Qur'an, dia merasakan tekanan untuk terus maju, terutama karena dia ingin mewujudkan harapan ibunya. Di sisi lain, beban kehidupan di pondok, termasuk tanggung jawab sebagai santri ndalem dan menjaga hubungan baik dengan sesama santri, juga menjadi faktor yang mempengaruhi stresnya. Sebagai santri ndalaem yang bertugas untuk memasak nasi untuk seluruh santri dan juga mempersiapkan hafalan Al-Qur`annya bukan suatu hal ringan. Hal ini menambah beban fisik dan mental**.** Tanggung jawab ini memerlukan manajemen waktu yang baik dan kemampuan untuk tetap fokus di tengah beban tanggung jawab yang ia miliki. Namun, hubungan baik dengan sesama santri, terutama mereka yang juga pengikut tarekat, sangat membantunya untuk mengcoping stres. Mereka saling berbagi cerita dan dukungan, terutama terkait tantangan dalam menghafal dan menjalankan amalan tarekat. AFJ mengatakan,

> *"Untuk sesama santri sendiri yang khususnya sesama murid tarekat sangat mendukung karena kita bisa berbagi cerita, jadi bisa saling berbgi saran dan bisa saling mendukung satu sama lain untuk menjalankan apa yang telah kita terima atau bisa sharing-sharing masalah hafalan-hafalan."*[79]

Selain itu AFJ juga merasa senang dalam menjalankan tugas-tugas tersebut. Mengabdi kepada pesantren dianggap sebagai bagian dari

[79] Wawancara dengan AFJ pada 16 Juli 2024.

ibadah dan bentuk kontribusi nyata bagi komunitas. Hal ini memberinya rasa kepuasan dan makna dalam kehidupan sehari-hari, meskipun beban tanggung jawab tersebut kadang menjadi tambahan sumber stress bagi AFJ.

AFJ telah menetap di Pondok Pesantren Al Irsyad selama 11 tahun, yang menunjukkan bahwa telah beradaptasi dengan baik dengan lingkungan pesantren. Kenyamanan lingkungan pesantren, baik dari segi fisik maupun sosial, membantu AFJ dalam mengelola beban stres yang dia alami. Lingkungan yang mendukung ini memberikan rasa aman dan stabil bagi AFJ untuk dapat fokus pada hafalan dan kegiatan sehari hari di pondok..

Dalam mengatasi stres strategi coping yang diterapkan AFJ sebagian besar bersumber dari ajaran tarekat NaqsyabandiyahKhalidiyah yang dai ikuti selama lima tahun terakhir. Sebelum mengikuti tarekat, AFJ cenderung mencari pelarian di luar, seperti jalan-jalan, ketika merasa stres. Namun, semenjak mengikuti tarekat, dia lebih sering mencari ketenangan di lingkungan pondok, memanfaatkan tempat-tempat sepi untuk berzikirdan melakukan amalan tarekat. Bagi AFJ, tarekat menawarkan ketenangan batin yang tidak bisa ia dapatkan dari aktivitas lain. Menurut AFJ *:"Untuk menghadapi stress ya itu mas, cuma bisa menenangkan diri dan mencari tempat yang sepi mas, agar bisa lebih tenang dan bisa melakukan amalan-amalan yang sudah saya terima dari guru-guru saya itu mas"*[80]

Selain itu, peran mursyid atau guru spiritual juga sangat penting dalam membimbingnya mengatasi tekanan. Setiap hari, dia menerima nasihat dan masukan dari mursyid, yang membantu mengarahkannya dalam menghadapi masalah. Bimbingan ini membuatnya lebih kuat

[80] Wawancara dengan AFJ pada 16 Juli 2024.

secara mental dan mampu menangani stres dengan lebih bijaksana. Dengan dukungan dari mursyid, lingkungan pondok, dan amalan-amalan tarekat, AFJ mampu menjalani kehidupannya sebagai santri dengan lebih tenang dan terarah. Menurut AFJ ,

> *"Peran mursid atau guru itu sangat penting karena setiap saat bahkan setiap hari kita dapat dawah-dawah dapat masukan-masukan apa yang harus kita lakukan untuk menghadapi masalah-masalah yang kita hadapi saat ini kalau tidak ada guru mungkin kita akan memikir kemana-mana."*[81]

[81] Wawancara dengan AFJ pada 16 Juli 2024.

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Analisis Dinamika stress Pada Santri Putra Pengikut Tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah Di Pondok Pesantren Al Irsyad Rembang

Menurut Dadang hawari stres adalah respon non spesifik tubuh yang terjadi ketika sesorang menilai pristiwa yang di alami sebagai sesuatu tekanan yang berada diluar kapasitasnya. Selain itu stress juga dapat menjadi factor pencetus, penyebab sekaligus akibat dari suatu gangguan atau penyakit.[82] Untuk itu perlu di ketahui faktor faktor yang menjadi stressor, dan respon stres yang dialami oleh santri untuk mengetahui mekanisme coping sebagai komponen penting dalam proses adaptasi yang dilakukan oleh para santri pengikut tarekat.

1. Stressor

Berdasarkan hasil penelitian, dinamika stres yang dialami santri putra di Pondok Pesantren Al-Irsyad Rembang dapat dijelaskan melalui teori stres Dadang Hawari. Menurut Dadang Hawari stressor atau pemicu munculnya stress adalah peristiwa, sitiuasi, atau tuntutan yang dapat memicu munculnya respons stres pada individu. Stressor dapat bersumber dari berbagai penyebab baik internal maupun eksternal.[83] Senada dengan ini menurut Potter & Perry stresor dapat diklasifikasikan kedalam dua jenis yaitu stresor internal dan stressor eksternal. Stressor internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya suatu keadaan emosi, atau keadaan fisik. Stressor eksternal berasal dari luar diri seseorang misalnya perubahan lingkungan, keluarga, masyarakat dan sosial budaya.[84]

Menurut organisasi kesehatan dunia WHO kesehatan manusia secara holistik meliputi empat dimensi yaitu biologis, psikologis, sosiologis

[82] Dadang hawari, " Al-Qur`an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa". (Jakarta : Dana Bhakti Prisma Yasa, 1996) hal 44.
[83] Dadang hawari, " Al-Qur`an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa". (Jakarta : Dana Bhakti Prisma Yasa, 1996) hal 45.
[84] Ekawarna, Manajemen Konflik Dan Stress (Jakarta Timur: Bumi Aksara, 2018) hal 190.

dan spiritual atau agama.[85] Stressor Biologis yaitu kondisi fisik, kesehatan, dan juga genetik. Stressor Psikologis meliputi kondisi emosi, pikiran, dan kepribadian. stressor sosial meliputi kondisi lingkungan sosial, hubungan interpersonal, dan stressor spiritual meliputi kepercayaan, keimanan, dan nilai-nilai kehidupan setiap dimensi yang ada dapat berpengaruh terhadap respon setiap individu terhadap stres yang dialaminya.[86]

Setelah dilakukan pengambilan data melalui wawancara dan observasi dalam penelitian ini menunjukkan, bahwa stressor atau pemicu munculnya stres pada santri pengikut tarekat naqsyabandiyah khalidiyah di pondok pesantren al Irsyad Rembang dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain; faktor lingkungan, faktor psikologis dan faktor spiritual.

a. Stressor Internal

Setelah dilakukan pengambilan data melalui wawancara dan observasi dalam penelitian ini menunjukkan, bahwa stressor Internal atau pemicu munculnya stres pada santri putra pengikut tarekat Naqsyabandiyahkhalidiyah di pondok pesantren al Irsyad Rembang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu ; faktor psikologis dan faktor spiritual.

Faktor pertama yang memperngaruhi respon stres pada santri yaitu dari kondisi psikologis, untuk kondisi setiap santri memiliki pemicu stres yang berbeda, diantaranya bersumber dari Beban hafalan Alqur`an. Menghafal Al-Qur`an merupakan tugas yang mulia dan diperlukan komitmen dan tekad yang bulat untuk menyelesaikan dan menekuninya. Dalam prosesnya para santri tidak diperkenankan boyong sebelum berhasil menuntaskan hafalannya walaupun dalam jangka waktu yang panjang. Hal ini seringkali menjadi stressor bagi bebebrapa santri diantaranya dirasakan oleh MHZ menurutnya stressor yang dialaminya

[85] Dadang Hawari, "Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi". (Jakarta : FKUI,2001)
[86] Dadang Hawari, " Al-Qur`an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa". (Jakarta : Dana Bhakti Prisma Yasa, 1996) hal 386.

berasal dari dua faktor, yang salahsatunya berkaitan dengan hafalan alqur`an dimana MHZ merasa kesulitan dalam menjaga hafalan al qur`an dan motivasi yang naik turun dalam menghafal Al-Qur`an.

Selain itu beban hafalan juga menjdi stressor bagi NF, dimana NF memerlukan usaha lebih untuk menghafal Al-qur`an yaitu dengan membacanya beberapa kali. Proses hafalan yang lambat menjadi beban tersendiri bagi NF, yang menciptakan tekanan tambahan dan menurunkan rasa percayadirinya.

Kemudian banyaknya beban tanggung jawab, Stressor ini dialami oleh MAT, menurutnya gejala sters yang dia alami salah satunya berasal dari beban tanggung jawab yang bertumpuk, MAT mengungkapkan *"Biasanya penyebab yang utama ya kebanyakan tanggung jawab. Terus tanggung jawab yang ini..satu belum selesai tambah tanggung jawab yang lain. Terkadang ya bingung terus stres, namun masih biasa-biasa saja nggak kebangeten."*[87] Selain itu perannya sebagai pengikut tarekat, lurah pondok, marbot masjid dan santri yang ikut ndalem, sebagai santri ndalem MAT merupakan santri yang bertugas menyupir atau mendampingi Yai ketika bepergian[88]. Banyaknya beban tanggung jawab ini cukup memberikan tekanan secara fisik dan juga mental.

Kemudian Meninggalnya anggota keluarga, Salahsatu pristiwa yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis sesorang. Kehilangan orang yang disayangi saat masih dalam fase awal memnghafal Al-qur`an, hal ini dialami oleh AFJ dimana dia memperoleh kabar bahwa ibunya telah meninggal pada saat itu "*Kalau saya sendiri tantangan terbesar ya itu mas kehilangan sosok orang tua, ibu saat masih naik juz 10, itu ditinggal ibu jadi saya kepikiran untuk berhenti mas"*[89]. Kondisi ini sempat meninggalkan rasa trauma dan kesedihan bagi AFJ sehingga dia sempat berfikir untuk tidak lagi melanjutkan hafalannya.

[87] Wawancara dengan MAT, pada 13 Juli 2024.

[89] Wawancara dengan AFJ. pada 16 Juli 2024.

Selain itu stressor internal juga bersumber dari faktor moral atau spiritual. Sebagai santri yang telah mengikuti tarekat atau murid tarkeat yang telah diba`iat oleh mursyid tentunya memiliki rutinitas dan amaliyah yang berbeda dengan santri pada umumnya yang belum mengikuti tarekat. Salahsatunya adalah tanggung jawab moral dan spiritual berupa etika atau adab dan juga amalan zikiryang harus dijaga dan di amalkan dengan seksama. Zikirtarekat merupakan karakteristik khusus bagi seorang salik yang telah mengikuti tarekat yang membedakan dengan santri pada umumnya yang belum mengikuti tarekat, dengan demikian zikirtersebut mesti dilakukan seacara istiqomah di setiap saat dan di dilakukan sesuai tata cara yang telah diajarkan oleh Mursyid tarekat. Zikirtersebut merupakan tanggung jawab moral dan spiritual bagi seorang murid tarekat yang harus di lakukan secara istiqomah disetiap harinya.

Peneliti menemukan bahwa hal ini juga dapat menjadi stressor pada santri pengikut tarekat, apabila ia tertinggal atau lupa tidak mengamalkan zikirtersebut sebagaimana yang diungkapkan oleh NF:

> *"Kalau untuk praktik dalam thoriqoh ini menrut saya sangat berpengaruh ,karena semisal kita tertinggal tidak mengerjakan wiridan thoriqoh tersebut berpengaruh pada keadaan emosional, ketika tidak mengerjakan wiridan itu bawaannya pengen emosi terus, bener-bener seperti ngga terkontrol. Terus ketika kita nambal wiridan itu ya seiring berjalannya waktu ketenangan ketenangan itu muncul. Makin tenang makin adem di hati rasanya."*[90]

b. Stressor Eksternal.

