

**TERAPI *TAQARRUB ILA ALLAH* BAGI RESILIENSI
PENDERITA STRES DI PONDOK 99 KEMLAGI
MOJOKERTO**

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat
memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Program Studi
Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat



Oleh:

Jazilah Putri Maulida

(E97218070)

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

2022

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jazilah Putri Maulida

NIM : E97218070

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat

Judul Skripsi : Terapi Taqarrub Ilallah Bagi Resiliensi Penderita Stres (Studi Kasus Pada Penderita Stres Yang Direhabilitasi Di Pondok 99 Kemplagi Mojokerto)

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar Sarjana di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 04 Juli 2022

Yang menyatakan,



Jazilah Putri Maulida
NIM E97218070

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yang bertanda tangan dibawah ini dosen pembimbing sebagai persetujuan melanjutkan sidang skripsi untuk:

Nama : Jazilah Putri Maulida

NIM : E97218070

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Terapi *Taqarrub ila Allah* bagi Resiliensi Penderita Stres di Pondok 99 Kemlagi Mojokerto.

Disetujui pada 04 Juli 2022 oleh dosen pembimbing.

Surabaya, 04 Juli 2022

Pembimbing,



Dra. Khodijah, M.Si

NIP 196611101993032001

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul “Terapi *Taqarrub Ilah Allah* bagi Resiliensi Penderita Stres di Pondok 99 Kemlagi Mojokerto” yang ditulis oleh Jazilah Putri Maulida ini telah diujikan dalam sidang skripsi di depan Tim Penguji pada program studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Rabu, 13 Juli 2022

Penguji I

(Dra. Khodijah, M.Si)
NIP. 196611101993032001

Penguji II

(Dr. H. Ghazi, Lc, M.Fil.I)
NIP. 197710192009011006

Penguji III

(Isa Anshori, M. Ag)
NIP. 197306042005011007

Penguji IV

(Syaifulloh Yazid, MA)
NIP. 197910202015031001

Mengetahui,

Dekan

(Kadir Riyadi, Ph.D)
NIP. 197008132005011003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Jazilah Putri Maulida
NIM : E97218070
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : e97218070@uinsby.ac.id

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Terapi *Taqarrub Ila Allah* Bagi Resiliensi Penderita Stres Di Pondok 99 Kemlagi Mojokerto

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 19 Juli 2022

Penulis

(Jazilah Putri Maulida)

ABSTRAK

Jazilah Putri Maulida (E97218070), 2022, Terapi *Taqarrub ila Allah* Bagi Resiliensi Penderita Stres di Pondok 99 Kemlagi Mojokerto. Skripsi ini mengkaji tentang terapi *Taqarrub ila Allah* bagi resiliensi penderita stres di Pondok 99 Kemlagi Mojokerto. Tiap manusia pasti pernah mengalami stres dan jika dibiarkan maka akan berdampak negatif bagi kehidupannya. Salah satu pengobatan yang bisa dilakukan yakni melalui terapi *Taqarrub ila Allah*. Disamping itu, di dalam diri tiap individu sebenarnya sudah ada kemampuan resiliensi yang bisa membantu dirinya untuk melewati kondisi stres tersebut. Problem akademik penelitian ini dirumuskan pada: 1) Bagaimana gambaran pasien penderita stres di Pondok 99 Kemlagi Mojokerto?. 2) Bagaimana pelaksanaan terapi *Taqarrub ila Allah* bagi resiliensi penderita stres di Pondok 99 Kemlagi Mojokerto?. 3) Apa dampak terapi *Taqarrub ila Allah* bagi resiliensi penderita stres di Pondok 99 Kemlagi Mojokerto?. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak terapi *Taqarrub ila Allah* bagi resiliensi penderita stres di Pondok 99 Kemlagi Mojokerto. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *mixed methods* dengan jenis studi kasus. Hasil dari penelitian ini yaitu terapi *Taqarrub ila Allah* di Pondok 99 Kemlagi ini dilakukan sebagai kegiatan rutinan bagi para santri. Terapi *Taqarrub ila Allah* sendiri tersusun dari kegiatan shalat lima waktu secara berjamaah, membaca al-Qur'an sesudah shalat subuh dan shalat maghrib, serta pembacaan zikir pagi dan zikir petang. Kegiatan terapi *Taqarrub ila Allah* bagi resiliensi penderita stres berdasarkan hasil penelitian mampu berjalan dengan baik di Pondok 99 Kemlagi karena terdapat penurunan skor tingkat stres santri setelah pelaksanaan terapi. Selain itu, banyaknya para santri yang bisa sembuh dari stres dan mampu hidup bersosial dengan baik di lingkungannya bisa menjadi bukti bahwa kegiatan terapi *Taqarrub ila Allah* berhasil dijalankan dengan baik.

Kata Kunci: *Taqarrub ila Allah*, Penderita Stres, Resiliensi, Pondok 99 Kemlagi

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN	x
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR TABEL.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Metode Penelitian.....	8
F. Tinjauan Pustaka	16
G. Sistematika Penulisan.....	23
BAB II LANDASAN TEORI.....	25
A. <i>Taqarrub ila Allah</i>	25
1. Pengertian dan Hikmah <i>Taqarrub ila Allah</i>	25
2. Metode <i>Taqarrub ila Allah</i>	30
B. Stres	35
1. Pengertian, Bentuk, dan Gejala Stres	35
2. Sumber dan Faktor Penyebab Stres	40
C. Resiliensi	43
1. Pengertian dan Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi.....	43

2. Aspek Resiliensi	46
BAB III GAMBARAN UMUM	51
A. Lokasi Penelitian	51
B. Sejarah Berdirinya Pondok 99 Kemlagi	54
C. Pendekatan Pengasuh dalam Menangani Penderita Stres	58
D. Kegiatan Rutin di Pondok 99 Kemlagi	61
BAB IV HASIL DAN ANALISIS	75
A. Gambaran Penderita Stres	75
B. Pelaksanaan Terapi <i>Taqarrub ila Allah</i>	78
1. Terapi Sholat Berjamaah	78
2. Terapi Membaca al-Qur'an	80
2. Terapi Membaca Zikir Pagi dan Petang	81
C. Dampak Terapi <i>Taqarrub ila Allah</i>	83
BAB V PENUTUP	105
A. Kesimpulan	105
B. Saran	106
DAFTAR PUSTAKA	108
LAMPIRAN	111
RIWAYAT HIDUP	141

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Peta dan Legenda Desa Pandankrajan..... 53



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Jenis Data, Sumber Data, dan Teknik Pengumpulan Data	14
Tabel 3. 1 Jumlah Penduduk Kecamatan Kemlagi	51
Tabel 3. 2 Jadwal Kegiatan Pondok 99 Kemlagi	62
Tabel 4. 1 Nama, Tahun Masuk, dan Alasan Stres Santri.....	84
Tabel 4. 2 Skor Penilaian Hasil Pengukuran Stres Pertama	86
Tabel 4. 3 Rangkuman Hasil Observasi Pertama.....	89
Tabel 4. 4 Rangkuman Hasil Observasi Kedua	92
Tabel 4. 5 Rangkuman Hasil Observasi Ketiga	96
Tabel 4. 6 Total Jawaban Aspek Resiliensi Santri Penderita Stres.....	100
Tabel 4. 7 Skor Penilaian Hasil Pengukuran Stres Kedua	102
Tabel 4. 8 Grafik Perbandingan Skor Awal dengan Skor Akhir Tingkat Stres ..	103



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Biodata Santri Penderita Stres 1	111
Lampiran 2: Biodata Santri Penderita Stres 2	111
Lampiran 3: Biodata Santri Penderita Stres 3	111
Lampiran 4: Biodata Santri Penderita Stres 4	112
Lampiran 5: <i>Pre-test</i> Kuesioner <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS) FEP.....	113
Lampiran 6: <i>Pre-test</i> Kuesioner <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS) TP	115
Lampiran 7: <i>Pre-test</i> Kuesioner <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS) NS	116
Lampiran 8: <i>Pre-test</i> Kuesioner <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS) IA	117
Lampiran 9: Pedoman Observasi Penderita Stres 1	118
Lampiran 10: Pedoman Observasi Penderita Stres 2	120
Lampiran 11: Pedoman Observasi Penderita Stres 3	122
Lampiran 12: Pedoman Observasi Penderita Stres 4	124
Lampiran 13: Kuesioner Aspek Resiliensi Penderita Stres 1	126
Lampiran 14: Kuesioner Aspek Resiliensi Penderita Stres 2	128
Lampiran 15: Kuesioner Aspek Resiliensi Penderita Stres 3	130
Lampiran 16: Kuesioner Aspek Resiliensi Penderita Stres 4	132
Lampiran 17: <i>Post-test</i> Kuesioner <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS) FEP	134
Lampiran 18: <i>Post-test</i> Kuesioner <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS) TP	136
Lampiran 19: <i>Post-test</i> Kuesioner <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS) NS.....	137
Lampiran 20: <i>Post-test</i> Kuesioner <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS) IA.....	138
Lampiran 21: Wawancara bersama Pengasuh Ibu Sri Asih dan Bapak Tulus...	139
Lampiran 22: Kegiatan jamaah shalat ashar	139
Lampiran 23: Kegiatan membaca al-Qur'an sesudah jamaah shalat maghrib...	139
Lampiran 24: kegiatan pembacaan Zikir petang	140
Lampiran 25: pembagian obat untuk para santri	140
Lampiran 26: Kamar dan halaman pondok 99 Kemlagi	140

