



EMOTIONAL FOCUSED COPING STRESS
MELALUI PEMBACAAN SHALAWAT
NARIYAH DI IPPNU DESA PETUKANGAN



AISYAH RISMA PUTRI

NIM. 3521041

2025



EMOTIONAL FOCUSED COPING STRESS
MELALUI PEMBACAAN SHALAWAT
NARIYAH DI IPPNU DESA PETUKANGAN



AISYAH RISMA PUTRI

NIM. 3521041

2025

***EMOTIONAL FOCUSED COPING STRESS MELALUI
PEMBACAAN SHALAWAT NARIYAH DI IPPNU
DESA PETUKANGAN***

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (SI)
dalam Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

AISYAH RISMA PUTRI
NIM. 3521041

**PROGRAM STUDI
BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2025**

***EMOTIONAL FOCUSED COPING STRESS MELALUI
PEMBACAAN SHALAWAT NARIYAH DI IPPNU
DESA PETUKANGAN***

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (SI)
dalam Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

AISYAH RISMA PUTRI
NIM. 3521041

**PROGRAM STUDI
BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : AISYAH RISMA PUTRI

NIM : 3521041

Judul : *EMOTIONAL FOCUSED COPING STRESS*
**MELALUI PEMBACAAN SHALAWAT NARIYAH
DI IPPNU DESA PETUKANGAN**

Menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya sendiri, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah penulis sebutkan. Apabila Skripsi ini terbukti merupakan hasil duplikasi atau plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademis dan dicabut gelarnya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Pekalongan, 24 Mei 2025

Yang menyatakan



AISYAH RISMA PUTRI

NIM. 3521041

NOTA PEMBIMBING

Nadhifatuz Zulfa., M.Pd.
Jl. Sumatera Gg. 1a No. 4 Rt. 02 Rw 02
Sapuro Kebulen Kota Pekalongan

Lamp : 5 (lima) eksemplar
Hal : Naskah Skripsi Sdr.i Aisyah Risma Putri

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
c.q Ketua Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam
di Pekalongan

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : **AI SYAH RISMA PUTRI**

NIM : **3521041**

Judul Skripsi : **EMOTIONAL FOCUSED COPING STRESS MELALUI
PEMBACAAN SHALAWAT NARIYAH DI IPPNU DESA
PETUKANGAN.**

Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqosahkan. Demikian harap menjadi perhatian dan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 09 Mei 2025

Pembimbing



Nadhifatuz Zulfa, M.Pd.
NIP. 19851222 201503 2 003



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
Website: fuad.uingusdur.ac.id | Email : fuad@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri
K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : AISYAH RISMA PUTRI
NIM : 3521041
Judul Skripsi : *EMOTIONAL FOCUSED COPING STRESS MELALUI
PEMBACAAN SHALAWAT NARIYAH DI IPPNU
DESA PETUKANGAN*

yang telah diujikan pada Hari Rabu, 09 Juli 2025 dan dinyatakan **LULUS** serta
diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam.

Dewan Penguji

Penguji I

Dr. Ani, M.Pd.I
NIP. 198503072015032007

Penguji II

Annisa Mutoharoh, M.Psi.,
Psikolog
NIPPPK. 199106022023212033

Pekalongan, 09 Juli 2025

Disahkan Oleh

Dekan



Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag /
NIP. 197411182000032001

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Pedoman transliterasi yang digunakan penulisan buku ini adalah hasil Putusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia No.185 Tahun 1987 dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 158 Tahun 1987 dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 0543b/U/1987. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam kamus Linguistik atau Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagaimana berikut:

1. Konsonan

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

Di bawah ini daftar huruf Arab dan translitetrasi dengan huruf lain.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak Dilambangkan	Tidak Dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Tsa	ṡ	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	Ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es

ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	Sad	S	Es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	D	De (dengan titik di bawah)
ط	Ta	T	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	Z	Zet (dengan titik di bawah)
ع	,	ain ‘	Koma terbalik diatas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	,	Apostof
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal Tunggal	Vokal Rangkap	Vokal Panjang
ا = a		ا = a
ي = i	اي = ai	ي = i
و = u	او = au	و = u

3. Ta Marbutah

Ta Marbutah hidup dilambangkan dengan /t/

Contoh : جميلة امه ditulis mar’atun jamilah.

4. Syaddad (Tasydid, Geminasi)

Tanda geminasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddad* tersebut.

Contoh :

ربنا ditulis rabbana

البرر ditulis al-birr

5. Kata Sandang

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf syamsiyah” di transliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /I/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu. Contoh:

الشمس	Ditulis	Asy-syamsu
الرجل	Ditulis	Ar-rojulu
السيدة	Ditulis	As-sayyidah

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf qomariyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /I/ diikuti terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sempang.

Contoh :

القمر	Ditulis	<i>Al-qamar</i>
البدیع	Ditulis	<i>Al-badi</i>
الجالل	Ditulis	<i>Al-jalal</i>

6. Huruf Hamzah

Hamzah yang berada di awal kata tidak ditransliterasikan akan tetapi jika hamzah tersebut berada di tengah kata atau di akhir kata, huruf hamzah itu ditransliterasikan dengan apostrof /’/ Contoh :

امرت	Ditulis	<i>Umirtu</i>
شيء	Ditulis	<i>Syai’un</i>

PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT atas segala hidayah dan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat dan salam tetap tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini saya persembahkan sebagai rasa cinta dan saying kepada orang – orang yang sangat berharga dalam hidup saya:

1. Kepada cinta pertama dan pintu surga, Bapak M. Sugeng dan Ibu Kartinah. Terima Kasih atas segala kasih sayang, doa, dan dukungan berupa moril maupun materil yang tida terhingga sehingga saya mampu menyelesaikan studi sarjana hingga selesai.
2. Kedua saudari tercinta, Bilqis Az-Zahra dan Ainiya Faida Azmi. Terima kasih telah menjadi adik yang selalu mendoakan dan memberikan semangat. Tak lupa untuk Kakek, Nenek dan juga kakak-kakak sepupu saya yang selalu memberikan semangat penuh untuk saya. Serta segenap keluarga dan sodara yang telah mendoakan dan memberikan *support*.
3. Ibu Nadhifatuz Zulfa, M.Pd, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah menuntun saya dalam penyusunan skripsi ini. Terima kasih banyak atas waktu, arahan dan segala ilmunya Bu.
4. Untuk Pembina IPNU & IPPNU, selaku pembina saya yang telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk berkenan diwawancarai terkait tema penelitian saya, serta para remaja IPNU & IPPNU yang membantu saya dalam pemberian data-data tentang Ranting.
5. Untuk Mas Syamsul Mahdani, *ruhi* dan inspirasi saya. Terima kasih telah mendoakan saya, menguatkan langkah saya dan menerangi jalan saya dalam menuntaskan studi ini.
6. Sahabat-sahabat saya Ana Ubaidillah dan Ayu Agustin. Terima kasih sudah meluangkan waktu dan selalu memberikan *support* kepada saya. Warohmah dan Nabila Tri Azkiyana. Terima kasih atas segala canda, tawa, pengalaman, dan dukungan sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini bersama kalian di UIN K.H Abdrurrahman Wahid Pekalongan. Dan juga kepada sahabat-sahabat saya yang tidak saya sebutkan satu persatu

7. Untuk saya sendiri, Aisyah Risma Putri. Terima kasih telah menjadi pribadi yang kuat dan mampu mengendalikan diri dari tekanan luar. Terima kasih sudah mengatur ego dan memilih bangkit dengan rasa semangat sehingga dapat menyelesaikan studi di UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.



MOTTO

“Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.”

(QS. Al-Baqarah: 155)

“Barang siapa yang memurnikan hati dalam zikir, maka Allah akan memudahkan jalannya dari kesempitan hidup.”

(Syekh Abdul Qadir Al-Jailani)

“Emosi tidak bisa diabaikan dalam menghadapi stress. Pemulihan dimulai ketika emosi dikenali, diterima, dan diarahkan dengan cara yang sehat.”

(Richard S. Lazarus)

“Stress mungkin datang dari dunia, tapi ketenangan datang dari dzikir kepadaNya”

ABSTRAK

Aisyah Risma Putri. 2025. *Emotional Focused Coping Stress Melalui Pembacaan Shalawat Nariyah di IPPNU Desa Petukangan*. Skripsi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Universitas Islam Negeri K.H Abdrurrahman Wahid Pekalongan, Pembimbing Nadhifatuz Zulfa, M.Pd.

Kata kunci: *Emotional Focused Coping Stress*, Shalawat Nariyah, Remaja IPPNU Desa Petukangan.