Pemicu munculnya stres atau stresor juga dapat bersumber dari Faktor lingkungan atau kondisi sosial. Menurt temuan di lapangan stressor ini dipicu oleh rutinitas di pondok pesantren yang cukup padat, dimulai dari pukul 03.00 sampai dengan pukul 22.00 WIB dan juga

[90] Wawancara dengan NF, pada 14 Juli 2024.

interaksi sosial sesama santri, dalam hal ini mengelola hubungan yang baik dengan sesama santri yang memiliki karakter yang bermacam-macam dengan permasalahannya masing masing juga dapat memicu munculnya stres secara emosional. MAT mengungkapkan;

> ” *Perasaan saya ketika menghadapi kesulitan pada santri terutama ya dipiek-pikke kudu sabar (bagaimanapun harus bisa bersabar) mengadapi santri-santri yang berbagi macam watak, berbagai macam karakter kedah sabar (harus sabar) menghadapi itu anak-anak. Walaupun terkadang penegen emosi tapi ya perlu diredam eling.. eling.. .ngoten.*[91]

Kemudian kondisi lingkungan fisik juga berpengaruh terhadap kondisi mental, hal ini disampaikan oleh MAT dan NF. MAT mengeluhkan masalah kebersihan, kurangnya kesadaran akan kebersihan yang menyebabkan ketidaknyamanan dalam lingkungan dan dapat menjadi sumber stres. kemudian NF mengungkapkan terkait kondisi lingkungan sekitar yang menurutnya dirasa kurang mendukung, dimana suasana kamar yang cukup ramai dan tidak semua santri menghafal Al qur`an membuat NF untuk berusaha mencari tempat yang lebih tenang untuk dapat fokus menghafal Al-Qur`an.

Selain itu faktor eksternal dari kondisi keluarga dirumah juga dapat menjadi beban fikiran yang mempengaruhi fokus para santri. Hal tersebut disampaikan oleh MHZ dan NF. MHZ mengatakan“*saya merasakan tekanan dari keluarga. Mereka berharap saya segera khatam Al-Qur'an dan melanjutkan kuliah ke luar negeri. Saya merasa itu jadi beban tambahan, karena mereka punya harapan yang tinggi, tapi saya merasa belum siap."*[92] Ekekspestasi yang tinggi dari keluarga ini dapat menciptakan tekanan dari aspek sosial dan menjadi pemicu stres. Selain itu kondisi finansial juga menjadi beban fikiran bagi NF,

[91] Wawancara dengan MAT, pada 13 Juli 2024.

[92] Wawancara dengan MHZ, pada 12 Juli 2024.

kondisi keuangan yang serba pas pasan memungkinkan santri mengalami masalah ekonomi seperti keterlambatan kiriman uang saku.

Jadi dapat di garis bawahi bahwa stresor yang dialami oleh santri putra pengikut tarekat Naqsyabandiyahkhalidiyah di pondok pesantren al Irsyad Rembang meliputi stresor internal yaitu dari individu itu sendiri meliputi beban hafalan alqur`an, beban tanggung jawab, motivasi menghafal al-quran yang naik turun, serta beban tanggungjawab moral dan spiritual dalam mengistiqomahkan wadifah zikirtarekat. Kemudian stresor eksternal berasal dari tuntutan keluarga, beban finansial, dan kondisi lingkungan dipondok pesantren yang terlalu ramai, serta peristiwa kehidupan seperti kehilangan orang tua. Berbagai stressor tersebut mererupakan faktor faktor yang dapat menjadi pemicu stres bagi para santri putra di pondok pesantren al-Irsyad Rembang.

2. Respon stress

Setiap individu termasuk santri pengikut tarekat memiliki respon stress yang berbed beda. Respon ini dpengaruhi oleh berbagai faktor baik itu faktor internal seperti kepribadian, kondisi mental, dan kesehatan sesseorang maupun dipengaruhi faktor eksternal seperti lingkungan \, tekanan sosial, dan dukungan dari orang-orang disekitarnya.

Dalam penelitian ini, peneliti menemukan berbagai respons stress yang di tunjukkan oleh santri yang meliputi respon fisik, psikologis, maupun prilaku. Hal ini sejalan dengan konsep respons stres dalam teori Dadang Hawari. Menurut Dadang Hawari respon tubuh terhadap stress melibatkan reaksi fisik dan mental yang kompleks, ia membagi stress menjadi enam tingkatan mulai dari stress ringan atau stres tahap satu yang ditandai dengan semangat yang besar, energi tinggi , dan mulai merasa gugup. Kemudian stres sedang atau stres pada level 2 sampai level 3 yang ditandai dengan munculnya keluhan fisik seperti kelelahan, gangguan pencernaan, dan ketegangan otot. Menurut dadang hawari ketika sesorang

telah mencapai stres pada level ini sudah memerlukan tindakan coping dimanan ia harus mengurangi beban dari situasi yang menekan atau ketika gejala stres mulai memburuk maka ia harus segersa berkonsultasi kepada bantuan medis untuk mengurangi *stresvul*. Kemudian stress berat atau stress kronis stres ini ditandai dengan gejala yang lebih srius sperti gangguan tidur dan berbagia masalah kesehatan lainnya.

Dalam penelitian ini MHZ mengatakan bahwa ia akan merasa sakit kepala, tidak dapat fokus, ngeblank, nafsu makan meningkat, mudah marah dan motivasinya menurun ketika mengalami situasi yang menekan seperti ketika kesulitan dalam menghafal Al-qur`an. Menurut Dadang hawari respon ini merupakan respon fisiologis dan psikologis sebagai respon dari stressor yang dialaminya.

Hal yang hampir sama juga dialami oleh NF ia merasa cemas, resah, hingga sakit kepala Ketika mengalami stress. Selain itu ia juga lebih memilih membatasi diri dengan lingkungan dan mencari tempat untuk menenangkan diri baru kemudian dapat kembali melanjutkan hafalannya. AFJ juga melakukan hal yang sama dengan lebih memilih menenangkan diri di tempat yang sepi dan memperbanyak zikir serta melakkukan aktifitas tarekat sebagai respon prilaku terhadap stres yang dialaminya. Selain itu respon fisiologis juga di alami AFJ berupa pusing kepala, dan fikiran kemanan-mana atau sulit fokus.

Sedangkan respon stres yang ditunjukkan oleh MAT berupa respon emosional yang muncul yaitu ia merasa mudah marah dan MAT menyatakan tidak mengalami gejala fisik yang signifikan ketika mengalami stres. meskipun merasa marah akan tetapi MAT mampu mengelola emosi marah dengan baik. Ia menyadari bahwa amarah yang ditunjukkan adalah bagian dari penampilan luar, sedangkan di dalam hatinya ia berusaha untuk tetap sabar. Hal ini menunjukkan adanya disosiasi antara ekspresi emosi dan perasaan sebenarnya.

Jadi respon stres pada santri putra pengikut tarekat meliputi aspek fisik yaitu sakit kepala, nafsu makan meningkat, fikiran tidak fokus,

ketegangan fisisk seperti merasdsa lelah. Respons psikologis yaitu kecemasan, keresahan, mudah marah dan menurunnya motivasi. Respon prilaku ditunjukkan dengan membatasi interaksi sosial, Mencari tempat yang sepi untuk menenangkan diri, tidur, dan Memperbanyak zikir dan aktivitas tarekat sebagai upaya coping.Hal ini menunjukkan bahwa stres bukan hanya masalah psikologis, tetapi juga melibatkan aspek fisik, sosial, dan spiritual.

3. Coping stress

Menurut Rasmun coping adalah dimana seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologik dalam menghadapi suatu masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukunggan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres yang dihadapinya. Dengan kata lain Coping merupakan mekanisme atau upaya yang dilakukan individu untuk dapat beradaptasi dengan kondisi yang menekan atau *stresfull* melalui sumberdaya yang dimiliki baik internal maupun eksternal yang meliputi proses kognitif maupun prilaku sehingga dapat menaggulangi, meminimalisir efek negatif, atau mengatasi stres yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut lazarus terdapat dua macam strategi coping yaitu coping yang berorientasi pada penyelesaina masalah dan coping yang berorientasi pada regulasi emosi. Menurut temuan penelitian para santri berusaha mengatasi stres dengan berbagai cara, yang akan dijelaskan lebih lanjut pada subbab berikutnya.

B. Analisis Strategi Coping Stress Pada Santri Putra Pengikut Tarekat NaqsyabandiyahKhalidiyah Di Pondok Pesantren Al-Irsyad Rembang.

Lazarus dan Flokman membagi coping menjadi dua kategori yaitu Problem Focused coping dan emotional focused coping.[93] Menurut Lazarus Problem Focused coping adalah strategi yang berfokus pada penyelesaian masalah yang dihadapi secara langsung. Salahsatu bentuk dari problem focused coping yaitu dengan cara mencari solusi atau informsi untuk mengubah situasi yang menekan. sedangkan Emotional focused coping merupakan strategi coping yang berfokus pada regulasi untuk mengatasi sress. Strategi emotional focused coping dilakukan apabila suatu permasalahan atau penyebab terjadinya stres merupakan hal yang tidak dapat dikontrol atau tidak ada lagi yang dapat diupayakan.[94] Terdapat beberapa aspek dalam emotional focused coping yaitu; *Positive reapparsial, Accepting responsibility, Self controling, Distancing, dan Escape avoidence.*[95]

Diluar dari dua konsep startegi coping tersebut yaitu strategi coping yang berorientasi pada masalah dan strategi coping yang berorientasi pada emosional terdapat strategi coping yang berorientasi pada pendekatan ketuhanan yang dinamakan Religious coping. Religius coping merupakan strategi yang digunakan individu untuk mengatasi stres dengan melibatkan aspek keagamaan atau spiritualitas.[96] Penlitian Pargament menunjukkan bahwa religious coping merupakan alternatif dan memiliki karakteristik yang berbeda, serta efektif dalam meningkatkan kesejahteraan individu dibandingkan coping non-religius.

---

[93] Andriyani, Strategi Coping Stress Dalam Mengatasi Problema Psikologis, Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam, 2, no. 2 (2019); 37-55.

[94] Andriyani, Juli. "Strategi Coping stres dalam mengatasi problema psikologis." At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam, no.2 (2019) : 42.

[95] Siti Maryam. " Strategi Coping: Teori Dan Sumbernya." Jurnal Konseling Andi Matappa (2017): 2549-4279. hal 103-104.

[96] "Peran Religius Coping terhadap Psychological Distress pada Mahasiswa: Scoping Review"

Selain itu Dadang Hawari menekan pentingnya keseimbangan antara aspek biologis psikologis, sosial dan spiritual untuk mencapai keseimbangan holistik sebagai cara yang efektif dalam mengurangi stress.

Pada penelitian ini kedua bentuk strategi coping diatas digunakan oleh santri putra pengikut tarekat Naqsyabandiyah di Pondok pesantren Al-irsyad Rembang Adapun Strategi Problem Focused Coping Pada Santri Putra yaitu;

1. Mencari dukungan sosial

Strategi Seeking social support atau upaya mengatasi stres dengan mencari dukungan dari pihak luar merupakan strategi problem focus coping yang dilakukan santri untuk mengatasi stres. Ketika menghadapi stress dukungan sosial dapat menurunkan perasaan terisolasi dalam menghadapi situasi yang menekan. Menurut AFJ ia merasa lebih baik setelah berdiskusi dengan teman atau kepada gurunya. AFJ mengatakan;

> "*Untuk saya sendiri ya, kan masih sering ada situasi di mana kita ada masalah entah itu masalah di pondok ataupun di rumah sebagai murid thoriqoh kita harus bisa terus sabar untuk menghadapi masalah tersebut mas dan selalu berusaha untuk mengatasi entah itu mencari solusi kepada orang lain atau kepada guru kita mas, jadi tidak kita pikirkan sendiri."*[97]

Melalui strategi ini dapat memperkuat motivasi, memberikan rasa kebersaman dalam mengatasi permasalahan. Hal yang sama juga dilakukan oleh NF. Menurutnya "*biasanya dari suport-suport mereka (sesama santri) sering memberi semanagat kalau ada masalah kalau ada gejolak-gejolak stres kayak gitu"*[98].

