

**PENERAPAN TAFAKUR UNTUK MENGATASI STRES PADA
SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN DARUL MA'ARIF
BATANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagai syarat
memperoleh gelar Sarjanah Agama (S.Ag)



Oleh:

CINTA ALFIDA YAHYA

NIM. 30322012

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN**

2026

**PENERAPAN TAFAKUR UNTUK MENGATASI STRES PADA
SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN DARUL MA'ARIF
BATANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagai syarat
memperoleh gelar Sarjanah Agama (S.Ag)



Oleh:

CINTA ALFIDA YAHYA

NIM. 30322012

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN**

2026

SURAT KEASLIAN KARYA

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Cinta Alfida Yahya

NIM : 30322012

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“Penerapan Tafakur Untuk Mengatasi Stres Pada Santri Baru di Pondok Pesantren Darul Ma’arif Batang”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 2 Juli 2026

Yang Menyatakan,



Cinta Alfida Yahya

NIM. 30322012

NOTA PEMBIMBING

Annisa Mutohharoh, M.Psi

Jln. Sadewa, Duwet, Bojong Pekalongan

Lamp. : 4 (Empat) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdri. Cinta Alfida Yahya

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

c.q Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi

di-

PEKALONGAN

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

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

Nama : Cinta Alfida Yahya

NIM : 30322012

Judul : **Penerapan Tafakur Untuk Mengatasi Stres Pada Santi Baru di Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang**

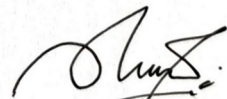
Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 2 Juni 2026

Pembimbing,



Annisa Mutohharoh, M.Psi

NIPPPK.1991106022023212033



**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 : **CINTA ALFIDA YAHYA**

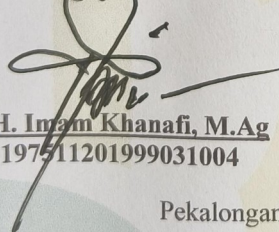
NIM : **30322012**

Judul Skripsi : **PENERAPAN TAFAKUR UNTUK MENGATASI STRES
PADA SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN
DARUL MA'ARIF BATANG**

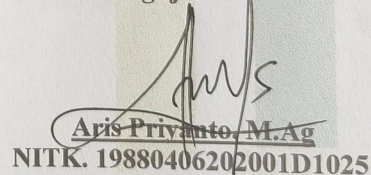
yang telah diujikan pada Hari Jum'at, 10 Juli 2026 dan dinyatakan **LULUS** serta
diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi.

Dewan Penguji

Penguji I


Prof. Dr. H. Imam Khanafi, M.Ag
NIP. 197511201999031004

Penguji II


Aris Priyanto, M.Ag
NITK. 19880406202001D1025

Pekalongan, 14 Juli 2026

Disahkan Oleh

Dekan



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

PEDOMAN TRANSLITERASI

Penulisan transliterasi huruf-huruf Arab latin dalam skripsi ini berpedoman pada SKB Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor: 0543b/U/1987. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang belum diserap ke dalam bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut.

A. Konsonan

Fonem-fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab di lambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian di lambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dengan huruf dan tanda sekaligus. Di bawah ini daftar huruf Arab dan transliterasinya dengan huruf latin:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ṣa	Ṣ	Es (dengan titik di atas)
ج	Ja	J	Je
ح	Ḥa	Ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Ẓal	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	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	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	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

B. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia yang terdiri dari vokal tunggal atau *monoftong* dan vokal rangkap atau *diftong*. Vokal tunggal dalam bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Fathah	A	A
إ	Kasrah	I	I
أ	Ḍammah	U	U

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

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أي	Fathah dan ya	Ai	A dan I
أو	Fathah dan wau	Au	A dan U

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*

هَوْلَ : *hauula*

C. Maddah

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

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
أَ اِ	Fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
إِ يِ	Kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
أُ وِ	Ḍammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

مَاتَ : *māta*

رَمَى : *ramā*

قِيلَ : *qīla*

يَمُوتَ : *yamūtu*

D. *Ta Marbūṭah*

Transliterasi untuk *ta marbūṭah* ada dua, yaitu: *ta marbūṭah* yang hidup atau mendapat harkat *fathah*, *kasrah*, dan *ḍammah*, transliterasinya adalah [t]. Sedangkan *ta marbūṭah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang berakhir dengan *ta marbūṭah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al- serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbūṭah* itu ditransliterasikan dengan ha (h). Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : *raudah al-atfāl*

الْمَدِينَةُ الْفَضِيلَةُ : *al-madīnah al-fāḍilah*

E. *Syaddah (Tasydīd)*

Syaddah atau *tasydīd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *tasydīd* (ـّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*.

Contoh:

رَبَّنَا : *rabbanā*

الْحَق : *al-ḥaqq*

عَدُو : *'aduwwun*

F. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال (alif lam ma'rifah). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang yang diikuti oleh huruf *syamsiyah* ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf “l” diganti dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

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

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

Contohnya:

الشَّمْسُ : *asy-syamsu*

الرَّجُلُ : *ar-rajulu*

الفَلَسْفَة : *al-falsafah*

الْبِلَادُ : *al-bilādu*

G. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contohnya:

تَأْمُرُونَ : *ta'murūna*

النَّوْءُ : *al-nau'*

شَيْءٌ : *syai'un*

أُمِرْتُ : *umirtu*

H. Penulisan Kata

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

Contoh:

بِسْمِ اللَّهِ مَجْرَاهَا وَمُرْسَاهَا : *Bismillāhi majrehā wa mursāhā*

وَإِنَّ اللَّهَ فَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ : *Wa innallāha lahuwa khair ar-rāziqīn/*

Wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn

I. *Lafẓ al-Jalālah* (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf *jarr* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *muḍāf ilaih* (frasa nominal),

ditransliterasi tanpa huruf hamzah.

Contoh:

دِينُ اللَّهِ : *dīnullāh*

Adapun *ta marbūṭah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafz al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

هُمْ فِي رَحْمَةِ اللَّهِ : *hum fī raḥmatillāh*

J. Huruf Kapital

Meskipun sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital, dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan bahasa Indonesia yang berlaku dalam EYD. Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-). Contoh: Abū Naṣr al-Farābī, Al-Gazālī.

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

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ *Alḥamdu lillāhi rabbil ‘ālamīn/*

Alḥamdu lillāhi rabbi al-‘ālamīn

اللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ *Allaāhu gafūrun rahīm*

وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ *Wa mā Muhammadun illā rasūl*

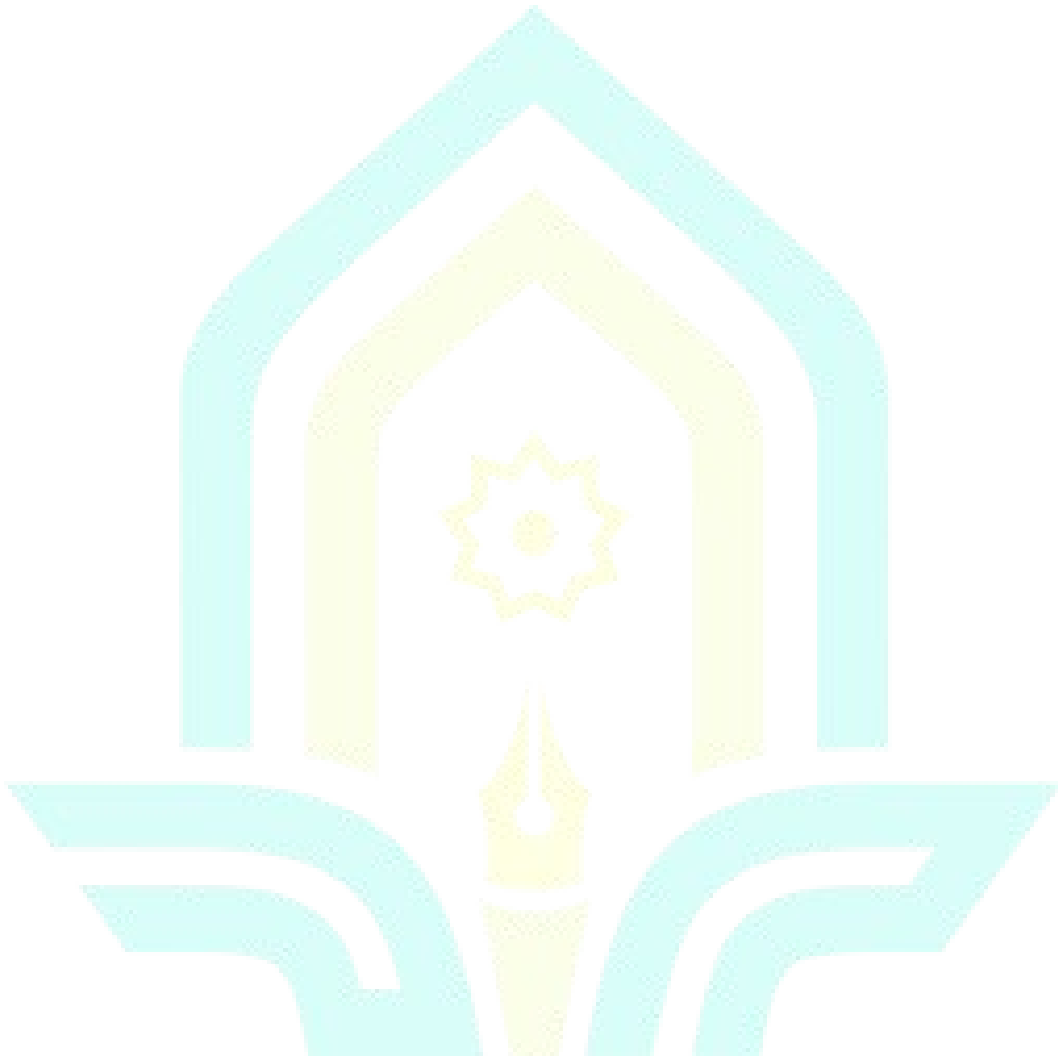
PERSEMBAHAN

Dalam pembuatan skripsi ini penulis banyak mendapatkan berbagai dukungan serta bantuan materiil maupun moril dari berbagai pihak. Berikut ini beberapa persembahan sebagai ucapan terima kasih dari penulis kepada pihak-pihak yang telah berperan dalam membantu terlaksananya penulisan Skripsi ini:

1. Untuk kedua orang tua tercinta, terima kasih atas kasih sayang yang tak pernah berkurang, pengorbanan yang tak pernah terhitung, serta doa-doa yang tak pernah putus mengiringi setiap langkah penulis. Terimakasih telah mengajarkan arti kehidupan yang sesungguhnya, arti kesabaran, arti perjuangan, dan arti kesabaran.
2. Untuk diri penulis, Terima kasih karena telah bertahan sejauh ini. Terima kasih telah berjuang melewati hari-hari yang tidak selalu mudah, menghadapi rasa lelah, tekanan, keraguan, dan berbagai proses yang terkadang terasa berat. Setiap air mata, kelelahan, dan usaha yang telah dilalui menjadi bagian dari perjalanan untuk terus belajar dan bertumbuh.
3. Untuk adikku tersayang Riski Alaman Huda dan Winda Ana Fitriana, Terima kasih atas doa, dukungan, dan perhatian yang selalu diberikan. Kehadiranmu menjadi salah satu penguat dalam setiap perjalanan yang penulis jalani.
4. Dosen Pembimbing Skripsi Ibu Annisa Mutohharoh M.Psi, Terima kasih atas kesabaran, bimbingan, arahan, serta ilmu yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Tanpa bimbingan dan dukungan yang diberikan, karya ini tidak akan terselesaikan dengan baik.
5. Untuk empat sekawan tersayang, Puspa Wulansuci, Iqfina Awalau Andriyani, Hiva Aini Rahma Anas, dan Novanda Sofarinda. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis sejak awal perkuliahan hingga berada di titik ini. Terima kasih atas setiap cerita, tawa, air mata, dan kenangan yang telah kita ukir bersama. Dalam setiap langkah, kita belajar menghadapi berbagai tantangan, melewati suka dan duka, saling menguatkan ketika lelah, saling menyemangati saat hampir menyerah, serta

saling mendukung untuk terus bertumbuh dan mencapai impian masing-masing.