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres bukanlah suatu hal asing di dalam realita saat ini. Tidak ada pengecualian bagi tiap individu karena semua orang bisa saja mengalami stres dan apabila tidak ditangani dengan baik maka berdampak *negative* bagi kehidupannya. Tiap individu menginginkan kebahagiaan dalam hidupnya, hingga terkadang keinginan itu menjadi beban karena mereka terlalu fokus terhadap hal itu. Kemudian apabila muncul ketidakseimbangan antara keinginan dan kenyataan yang bersifat jasmaniah dan rohaniah maka individu tersebut akan merasa tertekan. Perasaan tertekan inilah yang biasa disebut dengan stres. Artinya, bisa dikatakan bahwa stres merupakan hubungan sebab-akibat dimana ia muncul apabila individu tidak lagi memiliki kepiawaian untuk mengatasi dan mengontrol pikirannya. Oleh karenanya, diperlukan pengobatan baik medis maupun non medis untuk menyelesaikan persoalan stres ini. Beberapa tahapan peting yang bisa dilakukan bagi individu untuk mengatasi kondisi stres antara lain ada 3 yakni membangun koneksi yang baik dengan Allah, pengaturan perilaku, dan menemukan dukungan sosial.¹

Fenomenologi yang terjadi di lingkungan masyarakat kini mengemukakan bahwa untuk mengobati penyakit yang dirasakan manusia

¹ Tasbihana Ayuningtyas Firnandi, "Pengaruh *Qiyamul Lail* Terhadap Stres Pada Remaja" (Tesis — STIKES Bakti Tunas Husada, Tasikmalaya, 2020), 1.

tidak selamanya bisa dilakukan dengan obat medis serta alat-alat modern dari perangkat medis.² Memang sudah tidak bisa disangkal apabila yang diatasi ialah penyakit jasmani maka hasil yang muncul adalah kesehatan secara fisik. Apabila yang diatasi termasuk penyakit yang bertaut dengan psikis maka dampak yang dihasilkan ialah perilaku individu yang sehat serta terciptanya mental yang baik. Dari sisi inilah ajaran Islam mengajarkan konsep *Taqarrub ila Allah* sebagai terapi sufistik yang kehadirannya mampu dijadikan solutif untuk menciptakan kesehatan totalitas jasmani dan rohani dalam diri manusia. Solusi yang pada awalnya digaungkan oleh kaum Sufi ini, kemudian lebih dikenal dengan terapi sufistik. Beberapa ahli kedokteran jiwa ditemukan memakai metode penyembuhan dengan terapi sufistik. Diungkapkan dalam *Health and Medicine in the islamic Traditional Change and Identity*, yang dimaksud dengan pengobatan terapi sufistik yakni bersinggungan dengan spiritual keagamaan dengan tahapan meng-*upgrade* keimanan pada Tuhan, menuntun ke arah pencerahan batin dengan *output* mengembangkan rasa syukur, menyadari kuasa Allah dan menerima dengan qanaah serta ikhlas.³

Penderita stres sama halnya dengan penderita penyakit lainnya, dimana stres ini bisa dipulihkan meskipun termasuk dalam kategori gangguan berat dan dalam beberapa kasus diperlukan adanya proses penyembuhan dengan meminum obat secara rutin. Penderita stres bisa mengalami kesembuhan secara total tidak hanya melalui obat dan dukungan dari masyarakat sekitar

² Khalifatunnisa, "Penerapan Terapi Sufistik dalam Upaya Meminimalisir Stres Pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus" (Skripsi — UIN Sultan Maulana Hasanuddin, Banten, 2021), 5.

³ Ibid., 6.

serta keluarga, melainkan juga bisa sembuh dengan metode *Taqarrub ila Allah* yang bisa dijadikan terapi sebagai salah satu upaya terapi sufistik.

Sebagaimana kutipan Abdul Majid yang diambil dari al-Ghazali, terdapat dua akhlak dalam diri manusia yakni akhlak terpuji dan akhlak tercela. Bisa dikatakan bahwa akhlak baik akan menciptakan jiwa yang sehat, pun sebaliknya. Manusia yang akhlaknya jahat akan memicu jiwa yang sakit. Stres sendiri merupakan salah satu gangguan yang terdapat pada jiwa sakit, oleh karena itu diperlukan adanya tindakan pengobatan dengan menggunakan terapi sufistik. Nantinya, jiwa yang sehat dan didukung dengan spiritual yang tangguh bisa menciptakan daya tahan mental yang kuat dalam menghadapi problematika kehidupan individu. Dengan menerapkan konsep *Taqarrub ila Allah* dapat melahirkan jiwa yang senantiasa berada di jalan Allah atau biasa disebut dengan jiwa yang tenang. Ketenangan jiwa inilah yang merupakan intisari dari kebahagiaan hidup seseorang.⁴

Implementasi *Taqarrub ila Allah* sebagai terapi sufistik yang sudah disinggung sebelumnya memiliki banyak perwujudan antara lain bimbingan penyuluhan atau pendekatan taubat, terapi zikir, terapi shalawat, terapi membaca al-Qur'an, dan terapi shalat. Islam mengedukasi umatnya dengan ibadah kepada Allah sebagai salah satu media untuk menghadapi kondisi stress. Perintah untuk melaksanakan ritual ibadah ini termaktub dalam al-Qur'an maupun hadits. Keutamaan yang dimiliki ibadah seperti zikir,

⁴ Lelis Sopi Hernawati, "Bimbingan Melalui Psikoterapi Islam Untuk Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pasien Depresi (Penelitian di Klinik Utama Kesehatan Jiwa Nur Illahi Jl. Pertamina No. 12 Kelurahan Cipadung Wetam, Panyileukan, Kota Bandung)" (Skripsi — UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2019), 3.

shalawat, dan membaca ayat suci al-Qur'an sangatlah banyak. Tidak hanya membuat pelakunya mendapat imbalan pahala dan tempat istimewa di hadapan Allah SWT, namun juga berdampak baik kepada peningkatan kesehatan mental serta fisik dalam diri seseorang.⁵ Sebagaimana termaktub dalam al-Qur'an QS. ar-Ra'd ayat 28:⁶

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang.

Banyak hal yang dapat memicu stres bisa datang kembali pada penderita yang sudah sembuh. Semisal rasa takut tidak diterima kembali oleh masyarakat, rasa malu dan minder karena tidak memiliki pendapatan yang tetap saat kembali ke rumah, serta rasa tidak nyaman saat berkumpul kembali di rumah akibat sudah merasa nyaman dan terbiasa tinggal di tempat yayasan penyembuhan atau rumah sakit jiwa. Kondisi seperti ini bisa memicu eks penderita stres akan kembali rentan mengalami kekambuhan. Oleh karena itu diperlukan suatu pegangan yang mampu membantu mereka untuk menjaga kestabilan emosi dalam diri. Seorang eks penderita stres yang bisa mempertahankan kesehatan dirinya dalam kondisi sulit disebut dengan eks penderita stres yang memiliki resiliensi. Resiliensi merupakan suatu wujud emosi yang positif, dimana individu akan menjadi pribadi yang lebih tahan

⁵ Erlangga Rizaldy, "Hubungan Shalat Tahajud dengan Perubahan Kadar Kortisol dan Skor Tingkat Stress Pada Pasien HIV&AIDS" (Skripsi — UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2013), 51.