Berbagi perasaan atau sharing merupakan streategi coping yang juga dilakukan oleh MHZ, menurutnya dengan berbagi cerita dan permasalahan yang dialaminya dengan sesama santri dan mengingat nasehat-nasehat guru

[97] Wawancara dengan AFJ, pada 16 Juli 2024.
[98] Wawancara dengan NF, pada 14 Juli 2024.

dapat memberikan dukungan dan saling menguatkan satu sama lain sehingga mengurangi beban stress yang dialaminya. MHZ mengatakan;

> *"Saya biasanya sharing dengan teman-teman di pondok. Kami sering berbicara entang masalah masing-masing, baik tentang hafalan atau tekanan dari luar. Saya merasa lega setelah berbicara dengan mereka, dan kadang saya juga mendapat solusi dari pengalaman mereka…..Jadi kita kayak sharing sharing gitu terus juga mengingat-ingat apa ya, dawuh-dawuhnya Pak Yai/ dawuh-dawuhnya Mursyid. Itu jadi, bahasanya mengenai diskusi. Diskusi antar sesama, itu jadi salah satu menguatkan kita untuk mengatasi stress tersebut."*[99]

Berbeda dengan ketiga responden tersebut MAT lebih memilih menyelesaikan permsalahan yang dihadapinya secara mandiri, dan jarang bercerita dengan orang lain, kecuali permasalahan tersebut dirasa berat dan berkaitan dengan kemaslahatan bersama, baru kemudian MAT meminta saran kepada orang lain. MAT mengatakan*,"Saya untuk berbagi perasaan dengan orang lain itu ya jarang, ketika stres. Saya paling kalau berbagi perasaan kepada orang lain ketika masalah terlalu sulit di tuntaskan sendiri maka saya mencari dampingan kepada orang lain. mencari solusi tanya – tanya kepada teman."*[100]

Kemudian untuk emotional focused coping yang dilakukan oleh santri putra pengikut tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah yaitu sebagai berikut;

1. Tidur atau beristirahat.

Strategi coping ini diterapkan oleh MAT ketika dia merasa tertekan atau muncul gejala stres karena beban tanggung jawab yang banyak, dia memilih untuk beristirahat sejenak dengan tidur meskipun hanya sebentar. MAT mengatakan;*"Paling ya untuk stres. untuk bisa sembuh dari stres itu*

[99] Wawancara dengan MHZ, pada 12 Juli 2024.
[100] Wawancara dengan MAT, pada 13 Juli 2024.

ya biasanya tidur. Saya kalo sudah tidur biasanya sudah kembali fresh gitu, walaupun tidurnya sebentar."[101] Menurutnya cara ini cukup efektif untuk mengurangi stres yang dialaminya.

Menurut temuan peneliti para santri di pondok pesantren al Irsyad cenderung memiliki pola tidur yang relatif cukup baik, hali ini didukug oleh peraturan dipondok yang menghimbau para santri untuk tidak melakukan aktivitas diatas jam 22.00 WIB dan semua kegiatan juga harus selesai pada pukul 22.00 WIB. Kemudian para santri juga dibangunkan pada pukul 03.00 untuk mengikuti kegiatan tahajud dan qiyamullail. Sehingga untuk waktu tidur para santri antara 5-6 Jam dalam semalam. Tidur merupakan obat alamiah dalam memulihkan fisik dan mental manusia. Untuk itu menjaga pola tidur yang teratur sangat diperlukan dalam menjaga kesehatan mental seseorang. Sebab apabila rata-rata tidur hanya 3-4 jam atau kurang dari itu dalam semalam secara medis maka kekebalan atau imunitas tubuh akan menurun dan mudah mengalmi stres.[102]

Beristirahat merupakan salahsatu escape avoidence dalam emotional focused coping yaitu bertujuan untuk membantu mengalihkan diri dari sumber stres dimana cara ini merupakan bentuk pelepasan emosi yang sederhana namun efektif, dimana tubuh diberikan kesempatan untuk beristirahat dan mereset kembali setelah mengalami ketegangan. Sebagaimana juga disarankan oleh Dadang Hawari, ketika seseorang mengalami stres sedang atau stres tingkat tiga maka disarankan untuk mampu mengurangi beban stres atau tuntutan-tuntutan yang dihadapi serta tubuh mendapat kesempatan untuk beristirahat atau releksasi, untuk memulihkan suplai energi.[103]

2. Membatasi diri dari pergaulan

[101] Wawancara dengan MAT, pada 13 Juli 2024.
[102] Dadang Hawari," Manajemen Stres semas dan Depresi" (Jakarta: FKUI, 2001) hal. 117.
[103] Dadang Hawari, "Al-Qur`an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa". (Jakarta : Dana Bhakti Prisma Yasa, 1996) hal

Strategi coping ini dilakukan NF sebagai santri tarekat yang juga seorang penghafal al-qur`an, dimana dia merasa bahwa terlalu sering berkumpul atau berinteraksi dengan santri yang tidak memiliki tugas yang sama dalam menghafal al-qur`an dapat membuatnya kehilangan banyak waktu dan menganggu fokusnya. NF mengatakan,*"Hubungan sesama santri di pondok menurut saya kurang begitu mendukung sih mas soalnya dari sisi lain juga disini pondoknya bukan pondok qur`an. Jadi ya sebisanya kita mengontrol diri untuk menyendiri lah (meluangkan waktu) seolah-olah kalau kita keseringen ngobrol-ngobrol sama teman-teman biasanya terus lupa waktu kayak giru. Dan menghabiskan waktu banyak."*[104]

NF dalam hal ini menggunakan strategi coping *escape avoidence* (menghindarkan diri) dan Accepting responsibility (penerimaan tanggung jawab). Strategi ini melibatkan upaya untuk menghindar dari stressor atau simber stres. Dalam hal ini NF, memilih untuk membatasi diri sebagai cara untuk lebih memfokuskan diri pada tugas utamanya sebagai penghafal Al-qur`an dan sebagai santri tarekat.

3. Menghindar dari keramaian

Strategi ini berfokus pada pengelolaan emosi yang muncul ketika mengalami stress tanpa berusaha mengubah situasi secara langsung. Menurut penyataan NF dan AFJ menyendiri atau dapat membantu dalam mengelola stres dengan menciptakan suasana yang lebih tenang untuk dapat menghindar dari distraksi dan merefleksikan diri untuk fokus pada tugasnya sebagai pengikut tarekat dan penghafal alqur`an. NF mengatakan*, "Ya kalau di kamar itu enak mas nyaman juga tapi biasanya kalau saya itu sering kadang ramai banyak teman-teman pada ngobrol kayak gitu. Ya terus disitu juga saya biasanya mencari tempat yang enak, biasanya di maqom terus di tempat tempat tertutup yang sepi. Ketenangan lah mencari ketenangan."*[105]

[104] Wawancara dengan NF, pada 14 Juli 2024.
[105] Wawancara dengan NF, pada 14 Juli 2024.

AFJ juga mengatakan; *''sebelum saya mengikuti tarekat itu kalau setiap saya pikiran banyak, stres itu mesti saya mencari kesenangan di luar entah itu jalan-jalan atau apa kalau sekarang semenjak ikut tarekat Alhamdulillah saya sudah jarang keluar mas.. bisa lebih menenangkan diri di pondok untuk mencari tempat-tempat yang sepi untuk melakukan aktivitas tarekat itu sendiri mas.''*[106]

Kemudian terdapat juga Coping psikoreligius. Menurut Pargamentdidalam karyanya *Religion and Coping: The current stat of knowladge* mengatakan bahwa, pada umumnya seseorang yang memiliki keyakinan pada Tuhan secara penuh apabila mengalami situasi yang menekan maka individu tersebut akan senantiasa melibatkan Tuhan dan menggunakan unsur-unsur keagamaan lainnya untuk mengatasi permasalahan yang dialaminya.[107]

Menurt Dadang Hawari tingkat keimanan seseorang erat hubungannya dengan kekebalan dan daya tahan dalam mengatasi berbagai problem kehidupan yang merupakan stressor psikososial. Melalui pendekatan holistik yang memandang mandang manusia sebagai kesatuan dari tubuh, pikiran, emosi dan jiwa, sehingga pengelolaan stres tidak hanya pada aspek fisik, psikologis, dan sosial namun juga pada aspek spiritualitas.

Dalam penelitian ini peneliti menemukan beberapa strategi coping religius yang dilakukan oleh santri pengikut tarekat dalam mengatasi stres yang mereka alami yaitu sebagai berikut**;**

1. Muroqobah sebagai coping stress

Temuan dilapangan menunjukkan bahwa santri pengikut tarekat NF mengidentifikasi bahwa sumber stres yang utama berasal dari keinginan negatif atau nafsu yang berlebihan. Hal ini merupakan bentuk dari mengontrol diri yang merupakan salahsatu bentuk religious coping dengan menerapkan Muroqobah yang dilakukan oleh santri pengikut tarekat.

[106] Wawancara dengan AFJ, pada 16 Juli 2024.
[107] Pragment, "Religion and Coping: The Current State of Knoeledeg", 1997.

Muroqobah menurut Imam Al-Ghazali merupakan perhatian, penjagaan atau pengawasan diri untuk selalu menghadirkan Allah Ta`ala yang senantiasa megawasi dan menjaga manusia.[108] Untuk itu upaya sungguh-sungguh dalam mengawasi diri dari potensi diri yang negatif atau *hawanafsu* dengan senantiasa berzikir dan melawan keinginan nafsu, merupakan strategi coping yang efektif dalam menjaga dan memperoleh ketenangan batin. Dengan berupaya mengendalikan, atau melakukan hal yang bertolak belakang dengan keinginan hawa nafsu seperti keinginan untuk bermalas malasan, ketertarikan dengan lawan jenis, makan minum yang berlebihan, dan mencari hiburan diluar pondok.

Strategi pengendalian diri ini membantu meminimalisir dorongan yang dapat mengganggu kesetabilan emosi dan fokusnya dalam menjalnkan tugasnya sebagai penghafal alquran dan sebagai pengikut tarekat. NF mengatakan*,"menurut saya yang menjadi penyebab tekanan atau stres berasal dari keinginan nafsu itu sendiri yang tidak terkontrol. Jadi bagaimana kita melawan atau mengendalikan nafsu ya di situ Prnya"*[109] melalui strategi pengendalian diri ini merupakan kunci untuk menanggulangi stres yang muncul dari dorongan internal tersebut.

2. **Zikirsebagai coping stress**

Firman Allah dalam Al-Qur`an surah Al-Baqarah ayat 152:

فَاذْكُرُوْنِيْٓ اَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوْا لِيْ وَلَا تَكْفُرُوْنِ ع

Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku. (Q.S Al-Baqoroh ayat 152)

Adapun yang dimaksud dengan zikiryaitu melakukan zikirdengan menggunakan satu asma` husna yang telah ditunjukkan guru kepada

[108] Al-Ghazali, Imam. "Ihya` Ulumuddin Awas dan Wawas diri, Tafakur, Mati dan kejadian Setelahnya" (Bandung : Marja, 2014) hal. 24
[109] Wawancara dengan NF, pada 14 Juli 2024.

murdnya, baik kalimat nya ataupun jumlahnya, baik metodenya ataupun tempat dan waktunya, yang semua itu atas dasar petunjuk yang bersilsilah sampai kepada Rasullullah saw. Diantaranya menggunakan lafdzul jalalah, baru kemudian menggunakan kalimat tauhid secara bertahap. Atau menggunakan kalimat tauhid, baru tahap berikutnya menggunakan lafdzul jalalah.