Di organisasi IPPNU Desa Petukangan ada beberapa remaja mengalami *stress yang berfokus pada emosi*. Indikasi remaja mengalami *stress* yang terlihat antara lain: Pertama remaja mengalami *distress*, yaitu jenis *stress*, yang berdampak negatif terhadap keseimbangan emosi dan kondisi aktivitas keseharian mereka. *Distress* ini muncul akibat adanya tekanan lingkungan sekitar, baik dalam konteks pendidikan, keluarga, maupun sosial, dan dirasakan dengan tingkatan yang bervariasi, yaitu ringan hingga sedang. *Stress* merupakan kondisi psikologis yang umum dialami oleh individu sebagai respons terhadap tekanan hidup yang berkepanjangan. Salah satu strategi penganggungan *stress* adalah *emotional focused coping stress*, yaitu upaya mengelola emosi untuk mengurangi beban psikologis tanpa mengubah situasi yang menyebabkan *stress*.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana *emotional focused coping stress* melalui pembacaan Shalawat Nariyah, bagaimana gambaran *emotional focused coping stress* pada remaja IPPNU di Desa Petukangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan pembacaan Shalawat Nariyah di IPPNU Desa Petukangan, motivasi remaja IPPNU Desa Petukangan dalam mengikuti kegiatan pembacaan Shalawat Nariyah, mengetahui jenis *stress*, dampak pembacaan Shalawat Nariyah terhadap *stress* remaja, dan faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas pembacaan Shalawat Nariyah, sebagai *emotional focused coping stress*.

Jenis penelitian *field research* (penelitian lapangan), menggunakan pendekatan kualitatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, serta dokumentasi. Analisis dilakukan dengan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, menarik kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan adanya *emotional focused coping stress* mereka mengikuti pembacaan Shalawat Nariyah

sebagai strateginya karena dengan masalah yang dibawa mereka juga tentunya meminta agar di mudahkan dalam kehidupannya menangani isi fikiran yang ada. Sedangkan keefektifan Shalawat Nariyah sebagai *emotional focused coping stress* sangat dipengaruhi oleh cara pembacaan yang khusyuk, pemahaman terhadap makna bacaan Shalawat Nariyah, serta pelaksanaan secara menyeluruh. Semua itu secara sinergis memperkuat efek positifnya terhadap pengelolaan *stress* dan menciptakan ketenangan.



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya. Shalawat serta salam semoga tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarganya, sahabatnya yang telah menuntun umatnya menuju kebahagiaan dunia maupun akhirat. Setelah melalui proses yang lama atas izin Allah SWT skripsi yang berjudul “*Emotional Focused Coping Stress* melalui pembacaan Shalawat Nariyah di IPPNU Desa Petukangan.” dapat terselesaikan. Skripsi ini merupakan tugas akhir guna mendapatkan gelar sarjana Sosial (S. Sos) di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Adapun dalam proses penyusunan skripsi ini tidak semata-mata hasil kerja keras peneliti sendiri, melainkan atas bimbingan dari pihak yang telah membantu. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak yang telah membantu penulis dalam penulisan skripsi ini. Diantaranya sebagai berikut :

1. Bapak Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M. Ag, selaku Rektor UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Ibu Dr. Tri Astuti Haryati, M. Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
3. Bapak Dr. Muhammad Rifa’i Subhi, M. Pd.I, selaku Ketua Progam Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan
4. Bapak Adib Ainullah Fasya, M.S.I, selaku Sekertaris Progam Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
5. Ibu Nadhifatuz Zulfa, M. Pd, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang sudah menuntun, membimbing, mengarahkan dan berbagi wawasan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu.
6. Segenap dosen dan pegawai di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan selama belajar di kampus UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

7. Pembina IPNU & IPPNU yang telah bersedia membantu peneliti dalam menyediakan data untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Remaja IPPNU Desa Petukangan yang telah bersedia menjadi narasumber dalam penelitian ini.
9. Kedua Orang Tua saya dan keluarga yang selalu memberikan support dan doa selama saya menempuh pendidikan di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan Semoga amal baik dan jasa yang diberikan kepada peneliti mendapat balasan serta pahala kebaikan oleh Allah SWT. Peneliti mengakui dan menyadari sepenuhnya bahwasannya karya skripsi ini belum sepenuhnya sempurna. Maka dari itu peneliti sangat mengharapkan kritik, dan saran yang konstruktif agar ada peningkatan pada peneliti yang akan datang.

Selanjutnya dengan segala kerendahan hati, karya ini peneliti persembahkan. Disertai harapan semoga kehadirannya membawa manfaat dalam memperkaya wacana Intelektual dalam dunia Islam.

Pekalongan, 24 Mei 2025

AISYAH RISMA PUTRI
NIM. 3521041

DAFTAR ISI

COVER.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PEDOMAN TRANSLITERASI	v
PERSEMBAHAN	viii
MOTTO.....	x
ABSTRAK	xi
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR BAGAN.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Tinjauan Pustaka	6
F. Kerangka Berfikir.....	16
G. Metode Penelitian.....	21
BAB II EMOTIONAL FOCUSED COPING STRESS DAN SHALAWAT NARIYAH	23
A. Emotional Focused Coping Stress.....	23
1. Emotional Focused Coping Stress	23
2. Jenis-jenis Stress	23
3. Tingkat Stress	24
4. Strategi Emotional Focused Coping Stress.....	25
B. Shalawat Nariyah.....	26
1. Sejarah Shalawat Nariyah.....	27
2. Fadhillah Shalawat Nariyah	28
3. Redaksi Dan Terjemahan Shalawat Nariyah	29

BAB III EMOTIONAL FOCUSED COPING STRESS MELALUI PEMBACAAN SHALAWAT NARIYAH DI IPPNU DESA PETUKANGAN.....	38
A. Gambaran Umum IPPNU Desa Petukangan	38
1. Sejarah berdirinya	38
2. Struktur Kepengurusan IPPNU Desa Petukangan	39
3. Visi dan Misi IPPNU Desa Petukangan.....	40
4. Program Kerja IPPNU	41
B. Emotional Focused Coping Stress Melalui Pembacaan Shalawat Nariyah Di IPPNU Desa Petukangan	42
1. Pelaksanaan Pembacaan Sholawat Nariyah di IPPNU Desa Petukangan Sebagai Emotional Focused Coping Stress	42
C. Gambaran Emotional Focused Coping Stress Pada Remaja IPPNU di Desa Petukangan	49
BAB IV ANALISIS EMOTIONAL FOCUSED COPING STRESS MELALUI PEMBACAAN SALAWAT NARIYAH DI IPPNU DESA PETUKANGAN.....	51
A. Analisis Emotional Focused Coping Stress Melaui Pembacaan Shalawat Nariyah Di IPPNU Desa Petukangan. ...	51
B. Gambaran Emotional Focused Coping Stress Pada Remaja IPPNU Desa Petukangan	62
BAB V PENUTUP	65
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian yang relevan.....	9
Tabel 3.1 Struktur Kepengurusan IPPNU Desa Petukangan.....	39
Tabel 3.2 Data Program Kerja IPPNU Desa Petukangan.....	41



DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1 Kerangka Berpikir	16
-----------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

1. Pedoman Wawancara
2. Pedoman Observasi
3. Pedoman Dokumentasi
4. Transkrip Wawancara
5. Transkrip Observasi
6. Dokumentasi
7. Surat Keterangan Menyelesaikan Penelitian
8. Surat Penunjuk Pembimbing Skripsi
9. Surat Izin Penelitian
10. Daftar Riwayat Hidup
11. Surat Keterangan Lolos Turnitin
12. Lembar Pemeriksaan Skripsi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa dewasa awal atau sering juga disebut *emerging adulthood* adalah salah satu tahap perkembangan yang menandai transisi dari masa remaja menuju kedewasaan penuh. Menurut Santrock dalam Rafli Dwilianto Rentang usia dewasa awal berkisar antara 18 hingga 40 tahun, dengan fase awalnya (18–25 tahun) sering disebut *emerging adulthood*, di mana individu mulai mengeksplorasi identitas diri melalui pencarian arah karier, membangun hubungan cinta yang lebih serius, serta merumuskan pandangan hidup yang sesuai dengan nilai-nilai pribadinya. Selain itu, pada rentang usia ini, seseorang umumnya belum stabil sepenuhnya dalam hal ekonomi karena masih menempuh pendidikan, merintis pekerjaan, atau beralih dari ketergantungan finansial kepada orang tua menuju kemandirian. Oleh karena itu, *emerging adulthood* juga ditandai dengan proses penyesuaian diri dan penanggungjawaban pribadi yang dijalani secara bertahap, seiring individu memikul tanggung jawab sosial dan profesional yang lebih besar.¹