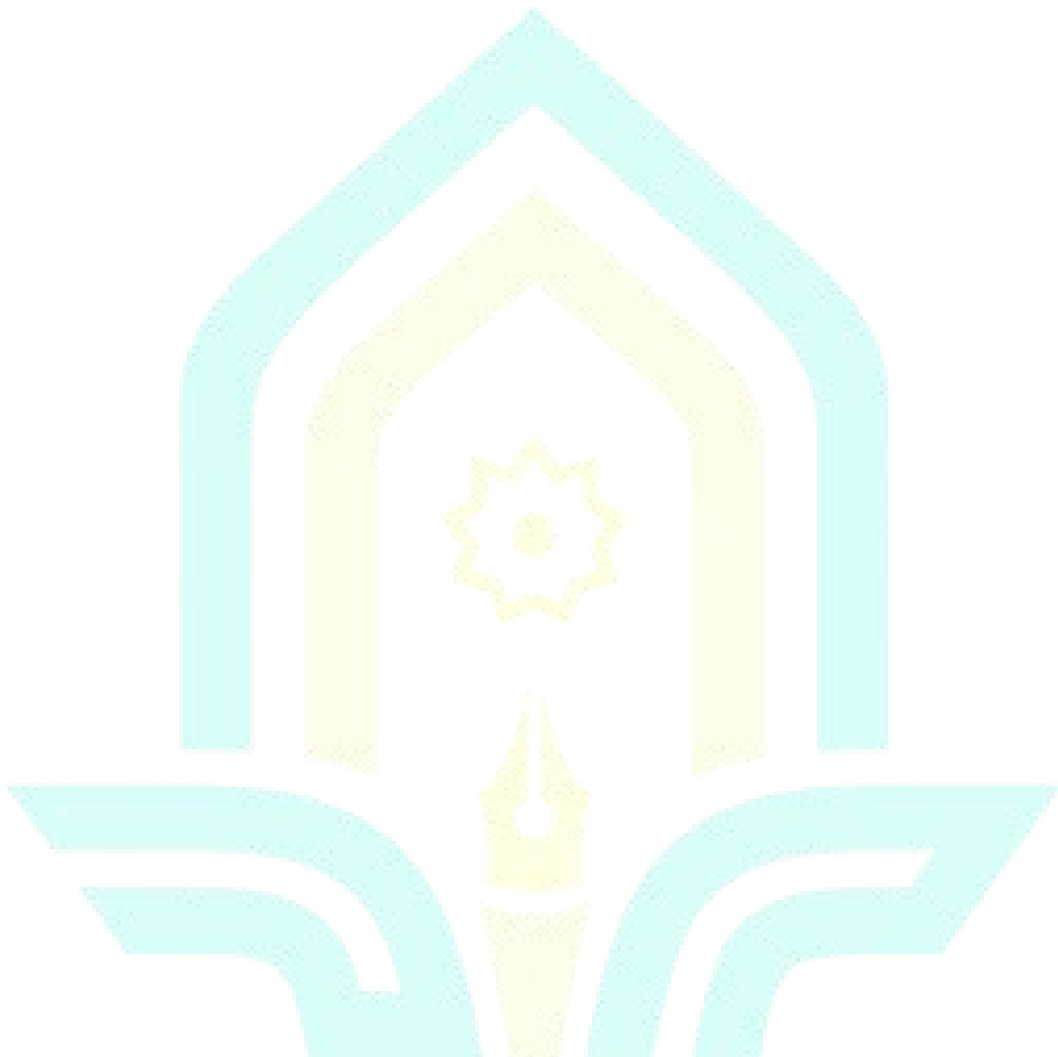
6. Teman-teman seperjuangan satu angkatan TP 22 yang tidak bisa penulis sebutkan semua, Terima kasih atas kebersamaan selama menempuh perjalanan akademik ini. Banyak cerita, perjuangan, tawa, dan juga lelah yang telah kita lalui bersama.



MOTTO

***“Menerima bukan berarti menyerah, melainkan memilih tetap melangkah
dengan hati yang lebih tenang”***

-Penulis



ABSTRAK

Yahya, Cinta Alfida 2026. Penerapan Tafakur Untuk Mengatasi Stres Pada Santri Baru di Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang. Skripsi Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing Annisa Muttoharoh, M.Psi

Kata Kunci: Tafakur, Stres, Santri Baru

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya santri baru di Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang yang mengalami stres karena dipaksa mondok oleh orang tua. Kondisi tersebut membuat sebagian santri sulit menerima keadaan, merasa sedih, rindu keluarga, cemas, dan mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan kehidupan di pesantren. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres yang dialami santri baru serta mendeskripsikan penerapan tafakur dalam membantu mengatasi stres tersebut.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan kualitatif fenomenologi. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap pengurus pondok dan lima santri baru yang mengalami stres. Data kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa santri baru mengalami stres yang ditandai dengan perasaan sedih, rindu keluarga, sulit tidur, kurang bersemangat, menarik diri dari lingkungan, serta keinginan untuk pulang. Penerapan tafakur dilakukan melalui dzikir, doa, muhasabah, pemberian nasihat, dan journaling. Kegiatan tersebut membantu santri menjadi lebih tenang, mampu mengendalikan emosi, lebih ikhlas menerima keadaan, serta lebih mudah beradaptasi dengan kehidupan di pesantren. Dengan demikian, tafakur dapat menjadi salah satu bentuk pendampingan spiritual yang membantu mengurangi stres pada santri baru.

ABSTRACT

Yahya, Cinta Alfida 2026. The Implementation of Islam-Based Hypnotherapy to Address Post-Breakup Distress in Clients at the Punokawan Nusantara Tegal Center. Thesis, Department of Sufism and Psychotherapy, Faculty of Ushuluddin, Adab, and Dakwah. K.H. Abdurrahman Wahid State Islamic University, Pekalongan. Advisor: Annisa Muttaharoh, M.Psi

Keywords: Tafakur, Stress, New Students

This study was motivated by the phenomenon of new students at Darul Ma'arif Islamic Boarding School, Batang, who experienced stress after being forced by their parents to live in the boarding school. This condition caused some students to have difficulty accepting their situation, feel sad, homesick, anxious, and experience difficulties adapting to life in the boarding school. This study aimed to describe the stress experienced by new students and to explain the implementation of *tafakur* as an effort to help reduce their stress.

This research employed a field research design using a qualitative phenomenological approach. The data were collected through observation, interviews, and documentation involving the boarding school administrators and five new students who experienced stress. The data were analyzed using the Miles and Huberman interactive analysis model, which consists of data reduction, data display, and conclusion drawing.

The findings showed that the new students experienced stress characterized by sadness, homesickness, sleep disturbances, loss of motivation, social withdrawal, and a desire to return home. The implementation of *tafakur* was carried out through *dhikr*, prayer, *muhasabah* (self-reflection), spiritual guidance, and journaling. These activities helped the students become calmer, better regulate their emotions, accept their circumstances more sincerely, and adapt more easily to life in the boarding school. Therefore, *tafakur* can serve as a form of spiritual guidance that helps reduce stress among new students.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatuillahi Wabarakatuh.

Alhamdulillah rabbil 'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt., Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad Saw., sang pembawa risalah kebenaran, teladan umat, dan cahaya kehidupan bagi seluruh manusia, beserta keluarga, sahabat, dan pengikut beliau hingga akhir zaman.

Penyusunan skripsi ini juga merupakan syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Strata 1 (S-1) serta bentuk ikhtiar penulis untuk memperdalam pemahaman mengenai *kegiatan tafakur* dalam mengatasi stres santri baru. Melalui kajian ini, penulis berharap dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan keilmuan, khususnya dalam bidang terapi spiritual, serta menjadi referensi bagi praktisi, terapis, maupun pembimbing rohani dalam memberikan pendampingan yang lebih holistik dan bermakna bagi lansia.

Perjalanan penyusunan skripsi ini tentu tidak berjalan dengan mudah. Ada banyak hambatan, kendala, bahkan keraguan yang penulis alami. Namun berkat doa, dorongan, dan bimbingan dari berbagai pihak, penulis mampu melewati tahap demi tahap hingga akhirnya sampai pada titik ini. Oleh sebab itu, penulis menyadari sepenuhnya bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini bukan semata hasil jerih payah pribadi, melainkan juga buah dari kerjasama, bantuan, dan doa banyak pihak.

Pada kesempatan yang berbahagia ini, penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Zaenal Mustakim, M.Ag, selaku Rektor UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Ibu Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

3. Bapak Afith Akhwanudin, M.Hum. selaku Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
4. Ibu Annisa Muthoharoh, M.Psi. selaku Sekretaris Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan sekaligus dosen pembimbing penelitian.
5. Ibu Cintami Farmawati, M.Psi selaku Dosen Pembimbing Akademik atas motivasi, arahan, dan dukungannya selama masa perkuliahan.
6. Ning Arinal Khusna Selaku Pengasuh Pondok Pesantren Darul Ma'arif yang telah memberikan bantuan serta dukungan selama proses penelitian.
7. Santri- Santri Pondok Pesantren Darul Ma'arif yang sudah bersedia menjadi subjek dalam penelitian dan memberikan bantuan.
8. Serta seluruh pihak yang telah memberikan bimbingan dan dukungan kepada penulis yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Meskipun penelitian ini jauh dari kata sempurna, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat, terutama bagi peneliti dan bagi pembaca serta semua pihak.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Pekalongan, 15 Juli 2026

Penulis

Cinta Alfida Yahya

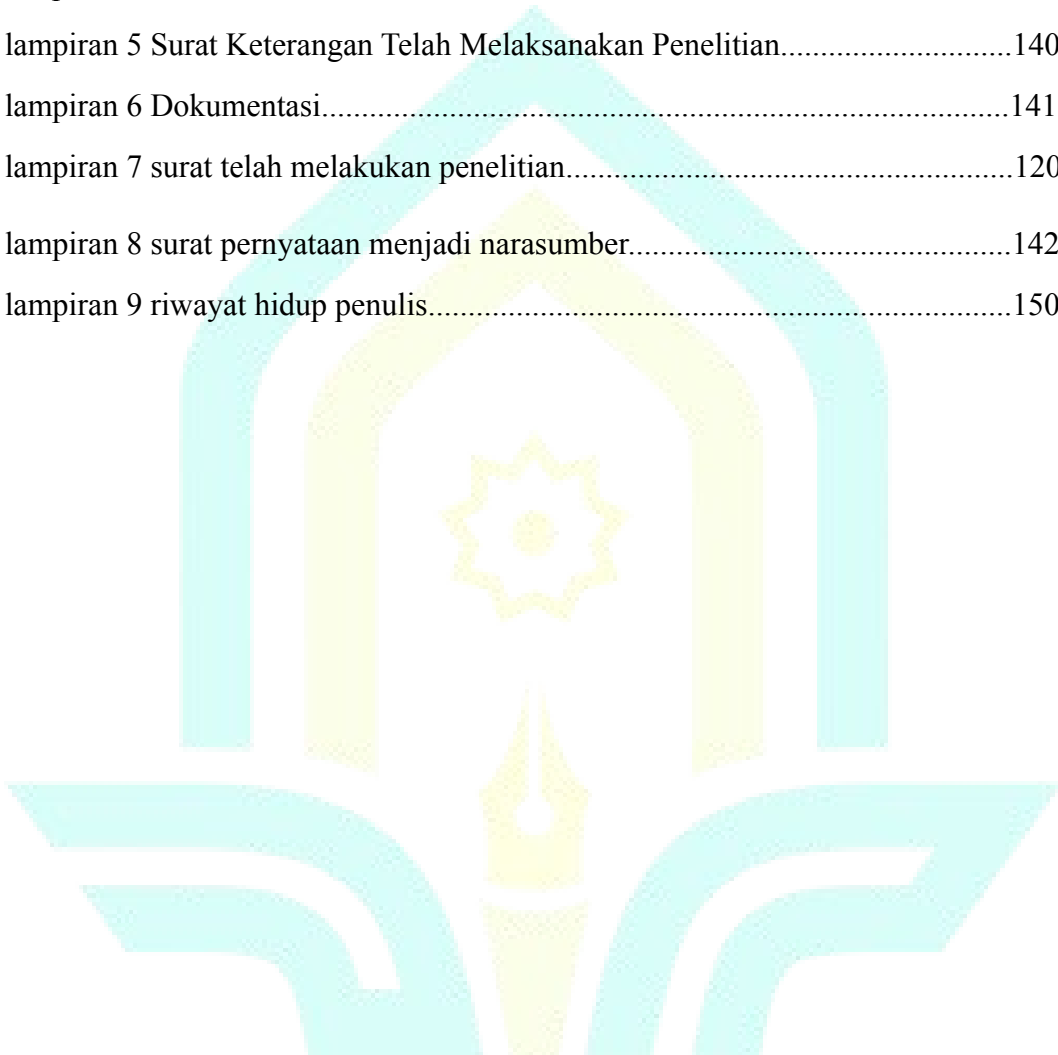
DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	<i>i</i>
SURAT KEASLIAN KARYA.....	<i>ii</i>
NOTA PEMBIMBING.....	<i>iii</i>
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	<i>v</i>
PERSEMBAHAN	<i>xi</i>
MOTTO.....	<i>xiii</i>
ABSTRAK.....	<i>xiv</i>
ABSTRACT.....	<i>xiv</i>
KATA PENGANTAR.....	<i>xvi</i>
DAFTAR ISI.....	<i>xviii</i>
DAFTAR LAMPIRAN.....	<i>xx</i>
DAFTAR GAMBAR.....	<i>xxi</i>
BAB I PENDAHULUAN.....	<i>1</i>
A. Latar Belakang Masalah.....	<i>1</i>
B. Rumusan Masalah.....	<i>6</i>
C. Tujuan Penelitian.....	<i>6</i>
D. Kegunaan Penelitian.....	<i>7</i>
E. Tinjauan Pustaka.....	<i>8</i>
F. Metode Penelitian	<i>23</i>
G. Sistematika Penulisan.....	<i>27</i>
BAB II LANDASAN TEORI.....	<i>29</i>
A. <i>Tafakur</i>	<i>29</i>
1. Pengertian Tafakur	<i>29</i>
2. Komponen-Komponen Tafakur.....	<i>30</i>
3. Fungsi Tafakur dalam Kehidupan	<i>40</i>
4. Cara dan Objek-Objek Tafakur	<i>42</i>
B. <i>Stres</i>	<i>46</i>
1. Pengertian Stres.....	<i>46</i>
2. Jenis-Jenis Stres.....	<i>47</i>