Firman Allah dalam Al-Qur`an surah Ar-Ra`d ayat 28

الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ ۗاَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ ۗ

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram. (Q.S Ar-Ra`d ayat 28)

Praktik zikiryang ada dalam tarekat ini merupakan komponen utama yang digunakan oleh santri pengikut tarekat Naqsyabandiyahkhalidiyah dalam strategi copoing stres. Menurt temuan penelitian para santri tarekat menemukan berbagai manfaat dari amaliyah tersebut, antara lain; memperoleh ketenangan batin dan fikiran, sebagaimana yang diungkapkan oleh santri tarekat MAT, menurutnya; *"zikirini sangat membantu saya untuk menenangkan fikiran dan ketika saya sudah mengamalkan zikirtersebut maka rasanya di hati itu akan adem, sudah plong gitu."*[110]

Hal serupa juga diungkapkan oleh NF dimana amaliyah zikirtarekat memiliki pengaruh terhadap ketenangan hati dan kondisi emosionalnya. NF mengungkapkan; "*semisal kita tertinggal tidak mengerjakan wiridan thoriqoh tersebut akan berpengaruh pada keadaan emosional, ketika tidak mengerjakan wiridan itu bawaannya pengen emosi terus, .. Terus ketika kita*

[110] Wawancara dengan MAT, pada 13 Juli 2024.

nambal wiridan itu ya seiring berjalannya waktu ketenangan ketenangan itu muncul. Makin tenang makin adem di hati rasanya."[111]

Selian itu manfaat yang diperoleh melalui zikiryaitu memunculakan kesdaran bahwa segala bentuk ujian, cobaan maupun permasalahan merupakan manifestasi dari kasih sayang Allah kepada makhluknya. NF menyebutkan, melalui praktik zikirtarekat, dengan senantiasa mengingat Allah maka akan memunculkan kesadaran bahwa segala bentuk permasalahan, ujian dan cobaan yang datang maupun pergi pada hakikatnya adalah apa yang dikehendaki Allah kepada kita;

> *"Ya kalau untuk mengatasi stres itu biasanya ya dengan zikirseiring kita mengingat Allah. Bahwa semuanya ujian, semuanya cobaan, semuanya yang datang dan yang pergi itu karena Allah. Kalau tertimpa masalah dalam bentuk apapun itu tetap mengingat itu semuanya kan dari Allah. Ketika kita mengingat bahwa semuanya itu dari Allah ya mau nggak mau disitu kita juga harus sabar, harus gini, harus gitu, belajar menerima apa adanya."*[112]

Melalui internalisasi zikirseorang salik atau pengikut tarekat memandang masalah sebagai hal yang postif, sehingga memunculkan sikap sabar dan *husnudzon* kepada Allah SWT. Sebagaimana pernyataan MHZ*;"zikiran-zikiran itu, itu membantu saya untuk mengingat, oh iya.. ini adanya semua ini (ujian), yang nentuin Allah masa kita marah sih kepada Allah kaya gitu"*[113]

Secara teoritis zikiryang diamalkan oleh santri pengikut tarekat merupakan bagian dari religius coping. Hal ini sesuai dengan coping menggunakan aspek religiusatas. Menurut Pargament religius coping merupakan upaya memahami dan mengatasi sumber stres atau stressor melalui berbagai cara yang salahsatunya adalah zikiruntuk mempererat

[111] Wawancara dengan NF, pada 14 Juli 2024.
[112] Wawancara dengan NF, pada 14 Juli 2024.
[113] Wawancara dengan MHZ, pada 12 Juli 2024.

hubungan antara individu dengan tuhannya.[114] Dzikir-zikirsufi (tarekat) secara umum memunculkan energi positif yang datang dari Allah SWT dan sangat bermanfaat bagi kesehatan, penyembuhan, spiritualitas serta penyelarasan-penyelarasan. Lebih spesifik lagi dzikir-zikirala tasawuf terbukti mampu menyelesaikan berbagai persoalan kesehatan, baik psikis maupun fisik.[115]

3. Internalisasi nasihat dari mursyid tarekat

Mursyid dalam tarekat memiliki peranan penting dalam membimbing para salik atau murid menempuh jalan ruhani untuk dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT. Langkah awal yang ditempuh para salik sebelum mengikuti tarekat yaitu dengan mengambil *bai`at* kepada seorang Mursyid tarekat. Dengan bai`at tersebut para salik telah mengikat janji setia kepada seorang mursyid untuk senantiasa menjalankan syari`at agama islam, dan senantiasa menjaga kemurnian hatinya melalui upaya sungguh sungguh dalalm *(mujahadah)* dan memperbanyak amalan sunnah *(riyadoh)* serta senantiasa berzikir dan mengamalkan segala ajaran yang ada didalam suatu tarekat tersebut. Dengan kata lain Mursyid memiliki peranan penting sebagi mentor dalam membimbing ruhani seorang salik atau murid tarekat, hal ini yang mempengaruhi para salik dalam bersikap dan mengambil keputusan dengan senantias memperhatikan adab atau etika, baik adab kepada guru , adab kepada oranglain , maupun adab kepada diri sendiri.

Menurut temuan penelitian para santri pengikut tarekat merasakan adanya pengaruh yang signifikan atas nasihat yang diberikan oleh mursiyd terhadap strategi coping yang mereka lakukan. Diantaranya dalam aspek kognitif. Melalui nasihat dan bimbingan dari mursyid memiliki peranan penting dalam membuka wawasan dan mengubah perspektif santri dalam

[114] Anggraini, B. D. S. (2024). Religious Coping Dengan Stress Pada Mahasiswa. *Cognicia*, *2*(1). https://doi.org/10.22219/cognicia.v2i1.1846.
[115] Syukur, A. “Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf” .(Jakarta: Erlangga 2012).

memandang situasi atau pristiwa yang menekan, MHZ mengatakan*;"Pak Yai sering mengingatkan kami bahwa setiap ujian itu adalah bentuk rahmat dari Allah. Setiap kali saya merasa tertekan, saya selalu ingat nasihat beliau, dan itu membuat saya lebih kuat dalam menghadapi setiap cobaan."*[116]

Peran dari mursyid tarekat melalui nasihat dan bimbingan spiritual membantu santri untuk mengubah penilaian kognitif terhadap situasi yang stresvul menjadi sesuatu yang positif dimana permaslahan atau ujian dalam bentuk apappun dipahami pada hakikatnya merupakan bentuk kasih sayang Allah SWT sehingga semakin menguatkan keimanan dan senantiasa menyandarkan segala bentuk pristiwa yang menkan, sebagai takdir dan kuasa Allah SWT.

Selain itu NF juga mengatakan terkait nasihat dari mursyid sebagai panduan untuk menyelesaikan permaslahan yang dihadapinya; *"Ya membantu banget mas menurut saya, biasanya melalui sindiran-sindiran oleh pak yai lewat ngaji. Biasanya juga di dawi langsung. Dari situ juga membuat saya pribadi memiliki wawasan supaya tau langkah selanjutnyta yang harus saya lakukan kayak gitu."* [117]

Melalui dukungan dari mursyid, para santri merasa lebih yakin dalam menentukan langkah yang perlu diambil, sehingga mengurangi beban mental dan tekanan**.** AFJ mengatakan,;"*Peran mursid atau guru itu sangat penting karena setiap saat bahkan setiap hari kita dapat dawuh-dawuh dapat masukan-masukan apa yang harus kita lakukan untuk menghadapi masalah-masalah yang kita hadapi saat ini kalau tidak ada guru mungkin kita akan memikir kemana-mana."*[118]

[116] Wawancara dengan MHZ, pada 12 Juli 2024.
[117] Wawancara dengan NF, pada 14 Juli 2024.
[118] Wawancara dengan AFJ, pada 16 Juli 2024.

Selain itu Nasihat dan bimbingan yang diberikan oleh muursyid juga memberi penkanan akan pentinngnya menjaga adab atau etika seorang murid tarekat dalam berbagai kondisi. MAT mengatakan*;*

> *"untuk nasihat pak yai, yang membantu saya untuk mengatasi masalah ya banyak, nasehat nasehat pak yai yang di dawuhkan kepada saya kepada murid-murid lebih-lebih ketika tawajuhan pak yai sering ngendikan, bagaimana adabnya murid kepada guru, bagaimanana adabnya murid kepada temannya itu menjadikan saya untuk, mengatasi masalah kepada teman atau pada siapa-siapa. Disamping itu pak yai sering ngendikan pas waktu ngaji untuk melaksanakan, memecahkan maslah ya dengan cara yang baik"*[119]

Melalui pemahaman adab sebagai panduan moral dan saosial dalam bersikap baik kepada diri sendiri maupun orang lain, menjadikan santri pengikut tarekat dapat mengelola hubungan interpersonal dengan lebih baik sehingga dapat meminimalisir konfilk dan stres dalam kehidupan sehari-hari. Dengan kata lain secara tidak langsung peran seorang mursyid tarekat disini, memiliki fungsional yang hampir sama dengan terpais atau konselor yang dapat membantu para santri pengikut tarekat dalam mengatasi stres melalui pendekatan religius dalam menyikapi berbagi permasalahan yang berpotensi menjadi stressor.

[119] Wawancara dengan MAT, pada 13 Juli 2024.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai Dinamika stres dan strategi coping stres pada santri putra pengikut tarekat NaqsyabandiyahKhalidiyah di Pondok Pesantren Al-Irsyad Rembang, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut

Hasil penelitian menunjukkan bahwa santri putra pengikut tarekat Nasyabandiyah Khalidiyah di Pondok Pesantren Al-Irsyad Rembang mengalami dua kategori stres yaitu stres ringan dan stres sedang yang dipicu oleh stresor internal meliputi beban hafalan Al-qur`an, tanggung jawab yang menupuk, motivasi yang naik turun, serta kewajiban moral dan spiritual untuk mengamalkan zikirtarekat secara istiqomah. Sementara stresor eksternal mencakup ekspektasi tinggi dari keluarga, kondisi lingkungan pondok yang ramai, kurangnya dukungan teman sebaya, dan peristiwa kehidupan seperti kehilangan orang tua.

Respon terhadap stres yang muncul bervariasi, mencakup respon fisiologis seperti sakit kepala, sulit berkonsentrasi, fokus menurun. Kemudian respon psikologis seperti kecemasa, motivasi yang menurun, mudah marah. Dan respon prilaku seperti mencari tempat yang tenang, menghindar dari keramaian

Untuk mengatasi stres para santri menggunakan beberapa strategi coping stres yang meliputi problem focused coping, seperti mencari dukungan sosial dan berbagi cerita dengan teman atau gur, serta emotional focused coping seperti beristirahat, membatasi interaksi sosial, dan menghindar dari keramaian. Selain itu pendekatan religious coping memiliki peran yang signifikan melalui praktik Muroqobah, dzikir, dan Internalisasi nasihat dari Mursyid tarekat.

Amaliyah tarekat, seperti zikirdan muroqobah, terbukti membantu santri mengelola tekanan dengan lebih baik, memberikan ketenangan batin, dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya sabar serta husnudzon

kepada Allah. Peran mursyid sebagai pembimbing spiritual juga penting dalam memberikan wawasan, menguatkan keimanan, dan membantu santri mengelola hubungan interpersonal dengan baik. Dengan demikian, pendekatan religius melalui tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah berperan sebagai strategi coping yang efektif, membantu santri menghadapi stres dengan lebih adaptif dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara holistik.

B. Saran

Penelitian ini masih sangat terbatas dalam mengeksplorasi strategi coping stres secara mendalam. Oleh karena itu, disarankan untuk penelitian selanjutnya dapat memperluas objek penelitian dan mengeksplorasi dampak jangka panjang dari strategi coping ini**.**

DAFTAR PUSTAKA

Akhnaf, A. F., Putri, R. P., Vaca, A., Hidayat, N. P., Az-Zahra, R. I., & Rusdi, A. (2022). Self Awareness Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, *6*(1), 107. https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i1.13201.2022

Andriyani, J., & Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, D. (n.d.-a). *Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis* (Vol. 2, Issue 2). http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih

Anggraini, B. D. S. (2024). Religious Coping Dengan Stres Pada Mahasiswa. *Cognicia*, *2*(1). https://doi.org/10.22219/cognicia.v2i1.1846

Aras, D., & Rizky Arbaim Hasyar, A. (2024). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Nyeri Kepala Primer Pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin. *In Indonesian Journal of Physiotherapy* (Vol. 4, Issue 1).

Arief Subhan. (2012). *Lembaga Pendidikan Islam Indonesia*. Jakarta: Kencana Pernada Media Group.

Creswell, J. W. , & J. D. C. (2017). *Research design Qualitative, quantitative, mixed methods approaches*. Sage publications.

Dadang Hawari. (1996). *Al-Qur`an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prisma Yasa.

Dadang Hawari. (2001). *Manajemen Stres semas dan Depresi*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Dadang Hawari. (2005). *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*. Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan, J., Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, I., Kunci, K., & Beragama, K. (2019). Kematangan Beragama

dalam Perspektif Psikologi Tasawuf Zulkarnain. In *Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* (Vol. 10, Issue 2).

Durrotul Inaroh. (2000). *Studi Korelasi antara prestasi Bahasa Arab dan Fiqih di Madrasah Diniyah Al-Irsyad Rembang*. Yogyakarta : IAIN Kalijaga.

Ekawarna. (2018). *Manajemen Konflik Dan Stress*. Jakarta: Bumi Aksara.

