

**PELAKSANAAN ISTIGHASAH DALAM MENANGANI STRES
KETIKA MENGHAFAL AL-QUR'AN**
*(Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien
Bojong Pekalongan)*

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
Dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

ERZA MUNJAYANAH
NIM. 3320007

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2024**

**PELAKSANAAN ISTIGHASAH DALAM MENANGANI STRES
KETIKA MENGHAFAL AL-QUR'AN**
*(Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien
Bojong Pekalongan)*

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
Dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

ERZA MUNJAYANAH
NIM. 3320007

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2024**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Erza Munjayanah

NIM : 3320007

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“PELAKSANAAN ISTIGHASAH DALAM MENANGANI STRES KETIKA MENGHAFAL AL-QUR’AN (STUDI KASUS SANTRI PONDOK PESANTREN HIDAYATULMUBTADI-IEN BOJONG PEKALONGAN)”** 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, 4 Maret 2024

Yang Menyatakan,



Erza Munjayanah
NIM. 3320007

NOTA PEMBIMBING

Aris Priyanto, M.Ag

Perum. Griya Asri Bojong Blok D5 Desa Bojonglor Kec. Bojong

Lamp : 4 (Empat) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdri. Erza Munjayanah

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 : Erza Munjayanah

NIM : 3320007

Judul : **PELAKSANAAN ISTIGHASAH DALAM MENANGANI STRES KETIKA MENGHAFAL AL-QUR'AN (STUDI KASUS SANTRI PONDOK PESANTREN HIDAYATUL MUBTADI-IEN BOJONG PEKALONGAN)**

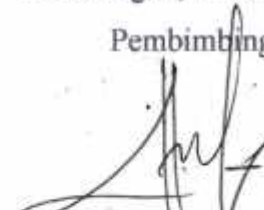
Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara/i tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

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

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 8 Maret 2024

Pembimbing,



Aris Priyanto, M.Ag
NITK. 1988040620201D1025



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 : **ERZA MUNJAYANAH**
NIM : **3320007**
Judul Skripsi : **PELAKSANAAN ISTIGHASAH DALAM MENANGANI
STRES KETIKA MENGHAFAL AL-QUR'AN (STUDI
KASUS SANTRI PONDOK PESANTREN HIDAYATUL
MUBTADI-IEN BOJONG PEKALONGAN)**

yang telah diujikan pada Hari Selasa, 2 April 2024 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

Penguji II

Dr. H. Khoirul Basyar, M.S.I
NIP. 197010052003121001

Qomariyah, M.S.I
NIP. 198407232019032003

Pekalongan, 2 April 2024

Diketahui dan Disahkan Oleh

Dekan



Dr. H. Sam'ani, M.Ag
NIP. 197305051999031002

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan buku ini adalah hasil Putusan Bersama Menteri Agama 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 dipandang belum diserap ke dalam bahasa Indonesia. 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 sebagai berikut.

1. Konsonan

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

Di bawah ini daftar huruf Arab dan transliterasi dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa		es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha		ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Z	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		es (dengan titik di bawah)
ض	Dad		de (dengan titik di bawah)
ط	Ta		te (dengan titik di bawah)
ظ	Za		zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	koma terbalik (di atas)
غ	Ghain	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
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal Tunggal	Vokal rangkap	Vokal Panjang
= a		=
= i	= ai	=
= u	= au	=

3. Ta Marbutah

Ta marbutah hidup dilambangkan dengan /t/

Contoh:

مرأة جميلة ditulis *mar'atun jam lah*

Ta marbutah mati dilambangkan dengan /h/

Contoh:

فاطمة ditulis *f timah*

4. Syaddad (*tasydid*, geminasi)

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

Contoh:

ربنا	ditulis	<i>rabban</i>
البر	ditulis	<i>al-barr</i>

5. Kata sandang (artikel)

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf syamsiyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /l/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh:

الشمس	ditulis	<i>asy-syamsu</i>
الرجل	ditulis	<i>ar-rojulu</i>
السيدة	ditulis	<i>as-sayyidinah</i>

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

Contoh:

القمر	ditulis	<i>al-qamar</i>
البدیع	ditulis	<i>al-badi'</i>
الجلال	ditulis	<i>al-jal l</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:

أمرت	ditulis	<i>umirtu</i>
شيء	ditulis	<i>syai'un</i>

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Untuk kedua orang tua saya, yang telah mengajarkan arti kehidupan yang sesungguhnya, arti kesabaran, arti perjuangan, dan arti kesabaran.
2. Untuk keluarga yang selalu membantu keuangan, memberi semangat, mendukung dan mendo'akan demi kelancaran kuliah saya.
3. Dosen Pembimbing Akademik saya, Bapak Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag yang selalu mendukung dan membimbing saya dalam belajar. Semoga selalu dalam kesehatan dan keberkahan.
4. Bapak Aris Priyanto, M.Ag selaku Dosen Pembimbing Skripsi saya, yang tidak pernah lelah membimbing saya untuk menyelesaikan karya ilmiah ini dengan baik dan benar. Semoga selalu dalam kesehatan dan keberkahan.
5. Seluruh pimpinan dan staf Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi yang membantu saya dalam mengurus administrasi perkuliahan. Semoga selalu dalam kesehatan dan keberkahan.
6. Untuk Abah K.H Aby Abdillah Baghowi dan Umi Tutik Alawiyah Al-Hafidzoh selaku pengasuh Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan dan para ustadz ustadzahnya yang selalu mendo'akan dan membimbing dengan penuh kesabaran. Semoga selalu dalam kesehatan dan keberkahan.
7. Untuk teman-teman pondok dan kuliah yang selalu memberi dukungan dan motivasi untuk terus semangat menyelesaikan kuliah.
8. Untuk ustadz Dwi Firmansyah, S.pd, ustadz Sabiq Bilhaq, Ustadz Roffi Adi Prabowo, ustazah Fatimatuzzahro, S.Pd dan santri lainnya yang berkenan menjadi narasumber saya. Semoga selalu dalam kesehatan dan keberkahan.

MOTTO

“Jangan menyerah saat do’a-do’amu belum terjawab. Jika kamu mampu bersabar, Allah mampu memberikan lebih dari apa yang kamu minta.”



ABSTRAK

Erza Munjayanah, 2024. Pelaksanaan Istighasah dalam Menangani Stres Ketika Menghafal Al-Qur'an (Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan). Skripsi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah. Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi. Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Aris Priyanto, M.Ag.

Kata kunci : Istighasah, Stres, Menghafal Al-Qur'an, Santri

Istighasah adalah memohon dalam keadaan terpuruk, meminta kemudahan dalam setiap kesukaran, memohon bantuan hanya kepada Allah SWT. Dalam penelitian ini ditemukan adanya kegiatan istighasah untuk menangani stress ketika menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan. Peneliti ingin mencari tahu proses dari kegiatan istighasah di Pondok Pesantren tersebut. Peneliti disini berpendapat bahwa adanya kegiatan istighasah tersebut dapat menjadi upaya dalam mengurangi tingkat stress yang banyak dialami oleh para santri diberbagai Pondok Pesantren.

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu: 1. Bagaimana gambaran stress santri di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan?, 2. Bagaimana tahapan-tahapan pelaksanaan Istighasah untuk Menangani Stres Ketika Menghafal Al-Qur'an?. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui gambaran Stres santri di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan, Untuk mengetahui tahapan-tahapan pelaksanaan Istighasah untuk Menangani Stres Ketika Menghafal Al-Qur'an.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian lapangan dengan metode deskriptif kualitatif melalui pendekatan tasawuf. Sumber data dalam penelitian ini yaitu ustadz dan ustadzah, pengasuh Pondok Pesantren dan santri, Teknik pengumpulan data yang digunakan yakni dengan observasi, wawancara dan dokumentasi. Data analisis yang digunakan yaitu deskriptif analitik, melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pertama gambaran stress santri di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan yaitu pusing, panik, menangis, sulit tidur, tidak bisa berkonsentrasi, tidak nafsu makan, gelisah, keluar keringat berlebih, sakit perut, mudah tersinggung (tidak bisa mengendalikan emosi). Rata-rata dikarenakan kurangnya manajemen waktu antara waktu untuk kuliah dan waktu untuk menghafal Al-Qur'an, dari banyaknya kesibukan santri di kampus lalu saat di Pondok Pesantren mereka masih memiliki tanggungan terhadap hafalan Al-Qur'annya. Kedua Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan menerapkan kegiatan istighasah sebagai kegiatan mingguan. Adapun dalam pelaksanaannya terdapat beberapa tahapan proses pelaksanaannya. Diantaranya tahap persiapan, tahap pelaksanaan atau inti dan tahap penutup. Kegiatan istighasah ini dijadikan upaya dalam menangani stress santri Ketika menghafal Al-Qur'an.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, hidayah, inayah dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul : “ Pelaksanaan Istighasah Dalam Menangani Stres Ketika Menghafal Al-Qur'an (Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi-ien Bojong Pekalongan)”. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat dalam menempuh ujian Sarjana Agama di Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan juga masih jauh dari kata kesempurnaan, hal ini dikarenakan keterbatasan kemampuan yang dimiliki oleh penulis.

Atas segala kekurangan dan juga ketidaksempurnaan skripsi ini, penulis sangat mengharapkan adanya masukan, kritik dan juga saran yang bersifat membangun ke arah yang lebih baik dan juga penyempurnaan atas kekurangan yang ada pada skripsi ini. Ada beberapa kesulitan yang penulis temui dalam penulisan ini, tetapi alhamdulillah dengan segala bantuan dari Allah dan usaha penulis dapat mengatasi dan menyelesaikan dengan baik. Selama proses penyusunan skripsi ini penulis tidak lepas dari bimbingan, arahan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih dan penghargaan kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kehidupan dan keluarga yang sempurna. Terima kasih atas segala karunia, rezeki dan kesempatan yang diberikan sehingga penulis mampu menyelesaikan pendidikan. Semoga semua ini menjadi jalan menuju ridho-mu. Amin.
2. Bapak dan ibu tercinta mahrozin dan subhiyah yang senantiasa memberikan kasih sayang dan do'a serta dukungannya yang begitu berharga, kesabaran, kepercayaan serta pengorbanan yang luar biasa.
3. Bapak Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag selaku rektor UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

4. Bapak Dr. H. Sam'ani, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah.
5. Ibu Cintami Farmawati, M.Psi selaku Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi.
6. Bapak Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag selaku Dosen Pembimbing Akademik.
7. Bapak Aris Priyanto, M.Ag selaku sekretaris Program studi Tasawuf dan Psikoterapi dan Dosen Pembimbing Skripsi.
8. Maidah, Sri Indah Maulana Irnasari, Lu'lu Ul Isma Muzayyin yang selalu bersedia menemani dan menjadi *support system* dalam perjalanan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Sahabat dan teman-teman TP Angkatan tahun 2020.
10. Serta semua pihak yang terlibat dan membantu terselesaikannya skripsi ini.

Penulis sadar dalam penelitian skripsi ini pasti akan ada kekurangan dan kekeliruan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran serta dukungan untuk bisa menjadi lebih baik lagi kedepannya. Penulis berharap semoga tujuan dari penelitian skripsi ini dapat tercapai serta agar memberi manfaat kepada para pembaca.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Pekalongan, 7 Maret 2024

Penulis



Erza Munjayanah
NIM. 3320007

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI	v
PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	ix
ABSTRAK	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Kerangka Teori	8
F. Metode Penelitian	18
G. Sistematika Penulisan Skripsi	24
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Istighasah	26
1. Pengertian Istighasah	26
2. Kajian dalam Istighasah	32
B. Penanganan Stres	38
1. Pengertian Stress	38
2. Penggolongan Stres	40
3. Sumber Stres (Stressor)	41
4. Tanda dan Gejala Stres	45
5. Tahapan Stres	48
6. Bentuk Reaksi Individu Terhadap Stres	52
C. Menghafal Al-Qur'an	54
1. Pengertian Menghafal	54
2. Metode Menghafal	56

BAB III HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi-ien Bojong Pekalongan.....	66
B. Gambaran Stres Santri di Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi-ien Bojong Pekalongan.....	75
C. Pelaksanaan kegiatan Istighasah di Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi-Ien Bojong Pekalongan.....	79

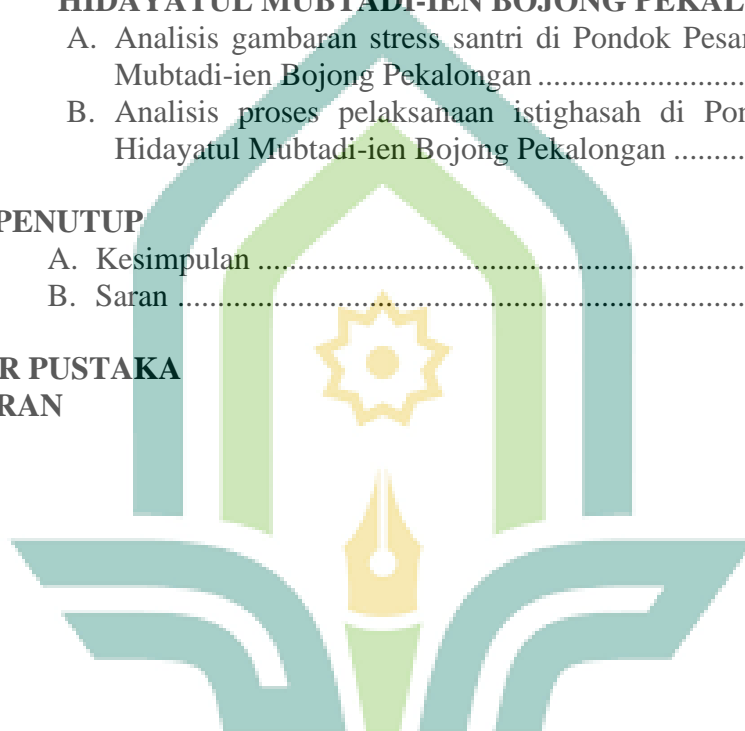
BAB IV ANALISIS PELAKSANAAN ISTIGHASAH DALAM MENANGANI STRES KETIKA MENGHAFAL AL-QUR'AN (STUDI KASUS SANTRI PONDOK PESANTREN HIDAYATUL MUFTADI-IEN BOJONG PEKALONGAN)