3. Faktor-Faktor Penyebab Stres.....	49
4. Gejala-Gejala Stres.....	51
BAB III HASIL PENELITIAN.....	55
A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Darul Ma'arif.....	55
B. Gambaran Stres Santri Bru di Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang.....	62
C. Tahapan Pelaksanaan tafakur di Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang....	67
BAB IV ANALISIS PELAKSANA TAFAKUR DALAM MENGATASI STRES PADA SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN DARUL MA'ARIF BATANG	80
A. Analisis Gambaran Stres Santri Baru di Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang	80
B. Analisis Penerapan Tafakur di Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang.....	91
BAB V PENUTUP.....	98
A. Kesimpulan.....	98
B. Saran.....	99
DAFTAR PUSTAKA.....	102
<i>Lampiran 1.....</i>	<i>105</i>

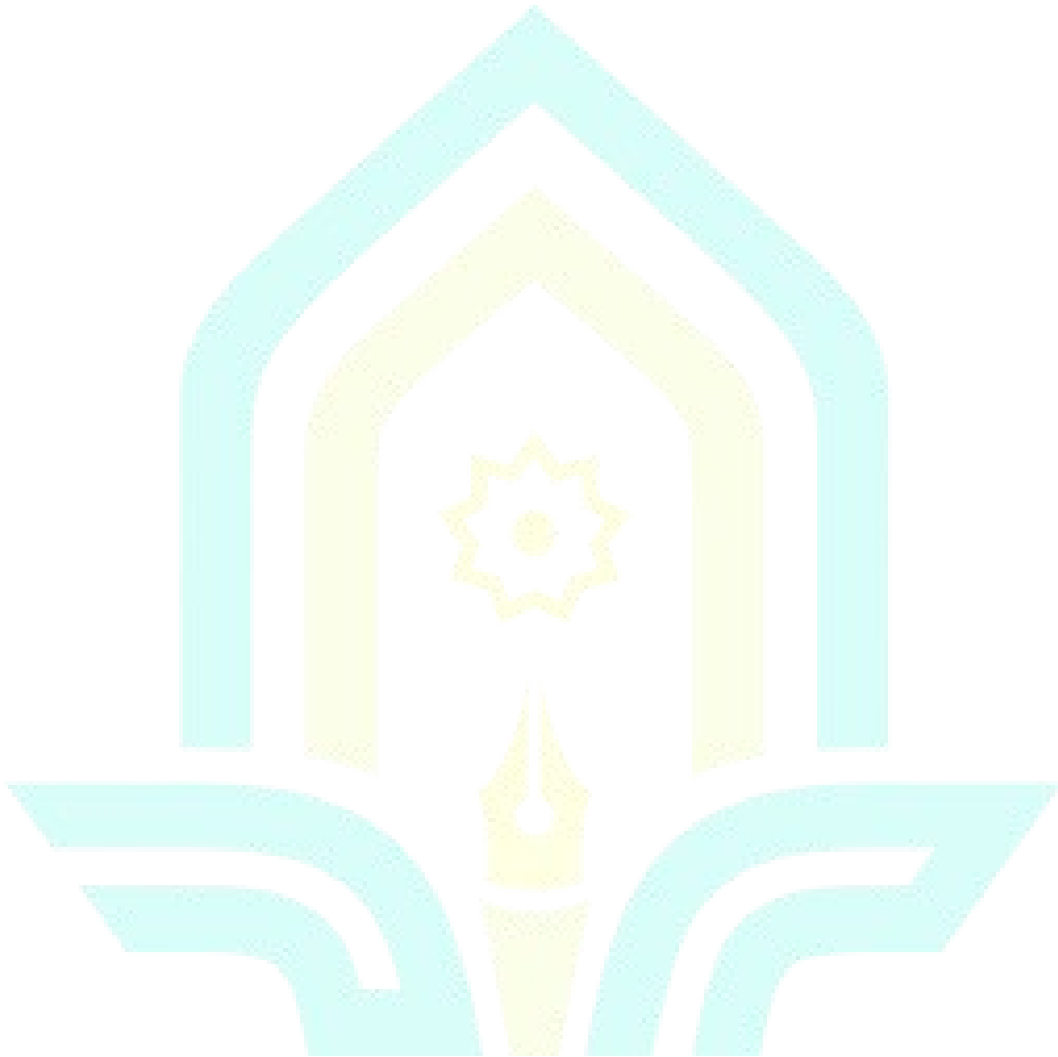
DAFTAR LAMPIRAN

lampiran 1 pedoman wawancara	105
lampiran 2 Hasil wawancara.....	109
lampiran 3 Pedoman Observasi.....	138
lampiran 4 Surat Permohonan Izin Penelitian.....	110
lampiran 5 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	140
lampiran 6 Dokumentasi.....	141
lampiran 7 surat telah melakukan penelitian.....	120
lampiran 8 surat pernyataan menjadi narasumber.....	142
lampiran 9 riwayat hidup penulis.....	150



DAFTAR GAMBAR

Gambar Kerangka Berfikir 1.1.....	22
-----------------------------------	----



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pondok pesantren Darul Ma'arif Batang merupakan lembaga pendidikan Islam yang tidak hanya berfungsi sebagai tempat menuntut ilmu agama, tetapi juga sebagai lingkungan pembinaan karakter, kedisiplinan, dan pembentukan mental santri. Dalam menjalani kehidupan di pesantren, setiap santri dituntut untuk mampu beradaptasi dengan berbagai aturan, kegiatan yang terjadwal, serta kehidupan yang jauh dari keluarga. Kondisi tersebut tidak selalu dapat dijalani dengan mudah, terutama oleh santri baru yang belum memiliki kesiapan mental yang cukup. Situasi menjadi lebih kompleks ketika keputusan untuk mondok bukan berasal dari keinginan pribadi, melainkan karena dorongan atau permintaan orang tua. Keadaan ini sering menimbulkan berbagai reaksi emosional seperti sedih, kecewa, merasa tertekan, hingga kesulitan menerima lingkungan baru yang harus dijalani. Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam waktu yang cukup lama dan tidak mendapatkan penanganan yang tepat, maka dapat berkembang menjadi stres yang memengaruhi kenyamanan, semangat belajar, hubungan sosial, serta pelaksanaan ibadah santri selama berada di pesantren.¹

Fenomena kemampuan adaptasi santri baru berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tahun 2025 di Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang menunjukkan bahwa tidak semua santri dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren secara cepat dan mudah. Pada masa awal tinggal di pondok, sebagian santri masih menghadapi berbagai kesulitan yang memengaruhi kenyamanan mereka dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Kesulitan tersebut terlihat pada aspek adaptasi sosial, di mana beberapa santri merasa canggung saat berinteraksi dengan teman-teman baru yang berasal dari latar belakang keluarga, daerah, dan kebiasaan yang berbeda.

¹ Lani Arum Nawangsari, Ketua Pengurus Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang, Wawancara Pribadi, Batang, 15 Desember 2025

Selain itu, terdapat pula hambatan dalam aspek adaptasi praktis, seperti belum terbiasa menjalani aktivitas yang terjadwal secara ketat, mengikuti berbagai kegiatan pondok dari pagi hingga malam, serta menjalani kehidupan yang menuntut kemandirian tanpa pendampingan langsung dari orang tua. Di samping itu, sebagian santri juga mengalami kesulitan dalam aspek adaptasi konseptual, yaitu memahami, menerima, dan menyesuaikan diri dengan aturan, tata tertib, nilai-nilai, serta budaya kehidupan pesantren yang berbeda dengan lingkungan tempat tinggal mereka sebelumnya. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti, ditemukan 5 santri yang mengalami stres pada masa awal mondok kondisi tersebut berkaitan dengan keputusan masuk pesantren yang tidak sepenuhnya berasal dari kemauan diri sendiri sehingga mereka mengalami kesulitan dalam menerima keadaan dan beradaptasi dengan lingkungan pesantren. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa proses adaptasi santri baru memerlukan waktu, kesiapan mental, dan dukungan yang memadai agar dapat berlangsung dengan baik.²

Berdasarkan temuan tersebut, dapat dipahami bahwa permasalahan utama dalam penelitian ini bukanlah kesulitan beradaptasi dengan lingkungan pesantren semata, melainkan stres yang dialami santri baru karena keputusan untuk mondok bukan berasal dari kemauan mereka sendiri. Perasaan terpaksa menyebabkan sebagian santri belum siap menerima perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Akibatnya, mereka lebih mudah mengalami tekanan psikologis ketika harus menjalani kehidupan di pesantren. Kesulitan beradaptasi dengan teman, aturan, jadwal kegiatan, maupun budaya pesantren merupakan dampak yang muncul setelah santri mengalami penolakan terhadap keputusan untuk mondok. Dengan kata lain, adaptasi bukan menjadi penyebab utama stres, tetapi menjadi bagian dari proses yang memperberat kondisi psikologis santri yang sejak awal belum menerima keadaan. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada stres

² Rani Amelia, Pengurus Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang, Wawancara Pribadi, Batang, 15 Desember 2025

akibat dipaksa mondok, sedangkan proses adaptasi dipahami sebagai konsekuensi yang dialami santri selama menjalani kehidupan di lingkungan pesantren.³

Pada dasarnya, kehidupan pesantren diharapkan menjadi lingkungan pendidikan yang mampu membentuk kemandirian, kedisiplinan, tanggung jawab, serta ketahanan mental santri dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Penerapan kegiatan tafakur dan menulis jurnal (*journaling*) yang dilakukan oleh pesantren juga bertujuan membantu santri mengenali kondisi dirinya, mengelola emosi yang dirasakan, serta mengembangkan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Melalui kegiatan tersebut, santri diharapkan dapat menjalani kehidupan pesantren dengan lebih nyaman, membangun hubungan sosial yang baik, serta memiliki kesiapan mental dalam menghadapi berbagai tuntutan yang ada. Selain itu, pesantren diharapkan dapat menjadi tempat yang mendukung perkembangan spiritual dan emosional santri sehingga mereka mampu mengikuti proses pendidikan dengan baik. Namun, hasil temuan di Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang menunjukkan bahwa tujuan tersebut belum sepenuhnya tercapai. Masih terdapat beberapa santri baru yang mengalami stres, merasa tertekan, kehilangan motivasi dalam mengikuti kegiatan pondok, serta mengalami kesulitan dalam menerima keputusan untuk mondok. Kondisi tersebut menunjukkan adanya perbedaan antara keadaan yang diharapkan dengan kenyataan yang ditemukan di lapangan. Di satu sisi, pesantren telah menerapkan kegiatan tafakur dan menulis jurnal sebagai bentuk pendampingan bagi santri, tetapi di sisi lain sebagian santri masih menghadapi tekanan psikologis yang memengaruhi kenyamanan, semangat belajar, interaksi sosial, serta kemampuan mereka dalam menjalani aktivitas sehari-hari di lingkungan pesantren.⁴

Kondisi ini menunjukkan bahwa masih terdapat santri baru yang belum mampu menerima keputusan untuk mondok sehingga tetap

³ Observasi di Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang, 15 Desember 2025.

⁴ Observasi di Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang, 15 Desember 2025

mengalami stres meskipun pesantren telah menyediakan program pendampingan melalui tafakur dan *journaling*. Dengan demikian, permasalahan utama dalam penelitian ini bukan sekadar kesulitan santri dalam beradaptasi dengan lingkungan pesantren, tetapi stres yang muncul karena keputusan mondok bukan berasal dari kemauan diri sendiri. Kesulitan beradaptasi dipahami sebagai dampak dari kondisi psikologis tersebut. Permasalahan inilah yang menjadi fokus penelitian, yaitu mengkaji bagaimana pelaksanaan tafakur diterapkan untuk membantu santri mengurangi stres akibat dipaksa mondok sehingga mereka lebih mampu menyesuaikan diri dengan kehidupan di pesantren.⁵

Sebagai upaya untuk membantu santri mengatasi tekanan psikologis yang muncul selama masa awal tinggal di pesantren, Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang menerapkan kegiatan tafakur dan menulis jurnal (*journaling*) sebagai bagian dari pembinaan santri baru. Tafakur merupakan aktivitas perenungan yang dilakukan secara sadar untuk memahami keadaan diri, mengevaluasi pengalaman hidup, serta menyadari kebesaran Allah SWT sehingga dapat menumbuhkan ketenangan batin dan sikap penerimaan terhadap berbagai keadaan yang dihadapi.⁶ Melalui kegiatan ini, santri diajak untuk duduk dengan tenang merenungkan perasaan, pikiran, dan pengalaman yang dialami selama menjalani kehidupan di pesantren. Selain kegiatan tafakur selesai, santri juga diarahkan untuk menuliskan berbagai keluhan, perasaan, dan pengalaman mereka ke dalam jurnal harian sebagai media bagi santri untuk sarana mengekspresikan emosi secara lebih terbuka. Menulis jurnal dapat membantu individu mengenali perasaan yang dirasakan, mengurangi beban pikiran, serta meningkatkan kemampuan dalam mengelola tekanan emosional.⁷ Berdasarkan hasil wawancara dengan pengurus pondok, kegiatan tafakur dan *journaling* dilakukan secara rutin

⁵ Rani Amelia, Pengurus Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang, Wawancara Pribadi, Batang, 15 Desember 2025

⁶ Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, Jilid IV (Beirut: Dar al-Fikr al-'Ilmiyyah, 1983), 425.