Individu yang berada pada rentang usia dewasa awal akan dihadapkan pada berbagai persoalan baru yang berbeda dengan tantangan di tahap kehidupan sebelumnya. Pada fase ini, seseorang sering merasakan gejolak emosi yang masih kuat, ditandai dengan ketegangan emosional yang muncul akibat berbagai tuntutan. Pada tahap ini, individu sering dihadapkan pada tekanan akademik, tuntutan lingkungan, dan konflik batin dalam menentukan arah hidup. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan *stress* ringan hingga sedang, yang jika tidak

¹ Rafli Dwilianto, dkk, 2024. “Perkembangan Masa Dewasa Awal”, *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, Vol. 7 No. 3, hlm. 8817-8821

dikelola dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental.²

Dalam kenyataannya, beberapa anggota IPPNU Desa Petukangan mengalami kondisi *distress* dengan tingkatan *stress* yang bervariasi, mulai dari ringan hingga sedang. *Stress* yang mereka alami tidak hanya muncul karena beban akademik, seperti tugas dan ujian, tetapi juga disebabkan oleh kesulitan mengatur waktu, kebiasaan *overthinking*, serta adanya tuntutan untuk tetap aktif berkontribusi di organisasi. Situasi ini memunculkan ketegangan emosional yang apabila tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif pada keseimbangan emosi dan aktivitas sehari-hari. Namun demikian, *stress* yang muncul tidak selalu bersifat merugikan. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu anggota, RNL, tekanan akademik memang membuatnya merasa kewalahan, tetapi di saat yang sama juga mendorongnya untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dan berusaha memperbaiki diri. Hal ini menunjukkan bahwa *stress* yang dialami juga dapat dimaknai sebagai *eustress*, yaitu *stress* yang memotivasi individu untuk bertindak lebih positif, membangun semangat, dan meningkatkan kemampuan adaptasi.³

Distress kerap muncul karena pengaruh kepribadian, pola pikir negatif, dan perilaku prokrastinasi. Individu dengan kepribadian cenderung mudah cemas, banyak khawatir, dan lebih sensitif terhadap tekanan, sehingga lebih rentan mengalami *stress* ketika menghadapi tuntutan hidup dewasa awal. Selain itu, perilaku prokrastinasi yang umum terjadi pada mahasiswa, seperti menunda tugas akademik atau pekerjaan,

² Aristina Halawa, 2023. "Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Awal (18-40 Tahun)", *Jurnal Keperawatan*, Vol. 12, No. 2, hlm. 35-37

³ RNL, Pengurus IPPNU Desa Petukangan, Wawancara Pribadi, 01 Juli 2024

dapat memicu rasa bersalah, menumpuknya beban, dan meningkatkan kecemasan mendekati tenggat waktu.⁴

Emotional focused coping stress dengan terlibat aktif dalam kegiatan organisasi maupun aktivitas healing. Kegiatan organisasi, seperti mengikuti unit kegiatan mahasiswa, kepanitiaan, atau forum diskusi, memberikan ruang bagi individu untuk menyalurkan emosi, memperluas relasi, dan membangun dukungan sosial yang positif. Di sisi lain, aktivitas healing seperti rekreasi alam, meditasi, journaling, atau sekadar melakukan me time terbukti membantu meredakan tekanan batin dan memulihkan energi emosional

Temuan ini menjadi dasar penting mengapa penelitian ini dilakukan. Peneliti sangat tertarik mendalami bagaimana strategi *emotional focused coping stress* melalui pembacaan Shalawat Nariyah dapat membantu anggota IPPNU mengelola *eustress*. Lebih lanjut, peneliti juga ingin menggali apakah pembacaan Shalawat Nariyah hanya dilakukan secara bersama-sama dalam forum organisasi, atau justru juga diamalkan secara mandiri di rumah sebagai bentuk *coping* individu. Pemahaman ini diharapkan dapat memperkaya wawasan bahwa pembacaan Shalawat Nariyah bukan hanya sekadar rutinitas kolektif, tetapi juga dapat menjadi treatment spiritual pribadi yang efektif untuk menenangkan pikiran, mengendalikan emosi, dan memperkuat motivasi diri dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan sehari-hari.⁵

Penelitian terdahulu, seperti studi oleh Zuliyani Aqimul Hidayah dan Rinova Cahyandri (2024), telah mengkaji peran Shalawat Nariyah berperan signifikan dalam membantu remaja

⁴ Nada Salsabila, Zaujatul Amna, Dahlia Dahlia, Novita Sari, 2022. "Hubungan antara Psikologikal Distress Dengan Stategi Koping Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas Syiah Kuala", *Jurnal Psikologi Proyeksi*, Vol. 17, No. 1, hlm. 41-50

⁵ Yulia Susanti, Elza Mega Pamela, Dwi Haryanti, 2018 "Gambaran Perkembangan Mental Emosional Pada Remaja Description Of Emotional Mental Development In Adolescent, *Unissula Nursing Conference Call Of Paper & National Conference*, Vol. 1, No. 1, hlm. 38-39

mengelola dan menenangkan emosi, sehingga berkontribusi pada peningkatan regulasi emosi secara umum. Hasil ini sejalan dengan konsep *emotional focused coping stress*, di mana individu berupaya meredakan beban emosional melalui aktivitas religius yang menenangkan hati. Namun, penelitian tersebut belum secara spesifik membahas pembacaan Shalawat Nariyah sebagai strategi *emotional focused coping* untuk mengelola *distress* pada remaja organisasi keagamaan seperti IPPNU Desa Petukangan. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengisi kesenjangan (*research gap*) tersebut, sekaligus memberikan pemahaman baru bahwa Shalawat Nariyah tidak hanya bermakna ritual spiritual semata, tetapi juga berfungsi sebagai media *coping stress* yang konstruktif dan relevan.⁶

Yang terjadi di lapangan dalam hal ini adalah dilakukan pembacaan Shalawat Nariyah untuk mengurangi *stress* seperti apa. Dalam hal ini peneliti tertarik lebih lanjut untuk meneliti fenomena tersebut dalam skripsi yang berjudul **“*Emotional Focused Coping Stress Melalui Pembacaan Shalawat Nariyah Di IPPNU Desa Petukangan*”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dipaparkan pada latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi oleh peneliti rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana *Emotional Focused Coping Stress* Melalui Pembacaan Shalawat Nariyah Di IPPNU Desa Petukangan?
2. Bagaimana Gambaran *Stress* pada IPPNU di Desa Petukangan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, masalah yang dapat diidentifikasi oleh peneliti di antaranya:

⁶ Zuliyani Aqimul Hidayah, Rinova Cahyandri, 2024, “Peran Psikoterapi Islami Menggunakan Sholawat Nariyah terhadap Regulasi Emosi pada Remaja”, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 6, No.1, hlm. 55-60

1. Untuk mengetahui *Emotional Focused Coping Stress* Melalui Pembacaan Shalawat Nariyah Di IPPNU Desa Petukangan.
2. Untuk mengetahui Gambaran *Stress* pada IPPNU di Desa Petukangan.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Diharapkan dalam penelitian ini dapat memberikan manfaat dan dapat menambah wawasan bagi keilmuan Bimbingan Penyuluhan Islam, khususnya pada *Emotional Focused Coping Stress* Melalui Pembacaan Shalawat Nariyah.