Eko Wahyu Cahyono. (2019). *The Power Of Gratitude : Kekuatan Syukur Dalam Menurunkan Stres Kerja*. Deepublish.

Filya Hidayati, S. P. (2024). *Penelitian Kualitatif." Pengantar Metodologi Penelitian Kualitatif* . Padang : CV Gita Lentera.

Fitri Fausiah, J. W. A. S. B. (2007). *Psikologi abnormal klinis dewasa*. Jakarta: Universitas Indonesia.

Frankl, E. V. (2006). *Logoterapi Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi*. Yogyakarta: Kreasi Wacana.

Nofyn, Hafizzatul. (2024, Juli 30) Spiritualitas dan Kesehatan Mental: Menyelami Hubungan.https://kumparan.com/saa_hafizzatul-nofyn/spiritualitas-dan-kesehatan-mental-menyelami-hubungan-22NsgzQNj2U.

Jamhari jamhari. (2019). Kritik Terhadap Tarekat: Telaah Kritisterhadap Pola Pikir Dan Cara Hidup Sufi. *Jurnal Ilmu Agama*, *20*(2).

John W. Adolescence. (2003). *Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.

Khamida, S. R. Z. (2019). Gambaran Mekanisme Koping Dalam Menghadapi Stres Pada Santri Penghafal Al-Quran Di Pondok Pesantren. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, *XII*(2).

Hidayati, N. (1995) *Konsep Perawatan Kesehatan Jiwa Menurut Pendapat Zakiah Daradjat Dan Dadang Hawari*.

Hornby, A. S. (1995). *Oxford advanced leaner`s dictionary*. Oxford Univer. Press.

Kumala. (2017). Efektivitas Pelatihan Zikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*.

Lazarus dan Folkman. (1984). *Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. 46 (4), 839.*

Lazarus, R. S. , and S. F. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*.

Lindau, M., Almkvist, O., & Mohammed, A. H. (2016). Effects of Stress on Learning and Memory. In *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress* (pp. 153–160). Elsevier. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00018-2

Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, *24*(1), 1. https://doi.org/10.22146/bpsi.11224

Maisyaroh, M. (2019). Tasawuf Sebagai Dimensi Batin Ajaran Islam. *Jurnal At-Tafkir*. 12(2), 141-151.

Martin Van Bruinessen. (1992). *Tarekat NaqsyabandiyahDi Indonesia*. Bandung: Mizan.

Martin Van Bruinessen. (1995). *Kitab kuning Pesantren dan Tarekat*. Bandung: Mizan.

Meliani. (2023). *Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kejadian Nyeri Kepala Primer Pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keprawatan Universitas Hasanuddin*. Universitas Hasanuddin

Munawir Kertosono. (2012). *Sabilus Salikin Jalan Para Salik Enslikopedi Thariqah/Tashawwuf.* Pondok Pesantren Ngalah.

Nabil Fahmi. (2023). *Sejarah Pondok & Masyayikh PP Al-Irsyad Kauman, Rembang, Dokumen Arsip Pondok Pesantren Al-Irsyad Rembang*.

Nurhasanah, L. (2017). Peran Tasawuf Dalam Kehidupan Manusia Moderen (Perspektif Sayyed Hossen Nasr). *El-Afkar: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Tafsir Hadis*, 6(2).

Purnama, R. (2017). Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritual. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 12(1), 70-83.ra

Rice, F. P. (1993). *The Adolescent: Development, Relationships, and Culture*.

Saliyo, S. (2018). Manfaat Perilaku Spiritual Sufi Pada Kesehatan Mental dan Well Being Seseorang. *Jurnal Studia Insania*, *6*(1), 001. https://doi.org/10.18592/jsi.v6i1.2008

Santrock. (2003). *Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga

Sari, N. Y., & Khusumadewi, A. (2018). Identifikasi Gejala Stres Klien Di Yayasan Rumah Orbit Surabaya Selama Proses Rehabilitasi. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, *2*(1), 105. https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p105-109

Sentot Imam Wahjono. (2010). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: Penerbit Selamba Empat.

Siti Maryam. (2017). Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, *1*(2), 101–107.

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Susanto, D., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, *1*(1), 53–61. https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.60

Syukur, A. (2012). *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf* . Jakarta: Erlangga.

Turunen, M. T., Rasmus, S., Bavay, M. Rusteenoja, K., & Heiskanen, J. (2016). Coping With difficult weather and snow conditions: Reindeer herders` views on cllimate change impacts and coping strategies. Climate Risk Management, 11, 15-36.

Tyas, W. C. (2017). Hubungan Antara Coping Stress Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Luar Jawa. *Jurnal Penelitian Psikologi*.

Tobias, J. A., Montgomerie, R., & Lyon, B. E. (2012). The evolution of female ornaments and weaponry: social selection, sexual selection and ecological competition. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, *367*(1600), 2274–2293. https://doi.org/10.1098/rstb.2011.0280

Turunen, M. T., Rasmus, S., Bavay, M., Ruosteenoja, K., & Heiskanen, J. (2016). Coping with difficult weather and snow conditions: Reindeer herders' views on climate change impacts and coping strategies. *Climate Risk Management*, *11*, 15–36. https://doi.org/10.1016/j.crm.2016.01.002

Wati, L. (n.d.). *Hubungan Antara Coping Stress Dengan Subjective Well-Being Pada Penduduk Desa Balerante, Kemalang, Klaten*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Wechsler, B. (1995). Coping and coping strategies: a behavioural view. *Applied Animal Behaviour Science*, *43*(2), 123–134. https://doi.org/10.1016/0168-1591(95)00557-9

Weyant, E. (2022). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches, 5th Edition. *Journal of Electronic Resources in Medical Libraries*, *19*(1–2), 54–55. https://doi.org/10.1080/15424065.2022.2046231

LAMPIRAN

1. Hasil angket menggunakan skala PSS-10 dengan 8 responden pada pra penelitian

No	Nama	Usia	Item negatif	Item positif	Skor	Keterangan
9.	MHZ	21 tahun	16	4	20	Stres ringan
10.	MAT	23 tahun	19	0	19	Stres ringan
11.	AFJ	26 tahun	18	7	25	Stres sedang
12.	NF	23 tahun	20	4	24	Stres sedang
13.	MY	28 tahun	5	0	9	Normal
14.	NA	21 tahun	7	2	8	Normal
15.	TF	18 tahun	5	1	6	Normal
16.	ARD	22 tahun	8	1	9	Normal

2. Form angket Skala PSS-10

Nama :

Usia :

Kuisioner PSS-10 memiliki dua kategori item, yaitu 6 item negatif dan 4 item positif. Skor untuk item negatif berkisar 0 (tidak pernah) sampai 4 (sangat sering). Seangkan untuk item positif skor dibalik 0 menjadi 4 dan sebaliknya. Total skor PSS-10 berkisar antara 0-40, dengan kategori skor 0-13 (stres ringan) , skor 14-26 (stres sedang), dan skor 27-40 (stres berat).

No.	Pertanyaan	Tidak pernah	Sangat Jarang (1-2x)	Jarang (3-4x)	Sering (5-6x)	Sangat sering (> 6x)
1.	Selama satu bulan terakhir seberapa sering anda marah karena					

	sesuatu yang tidak terduga					
2.	Selama satu bulan terakhir seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal penting dalam kehidupan anda					
3.	Selama satu bulan terakhir seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan					
4.	Selama satu bulan terakhir seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi					
5.	Selama satu bulan terakhir seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda					
6.	Selama satu bulan terakhir seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan					
7.	Selama satu bulan terakhir seberapa sering anda merasa mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda					
8.	Selama satu bulan terakhir seberapa sering anda merasa lebih mapu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain					
9.	Selama satu bulan terakhir sebebrapa sering anda marah karena adanya masalah yang					

	tidak dapat anda kendalikan					
10.	Selama satu bulan terakhir seberapa sering anda merasa kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya					

- Item positif : 4,5,7,8
- Item negatif : 1,2,3,6,9,10

3. Hasil wawancara dengan esponden MHZ, MAT, NF, dan AFJ

Wawancara dengan MHZ pada 12 Juli 2024		
No.	**Pertanyaan**	**Jawaban**
1.	Apakah Anda bersedia meluangkan waktu untuk mengikuti wawancara ini dan menjawab beberapa pertanyaan	*Ya, tentu. Saya bersedia*
2.	Sebelumnya boleh diperkenalkan nama, usia, jumlah saudara, asal daerah, dan sudah berapa lama mondok disini dan bagaimana rutinitas sehari-harinya?	Perkenalkan nama saya Ahmad Muhanan Zen, saya berusia 21 tahun, jumlah saudara saya 4 bersaudara jadi ada 3, asal daerah Jakarta. Saya mondok sudah hampir 6 tahun. Rutinitas kesibukan sehari-hari sesuai sama kegiatan pondok diantaranya bangun jam 3 tahajud. Habis itu zikiran setelah itu jamah subuh, ngaji sama pak yai setelah ngaji pak yai biasanya *deresan* habis *deresan*, setoran pagi ke guru/ustadznya. Lalu habis itu nanti siang ada kadang kalau misalnya lagi kuat untuk bangun. Mungkin kita ngafal apa namanya ngafal dulu apa namanya *deresan* dulu, nanti kalau sekiranya gak kuat, mungkin tidur dulu nanti bisa dibalikin, habis itu nanti sore setoran lagi. Malam zikiran sesuai kegiatan pondok, terus habis itu malamnya ada ngaji habis ngaji musyawaroh kitab setelah itu tidur.

3.	Mungkin boleh dijelaskan bagaimana Anda mendeskripsikan pengalaman Anda sebagai seorang penghafal Al-Quran dan juga sebagai seorang pengikut Thoriqohh NaqsyabandiyahKholidyyah?	Pertama-tama mas jadi kalau dipodok sini bagi yang ingin menghafal Al-Quran nanti apa namanya sama Pak yai jikalau apa namanya... eh di apa bahasanya di *istiqorohkannya* kayaknya manfaat… nah nanti abis itu di *bai`at* thoriqoh, Jadi yang menghafal Al-Quran Nanti harus di *bai`at* thotiqoh Kurang lebihnya seperti itu
4.	Kalau berkenan sudah berapa tahun anda mengikuti tarikat ini?	Saya kurang lebihnya sudah 4 tahun untuk mengikuti thoriqoh ini
5.	Seberapa sering anda terlibat dalam aktivitas tarikat seperti mengikuti kegiatan kegiatan yang ada di dalam tarikat ini ?	Kalau untuk apa namanya tarikat, Itu biasanya zikirnya setiap hari ada amalan tertentu yang di ijazahkan sama Pak Yai, dan juga Setiap akhir bulan ada namanya *tawajuhan* atau apa namanya *khotamal khawajikan* seperti itu mas.
6.	Apakah Anda pernah merasa stres selama belajar dan menjalani kehidupan di pondok?	Ya, tentu saja. Kadang saya merasa tertekan, terutama ketika hafalan Al-Qur'an terasa sulit. Kadang juga tuntutan dari keluarga membuat saya merasa stres."