A. Analisis gambaran stress santri di Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi-ien Bojong Pekalongan	84
B. Analisis proses pelaksanaan istighasah di Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi-ien Bojong Pekalongan	89

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	95
B. Saran	95

**DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN**



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Struktur Kepengurusan	69
Tabel 3.2 Sarana dan Prasarana Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien ..	70
Tabel 3.3 Dewan Asatidz dan Asatidzah	71



DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Berpikir.....	18
----------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Izin Penelitian
2. Surat Keterangan Penelitian
3. Pedoman Observasi
4. Pedoman Wawancara
5. Transkrip Wawancara
6. Pedoman Dokumentasi
7. Dokumentasi
8. Daftar Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan yang terletak di dukuh Kampir desa Wangandowo Kecamatan Bojong Kabupaten Pekalongan dan berada dekat dengan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang memiliki program unggulan yaitu tahfidzul qur'an (menghafal Al-Qur'an). Program menghafal al-Qur'an ini menggunakan metode hafalan 1 hari 1 halaman, untuk pagi hari setiap santri yang mengikuti program menghafal Al-Qur'an ini mengulang hafalannya (*muraja'ah*) sebanyak 5 halaman, lalu pada sore harinya setor hafalan baru sebanyak 1 halaman, selanjutnya setelah 1 minggu menambah hafalan tepatnya setiap Kamis sore setiap santri mengulang hafalan barunya yang terdiri dari 5 halaman.¹

Dari metode menghafal Al-Qur'an tersebut tidak semua santri tahfidz mampu untuk melakukannya, di samping itu para santri di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadiien Bojong ini yang mayoritas adalah mahasiswa. Jadi mereka memiliki kewajiban lain yang harus dipenuhi selain dari menghafal Al-Qur'an itu sendiri. Maka untuk itu para santri merasa tidak sanggup melanjutkan menghafal Al-Qur'an hingga banyak yang mengundurkan diri. Mereka merasa tertekan jika harus menyetorkan hafalan dan juga harus mengumpulkan tugas kuliah secara bersamaan, karena hal tersebutlah para

¹ Hasil wawancara dengan salah satu santri (C) di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan, Kamis, 18 Mei 2023

santri mengalami stres yang mana saat mereka stress mereka menangis, merasa pusing, tidak nafsu makan, gelisah, muka pucat, jantung berdebar-debar, sulit tidur atau tidur tidak nyenyak, nafsu makan berkurang atau makan berlebih, mudah tersinggung, sulit konsentrasi, ada keluhan seperti sakit kepala, sakit perut, asam lambung naik, keringat berlebih.² Penyebab stres tidak selalu nyata, tetapi dapat hanya sekedar hasil bayangan kita. Akibat negatif stres tidak selalu disebabkan oleh sesuatu yang nyata, tetapi sesuatu yang kita pikir, anggap, dan kita bayangkan mengganggu, menimbulkan kesulitan, mengancam. Dengan demikian, penyebab stres bukan hal yang sungguh-sungguh kita alami, tetapi hal yang kita tafsirkan dari pengalaman hidup kita. Stres akibat dari pembayangan terhadap orang, hal, situasi ini kerap kita alami. Meskipun hanya karena bayangan, akibat yang dihasilkannya sama dengan stres yang diakibatkan oleh kenyataan. Kita menjadi tegang, resah, dan tak enak. Untuk mengurangi rasa tertekan karena stres bayangan, kita hendaknya mengubah bayangan dan jalan pikiran kita. Pada waktu menghadapi stres semacam itu, kita sebaiknya bersikap positif.³

Dikutip dari jurnal bimbingan konseling menurut pandangan dari Sutherland dan Cooper menyajikan konsepsi stres sebagai respon individu terhadap stressor memiliki dua komponen, yaitu: komponen psikologis, misalnya terkejut, cemas, malu, panik, *nervous*, dst. dan komponen fisiologis,

² Hasil wawancara dengan santri (L) di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan, Kamis, 18 Mei 2023

³ Agus M Hardjana, 35 Cara Mengurangi Stress, (Yogyakarta: KANISIUS, 1997), hal. 9

misalnya denyut nadi menjadi lebih cepat, perut mual, mulut kering, banyak keluar keringat.⁴

Mekanisme koping yang merupakan suatu pikiran dan perilaku yang dimobilisasi untuk mengatasi stress. Ada empat kategori koping yaitu *problem-focused*, *emotion-focused*, *meaning-focused*, *social coping*. *Emotion-focused* bertujuan untuk mengurangi emosi negatif yang berhubungan dengan stressor, termasuk pembiasaan positif, penerimaan, peralihan ke agama, dan humor.⁵ Menghafal Al-Qur'an dapat diterapkan sebagai salah satu bentuk mekanisme koping pada stres.

Al-Qur'an dikenal sebagai obat (*Asy-Syifa*) bagi umat muslim. Kitab suci Al-Qur'an telah menjadi pilihan bagi individu yang mengalami gangguan mental atau membutuhkan penyembuhan.⁶ Kitab suci ini memberi manfaat bagi setiap orang yang membaca, mendengarkan, maupun menghafalkannya. Kegiatan menghafal Al-Qur'an (*Tahfidz*) menciptakan individu dengan perilaku lebih baik, mengembangkan pengetahuan, pengalaman, pemahaman, dan keterampilan dari hasil interaksi dengan lingkungan sebagai indikator kesehatan mental.⁷ Dalam aspek psikologi, berdasarkan kajian oleh Masduki,

⁴ Musradinur, Musradinur. "Stres dan cara mengatasinya dalam perspektif psikologi." *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling* 2.2 (2016), hal 118.

⁵ Algorani EB, Gupta V. Mekanisme Mengatasi. [Internet] Barat. 28 April 2022 (dikutip 23 Nov 2023);63(1):102. dikutip dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/>

⁶ Ishak I, Rahman SA, Ibrahim FW, Khair NM, Warif NMA, Harun D, dkk. Dampak Hafalan Al Quran Terhadap Kesejahteraan Psikologis dan Kesehatan. *Rev Int Geogr Educ Online*. 2021;11(8):337-44

⁷ Trinova Z, Wati , Kontribusi Tahfidz Quran Terhadap Kesehatan Mental, *Al-Ta lim J*, 2016;23(3), hal. 260

Al-Qur'an dapat memberikan ketenangan jiwa, menjadi obat galau, resah, dan cemas, meningkatkan kecerdasan emosional, spiritual, dan intelegensi.⁸

Dari penjelasan diatas dijelaskan bahwa menghafal Al-Qur'an dapat memberikan ketenangan jiwa, menjadi obat galau, resah yang pada intinya memberikan dampak atau manfaat yang baik bagi orang yang menghafalnya, namun yang terjadi di lapangan menghafal Al-Qur'an ini menjadi salah satu penyebab timbulnya stress pada santri penghafal Al-Qur'an karena ketidakmampuan santri dalam mengikuti metode atau system menghafal Al-Qur'an yang diberikan oleh pondok pesantren. Maka dari itulah muncul gejala-gejala stress yang terjadi pada santri penghafal Al-Qur'an.⁹

Dari kasus stres tersebut dari pondok pesantren mengupayakan solusi agar para santri yang stress dalam menghafal Al-Qur'an tersebut dapat tertangani dengan baik yaitu dengan kegiatan istighasah. Istighasah ini dilaksanakan satu minggu sekali setiap malam Jum'at tepatnya setelah shalat isya berjama'ah di mushola pondok pesantren yang dipimpin oleh satu ustadzah. Sebelum pelaksanaan istighosah, terlebih dahulu para santri menjalankan shalat hajat dilanjutkan dengan dzikir, kemudian dilanjutkan pembacaan istighosah yang dipimpin oleh ustadzah yang bertugas.¹⁰

Pembacaan istighasah tersebut nasabnya mengikuti Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadiin Lirboyo Kediri, yang mana pengasuh dari Pondok

⁸ Y Masduki, Implikasi Psikologis Bagi Penghafal Al-Qur'an Yusron, *Medina-Te*, 2018;18(1), hal. 18.

⁹ Wawancara santri Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan, Jum'at 19 Mei 2023

¹⁰ Observasi di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan, Kamis 18 Mei 2023

Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan ini salah satu alumni dari Pondok Pesantren Lirboyo tersebut, jadi nasab dari bacaan istighasahnya ini mengikuti Pondok Pesantren Lirboyo tersebut. Dalam beristighasah, didalamnya diisi dengan dzikir, doa dan pujian atas Allah SWT. Karena berdzikir sangatlah dianjurkan dalam membantu seseorang untuk bertaqwa dan melakukan ketaatan kepada Allah SWT. Dan do'a merupakan puncak dari tujuan beristighasah.¹¹ Nilai-nilai penting tersebutlah yang menjadikan masyarakat atau lingkungan pesantren seringkali mengadakan istighasah dengan berbagai macam do'a, dzikir dan surat-surat yang ada dalam Al-Qur'an sesuai dengan hajat dan permohonan seorang hamba kepada Allah SWT.¹²

Pengetahuan terhadap ilmu agama amat penting untuk menyelesaikan masalah tersebut dan mencapai kepada kehidupan yang baik dan juga kebahagiaan di dunia dan akhirat. Allah SWT adalah tempat mengadu yang paling tepat di setiap permasalahan hidup yang dihadapi oleh manusia. Sebagai manusia yang beriman kita diperintahkan untuk senantiasa mendekatkan diri kepada Allah SWT, dengan melaksanakan segala ibadah dan amalan seperti halnya yang dilakukan oleh Nabi Saw. Dengan ibadah yang dilakukan dapat menghasilkan ketenangan hati dan ketenteraman jiwa. Oleh karena itu masalah stres dapat diatasi. Terdapat banyak pendekatan dalam Islam yang boleh digunakan bagi merawat stres salah satunya ialah istighasah, ini dapat dibuktikan dengan kajian Aini Zakiyatul Fuadah tentang pendekatan

¹¹ Azizah, Siti Nur. *Istighosah "ISTAWA" Di Desa Sumber Kabupaten Rembang (Tinjauan Aqidah Islamiyah Aswaja)*. Diss. IAIN Kudus, 2018, hal. 01.

¹² Prasetya, Prasetya Utama. "Pengaruh Intensitas Menghafal Al-Qur'an Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik Melalui Meditasi Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren." *Jurnal Kewidyaiswaraan* 5.2, 2020, hal. 15.

amalan istighasah yang telah menghadirkan kecerdasan dan kekuatan spiritual pada diri siswa yang terlibat. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya perubahan-perubahan yang terjadi pada diri siswa pada saat setelah mengikuti pelaksanaan kegiatan istighasah. Pada raut wajah mereka nampak lebih tenang, rileks, dan penuh rasa percaya diri.¹³

Berdasarkan uraian tersebut, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tersebut dalam bentuk skripsi dengan judul “Pelaksanaan Istighosah Dalam Menangani Stres Ketika Menghafal Al-Qur’an (*Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan*)”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan memperhatikan pokok-pokok pikiran di atas, maka yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran Stres santri di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan
2. Bagaimana tahapan-tahapan pelaksanaan Istighosah untuk Menangani Stres Ketika Menghafal Al-Qur'an

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran Stres santri di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan

¹³ Omar, Nur Adilah Adilah, and Wan Nasyrudin Wan Abdullah. "Pengurusan stres melalui pendekatan Istighasah." *Al-Banjari: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Keislaman* 17.2, (2018), hal. 285.

2. Untuk mengetahui tahapan-tahapan pelaksanaan Istighosah untuk Menangani Stres Ketika Menghafal Al-Qur'an

D. Manfaat Penelitian

Setelah melihat tujuan penelitian diatas, maka penelitian ini di harapkan membawa manfaat, diantaranya :

1. Manfaat Teoritis

Sebagai bahan untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan, mampu memberi wacana keilmuan, wacana pemikiran serta pengembangan mengenai Pelaksanaan Istighosah dalam menangani stres menghafal Al-Qur'an.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi santri

Penelitian ini diharapkan dapat menjadikan santri lebih fokus dalam menghafal Al-Qur'an setelah melaksanakan kegiatan istighosah tersebut.

- b. Bagi Pengurus dan pengasuh

Penelitian ini diharapkan menjadi masukan untuk mengevaluasi tentang pelaksanaan istighosah dalam menangani stress santri ketika menghafal al-qur'an.