2. Secara Praktis

- a. Bagi IPPNU, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada remaja IPPNU tentang bagaimana pembacaan Shalawat Nariyah dapat menjadi salah satu metode *coping stress* yang efektif, khususnya yang berfokus pada emosi. Mereka dapat mempraktikkan secara langsung dampaknya dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Bagi organisasi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan data dan informasi tentang efektivitas Shalawat Nariyah dalam *coping stress*, yang dapat digunakan oleh organisasi untuk berbagai keperluan, seperti advokasi, publikasi, dan pengembangan program.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi referensi dan landasan teori bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topik serupa. Mereka dapat menggunakan temuan penelitian ini untuk mengembangkan penelitian yang lebih mendalam dan komprehensif.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teori

a. *Emotional Focused Coping Stress*

Menurut Safarino dalam Dena Noor Apriliana, *emotional focused coping stress* merupakan upaya individu untuk mengendalikan reaksi emosionalnya saat menghadapi situasi yang penuh tekanan. Cara yang dilakukan bisa beragam, seperti mencari dukungan emosional dari orang terdekat, mengalihkan perhatian dengan melakukan aktivitas yang menyenangkan seperti berolahraga atau menonton film, bahkan ada yang menempuh cara negatif seperti mengonsumsi alkohol atau obat-obatan. Selain itu, individu juga dapat mengatur emosinya dengan menilai kembali situasi stres tersebut melalui strategi kognitif untuk mengurangi ketidaknyamanan. Pendekatan *coping* ini biasanya digunakan ketika seseorang merasa tidak mampu atau tidak memiliki kendali untuk mengubah kondisi yang menimbulkan *stress*, sehingga fokusnya diarahkan pada pengaturan emosi. Hasil penelitian Folkman dan Lazarus juga menunjukkan bahwa seseorang cenderung menggunakan strategi coping berorientasi pada emosi ketika menilai masalah tersebut berada di luar jangkauan kemampuannya.⁷

Emotional Focused Coping stress adalah salah satu bentuk strategi *coping stress* atau suatu cara yang dilakukan seseorang dalam hal ini yang diatasi adalah emosinya. *Emotional Focused Coping stress* memiliki beberapa indikator yaitu, (1) *self control* (pengendalian diri) yaitu menjaga keseimbangan dan emosi dalam dirinya dalam perasaan maupun tindakan. Contoh: seseorang berfikir sebelum melakukan sesuatu untuk

⁷ Dena Noor Apriliana, 2021. "Strategi Koping dan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Digital Daring Pada Masa Pandemi Covid-19", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 9, No. 1, hlm. 91

menghindari tindakan secara tergesa-gesa. (2) *positive reappraisal* (memberikan penilaian positif) berfikir secara positif dalam menangani masalah bertujuan untuk mengembangkan dan melibatkan diri dalam hal religius. Contoh: bersyukur dengan apa yang dimiliki, berfikir positif serta dapat mengambil hikmah atas sesuatu yang terjadi, mengerjakan sholat tahajjud, berdoa, dan lain sebagainya.⁸ (3) *accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab) bereaksi kesadaran akan peran seseorang dengan masalah yang dihadapi dan dapat menanggungnya. Contoh: ketika mendapatkan nilai ujian yang jelek karena tidak belajar, maka seseorang menerima atas kesalahannya itu. (4) *distancing* (menjaga jarak) yaitu menjaga diri dari teman-teman sekitar agar tidak terbelenggu dari permasalahan. Contoh: sikapnya terlihat kurang peduli dan mencoba melupakan masalah seolah tidak terjadi sesuatu. (5) *escape avoidance* (menghindarkan diri) merupakan menjauhi dari masalah yang sedang dialami. Contoh: selalu menghindari dari masalah bahkan melakukan perbuatan negatif dengan cara melampiaskannya melalui tidur terlalu lama atau tidak mau bersosialisasi dengan orang lain.⁹

b. Shalawat Nariyah

Shalawat merupakan metode dalam bimbingan Islami.¹⁰ Shalawat ada banyak jenisnya, salah satunya

⁸ Mayagustin Purnanda, 2020, "Pengaruh Harapan dan Dukungan Sosial Terhadap Coping Sress Pada Mahasiswa Fakultas Farmasi Yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Purwokerto". *Bachelor thesis*, Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Purwokerto, hlm. 14-15

⁹ Mayagustin Purnanda, 2020, "Pengaruh Harapan dan Dukungan Sosial Terhadap Coping Sress Pada Mahasiswa Fakultas Farmasi Yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Purwokerto". *Bachelor thesis*, Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Purwokerto, hlm. 14-15

¹⁰ Rifani Raniyasati, Nabila Ilma Arifah, Alda Sri Fransiska. Muhamad Rifa'I Subhi, 2024, "Bimbingan Keagamaan dengan Pendekatan Shalawat Sebagai Media

adalah Shalawat Nariyah. Shalawat Nariyah didefinisikan sebagai Shalawat yang mendorong seseorang untuk semangat ketika menghadapi sebuah permasalahan, serta memohon kepada Allah agar memberikan keselamatan dan kesejahteraan. Agar selalu bekerja keras mengerjakan hal kebaikan. Shalawat Nariyah merupakan salah satu amalan orang Nahdlatul Ulama, sehingga penelitian ini mengambil fokusnya adalah di IPPNU.¹¹

Pembacaan Shalawat Nariyah dalam perkumpulan untuk membagikan manfaat, khususnya dengan bertawasul kepada almarhum Nahdlatul Ulama (NU), dapat dilakukan dengan beberapa tahapan. Pertama, acara dimulai dengan pembukaan, yaitu dengan membaca Al-Fatihah yang dihadiahkan kepada Nabi Muhammad SAW, para sahabat, keluarga, dan khususnya kepada pendiri dan alim ulama NU. Dalam hal ini bertujuan mengirimkan doa dan keberkahan kepada mereka sebagai bentuk penghormatan dan *tabarruk*. Setelah itu dilanjutkan dengan pembacaan Shalawat Nariyah bersama-sama. Jumlah bacaan bisa disepakati bersama, misalnya 11, 41, 100, atau bahkan 4444 kali sesuai dengan tujuan dan waktu yang tersedia. Setelah selesai membaca Sholawat Nariyah, acara dilanjutkan dengan doa. Dalam doa ini, pemimpin acara atau salah seseorang ditunjuk akan memimpin doa. Doa juga ditujukan agar keberkahan Shalawat Nariyah sampai kepada para almarhum NU, dan agar perjuangan mereka dalam menyebarkan agama Islam senantiasa diridhoi Allah SWT. Terakhir acara dapat ditutup

Relaksasi di Majelis Taklim Ar-Rahman”, *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol. 5, No. 2, hlm. 2-4

¹¹ Farich Purwanto dan M. Imam Hamdanillah, 2023, "Membudayakan rutinan sholawat nariyah di Desa Ranugedang Kecamatan Tiris Probolinggo", *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol. 3, No. 1, hlm. 9

dengan doa penutup. Kunci keberkahan Shalawat Nariyah adalah keikhlasan, kekhusyukan, dan keyakinan kepada Allah SWT.¹²

2. Penelitian Yang Relevan

Dalam penelitian yang serupa penelitian relevan ini membahas beberapa hal sebagai perbandingan untuk mengetahui perbedaan antara penelitian yang diteliti oleh peneliti dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

Tabel. 1.1

Penelitian Relevan

No	Judul, Nama Penulis dan Tahun	Pembahasan	Persamaan	Perbedaan
1.	“Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa”. Skripsi karya F. Octaffia Mahardhani, Anggitya Nur Ramadhani, Rizky Melyn Isnanti, Tri Nur Chasanah, Ardian Praptomojati tahun 2020.	Dalam skripsi ini membahas strategi koping fokus emosi untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Kemudian dalam skripsi yang disusun oleh peneliti membahas strategi coping yang berfokus pada emosi melalui pembacaan Shalawat Nariyah di IPPNU Desa Petukangan.	Persamaan dari kedua peneliti sama-sama membahas strategi <i>coping stress</i> yang berfokus pada emosi.	1. Variabel: Penelitian Mahardhani dkk fokus pada strategi coping fokus emosi secara umum, sedangkan skripsi yang disusun oleh peneliti fokus pada emotional focused coping stress melalui pembacaan Shalawat Nariyah. 2. Metode: Mahardhani dkk menggunakan metode kuasi eksperimen berupa pelatihan coping, sedangkan skripsi yang disusun oleh peneliti menggunakan metode kualitatif field research dengan pendekatan observasi, wawancara, dan dokumentasi. 3. Jenis Penelitian: Penelitian Mahardhani adalah penelitian kuantitatif

¹² M. Nur Habibi, 2021 “Pembentukan Kecerdasan Spritual Melalui Jam’iyyah Sholawat Nariyah (Studi Kasus pada Jam’iyyah Rutinan Sholawat Nariyah Gemiring Lor Jepara)”, *Skripsi Sarjana Agama*, Perpustakaan IAIN Kudus, hlm. 10-12

No	Judul, Nama Penulis dan Tahun	Pembahasan	Persamaan	Perbedaan
				intervensi, sedangkan skripsi Anda penelitian kualitatif fenomenologis. 4. Subjek: Mahardhani dkk meneliti mahasiswa umum, sedangkan skripsi yang disusun oleh peneliti fokus pada IPPNU Desa Petukangan. 5. Lokasi: Penelitian Mahardhani dkk di salah satu perguruan tinggi di Yogyakarta, skripsi yang disusun oleh peneliti di Desa Petukangan. 6. Teori: Penelitian Mahardhani dkk tetap merujuk pada teori coping Lazarus & Folkman, skripsi yang disusun oleh peneliti memakai teori Lazarus & Folkman tetapi dikaitkan dengan praktik spiritual Islami (Shalawat Nariyah) sebagai strategi coping berfokus pada emosi.¹³
2.	<i>“Emotional Focused Coping Dalam Menyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam</i>	Skripsi ini membahas bagaimana <i>emotional focused coping</i> dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Program Studi	Persamaan dari kedua peneliti sama-sama membahas <i>Emotional Focused Coping</i> .	1. Variabel: Skripsi ini fokus pada <i>coping stress</i> untuk skripsi, peneliti fokus <i>coping stress</i> melalui Shalawat Nariyah. 2. Metode: Skripsi ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif. Peneliti menggunakan field research kualitatif dengan