7.	Apa yang biasanya menjadi sumber stres terbesar bagi Anda?	Kalau yang saya rasakan, jadi dalam kehidupan sehari-hari mungkin kan kita kayak ngerasa ada musibah seperti ini.. Ada ujian seperti ini.. Atau mungkin yang contohnya dari apalan al-quran, yang penghapal al-quran mungkin yang hafal kok gak hafal-hapal. Ketika sudah hafal lupa lagi.. Sudah hafal lupa lagi.. Dibenerin yang atas mungkin juz-juz yang 15 ke atas.. Yang bawah hancur ..yang atas udah bener yang bawah hancur yang bawah udah bener hancur lagi… itu yang saya rasakan. Karena kita kan belajar thoriqoh itu bagaimana mengenal allah dan juga yang diajarkan dari thariqoh itu semua bahwa segala sesuatu yang ada di dunia itu pasti udah ditentukan sama allah. Jadi kita bisa ngapalin al-quran, kita bisa menjaga itu ya karena diberikan kekuatan sama allah, tidak semena-mena dari keinginan kita. Intinya kita disini diajarkan untuk berikhtiar ikhtiar sesuai tugas

		manusia manusia berikhtiar nanti hasil yang menentukan itutuhan kurang lebihnya seperti itu.
8.	Bisakah Anda menceritakan lebih detail tentang situasi yang paling membuat Anda stres?	Mungkin salah satunya dari faktor keluarga karena bacground keluarga saya yang semuanya itu berpendidikan keluarga saya banyak yang punya yayasan, punya apa... dan orang tua saya juga sangat menekankan.. emang saya, apa namanya ya mungkin pas saya kecil saya bisa, mau menghapal quran itu karena mungkin salah satunya dari dorongan orang tua, tapi ya saya juga ada rasa ingin menghapalkan itu sendiri. Dan apa ya orang tua tadinya minta kamu kalau bisa ngapalin quran. Eh pas sekarang malah dituntut untuk kuliah di luar negeri. Karena itu kan mungkin rada bentrok sama ininya sama apa tujuan awalnya. Dan saya kayak langsung disuruh.. pokoknya langsung hatam gini gini gini .. terus kuliah di luar negeri. Itu menurut saya sedikit tekanan karena kan adanya kita bisa hafal ya itu yang ngasih gusti Allah mau kita berusaha seperti apa kalau Allah belum tentukan kamu nih belum ditentuin hafal ya belum tentu hafal kalau yang saya pahamin seperti itu. gitu mas

9.	Bagaimana perasaan Anda ketika menghadapi kesulitan dalam menghafal Al-Qur'an atau mengikuti kegiatan tarekat?	Saat menghafal Al-Qur'an, kadang motivasi saya naik turun. Ada waktu di mana saya merasa semangat, tapi kadang susah untuk fokus. Saya merasa frustasi kalau hafalannya tidak lancar, terutama kalau sudah lama mengulang tapi tetap belum hafal."
10.	Apakah Anda merasa ada tekanan dari luar, misalnya dari keluarga atau lingkungan, terkait pencapaian Anda?	Iya, saya merasakan tekanan dari keluarga. Mereka berharap saya segera khatam Al-Qur'an dan melanjutkan kuliah ke luar negeri. Saya merasa itu jadi beban tambahan, karena mereka punya harapan yang tinggi, tapi saya merasa belum siap.
11.	Ketika Anda merasa stres, apa saja gejala fisik yang Anda rasakan? (misalnya, sakit kepala, gangguan tidur, nyeri otot)	Kalau untuk meng... Apa namanya... Seperti itu tuh biasanya dari banyak pikiran, salah satunya, Terus juga pas lagi mau mencoba fokus ya pikirannya ngeblank karena pikirannya udah banyak gitu itu salah satunya dan kalau dari saya sendiri mungkin apa ya, kalau rada pusing apa namanya, pusing gitu berarti stress gitu pikiran banyak, terus juga kalau saya ya, biasa kalau stress malah pengen makan gitu mas.

12.	Sudah berapa lama emosi tersebut bertahan?	Kalau berapa lamanya karena ini sih apa ya ini dari inan keluarga juga ya sudah lama gitu.. cuma alhamdulillah mulai sekarang nih orang tua rada ngerti apalagi orang tua udah di inin Pak Yai ini apa namanya "Hanan itu sudah di Baiat thoriqoh", sudah jadi ..bahasanya "Hanan mau kemana, mau lakuin apa harus persetujuan dari Pak Yai karena guru orang tua rohaninya" Jadi bapak, ibu juga mengikhlaskan jadi ya menurut saya sih kalau buat berapa lama ya sudah lama mungkin mungkin ada setahun dua tahun tapi ya sudah udah ini, sudah adem saya juga jadi diizinkan kuliah di mana yang penting hafalan jalan kuliah jalan, kalau dari saya yang saya rasakan seperti itu.
13.	Bagaimana menurut Anda kondisi lingkungan di pondok tempat Anda tinggal?	Dari faktor lingkungan itu menurut saya sangat mendukung ya mas dari apa, dimana nanti selain apa bahasanya ada juga yang apa mbah-mbah tohriqoh yang pada suluk kayak gimana itu menurut saya malah di saat-saat seperti itu malah menambah apa ya rohani saya seperti lebih

		tenang gitu saya juga tidak tau kok bisa seperti itu ... tapi ya yang saya rasakan seperti itu iya sih.
14.	Bagaimana hubungan Anda dengan sesama santri di pondok, apakah mereka memberikan dukungan yang anda butuhkan dalam mengatasi stress ?	Itu menurut saya menjadi salah satu apa ya mas eee pencegahan lah kalau stress. kadang ya kita bisa bahasanya ee sharing, sharing gimana sih. Apa namanya kok aku begini begini begini... kamu gimana? ya kamu rasain oh sama begini begini begini.... kamu ngatasinnya gimana.. gitu. Jadi kita kayak sharing sharing gitu terus juga mengingat-ingat apa ya, dawuh-dawuhnya Pak Yai/ dawuh-dawuhnya Mursyid. Itu jadi, bahasanya mengenai diskusi. Diskusi antar sesama, itu jadi salah satu menguatkan kita untuk mengatasi stress tersebut.
15.	Bagaimana pengaruh kehidupan di pondok terhadap kemampuan Anda untuk menghafal dan menjalani tarekat?	Lingkungan di sini sangat mendukung untuk menghafal dan menjalankan tarekat. Suasananya kondusif, dan kegiatan tarekat juga membantu saya lebih fokus dan mendekatkan diri kepada Allah.
16.	Bagaimana Anda biasanya mengatasi stres atau tekanan yang Anda alami?	Bagaimana saya mengatasi rasa stress saya, seperti yang diajarkan sama Pak Yai setiap musibah itu yang diterima oleh orang muslim itu tuh bukan

		sejatinya secara hakikat itu bukan musibah, melainkan itu sebuah kenikmatan karena manusia itu pasti akan di uji tidak mungkin manusia tidak diuji. Itu mungkin bisa sebagai pengingat atau mungkin itu bisa menjadi pelajaran agar kita menjadi lebih baik. yang saya pahami seperti itu.
17.	Bagaimana cara atau tips yang anda miliki untuk dapat menyeimbangkan waktu antara mengharfal Al-Quran dengan mengikuti kegiatan-kegiatan pondok yang begitu padatnya?	Untuk tipsnya mungkin kalau dari saya sih ya biasanya kalau lagi senggang dikit, mungkin kadang "megang" gitu atau mungkin, ya intinya kita pintar-pintar misalnya abis kegiatan ini, kalau misalnya capek, jangan dipaksa tapi kalau misalnya sekiranya, wah rada lagi on fire nih, lagi semangat baca aja gitu, kalau dari saya seperti itu
18.	Apakah tarekat Naqsyabandiyah yang Anda ikuti memiliki pengaruh untuk membantu Anda dalam mengatasi tekanan atau stres?	kalau menurut saya dari saya pribadi sangat, sangat, terasa. Soalnya yang dimana dulu mungkin kalau saya kena ujian atau musibah begitu saya kadang, yaudah apa ya, kayak lost control gitu. Tapi kalau sekarang karena apa dari, selain dari ilmu yang diberikan oleh mursyid terus juga ada zikiran-zikiran itu, itu

		membantu saya untuk mengingat "oh iya, ini adanya semua ini yang nentuin allah masa kita marah sih kepada Allah kaya gitu".
19.	Apakah Anda sering berbagi perasaan dengan orang lain ketika menghadapi stress, jika ya dengan siapa biasanya Anda berbagi?	"Saya biasanya sharing dengan teman-teman di pondok. Kami sering berbicara tentang masalah masing-masing, baik tentang hafalan atau tekanan dari luar. Saya merasa lega setelah berbicara dengan mereka, dan kadang saya juga mendapat solusi dari pengalaman mereka
20.	Apakah nasihat dari mursyid atau Pak Yai membantu Anda mengatasi masalah?	Iya, sangat membantu. Pak Yai sering mengingatkan kami bahwa setiap ujian itu adalah bentuk rahmat dari Allah. Setiap kali saya merasa tertekan, saya selalu ingat nasihat beliau, dan itu membuat saya lebih kuat dalam menghadapi setiap cobaan

Wawancara dengan MAT pada 13 Juli 2024		
No.	**Pertanyaan**	**Jawaban**
1.	Terimakasih atas kesediaan Anda untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami lebih dalam bagaimana pengalaman seorang pengikut	-

	tarekat Naqsyabandiyahmenghadapi stres dalam proses belajar / nyantri di pondok pesantren al Irsyad dan selama mengikuti tarekat Naqsyabandiyah tersebut."	
2.	Semua informasi yang Anda berikan akan dijaga kerahasiaannya. Apakah Anda bersedia meluangkan waktu untuk mengikuti wawancara ini dan menjawab beberapa pertanyaan	Ya, Insyaallah. Saya bersedia untuk menjawab, beberapa pertanyaan dari
3.	Sebelumnya boleh diperkenalkan terkait identitas diri (nama, usia, jumlah saudara, asal daerah), dan sudah berapa lama mondok disini dan bagaimana rutinitas sehariharinya?	Perkenalkan nama saya M. Atho`illah. Biasa dipanggil kang atho. Saya di pondok ini, mondok mulai tahun 2016 sampai sekarang berarti sudah hampir 7 tahun. asal daerah saya dari Sumber, Rembang. Dan saya mondok disini juga ikut ndalem, ikut masjid, kalih nyupiri pak yai. Rutinitas sehari hari saya nggeh niku bersih-bersih masjid, nderekke pak yai, kemudian kegiatan-kegiatan pondok rutin yang dilakukan bersama santri-santri.
4.	Kalau boleh tau sudah berapa tahun anda mengikuti tarekat Naqsyabandiyahkhalidiyah ini?	Saya mengikuti thoriqoh Naqsyabandiyahsetelah lukus sekolah. Terus itu waktu syawal saya kan sowan pak yai sama bapak, didawi pak yai yen diutus nderek bai`at thoriqoh

		Naqsyabandiyahkholidiyah teruds kisaran sudah hampir 3 tahun saya ikut bai`at, sudah ikut thoriqoh NaqsyabandiyahKhalidiyah.
5.	Apakah Anda pernah merasa stres selama belajar dan menjalani kehidupan di pondok ini?	Biasanya penyebab yang utama ya kebanyakan tanggung jawab. Terus tanggung jawab yang ini..satu belum selesai tambah tanggung jawab yang lain. terkadang ya bingung terus stres, biasa-biasa saja nggak kebangeten.
6.	Bagaimana perasaan Anda ketika menghadapi kesulitan dalam mengkoordinir santri atau mengikuti kegiatan tarekat?	Perasaan saya ya ketika menghadapi kesulitan pada santri terutama ya di piek-pikke kudu sabar mengadapi santri-santri yang berbagi macam watak, berbagai macam karakter kedah sabar menghadapi itu anak-anak. Walaupun terkadang penegen emosi tapi ya perlu diredam *eling*.. *eling*.. .ngoten. Untuk kegiatan thoriqoh ya seperti biasanya untuk *wadifah* thoriqoh setiap hari dilaksanakan, terus biasanya setiap akhir bulan jumat ikut tawajuhan/ khataman khawajikan di pondok sendiri. Dan terkadang juga ikut khotaman khowajikan di daerah-daerah untuk nderekke pak yai

		disitu, didaerah rembang, jepara ada, terus tayu juga ada, dan di bulumanis kajen.
7.	Apakah Anda merasa ada tekanan dari luar, misalnya dari keluarga atau lingkungan, terkait peran atau tanggungjawab anda sebagai lurah pondok ?	Untuk tekanan dari luar alhamdulillah dari keluarga, orang tua mendukung, jadi saya melakukan tanggung jawab pondok atau mesjid juga ada dukungan orang tua. Sampai-sampai bapak saya sudah pernah "*ngendikan yen mondok ting mriki ngantos-ngantos pados ridhonipun mbah chafidz", dados kulo nggih radi semangat. Tapi nggih terkadang kok wonten hal yang sangat penting untuk diminta pulang ya pulang sebentar setelah itu kembali lagi ke pondok.*
8.	Ketika Anda merasa stres, apa saja gejala fisik yang Anda rasakan? **(**misalnya, sakit kepala, gangguan tidur, nyeri otot)	Untuk stres biasanya itu saya nggak ada gejala-gejala. Paling ya untuk stres untuk bisa sembuh dari stres itu ya biasanya tidur. Saya kalo sudah tidur biasanya sudah kembali fresh gitu. Walaupun tidurnya sebentar.
9.	Emosi apa saja yang muncul ketika Anda sedang stress, misalnya, marah, sedih, cemas?	Ya kalo emosi ya terkadang marah di raut muka tapi dihati, ah ngenetok sing penting awakku gur ketoke galak tapi ning hati niate ndidik sabar, sabar noten. Jadi kalo