⁷ James W. Pennebaker dan Joshua M. Smyth, *Opening Up by Writing It Down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain*, Edisi ke-3 (New York: Guilford Press, 2016), 4.

setiap malam sabtu sebagai bentuk pendampingan bagi santri yang mengalami kesulitan beradaptasi maupun tekanan psikologis akibat keputusan mondok yang bukan berasal dari keinginan pribadi.⁸

Kajian mengenai stres pada peserta didik telah banyak dilakukan oleh para peneliti. Salah satu di antaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Nasib Tua Lumban Gaol yang menjelaskan bahwa stres dapat muncul ketika seseorang menghadapi perubahan atau tuntutan lingkungan yang mengharuskannya melakukan penyesuaian diri. Perubahan tersebut dapat menjadi sumber tekanan yang memengaruhi kondisi psikologis individu, terutama apabila individu belum mampu beradaptasi dengan baik terhadap situasi yang dihadapi. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa kesulitan dalam menghadapi tekanan dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis, seperti munculnya perasaan cemas, sedih, kehilangan motivasi, serta terganggunya kesejahteraan mental seseorang.⁹ Hasil penelitian tersebut memiliki keterkaitan dengan kondisi yang dialami santri baru di Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang, yang harus menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren, berpisah dengan keluarga, serta menerima keputusan mondok yang tidak sepenuhnya berasal dari keinginan pribadi. Meskipun demikian, penelitian Nasib Tua Lumban Gaol lebih menitikberatkan pada pembahasan teori dan konsep stres secara umum, sedangkan penelitian ini berfokus pada pengalaman stres yang dialami santri akibat dipaksa mondok serta penerapan tafakur dan *journaling* sebagai upaya untuk membantu mereka mengatasi tekanan psikologis tersebut.

Penelitian ini penting dilakukan karena masih terdapat santri baru yang mengalami stres akibat keputusan mondok yang bukan berasal dari kemauan mereka sendiri. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa santri tidak hanya membutuhkan waktu untuk beradaptasi, tetapi juga memerlukan

⁸ Lani Arum Nawangsari, Ketua Pengurus Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang, Wawancara Pribadi, Batang, 15 Desember 2025

⁹ Nasib Tua Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional," *Jurnal Buletin Psikologi* 24, no. 1 (2016): 5

pendampingan agar mampu menerima keadaan dan mengelola tekanan psikologis yang dialami. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pelaksanaan tafakur dan journaling dalam membantu santri mengurangi stres, sekaligus menjadi masukan bagi Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang dalam mengembangkan pembinaan mental dan spiritual bagi santri baru.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran stress santri baru di Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang?
2. Bagaimana penerapan tafakur pada santri baru untuk mengatasi stress di Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk menganalisis penerapan kegiatan tafakur sebagai metode pendampingan dalam membantu santri mengatasi stress di Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang.
2. Untuk mengetahui dan menggambarkan kondisi serta bentuk-bentuk stress yang dialami oleh santri yang dipaksa mondok di Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang, baik dari aspek perilaku, emosi, maupun dampaknya terhadap proses adaptasi santri di lingkungan pesantren.

D. Kegunaan Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu bermanfaat untuk penulis sendiri maupun pihak-pihak lainnya yang berkepentingan, baik secara teoritis

maupun secara praktisnya. Adapun manfaat yang diharapkan berguna dari penelitian ini adalah:

1. Secara Teoritis

penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian keilmuan dalam bidang tasawuf, psikologi Islam, dan psikoterapi Islam, khususnya yang berkaitan dengan peran praktik keagamaan dalam menjaga kesehatan psikologis individu. Hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman bahwa tafakur sebagai salah satu bentuk latihan spiritual dalam tradisi tasawuf tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kedekatan seseorang dengan Allah SWT, tetapi juga memiliki nilai terapeutik yang dapat membantu individu memahami diri, mengelola emosi, serta menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang. Selain itu, kegiatan *journaling* yang dipadukan dengan tafakur dapat menjadi sarana refleksi diri yang mendukung proses penyembuhan psikologis melalui pengungkapan perasaan dan penerimaan terhadap pengalaman hidup. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memperkuat konsep bahwa pendekatan tasawuf dapat menjadi bagian dari psikoterapi Islam yang berkontribusi terhadap terciptanya ketenangan batin, keseimbangan emosi, dan kesejahteraan psikologis individu.

2. Secara Praktis

a. Bagi Santri

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi santri dalam memahami cara menghadapi tekanan emosional, perasaan rindu kepada keluarga, serta kesulitan menyesuaikan diri dengan kehidupan di lingkungan pesantren melalui kegiatan tafakur. Santri dapat memanfaatkan tafakur sebagai sarana untuk menenangkan pikiran, memperkuat keyakinan spiritual, serta melatih kesabaran dalam menerima keadaan yang sedang dijalani. Melalui proses tersebut, santri diharapkan mampu meningkatkan

ketahanan diri, menumbuhkan semangat dalam mengikuti kegiatan pesantren, serta menjalani proses adaptasi dengan lebih optimal.

b. Bagi Pengasuh atau Pengurus Pondok

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi mengenai manfaat kegiatan tafakur yang selama ini telah diterapkan sebagai bagian dari program pembinaan santri baru. Hasil penelitian dapat digunakan oleh pengasuh maupun pengurus sebagai bahan evaluasi untuk melihat sejauh mana kegiatan tersebut membantu santri dalam mengurangi tekanan psikologis serta menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi pertimbangan dalam mengembangkan pelaksanaan kegiatan tafakur agar lebih terarah, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan kondisi emosional santri baru.

c. Bagi Orang Tua Santri

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman kepada orang tua mengenai kondisi psikologis anak selama menjalani kehidupan di pesantren, terutama bagi anak yang menjalani pendidikan bukan atas keinginan pribadi. Orang tua diharapkan dapat menyadari pentingnya memberikan dukungan emosional, perhatian, serta komunikasi yang baik agar anak mampu bertahan dan beradaptasi dengan lingkungan pesantren.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teori

a. Tafakur Dalam Perspektif Tasawuf

Dalam perspektif tasawuf yang dikembangkan oleh Imam Al-Ghazali, tafakur dipahami sebagai proses merenung secara mendalam yang melibatkan hati (*qalb*), akal, dan kesadaran spiritual untuk memahami hakikat diri, kehidupan, serta hubungan manusia dengan Allah. Tafakur tidak hanya sekadar berpikir, tetapi merupakan aktivitas batin yang bertujuan membuka kesadaran manusia terhadap makna di balik setiap peristiwa yang terjadi,

sehingga seseorang mampu melihat kehidupan sebagai bagian dari ketentuan Allah yang penuh hikmah. Cara melakukan tafakur menurut Al-Ghazali dimulai dengan menenangkan diri dari kesibukan dunia dan menjauhkan hati dari gangguan pikiran yang tidak bermanfaat, kemudian menghadirkan kesadaran akan kebesaran Allah serta mengingat nikmat dan dosa yang pernah dilakukan. Setelah itu, seseorang melakukan muhasabah atau evaluasi diri secara jujur, diikuti dengan dzikir dan doa agar hati menjadi lebih jernih dalam memahami makna kehidupan. Dalam proses ini, seseorang juga diajak untuk menerima segala ketentuan Allah dengan sikap ikhlas dan sabar. Adapun manfaat tafakur sangat luas, di antaranya menumbuhkan ketenangan batin, memperkuat keimanan, meningkatkan kesadaran diri, serta membantu mengurangi stres dan kegelisahan. Tafakur juga menjadikan seseorang lebih bijaksana dalam menghadapi masalah karena mampu memaknai setiap ujian sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah.¹⁰

Dalam kajian psikospiritual Al-Ghazali, stres bukan hanya fenomena psikologis yang bisa ditangani dengan teknik relaksasi biasa, tetapi juga merupakan gangguan batin yang bersumber dari ketidakseimbangan antara kesadaran spiritual dan pengalaman hidup. Al-Ghazali menekankan bahwa ketenangan hati hanya mungkin tercapai bila individu mampu melihat realitas dari perspektif hikmah Ilahi, yaitu memahami bahwa setiap ujian dan tantangan hidup termasuk rasa tertekan karena monoton adalah sarana kedekatan kepada Allah.¹¹ Tafakur, dalam pandangan ini, membantu santri menata kembali cara berpikirnya, dari fokus pada keinginan yang tidak terpenuhi menjadi penerimaan yang produktif.

¹⁰ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ulumuddin dan Bidayatul Hidayah* (Bandung: Penerbit Marja, 2020), 245-246.

¹¹ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, jilid 4 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2005), 389.

Refleksi yang diarahkan kepada kebesaran ciptaan dan hikmah takdir akan membantu santri memaknai pengalaman pesantren sebagai proses pembentukan karakter, bukan sebagai paksaan semata. Dengan kata lain, tafakur menyediakan ruang batin yang aman bagi santri untuk melihat pergumulan internalnya secara objektif dan spiritual. Al-Ghazali menyatakan bahwa tanpa pengelolaan batin yang tepat, setiap tekanan eksternal akan berujung pada kegelisahan tak berujung, tetapi melalui tafakur, santri dapat menemukan stabilitas psikospiritual yang lebih kokoh.¹²

Berdasarkan konsep tafakur yang dikemukakan Al-Ghazali, peneliti berpendapat dalam konteks santri yang mengalami stress karena keterpaksaan mondok tafakur berfungsi menjernihkan pola pikir emosional yang sering kali dipenuhi resistensi terhadap keadaan. Al-Ghazali mengajarkan bahwa ketika hati dilatih untuk tenang dan fokus dalam perenungan, individu dapat mengidentifikasi sumber kecemasan dan melihatnya dalam kerangka yang lebih luas. Ini bukan sekadar introspeksi, tetapi transformasi sikap yang sistematis dari penolakan menjadi penerimaan, dari gugup menjadi sabar, dari rasa tertekan menjadi tantangan spiritual. Proses ini menjembatani ketidakseimbangan antara akal dan emosi, sehingga tekanan psikologis seperti stress tidak lagi mendominasi respon batin santri. Tafakur memberikan ruang bagi santri untuk menyatakan kegelisaan psikis secara jujur kepada diri sendiri dan tuhan, sehingga dapat terjadi penyeimbangan batin yang menghasilkan kedamaian. Pandangan ini memperkuat penelitian bahwa teknik spiritual seperti tafakur mempunyai potensi penyembuhan dalam pendidikan pesantren yang bertujuan tidak hanya memperkuat ilmu, tetapi juga memperkuat kesejahteraan batin santri.

¹² Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, 391.

Dalam perspektif teoritis Al-Ghazali, pendidikan yang menyeluruh tidak hanya menekankan aspek kognitif atau perilaku, tetapi juga mengarahkan santri kepada transformasi batin yang holistik. Tafakur menjadi instrumen penting untuk menanggulangi stress yang muncul karena pengalaman keterpaksaan mondok, karena ia membuka perspektif spiritual yang lebih luas tentang tujuan hidup, ujian, dan pertumbuhan jiwa. Al-Ghazali menyatakan bahwa nilai pendidikan sejati terletak pada kemampuan ilmu untuk menenangkan hati dan menghasilkan akhlak yang mulia.¹³ Bila santri dilatih terbiasa tafakur, mereka akan mampu memaknai setiap bentuk tekanan sebagai bagian dari proses pendewasaan diri, bukan sebagai sesuatu yang merugikan. Hasilnya, proses adaptasi terhadap sistem pesantren tidak lagi dilihat sebagai beban, tetapi sebagai jalan pembentukan karakter yang berlandaskan pada kesadaran spiritual. Pendekatan ini sangat relevan dalam pesantren salaf seperti Darul Ma'arif, di mana santri tidak hanya dituntut secara akademik, tetapi juga diharapkan mampu membangun keseimbangan psikospiritual dalam menghadapi tantangan masa kini. Secara teoretis, penggunaan tafakur sejalan dengan tujuan pendidikan Islam yang memadukan aspek ilmu, akhlak, dan ketenangan batin dalam satu harmoni.

b. Stres

Stres menurut Richard Lazarus dipahami sebagai hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu tersebut sebagai sesuatu yang menekan atau melebihi kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapinya. Dalam pandangan Lazarus, stres tidak hanya disebabkan oleh peristiwa yang terjadi, tetapi juga oleh bagaimana seseorang menilai dan memaknai peristiwa tersebut. Artinya, suatu situasi belum tentu menimbulkan stres bagi semua

¹³ Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, 52.

orang karena setiap individu memiliki cara pandang yang berbeda terhadap masalah yang dihadapi. Lazarus menjelaskan bahwa stres muncul ketika seseorang merasa tuntutan yang datang dari lingkungan lebih besar daripada kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasinya.¹⁴ Kondisi ini menimbulkan perasaan tertekan, tidak nyaman, cemas, atau bahkan putus asa.