E. Kerangka Teori

1. Analisis Teori

a. Istighasah

Istighasah merupakan kumpulan doa-doa, Istighasah dibaca dengan menghubungkan diri pribadi kepada Tuhan yang berisikan kehendak dan permohonan kepada-Nya serta di dalamnya diminta bantuan tokoh-tokoh populer dalam amal sholeh. Menurut Muhammad bin Abdul Wahab dalam penelitian Nuruddaroini, M. Ahim Sulthan, Istighasah adalah memohon kepada Allah dengan tujuan untuk menghilangkan kesusahan atau kesedihan supaya mendapatkan kebaikan. Menurut Gus Arifin dalam penelitian Nuruddaroini, M. Ahim Sulthan, Istighasah adalah doa yang dipanjatkan dalam kondisi yang terdesak supaya tidak tenggelam dalam ketepurukan dan ketertindasan. Istighasah adalah meminta pertolongan ketika keadaan sukar dan sulit. Yang dimaksud dengan Istighasah dalam *munjid fil lughoh wa a'alam* adalah mengharapkan pertolongan dan kemenangan.¹⁴

Melaksanakan istighasah, boleh dilakukan secara bersama-sama (jamaah) dan boleh juga dilakukan secara sendiri-sendiri. Demikian juga waktunya, bebas dilakukan, boleh siang, malam, pagi, atau sore. Seseorang yang akan melaksanakan istighasah, sepantasnya ia sudah dalam keadaan suci, baik badannya, pakaian dan tempatnya, dan suci dari hadats kecil dan besar. Adapun proses pembacaan istighasah berdasarkan

¹⁴ Nuruddaroini, M. Ahim Sulthan. "Ritual Pembacaan Istighasah Sebagai Benteng Spiritual Dari Wabah Virus Corona Oleh Pengurus Besar Nahdlatul Ulama (Pbnu)." *Proceeding Antasari International Conference*. Vol. 2. No. 1. 2021, hal. 424.

data yang telah didapatkan peneliti yaitu, pembacaan istighosah dipimpin oleh 1 orang sebagai pemandu bacaan, dengan tujuan agar serempak dan selesainya juga sama-sama.¹⁵

b. Penanganan Stres

Stres merupakan suatu pola reaksi yang ditunjukkan seseorang saat orang tersebut menghadapi satu atau lebih stimulus dari luar dirinya, yang dianggap sebagai ancaman, tantangan ataupun bahaya terhadap kesejahteraan, harga diri, maupun integritasnya. Pola reaksi yang ditunjukkan meliputi pola reaksi secara fisik seperti timbulnya rasa cemas. Akibat timbulnya pola-pola reaksi ini, keseimbangan tubuh terganggu, dan dapat menyebabkan seseorang merasa lelah sehingga diperlukan energi yang besar untuk memulihkan keseimbangan tubuhnya.¹⁶

Menurut Lazarus dan Folkman pada penelitian I Made menjelaskan bahwa pada pandangan psikologi penanganan stress atau coping mekanisme bermaksud menjelaskan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan (baik yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber daya yang mereka gunakan dalam menangani situasi atau mengetahui gejala tekanan stress secara efektif hal ini sejalan dengan

¹⁵ Nuruddaroini, M. Ahim Sulthan, "Ritual Pembacaan Istighosah Sebagai Benteng Spiritual Dari Wabah Virus Corona Oleh Pengurus Besar Nahdlatul Ulama (Pbnu)", *Proceeding Antasari International Conference*. Vol. 2. No. 1. 2021, hal. 425.

¹⁶ Mawaddah, Nurul, and Agung Nurdiansah. "Pengaruh Manajemen Stres Pada Masa Pandemi Covid 19 Terhadap Stres Masyarakat Di Dusun Garung Desa Bangeran- Mojokerto." *Medica Majapahit (Jurnal Ilmu Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit)* 13.2 (2021), hal.42.

apa yang dikemukakan Murphy dalam penelitian I Made yang menyatakan bahwa penanganan stress adalah suatu teknik yang didesain untuk membantu pekerja mengubah pemikiran mereka mengenai situasi tekanan stress yang tinggi. Penanganan stress bertujuan untuk mencegah berkembangnya tekanan stress jangka pendek menjadi tekanan stress jangka panjang. Tekanan stress yang berat menyebabkan penurunan etos kerja tubuh, sehingga memerlukan tindakan atau intervensi.¹⁷

Stres dapat menyebabkan berbagai gejala fisik, emosional, dan perilaku. Menurut Abdul ghani, berbagai gejala stres bisa mempengaruhi kesehatan yang berbeda pada setiap orang. Namun pada sebagian besar orang, hal ini cenderung menunjukkan respon atau cirinya sendiri. Pada orang yang satu, mungkin berupa sakit kepala dan pada orang lain mungkin muncul diare atau hipertensi.¹⁸

Coping stres dikatakan sebagai proses individu dalam melakukan segala sesuatu yang ditujukan untuk menanggulangi dan mengurangi atau menghilangkan dampak negatif stres. Tidak semua stressor memberikan dampak yang sama atau mengganggu pada individu. Bagaimana stressor mempengaruhi individu tergantung pada:

- 1) Perbedaan fisiologis antar individu dalam sistem kardiovaskular, endokrin, kekebalan tubuh, dan sistem tubuh yang lain.

¹⁷ I Made Susianta, Analisis Penanganan Stress Dan Kelelahan Kerja Terhadap Prestasi Kerja Perawat Rumah Sakit Umum Sidoarjo, *Journal of Economic And Business*, 2021, hal. 27-28

¹⁸ dr. Riry Ambarsarie, M.Pd.Ked Elvira Yunita, S.Si, M.Biomed Mardhatillah Sariyanti, S.Si., M. Biomed, Buku Saku untuk Guru Bimbingan Konseling SMU Strategi Coping Stress pada Generasi Z, *UPP FKIP UNIB*, April 2021, hal.6

- 2) Faktor psikologis (sikap, emosi, kepribadian, persepsi terhadap stressor)
- 3) Bagaimana orang bertindak laku/berespon terhadap stressor (coping stress).¹⁹

c. Menghafal Al-Qur'an

Dikutip dari penelitian oleh Suarti, bahwa menghafal al-qur'an merupakan suatu upaya yang dilakukan untuk memudahkan seseorang dalam memahami dan mengingat isi-isi al-qur'an serta untuk menjaga kemurnian al-qur'an dan menjadi satu amal shaleh. Menghafal al-qur'an bukanlah hal yang mudah, semua program atau pekerjaan jika menggunakan suatu cara atau metode yang tepat akan berjalan lancar dan berhasil dalam mencapai target yang ditetapkan. Keberhasilan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan, juga tergantung kepada pemilihan dan penerapan suatu metode, cara atau sistem yang tepat dan semuanya akan berjalan secara efisien dan efektif.²⁰

Pada umumnya proses menghafal Al-Qur'an diawali dengan membaca Al-Qur'an diikuti dengan pengulangan bacaan. Ayat-ayat Al-Qur'an yang diulang-ulang untuk dihafalkan dapat melatih panca indera terutama pendengaran dan penglihatan yang langsung berhubungan dengan fungsi memori dalam otak. Dalam menghafal Al-Qur'an ada tiga aktivitas yang dapat dilakukan sekaligus yaitu membaca,

¹⁹ dr. Riry Ambarsarie, M.Pd.Ked. dkk, Buku Saku ..., April 2021, hal.10.

²⁰ Suarni, Suarni, " Strategi Coping Santriwati dalam Menghadapi Stress Menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darud Da'wah Wal-Irshad Lil- Banat Parepare, *Diss, IAIN Parepare*, 2020, hal. 3.

mengulang bacaan, dan menyimpan bacaan Al-Qur'an yang sudah dihafal tersebut di dalam ingatan. Oleh karena itu menghafal Al-Qur'an mempunyai tingkatan yang paling tinggi dalam proses penyimpanan informasi. Menurut Rauf, A dalam jurnal Tunas Siliwangi oleh Cucu Susianti, menghafal adalah: "proses mengulang sesuatu baik dengan membaca atau mendengar. Pekerjaan apapun jika sering diulang, pasti menjadi hafal".²¹

2. Penelitian Yang Relevan

Dari permasalahan yang diteliti, maka sekiranya penulis perlu memaparkan beberapa karya penelitian yang setema. Guna untuk mengetahui dimana letak perbedaan antara yang akan penulis bahas dengan penelitian lain yang sudah ada. Berikut pemaparannya :

Pertama: Skripsi yang ditulis oleh Dedek Romansyah pada tahun 2021 dari UIN Raden Intan Lampung dengan judul "*Efektivitas Kegiatan Istighosah dalam Membentuk Kecerdasan Spiritual Santri Pondok Pesantren Salafiyah Darul Ikhwan Tanjung Raya*". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan kegiatan istighosah di Pondok Pesantren Salafiyah Darul Ikhwan Tanjung Raya dan apakah efektif kegiatan istighasah dalam membentuk kecerdasan spiritual santri Pondok Pesantren Salafiyah Darul Ikhwan Tanjung Raya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian Deskriptif kualitatif. Hasil dari penelitian ini adalah kegiatan istighasah di Pondok Pesantren Salafiyah Darul Ikhwan

²¹ Cucu Susianti, "Efektifitas Metode Talaqqi dalam Meningkatkan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Anak Usia Dini", *Jurnal Tunas Siliwangi* vol. 2 no. 1 April 2016, hal. 9.

Tanjung Raya dilaksanakan rutin setiap malam Jum'at yang dimulai pada pukul 20.00 WIB sampai dengan selesai.²² Pada skripsi ini persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas Istighasah di Pondok Pesantren. Perbedaannya yaitu pada skripsi sebelumnya istighasah untuk membentuk kecerdasan spiritual sedangkan penelitian ini istighasah untuk menangani stress ketika menghafal Al-Qur'an.

Kedua: Skripsi yang ditulis oleh Zakaria, Dhicky pada tahun 2017 dari Universitas Muhammadiyah Malang dengan judul "*Tingkat Stres Mahasiswa Ketika Menempuh Skripsi*". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat stress yang dirasakan mahasiswa yang sedang ditempuh. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa skripsi cukup menjadikan stressor pada mahasiswa UMM.²³ Pada skripsi ini persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama membahas stress kemudian perbedaannya yaitu subjek penelitiannya, jika skripsi sebelumnya membahas subjek penelitiannya mahasiswa sedangkan pada penelitian ini subjek penelitiannya santri.

Ketiga: Jurnal yang ditulis Prasetya, Prasetya Utama pada tahun 2020 dengan judul "*Pengaruh Intensitas Menghafal Al-Qur'an dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik Melalui Mediasi Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren*". Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari pengaruh intensitas menghafal Al-Qur'an dan motivasi belajar terhadap

²² Dedek, Romansyah. *Efektivitas Kegiatan Istighosah Dalam Membentuk Kecerdasan Spiritual Santri Pondok Pesantren Salafiyah Darul Ikhwan Tanjung Raya*. Diss. UIN Raden Intan Lampung, 2021, hal. 58.

²³ Zakaria, Dhicky. *Tingkat stres mahasiswa ketika menempuh skripsi*. Diss. University of Muhammadiyah Malang, 2019, hal. 25.

prestasi akademik melalui stress akademik menghafal Al-Qur'an Pondok Pesantren Al- Qur'an Ibnu Masykur Halimatussa'diyah, Lombok Tengah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara intensitas menghafal Al-Qur'an terhadap stress akademik santri dengan nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$).²⁴ Pada jurnal ini persamaannya dengan penelitian ini yaitu sama-sama membahas menghafal Al-Qur'an dan stress lalu perbedaan metode penelitiannya jika jurnal sebelumnya menggunakan metode penelitian kuantitatif didasarkan pada cara pengumpulan dan analisis data dalam bentuk numeric, menggunakan rancangan penelitian *cross sectional study*, sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif.

Keempat: Tesis yang ditulis oleh Frastika Agatha pada tahun 2019 dengan judul "*Layanan Konseling Islami dalam Menanggulangi Stres Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Selesai*". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui stress belajar siswa di dalam ataupun di luar kelas, konseling islami yang dilakukan guru BK di sekolah, layanan konseling islami dalam menanggulangi stress belajar siswa kelas XI. Hasil penelitian ini adalah Stress belajar siswa, faktor pendukung dan faktor penghambat serta spesifikasi menanggulangi stress belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 selesai tertanggulangi, kemudian layanan konseling islami dalam menanggulangi stress belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 selesai

²⁴ Prasetya, Prasetya Utama. "Pengaruh Intensitas Menghafal Al-Qur'an Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik Melalui Mediasi Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren." *Jurnal Kewidyaiswaraan* 5.2 (2020), hal. 18.

sepenuhnya berjalan dengan lancar.²⁵ Pada tesis ini persamaan dengan penelitian ini adalah sama- sama membahas stres, namun perbedaannya yaitu lokasi penelitian, jurnal sebelumnya lokasi penelitian berada di SMA Negeri 1 Selesai sedangkan penelitian ini berlokasi di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadiien Bojong Pekalongan.

Kelima: Jurnal yang ditulis oleh Husrin Konadi dkk dengan judul “Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stress Akademik Siswa”. Penelitian ini bertujuan agar remaja dapat mengontrol emosi serta memprioritaskan *self talk* positif saat berada di situasi tertentu.²⁶ Pada jurnal ini persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang stress namun perbedaannya jika jurnal ini menangani stress dengan Teknik *Self Talk*, maka pada penelitian ini menangani stress dengan melaksanakan istighosah.