		emosi saya saya luapkan di karakter tapi di hati tidak.
10.	Bagaimana menurut Anda kondisi lingkungan di pondok tempat Anda tinggal?	Menurut saya lingkungan di pondok sini ya pas buat saya nyaman. Dan tempat tidur saya, kamar yang saya tempati juga nyaman alhamdulillah. Tapi terkadang ya namanya berdampingan dengan orang lain ada satu orang, dua orang yang kurang srek atau gimanan, soalnya ya kurang perhatian lah sama tempatnya, kotor tidak dibersihin. Kadang-kadang radi jengkel gitu.
11.	Bagaimana hubungan Anda dengan sesama santri di pondok? Apakah mereka memberikan dukungan yang Anda butuhkan?	Ya hubungan saya dengan teman-teman di pondok alhamdulillah ya saling membantu saling mendukung antara satu dengan yang lain. Terutama saat ada kesulitan dalam hal menyelesaikan masalah santri, masalah santri disekolahan kadang ada dari pihak-pihak teman sudah ada bantuan. Maksudnya saling membantulah untuk menyelesaikan masalah tersebut.
12.	Bagaimana pengaruh kehidupan di lingkungan pondok terhadap	Ya untuk lingkungan disini sudah sangat mendukung untuk saya

	kemampuan Anda untuk menjalani aktivitas tarekat?	menjalankan aktivitas thoriqoh saya soalnya disini sudah diwajibkan anak-anak pagi jam tiga untuk ikut tahajud dan itu, bagi saya untuk santri thoriqoh sudah bisa untuk menjalankan wadifah saya ketika bangun pagi, sudah menjadi rutinitas yang sangat baik bagi saya di tempat sini dipondok sini.
13.	Bagaimana Anda biasanya mengatasi stres atau tekanan yang Anda alami?	Ya disamping saya mengerem-ngerem hati saya. Saya biasanya mengamalkan zikiryang diajarkan oleh pak Yai saya oleh guru-guru saya terutama dalam thoriqoh Naqsyabandiyahkholidiyah. Dzikirini sangat membantu saya untuk menenangkan fikiran dan ketika saya sudah mengamalkan zikirtersebut maka rasanya di hati itu akan adem, sudah plong gitu dan itu saya juga sering merenung dan berusaha mengingat bahwa semua ini bagian dari ujian dari Allah, dan dibalik semua itu pasti ada hikmahnya dari Allah gitu.
14.	Apakah tarekat Naqsyabandiyah yang Anda ikuti memiliki pengaruh untuk membantu Anda	Mungkin untuk pengaruh thoriqoh Naqsyabandiyahdalam diri saya yang saya rasakan. Alhamdulillah sudah ikut bai`at thoriqoh

	dalam mengatasi tekanan atau stres?	memiliki pengaruh yang sangat besar, ada perubahan diantaranya; sebelumnya saat saya belum bai`at thoriqoh dan sesudah itu ada perubahan yang sangat besar terutama dalam hal, yang sepele dalam berpkaian apa saja itu pasti akan ada bedanya. Terus untuk thoriqoh untuk mengamalkan zikiritu juga sangat membantu saya bisa menenangkan hati saya. Dan setiap kali saya meras tertekan saya lebih tenang ketika melakukan zikiryang thoriqoh Naqsyabandiyahkholidiyah dan ziir-zikiryang diijazahkan dari guru saya.
15.	Apakah Anda sering berbagi perasaan dengan orang lain ketika menghadapi stres? Jika ya, dengan siapa biasanya Anda berbagi?	Saya untuk berbagi perasaan dengan orang lain itu ya jarang, ketika stres. Saya paling kalau berbagi perasaan kepada orang lain ketika masalah terlalu sulit di tuntaskan sendiri maka saya mencari dampinfan kepada orang lain. mencari solusi tanya –tanya kepada teman. Iki pie iki pie, lah itu biasanya solusinya dari mereka dari pengalaman mereka. Biasanya kalo masalah ini caranya bagaimana jadi saya ngga

		seringlah berbagi perasaan kepada orang lain. tentang masalah.
16.	Apakah nasihat dari mursyid atau Pak Yai membantu Anda mengatasi masalah?	Ya untuk nasihat pak yai yang apa yang membantu saya untuk mengatasi masalah ya banyak, nasehat nasehat pak yai yang di dawuhkan kepada saya kepada murid-murid lebih-lebih ketika tawajuhan pak yai sering ngendikan, bagaimana adabnya murid kepada guru, bagaimanana adabnya murid kepada temannya itu menjadi saya untuk melakukan, mengatasi masalah kepada teman atau pada siapa-siapa. Disamping itu pak yai sering ngendikan pas waktu ngaji untuk melaksanakan, memecahkan maslah ya dengan cara yang baik.

Wawancara dengan NF pada 14 Juli 2024		
No.	**Pertanyaan**	**Jawaban**
1.	Terimakasih atas kesediaan Anda untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami lebih dalam bagaimana pengalaman seorang pengikut tarekat Naqsyabandiyahmenghadapi stres	-

	dalam proses belajar / nyantri di pondok pesantren al irsyad dan selama mengikuti tarekat Naqsyabandiyah tersebut."	
2.	Apakah Anda bersedia meluangkan waktu untuk mengikuti wawancara ini dan menjawab beberapa pertanyaan	Ya mas. Saya bersedia
3.	Sebelumnya boleh diperkenalkan nama, usia, jumlah saudara, asal daerah, dan sudah berapa lama mondok disini dan bagaimana rutinitas sehari-harinya?	Nama saya M Ni`am Fuadi, usia saya 23 tahun, jumlah saudara 3, asal daerah Sridadi Ngampo, Rembang. Saya disini mondok sudah kurang lebih selama 7 tahun. Rutinitas kesibukan sehari hari saya sebagai santri ndalem, dan menghafal Al-qur`an nderes dan mengikuti kegiatan kegiatan pondok.
4.	Mungkin boleh dijelaskan bagaimana Anda mendeskripsikan pengalaman Anda sebagai seorang penghafal Al-Quran dan juga sebagai seorang pengikut Thoriqohh NaqsyabandiyahKholidyyah?	Jadi awalnya itu, seiring berjalanya waktu dari tahun-ketahun rasanya bertambahnya umur rasanya pingin ikut thoriqoh. Terus kebetulan juga, mulai dari keci pengen banget ikut hafalan qur`an. Kebetulan juga di pondok ini yang menghafal Al-qur`an ketika sudah cukup umur atau

		sudah diutus pak yai maka juga akan mengikuti thoriqoh ini.
5.	Kalau berkenan sudah berapa tahun anda mengikuti tarikat ini?	Selama sekitar 4 tahunan mas
6.	Seberapa sering anda terlibat dalam aktivitas tarikat seperti mengikuti kegiatan kegiatan yang ada di dalam tarikat ini ?	Ya semisal kayak sehari itu wiridan jangan samapi terputus. Kalau itu terputus biasanya ya nambal kayak gitu. Biasanya satu bulan sekali itu ada rutinan tawajuhan/ khotaman khawajikan.
7.	Apakah Anda pernah merasa stres selama belajar dan menjalani kehidupan di pondok?	Tentu pernah, kalu soal stres menurt pengalaman saya lebih kepada dalam proses menghafal al-qur`an, karena pada awalnya saya sempat merasa kebingngan hingga saya menemukan metode yang cocok untuk saya, jadi dalam diri saya pribadi ada 3 tahapan yaitu yang pertama membaca selama 41 kali, setelah itu baru menghafal dan yang ketiga *muroja`ah* atau nderes yang sebelum-sebelumnya sudah hafal, dideres lagi mas.
8.	Apa yang biasanya menjadi sumber stres terbesar bagi Anda?	Kalau saya pribadi itu di nafsu (keinginan negatif). Semisal ketertarikan pada lawan jenis yang berlebihan dan juga rasa malas (dalam menghafal) seperti itu mas. Ya intinya pokoknya menurut saya

		yang menjadi penyebab tekanan atau stres berasal dari keinginan nafsu itu sendiri yang tidak terkontrol. Jadi bagaimana kita melawan atau mengendalikan nafsu ya di situ PRnya.
9.	Bisakah Anda menceritakan lebih detail tentang situasi yang paling membuat Anda stres?	Semisal, begini terkait dengan pribadi ya mas, seperti yang saya sampaikan tadi bahwa ujian yang saya alami dengan kontrol nafsu tersebut. Karena pada umumnya nafsu atau keinginan yang sifatnya negarif akan muncul ketika ada pemicunya. Akan tetapi yang saya alami belakangan ini terkadang ketika saya dalam keadaan sendirian dan tidak ada siapapun gejolak keinginan negatif tadi terkadang muncul dengan sendirinya. Dan hal ini terjadi di waktu waktu terrtentu seperti waktu duha misalnya. Nah kalau saya pribadi ketika gejolak itu muncul ya saya gunakan untuk tidur seperti itu. Untuk mengalihkannya. Kalaupun masih belum teralihkan biasanya saaya mengalihkan dengan wiridan menyebut allah..allah..allah kayak gitu. Seiring berjalannya waktu

		seperti itu dan lebih dimantepkan lagi itu biasanya dengan sendirinya bisa tidur seperti itu.
10.	Bagaimana perasaan Anda ketika menghadapi kesulitan dalam menghafal Al-Qur'an atau mengikuti kegiatan tarekat?	Kalau untuk perasaan itu semiasal ada masalah ya yang pertama harus menenangkan diri, bagaiman diri bisa tenang terus baru lanjut menghafal. Membuat target lagi. Kalau untuk masalah thoriqoh itu biasanya cenderung di wiridan. Jadi kalau meninggalkan wiridan itu rasanya ya nggak enak juga terus semisal hati ngga tenang biasanya. Terus muncul gejolak emosi-emosi gitu.
11.	Apakah Anda merasa ada tekanan dari luar, misalnya dari keluarga atau lingkungan, terkait pencapaian Anda?	Kalu itu, awalmula kan saya berasal dari keluarga yang kuarng mampu (ya cukuplah). Disamping itu adek saya juga baru mondok sedangkan saya juga masih dalam proses mengfal dan juga masih di pondok sehingga belum dapat membantu untuk masalah ekonomi juga masalah keuangan. Biasanya kalau pulang itu ya gimana yama mas ya, biasanya saya butuh uang adek juga butuh uang. Tapi diasamping itu saya menjadikan hal ini sebagai motivasi untuk bagaimana caranya

		bisa cepat selesai menghafal seperti itu.
12.	Ketika Anda merasa stres, apa saja gejala fisik yang Anda rasakan? **(**misalnya, sakit kepala, gangguan tidur, nyeri otot)	Biasanya itu galau gejala stres, gejala fisik itu kalau target hafalan itu tidak sesuai, terus juga ketika meninggalakan thoriqoh juga ngaruh. Biasanya awal mulanya dalam bentuk keresahan, yang bener-bener resah terus disitu juga menimbulkan pola fikir (kepikiran-kepikiran) kayak gitu, emosional. Karna kepikiran terus di situ kemudian timbul sakit kepala kayak gitu.
13.	Seberapa intens emosi tersebut?	Biasanya itu sampai berhari-hari mungkin, biasanya paling lama itu sekitar satu mingguan. Ya kalau kayak gitu biasanya saya mencari ketenangan dulu, bagaimana saya bisa tenang terus disis lain kalau sudah enak sudah tenang baru melanjutkan hafalan kayak gitu.
14.	Bagaimana menurut Anda kondisi lingkungan di pondok tempat Anda tinggal?	Ya kalau di kamar itu enak mas nyaman juga. Tapi biasanya kalau saya itu sering kadang ramai banyak teman- teman pada ngobrol kayak gitu. Ya terus disitu juga saya biasanya mencari tempat yang enak, biasanya di maqom