¹³ F. Octaffia Mahardhani, dkk, 2020. “Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa”, Journal Of Professional Psychology, Vol. 6, No. 1, hlm. 1-71

No	Judul, Nama Penulis dan Tahun	Pembahasan	Persamaan	Perbedaan
	Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta”. Skripsi oleh Wisnu Matara Dharma mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta tahun 2023.	Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Sedangkan skripsi yang disusun oleh peneliti membahas tentang <i>emotional focused coping stress</i> melalui pembacaan Shalawat Nariyah di IPPNU Desa Petukangan.		pendekatan psikologis-spiritual. 3. Jenis Penelitian: Skripsi ini menganalisis <i>coping</i> skripsi, peneliti pada <i>coping emotional</i> spiritual berbasis praktik Islami. 4. Subjek: Skripsi ini: mahasiswa BK UIN Raden Mas Said Surakarta. Peneliti: IPPNU Desa Petukangan. 5. Lokasi: Wisnu: UIN Raden Mas Said Surakarta. Peneliti: IPPNU Desa Petukangan. 6. Teori: Sama-sama teori Lazarus & Folkman, tetapi peneliti mengkaitkan dengan praktik spiritual (Shalawat Nariyah). ¹⁴
3.	“Tradisi Minum Air Doa Sholawat Nariyah (Study Living Hadis di Pondok Pesantren Nurul Hidayah Desa Mangli, Kecamatan Kliwates, Kabupaten Jember)”.	Skripsi ini membahas tradisi minum air doa Sholawat Nariyah. Sedangkan skripsi yang disusun oleh peneliti membahas tentang <i>emotional focused coping</i>	Persamaan yang ada dalam kedua penelitian ini sama-sama membahas Shalawat Nariyah.	1. Variabel: Skripsi ini fokus tradisi minum air doa Shalawat Nariyah; peneliti fokus Shalawat Nariyah sebagai <i>emotional focused coping stress</i> . 2. Metode: Skripsi ini memakai pendekatan living hadis; peneliti pakai pendekatan psikologi, spiritual, <i>coping emotional</i> . 3. Jenis Penelitian: Sama-sama kualitatif, tetapi skripsi ini dominan pada

¹⁴ Wisnu Matara Dharma, 2023. “*Emotional Focused Coping* Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, *Skripsi Sarjana Sosial*, hlm.1-93

No	Judul, Nama Penulis dan Tahun	Pembahasan	Persamaan	Perbedaan
	Penelitian oleh Deyis Magfirotul Hikmah mahasiswa IAIN Jember tahun 2020.	<i>stress</i> melalui pembacaan Shalawat Nariyah.		living hadis, peneliti dominan pada <i>emotional focused coping stress</i>. 4. Subjek: Skripsi ini: santri Ponpes Nurul Hidayah Jember; peneliti: IPPNU Desa Petukangan. 5. Lokasi: Skripsi ini: Ponpes Nurul Hidayah, Jember. Peneliti: Desa Petukangan, Pekalongan. 6. Teori: Skripsi ini: teori living hadis; peneliti: teori coping Lazarus & Folkman dikaitkan dengan praktik Islami.¹⁵
4.	“Pemaknaan Shalawat Nariyah di Pondok Pesantren Nur Syafi’i Banjarnegara”. Skripsi oleh Risda Alfi Fat Hanna, mahasiswa UIN Sunan Kaijaga Yogyakarta tahun 2022.	Skripsi ini membahas bagaimana pemaknaan Shalawat Nariyah di Pondok Pesantren Nur Syafi’i Banjarnegara. Sedangkan skripsi yang disusun oleh peneliti membahas tentang <i>emotional focused coping stress</i> melalui pembacaan	Persamaan yang ada dalam kedua penelitian ini sama-sama membahas Shalawat Nariyah.	1. Variabel: Skripsi ini fokus makna dan filosofi Shalawat Nariyah; peneliti fokus Shalawat Nariyah sebagai strategi coping stress. 2. Metode: Skripsi ini memakai pendekatan living hadis & interpretasi makna; peneliti pakai pendekatan psikologi, <i>emotional focused coping stress</i>. 3. Jenis Penelitian: Kualitatif keduanya, tetapi Skripsi ini living hadis, peneliti psikologi coping. 4. Subjek: Skripsi ini: santri Ponpes Nur Syafi’i Banjarnegara; peneliti: IPPNU Desa Petukangan.

¹⁵ Deyis Magfirotul Hikmah, 2020. Tradisi Minum Air Doa Sholawat Nariyah (Study Living Hadis di Pondok Pesantren Nurul Hidayah Desa Mangli, Kecamatan Kliwates, Kabupaten Jember)”, *Skripsi Sarjana Agama*, IAIN Jember, hlm. 1-76

No	Judul, Nama Penulis dan Tahun	Pembahasan	Persamaan	Perbedaan
		Shalawat Nariyah di IPPNU Desa Petukangan.		5. Lokasi Skripsi ini: Ponpes Nur Syafi'i Banjarnegara; peneliti: Desa Petukanga 6. Teori: Skripsi ini pakai teori living hadis; peneliti Lazarus & Folkman dihubungkan dengan praktik spiritual.¹⁶
5.	“Tingkat Stres Terhadap <i>Insensitasi Dismenore Primer</i> Pada Remaja Putri: <i>Studi-Cross Sectional</i> ”. Penelitian oleh Eny Pujiati, tahun 2024.	Skripsi ini membahas bagaimana tingkat stres terhadap <i>insensitasi dismenore primer</i> pada remaja putri: <i>studi-cross sectional</i> . Sedangkan skripsi yang disusun oleh peneliti membahas tentang <i>emotional focused coping stress</i> melalui pembacaan Shalawat Nariyah di IPPNU Desa Petukangan.	Persamaan yang ada dalam kedua penelitian ini sama-sama membahas <i>stress</i> remaja putri atau remaja IPPNU	1. Variabel: Skripsi ini fokus stres fisik insensitasi dismenore primer; peneliti fokus <i>emotional focused coping stress</i> melalui Shalawat Nariyah. 2. Metode Skripsi ini: <i>cross-sectional survey</i> kuantitatif; peneliti: <i>field research</i> kualitatif psikologi-spiritual. 3. Jenis Penelitian: Skripsi ini: kuantitatif klinis; peneliti: kualitatif <i>coping emotional</i>. 4. Subjek: Sama-sama remaja putri; Eny umumnya, peneliti remaja IPPNU. 5. Lokasi: Skripsi ini: Kecamatan Undaan Kabupaten Kudus; peneliti: Desa Petukangan, Pekalongan. 6. Teori Skripsi ini pakai teori stres remaja & insensitasi; peneliti pakai Lazarus &

¹⁶ Risda Alfi Fat Hanna, 2022. “Pemaknaan Shalawat Nariyah di Pondok Pesantren Nur Syafi'i Banjarnegara” *Skripsi Sarjana Agama*, UIN Sunan Kalijaga, hlm. 1-62

No	Judul, Nama Penulis dan Tahun	Pembahasan	Persamaan	Perbedaan
				Folkman, praktik Shalawat Nariyah. ¹⁷

3. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir adalah grafik yang menunjukkan bagaimana proyek penelitian masuk akal. Topik penelitian berfungsi sebagai dasar untuk kerangka konseptual, yang menawarkan kumpulan konsep bersama dengan hubungannya.¹⁸

Kerangka berpikir dalam penelitian ini disusun untuk menggambarkan bagaimana IPPNU Desa Petukangan menghadapi *stress* yang muncul akibat tekanan akademik, kesulitan manajemen waktu, overthinking dan dinamika sosial di lingkungan sekitar. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa responden, diketahui bahwa selama ini cara mereka menghadapi *stress* umumnya dilakukan dengan cara menunda tugas, menarik diri dari lingkungan, lebih memilih diam, menghindari percakapan dengan orang-orang yang berkaitan dengan masalah, bahkan sering larut dalam pikiran berlebih (overthinking) tanpa ada upaya penataan emosi yang memadai.