3. Kerangka Berpikir

Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan, merupakan salah satu pondok pesantren yang mengajarkan keadaan santrinya untuk menghafal Al-Qur'an. Namun tidak dapat dipungkiri jika dalam menghafal Al-Qur'an juga memiliki masalah. Tidak sedikit santri yang mengalami kesulitan saat menghafal Al-Qur'an mulai dari tidak lancar hafalannya, malas, kurang bersabar, tidak istiqomah, kecanduan teknologi

²⁵ Agtha, Frastika. "Layanan Konseling Islami Dalam Menanggulangi Stres Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Selesai." *Benchmarking-Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 5.2 (2022), hal. 160.

²⁶ Konadi, Husrin, Mudjiran Mudjiran, dan Yeni Karnali, “ Efektivitas Pendekatan Rational Behavioral Therapy melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa”, *Konselor* 6.4, 2019, hal. 123.

dan masih banyak lagi. Namun hal demikian sudah biasa terjadi di pondok pesantren. Akan tetapi dalam kasus ini terdapat santri yang mengalami stres saat proses menghafal Al-Qur'annya karena beberapa hal tersebut dan juga metode menghafal yang digunakan di Pondok Pesantren tersebut. Diantara gejalanya yaitu gejala fisik dan psikis diantaranya yaitu pusing, menangis, sakit perut, keringat berlebih, mudah tersinggung, sulit konsentrasi dan lain sebagainya.

Dalam menangani hal tersebut yaitu dengan melaksanakan istighasah yang diterapkan di Pondok Pesantren Hidayatul Muhtadi-ien Bojong Pekalongan. Kemudian dalam penerapannya istighasah ini dilakukan dengan beberapa tahapan mulai dari berwudhu, melaksanakan shalat hajat dan dilanjutkan dengan pembacaan istighasah yang berisi pembacaan dzikir istighfar, shalawat nabi, dzikir *hasbunallah wa ni'mal wakil*.

Selanjutnya hasil dari pelaksanaan istighasah ini diantaranya mengurangi stress pada santri, santri lebih dekat dengan Allah Swt, sehingga kecil kemungkinan stres ini akan terjadi lagi pada santri tersebut, kemudian menghasilkan ketenangan jiwa bagi para santri tersebut sehingga nantinya saat proses menghafal Al-Qur'an itu, mereka dapat lebih fokus dan mudah dalam memahami makna dari Al-Qur'an, dan dari proses istighasah tersebut para santri dapat menghafal Al-Qur'an kembali dengan lebih mudah.

Istighasah merupakan salah satu bentuk ibadah yang dilakukan oleh kaum muslimin sewaktu menghadapi kesulitan, serta dengan istighasah

seseorang itu dapat mencapai ketenangan hati dan jiwa. Ini sesuai dengan peristiwa Nabi Muhammad SAW yang memohon bantuan dari Allah Swt, saat itu beliau berada di tengah berkecamuknya perang badar dimana kekuatan musuh tiga kali lipat lebih besar dari pasukan Islam. Kemudian Allah mengabulkan permohonan Nabi SAW dengan memberi bantuan pasukan tambahan berupa seribu pasukan malaikat. Selain itu juga istighasah bisa dimaksudkan sebagai memohon pertolongan dari Allah Swt. untuk mewujudkan sesuatu keajaiban, ataupun sesuatu yang paling baik dan perkara tersebut tidak dianggap sebagai perkara mudah untuk mewujudkannya. Istighasah pada dasarnya sama dengan berdo'a, akan tetapi pada konotasinya lebih dari sekadar berdo'a, ini karena biasanya istighasah dimulai dengan wirid-wirid tertentu, terutama dzikir istighfar, sehingga Allah berkenan dan mengabulkan doa tersebut. Pada umumnya istighasah adalah meminta pertolongan ketika manusia menghadapi sesuatu kesukaran atau permasalahan yang berkaitan dengan jiwa dan hati.²⁷

²⁷ Omar, Nur Adilah Adilah, and Wan Nasyrudin Wan Abdullah. "Pengurusan stres melalui pendekatan Istighathah." *Al-Banjari: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Keislaman* 17.2 (2019), hal. 282.



Bagan 1.1 Kerangka Berpikir

F. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Dari sumber data dan permasalahan yang telah terkumpul, bahwa penelitian ini adalah *Field Research* (penelitian lapangan). Selain itu dalam

penulisan data peneliti menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan tasawuf Al-Ghazali.²⁸

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan adalah dengan pendekatan fenomenologi, pendekatan ini merupakan bentuk keilmuan yang berusaha mencari hakikat atau esensi dari apa yang ada dibalik segala macam bentuk manifestasi agama dalam kehidupan manusia dimuka bumi. Dikutip dari jurnal Mulyadi, fenomenologi dalam artian luas adalah sebuah aliran dalam sejarah filsafat kontemporer yang dasarnya itu diletakan oleh Edmund Husserl. Dalam artian yang lebih kompleks, fenomenologi merupakan sebuah epistemologi yang pada akhirnya kembali kepada sesuatu yang sifatnya idealistis dan lebih cenderung menggunakan intuisi untuk mencapai pengetahuan²⁹ Pendekatan fenomenologi memiliki struktur kesadaran sebagaimana yang dialami oleh pelaku, sehingga, fenomenologi memiliki keterkaitan yang kuat dengan pengetahuan tentang sesuatu sejauh menampakan diri dalam pengalaman.³⁰

Keilmuan tasawuf Al-Ghazali adalah psiko-moral yang mengutamakan pendidikan moral. Menurut Al-Ghazali, jalan menuju tasawuf dapat dicapai dengan cara mematahkan hambatan-hambatan jiwa serta membersihkan diri dari moral yang tercela, sehingga kalbu lepas dari segala sesuatu selain Allah dan selalu mengingat Allah. Ia berpendapat bahwa sosok sufi menempuh jalan kepada Allah, perjalanan hidup mereka

²⁸ David Marsh & Gerry Stoker, *Metode Kualitatif dan Kuantitatif*, Bandung: Nusa Media, 2021, hal. 23.

²⁹ Mulyadi, *Jurnal Studi Keislaman: Kontribusi Filsafat Dalam Sutdi Agama Islam: Telaah Pendekatan Fenomenologi*, Vol xix, No 1, Juni, 2019, hal. 165.

³⁰ Raco, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Grasindo, 2008, hal. 81.

adalah yang terbaik, jalan mereka adalah yang paling benar, dan oral mereka adalah yang paling bersih. Sebab, gerak dan diam mereka, baik lahir maupun batin, diambil dari cahaya kenabian. Selain cahaya kenabian di dunia ini tidak ada lagi cahaya yang mampu member penerang. Istighosah dalam hal ini memiliki manfaat dalam pendidikan moral juga, karena dari kegiatan istighosah seseorang akan mendapat pengaruh positif dan menjadikan moralnya ikut baik dan dapat mempengaruhi kondisi jiwa seorang hamba dan akan mempengaruhi aktivitas ragawi (fisik). Jika jiwanya sudah dalam kondisi yang baik maka moralnya pun akan baik dan aktivitas fisiknya akan berjalan baik pula.³¹

3. Sumber Data

a. Data Primer

Penelitian yang dilakukan adalah penelitian lapangan, maka sudah jelas bahwa sumber data utama yang di gunakan berkaitan erat dengan pengasuh, pengurus, dan para santri di Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi-ien Bojong Pekalongan.

b. Data Sekunder

Sumber data dalam penelitian ini adalah data sekunder yang mana data sekunder merupakan karya yang hasilnya adalah berupa buku, jurnal maupun yang lain dan bukan tangan pertama peneliti yang memiliki keterkaitan dengan tema, serta data dari teman kamar dan pengurus.³²

³¹ Zaini, Ahmad. "Pemikiran Tasawuf Imam Al-Ghazali." *Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf* 2.1 (2016), hal.150.

³² Andi Prastowo, "Metode Penelitian Kualitatif dalam persepektif Rancangan Penelitian", (Jogjakarta: Ar-ruzz Media, 2014), hal. 209.

4. 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.³³ Observasi ini yaitu dengan mengamati pelaksanaan istighosah, mengamati stress yang 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 dilapangan. Dalam beberapa hal, informasi yang diperoleh melalui pengamatan memiliki tingkat akurasi dan keterpercayaan yang lebih baik daripada 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 obyek 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”³⁴

Teknik ini digunakan untuk mengetahui tentang bagaimana pelaksanaan istighosah untuk menangani stres menghafal Al-Qur'an,

³³ Djaali dan Pudji Muljono, Pengukuran Dalam Bidang Pendidikan, Jakarta; Grasindo, hal.16.

³⁴ Pujaastawa, Ida Bagus Gde. "Teknik wawancara dan observasi untuk pengumpulan bahan informasi." *Universitas Udayana* 4 (2016), hal. 8.

bagaimana gerakan tubuh/ bahasa tubuh santri saat mengalami stress, saat pelaksanaan istighasah dan setelah melaksanakan istighasah.

b. Wawancara

Wawancara menjadi hal yang pokok dalam penelitian yang dilakukan, sebab penelitian yang dilakukan berkaitan erat dengan pelaku. Wawancara yang dimaksud adalah sebuah kegiatan interaksi sosial yang bertujuan memperoleh informasi antara peneliti dengan yang diteliti.³⁵

Teknik wawancara yang digunakan yaitu wawancara terstruktur yang terencana dan ada pedoman wawancaranya yang berisi daftar pertanyaan untuk digunakan saat wawancara berlangsung, teknik ini tidak memungkinkan peneliti untuk mengajukan pertanyaan selain dari pedoman wawancara yang sudah ada. Teknik wawancara ini digunakan untuk mengupas dan menyelisik tentang bagaimana stres menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan dan bagaimana pelaksanaan istighasah dalam menangani stress ketika menghafal al-Qur'an di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan. Dalam penelitian ini informan yang akan diwawancarai yaitu pengasuh pondok pesantren, santri yang mengalami stress saat menghafal Al-Qur'an, dan ustadz-ustadzah pembimbing santri tahfidz, serta bagaimana pelaksanaan istighasahnya.

³⁵ Fandi Rosi Sarwo Edi, Teori Wawancara Psikodignostik, Yogyakarta:Leutikaprio, 2016, hal. 2.

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 istighosah yang ditandai dengan adanya perubahan-perubahan yang terjadi setelah dilaksanakan istighosah. Selain itu dokumentasi juga digunakan sebagai bukti visual adanya sebuah komunikasi baik itu berbentuk wawancara maupun yang lainnya. Dokumentasi yang diambil dalam penelitian ini yaitu dokumentasi pelaksanaan istighosah, pada saat wawancara, dokumentasi para santri dan ustadz-ustadzahnya, dan juga kegiatan menghafal Al-Qur'annya. Dokumentasi yang dimaksud disini yaitu dalam bentuk foto kegiatan, transkrip wawancara, dan profil pondok berupa softfile maupun dari brosur.

5. Teknik Analisis Data

Teknik analisa data yang digunakan peneliti adalah deskriptif analitik, yaitu sebuah metode yang berfungsi untuk menggambarkan maupun memberikan keterangan mengenai gambar suatu objek yang diteliti melalui data maupun sampel yang dikumpulkan. Dalam hal ini adalah mengklarifikasi maupun mengeksplor tentang peran istighosah untuk

menangani stress ketika menghafal Al-Qur'an dengan menggunakan pendekatan tasawufnya Imam Al ghazali.³⁶

H. Sistematika Penulisan

Berikut susunan sistematika penulisan yang digunakan penulis dalam mempermudah pembaca:

Bab I berisi pendahuluan yang didalamnya terdapat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian dan manfaat penelitian, kajian Pustaka (analisis teori, penelitian yang relevan, kerangka berpikir), metode penelitian (Jenis penelitian, pendekatan penelitian, sumber data, Teknik pengumpulan data, dan Teknik analisis) dan sistematika penulisan.

Bab II landasan teori yang membahas istighosah untuk menangani stres menghafal Al-Qur'an dan terbagi menjadi 3 sub bab. Sub bab pertama membahas istighasah dari definisi dan juga bagaimana pelaksanaannya dalam menangani stres. Untuk sub bab kedua membahas tentang penanganan stress berdasarkan gejala stress, faktor penyebab dan juga penanganan stresnya. Untuk sub bab ketiga membahas permasalahan yang dihadapi penghafal al-Qur'an.

Bab III, hasil penelitian yaitu membahas mengenai gambaran stress santri di Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi-ien Bojong Pekalongan dan bagaimana tahapan- tahapan pelaksanaan istighosah untuk menangani stress ketika menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Hidayatul Muftadiien Bojong Pekalongan.

³⁶ Sanapiah Faisal, Format-Format Penelitian Sosial, Jakarta: RajaGrafindo Persada, 1995, hal.20.

Bab IV, Analisis penelitian yaitu analisis gambaran stress santri di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan dan analisis tahapan-tahapan pelaksanaan istighosah untuk menangani stress ketika menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan.