⁶ QS. ar-Ra'd (13): 28.

terhadap tekanan apabila ia banyak mengalami emosi positif.⁷ Dengan begitu bisa dikatakan bahwa resiliensi ialah kualitas pribadi mengenai kemampuan daya adaptasi yang tinggi dan luwes saat berhadapan dengan tekanan baik internal atau eksternal.⁸

Namun tentu tidak mudah bagi eks penderita stres untuk menumbuhkan resiliensi dalam dirinya. Selain itu, banyak faktor yang mempengaruhi munculnya resiliensi dan salah satunya yakni spiritual. Oleh karena itu, proses resiliensi bisa dicapai apabila ada usaha yang dilakukan oleh mereka salah satunya yakni dengan terapi sufistik *Taqarrub ila Allah*. Faktor spiritual menjadi faktor esensial karena dari individu dengan kemampuan spiritualitas tinggi, akan lahir seseorang yang berkeyakinan kuat akan Tuhannya. Dampak positif dari keyakinan kuat itu adalah terciptanya kontrol yang kuat, dimana individu yakin bahwa segala peristiwa di alam semesta sudah ada yang mengatur sehingga ia bisa lebih menerima dan memaknai peristiwa tidak menyenangkan ke arah yang lebih positif. Dengan begitu, maka akan berkurang juga rasa ketegangan dalam dirinya dan masalah kesehatan bisa teratasi serta bisa juga meningkatkan kekuatan mental dengan cepat.⁹

Menerapkan konsep *Taqarrub ila Allah* sebagai terapi sufistik sudah banyak terbukti sebagai salah satu jawaban untuk menangani stres, bahkan di kalangan pondok. Salah satu pondok yang menerapkan konsep *Taqarrub ila*

⁷ Ummil Khairiyah dkk, "Terapi Zikir Terhadap Peningkatan Resiliensi Penderita *Low Back Pain* (LBP)", *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 3, No. 02 (2015), 361.

⁸ Melda Andryani Sari, "Studi Deskriptif tentang Resiliensi Eks Penderita Skizofrenia (Pada Eks Penderita Skizofrenia yang Pernah Direhabilitasi di Panti Rehabilitasi Bina Laras Kediri)" (Skripsi — UIN Satu Tulungagung, 2019), 5.

⁹ Ummil Khairiyah dkk, *Terapi Zikir*, 361.

Allah dalam penanganan dan upaya penyembuhan bagi para penderita gangguan jiwa khususnya stres ialah Pondok 99 Kemplagi Mojokerto. *Taqarrub ila Allah* yang dilakukan berupa kegiatan keagamaan seperti shalat 5 waktu secara berjamaah, melakukan zikir pagi dan petang, serta membaca al-Qur'an diharapkan menjadi intervensi spiritual sebagai sebuah prosedur dalam penyembuhan pasien stres. Bukan berarti dengan mengimplementasikan terapi ini, maka sudah tidak diperlukan adanya pengobatan medis. Akan tetapi sebagaimana pengobatan yang dilakukan di Pondok 99 Kemplagi, kedua pengobatan ini baik pengobatan medis dan terapi sufistik menjadi suatu kesatuan untuk bisa menyintas stres yang dialami oleh penderitanya. Tidak sedikit santri di pondok tersebut yang sudah sembuh dari stres dan bisa menjalani kehidupan layaknya orang normal pada umumnya, kembali bekerja, bahkan menikah.

Berdasarkan pemaparan di atas penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam dengan melakukan penelitian terhadap Terapi *Taqarrub ila Allah* Bagi Resiliensi Penderita Stres di Pondok 99 Kemplagi Mojokerto..

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran pasien penderita stres di Pondok 99 Kemplagi Mojokerto?
2. Bagaimana pelaksanaan terapi *Taqarrub ila Allah* bagi resiliensi penderita stres di Pondok 99 Kemplagi Mojokerto?
3. Apa dampak terapi *Taqarrub ila Allah* bagi resiliensi penderita stres di Pondok 99 Kemplagi Mojokerto?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran pasien penderita stres di Pondok 99 Kemlagi Mojokerto.
2. Untuk mengetahui pelaksanaan terapi *Taqarrub ila Allah* bagi resiliensi penderita stres di Pondok 99 Kemlagi Mojokerto.
3. Untuk memahami dampak terapi *Taqarrub ila Allah* bagi resiliensi penderita stres di Pondok 99 Kemlagi Mojokerto.

D. Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini terdapat manfaat khusus yang diperoleh. Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menambah informasi dan memberikan sumbangan khasanah pada bidang ilmu psikoterapi, khususnya bagi mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, serta karya ilmiah lainnya yang berkaitan tentang “Terapi *Taqarrub ila Allah* Bagi Resiliensi Penderita Stres”.

Sedangkan manfaat praktis dari penelitian ini adalah:

- a. Bagi eks penderita stres, diharapkan mampu membantu penderita stres sadar akan pentingnya harapan dan resiliensi dalam menghadapi stres. Juga agar hasil penelitian ini mampu dijadikan bekal saat dipulangkan dari tempat rehabilitasi sehingga penderita stres bisa lebih siap untuk menjalani kehidupan yang lebih baik dalam lingkungan masyarakatnya.
- b. Bagi masyarakat, hasil dari penelitian ini diharapkan menunjukkan pengetahuan bahwa terdapat relasi antara spiritual dan ketenangan jiwa. Agar keluarga yang memiliki penderita stres bisa membantu anggota

keluarganya yang stres untuk mengingatkan dan mendukung dalam melakukan ibadah ketika penderita sudah kembali ke rumah.

- c. Bagi lembaga-lembaha khusus pembina stres dan ODGJ (Orang Dengan Gangguan Jiwa), penelitian ini diharapkan bisa menambah informasi dan memberikan masukan sebagai bahan ajaran yang nantinya bisa dipraktikkan terhadap penderita stres yang direhab di tempat tersebut. Sehingga pemilik dan pengurus lembaga bisa membantu pasien penderita stres untuk membentuk resiliensi yang kuat dengan tujuan untuk meminimalis terjadinya kekambuhan eks penderita stres.
- d. Bagi peneliti sendiri, dapat digunakan sebagai acuan dan rujukan serta menambah wawasan tentang ilmu Tasawuf dan Psikoterapi.

E. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah suatu cara atau jalan yang digunakan untuk menemukan dan menguji kebenaran suatu pengetahuan dengan menggunakan metode ilmiah sehingga dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam kehidupan manusia.¹⁰ Karena itu untuk menghasilkan penelitian yang baik, penulis menggunakan beberapa metode di dalam pelaksanaannya. Penelitian ini merupakan jenis penelitian lapangan (*field*). Dimana peneliti terjun di lokasi penelitian untuk melihat dan

¹⁰ Sugiyono, *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis, dan Disertasi* (Bandung: Alfabeta, 2016) Cet. IV, 22.

mengamati secara langsung data penelitian, juga melaksanakan analisis data selama proses penelitian¹¹

Penelitian ini bertujuan untuk memahami kondisi pasien penderita stres dan macam-macam konsep *Taqarrub ila Allah* yang ada di Pondok 99 Kemlagi Mojokerto. Selanjutnya digali apakah terdapat peran antara penerapan *Taqarrub ila Allah* bagi resiliensi penderita stres di Pondok 99 Kemlagi Mojokerto. Karena itu, pada penelitian ini, penulis menerapkan pendekatan *mixed methods*. Metode penelitian *mixed methods* merupakan suatu metode penelitian yang mengkombinasikan antara metode kualitatif dan metode kuantitatif untuk digunakan secara bersama-sama dalam suatu kegiatan penelitian, sehingga diperoleh data yang lebih komprehensif, valid, dan obyektif.¹² Melalui kombinasi dua metode, maka data data yang diperoleh dari penelitian akan lebih valid. Karena data yang kebenarannya tidak bisa divalidasi dengan metode kuantitatif, akan divalidasi dengan metode kualitatif atau sebaliknya.

Jenis penelitian pada penelitian ini ialah jenis studi kasus. Studi kasus ialah mempelajari secara terperinci seorang individu atau kelompok yang dipandang mengalami kasus terkhusus.¹³ Karena yang dikaji ialah perilaku pada tingkat individu, kelompok, lembaga, dan organisasi pada kasus, lokasi, dan waktu tertentu, maka cakupan wilayah kajian penelitian studi kasus

¹¹ Wahidmurni, *Pemaparan Metode Penelitian Kualitatif* (UIN Maulana Malik Ibrahim: Malang, 2017) 1.

¹² Sugiyono, *Cara Mudah Menyusun Skripsi*, 271.