Perilaku tersebut menunjukkan bahwa strategi *coping* yang digunakan masih banyak bersifat maladaptif, yaitu hanya berusaha menjauh atau menghindar dari sumber *stress* tanpa mengolah emosi secara konstruktif. Padahal, menurut teori *Emotional Focused Coping* dari Lazarus dan Folkman dalam Syaiful Indra, pengelolaan *stress* yang sehat sebaiknya dilakukan dengan fokus pada penataan dan pengendalian emosi melalui berbagai strategi, seperti

¹⁷ Eny Pujiati, 2024. "Tingkat Stres Terhadap Intensitas Dismenore Primer Pada Remaja Putri: Studi-Cross Sectional", *Jurnal Ilmu Keperawatan dan kebidanan*, Vol. 15, No. 1, hlm. 1-116

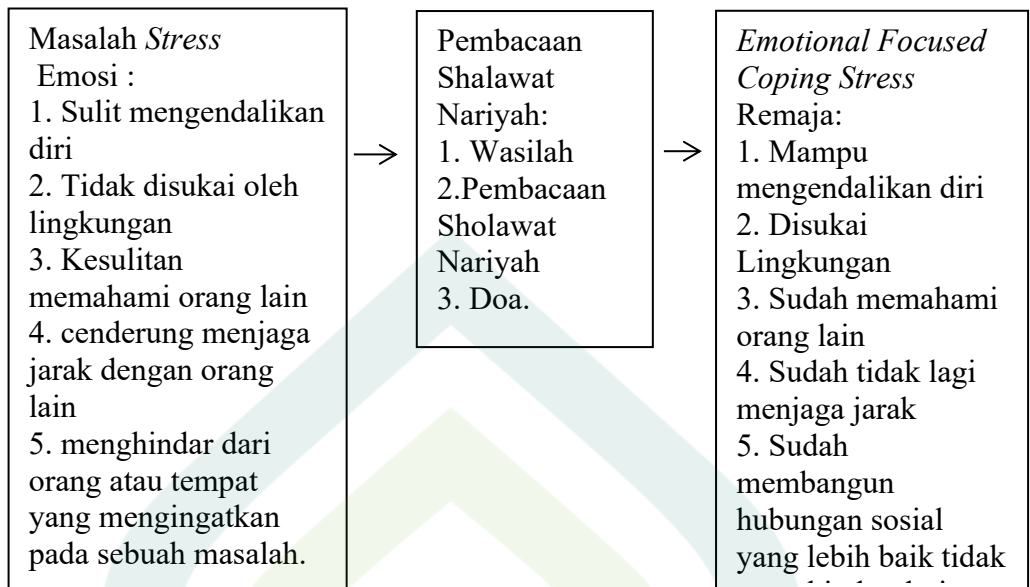
¹⁸ Urip Santoso, 2015. *Kiat Menyusun Penelitian*, (Graha Ilmu).

positive reappraisal (menilai kembali situasi dengan sudut pandang positif), *accepting responsibility* (menyadari dan menerima tanggung jawab sesuai kemampuan), *self controlling* (pengendalian diri), *distancing* (menjaga jarak secara proporsional dari sumber masalah), serta *escape avoidance* (menghindar sementara untuk menenangkan pikiran, namun tetap diiringi kontrol diri).¹⁹

Penelitian ini menawarkan pembacaan Shalawat Nariyah sebagai salah satu intervensi yang dapat membantu remaja mengatasi *stress* dengan cara yang lebih positif. Melalui pembacaan Shalawat Nariyah dengan beberapa tahapan. Pertama, acara dimulai dengan pembukaan, yaitu dengan wasilah membaca Al-Fatihah yang dihadiahkan kepada Nabi Muhammad SAW, para sahabat, keluarga, dan khususnya kepada pendiri dan alim ulama NU. Setelah itu yang kedua dilanjutkan dengan pembacaan Shalawat Nariyah bersama-sama. Setelah selesai membaca Shalawat Nariyah, tahapan ketiga dilanjutkan dengan doa dan Asmaul Husna. Kunci keberkahan Sholawat Nariyah adalah keikhlasan, kekhusyukan, dan keyakinan kepada Allah SWT.

Penelitian ini berharap menemukan hasil dari pembacaan Shalawat Nariyah, menunjukkan perubahan, yaitu responden bisa mengendalikan diri dari emosi negatif, responden memiliki pandangan yang lebih positif terhadap diri, situasi, dan masa depan, responden bisa merespon positif dengan memahami orang lain, responden tidak lagi menjaga jarak dan membangun hubungan sosial yang lebih baik tidak menghindar dari seseorang.

¹⁹ Syaiful Indra dkk, 2020. "Emotion Focused Coping Dalam Mereduksi Kecemasan Pada Masa Pnademi Covid-19", Jurnal Wahana Konseling, Vol. 3, No. 2, hlm. 100-104



Bagan 1.1
Kerangka Berpikir

F. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah prosedur atau pendekatan yang secara tegas dipilih untuk membahas suatu topik penelitian. Metodologi penelitian, di sisi lain, didefinisikan sebagai ilmu yang menggambarkan bagaimana suatu penelitian harus dilakukan.²⁰

1. Jenis dan Pendekatan

Jenis yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*), yaitu penelitian yang dikerjakan ke lokasi penelitian secara langsung untuk bisa mendapatkan data informasi secara valid.²¹ Selain itu juga untuk memperoleh gambaran data secara detail dan lengkap untuk menjelaskan terkait keadaan sosial dan berbagai fakta yang terjadi pada masyarakat. Riset ini bertujuan untuk

²⁰ Dini Silvi Purnia dan Tuti Alawiyah. 2019. *Metode Penelitian Strategi Menyusun Tugas Akhir* (Yogyakarta: Graha Ilmu).

²¹ Suharsimi Arikunto, 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta), hlm. 114.

mendapatkan pemahaman menyeluruh atas kejadian yang dialami subjek penelitian.²²

Pendekatan dengan metode penelitian ini bersifat kualitatif yang berkaitan dengan fenomena yang dialami subyek. Pendekatan ini menekankan analisis kata-kata, subjek dan tulisan. Dalam penelitian ini juga menggunakan pendekatan keilmuan psikologis, yaitu berusaha memahami atau mempelajari motif-motif, respons, reaksi-reaksi dari sisi psikologi manusia.²³ Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan psikologis untuk membantu memahami bagaimana praktik penanganan *stress* yang berfokus pada emosi dengan pembacaan Shalawat Nariyah.

2. Sumber Data

Sumber data ialah pokok darimana asalnya data, dan sumber data penelitian tergantung pada cara perolehannya, dibagi dalam dua bagian, yaitu:

a. Sumber data primer

Yaitu data utama yang penting bagi keberhasilan suatu penelitian.²⁴ Data primer antara lain; catatan hasil wawancara, hasil observasi dan data-data mengenai informan. Peneliti akan memperoleh data tentang penyebab responden merasa *stress* dan pernyataan lain yang dirasa penting untuk melengkapi data konseli dengan wawancara, dan observasi yang diperoleh peneliti. Sumber data primer dalam penelitian ini ialah Pembina, 3 orang anggota IPPNU yang mengalami *distress* dan bersedia menjadi subjek penelitian.

b. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder merupakan sumber informasi yang sumbernya didapatkan secara tidak langsung. Data

²² Lexy J. Moelong, 2017. *Metode penelitian kualitatif: teori & praktik*, Cet XXX (Jakarta:Bumi Aksara), hlm.6.

²³ Shaifudin Azwar, 2017. *Metode Penelitian Psikologi*, (Bandung: Pustaka Pelajar), hal. 5

²⁴ Haris Hardiansyah, 2017. *Metodologi Kualitatif*, (Jakarta: Salemba Humanika), hlm. 24.

asli telah didapatkan dan dikumpulkan dari berbagai sumber. Setelah didapatkan kemudian dikembangkan untuk dijadikan bahan penelitian. Sumber data sekunder bisa didapatkan melalui kajian pustaka dengan membaca buku, jurnal, hasil penelitian mengenai *emotional focused coping stress* melalui pembacaan Shalawat Nariyah di IPPNU Desa Petukangan dan sumber lain yang relevan mengenai permasalahan yang akan diteliti.²⁵

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan sesuai dengan jenis data yang akan diungkapkan termasuk dalam tahapan vital pada penelitian ini. Untuk memastikan data objektif, dapat diandalkan, dan valid, penelitian ini menerapkan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

a. Observasi

Metode observasi merupakan suatu metode pengumpulan data yang didalamnya mencatat informasi dari pengamatan selama proses penelitian. Suatu metode penelitian dimana peneliti terjun langsung ketempat, ruang, aktivitas, masyarakat serta benda-benda yang ada dilokasi, peristiwa yang terjadi, perasaan, tujuan, dan waktu yang terlibat.²⁶

Observasi dilakukan dengan teknik observasi partisipatif terbuka, yaitu peneliti terlibat langsung dalam kegiatan pembacaan Shalawat Nariyah bersama anggota IPPNU Desa Petukangan dan melakukan pengamatan secara terbuka, di mana informan mengetahui keberadaan peneliti sebagai pengamat. Peneliti mencatat aktivitas, suasana, perilaku peserta, serta situasi yang mendukung *emotional focused coping stress* melalui kegiatan Shalawat Nariyah. Teknik ini dilakukan dengan

²⁵ Yoki Yusanto, 2019, "Ragam Pendekatan Penelitian Kualitatif ", *Journal Communication (JSC)*, Vol. 1, No. 1, hlm. 3.