Dalam teori Lazarus, stres dipahami melalui pendekatan yang disebut sebagai model transaksional stres. Model ini menekankan bahwa stres terjadi karena adanya hubungan timbal balik antara individu dan lingkungannya. Individu tidak hanya menerima tekanan secara pasif, tetapi juga menilai dan merespons situasi yang dihadapi. Oleh karena itu, dua orang yang menghadapi situasi yang sama belum tentu mengalami tingkat stres yang sama. Lazarus menegaskan bahwa faktor utama yang menentukan munculnya stres adalah proses penilaian kognitif atau *cognitive appraisal*.¹⁵ Melalui proses ini seseorang akan menilai apakah suatu peristiwa berbahaya, mengancam, atau justru merupakan tantangan yang dapat dihadapi. Apabila seseorang menilai suatu peristiwa sebagai ancaman terhadap kesejahteraan dirinya dan merasa tidak memiliki kemampuan untuk mengatasinya, maka kondisi tersebut akan memicu stres. Sebaliknya, jika seseorang memandang suatu situasi sebagai tantangan yang masih dapat dihadapi, maka stres dapat berkurang atau bahkan tidak muncul.

Lazarus menjelaskan bahwa proses munculnya stres berlangsung melalui dua tahap penilaian kognitif, yaitu penilaian primer (*primary appraisal*) dan penilaian sekunder (*secondary appraisal*). Pada tahap penilaian primer, individu terlebih dahulu

¹⁴ Richard S. Lazarus dan Susan Flokman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), 1-3

¹⁵ Richard S. Lazarus dan Susan Flokman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), 19.

menilai apakah suatu peristiwa memiliki dampak terhadap dirinya atau tidak. Jika peristiwa tersebut dianggap tidak berpengaruh, maka individu tidak akan mengalami stres. Namun apabila peristiwa tersebut dinilai sebagai sesuatu yang merugikan, mengancam, atau menantang, maka individu akan memasuki tahap penilaian berikutnya. Tahap kedua adalah penilaian sekunder, yaitu proses ketika individu mempertimbangkan kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi situasi tersebut. Pada tahap ini seseorang mulai berpikir tentang sumber daya yang dimiliki, seperti dukungan sosial, kemampuan pribadi, maupun strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah. Jika individu merasa memiliki kemampuan yang cukup untuk menghadapi situasi tersebut, maka stres dapat dikendalikan. Sebaliknya, jika individu merasa tidak memiliki kekuatan atau dukungan yang memadai, maka tingkat stres akan semakin meningkat.¹⁶

Menurut Lazarus, stres juga berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam melakukan coping atau strategi menghadapi masalah. Coping merupakan usaha yang dilakukan seseorang untuk mengatasi tekanan yang dirasakan, baik secara mental maupun perilaku. Lazarus membagi coping menjadi dua bentuk utama, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* adalah usaha untuk mengatasi masalah secara langsung dengan mencari solusi terhadap sumber tekanan yang dihadapi. Sedangkan *emotion focused coping* merupakan usaha untuk mengelola emosi yang muncul akibat tekanan tersebut. Kedua strategi ini dapat digunakan sesuai dengan situasi yang dihadapi individu.¹⁷

2. Penelitian relevan

¹⁶ Richard S. Lazarus dan Susan Flokman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), 31.

¹⁷ Richard S. Lazarus dan Susan Flokman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), 141.

Dari permasalahan yang diteliti, maka sekiranya penulis perlu menerapkan beberapa karya yang Sistematis. Guna untuk mengetahui Dimana letak perbedaan antara yang akan menulis bahasa dengan penelitian lain yang sudah ada. Berikut pemaparannya:

- a. Artikel yang ditulis Ziyadi, Ziyadi Ali Ikromi pada tahun 2025 dengan judul “*Stres Akademik di Kalangan Santri: Analisis Literatur Mengenai Faktor-Faktor Penghambatnya*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memahami berbagai faktor yang memengaruhi munculnya stres akademik pada santri. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh dari beberapa faktor terhadap penurunan stres akademik, yaitu dukungan sosial, efikasi diri, religiusitas, dan regulasi emosi. Penelitian ini membahas mengenai stress akademik pada santri di lingkungan pondok pesantren serta faktor-faktor yang menghambat stress akademik pada santri penelitian ini dilatar belakangi oleh kondisi santri yang menghadapi tuntutan ganda, yaitu menjalankan pendidikan formal sekaligus mengikuti kegiatan pesantren.¹⁸ Penelitian tersebut memiliki persamaan dengan penelitian ini karena sama-sama membahas stres yang dialami santri di lingkungan pesantren serta mengkaji aspek psikologis dan keagamaan yang berkaitan dengan kondisi tersebut. Perbedaannya terletak pada metode penelitian yang digunakan. Penelitian Ziyadi dan Ziyadi Ali Ikromi menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan pendekatan kualitatif meta-sintesis untuk menganalisis dan mensintesis berbagai hasil penelitian yang relevan. Sementara itu, penelitian ini menggunakan penelitian lapangan (*field research*) dengan metode deskriptif kualitatif untuk memperoleh data secara langsung dari subjek penelitian.

¹⁸ Ziyadi Ali Ikromi, “Stres Akademik di Kalangan Santri: Analisis Literatur Mengenai Faktor-Faktor Penghambatnya,” *Jurnal Psychology Universitas Sains Indonesia* 1, no. 2 (2025): 1.

- b. Artikel yang ditulis Hendrikson Febi pada tahun 2024 dengan judul “*Stres No More: Strategi Efektif Mengelola Stres di Tengah Kehidupan Digital*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui cara mengelola stres agar seseorang tidak mengalami stres berlebihan (*stres no more*) di tengah kehidupan digital karena cepat dan selalu terhubung. Hasil penelitian ini membahas tentang bagaimana cara mengelola stres di tengah kehidupan digital yang semakin berkembang penelitian ini dilatar belakangi karena menggunakan teknologi dari media digital yang semakin tinggi justru membuat stres masih banyak terjadi baik pada mahasiswa maupun masyarakat umum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres dapat dikelola dengan membatasi waktu penggunaan *gadget*, menerapkan digital *detox*, menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi, mengelola informasi secara bijak, melakukan teknik relaksasi, serta meminta bantuan profesional seperti psikologi dan konselor.¹⁹ Pada artikel ini persamaan dengan penelitian ini yaitu kedua penelitian sama-sama membahas tentang stres dan cara mengelolanya dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Keduanya juga menekankan bahwa stres muncul karena adanya tekanan atau perubahan lingkungan, serta menunjukan pentingnya upaya penanganan agar individu dapat kembali berfungsi dengan baik secara psikologis kemudian perbedaannya terletak pada konteks dan fokus penelitian. Penelitian tersebut berfokus pada stres dalam kehidupan digital yang dialami masyarakat umum akibat keterhubungan yang terus menerus, overload informasi, dan tekanan media sosial secara penanganannya lebih bersifat praktis dan modern, sedangkan penelitian ini berfokus pada santri baru di lingkungan pesantren

¹⁹ Hendrikson Febi, “Stres No More: Strategi Efektif Mengelola Stres di Tengah Kehidupan Digital,” *Jurnal Teknologi dan Pendidikan Agama Kristen* 6, no. 2 (2024): 54

yang mengalami kesulitan adaptasi, dengan faktor penyebab seperti *homesickness*, paksaan orang tua, aturan ketat, dan perubahan lingkungan dengan pendekatan spiritual dan emosional.

- c. Artikel yang ditulis Cut Narsadtina, Karnia Rahmawati, Melda Sofia, Hermawati, Syarifah Asyura dan Pardi pada tahun 2025 dengan judul “*Penfaruh Stres Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik: Tinjauan Psikologi Klinis*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam bagaimana stres memengaruhi kondisi psikologis dan fisik individu serta mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mengurangi dampak negatif stres. Hasil penelitian membahas tentang hubungan antara stres, kesehatan mental, dan kesehatan fisik dalam perspektif psikologi klinis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres kronis dapat memengaruhi sistem saraf, sistem endokrin, dan sistem imun yang pada akhirnya meningkatkan risiko terjadinya gangguan mental seperti kecemasan dan depresi serta gangguan fisik seperti hipertensi, penyakit jantung, dan gangguan metabolisme. Penelitian ini juga menemukan bahwa coping adaptif, dukungan sosial, dan kemampuan regulasi emosi dapat membantu individu menghadapi stres dengan lebih baik.²⁰ Persamaan artikel keduanya sama-sama membahas stres sebagai respons terhadap tekanan yang dihadapi individu. Pada jurnal tersebut, stres dikaji secara umum dalam berbagai situasi kehidupan, sedangkan pada penelitian santri baru stres muncul akibat kesulitan beradaptasi dengan lingkungan pesantren, perpisahan dengan keluarga, tuntutan kedisiplinan, serta kurangnya kesiapan mental. Kedua penelitian juga menunjukkan bahwa stres dapat memengaruhi kondisi psikologis seseorang dan menghambat aktivitas sehari-

²⁰ Cut Narsadtina, Karnia Rahmawati, Melda Sofia, Hermawati, Syarifah Asyura dan Pardi, “Pengaruh Stres Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik: Tinjauan Psikologi Klinis,” *Jurnal of Healthcare Technology and Medicine* 11, no. 1 (2025): 701

hari apabila tidak ditangani dengan baik sedangkan untuk perbedaannya terletak pada fokus dan objek penelitian.

Jurnal tersebut meneliti dampak stres terhadap kesehatan mental dan fisik secara umum melalui studi literatur, sedangkan penelitian ini berfokus pada stres yang dialami santri baru selama proses penyesuaian diri di lingkungan pesantren. Selain itu, jurnal tersebut menggunakan metode studi literatur sistematis, sementara penelitian ini menggunakan data lapangan yang diperoleh melalui wawancara langsung dengan santri. Perbedaan lainnya adalah penelitian ini mengkaji tafakur sebagai salah satu upaya untuk membantu santri mengatasi stres dan meningkatkan kemampuan adaptasi, sedangkan jurnal sebelumnya lebih menekankan pada pentingnya coping adaptif, dukungan sosial, dan regulasi emosi dalam mengurangi dampak stres. Dengan demikian, jurnal tersebut dapat dijadikan pendukung teori yang menjelaskan bahwa stres yang dialami santri baru berpotensi memengaruhi kondisi psikologis mereka sehingga diperlukan strategi yang tepat untuk membantu proses penyesuaian diri di lingkungan pesantren.

- d. Artikel yang ditulis Arina Kartika Putri, Febriani Melinda Putri, Sefnisari Candranita dan Intan Utami pada tahun 2025 dengan judul *“Implementasi Kegiatan Tafakur dalam Pembentukan Karakter Religius Siswa di SD Negeri 78 Kota Bengkulu”*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan kegiatan tafakur dalam membentuk karakter religius siswa di SD Negeri 78 Kota Bengkulu. Hasil penelitian membahas tentang bagaimana kegiatan tafakur diterapkan untuk membentuk karakter religius siswa di SD Negeri 78 Kota Bengkulu, penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya pembentukan karakter religius sejak usia sekolah dasar karena karakter religius menjadi dasar perilaku, sikap, dan moral siswa

dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan tafakur yang dilakukan secara rutin mampu meningkatkan kesadaran spiritual siswa serta membentuk sikap positif seperti disiplin, tanggung jawab dan toleransi.²¹ Pada artikel ini persamaan dengan penelitian ini sama-sama membahas tentang kegiatan tafakur dan menggunakan pendekatan kualitatif kemudian berbedanya yaitu terletak pada fokus dan subjek penelitian. Penelitian tersebut berfokus pada pembentukan karakter religius siswa sekolah dasar, sedangkan penelitian ini lebih menekankan pada peran tafakur dalam membantu mengatasi stres dan mendukung proses adaptasi santri baru di lingkungan pesantren.