¹³ Arikunto Suharsimi, *Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Bina Aksara, 2006), 49.

terbatas pada wilayah yang sempit (mikro).¹⁴ Penelitian studi kasus dilakukan secara mendalam yang nantinya bisa melahirkan sebuah konsep atau teori tertentu bagi perkembangan ilmu pengetahuan, walaupun cakupan kajian studi kasus sempit. Mendalam, maksudnya menyinggung semua variabel yang bisa menjadi faktor terjadinya suatu kasus dan tekanan utama dalam studi kasus ialah alasan dari perilaku individu dalam mengerjakan aktifitas dan pengaruhnya terhadap bidang sosial atau lingkungannya.

Peneliti memerlukan dua macam sumber data primer dan data sekunder dalam melakukan penelitian kualitatif. Sumber data primer atau yang biasa disebut dengan data lapangan dilaksanakan secara wawancara maupun observasi. Dikatakan demikian karena data ini dibuat khusus oleh peneliti untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang diteliti. Dimana peneliti adalah orang yang mengumpulkan langsung dari sumber pertama atau tempat objek penelitian dilakukan.¹⁵ Subyek penelitian ini adalah santri penderita stres di Pondok 99 Kemlagi Mojokerto beserta data-data yang ada di Pondok 99 Kemlagi Mojokerto yang setelahnya diolah kembali oleh peneliti.

Adapun data sekunder yang biasa disebut dengan data dokumen berupa buku-buku yang berhubungan dengan obyek penelitian, berbagai hasil penelitian berupa laporan, skripsi, tesis, dan disertasi orang lain yang masih berkelindan dengan penelitian ini.¹⁶

¹⁴Mudjia Rahardjo, "Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan Prosedurnya" (Disertasi: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2017), 9.

¹⁵ Arikunto, *Metodologi Penelitian*, 50.

¹⁶ Ibid..., 50.

Pada penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang peneliti gunakan ialah *non-randomized sampling*. Di dalam teknik tersebut banyak terdapat beberapa bagian dan yang digunakan oleh peneliti adalah teknik *purposive sampling* yakni metode menentukan sampel dan besar sampel dengan pertimbangan tertentu. Peneliti memilih orang sebagai sampel dengan memilih orang yang benar-benar mengetahui atau memiliki kompetensi dengan topik penelitian kita.¹⁷ Subjek penelitian merupakan santri penderita stres dengan rincian 2 santri laki-laki dan 2 santri perempuan. Pemilihan ini dilakukan untuk melihat apakah terdapat perbedaan yang berarti dari pemberian terapi *Taqarrub ila Allah* kepada santri laki-laki dan santri perempuan.

Peneliti menggunakan beberapa teknik pengumpulan data untuk memperoleh informasi yang nantinya berguna untuk mencapai tujuan penelitian antara lain:

a. Wawancara

Wawancara adalah suatu proses komunikasi antara dua pihak dengan tujuan dan maksud tertentu yang diramcang untuk pertukaran perilaku dan melibatkan proses tanya jawab. Wawancara ini dilakukan secara efektif, yakni dalam waktu yang seingkat-singkatnya, penggunaan bahasa yang jelas, dan informasi sebanyak- banyaknya.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara kepada:

¹⁷ Nanang Martono, "Metode Penelitian Kuantitatif: Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder" (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), 27.

- 1) Pendiri sekaligus pengasuh pondok terkait dengan informasi identitas pengasuh, gambaran umum tentang klien dan lokasi pondok, proses dan pelaksanaan terapi *Taqarrub ila Allah*.
- 2) Empat Santri penderita stres yang dapat dimintai keterangan terkait kegiatan dan proses pelaksanaan terapi *Taqarrub ila Allah*. Empat santri tersebut terdiri dari 2 laki-laki dan 2 perempuan.

Jenis wawancara yang digunakan peneliti adalah wawancara semi terstruktur dikarenakan peneliti hanya membawa garis besar permasalahan dan kemudian akan dikembangkan oleh peneliti saat di lapangan. Dimana peneliti telah menyiapkan instrumen sebagai pedoman untuk wawancara dan didukung dengan pertanyaan yang berkembang sesuai dengan informasi dan situasi.¹⁸

Instrumen yang peneliti gunakan ialah alat ukur stres milik Cohen yang bernama kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS). Kuesioner ini terdiri dari 10 pertanyaan dengan 5 jawaban yaitu tidak pernah, hampir tidak pernah, kadang-kadang, hampir sering, dan sangat sering. Instrumen yang lain yakni panduan wawancara yang peneliti susun berlandaskan pada teori aspek resiliensi milik Reivich dan Shatte. Dimana subjek peneliti hanya perlu menjawab pertanyaan tersebut dengan dua pertanyaan yang tersedia yakni jawaban “ya” dan “tidak”.

¹⁸ Sugiyono, “Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D” (Bandung: Alfabeta, 2019), Cet. I, 306.

b. Observasi

Observasi atau biasa disebut pengamatan adalah teknik pengambilan data dengan menggunakan penglihatan sebagai salah satu indra manusia sebagai alat bantu utamanya untuk melakukan pengamatan langsung. Sebelum melaksanakan pengamatan, peneliti melakukan pendekatan dengan pihak informan sehingga tercipta jalinan keakraban antara peneliti dengan subjek penelitian. Observasi yang dilakukan adalah mengenai keterlibatan subjek penelitian dalam suatu kegiatan di lokasi penelitian. Oleh karena itu dalam penelitian ini menggunakan jenis observasi partisipasi moderat dan observasi terusterang atau tersamar.

Observasi partisipasi moderat maksudnya peneliti dalam mengumpulkan data ikut berpartisipasi dalam beberapa kegiatan, tetapi tidak semuanya. Sedangkan observasi terusterang atau tersamar yakni peneliti dalam pengumpulan data menyatakan terusterang kepada sumber data, bahwa peneliti sedang melakukan penelitian. Jadi subjek penelitian mengetahui sejak awal sampai akhir tentang aktivitas peneliti. Namun, dalam suatu saat peneliti juga tidak terusterang atau tersamar dalam observasi, hal ini untuk menghindari kalau suatu data yang dicari merupakan data yang masih dirahasiakan.¹⁹ Selain itu peneliti telah menyiapkan instrumen sebagai pedoman untuk pelaksanaan observasi.

¹⁹ Ibid., 299-300.

c. Dokumentasi

Dokumentasi yang dimaksud merupakan catatan tentang kilas peristiwa yang sudah dilalui.²⁰ Dokumen yang peneliti ambil ialah data-data terkait pengasuh pondok, santri penderita stres, dan data-data tentang Pondok 99 Kemlagi. Serta mengambil gambaran kondisi lingkungan, mengambil gambar saat kegiatan sedang berlangsung, dan mengambil gambar bersama pengasuh serta pasien yang peneliti wawancarai.

Tabel 1. 1 Jenis Data, Sumber Data, dan Teknik Pengumpulan Data

No	Jenis data	Sumber data	TPD
1	Gambaran lokasi penelitian secara general	Dokumentasi + Pengasuh	W+O+ D
2	Informasi terkait pengasuh dan pasien penderita stres	Pengasuh+Santri	W+O
3	Pelaksanaan <i>Taqarrub ila Allah</i> dan kegiatan lain yang dilaksanakan di Pondok 99 Kemlagi	Pengasuh+Santri	W+O

Keterangan:

TPD : Teknik Pengumpulan Data

O : Observasi

²⁰ Ibid., 299-300.

W : Wawancara

D : Dokumentasi

Setelah mengumpulkan data, tahapan selanjutnya yakni analisis data. Analisis data merupakan rangkaian menemukan dan menyusun secara sistematis data yang dikumpulkan melalui wawancara, catatan lapangan, dokumentasi, dengan mengorganisasikan data ke dalam klasifikasi, menjabarkan ke dalam sub bab, menyusun ke dalam pola, dan memilah mana yang penting dan dipelajari untuk membuat kesimpulan yang mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.²¹ Analisis data yang dipakai oleh penulis dalam penelitian ini adalah analisis data interaktif. Ada 3 komponen yang menyusun analisis data interaktif adalah:

a. Reduksi Data

Langkah pertama adalah reduksi data dengan cara menseleksi, merangkum, dan memfokuskan pada data-data penting. Reduksi data dalam penelitian ini yaitu data yang sudah diperoleh di lapangan mengenai kegiatan-kegiatan *Taqarrub ila Allah* bagi resiliensi penderita stres di Pondok 99 Kemlagi Mojokerto, melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi akan dipilah dan difokuskan pada hal-hal yang berkaitan dengan peran *Taqarrub ila Allah* bagi resiliensi penderita stres di Pondok 99 Kemlagi Mojokerto.