BAB V, Penutup yang berisi kesimpulan dan saran-saran.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian yang berjudul “Pelaksanaan Istighasah Dalam Menangani Stres Ketika Menghafal Al-Qur’an (Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Hidayatul Muhtadi-ien Bojong Pekalongan)” dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

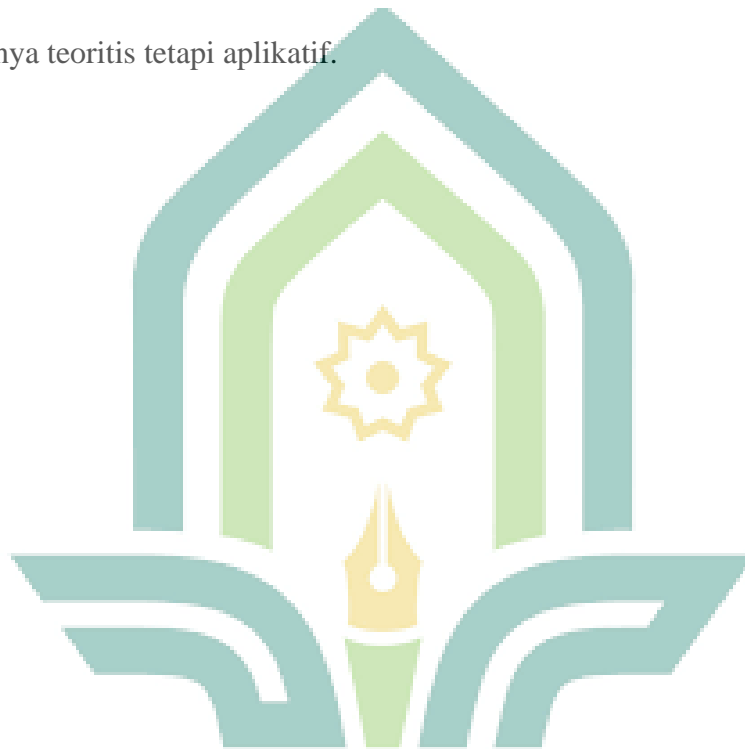
1. Gambaran stress yang dialami santri penghafal Al-Qur’an di Pondok Pesantren Hidayatul Muhtadi-ien Bojong Pekalongan diantaranya yaitu pusing, panik, menangis, sulit tidur, tidak bisa berkonsentrasi, tidak nafsu makan, gelisah, keluar keringat berlebih, sakit perut, mudah tersinggung (tidak bisa mengendalikan emosi), dan tertekan.
2. Pondok Pesantren Hidayatul Muhtadi-ien Bojong Pekalongan menerapkan kegiatan istighasah sebagai kegiatan mingguan. Adapun dalam pelaksanaannya terdapat beberapa tahapan proses pelaksanaannya. Diantaranya yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan atau inti dan tahap penutup. Kegiatan istighasah ini sebagai upaya Pondok Pesantren Hidayatul Muhtadi-ien Bojong Pekalongan dalam menangani stress santri ketika menghafal Al-Qur’an.

B. Saran

1. Bagi pihak Pondok Pesantren Hidayatul Muhtadi-ien Bojong Pekalongan agar istiqomah menjalankan kegiatan yang ada khususnya kegiatan istighasah. Karena istighasah berpengaruh terhadap hafalan Al-Qur’an para

santri. Selalu berikhtiar untuk terus menghafal Al-Qur'an di era yang sudah sangat modern ini. Istiqomah dalam hal-hal baik, terus membumikan ayat-ayat Al-Qur'an di muka bumi dan terus menyebarkan kemanfaatan.

2. Bagi mahasiswa Ushuluddin Adab dan Dakwah khususnya program studi Tasawuf dan Psikoterapi, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai kajian di bidang tasawuf, untuk mengembangkan wawasan akademis, tidak hanya teoritis tetapi aplikatif.



DAFTAR PUSTAKA

- Abduh Tuasikal Muhammad. Istighosah Demi Terlepas dari Bala Bencana. *Jurnal Rumaysho.com*
- Ahmad Zaini. 2019. "Pemikiran Tasawuf Imam Al-Ghazali." *Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf* 2.1
- Al Quran Surat Al ahzab ayat 35. Al-Qur'an Al-Karim
- Al Quran Surat Al ahzab ayat 41. Al-Qur'an Al-Karim
- Al Quran Surat Al Baqarah ayat 152. Al-Qur'an Al-Karim
- Al Quran Surat Al Mu'min ayat 60. Al-Qur'an Al-Karim
- Algorani EB, Gupta V. Mekanisme Mengatasi. (Internet) Barat. 28 April 2022 (dikutip 23 Nov 2023);63(1):102. dikutip dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/>
- Al-Qdri. Muammar dkk. 2020 Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an. *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan Keluarga*
- Al-Qur'an Surah Ar-Rad ayat 28. Al-Qur'an Al-Karim
- Ambarsarie Riry. Elvira Yunita dkk. 2021. Buku Saku untuk Guru Bimbingan Konseling SMU Strategi Coping Stress pada Generasi Z . *UPP FKIP UNIB*
- Andriyani. Juli. 2019. Strategi Coping Stress dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam* 2.2
- Ash-Shiddiqy. TM. Hasby. 2019. Pedoman Dzikir Dan Doa. Semarang: *Pustaka Rizky Putra*
- Asrori Muhammad. 2020. Pengertian dan Bacaan Dalam Istighosah. *Jurnal Tausyah. Volume III*
- Aziz Abdul Ibn Baaz Dkk. Muslimah Cantik Aqidahnya Benar (*Mirqat: Jawaban Para Ulama terhadap Pertanyaan Muslimah tentang Aqidah*)
- Baduwailan Ahmad. Menjadi Hafiz. Tips dan Motivasi Menghafal AlQur'an
- Dhicky. Zakaria. 2019. Tingkat stres mahasiswa ketika menempuh skripsi. *Diss. University of Muhammadiyah Malang*
- Frastika. Agtha. 2022. "Layanan Konseling Islami Dalam Menanggulangi Stres Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Selesai." *Benchmarking-Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 5.2

- Gerry Stoker. David Marsh. 2021. Metode Kualitatif dan Kuantitatif, Bandung: *Nusa Media*
- Hadi Abdul. 2020. Pengantar Kesehatan Islami. *Al-Risalah: Jurnal Studi Agama dan Pemikiran Islam*
- Hanif Muslih Muhammad. 2019. Keshahihan Dalil Tawassul Menurut Petunjuk al-Qur'an dan al-Hadis. Semarang: *PT. Karya Toha Putra*
- Hartono Djoko dan Asmaul Lutfauziah. 2019. NU DAN ASWAJA Menelusuri Tradisi Keagamaan Masyarakat Nadliyah Di Indonesia. Surabaya : *Ponpes Jagad 'Alimussirry*
- Hasyim Muhammad. 2019. Dialog Antara Tasawuf Dan Psikologi. Semarang: *Walisongo Pres*
- Hesti Purwantoro Widodo. 2022. Istighfar Sebagai Pembuka Terkabulnya Do'a. Fakultas Psikologi & Ilmu Sosial Budaya
- Hidayah. 2019. Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Wanita Penghuni Lembaga Pemasayaran Wanita Semarang. Skripsi: *Fakultas Keperawatan. USU*
- Hude Darwis. 2020. Emosi: Penjelajah Religio-Psikologi Tentang Emosi Manusia didalam al-Qur'an, *Ttp: Erlangga*
- Husrin. Konadi. Mudjiran Mudjiran, dan Yeni Karnali. 2019 . “ Efektivitas Pendekatan Rational Behavioral Therapy melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa”, *Konselor 6.4*
- I Made Susianta. 2021. Analisis Penanganan Stress Dan Kelelahan Kerja Terhadap Prestasi Kerja Perawat Rumah Sakit Umum Sidoarjo. *Journal of Economic And Business*
- Ida Bagus Gde. Pujaastawa. 2019. "Teknik wawancara dan observasi untuk pengumpulan bahan informasi." *Universitas Udayana 4*
- Idris Al-Marbawi Muhammad. Qamus Idris Al-Marbawi. Bandung : *Syirkah Al-Ma'arif, tt*
- Ishak I, Rahman SA, Ibrahim FW, Khair NM, Warif NMA, Harun D, dkk. 2021. Dampak Hafalan Al Quran Terhadap Kesejahteraan Psikologis dan Kesehatan. *Rev Int Geogr Educ Online*
- Ismail Ishak Muhammad. 2019. Ensiklopedia Do'a dan Dzikir. Jakarta : *Penerbit Alifbata*

- Kurniawati Neli. S.Pd.I., dkk.. 2021. Bingkai Pembiasaan Anak Shaleh. Yogyakarta: Penerbit Samudra Biru
- Kusumawardhani Astari. 2019. "Olahraga untuk Meredam Stres". <http://kosmo.vivanews.com/news/red/20480-olahraga-untuk-meredam-stres>
- M. Ahim Sulthan. Nuruddaroini. 2021. "Ritual Pembacaan Istighosah Sebagai Benteng Spiritual Dari Wabah Virus Corona Oleh Pengurus Besar Nahdlatul Ulama (Pbnu)." *Proceeding Antasari International Conference*. Vol. 2. No. 1
- Masduki Yusron. 2019. Implikasi Psikologis Bagi Penghafal Al-Qur'an. *Medina-Te, Vol. 18 Nomor 1*
- Meysita. Hanif. 2022. Rekonsiliasi Psikologi Sufistik Dan Humanistik. Semarang: Rasail
- Mulyadi. 2019. Kontribusi Filsafat Dalam Sutdi Agama Islam: Telaah Pendekatan Fenomenologi. *Jurnal Studi Keislaman* . Vol xix. No 1. Juni
- Musradinur. 2019. "Stres dan cara mengatasinya dalam perspektif psikologi." *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling* 2.2
- Nata Abudin. 2020. Akhlak Tasawuf dan Karakter Mulia. *Rajawali Pers*
- Nur Adilah Adilah, and Wan Nasyrudin Wan Abdullah. Omar. 2019. "Pengurusan stres melalui pendekatan Istighathah." *Al-Banjari: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Keislaman* 17.2
- Nurcholis. 50 amaliyah an-nahdliyah.
- Nuruddaroini. M. Ahim Sulthan. 2021. Ritual Pembacaan Istighosah Sebagai Benteng Spiritual Dari Wabah Virus Corona Oleh Pengurus Besar Nahdlatul Ulama (Pbnu). *Proceeding Antasari International Conference*. Vol. 2. No. 1
- Nurul. and Agung Nurdiansah. Mawaddah 2021. "Pengaruh Manajemen Stres Pada Masa Pandemi Covid 19 Terhadap Stres Masyarakat Di Dusun Garung Desa Bangeran- Mojokerto." *Medica Majapahit (Jurnal Ilmu Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit)* 13.2
- Olivia Rima. Bagaimana Terapi Shalawat Menghilangkan Kesedihan. dalam <https://www.kompasiana.com/rimaolivia/bagaimana-terapi-shalawat-menghilangkan-kesedihan/> diunduh pada tanggal 4 Februari 2024 Pukul 08:17 WIB.
- Prasetya Utama. Prasetya. 2020 . "Pengaruh Intensitas Menghafal Al-Qur'an Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik Melalui Meditasi Stres Akademik Santri Di Pondok Pesantren." *Jurnal Kewidyaiswaraan* 5.2

- Prastowo Andi. 2019. "Metode Penelitian Kualitatif dalam persepektif Rancangan Penelitian". Jogjakarta: *Ar-ruzz Media*
- Prawitasari. J.E. 2020. Psikologi Klinis. Yogyakarta: *Graha Ilmu*
- Pudji Muljono. Djaali. Pengukuran Dalam Bidang Pendidikan, Jakarta; *Grasindo*
- Qayyim Ibnu Al-Jauziyyah. 2019. Tazkiyatun Nafs. Konsep Penyucian Jiwa Menurut Ulama Salaf. terj. Imtihan Asy-Syafi'i .Solo: *Pustaka Arafah*
- Qoyyim Ibnul Al-Jauzi. 2020. Terapi Penyakit Hati, Terj. Salim Bazemool. Jakarta: *Qisthi Pres*
- Raco. 2019. Metode Penelitian Kualitatif, Bandung: *Grasindo*
- Rafiqah Tamama. Upaya Mengatasi Gangguan Mental Melalui Terapi Zikir
- Rasmun, SKp,.Kep. 2019. Stres, Koping, dan Adaptasi Teori dan Pohon Masalah Keperawatan. Jakarta : *sagung seto*
- Romansyah Dedek. 2021. Efektivitas Kegiatan Istighosah Dalam Membentuk Kecerdasan Spiritual Santri Pondok Pesantren Salafiyah Darul Ikhwan Tanjung Raya. *Diss. UIN Raden Intan Lampung*
- Sarwo Edi Fandi Rosi. 2019. Teori Wawancara Psikodignostik. Yogyakarta: *Leutikaprio*
- Sayuti Ahmad. 2020. Percik-Percik Kesufian. Jakarta: *Pustaka Amani*
- Siti Nur. Azizah. 2019. Istighosah "ISTAWA" Di Desa Sumber Kabupaten Rembang (Tinjauan Aqidah Islamiyah Aswaja). *Diss. IAIN Kudus*
- Suarni. 2020. "Strategi Coping Santriwati dalam Menghadapi Stress Menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darud Da'wah Wal-Irsyad Lil- Banat Parepare. *Diss. IAIN Parepare*
- Subandi. 2019. Psikologi Zikir Fenomenologi transformasi religious. Yogyakarta: *Pustaka Pelajar*
- Sunaryo. 2019. Psikologi Untuk Keperawatan. Jakarta : *EGC*
- Susianti Cucu. 2019 , "Efektifitas Metode Talaqqi dalam Meningkatkan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Anak Usia Dini". *Jurnal Tunas Siliwangi* vol. 2 no. 1
- Umari Barmawie. 2019. Peran Istighosah Guna Menumbuhkan Nilai-nilai Spiritualliatas.