- e. Artikel yang ditulis Imam Haromani dan Lukmanul Hakim pada tahun 2023 dengan judul “*Tafakur Spiritual dalam Perspektif Al-Qur’an dengan Metode Tafsir Tematik*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis tema-tema spiritual dalam Al-Quran serta memahami bagaimana tafakur digunakan untuk menggali makna ayat-ayat tersebut. Hasil penelitian membahas tentang konsep tafakur spiritual dalam perspek Al-Qur’an dengan menggunakan metode tafsir tematik. Penelitian ini dilatar belakangi oleh pentingnya tafakur sebagai bentuk refleksi spiritual yang dapat membantu manusia memahami ajaran Al-Qur’an secara lebih mendalam, bukan hanya sekedar membaca atau mengetahui maknanya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tafakur membantu mengungkap kedalaman nilai spiritual dalam Al-Quran sehingga memberikan pemahaman yang lebih luas dan mendalam tentang makna yang terkandung di dalamnya.²² Pada artikel ini persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama membahas tentang tafakur

²¹ Arina Kartika Putri, Febriani Melinda Putri, Sefnisari Candranita dan Intan Utami, “Implementasi Kegiatan Tafakur dalam Pembentukan Karakter Religius Siswa di SD Negeri 78 Kota Bengkulu,” *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan* 5, no. 4 (2025): 920

sebagai bentuk perenungan spiritual dan sama-sama menekankan bahwa kegiatan tersebut dapat memberikan manfaat bagi diri, baik dalam memahami makna kehidupan maupun meningkatkan kondisi batin. Kemudian perbedaannya yaitu penelitian tersebut lebih fokus pada kajian Al-Qur'an dengan metode tafsir tematik untuk menggali makna spiritual dari ayat-ayat, sehingga sifatnya lebih teoritis, sedangkan penelitian ini lebih fokus pada kondisi nyata santri baru di pesantren yang mengalami stres dan kesulitan adaptasi, serta melihat tafakur sebagai solusi praktis untuk membantu mengatasi tekanan psikologis, sehingga lebih bersifat langsung di lapangan.

3. Kerangka Berpikir

Pondok Pesantren Darul Ma'arif merupakan salah satu pesantren yang menerapkan metode tafakur sebagai upaya membantu santri baru yang mengalami stres, terutama bagi mereka yang masuk pesantren karena dorongan atau paksaan dari orang tua. Kondisi tersebut membuat sebagian santri belum siap secara mental sehingga mengalami tekanan dalam menjalani kehidupan di lingkungan pondok. Stres yang dialami tidak hanya terlihat dari sisi psikis, tetapi juga muncul dalam bentuk gejala fisik. Beberapa santri mengalami insomnia atau kesulitan tidur, tubuh terasa lelah, serta kurang bersemangat dalam beraktivitas. Sementara itu, dari sisi psikis, santri sering menangis, merasakan rindu yang mendalam kepada keluarga, serta menunjukkan kesedihan yang berkepanjangan. Ada juga yang mulai menarik diri dari pergaulan, lebih sering menyendiri, dan kurang aktif dalam mengikuti kegiatan pondok. Dalam kondisi yang lebih berat, sebagian santri bahkan memiliki

²² Imam Haromani dan Lukmanul Hakim, "Tafakur Spiritual dalam Perspektif Al-Qur'an dengan Metode Tafsir Tematik," *Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 2 (2024): 1

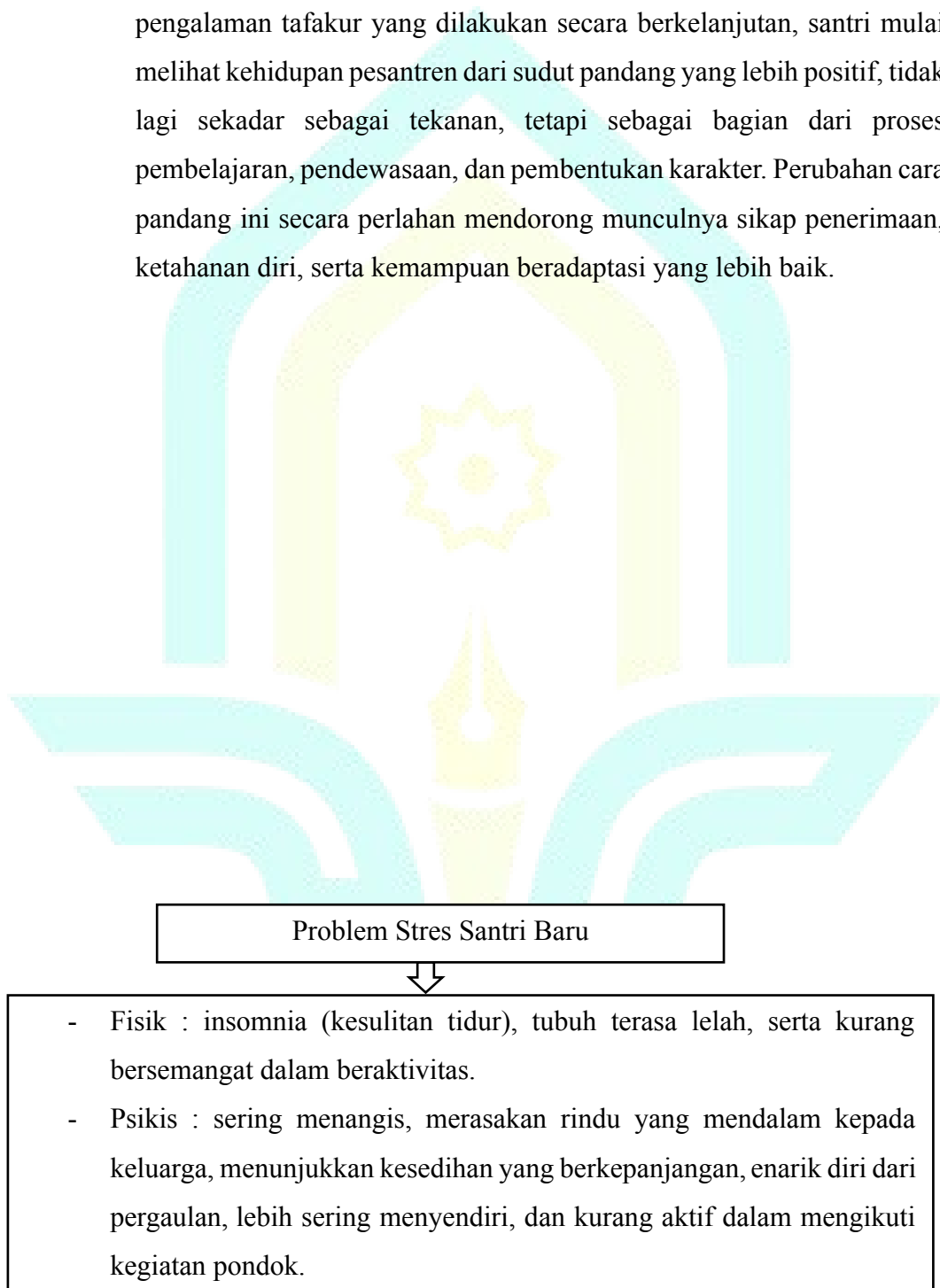
keinginan untuk kabur dari pesantren karena merasa tidak sanggup menghadapi tekanan yang ada dan lain sebagian.²³

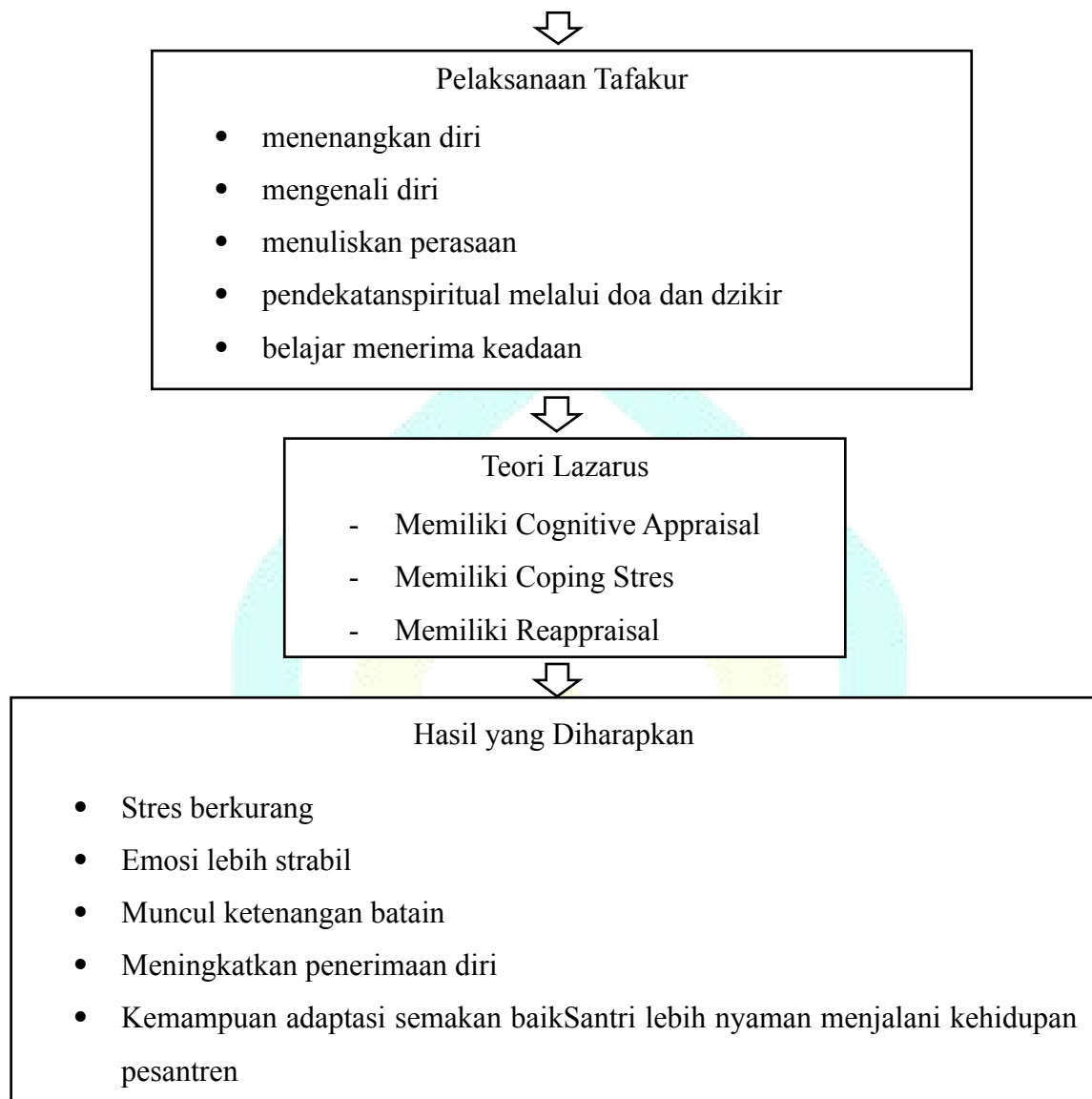
Dalam penanganan hal tersebut yaitu dengan melaksanakan tafakur yang diterapkan di Pondok Pesanteren Darul Ma'arif Kabupaten Batang. Kemudian dalam penerapan tafakur ini dilakukan dengan beberapa tahapan mulai dari Tahap awal dimulai dengan menenangkan diri, di mana santri diberi waktu untuk diam sejenak dan menjauh dari aktivitas yang padat agar pikiran menjadi lebih rileks. Tahap berikutnya adalah proses mengenali diri, yaitu santri diajak menyadari apa yang sedang dirasakan, baik itu kesedihan, kerinduan, maupun tekanan batin. Setelah itu, santri diarahkan untuk menuliskan perasaan mereka sebagai bentuk pelampiasan emosi yang sehat, sehingga beban yang ada tidak hanya dipendam. Tahap selanjutnya adalah pendekatan spiritual melalui doa dan dzikir, yang membantu santri merasa lebih dekat dengan Allah serta menumbuhkan ketenangan batin. Tahap terakhir adalah belajar menerima keadaan, yaitu menanamkan sikap lapang dada terhadap kondisi yang sedang dijalani.

Jika dianalisis menggunakan teori stres dari Richard Lazarus, pengalaman santri dalam menghadapi kehidupan pesantren dapat dipahami melalui tiga tahapan proses yang saling berkaitan. Tahap pertama adalah *cognitive appraisal*, yaitu cara santri memberikan makna terhadap situasi yang dihadapi. Pada tahap ini, kehidupan pesantren sering kali dipersepsikan sebagai sesuatu yang menekan karena adanya aturan yang ketat, jadwal kegiatan yang padat, serta kondisi harus berpisah dari keluarga. Penilaian ini membuat santri merasa tidak nyaman, tertekan, bahkan menganggap situasi tersebut sebagai beban. Tahap kedua adalah *coping stress*, yaitu upaya yang dilakukan santri untuk merespons tekanan tersebut. Dalam konteks ini, kegiatan tafakur menjadi salah satu bentuk strategi pengelolaan emosi,

²³ Lani,Rani dan Intan, Pengurus Pondok, Wawancara Pribadi, Pondok Pesanteren Darul Ma'arif Banyuputih Kabupaten Batang, 15 Desember 2025.

di mana santri diberi ruang untuk menenangkan diri, memahami perasaan yang muncul, serta menyalurkan beban pikiran melalui refleksi dan penulisan perasaan. Proses ini membantu santri mengurangi ketegangan batin dan memberikan rasa lega secara emosional. Selanjutnya, tahap ketiga adalah *reappraisal*, yaitu proses penilaian ulang terhadap situasi yang sebelumnya dianggap berat. Melalui pengalaman tafakur yang dilakukan secara berkelanjutan, santri mulai melihat kehidupan pesantren dari sudut pandang yang lebih positif, tidak lagi sekadar sebagai tekanan, tetapi sebagai bagian dari proses pembelajaran, pendewasaan, dan pembentukan karakter. Perubahan cara pandang ini secara perlahan mendorong munculnya sikap penerimaan, ketahanan diri, serta kemampuan beradaptasi yang lebih baik.