²¹ Sugiyono, *Cara Mudah Menyusun Skripsi*, 320.

b. Penyajian Data

Langkah selanjutnya ini adalah menyusun berbagai informasi dalam bentuk narasi yang memungkinkan terciptanya kesimpulan yang disusun secara logis dan sistematis sehingga mudah dibaca, serta merencanakan langkah selanjutnya berdasarkan apa yang dipahami. Penyajian data dalam penelitian ini berfungsi untuk lebih memudahkan peneliti memahami data yang diperoleh di lapangan. Dengan demikian dapat dilihat dampak terapi *Taqarrub ila Allah* bagi resiliensi penderita stres di Pondok 99 Kemlagi Mojokerto.

c. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Langkah terakhir dalam proses analisis data ini adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan yang berupa deskripsi mengenai objek yang diteliti ini dapat menjawab rumusan masalah yang sudah dirumuskan sejak awal. Jadi, kesimpulan baru akan tercipta setelah tidak ditemukan lagi informasi mengenai objek yang diteliti.²²

F. Tinjauan Pustaka

Pada tahun 2016 dilakukan penelitian oleh Muhammad Rahman Alfansuri dari program studi Bimbingan Konseling Islam, Jurusan Dakwah, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya, dengan judul “*Studi Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam pada Penderita*

²² Ibid., 320.

Gangguan Kejiwaan di Pondok 99 Desa Pandankrajan Kecamatan Kemlagi Kabupaten Mojokerto.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana proses pelaksanaan Bimbingan dan Konseling serta mengetahui kendala apa saja yang dihadapi oleh pengasuh dan pengurus dalam pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam pada penderita gangguan kejiwaan di Pondok 99 Kemlagi Mojokerto. Metode yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan analisa deskriptif kualitatif. Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam pada penderita gangguan kejiwaan di Pondok 99 dilakukan dengan menggunakan 2 terapi Islam: *pertama*, terapi Islam dengan keimanan dan ketakwaan, *kedua*, terapi Islam dengan Ibadah. Dengan terapi tersebut diharapkan dapat memberikan manfaat yang signifikan terhadap pemulihan kesehatan psikis para penderitanya. Peneliti juga mengemukakan bahwa terdapat 4 kendala yang dihadapi oleh pengasuh dan pengurus Pondok 99 dalam pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam pada penderita gangguan kejiwaan.²³ Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian saya ialah skripsi tersebut menggunakan metode Bimbingan dan Konseling Islam kepada pasien secara komprehensif yakni seluruh Penderita Gangguan Kejiwaan di Pondok 99 Desa Pandankrajan Kecamatan Kemlagi Kabupaten Mojokerto. Sedangkan penelitian saya menitik beratkan pada dampak dari *Taqarrub ila Allah* bisa digunakan sebagai resiliensi penderita stres di Pondok 99 Kemlagi Mojokerto.

²³ Muhammad Rahman Alfansuri. “Studi Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam pada Penderita Gangguan Kejiwaan di Pondok 99 Desa Pandankrajan Kecamatan Kemlagi Kabupaten Mojokerto” (Skripsi — UIN Sunan Ampel Surabaya, 2016), 137-138.

Pada tahun 2017 diadakan penelitian oleh Melda Andryani Sari dari Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung dengan judul “*Studi Deskriptif Tentang Resiliensi Eks Penderita Skizofrenia*”. Dilakukannya penelitian ini bermaksud untuk membedah tentang resiliensi sebagai pengaturan nilai positif dalam pikiran agar mampu menghadapi lingkungan luar setelah melakukan rehabilitasi di lembaga atau yayasan tertentu, serta mengupas tentang faktor yang menyokong eks penderita skizofrenia mampu beradaptasi dengan baik ketika dirinya dinilai negatif oleh masyarakat luar. Metode penelitian menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa yang dimaksud resiliensi pada penderita eks skizofrenia ialah regulasi pikiran dan tindakan yang mampu menguatkan diri individu agar bisa mengembangkan segala kompetensi dalam dirinya dan masa depannya.²⁴ Dalam penelitian tersebut menjabarkan kaitan resiliensi dengan eks skizofrenia dan itulah yang menjadi perbedaan dengan penelitian yang penulis laksanakan. Dimana penulis tidak hanya menekankan tentang keterkaitan resiliensi yang dimiliki oleh eks penderita stres, namun juga memaparkan tentang konsep *Taqarrub ila Allah* yang ikut berperan bagi resiliensi eks penderita stres.

Pada tahun 2015, Yuanita Ma'rufah dari jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga

²⁴ Melda Andryani Sari, “Studi Deskriptif Tentang Resiliensi Eks Penderita Skizofrenia (Pada Eks Penderita Skizofrenia yang Pernah Direhabilitasi di Panti Rehabilitasi Bina Laras Kediri)” (Skripsi — IAIN Tulungagung, Agustus, 2017), 133.

Yogyakarta mengadakan penelitian yang berjudul “*Manfaat Shalat terhadap Kesehatan Mental dalam Al-Qur’an*”. Penelitian ini bersifat penelitian kepustakaan (*library research*). Setelah mengumpulkan semua data yang diperlukan, didapatkan hasil dari penelitian ini yang menunjukkan bahwa shalat memiliki tupoksi yang sangat besar perannya dalam mencegah segala bentuk depresi yang lahir dari segala problem kehidupan sehari-hari. Juga dalam menekan kekhawatiran dan guncangan kejiwaan yang sering dialami banyak manusia. Boleh dikatakan bahwa salah satu penyelamat terbesar dalam mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat adalah dengan shalat.²⁵ Sebagaimana dikatakan oleh Yuanita di dalam penelitiannya bahwa shalat memiliki relasi kuat untuk menjaga kesehatan mental dan itulah yang menjadi pembeda dengan penelitian penulis. Dimana dalam penelitian penulis ini, tidak hanya menjelaskan shalat saja, namun menjelaskan ibadah-ibadah lain seperti membaca Zikir dan Al-Qur’an yang bisa berdampak baik untuk meningkatkan resiliensi bagi eks penderita stres.

Pada tahun 2016 dilaksanakan penelitian oleh Ahmad Hambali dari Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten dengan judul “*Terapi Syar’iyah Terhadap Kesehatan Mental*” (*Studi kasus di Pondok Pesantren Nurul Amal Desa Pejamben 1 Kec. Carita*). Dalam melaksanakan penelitiannya, peneliti menggunakan jenis penelitian lapangan (*field research*) dengan metode penelitian deskriptif kualitatif. Berdasarkan hasil

²⁵Yuanita Ma’rufah, “Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental dalam Al-Qur’an” (Skripsi — Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2015), 86

penelitian yang dilakukan Ahmad Hambali terhadap ketujuh responden yang mengalami gangguan kesehatan mental, maka dapat disimpulkan bahwa dari ketujuh responden yang mengalami gangguan kesehatan mental seperti: phobia, was-was, emosional, stress, sakit jiwa, halusinasi, kerasupan disebabkan karena pola asuh yang salah, keadaan lingkungan, patah hati, dan rusaknya bagian saraf otak. Untuk mengatasi gangguan kesehatan mental pasien di Pondok Pesantren Nurul Amal dilaksanakan beberapa metode terapi antara lain: terapi do'a, terapi Zikir, terapi membaca Al-Qur'an, terapi puasa, terapi sholat, terapi ruqyah, juga terapi mandi. Terbukti setelah diterapi dengan metode tersebut, banyak pasien yang mengalami kesembuhan dan kondisi mentalnya semakin membaik.²⁶ Fokus penelitian tersebut adalah dampak yang dirasakan oleh pasien penderita gangguan kejiwaan setelah diterapi syari'ah sehingga terciptalah kesehatan mental. Inilah yang menjadi pembeda dengan penelitian yang penulis lakukan, dimana pada penelitian penulis lebih terfokus pada peran *Taqarrub ila Allah* bisa digunakan sebagai terapi sufistik dan berdampak pada resiliensi eks penderita stres yang berada di Pondok 99 Kemlagi Mojokerto.