Wargadinata Wildana. 2019. *Spiritual Salawat*. Malang : *UIN –MALIKI Press*

Warson Munawir Ahmad dan Al - Munawir. 2019. *Kamus Arab-Indonesia*. Surabaya: *Pustaka Progresif*, cet. 25

Wati. Trinova Z. 2019. *Kontribusi Tahfidz Quran Terhadap Kesehatan Mental*. *Al-Ta lim J*

Widodo Hesti Purwantoro. 2019. *Istighfar sebagai pembuka terkabulnya doa*. *Hikmah*

Zakaria Abu Yahya bin Syaraf an-Nawawi. *At-Tibyan Adap Penghafal Al-Qur'an*

Zein Muhaimin. 2019. *Tahfiz Al-Qur'an Metode Lauhun*. Jakarta: *Transhop Printing*

Jangan di cetak

Wawancara

Wawancara dengan salah satu santri (C) di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan, Kamis, 18 Mei 2023

Wawancara dengan santri (L) di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan, Kamis, 18 Mei 2023

Wawancara Pengasuh (Abah K.H Abi Abdillah) Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan, Jum'at, 26 Januari 2024, pukul 07.50 WIB

Wawancara Santri (Fitriana) Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan, Kamis, 25 Januari 2024, pukul 22.30 WIB

Wawancara Santri (Rifda) Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan, Kamis, 15 Agustus 2023, pukul 21.00 WIB

Wawancara Santri (Rofiadi) Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan, Jum'at 9 Februari 2024, pukul 10.05 WIB

Wawancara Santri (Sabiq Bilhaq) Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan, Jum'at 9 Februari 2024, pukul 09.13 WIB

Wawancara santri Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan, Jum'at 19 Mei 2023

Wawancara ustadz (Ust. Dwi Firmansyah, S.Pd) Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan, Kamis 1 Februari 2024, pukul 16.00 WIB

Wawancara Ustadzah (Ust.Fatimatuzzahro, S.Pd) Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan, Kamis, 8 Agustus 2023, pukul 22.00 WIB

Dokumentasi Struktur Kepengurusan Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan, 6 Mei 2023, pukul 09.33 WIB

Dokumentasi Tata Tertib Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan, 25 Januari 2024 pukul 10.00 WIB

Dokumentasi teks Istighasah Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan, Jum'at 26 Januari 2024, pukul 10.00 WIB

Observasi di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan, Kamis 18 Mei 2023

Observasi kegiatan Istighasah di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan, Kamis, 8 Agustus 2023, pukul 21.00 WIB

Observasi kegiatan Istighasah di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan, Kamis, 8 Agustus 2023, pukul 21.00 WIB

Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien, "Profil Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien," 9 Mei 2023





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

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

Jalan Pahlawan KM. 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
www.fuad.ungusdur.ac.id email: fuad@ungusdur.ac.id

Nomor : B-136/Un.27/TU.III.1/PP.01.1/01/2024 29 Januari 2024
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. Pengasuh Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Pekalongan
Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Diberitahukan dengan hormat bahwa:

Nama : Erza Munjayanah
NIM : 3320007
Jurusan/Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

Adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang akan melakukan penelitian di Lembaga Wilayah yang Bapak/Ibu Pimpin guna menyusun skripsi/tesis dengan judul

"Pelaksanaan Istighasah dalam Menangani Stres Ketika Menghafal Al-Qur'an (Studi Kasus Santriwati Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan)"

Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon dengan hormat bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dalam wawancara dan pengumpulan data penelitian dimaksud.

Demikian surat permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan perkenannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

a.n. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

Ditandatangani Secara Elektronik Oleh:

Hj. Ida Isnawati, S.E, M.S.I
NIP. 197405102000032002

Kepala Bagian Tata Usaha pada FUAD



Balai
Sertifikasi
Elektronik



Dokumen ini ditandatangani secara elektronik menggunakan
sertifikat Elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi
Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN)
sehingga tidak diperlukan tanda tangan dan stempel basah.





HIDAYATUL MUBTADI-IEN
Wangandowo - Bojong – Kab. Pekalongan

SURAT KETERANGAN

Nomor : 012/PPHM/SK/IX/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : K.H Aby Abdillah Baghowi
Jabatan : Pengasuh
Unit Kerja : Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong
Pekalongan

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Erza Munjayanah
NIM : 3320007
TTL : Pekalongan, 18 Oktober 2001
Kebangsaan : Indonesia
Agama : Islam
Pekerjaan : Mahasiswi
Alamat : Jl. Ponpes, RT 01/01 Desa Proto Kec. Kedungwuni Kab.
Pekalongan

Mahasiswa tersebut di atas telah kami terima dalam mengadakan penelitian untuk penyelesaian skripsi dengan Judul **Pelaksanaan Istighasah Dalam Menangani Stres Ketika Menghafal Al-Qur'an (Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-Ien Bojong Pekalongan)** pada tanggal 15 Januari - 21 Januari 2024.

Demikian surat keterangan ini di buat untuk di pergunakan seperlunya.

Pekalongan, 21 Januari 2024

Pengasuh,

K.H Aby Abdillah

PEDOMAN OBSERVASI

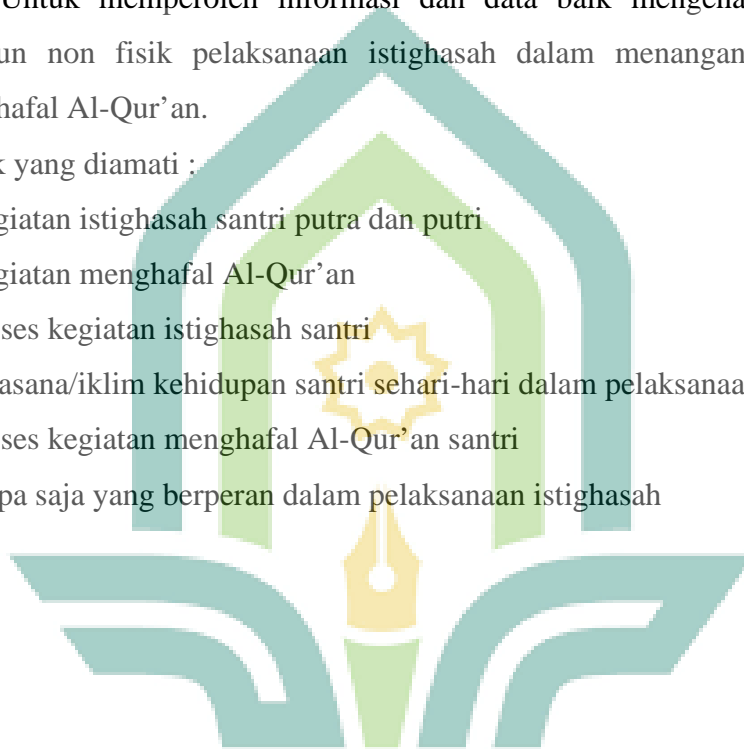
Dalam melakukan penelitian, peneliti juga menggunakan pedoman observasi yang disusun dengan bertujuan mempermudah saat melakukan penelitian. Pedoman observasi mengenai “Pelaksanaan Istighasah dalam Menangani Stres Ketika Menghafal Al-Qur’an (Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadien Bojong Pekalongan)”, sebagai berikut:

A. Tujuan :

Untuk memperoleh informasi dan data baik mengenai kondisi fisik maupun non fisik pelaksanaan istighasah dalam menangani stress ketika menghafal Al-Qur’an.

B. Aspek yang diamati :

1. Kegiatan istighasah santri putra dan putri
2. Kegiatan menghafal Al-Qur’an
3. Proses kegiatan istighasah santri
4. Suasana/iklim kehidupan santri sehari-hari dalam pelaksanaan istighasah
5. Proses kegiatan menghafal Al-Qur’an santri
6. Siapa saja yang berperan dalam pelaksanaan istighasah



CATATAN HASIL OBSERVASI

Hari : Senin

Tanggal : 15 Januari 2024

Waktu: 09.00

Senin, 15 Januari 2024 peneliti meminta izin kepala pengasuh Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien untuk melaksanakan observasi awal keadaan pondok pesantren, Kegiatan istighasah dan menghafal Al-Qur'an santri guna menjadi landasan awal penelitian. Observasi dilakukan mulai dari peneliti datang ke Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan peneliti melaksanakan wawancara dengan pengauh dan beberapa santri mengenai kegiatan istighasah dan menghafal Al-Qur'an santri di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan.



PEDOMAN WAWANCARA

A. Pertanyaan untuk Abah K.H. Aby Abdillah Baghowi selaku pengasuh Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi-ien Bojong Pekalongan

1. Apa tujuan diadakannya istighasah di Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi-ien Bojong Pekalongan?
2. Istighasah di Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi-ien Bojong Pekalongan ini mengikuti sanadnya siapa?
3. Apa saja manfaat dari diadakannya istighasah di Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi-ien Bojong Pekalongan?
4. Apa peran istighasah bagi hafalan al-qur'an santri di Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi-ien Bojong Pekalongan?
5. Bagaimana riyadhoh dapat ditempuh dengan istighasah ?

B. Pertanyaan untuk ustad dan ustadzah pembimbing hafalan Al-Qur'an santri

1. Bagaimana proses menghafal Al-Qur'an santri di Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi-ien Bojong Pekalongan?
2. Apa metode yang digunakan dalam proses menghafal santri Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi-ien Bojong Pekalongan?
3. Apa faktor penghambat dalam proses menghafal di Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi-ien Bojong Pekalongan?
4. Apa solusi untuk faktor penghambat tersebut?
5. Bagaimana pendapat anda tentang santri yang stress ketika menghafal di Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi-ien Bojong Pekalongan?

C. Pertanyaan untuk santri program Tahfidzul Qur'an

1. Bagaimana proses pelaksanaan istighasah di Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi-ien Bojong Pekalongan?
2. Apa yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan istighasah di Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi-ien Bojong Pekalongan?
3. Apa saja yang dibaca saat istighasah di Pondok Pesantren Hidayatul

Mubtadi-ien Bojong Pekalongan?

4. Apa metode yang digunakan dalam menghafal Al-Qur'an?
5. Pernahkan merasa stress ketika menghafal Al-Qur'an da bagaimana cara anda menanganinya?
6. Apa saja kendala yang dihadapi saat menghafal Al-Qur'an?



TRANSKIP HASIL WAWANCARA

Narasumber : Abah K.H Aby Abdillah Baghowi
 Jabatan :Pengasuh Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi-ien Pekalongan
 Hari/Tanggal : 28 Januari 2024
 Tempat : Pondok Pesantren Hidayatu Muftadi-ien Bojong Pekalongan
 Keterangan : Peneliti (P)
 Subjek (S)

No	Pelaku	Hasil Wawancara
1.	P	Apa tujuan diadakannya istighasah di Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi-ien Bojong Pekalongan?
	S	Istighasah sesuai dengan maknanya pada kata istighasah yang bermakna meminta pertolongan kepada Allah SWT, tentu banyak tujuan, 1. Untuk berdzikir kepada Allah SWT, karena didalam istighasah ada bacaan-bacaan yang bermuatan dzikir kepada Allah SWT diantaranya istighfar, shalawat, bacaan al-qur'an, <i>hasbunallah wani'mal wakil ni'mal maula wani'man nashir</i> dan ada shalat hajatnya juga. 2. Mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui istighasah yang didalamnya ada shalat sunnah hajatnya, istighfar dst. 3. Meningkatkan keimanan dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT (<i>taqarub ilallah</i>) agar keimanan bertambah karena dengan berdzikir kepada Allah SWT semakin lama iman kita semakin tebal . 4. Agar santri dapat pertolongan dari allah SWT seperti semoga lekas terbuka pintu hatinya sehingga siap untuk menerima nasihat, pelajaran, wejangan, menerima ilmu di Pondok Pesantren ini. 5. Agar semua keinginan, cita-ita, harapan santri yang baik-baik dapat diijabah oleh Allah SWT dengan istighasah ini ada juga untuk hajat pesantren, agar santri ini nyaman di pondok, betah dipondok, bisa istiqomah, bisa bertahjudan, bisa bangun malam, bisa lebih mudah menghafal Al-qur'an bagi yang menghafal, bisa bermanfaat bagi masyarakat.
2.	P	Istighasah di Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi-ien Bojong Pekalongan ini mengikuti sanadnya siapa? Di Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi-ien Bojong Pekalongan ini tentu saja sesuai dengan namanya Hidayatul

		menjadi baik” makanya dengan istighasah jiwa akan menjadi baik, tenang, dan akan tercermin pula perilaku yang baik.
4	P S	<p>Apa peran istighasah bagi hafalan al-qur’an santri di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan?</p> <p>Tadi sebelumnya sudah saya katakan bahwa istighasah ini bertujuan agar para santri terbuka pintu hatinya sehingga dalam menerima nasihat, maudhoh, menerima kebaikan dan secara umum menerima ilmu dan dengan itu terbuka hatinya itu juga mudah untuk menghafalkan al-qur’an, atau mempelajari ilmu yang lain. Yang dengan istighasah itu dengan harapan hafalannya lebih mudah, setelah hafal dengan cara yang lebih mudah dan tidak mudah lupa pula, karena banyak orang yang hafalnya gampang namun gampang juga lupa, dengan istighasah ini disamping agar mudah dalam menghafal, mudah dalam mengingat, mudah dalam menjaga, dan tidak mudah cepat lupa. Ini harapan daripada istighasah dalam program tahfidz Al-qur’an Pondok Pesantren ini.</p>
5	P S	<p>Bagaimana riyadhoh dapat ditempuh dengan istighasah?</p> <p>Riyadhoh itu seperti olahraga, maksudnya disini yaitu olahraga batin, karena pelaksanaan istighasah itu butuh waktu yang panjang, hampir 1 jam an istighasah di Pondok ini lakukan, ini juga beban bagi para santri. Istighasah ini seperti olahraga, merasa capek, kesal, tapi hasil daripada istighasah itu nanti akan menyehatkan seperti olahraga tadi, maka barangsiapa yang berolahraga dia akan sehat, barangsiapa istighasah ia kan sehat hatinya, jiwanya. olahraga itu sehat badannya sedang istighasah itu sehat hati, jiwa sekaligus raganya. Ada shalat hajatnya ada bacaan dzikirnya, apalagi bacaan-bacaan itu punya rahasia tersendiri dalam mengolah jiwa, istighfar ada rahasianya itu sendiri, bagaimana khasiat dari istighfar, shalawat, khasiat dari pembacaan <i>hasbunallah wani'mal wakil ni'mal maula wani'man nashir</i>, termasuk juga fadhilah shalat hajat dan sebagainya.</p>