²⁶ M. Djunaid Ghony, 2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media), hlm. 165.

mengamati dan menulis hal-hal penting dalam pelaksanaan pembacaan Shalawat Nariyah sebagai *emotional focused coping stress*.

b. Wawancara

Metode wawancara dapat didefinisikan sebagai jenis percakapan yang diarahkan yang terjadi antara pewawancara dan terwawancara. Wawancara dilakukan dengan teknik wawancara semu-terstruktur, yaitu peneliti menggunakan pedoman wawancara yang sudah disusun namun tetap memberikan kebebasan kepada responden untuk menjelaskan jawaban secara mendalam.²⁷ Wawancara menjadi teknik yang digunakan untuk pengumpulan data. Wawancara adalah usaha mendapatkan informasi guna kebutuhan penelitian. Cara pengaplikasian teknik ini dengan cara percakapan, keduanya saling berinteraksi timbal balik. Wawancara dilakukan untuk mengumpulkan data yang diperlukan. Peneliti memperoleh informasi dengan dilakukannya wawancara secara langsung untuk memperoleh data mengenai pelaksanaan Sholawat Nariyah, untuk mengetahui strategi *coping stress* dan dampak terhadap *stress*. Wawancara ini dilakukan kepada pembina dan anggota IPPNU yang berjumlah 3 orang. Peneliti memilih 3 orang anggota dipilih karena menggunakan teknik wawancara mendalam. Responden yang dipilih adalah yang benar-benar mengalami kondisi *distress* dan terlibat aktif dalam pembacaan Shalawat Nariyah di IPPNU Desa Petukangan.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan upaya memperoleh data tambahan melalui proses tulisan dan gambar.²⁸ Dalam

²⁷ M. Burhan Bungin, 2015. *Penelitian Kualitatif, Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya* (Jakarta: Prenada Media Grup), hlm. 111.

²⁸ Amri Darwis, 2021. *Metode Penelitian Pendidikan Agama Islam*, (Pekanbaru: CV. Cahaya Firdaus), hlm. 153

penelitian metode kualitatif ini, dokumentasi menjadi pelengkap dari metode observasi dan juga metode wawancara sehingga informasi terkait yang sedang diteliti dapat dipercaya. Dokumentasi yang akan diteliti meliputi foto pelaksanaan atau kegiatan Shalawat Nariyah sebagai *emotional focused coping stress*, surat izin, transkrip wawancara, transkrip observasi, surat pengesahan susunan pengurus.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data pada hakikatnya, suatu kegiatan penyusunan, pengelompokkan, guna memperoleh hasil sesuai fokus atau pertanyaan yang ingin dijawab.²⁹ Secara umum ada langkah-langkah yang diperlukan untuk menganalisis data, diantaranya:

- a. Pengumpulan data (*data collection*) merupakan proses pengumpulan data dengan menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi.
- b. Reduksi data (*data reduction*) adalah proses upaya pemilihan dan pemfokusan terkait hal-hal pokok yang diteliti agar data dapat dikumpulkan dengan lebih mudah. Reduksi data diperoleh dari lapangan. Seiring panjangnya penerjunan peneliti ke lapangan, jumlah data yang didapatkan makin besar jumlahnya.
- c. Penyajian data (*data display*) merupakan penyajian dalam bentuk bagan, diagram alir, uraian singkat, dan lain-lain. Data yang disajikan akan mempermudah memahami apa yang terjadi, dan juga mempermudah merumuskan strategi selanjutnya berdasarkan pemahaman tersebut.
- d. Penarikan kesimpulan (*conclusion drawing*) merupakan fokus penelitian, menghubungkan topik penelitian dengan data yang diperoleh peneliti,

²⁹ Imam Gunawan, 2015. *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik* (Jakarta: PT Bumi Aksara), hlm. 209

sehingga mempermudah peneliti dalam menarik kesimpulan.

G. Sistematika Penulisan

Agar mendapatkan dan mempermudah peneliti dalam menyusun penelitian ini dan nantinya hasilnya akan disusun secara teratur dan sistematis, peneliti menghasilkan sistematika penulisan penelitian ini sehingga disusun secara tertib dan sistematis. Peneliti akan menguraikan langkah-langkah yang terlibat dalam pembuatan skripsi sebagai berikut:

Bab I, merupakan bab pendahuluan, yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka dan penelitian sebelumnya, metodologi penelitian serta sistematika penulisan skripsi.

Bab II, merupakan bab landasan teori. Pada bab ini berisi tentang *emotional focused coping stress* dan Shalawat Nariyah, pada Sub bab yang pertama membahas mengenai pengertian *emotional focused coping stress*. Sub bab kedua membahas Shalawat Nariyah.

Bab III Membahas *emotional focused coping stress* melalui pembacaan Shalawat Nariyah di IPPNU Desa Petukangan. Terdiri dari tiga sub bab, sub bab pertama membahas mengenai pemaparan umum IPPNU Desa Petukangan. Sub bab kedua membahas tentang *emotional focused coping stress* melalui pembacaan Shalawat Nariyah di IPPNU Desa Petukangan. Sub bab ketiga membahas tentang gambaran *stress* pada IPPNU di Desa Petukangan.

Bab IV, membahas analisis *emotional focused coping stress* melalui pembacaan Shalawat Nariyah di IPPNU Desa Petukangan. Terdiri dari dua sub bab, sub bab pertama membahas analisis *emotional focused coping stress* melalui pembacaan Shalawat Nariyah di IPPNU Desa Petukangan. Dan sub bab kedua membahas analisis gambaran *stress* pada IPPNU di Desa Petukangan.

Bab V Penutup. Pada bab ini dikemukakan hasil dari materi yang berupa kesimpulan secara umum dan saran-saran untuk penelitian ini.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian mengenai *emotional focused coping stress* melalui pembacaan Shalawat Nariyah di IPPNU Desa Petukangan diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Emotional Focused Coping Stress Melalui Pembacaan Shalawat Nariyah. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pembacaan Shalawat Nariyah oleh anggota IPPNU Desa Petukangan merupakan bentuk nyata dari *strategi emotional focused coping stress*. Strategi ini tidak bertujuan mengatasi sumber *stress* secara langsung, melainkan berfokus pada pengelolaan emosi dan pencapaian ketenangan batin melalui pendekatan spiritual dan religius. Dalam praktiknya, pembacaan Shalawat Nariyah yang dilakukan secara rutin dan penuh kekhusyukan terbukti membantu anggota IPPNU mengelola tekanan emosional, seperti kecemasan akibat tugas sekolah, pekerjaan, dan persoalan kehidupan sehari-hari. Aktivitas ini memperkuat dimensi *coping* secara emosional dengan cara menyalurkan perasaan kepada Allah SWT, memperdalam rasa tawakal, dan menciptakan stabilitas emosional yang lebih baik. Temuan dari para responden menunjukkan bahwa pembacaan Shalawat Nariyah memberikan efek positif yang nyata, terutama ketika dibaca dengan memahami makna, menjaga adab, dan melibatkan diri secara spiritual. Baik melalui pembacaan pribadi di rumah maupun secara berjamaah dalam majelis IPPNU, kegiatan ini berperan penting dalam memberikan ketenangan hati, meningkatkan kesabaran, serta memperkuat hubungan sosial yang turut mendukung proses pengelolaan stres. Secara keseluruhan, Shalawat Nariyah berfungsi sebagai mekanisme *coping* emosional dengan

memperkuat aspek religiusitas dan spiritualitas individu, serta memberikan ruang bagi remaja IPPNU untuk membangun makna positif dari tekanan yang mereka alami.