Pada tahun 2018 dilakukan penelitian oleh Ajeng Angraini dari Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia yang berjudul "*Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Peningkatan Resiliensi Pada Pasien Stroke*" dengan metode pendekatan

²⁶ Ahmad Hambali, "Terapi dalam Mengatasi Problem Kesehatan Mental (Studi Kasus di Pondok Pesantren Nurul Amal Desa Pejamben 1 Kec. Carita)" (Skripsi—IAIN Sultan Maulana Hasanuddin, Banten, 2016), 75.

kuantitatif dengan analisis uji beda skor antara dua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol serta antar subjek kelompok eksperimen. Analisis data yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah perangkat lunak *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 20. Sedangkan untuk analisis uji bedanya menggunakan analisis non-parametrik yaitu Uji *Mann Whitney* dan Uji *Wilcoxon*. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini menunjukkan perubahan nilai mean pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang berarti terdapat peningkatan resiliensi ketika sebelum dan setelah diaplikasikan terapi zikir pada subjek penelitian.²⁷ Fokus penelitian Ajeng terpaku pada satu metode saja yakni terapi zikir dan relasinya terhadap resiliensi pada pasien stroke.

Pada tahun 2019 diadakan penelitian oleh Ida Hasra Hasanuddin dari Program Studi Bimbingan Konseling Islam Jurusan Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya dengan judul “*Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Sebagai Upaya “Taqarrub ila Allah” Seorang Remaja Pecandu Minuman Keras di PKBM (Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat) Mekar Asri, Margorejo III D/73 Surabaya (Studi Kasus Seorang Remaja di PKBM Mekar Asri Margorejo Yang Mengikuti Kejar Paket B)*”. Dilakukannya penelitian ini bermaksud untuk mengetahui proses dan hasil Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam upaya *Taqarrub ila Allah* seorang remaja yang memiliki kebiasaan minum-minuman keras di PKBM Mekar Asri. Metode penelitian menggunakan

²⁷ Ajeng Anggaraini, “Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Peningkatan Resiliensi Pada Pasien Stroke” (Skripsi — Universitas Islam Indonesia, 2018), 88.

pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa terdapat perubahan dengan kategori cukup berhasil dari konseli sebelum dan sesudah terapi SEFT dilakukan.²⁸ Dalam penelitian tersebut menjabarkan tentang terapi SEFT dan itulah yang menjadi perbedaan dengan penelitian yang penulis laksanakan, dimana penulis menggunakan terapi *Taqarrub ila Allah*. Selain itu subjek penelitian Ida merupakan seorang pecandu minuman sedangkan subjek penelitian penulis adalah santri penderita stres di Pondok 99 Kemplagi.

Pada tahun 2020 dilaksanakan penelitian oleh Adlina Windya Megahputri dari Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta yang berjudul “*Terapi Pemaafan Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Perempuan Yang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran*” dengan metode pendekatan kualitatif dengan menggunakan quasi eksperimen yaitu *non-randomized pretest-posttest control group design* dan ditambah *follow-up*. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini menunjukkan Terapi pemaafan efektif dalam meningkatkan skor resiliensi pada perempuan yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. Rata-rata skor resiliensi pada kelompok eksperimen yang diberikan terapi pemaafan meningkat, sedangkan rerata skor resiliensi pada kelompok

²⁸ Ida Hasra Hasanuddin, “Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Sebagai Upaya “*Taqarrub ila Allah*” Seorang Remaja Pecandu Minuman Keras di PKBM (Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat) Mekar Asri, Margorejo III D/73 Surabaya (Studi Kasus Seorang Remaja di PKBM Mekar Asri Margorejo Yang Mengikuti Kejar Paket B)” (Skripsi — UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019), 100.

kontrol yang tidak diberikan intervensi menurun.²⁹ Selain perbedaan subjek penelitian, perbedaan penelitian Adlina dengan penulis adalah alat ukur yang digunakan. Alat ukur yang digunakan Adlina ialah alat ukur Connor-Davidson *Resilience Scale* (CD-RISC). Sedangkan alat ukur yang penulis gunakan ialah Kuesioner Perceived Stress Scale (PSS)-10 milik Cohen 1988.

Buku yang peneliti gunakan ialah Buku Karya Murtadha Munthahhari yang berjudul “*Manusia dan Alam Semesta*”. Di dalam buku ini membahas tentang beragam masalah, mulai masalah manusia dan binatang ilmu pengetahuan dan agama, mazhab pemikiran, sumber-sumber pemikiran Islam, konsepsi tentang alam semesta, dan lain sebagainya.³⁰ Selain itu juga ada buku berjudul “*Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*” yang ditulis oleh Gerald Corey. Pembahasan dalam buku ini terkait konsep-konsep utama dan praktek-praktek dari sistem-sistem terapeutik kontemporer yang mengarah pada masalah-masalah dasar dalam praktek konseling, yaitu masalah etis dan masalah mengenai konselor sebagai pribadi.³¹

G. Sistematika Penulisan

Bab Pertama yakni pendahuluan yang berisi pendahuluan yang merincikan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, penegasan istilah, metode penelitian, kajian pustaka yang berisikan

²⁹ Adlina Windya Megahputri, “Terapi Pemaafan Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Perempuan Yang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran” (Skripsi — UII Yogyakarta, 2020), 140.

³⁰ Murtadha Muthahhari, *Manusia dan Alam Semesta: Konsepsi Islam Tentang Jagat Raya* (Jakarta: Lentera, 2006), Cet. IV.

³¹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama, 2013), Cet. VII.

penelitian terdahulu yang masih relevan dengan penelitian ini, dan terakhir sistematika pembahasan.

Bab Kedua yaitu landasan teori yang didalamnya memaparkan definisi, metode, dan hikmah *Taqarrub ila Allah*. Kemudian pengertian, sumber dan faktor penyebab, gejala dan bentuk stres. Terakhir yakni pengertian, aspek, dan faktor yang mempengaruhi resiliensi.

Bab Ketiga yakni gambaran umum yang berisikan lokasi penelitian, sejarah berdirinya Pondok 99 Kemlagi, pendekatan pengasuh Pondok 99 Kemlagi dalam menangani penderita stres, dan kegiatan rutin di Pondok 99 Kemlagi.

Bab Keempat yaitu hasil dan analisis yang menjelaskan mengenai gambaran penderita stres di Pondok 99 Kemlagi, pelaksanaan *terapi Taarrub Ila Allah* bagi resiliensi penderita stres di Pondok 99 Kemlagi, dan dampak terapi *Taqarrub ila Allah* bagi resiliensi penderita stres di Pondok 99 Kemlagi.

Bab Kelima yakni bab terakhir pada penelitian ini yang disebut penutup, berisikan kesimpulan dan saran.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Taqarrub ila Allah*

1. Pengertian dan Hikmah *Taqarrub ila Allah*

Pembahasan mengenai *Taqarrub ila Allah* banyak digandrungi oleh manusia sejak zaman dahulu hingga zaman modern saat ini. Tidak hanya dijadikan sebagai ibadah, banyak dari mereka menggunakan *Taqarub Ila Allah* sebagai metode penyembuhan atas jiwa yang sakit. Di dalam al-Qur'an dan as-sunnah, banyak *nash-nash syara'* yang mendiktekan tentang upaya pendekatan diri seorang hamba kepada Allah, dari sinilah asal mula istilah *Taqarrub ila Allah* itu muncul. Sebagaimana dalam hadits Nabi SAW bahwa Allah SWT berfirman:

وَمَا تَقَرَّبَ إِلَيَّ عَبْدِي بِشَيْءٍ أَحَبَّ إِلَيَّ مِمَّا فَرَضْتُ عَلَيْهِ، وَمَا يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالنَّوَافِلِ حَتَّى أُحِبَّهُ

Artinya: “Tidaklah hamba-Ku mendekatkan diri kepada-Ku dengan sesuatu yang lebih aku cintai daripada melaksanakan apa yang Aku wajibkan kepada-Nya; tidaklah hamba-Ku terus mendekatkan diri kepada-Ku dengan nafilah-nafilah hingga aku mencintainya.”¹

Dari hadits tersebut, lahirlah istilah *Taqarrub ila Allah*, yakni dari kata *yataqarrabu ilaiyaa* “mendekatkan diri kepadaku”. Namun tidak hanya hadits yang membahas tentang kata *Taqarrub ila Allah*, melainkan

¹ HR. al-Bukhari & Muslim, Fath al-Bari, XVIII/342; Syarh Muslim, IX/35.

juga dijabarkan dalam al-Qur'an tentang perintah untuk mendirikan ibadah ini, yakni di dalam QS. al-Maidah ayat ke-35:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, bertaqwalah kepada Allah dan carilah jalan yang mendekatkan diri kepada-Nya, dan berjihadlah pada jalan-Nya, supaya kamu mendapat keberuntungan.”²