Gambar Kerangka Berfikir 1.1.

F. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan rangkaian langkah sistematis dalam mencari kebenaran ilmiah, yang diawali dengan perumusan masalah berdasarkan pemikiran awal dan didukung oleh kajian penelitian sebelumnya. Proses ini menghasilkan hipotesis yang kemudian dianalisis

hingga diperoleh kesimpulan..²⁴ Dalam penulisan skripsi ini, peneliti menggunakan metode penelitian sebagai alat untuk memperoleh data yang akurat dan mendalam, sehingga dapat menarik kesimpulan yang tepat terhadap objek dan hasil kajian. Adapun metode penelitian yang digunakan peneliti adalah sebagai berikut.

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian lapangan (*field research*). Penelitian lapangan (*field research*) merupakan metode yang menuntut peneliti untuk secara langsung turun ke lokasi atau tempat di mana subjek penelitian berada guna memperoleh data yang relevan dengan permasalahan yang dikaji. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi dengan menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif.²⁵ Penelitian ini dilakukan secara terbuka, fleksibel dan tidak terstruktur.

Penelitian ini menggunakan pendekatan psikologi untuk memahami pengalaman stres yang dialami santri baru akibat dipaksa mondok di Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang. Pendekatan ini memandang bahwa kondisi psikologis seseorang dipengaruhi oleh cara individu dalam menafsirkan dan merespons peristiwa yang dihadapinya. Dalam penelitian ini, pendekatan psikologi digunakan melalui teori stres Richard S. Lazarus yang menjelaskan bahwa stres muncul ketika seseorang menilai suatu keadaan sebagai beban atau ancaman yang melebihi kemampuan dirinya untuk menghadapinya.²⁶ Oleh karena itu, pendekatan psikologi membantu peneliti memahami bagaimana santri memaknai kehidupan di pesantren, mengenali sumber tekanan yang mereka rasakan, serta

²⁴ Syafrida Hafni Sahir, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Penerbit KBM Indonesia, 2021), hlm. 1

²⁵ Annita sari, dkk, *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*, (Jayapura: CV. Angkasa Pelangi, 2023), hlm. 91

²⁶ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), 19.

melihat perubahan kondisi psikologis setelah mengikuti kegiatan tafakur. Dengan menggunakan pendekatan ini, penelitian tidak hanya menggambarkan gejala stres yang dialami santri, tetapi juga menjelaskan proses perubahan cara berpikir dan kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri setelah memperoleh pembinaan spiritual melalui tafakur.

2. Sumber data

- a. Sumber data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari lapangan melalui penelitian lapangan (*field research*). Sumber data utama yang digunakan berkaitan erat dengan pengasuh, 2 pengurus yang melatih kegiatan tafakur, dan 5 santri dari 20 santri baru yang mengalami stress akibat di paksa mondok orang tuanya di Pondok Pesntern Darul Ma'arif Kabupaten Batang.
- b. Sumber data sekunder, yaitu data yang tidak dikumpulkan langsung oleh peneliti dari sumber pertama, melainkan sudah tersedia dan dikumpulkan oleh pihak lain, lalu digunakan kembali untuk mendukung penelitian yang berupa seperti dokumentasi, foto, arsip maupun yang lainnya serta data wawancara dari teman kamar dan pengurus.

3. Teknik pengumpulan data

a. Observasi

Observasi merupakan sebuah metode dalam pengumpulan data melalui penghimpunan bahan-bahan keterangan yang dilakukan dengan pengamatan secara langsung oleh peneliti terhadap fenomena-fenomena yang dijadikan objek pengamatan.²⁷ Observasi ini yaitu dengan pengamatan pelaksanaan tafakur, mengamati stress yang

²⁷ Djaalin dan Muljono, *Pengukuran dalam Bidang Pendidikan* (Jakarta; Grasindo, 2008),

dialami para santri, dan bagaimana para ustadzahnya menanggapi hal tersebut.

Teknik observasi yang digunakan yaitu observasi partisipan maksudnya peneliti ikut serta dalam kegiatan yang diteliti di lapangan. Dalam beberapa hal, informasi yang diperoleh melalui pengamatan memiliki tingkat akurasi dan kepercayaan yang lebih baik dari pada informasi yang diperoleh melalui wawancara. Dalam proses wawancara, ada kecenderungan sang informan untuk memberikan jawaban-jawaban yang bersifat normatif. Sedangkan melalui pengamatan sang *observer* (pengamat) dapat mengetahui secara langsung keberadaan objek atau peristiwa yang diamatinya. Atau dengan kata lain, data yang diperoleh melalui wawancara adalah “apa yang dikatakan orang”, sedangkan data yang diperoleh melalui pengamatan adalah “apa yang dilakukan orang.”²⁸ Teknik ini digunakan untuk mengetahui tentang bagaimana pelaksanaan tafakur untuk mengatasi stress pada santri yang dipaksa mondok orang tuany, serta pelaksanaan tafakur dan setelah melaksanakan tafakur.

b. Wawancara

Wawancara menjadi hal yang pokok dalam penelitian yang dilakukan, sebab penelitian yang dilakukan berkaitan erat dengan perilaku. Wawancara yang dimaksud adalah sebuah kegiatan interaksi social yang bertujuan memperoleh informasi antara peneliti dengan yang diteliti.²⁹

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur, yaitu

²⁸ Pujaastawa, Ida Bagus Gde, *Teknik wawancara dan observasi untuk pengumpulan bahan informasi* (Denpasar: Universitas Udayana 2016), 8.

²⁹ Fandi Rosi Sarwo Edi, *Teori Wawancara Psikodignostik*, (Yogyakarta: Leutikapiro, 2026), 2.

wawancara yang menggunakan pedoman pertanyaan sebagai acuan, namun tetap memberikan fleksibilitas kepada peneliti untuk mengembangkan pertanyaan sesuai dengan kondisi di lapangan. Teknik ini dipilih agar peneliti dapat menggali informasi secara lebih mendalam mengenai pengalaman subjektif santri terkait stres yang dialami serta proses adaptasi di lingkungan pesantren. Subjek penelitian berjumlah lima santri yang dipilih secara purposif, yaitu santri yang diketahui mengalami tekanan psikologis karena masuk pesantren atas dorongan atau paksaan orang tua. Adapun kriteria informan meliputi santri baru, mengalami kesulitan adaptasi, menunjukkan gejala stres seperti sedih, ingin pulang, dan kurang motivasi, serta bersedia menjadi responden. Dalam pelaksanaannya, peneliti tetap berpedoman pada panduan wawancara, namun memberikan ruang bagi informan untuk menyampaikan pengalaman secara terbuka agar data yang diperoleh lebih komprehensif dan sesuai dengan kondisi nyata.

c. Dokumentasi

Dokumentasi yang dilakukan oleh peneliti dapat berupa audio maupun visual yang mana nantinya dikemudian hari diperlukan oleh peneliti maupun orang lain yang membutuhkan. Dalam penelitian ini, Dokumentasi digunakan sebagai bukti adanya penanganan stress dengan penerapan tafakur yang ditandai dengan adanya perubahan-perubahan yang terjadi setelah melakukan tafakur. Selain itu dokumentasi juga digunakan sebagai bukti visual adanya sebuah komunikasi baik itu bentuk wawacara maupun yang lainnya. Dokumentasi yang diambil dalam penelitian ini yaitu dokumentasi pelaksanaan tafakur, pada saat wawancara.

Dokumentasi yang dimaksud disini yaitu dalam bentuk foto kegiatan, brosur, website pondok, dan transkrip wawancara.

4. Metode analisis data

Analisis data model Miles dan Huberman dalam penelitian yang menggunakan wawancara dilakukan dengan tiga langkah utama, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, hasil wawancara dipilih dan disaring untuk mengambil bagian yang penting sesuai dengan fokus penelitian, sedangkan bagian yang tidak sesuai bisa diabaikan. Kemudian, data yang sudah dipilih disusun dalam bentuk yang lebih rapi seperti penjelasan naratif atau dikelompokkan berdasarkan tema tertentu agar lebih mudah dipahami. Tahap terakhir adalah menarik kesimpulan dari hasil wawancara yang sudah dianalisis, lalu dicek Kembali secara berulang supaya hasil akhirnya benar, jelas, dan bisa dipertanggungjawabkan.³⁰

G. Sistematika Penulisan

Berikut susunan sistematika penulisan yang digunakan penulis dalam mempermudah membaca:

Bab I berisi pendahuluan yang didalamnya terdapat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka (analisis teori, penelitian yang relevan, kerangka berfikir), metode penelitian (jenis penelitian, pendekatan penelitian. Sumber data, teknik pengumpulan data dan teknik analisis) dan sistematika penulisan.

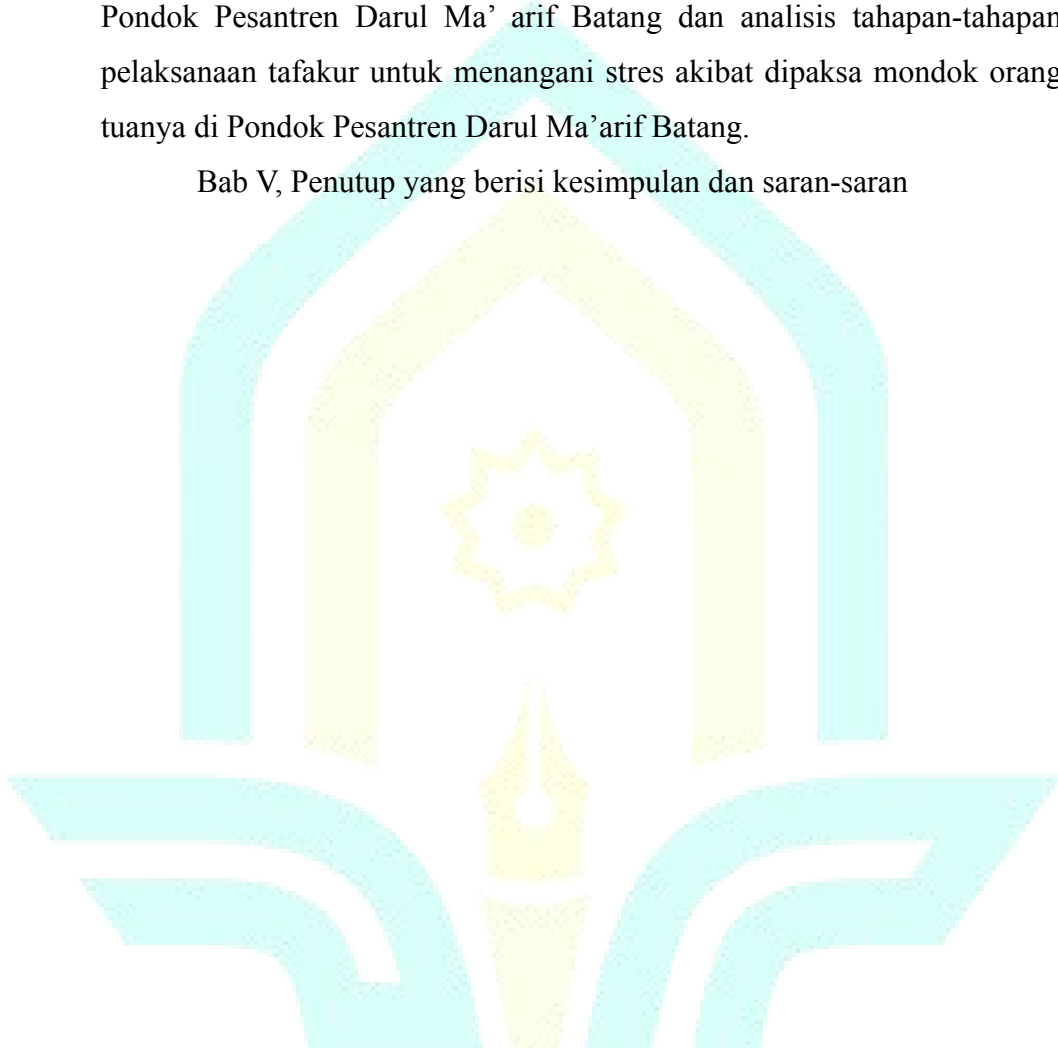
Bab II, Landasan teori yang membahas tafakur dan stres terbagi menjadi dua sub bab. Sub bab pertama membahas tafakur dari definisi, manfaat juga bagaimana pelaksanaannya dalam menangani stres. Untuk sub bab kedua membahas tentang penanganan stres dari definisi, jenis-jenis stres, dan faktor stres.

³⁰ Matthew B. Miles, A. Michael Huberman dan Johnny Saldana, *Qualitative Data Analysis*, Los Angeles: Sage Publications inc, 2014), 9.