2. Gambaran *Emotional Focused Coping Stress* Pada Remaja IPPNU Desa Petukangan meliputi remaja yang mengalami *distress*, yaitu jenis *stress*, yang berdampak negatif terhadap keseimbangan emosi dan kondisi aktivitas keseharian mereka. Penelitian terhadap tiga remaja IPPNU Desa Petukangan menunjukkan bahwa mereka mengalami *stress* ringan hingga sedang yang berhasil diubah menjadi *eustress* dengan *Emotional Focused Coping Stress* melalui pembacaan Shalawat Nariyah. Responden RNL yang mengalami tekanan akademik ringan menjadi lebih tenang dan termotivasi berkat rutinitas spiritual bersama dan dukungan keluarga. Responden KGAQ yang menghadapi beban tugas dan masalah sosial mengalami stabilitas emosional dan peningkatan produktivitas setelah rutin membaca Shalawat Nariyah serta mendapat semangat dari teman-teman IPPNU. Sedangkan responden DSL yang menghadapi tekanan kerja dengan target ketat berhasil meredakan *stress* emosionalnya melalui amalan spiritual yang konsisten, sehingga merasa lebih optimis dan siap menghadapi tantangan. Secara keseluruhan, kombinasi antara aktivitas religius dan dukungan sosial membantu mengubah stres menjadi respons positif yang membangun ketahanan mental, fleksibilitas, dan performa yang lebih baik pada responden tersebut.

B. Saran

Dari hasil analisis penelitian mengenai *emotional focused coping stress* melalui pembacaan Shalawat Nariyah di IPPNU Desa Petukangan peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Pengurus IPPNU Desa Petukangan untuk selalu menjaga semangat kebersamaan anggota. Mengingat tantangan dan *stress* yang bisa saja muncul tidak dari masalah

individu saja tetapi juga dalam menjalankan organisasi. Maka selalu menjaga komunikasi yang baik, saling percaya, dan saling bekerja sama untuk kesejahteraan mental dan emosional seluruh anggota. Pengurus IPPNU Desa Petukangan untuk menyusun panduan tertulis berupa buku saku atau modul ringkas tentang tata cara dan makna Shalawat Nariyah. Panduan ini akan membantu anggota lebih mudah memahami isi bacaan, meningkatkan kekhusyukan, serta memaksimalkan manfaat spiritual sebagai bentuk *coping stress* yang efektif.

2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memperluas kajian mengenai *emotional focused coping stress* melalui pembacaan Shalawat Nariyah, dengan eksperimen untuk melihat efektivitas Shalawat Nariyah secara mendalam. Dapat membandingkan praktik pembacaan Shalawat Nariyah dengan bentuk *coping stress* Islami lainnya, atau menghubungkan variabel psikologis lain. Dan dapat melibatkan sampel yang lebih luas, lintas organisasi dan lainnya.
3. Bagi masyarakat, diharapkan dapat terus mendukung dan bekerja sama dalam menjaga eksistensi serta perkembangan organisasi IPPNU, dengan menciptakan lingkungan yang kondusif, memberikan semangat, dan terlibat aktif dalam kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan, sehingga IPPNU dapat menjadi wadah yang produktif dan bermanfaat bagi generasi muda.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina Bety, Maulana Nova, Yulianthi Maris, Debby, 2024
“Program Manajemen Stress Berfokus Pada Masalah, Emosi
dan Religious Coping Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental
Remaja”, *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, Vol. 3. No. 1
- Aqimul Hidayah, Zuliyani, Cahyandri Rinova, 2024, “Peran
Psikoterapi Islami Menggunakan Sholawat Nariyah terhadap
Regulasi Emosi pada Remaja”, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 6,
No.1
- Arifin M., Pembina IPNU. Wawancara Pribadi, 10 Januari 2025
- Azwar Shaifudin Azwar, 2017. *Metode Penelitian Psikologi*,
(Bandung: Pustaka Pelajar)
- Burhan Bungin, M., 2015. *Penelitian Kualitatif, Komunikasi, Ekonomi,
Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya* (Jakarta: Prenada
Media Grup)
- Darwis Amri, 2021. *Metode Penelitian Pendidikan Agama Islam*,
(Pekanbaru: CV. Cahaya Firdaus)
- Dokumen IPPNU Desa Petukangan, 2025
- DSL, Pengurus IPPNU Desa Petukangan. Wawancara Pribadi Subjek 3,
19 Januari 2025
- Djunaid Ghony, M., 2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif*
(Yogyakarta: Ar-Ruzz Media)
- Gunawan Imam, 2015. *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik*
(Jakarta: PT Bumi Aksara)
- Hairunni'am Wahyuni, Indah Safitri , Ferliana, Febriani Fenti, 2022,
“Mengelola Stress dan Emosi Negative dalam Prespektif
Stoisisme”, *International Conference on Tradition Religious
Studies*, Vol. 1, No.1

Hardiansyah Haris, 2017. *Metodologi Kualitatif*, (Jakarta: Salemba Humanika)

Haryanti. Pembina IPPNU. Wawancara Pribadi, 10 Januari 2025

Hidayah Nur, Pembina IPPNU Desa Petukangan, Wawancara Pribadi, 05 Januari 2025

Iqbal Zahasfan, Alvian, *Shalawat Nariyah Sejarah dan Khasiatnya*, (Surabaya: IMTIYAZ, 2020)

J. Moelong, Lexy, 2017. *Metode penelitian kualitatif: teori & praktik, Cet XXX* (Jakarta:Bumi Aksara)

KGAQ, Pengurus IPPNU Desa Petukangan. Wawancara Pribadi Subjek 2, 19 Januari 2025

Mahdani Syamsul, Pembina IPNU. Wawancara Pribadi, 10 Januari 2025

Matara Dharma, Wisnu, 2023 “*Emotional Focused Coping* Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta”, *Skripsi Sarjana Sosial*, Perpustakaan UIN Raden Mas Said Surakarta.

Munir Amin, Samsul, *Bimbingan Dan Konseling Islam*

Miharja Sugandi, 2020. “Menegaskan definisi Bimbingan Konseling Islam, suatu pandangan ontologis” *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*.

Nur Habibi, M., 2021 “Pembentukan kecerdasan Spiritual Melalui Jami’iyyah Sholawat Nariyah (Studi Kasus pada Jam’iyyah Rutinan Sholawat Nariyah Gemiring Lor Jepara)”, *Skripsi Sarjana Agama*, Perpustakaan IAIN Kudus

Purnanda Mayagustin, 2020, “Pengaruh Harapan dan Dukungan Sosial Terhadap Coping Stress Pada Mahasiswa Fakultas Farmasi Yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah

Purwokerto". *Bachelor thesis*, Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Purwantoro Farich, Imam Hamdanillah, M., 2023, "Membudayakan rutinan sholawat nariyah di Desa Ranugedang Kecamatan Tiris Probolinggo", *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol. 3, No. 1

Raniasati Rifani, Ilma Arifah, Nabila, Sri Fransiska, Alda. Rifa'I Subhi, Muhamad, 2024, "Bimbingan Keagamaan dengan Pendekatan Shalawat Sebagai Media Relaksasi di Majelis Taklim Ar-Rahman", *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol. 5, No. 2

Rivaldo Riski, Akbar Aulya, Mayang Sari, Siska, 2021. "Gambaran Stres SISwa SMP Kelas 3 Sebelum Mengikuti Ujian Nasional". *Jurnal Medika Hutama*, Vol. 2, No. 2

RNL, Pengurus IPPNU Desa Petukangan, Wawancara Pribadi, 01 Juli 2024

RNL, Pengurus IPPNU Desa Petukangan. Wawancara Pribadi Subjek 1, 12 Januari 2025

Silma Awawina, Azka, 2020, "Konsep Bimbingan dan Konseling Islami menurut Anwar Sutoyo" *Skripsi Program Studi Bimbingan Islam Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto*

Sri Nurwela, Trifonia, Israfil, 2022. "Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Pada Remaja; Literatur Review", *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Vol. 10, No. 4

Santoso Urip, 2015. *Kiat Menyusun Penelitian*, (Graha Ilmu,).

Silvi Purnia, Dini, Alawiyah Tuti. 2019. *Metode Penelitian Strategi Menyusun Tugas Akhir* (Yogyakarta: Graha Ilmu).

Suharsimi Arikunto, 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta).

Susanti Yulia, Mega Pamela, Elza, Haryanti Dwi, 2018 "Gambaran Perkembangan Mental Emosional Pada Remaja Description Of Emotional Mental Development In Adolescent, *Unissula*

Nursing Conference Call Of Paper & National Conference,
Vol. 1, No. 1

Wahudi, Pembina IPPNU Desa Petukangan, Wawancara Pribadi, 05
Januari 2025

Yusanto Yoki, 2019, “Ragam Pendekatan Penelitian Kualitatif ”,
Journal Communication (JSC), Vol. 1, No. 1