Jika menelisik ayat di atas, dapat diketahui bahwa mencari jalan untuk bisa mendekatkan diri kepada Allah merupakan salah satu perintah dari Allah SWT bagi tiap hambanya yang biasa disebutkan dengan istilah *Taqarrub ila Allah*. Secara etimologi, akar kata dari *Taqarrub* ialah *qaruba* (قَرَبَ - يَقْرُبُ - قُرْبًا - قَرِيبٌ) yang artinya dekat. Selain itu dalam Bahasa Arab, *taqarrub* bisa diartikan (تَقَرَّبَ - يَتَقَرَّبُ - تَقَرُّبًا - مُتَقَرِّبٌ) yang artinya mendekati.³ Dari pengertian etimologi inilah, para ulama kemudian merumuskan pengertian *Taqarrub ila Allah* secara *syar'i*. *Taqarrub ila Allah* dari kacamata Imam Nawawi dan Imam Ibnu Hajar al-Asqalani adalah bukanlah menunjukkan arti kedekatan secara fisik antara manusia dan Allah dalam arti jarak (*masafah*) karena itu jelas mustahil. Begitu pula, untuk memahami hadits Nabi Muhammad SAW di atas tidak bisa dengan mengartikannya secara arti hakikinya, melainkan harus dipahami dalam arti kiasan yang telah masyhur dalam gaya Bahasa orang Arab.

² QS. al-Maidah (5): 35.

³ Ufi Bahrul Hikam, “Nilai-nilai Pendidikan Islam dalam Buku Tasawuf sebagai Kritik sosial karya Said Aqil Siraj” (Skripsi — UIN Sunan Ampel Surabaya, 2015), 24.

Dengan demikian, makna *syar'i* dari *Taqarrub ila Allah* adalah melaksanakan ketaatan kepada Allah dengan cara menjauhi segala larangan-Nya dan menjalankan kewajiban yang telah ditetapkan oleh-Nya. Hamzah Ya'ub mendefinisikan taqarrub sebagai usaha dan kegiatan seorang hamba untuk menghampiri Allah SWT sehingga dapat menduduki tempat yang mulia dan terhormat di hadapan-Nya dengan cara mematuhi segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya.⁴

Cara yang bisa ditempuh bagi seorang hamba untuk bisa dekat dengan Tuhannya adalah dengan melaksanakan ketaatan kepada-Nya dan mengerjakan amal shaleh yang diridhai-Nya seperti sholat 5 waktu yang sudah menjadi tiang agama, melaksanakan dzikri, dan membaca al-Qur'an. Lazim bagi umat untuk melaksanakan *Taqarrub ila Allah* melalui upaya berzikir agar bisa selalu mengingat Allah secara kontinyu, tidak pernah lupa walau sedetikpun kepada Allah SWT.⁵

Selanjutnya, di dalam kitab *Jami' al-'Ulum wa Al-Hikam*, Ibnu Rajab al-Hanbali memaparkan tentang pembagian golongan bagi orang-orang yang mengerjakan *Taqarrub ila Allah*. Golongan tersebut terbagi menjadi dua yakni; *pertama*, golongan yang mendirikan kewajiban-kewajiban dan meninggalkan yang haram-haram, seperti mengerjakan shalat lima waktu dan berpuasa di bulan Ramadhan. *Kedua*, golongan yang melaksanakan sunnah-sunnah, seperti sholat dhuha dan sholat tahajud. Dari pemaparan tersebut bisa ditarik konklusi bahwasanya *Taqarrub ila*

⁴ Ibid., 25.

⁵ M. Mudlofar, "Nilai-Nilai Tarbiyah dalam Tarekat Syadzilyah", *Tasyri' Jurnal*, Vol. 27, No. 2, (2020), 65.

Allah itu mencakup semua ibadah untuk mendirikan yang wajib dan yang sunnah, tidak hanya fokus terhadap ibadah *mahdhah* saja. Jadi, *Taqarrub ila Allah* tidak hanya membangun relasi *hablumminallah* saja, melainkan membangun relasi *hablumminannas* dan *hablumminalalam*. Meninggalkan segala yang haram dan makruh juga termasuk dalam menegakkan *Taqarrub ila Allah*.

Ibnu Rajab al-Hanbali menjelaskan bahwa jika seorang hamba berusaha untuk mendekatkan dirinya kepada Allah, maka dia akan dicintai oleh Allah. Dan orang-orang yang dicintai Allah, akan mendapatkan banyak kebaikan sebagai wujud balasan dari Allah SWT. Kebaikan yang didapat oleh hamba, tidak hanya kebaikan di dunia saja melainkan juga kebaikan di akhirat kelak. Sebagaimana dipaparkan di atas, dapat dinyatakan bahwa Allah sudah mendeklarasikan kedekatan dengan hamba-Nya. Namun hal itu bukan berarti membuat kita justru bermalas-malasan dalam melaksanakan ibadah. Melainkan, kita harus selalu berusaha untuk bisa mendekatkan diri kepada Allah SWT secara istiqomah.⁶ Karena para ulama juga berpendapat bahwa istiqomah itu lebih baik dari seribu karomah. Sebagaimana penjelasan di dalam hadits dari Anas bin Malik radhiyallahu ‘anhu, Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda bahwa Allah SWT berfirman:

⁶ Murtadha Muthahhari, *Manusia dan Alam Semesta: Konsepsi Islam Tentang Jagat Raya* (Jakarta: Lentera, 2006), Cet. IV, 23.

إِذَا تَقَرَّبَ الْعَبْدُ إِلَيَّ شِبْرًا تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا، وَإِذَا تَقَرَّبَ مِنِّي ذِرَاعًا تَقَرَّبْتُ مِنْهُ بَاعًا، وَإِذَا أَتَانِي مَشِيًّا تَيَّنُّهُ هَرْوَلَةً

Artinya: “Jika seorang hamba mendekatkan diri kepada-Ku sejengkal, maka Aku mendekat kepadanya sehasta, dan jika ia mendekatkan diri kepada-Ku sehasta, maka Aku mendekat kepadanya sedepa. Jika ia mendatangkiku dengan berjalan, maka Aku akan mendatangkinya dengan berlari.”⁷

Manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan yang paling sempurna, dibekali potensi luar biasa dan memiliki kedudukan tinggi, tidak heran jika Allah menjadikannya sebagai khalifah di muka bumi ini. Untuk menjadi khalifah di bumi, diperlukan akhlak yang baik agar bumi dan seluruh isinya bisa terawat serta terjaga. Akhlak yang baik ini bisa ditumbuhkan melalui upaya-upaya mendekatkan diri kepada Allah.⁸ Hal ini juga yang menjadi urgensi dilaksanakannya *Taqarrub ila Allah*. Selain itu, banyak sekali kebaikan dan hikmah yang akan didapatkan oleh seorang hamba apabila ia melaksanakan *Taqarrub ila Allah*, antara lain:

- a. Menciptakan hati yang tenang dan tentram karena dengan melaksanakan taqarrub membuat kita selalu ingat kepada-Nya,
- b. Membuat kita selalu bersabar, ridha, dan merasa bersyukur atas segala qadha dan qadar, karena kita percaya akan peran dan kehadiran-Nya dalam hidup kita.

⁷ HR. al-Bukhari: 7536 dan Muslim: 2675.

⁸ Ida Hasra Hasanuddin, “Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) Sebagai Upaya “*Taqarrub ila Allah*” Seorang Remaja Pecandu Minuman Keras di PKBM (Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat) Mekar Asri, Margorejo III D/73 Surabaya (Studi Kasus Seorang Remaja di PKBM Mekar Asri Margorejo Yang Mengikuti Kejar Paket B)” (Skripsi — UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019), 46.

- c. Menumbuhkan sikap mawas diri atau berhati-hati dalam bertindak, berpikir, dan berkata karena kita selalu merasa diawasi oleh Allah SWT.
- d. Membuat kita selalu belajar untuk terus istiqomah mendirikan amal shaleh.

2. Metode *Taqarrub ila Allah*

Kedekatan manusia kepada Allah tidaklah muncul secara tiba-tiba, tetapi harus melalui sebuah proses. Sama halnya dengan hubungan antara dua orang manusia yang saling bersahabat. Pada awalnya tidak saling kenal, tetapi seiring banyaknya waktu yang dihabiskan bersama, maka muncullah rasa sayang yang lambat laun berubah menjadi rasa cinta dan saling memahami sehingga persahabatan itu diantara keduanya bisa tercipta. Begitu pula apabila manusia ingin mendekati diri kepada Allah. Dalam kacamata Imam al-Ghazali, seorang hamba bisa mendekati diri kepada Tuhan dengan cara mengenal-Nya atau biasa disebut dengan *ma'rifah* dalam dunia sufi.⁹ Menenal Tuhan disini maksudnya ialah dengan menjalankan segala perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya sebagaimana yang sudah termaktub dalam al-Qur'an dan hadits.