		terus di tempat tempat tertutup yang sepi. Ketenangan lah mencari ketenangan.
15.	Bagaimana hubungan Anda dengan sesama santri di pondok, Apakah mereka memberikan dukungan yang Anda butuhkan?	Hubungan sesama santri di pondok menurut saya kurang begitu mendukung sih mas soalnya dari sisi lain juga disini pondoknya bukan pondok qur`an. Jadi ya sebisanya kita mengontrol diri untuk menyendiri lah (meluangkan waktu) seolah- olah kalau kita keseringen ngobrol-ngobrol sama teman-teman biasanya terus lupa waktu kayak giru. Dan menghabiskan waktu banyak.
16.	Terkait dengan dukungan apakah peran dari para santri ini memberikan dukungan yang anda butuhkan, disamping tanggung jawab anda sebagai penghafal al qur`an dan juga seorang pengikut thoriqoh tadi?	Kalau dukungan ya biasanya dari suport-suport mereka sering memberi semanagat kalau ada masalah kalau ada gejolak-gejolak stres kayak gitu.
17.	Bagaimana Anda biasanya mengatasi stres atau tekanan yang Anda alami?	Ya kalau untuk mengatasi stres itu biasanya ya dengan zikirseiring kita mengingat Allah. Bahwa semuanya ujian, semuanya cobaan, semuanya yang datang dan yang pergi itu karena Allah. Kalau tertimpa masalah dalam bentuk apapun itu tetap mengingat itu semuanya kan dari Allah. Ketika kita mengingat bahwa semuanya itu dari Allah ya mau

		nggak mau disitu kita juga harus sabar, harus gini, harus gitu, belajar menerima apa adanya.
18.	Apakah tarekat Naqsyabandiyah yang Anda ikuti memiliki pengaruh untuk membantu Anda dalam mengatasi tekanan atau stres?	Kalau untuk praktik dalam thoriqoh ini menrut saya sangat berpengaruh , karena semisal kita tertinggal tidak mengerjakan wiridan thoriqoh tersebut berpengaruh pada keadaan emosional, ketika tidak mengerjakan wiridan itu bawaannya pengen emosi terus, bener-bener seperti ngga terkontrol. Terus ketika kita *nambal* wiridan itu ya seiring berjalannya waktu ketenangan ketenangan itu muncul. Makin tenang makin adem di hati rasanya.
19.	Apakah Anda mencari dukungan dari orang lain ketika sedang stres? Jika ya, dari siapa?	Kalau dulu sering mas, jika muncul stres rasanya ruwet, ribet sering curhat-curhat cerita cerita ke teman. Tapi untuk saat ini dari saya pribadi ingin belajar mengatasinya sendiri. Ya bagaimana caranya kita bisa mengatasi, mengelola stres itu dengan mandiri.
20.	Apakah peran nasihat dari mursyid atau Pak Yai membantu Anda mengatasi masalah?	Ya membantu banget mas menurut saya, biasanya melalui sindiran-sindiran oleh pak yai lewat ngaji.

		Biasanya juga di dawi langsung. Dari situ juga membuat saya pribadi memiliki wawasan supaya tau langkah selanjutnyta yang harus saya lakukan kayak gitu.

Wawancara dengan AFJ pada 16 Juli 2024		
No.	**Pertanyaan**	**Jawaban**
1.	Terimakasih atas kesediaan Anda untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami lebih dalam bagaimana pengalaman seorang pengikut tarekat Naqsyabandiyahmenghadapi stres dalam proses belajar / nyantri di pondok pesantren al irsyad dan selama mengikuti tarekat Naqsyabandiyah tersebut."	-
2.	Apakah Anda bersedia meluangkan waktu untuk mengikuti wawancara ini dan menjawab beberapa pertanyaan	Ya, tentu. Saya bersedia
3.	Sebelumnya boleh diperkenalkan nama, usia, jumlah saudara, asal daerah, dan sudah berapa lama mondok disini dan bagaimana rutinitas sehari-harinya?	Perkenalkan saya Muhammad Afifi Jauhari , usia 26, jumlah saudara 2, 1 perempuan asal daerah desa Randuagung, Kecamatan Sumber. Untuk mondok disini, alhamdulillah sudah 11 tahun dan untuk rutinitas sehari-hari saya Alhamdulillah

		saya juga punya kesibukan ikut *ndalem* jadi punya kesibukan masak buat anak-anak pondok setiap pagi maupun sore. Untuk siang kalau tidak ada kegiatan saya lanjutkan untuk menghafal al-Quran.
4.	Mungkin boleh dijelaskan bagaimana Anda mendeskripsikan pengalaman Anda sebagai seorang penghafal Al-Quran dan juga sebagai seorang pengikut Thoriqohh Naqsyabandiyah Kholidyyah?	Untuk pengalaman saya sendiri, jadi tarekat itu sangat penting dalam menghafal Al-Quran. Karena dalam ilmu tarikat itu sendiri ada amalan-amalan yang dapat membuat kita lebih bisa mendekatkan diri dan juga bisa membuat kita tidak keras hati. Karena dengan amalan-amalan tersebut.
5.	Seberapa sering anda terlibat dalam aktivitas tarikat seperti mengikuti kegiatan kegiatan yang ada di dalam tarikat ini ?	Ya itu sesering mungkin mas soal masih di pondok, jadi setiap hari bisa melakukan amalan atau berzikirdan untuk majelisan alhamdulillah bisa ikut kalau ada kumpulan murid- murid thoriqoh, biasanya kalau di pondok setiap akhir bulan hari Jumat itu mas
6.	Apakah Anda pernah merasa stres selama belajar dan menjalani kehidupan di pondok?	Tentu pernah,
7.	Apa yang biasanya menjadi sumber stres terbesar bagi Anda?	Kalau saya sendiri tantangan terbesar ya itu mas kehilangan

		sosok orang tua, ibu saat masih naik juz 10, itu ditinggal ibu jadi saya kepikiran untuk berhenti mas tapi dari sisi lain pernah *didawi* budhe saya kalau ibu ingin melihat saya bisa menghapalan Al-Quran bisa selesai. Jadi saya termotivasi untuk terus melanjutkan. Ya itu tantangan paling besar buat saya mas
8.	Ketika Anda merasa stres, apa saja gejala fisik yang Anda rasakan?	Kalau saya sekiranya kepala saya sudah pusing banyak pikiran langsung saat menghafal pikiran kemana-mana itu menurut saya itu sudah stress buat saya mas
9.	Bagaimana hubungan Anda dengan sesama santri di pondok?	Untuk sesama santri sendiri yang khususnya sesama murid tarekat sangat mendukung karena kita bisa berbagi cerita jadi bisa saling kasih solusi dan bisa saling mendukung satu sama lain untuk menjalankan apa yang telah kita terima atau bisa sharing-sharing masalah hafalan-hafalan.
10.	Bagaimana pengaruh kehidupan di pondok terhadap kemampuan Anda untuk menghafal dan menjalani tarekat?	Untuk pengaruh sendiri, pasti ada mas, karena untuk menghapal biasanya kan banyak pikiran terus saya akan berusaha sebisa mungkin untuk bisa membuat Al-Quran ini lebih mudah dalam

		mempelajarinya berkat tarekat itu sendiri dan akan berusaha semaksimal mungkin yang saya bisa mas.
11.	Bagaimana Anda biasanya mengatasi stres atau tekanan yang Anda alami?	Untuk saya sendiri ya, kan masih sering ada situasi di mana kita ada masalah entah itu masalah di pondok ataupun di rumah sebagai murid toriqoh kita harus bisa terus sabar untuk menghadapi masalah tersebut mas dan selalu berusaha untuk mengatasi entah itu mencari solusi kepada orang lain atau kepada guru kita mas, jadi tidak kita pikirkan sendiri.
12.	Apakah tarekat Naqsyabandiyah yang Anda ikuti memiliki pengaruh untuk membantu Anda dalam mengatasi tekanan atau stres?	Kalau menurut saya sangat ada ya mas, karena sebelum saya mengikuti tarekat itu kalau setiap saya Pikiran banyak, stres itu mesti saya mencari kesenangan di luar entah itu jalan-jalan atau apa kalau sekarang semenjak ikut tarekat Alhamdulillah saya sudah jarang keluar mas.. bisa lebih menenangkan diri di pondok untuk mencari tempat-tempat yang sepi untuk melakukan aktivitas tarekat itu sendiri mas.

13.	Apakah nasihat dari mursyid atau Pak Yai membantu Anda mengatasi masalah?	Peran mursid atau guru itu sangat penting karena setiap saat bahkan setiap hari kita dapat dawah-dawah dapat masukan-masukan apa yang harus kita lakukan untuk menghadapi masalah-masalah yang kita hadapi saat ini kalau tidak ada guru mungkin kita akan memikir kemana-mana.

4. Dokumentasi wawancara dengan responden santri putra pengikut tarekat Naqsyabandiyahkhalidiyah di pondok pesantren al-Irsyad Rembang

Dokumentasi kegiatan santri putra di pondok pesantren al-Irsyad Rembang

JADWAL KEGIATAN
PONDOK PESANTREN AL-IRSYAD
PUTRA

NO	JAM	KEGIATAN HARIAN
1	03.00 – 03.45	Qiyamul Lail + Tahajjud
2	03.45 – 04.30	Persiapan Sholat Subuh
3	04.30 – 05.00	Jama'ah Subuh
4	05.00 – 05.30	Pengajian Irsyadul Ibad
5	05.30 – 06.30	Piket + Persiapan Sekolah
6	10.00 – 11.00	Pengajian Dhuha
7	13.00 – 14.15	Makan Siang + Persiapan Diniyah
8	14.15 – 15.45	Madrasah Diniyah

NO	JAM	KEGIATAN HARIAN
9	16.15 – 17.30	Pengajian Al Qur'an + Piket
10	17.45 – 18.15	Jama'ah Magrib
11	18.15 – 19.00	Yasinan + Mujahhadah Bersama
12	19.00 – 19.15	Jama'ah Isya'
13	19.15 – 20.00	Pengajian Malam (Kitab Kuning)
14	20.00 – 20.30	Makan Malam + Istirahat
15	20.30 – 22.00	Musyawaroh + Belajar
16	22.00 – 03.00	Mimpi Indah

NO	JAM	TAMBAHAN KEGIATAN MALAM JUM'AT
1	18.30 – 19.15	Tahlilan Di Maqom
2	19.15 – 19.30	Jama'ah Isya' + Mujahhadah (Putra)
3	19.30 – 20.30	Makan Malam + Istirahat
4	20.30 – 21.30	Dhiba'an

NO	JAM	TAMBAHAN KEGIATAN MALAM SELASA			
		MINGGU I	MINGGU II	MINGGU III	MINGGU IV
1	20.30 - 22.00	Amtsilati	Khotbah Jum'at	Burdahan	Khitobah

NB : Jadwal Sewaktu - Waktu Bisa Berubah (Kondisional)

PONDOK PESANTREN AL IRSYAD (PUTRA)
SYARI'AH & THORIQOH AN-NAQSABANDIYYAH
KAUMAN REMBANG
Alamat : Jl. Diponegoro No. 107 Telp. (0295) 691345
Jawa Tengah
Tata Tertib :
1. Melaksanakan Shalat Lima Waktu Berjama'ah
2. Mengikuti Latihan Khitobah
3. Mengikuti Musyawaroh Kitab
4. Mengikuti Muhafadhoh Dan Shorogan
5. Mengikuti Pembacaan Surat Yasin, Al Fatihah 41 Kali,
dan Tahlil, Serta Hataman.
6. Mengikuti Pengajian Kyai dan Para Ustadz
7. Mengikuti Kerja Bakti
8. Mengikuti Mujahadahan (Istighosah dan Sholat Malam)
9. Mengikuti Semua Kegiatan Pondok Pesantren
10. Saling Menghormati Sesama
11. Menghias Diri Dengan Akhlaqul Karimah
Larangan :
1. Mengikuti Hiburan Diluar Pondok
2. Meninggalkan Pondok Tanpa Izin
3. Membawa Barang Elektronik
4. Menggosob, Mencuri dan Menipu
5. Merokok, Play Station
dan Dingdong
6. Berhubungan Dengan Narkoba
7. Melakukan Larangan Agama
Sanksi :
1. Denda
2. Peringatan
3. Membuat Pernyataan
4. Membersihkan Lingkungan
5. Gundul
6. Panggilan Wali Santri
7. Dikembalikan Ke Orang Tua
Menyetujui,
Pengasuh Pondok Pesantren Al Irsyad Kauman Rembang
K. SYAUQIE TAUFIQURRAHMAN, S.Ag

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama	: M Haidar Farid Alfiyyan
Tempat, Tanggal Lahir	: Rembang, 30 April 2001
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Alamat	: JL. Diponegoro 107 Rt. 01/02, Kutoharjo, Rembang
Agama	: Islam
No. Handphone	: 085712893711
Alamat Email	: haidarfarid703@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. TK YKM 1 Rembang
2. SDN 4 Kutoharjo
3. Mts Mu`allimin Mu`allimat Rembang
4. MA MU`allimin Mu`allimat Rembang