Narasumber : Ustadz Dwi Firmansyah, S.Pd
 Jabatan : Ustadz pengampu program tahfidzul qur'an
 Hari/Tanggal : 03 Februari 2024
 Tempat : Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan
 Keterangan : Peneliti (P)
 Subjek (S)

No	Pelaku	Hasil Wawancara
1.	P	Bagaimana proses menghafal Al-Qur'an santri di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan?
	S	Para santri menghafal disela-sela waktu antara kuliah dan kegiatan Pondok yang lain. Karena memang mayoritas di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan ini mahasiswa, jadi mereka mondok sambil kuliah (disebut mahasantri).walaupun dulu Abah yai pernah dawuh kalau misal ada santri yang hafalan dan meniatkan hafalannya meskipun belum selesai kuliahnya ketika ada jam ngaji namun belum selesai, itu bisa untuk melanjutkan kuliahnyad dulu baru melanjutkan untuk tadarus hafalan Al-Qur'annya, tetapi para santri yang mengambil program tahfidz ini mereka juga tetap aktif mengikuti kajian kitab di Pondok
2.	P	Apa metode yang digunakan dalam proses menghafal di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan?
	S	Menggunakan metode <i>one day one setoran</i> , maksudnya setiap hari santri yang mengikuti program tahfidz harus menyetorkan hafalan yang sudah dibuat minimal 1 halaman, pagi hari untuk setoran mengulang hafalan 5 halaman, dan untuk sorenya setoran menambah hafalannya minimal 1 halaman.
3	P	Apa faktor penghambat dalam proses menghafal ?
	S	Tentu didalam menghafal al-qur'an pasti ada tantangan/ujian bagi santri yang menghafal Al-Qur'an. Ada berbagai macam, misal waktu awal-awal mereka mulai menghafal masih merasa ringan namun lama-lama semakin susah untuk menambah hafalannya. Saat mulai mencapai pertengahan juz Al-Qur'an atau mungkin akhir kadang ada yang sulit, itu

Narasumber : Ustadzah Fatimatuzzahro, S.Pd
 Jabatan : Ustadzah Pengampu program Tahfidzul Qur'an
 Hari/Tanggal : 28 Januari 2024
 Tempat : Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi-ien Bojong Pekalongan
 Keterangan : Peneliti (P)
 Subjek (S)

No	Pelaku	Hasil Wawancara
1.	P	Bagaimana proses menghafal Al-Qur'an santri di Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi-ien Bojong Pekalongan?
	S	Untuk proses menghafalnya pada awalnya bagi santri yang mengambil program tahfidz diminta untuk membaca juz 30 terlebih dahulu dengan sistem binnadhior, setelah itu menghafalkan juz 30 terlebih dahulu. Setelah juz 30 selesai dihafal bisa melanjutkan hafalan ke juz atau surat yang lain. Menyesuaikan pilihan santri ingin melanjutkan hafalan dari juz awal atau melanjutkan dari juz akhir (juz 29 dan seterusnya). Pada intinya proses menghafal Al-Qur'an dimulai dari menghafal juz ama terlebih dahulu. Lalu untuk waktu mengajinya dilaksanakan pada pagi hari mulai jam 08.00-09.00 WIB digunakan untuk mengulang hafalan minimal 5 halaman dan sore jam 16.00- 17.00 WIB digunakan untuk menambah setoran hafalan minimal 1 halaman.
2.	P	Apa metode yang digunakan dalam proses menghafal di Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi-ien Bojong Pekalongan?
	S	Menggunakan metode <i>one day one setoran</i> , maksudnya setiap hari santri yang mengikuti program tahfidz harus menyetorkan hafalan yang sudah dibuat minimal 1 halaman, pagi hari untuk setoran mengulang hafalan 5 halaman, dan untuk sorenya setoran menambah hafalannya minimal 1 halaman.
3	P	Apa faktor penghambat dalam proses menghafal ?
	S	Faktor penghambatnya itu yang utama disebabkan handphone karena di pondok ini handphone boleh digunakan mulai dari jam 06.00-18.00 WIB jadi estimasi untuk dari santri untuk menggunakan waktunya lebih banyak digunakan untuk bermain

		<p>dengan handphonenya dibandingkan untuk tadarus Al-Quran. Lalu disisi lain faktor penghambatnya yaitu karena sambil kuliah juga, jadi waktu untuk tadarus Al-Qur'annya itu kurang karena ada kegiatan kuliah tersebut.</p>
4	P	<p>Apa solusi untuk faktor penghambat tersebut?</p>
	S	<p>Yang pertama tadi soal penggunaan handphone yang lebih sering dari pada untuk tadarus Al-Qur'an, maka tinggal dibalik saja, si santri harus bisa menggunakan waktunya lebih banyak untuk tadarus Al-Qur'an dibanding untuk menggunakan handphonenya. Untuk solusi yang lain juga bisa dengan menerapkan metode 1 minggu khatam secara binnadhur yang dimaksudkan agar memudahkan dalam proses menghafal maupun untuk mengulang hafalan, karena jika metode tersebut berhasil dilakukan secara rutin maka bacaan Al-Qur'an itu sendiri tentunya akan lebih mudah diingat dalam otak karena sudah biasa dibaca.</p>
5	P	<p>Bagaimana pendapat anda tentang santri yang stress ketika menghafal ?</p>
	S	<p>Mengapa santri bisa mengalami stress saat menghafal Al-Qur'an, bisa jadi itu karena si santri tersebut memang sedang banyak hal yang dipikirkan. Tidak hanya memikirkan tentang hafalannya namun bisa yang lain seperti masalah ekonominya, kuliahnya dan lain sebagainya. Sebetulnya semua itu tinggal dibawa santai saja dan dihadapi dengan semampunya. Karena menghafal Al-Qur'an itu seperti jatuh cinta yang disengaja, kita sudah komitmen untuk mengambil program hafalan tersebut maka kita harus menjalankannya dengan sepenuh hati, karena dari awal itu merupakan pilihan dari si santri tersebut. Jika sudah terlanjur menjalaninya maka harus bisa menyelesaikannya sesuai yang ditargetkan santri. Jangan jadikan hafalan Al-Qur'an itu sebagai beban, hadapi saja sebisanya dan tetap berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikannya. Dan juga jangan berpikiran negatif bahwa hafalan Al-Qur'an itu sulit, tanamkan pada otak bahwa menghafal itu menyenangkan.</p>

Narasumber : Sabiq Bilhaq
 Jabatan : Santri Tahfidz
 Hari/Tanggal : 09 Februari 2024
 Tempat : Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan
 Keterangan : Peneliti (P)
 Subjek (S)

No	Pelaku	Hasil Wawancara
1.	P S	<p>Bagaimana proses pelaksanaan istighasah di pondok putra?</p> <p>Alhamdulillah berjalan dengan hidmah dan khusyuk, karena memang santri di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan diwajibkan untuk mengikuti kegiatan tersebut dan lama kelamaan santrinya pun sudah terbiasa akan hal itu. Sehingga saat sudah waktunya yaitu malam jum'at, santripun sudah siap untuk melaksanakan kegiatan tersebut secara otomatis.</p> <p>Untuk prosesnya santri berkumpul di aula putra, kemudian shalat hajat 2 rakaat kemudian membaca taawasul, istighfar, shalawat Jibril, <i>hasbunallah wani'mal wakil ni'mal maula wani'man nashir</i>, dilanjut membaca do'a qunut bersama-sama, lalu shalat hajat 2 rakaat lagi kemudian ditutup dengan do'a imam dan do'a penutup.</p>
2.	P S	<p>Apa yang dirasakan setelah mengikuti istighasah?</p> <p>Alhamdulillah rata-rata santri setelah mengikuti kegiatan tersebut menjadi tenang hatinya, terkadang ada juga yang menangis dan pasti namanya santri juga ada yang mengantuk bahkan tidur setelah kegiatan istighasah tersebut.</p>
3	P S	<p>Apa saja yang dibaca saat istighasah?</p> <p>Al-fatihah (tawasul), istighfar 41x, shalawat jibril 1000x, <i>hasbunallah wani'mal wakil ni'mal maula wani'man nashir</i> 100x, do'a qunut & do'a penutup.</p>
4	P	<p>Apa metode yang digunakan dalam menghafal Al-Qur'an?</p>

	S	Menggunakan metode <i>one day one setoran</i> , maksudnya setiap hari santri yang mengikuti program tahfidz harus menyetorkan hafalan yang sudah dibuat minimal 1 halaman, pagi hari untuk setoran mengulang hafalan 5 halaman, dan untuk sorenya setoran menambah hafalannya minimal 1 halaman.
5	P S	<p>Pernahkan merasa stress ketika menghafal Al-Qur'an dan bagaimana cara anda menanganinya?</p> <p>Menurut saya semua santri yang ikut program tahfidz umumnya melewati masa cobaan yaitu stress akan hafalan, menjaga hafalan yang telah disetorkan, bosan, capek, dan terkadang terpengaruh dengan santri lainnya dan juga hal yang membuat saya stres adalah saat ada tuntutan sima'an dari hafalan Al-Qur'an dan harus menyeimbangkan waktu untuk memenuhi tugas di perkuliahan. Dan saya mengatasi hal tersebut dengan kembali ke niat awal, mengingat perjuangan dan keinginan orang tua. Disamping itu karena di Pondok juga ada kegiatan istighasah maka kegiatan istighasah tersebut juga menjadi satu solusi saya dalam menangani ketika saya merasa stress. Karena setelah saya melaksanakan istighasah saya merasa lebih tenang dan rasa stress saya lumayan berkurang.</p>
6	P S	<p>Apa saja kendala dalam menghafal Al-Qur'an?</p> <p>Stress akan hafalan, menjaga hafalan yang telah disetorkan, bosan, capek, dan terkadang terpengaruh dengan santri lainnya.</p>

Narasumber : Roffi Adi Prabowo
 Jabatan : Santri Tahfidz
 Hari/Tanggal : 09 Februari 2024
 Tempat : Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi- ien Bojong Pekalongan
 Keterangan : Peneliti (P)
 Subjek (S)