Bab III, Hasil penelitian yaitu membahas mengenai gambaran umum Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang, gambaran stres santri di Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang dan bagaimana tahapan-tahapan pelaksanaan tafakur untuk mengatasi stres akibat dipaksa mondok di Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang.

Bab IV, Analisis penelitian yaitu analisis gambaran stres santri di Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang dan analisis tahapan-tahapan pelaksanaan tafakur untuk menangani stres akibat dipaksa mondok orang tuanya di Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang.

Bab V, Penutup yang berisi kesimpulan dan saran-saran



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Gambaran stres yang dialami santri menunjukkan bahwa pada masa awal mondok mereka mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan pesantren. Perubahan lingkungan, perpisahan dengan keluarga, aturan yang lebih disiplin, serta padatnya aktivitas harian menjadi faktor yang memunculkan tekanan psikologis. Kondisi tersebut ditunjukkan melalui berbagai gejala, seperti rasa sedih, rindu kepada orang tua, kecemasan, sulit berkonsentrasi saat belajar, menurunnya semangat mengikuti kegiatan pondok, kesulitan tidur, mudah menangis, menyendiri, hingga muncul keinginan untuk pulang. Meskipun seluruh santri menghadapi lingkungan yang sama, tingkat stres yang dialami berbeda-beda karena dipengaruhi oleh kemampuan masing-masing dalam menerima perubahan, menyesuaikan diri, serta mengelola emosi. Berdasarkan hasil penelitian, Sasa dan Linatul Arifah memerlukan waktu sekitar enam bulan hingga mulai mampu beradaptasi dengan baik. Dewi membutuhkan waktu yang lebih lama karena pada awalnya masih sulit menerima keputusan untuk mondok. Sementara itu, Indah dan Puput menunjukkan proses penyesuaian yang lebih cepat setelah memperoleh pendampingan melalui kegiatan tafakur. Temuan tersebut menunjukkan bahwa stres yang dialami santri merupakan bagian dari proses adaptasi terhadap lingkungan baru yang membutuhkan kesiapan mental, dukungan sosial, serta kemampuan mengelola tekanan yang dihadapi.
2. Penerapan tafakur di Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang meliputi dzikir, doa, muhasabah, penyampaian nasihat, serta jurnal. Seluruh rangkaian tersebut membantu santri memperoleh ketenangan batin, mengenali penyebab munculnya tekanan, mengendalikan emosi, dan membangun

cara pandang yang lebih positif terhadap kehidupan di pesantren. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap santri merasakan manfaat tafakur dengan waktu yang berbeda-beda sesuai kondisi dan proses penyesuaian dirinya. Sasa mulai merasakan perubahan setelah mengikuti tafakur secara rutin selama kurang lebih enam bulan. Dewi juga mengalami perubahan secara bertahap meskipun memerlukan waktu yang lebih lama hingga mampu menerima kehidupan di pesantren dengan lebih ikhlas. Puput mulai merasakan manfaat tafakur setelah mengikuti kegiatan tersebut sekitar tiga kali, sedangkan Indah merasakan perubahan setelah sekitar lima kali mengikuti tafakur. Linatul Arifah mengungkapkan bahwa perubahan mulai benar-benar dirasakan setelah kurang lebih enam bulan mengikuti tafakur secara rutin. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa manfaat tafakur tidak diperoleh secara instan, tetapi berkembang melalui pembiasaan yang dilakukan secara konsisten. Sejalan dengan pandangan Imam Al-Ghazali, tafakur tidak hanya menjadi sarana mendekatkan diri kepada Allah SWT, tetapi juga membentuk kesadaran diri, memperkuat kesabaran, menumbuhkan sikap ikhlas dan tawakal, serta membantu santri mengurangi stres sehingga lebih siap menjalani kehidupan di lingkungan pesantren.

B. Saran

1. Bagi santri baru

Santri yang baru memasuki kehidupan pesantren diharapkan tidak memendam sendiri berbagai perasaan yang muncul selama masa penyesuaian diri. Rasa rindu kepada keluarga, kesulitan mengikuti aturan, maupun tekanan selama beradaptasi merupakan hal yang wajar dialami pada awal mondok. Oleh karena itu, santri baru disarankan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan tafakur secara rutin, meliputi dzikir, doa, muhasabah, dan jurnal, serta tidak ragu berdiskusi dengan pengurus atau pembimbing apabila mengalami kesulitan.

Dengan demikian, proses adaptasi dapat berlangsung lebih baik dan tekanan yang dirasakan dapat berkurang secara bertahap.

2. Bagi santri lama

Santri yang telah lebih dahulu tinggal di pesantren diharapkan dapat mempertahankan kebiasaan bertafakur sebagai bagian dari pembinaan diri, meskipun telah mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren. Selain menjaga kedekatan kepada Allah SWT, santri lama juga diharapkan dapat menjadi pendamping dan memberikan dukungan kepada santri baru agar mereka merasa diterima, lebih mudah beradaptasi, dan tidak merasa sendirian ketika menghadapi berbagai kesulitan selama masa awal mondok.

3. Bagi pengurus pondok

Pengurus pondok diharapkan terus memberikan pendampingan kepada santri, terutama pada masa-masa awal mereka tinggal di pesantren. Selain memastikan pelaksanaan kegiatan tafakur berjalan secara teratur, pengurus juga diharapkan membangun komunikasi yang terbuka sehingga santri merasa nyaman untuk menyampaikan permasalahan yang sedang dihadapi. Pendampingan yang dilakukan secara berkesinambungan dapat membantu santri mengelola stres sekaligus mempercepat proses penyesuaian diri terhadap kehidupan di pesantren.

4. Bagi pengasuh pondok pesantren

Pengasuh pondok diharapkan terus mempertahankan sekaligus mengembangkan program tafakur sebagai salah satu bentuk pembinaan spiritual dan psikologis bagi santri. Kegiatan tersebut dapat diperkaya dengan pemberian motivasi, bimbingan, maupun evaluasi secara berkala agar manfaat tafakur semakin dirasakan oleh seluruh santri, khususnya mereka yang masih mengalami kesulitan beradaptasi. Dengan adanya pembinaan yang berkelanjutan, diharapkan tercipta lingkungan pesantren yang mampu mendukung

perkembangan spiritual, emosional, dan mental santri secara seimbang.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena hanya dilakukan pada satu pondok pesantren dengan jumlah informan yang terbatas. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan melibatkan jumlah partisipan yang lebih banyak, lokasi penelitian yang berbeda, atau menggunakan pendekatan dan metode yang lebih beragam. Penelitian selanjutnya juga dapat mengkaji efektivitas tafakur terhadap aspek psikologis lainnya, seperti kecemasan, kesejahteraan psikologis, resiliensi, atau pengendalian emosi sehingga diperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai manfaat tafakur dalam pembinaan santri.



DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali, Abu Hamid. 1983. *Ihya' 'Ulumuddin*, Jilid IV. Beirut: Dar al-Fikr al 'Ilmiyyah.
- Al-Ghazali, Abu Hamid. 2005. *Ihya' 'Ulumuddin*, Jilid IV. Beirut: Dar al-Kutub al 'Ilmiyyah.
- Al-Ghazali, Abu Hamid. 2011. *Ihya' 'Ulumuddin*, Terjemah Ismail Yakub, Jilid IV. Jakarta: Republika Penerbit.
- Al-Ghazali, Abu Hamid. 2020. *Ulumuddin dan Bidayatul Hidayah*. Bandung: Penerbit Marja.
- Al-Ghazali. 1964. *Misykat Al-Anwar*. Mesir: Al-Dar al-Qoumiyah.
- Al-Ghazali. 2002. *Kimiya al-Sa'adah: Kimia Ruhani untuk Kebahagiaan Abadi*. Jakarta: Mizan.
- Al-Ghazali. 2002. *Mihrab Kaum Arifin: Apresiasi Sufistik para Shalikin (Terjemah Minhaj al-'Arifin)*. Surabaya: Pustaka Progresif.
- Al-Ghazali. 2002. *Mizan Al-'Amal*. Surabaya: Pustaka Progresif.
- Al-Ghazali. 2002. *Samudera Pemikiran Al-Ghazali*. Yogyakarta: Pustaka Sufi.
- Al-Ghazali, Imam. 2002. *Menuju Labuhan Akhirat (Terjemah Al-Durarah al Fakhirah fi Kasyfi Ulumi al-Akhirah)*. Surabaya: Pustaka Progresif.
- As-Suhrawardi, Syekh Syihabuddin Umar. 1998. *'Awarif Al-Ma'arif: Puncak Pengetahuan Ahli Ma'rifat*. Bandung: Pustaka Hidayah.
- Atkinson, Rita L., Richard C. Atkinson, dan Edward E. Smith. 1987. *Introduction to Psychology*. San Diego: Harcourt Brace Jovanovich.
- Djaali, dan Muljono. 2008. *Pengukuran dalam Bidang Pendidikan*. Jakarta: Grasindo.
- Edi, Fandi Rosi Sarwo. 2026. *Teori Wawancara Psikodiagnostik*. Yogyakarta: Leutikaprio.
- Febi, Hendrikson. 2024. "Stres No More: Strategi Efektif Mengelola Stres di Tengah Kehidupan Digital." *Jurnal Teknologi dan Pendidikan Agama Kristen* 6. No. 2.
- Feldman, Robert S. 1992. *Understanding Stress*. New York: Printed in the United States of America.
- Gaol, Nasib Tua Lumban. 2016. "Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional." *Buletin Psikologi* 24. No. 1.

- Hardjana, Agus M. 1994. *Stres Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Haromani, Imam, dan Lukmanul Hakim. 2024. "Tafakur Spiritual dalam Perspektif Al-Qur'an dengan Metode Tafsir Tematik." *Jurnal Pendidikan Islam* 1.No. 2.
- Ikromi, Ziyadi Ali. 2025. "Stres Akademik di Kalangan Santri: Analisis Literatur Mengenai Faktor-Faktor Penghambatnya." *Jurnal Psychology Universitas Sains Indonesia* 1. No. 2.
- Jauziyah, Ibnu Qayyim Al-. 2017. *Miftah Daris Sa'adah: Kunci Kebahagiaan*. Jakarta: Akbar Media Sarana.
- Lazarus, Richard S., dan Susan Folkman. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Miles, Matthew B., A. Michael Huberman, dan Johnny Saldana. *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. 3rd ed. Los Angeles: Sage Publications, Inc., 2014.
- Narsadtina, Cut, Karnia Rahmawati, Melda Sofia, Hermawati, Syarifah Asyura, dan Pardi. 2025. "Pengaruh Stres terhadap Kesehatan Mental dan Fisik: Tinjauan Psikologi Klinis." *Journal of Healthcare Technology and Medicine* 11. No. 1.
- Pennebaker, James W., dan Joshua M. Smyth. 2016. *Opening Up by Writing It Down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain*. New York: Guilford Press.
- Potter, P. A., dan A. G. Perry. 2005. *Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Pujaastawa, Ida Bagus Gde. 2016. *Teknik Wawancara dan Observasi untuk Pengumpulan Bahan Informasi*. Denpasar: Universitas Udayana.
- Putri, Arina Kartika, Febriani Melinda Putri, Sefnisari Candranita, dan Intan Utami. 2025. "Implementasi Kegiatan Tafakur dalam Pembentukan Karakter Religius Siswa di SD Negeri 78 Kota Bengkulu." *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan* 5. No. 4.
- Sahir, Syafrida Hafni. 2021. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Penerbit KBM Indonesia.
- Sari, Annita, dkk. 2023. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*. Jayapura: CV Angkasa Pelangi.
- Selye, Hans. 1956. *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Selye, Hans. 1974. *Stress Without Distress*. Philadelphia: J.B. Lippincott Company.

Taylor, Shelley. 2018. *Health Psychology*. 10th Edition. Los Angeles: McGraw-Hill.

Nawang Sari, Lani Arum, Ketua Pengurus Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang, Wawancara Pribadi, Batang, 15 Desember 2025.

Nawang Sari, Lani Arum, Ketua Pengurus Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang, Wawancara Pribadi, Batang, 20 Januari 2026.

Amelia, Rani, Pengurus Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang, Wawancara Pribadi, Batang, 15 Desember 2025.

Amelia, Rani, Pengurus Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang, Wawancara Pribadi, Batang, 20 Januari 2026.

Laraswati, Intan, Pengurus Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang, Wawancara Pribadi, Batang, 15 Desember 2025.

Laraswati, Intan, Pengurus Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang, Wawancara Pribadi, Batang, 20 Januari 2026.

Utami, Sasa, Santri Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang, Wawancara Pribadi, Batang, 15 Desember 2025.

Damayanti, Dewi, Santri Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang, Wawancara Pribadi, Batang, 15 Desember 2025.

Khairunnisa, Puput, Santri Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang, Wawancara Pribadi, Batang, 15 Desember 2025.

Susiyana, Indah, Santri Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang, Wawancara Pribadi, Batang, 15 Desember 2025.

Arifah, Linatul, Santri Pondok Pesantren Darul Ma'arif Batang, Wawancara Pribadi, Batang, 15 Desember 2025.