No	Pelaku	Hasil Wawancara
1.	P S	<p>Bagaimana proses pelaksanaan istighasah di pondok putra?</p> <p>Proses pelaksanaan kegiatan istighasah di pondok putra yaitu dilaksanakan setiap malam jum'at setelah sholat isya, untuk istighasah nya tempatnya itu di aula kamar santri putra, dan dalam proses pelaksanaan kegiatan istighasah tersebut terlebih dahulu melakukan sholat sunnah hajat 2 rokaat berjamaah, kemudian setelah melakukan sholat sunnah hajat dilanjutkan dengan membaca wiridan dan sholawat Jibril, biasanya pada saat membaca wiridan dan sholawat itu lampunya dimatikan setelah selesai membaca wiridan dan sholawat kemudian kembali melakukan sholat sunnah hajat 2 rokaat secara berjamaah, setelah selesai kemudian berdo'a yang dipimpin oleh imam, dan setelah nya membaca Asmaul husna.</p>
2.	P S	<p>Apa yang dirasakan setelah mengikuti istighasah?</p> <p>Yang saya rasakan setelah mengikuti kegiatan istighasah tersebut itu alhamdulillah saya bisa menjadi lebih tenang dan pikiran itu terasa lega atau enteng, intinya sebisa mungkin berusaha bagaimana caranya agar menikmati suasana pada saat istighasah tersebut itu yang bisa membuat hati menjadi tenang dan pikiran itu terasa lega, akan tetapi yang paling menjadi tantangan tersendiri adalah ketika mengantuk.</p>
3	P S	<p>Apa saja yang dibaca saat istighasah?</p> <p>Yang dibaca pada saat istighasah adalah setelah selesai sholat sunnah hajat yang pertama baca istighfar 41 kali, setelah itu membaca sholawat Jibril 1000 kali, setelah itu membaca <i>hasbunallah wani'mal wakil ni'mal maula wani'mannasir</i> 100 kali kemudian membaca doa qunut, kemudian melakukan sholat sunnah hajat lagi 2 rokaat,</p>

		kemudian membaca Doa, dan terakhir membaca asmaul husna.
4	P S	<p>Apa metode yang digunakan dalam menghafal Al-Qur'an?</p> <p>Menggunakan metode <i>one day one setoran</i>, maksudnya setiap hari santri yang mengikuti program tahfidz harus menyetorkan hafalan yang sudah dibuat minimal 1 halaman, pagi hari untuk setoran mengulang hafalan 5 halaman, dan untuk sorenya setoran menambah hafalannya minimal 1 halaman.</p>
5	P S	<p>Pernahkah merasa stress ketika menghafal Al-Qur'an dan bagaimana cara anda menanganinya?</p> <p>Pernah, kalau sudah banyak kegiatan pondok lalu berbarengan dengan banyak tugas di perkuliahan, belum lagi di pondok yang harus menyetorkan hafalan setiap harinya dan melakukan sima'an setiap selesai setoran satu juz, itu sangat membuat saya stres yang akhirnya bikin aktivitas saya jadi terganggu, saya jadi malas ikut kegiatan di pondok, saya jadi malas hafalan Al-Qur'an. akan tetapi saya mencoba untuk bisa melawannya meskipun jujur masih kurang baik, cara saya untuk melawannya adalah dengan sejenak saya itu kadang berusaha melakukan aktivitas yang menurut saya bermanfaat dan menyehatkan seperti contoh: saya melakukan kegiatan seperti menyapu atau membersihkan yang sekiranya bisa bersih dan enak untuk dipandang, dan dengan hal tersebut saya merasa lebih baik dan mengurangi rasa stress saya. dan juga dengan kegiatan yang lain seperti olahraga, menonton video lucu dan lain-lain. Disamping itu saya menangani stress yang saya alami dengan melakukan istighasah untuk menenangkan pikiran yang stress itu.</p>
6	P S	<p>Apa saja kendala dalam menghafal Al-Qur'an?</p> <p>Untuk kendala saat menghafal itu saya masih kurang baik untuk membagi waktu antara menghafal dan kegiatan yang lain seperti kuliah dan lain-lain.</p>

Narasumber : Rifda Arfiya Faza
 Jabatan : Santri Tahfidz
 Hari/Tanggal : 05 Februari 2024
 Tempat : Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan
 Keterangan : Peneliti (P)
 Subjek (S)

No	Pelaku	Hasil Wawancara
1.	P	Bagaimana proses pelaksanaan istighasah di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan?
	S	Kegiatan istighasah dilakukan setiap malam jum;at setelah shalat isya. Runtutannya yaitu pertama semua santri melaksanakan shalat sunnah hajat 2 rakaat, dilanjut dengan membaca tawasul kepada para masyaikh, lanjut membaca istighfar, lalu shlawat Jibril, dan dzikir <i>hasbunallah wani'mal wakil ni'mal maula wani'man nashir</i> , di lanjutkan melakukan shalat sunnah hajat 2 rakaat lagi dan ditutup dengan do'a shalat hajat dan do'a penutup, kemudian kegiatan istighasah selesai dan ditutup dengan membaca do'a thibbil qulub.
2.	P	Apa yang dirasakan setelah mengikuti istighasah?
	S	Alhamdulillah setelah melaksanakan shalathajat dan istighasah saya merasa lebih tenang hatinya, yang tadinya emosi saya meledak-ledak dapat teredam dengan istighasah tersebut.
3	P	Apa saja yang dibaca saat istighasah?
	S	Yang dibaca saat isighasah yaitu tawasul (dibaca oleh imam lalu semua makmum membaca al-fatihah), dilanjutkan membaca istighfar sebanyak 40 kali, lalu membaca shalawat jibril sebanyak 1000 kali, lalu membaca dzikir <i>hasbunallah wani'mal wakil ni'mal maula wani'man nashir</i> , kemudian melakukan shalat sunnah hajat 2 rakaat dan dilanjut do'a yang dipimpin oleh imam.
4	P	Apa metode yang digunakan dalam menghafal Al-Qur'an?
		Menggunakan metode <i>one day one setoran</i> ,

	S	maksudnya setiap hari santri yang mengikuti program tahfidz harus menyetorkan hafalan yang yang sudah dibuat minimal 1 halaman, pagi hari untuk setoran mengulang hafalan 5 halaman, dan untuk sorenya setoran menambah hafalannya minimal 1 halaman.
5	P S	<p>Pernahkan merasa stress Ketika menghafal Al-Qur'an dan bagaimana cara anda menanganinya?</p> <p>Tidak hanya pernah namun sering, saat di pondok lagi banyak banget kegiatan saya merasa stres dan sangat malas untuk menghafal Al-Qur'an dan ikut kegiatan pondok yang lain. Apalagi kalau ada tugas di perkuliahan, dan di pondok ada tanggungan hafalan Al-Qur'an, di perkuliahan ada tanggungan tugas kuliah, jadi tambah stres saya. Saat stress saya juga sedikit kesulitan untuk mengontrol emosi dalam diri saya. Namun dengan adanya kegiatan istighasah yang ada di Pondok Pesantren saya mendapatkan manfaatnya dengan berkurangnya rasa stress yang saya alami dan saya lebih bisa untuk mengatur emosi saya yang mudah meledak-ledak.</p>
6	P S	<p>Apa saja kendala dalam menghafal Al-Qur'an?</p> <p>Kendala yang saya alami diantaranya banyak tugas kuliah, sulit mengatur waktu antara kuliah dan menghafal Al- Qur'an. Dan yang paling menjadi kendala itu di saat saya harus mengulang hafalan sebanyak 5 halaman di pagi hari dan menambah hafalan sebanyak 1 halaman di sore hari.</p>

Narasumber : Fitriana
 Jabatan : Santri Tahfidz
 Hari/Tanggal : 05 Februari 2024
 Tempat : Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan
 Keterangan : Peneliti (P)
 Subjek (S)

No	Pelaku	Hasil Wawancara
1.	P	Bagaimana proses pelaksanaan istighasah di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan?
	S	Proses pelaksanaan istighasah di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan yaitu dilaksanakan setiap malam jum'at setelah shalat sya. Lalu melaksanakan shalat hajat 2 rakaat dilanjut tawasul dan membaca istighfar, shalawat Jibril, dzikir <i>hasbunallah wani'mal wakil ni'mal maula wani'man nashir</i> ,
2.	P	Apa yang dirasakan setelah mengikuti istighasah?
	S	Yang saya rasakan setelah melaksanakan istighasah alhamdulillah hati saya menjadi lebih tenang, pikiran menjadi lebih <i>fresh</i> untuk menghafal Al-Qur'an kembali. Dan saya bisa fokus mengerjakan tugas kuliah juga.
3	P	Apa saja yang dibaca saat istighasah?
	S	Yang pertama membaca tawasul oleh imam shalat hajat dan al-fatihah dibaca oleh semua santri, lalu membaca istighfar sebanyak 41 kali, shalawat Jibril sebanyak 1000 kali, dzikir <i>hasbunallah wani'mal wakil ni'mal maula wani'man nashir</i> , dan dilanjutkan shalat sunnah hajat lagi 2 rakaat dan do'a.
4	P	Apa metode yang digunakan dalam menghafal Al-Qur'an?
	S	Menggunakan metode <i>one day one setoran</i> , maksudnya setiap hari santri yang mengikuti program tahfidz harus menyetorkan hafalan yang sudah dibuat minimal 1 halaman, pagi hari untuk setoran mengulang hafalan 5 halaman, dan untuk sorenya setoran menambah hafalannya minimal 1 halaman.

PEDOMAN DOKUMENTASI

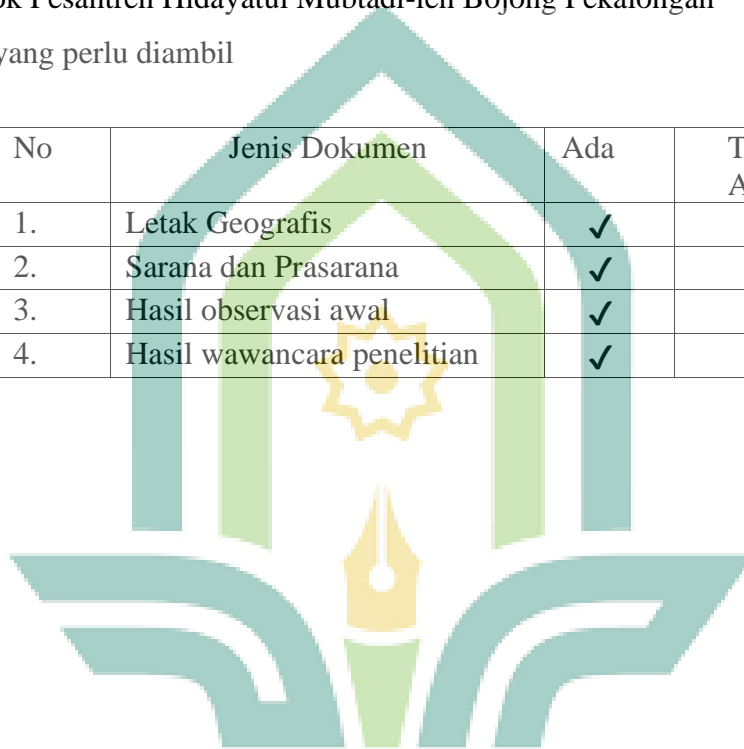
Pelaksanaan Istighasah Dalam Menangani Stres Ketika Menghafal Al-Qur'an
(Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan)

A. Tujuan

Untuk memperoleh informasi dan data baik mengenai kondisi fisik maupun non fisik tentang Penanganan Stres Melalui Kegiatan Istighasah Di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan

B. Data yang perlu diambil

No	Jenis Dokumen	Ada	Tidak Ada
1.	Letak Geografis	✓	
2.	Sarana dan Prasarana	✓	
3.	Hasil observasi awal	✓	
4.	Hasil wawancara penelitian	✓	



LAMPIRAN

Kegiatan Istighasah di Pondok putri



Kegiatan Istighasah di Pondok Putra



Kegiatan menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi-ien
Bojong Pekalongan



Wawancara dengan pengasuh Pondok Pesantren Hidayatul Muftadi-ien
Pekalongan



Wawancara ustadz dan ustadzah tahfidz di Pondok Pesantren Hidayatul Muhtadi-
ien Bojong Pekalongan



Wawancara santri tahfidz di Pondok Pesantren Hidayatul Muhtadi-ien Bojong
Pekalongan





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

SURAT KETERANGAN *SIMILARITY CHECKING*

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD) UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan menerangkan bahwa naskah skripsi atas nama mahasiswa:

Nama : Erza Munjayanah

Nim : 3320007

Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul : Pelaksanaan Istighasah Dalam Menangani Stres Ketika Menghafal Al-Qur'an (Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-ien Bojong Pekalongan)

telah melalui tahap *plagiarism checking* menggunakan aplikasi Turnitin, dengan keterangan:

Waktu Submit : 20 Maret 2024

Hasil (Similarity) : 25%

Oleh karenanya naskah tersebut dinyatakan **LOLOS** dari plagiarisme. Surat Keterangan ini berlaku selama I (satu) semester sejak diterbitkan untuk dijadikan sebagai syarat pendaftaran ujian/munaqasyah skripsi.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Pekalongan, 21 Maret 2024

a.n Dekan,
Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi



Cintami Farmawati, M.Psi



LEMBAR PEMERIKSAAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Drs. H. S. Kohar
NIP : 196607152003021001
Pangkat, Golongan, Ruang : Penata TK.I (III/d)
Jabatan : JFT PTP / Sub Koordinator Akma FUAD

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Erza Munjayanah
NIM : 3320007
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Telah selesai melaksanakan pemeriksaan Skripsi sesuai dengan aturan yang disahkan dan diterapkan di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Oleh karena itu, untuk selanjutnya skripsi saudara/i segera dijilid sesuai dengan warna fakultas dan kode warna yang ditetapkan oleh STATUTA UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Atas perhatian dan kerja sama saudara/i, kami ucapkan terima kasih.

Pekalongan, 02 Mei 2024

Mengetahui,



Sub. Koordinator AKMA FUAD

Drs. H. S. Kohar
NIP. 196607152003021001

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. IDENTITAS DIRI

Nama : Erza Munjayanah
NIM : 3320007
Tempat/ Tanggal Lahir : Pekalongan, 18 Oktober 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Kewarganegaraan : Indonesia
Agama : Islam
Alamat : Dukuh. Karangasem RT.01 RW. 01
Desa Proto Kecamatan Kedungwuni
Kabupaten Pekalongan

B. IDENTITAS ORANG TUA

Nama Ibu : Subhiyah
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Nama Ayah : Mahrozin
Pekerjaan : Buruh Tani
Alamat : Dukuh. Karangasem RT.01 RW. 01
Desa Proto Kecamatan Kedungwuni
Kabupaten Pekalongan

C. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. RA Muslimat NU Proto : Lulus Tahun 2009
2. MISS Proto 01 : Lulus Tahun 2011
3. Mts SS Proto : Lulus Tahun 2017
4. MASS Proto : Lulus Tahun 2020
5. UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan : Masuk Tahun 2020