Banyak cara yang bisa ditempuh oleh seorang hamba untuk bisa mendekati diri kepada Sang Khalik. Salah satunya yang terkenal yakni ajara salah satu wali songo, yakni Sunan Kalijaga yang diabadikan di

⁹ Ibid., 47.

dalam tembang Tombo Ati. Melalui tembang ini, diharapkan menjadi psikoterapi Islam yang mampu mengobati hati manusia, mengobarkan cinta kepada Sang Khalik dan Rasul-Nya, serta bisa menumbuhkan semangat untuk mendekatkan diri kepada Allah.¹⁰ Selain itu, 5 aspek yang disebut di dalam Tombo Ati diharapkan mampu menjadi penyadaran dan pengobatan bagi jiwa manusia yang ternodai oleh pikiran dan nafsu jahat. 5 aspek yang disebut dalam Tombo Ati yakni sebagai berikut:

a. Membaca al-Qur'an

Al-Qur'an merupakan wahyu Allah yang mampu dijadikan sebagai petunjuk bagi orang-orang yang bertaqwa dan bisa digunakan sebagai terapi yang mujarab untuk bisa menyembuhkan penyakit jiwa manusia. Tingkat kemujarabannya dapat terlihat sesuai dengan seberapa tinggi tingkat keimanan seseorang. Apabila seorang hamba sering membaca al-Qur'an dan didukung dengan memahami serta melaksanakan makna yang terkandung di dalamnya, maka hal itu akan membuat iman seorang hamba semakin meningkat karena ia semakin memahami tujuan dari kehidupan yang sebenarnya.¹¹

b. Mendirikan sholat malam

Sholat malam yang banyak populer di kalangan masyarakat ialah sholat tahajud. Namun sebenarnya sholat yang dimaksud tidaklah hanya sholat tahajud, melainkan sholat sunnah hajat, tasbih, mutlak, witr, dan

¹⁰ Singgih Aji Purnomo, "Konsep Dasar, Bentuk, dan Teknik Psikoterapi dalam Islam", *Jurnal Alasma*, Vol. VII, Desember (2018), 65.

¹¹ Nabilah Syumaisi, Denden Setiaji, Arni Apriani, "Analisis Struktur Musik dan Makna Lirik Lagu Tombo Ati-Opick, *Magelaran: Jurnal Pendidikan Seni*, Vol.4 No. 1, Juni (2021), 72.

shalat tarawih yang khusus ada di bulan Ramadhan. Banyak sekali manfaat yang diperoleh manusia jika mampu mendirikan sholat malam (*qiyamul lail*) ini. Disamping, hilangnya rasa gundah, gelisah, sedih, dan khawatir, seorang hamba juga akan diangkat derajatnya oleh Allah SWT. Sebagaimana diwahyukan di dalam al-Qur'an surat al-Isra' ayat 79:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا

Artinya: Dan pada sebahagian malam hari, sholat tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji.¹²

Tidak berhenti di sholat sunnah di malam hari, amalan yang perlu dikerjakan setelahnya ialah berdo'a, berzikir, dan membaca wirid. Dikatakan demikian karena berdo'a di malam hari lebih mustajabah, sebagaimana sabda Nabi Muhammad SAW yakni : “sesuatu yang lebih mendekatkan Tuhan kepada hamba-Nya di tengah malam adalah apabila engkau mampu melakukan zikir kepada Allah, maka lakukanlah.”¹³

c. Berkumpul dan bergaul dengan orang-orang shaleh

Arti berkumpul disini tidak bisa dimaknai begitu saja, melainkan yang dimaksud dari berkumpul adalah kita bisa berteman, berinteraksi,

¹² QS. al-Isra' (17):79.

¹³ Singgih Aji Purnomo, *Konsep Dasar*, 67.

berdiskusi, dan bahkan bisa mendapatkan ilmu dari orang-orang yang sholeh. Orang yang shaleh adalah orang yang mampu mengaktualisasikan potensi dalam dirinya semaksimal mungkin untuk selalu mendekati diri kepada Allah SWT. Jadi *output* yang diharapkan selain menambah wawasan keislaman, juga diharapkan mampu memotivasi diri kita untuk bisa mengikuti jejak mereka (orang-orang sholeh) untuk *bertaqarrub* kepada Allah secara istiqomah.¹⁴

d. Melaksanakan puasa

Puasa merupakan sarana yang baik bagi manusia karna bisa dijadikan sebagai pengendali diri manusia. Puasa yang dimaksud disini ialah mampu menahan diri dari segala perbuatan yang dapat merusak citra fitri manusia. Klasifikasi dari puasa yang dimaksud yakni:¹⁵

- 1) Puasa fisik: menahan diri dari rasa lapar, haus, dan berhubungan badan suami istri sejak terbitnya fajar hingga terbenamnya matahari
- 2) Puasa psikis: menahan hawa nafsu dari segala perbuatan maksiat.

Banyak sekali dampak yang bisa dirasakan oleh manusia apabila ia rajin berpuasa, salah satunya yakni dapat melahirkan efek emosional yang positif seperti selalu bersyukur kepada Allah karna menyadari akan kemaha kuasa Sang Khalik, menumbuhkan rasa solidaritas dan kepedulian terhadap sesama, serta menghidupkan nilai-nilai positif dalam dirinya sehingga ia bisa mengaktualisasikan dirinya sebaik mungkin.

¹⁴ Nabilah Syumaisi, dkk, *Analisis Struktur*, 72.

¹⁵ Singgih Aji Purnomo, *Konsep Dasar*, 68.

e. Melaksanakan zikir malam

Zikir merupakan upaya yang dilakukan seorang hamba agar selalu mengingat Allah. Dengan melaksanakan zikir, seseorang bisa mengembalikan kesadarannya yang hilang sebab ia akan selalu mengingat dan menyebut kembali hal-hal yang tersembunyi di dalam hatinya. Zikir juga mampu menjadi pengingat bagi seseorang bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit hanyalah Allah, bahwa yang bisa memberi dan mengambil hidup seseorang hanyalah Allah. Hal ini baik karena mampu memotivasi orang tersebut untuk menjalani hidup dengan lebih baik dan zikir mampu memberi sugesti penyembuhan bagi mereka yang sakit.

Khususnya zikir yang dilakukan oleh seorang hamba pada malam hari, di saat orang lain terlelap dalam mimpi-mimpinya. Hal itu akan semakin membuat batin dan hati kita terkoneksi dengan Allah SWT. Karena malam hari adalah waktu yang paling mustajab untuk meminta ampun dan memohonkan segala keinginan kita kepada Allah SWT, terutama di 2/3 malam. Dengan berzikir, hati dan batin kita menjadi tenang dan damai sehingga kita bisa selalu husnudzon kepada Allah SWT. Selain itu, zikir juga bisa membuat kita menjadi lebih ikhlas dan tawakkal dalam menjalani takdir yang sudah digariskan oleh Allah SWT.¹⁶

¹⁶ Nabilah Syumaisi, dkk., *Analisis Struktur*, 73.

B. Stres

1. Pengertian, Bentuk, dan Gejala Stres

Stres adalah fenomena manusiawi. Stres akan terus “menemani” kehidupan seseorang baik dia sebagai individu, sebagai kelompok, sebagai suatu komunitas, dan bahkan sebagai suatu bangsa. Dalam diri manusia terdapat dua unsur yang mana keduanya tidak bisa dipungkiri saling berkaitan, yakni unsur jasmani dan rohani. Keberadaan keduanya saling mempengaruhi kondisi individu. Oleh karena itu, jika satu diantaranya mengalami gangguan atau penurunan kualitas, maka akan berdampak pada kedua unsur, begitu juga sebaliknya. Salah satu gangguan yang sering dialami oleh manusia adalah stres. Tidak ada satu orang pun yang tidak merasakan stres, karena di dalam hidup tiap individu pasti memiliki tekanan yang bisa menimbulkan rasa stres tersebut.¹⁷ Yang menjadi pembeda di antara satu individu dengan yang lainnya terletak pada tingkat stres yang dialami, yakni seberapa rendah atau tinggi rasa stres yang dialami oleh individu.

Menurut Imam al-Ghazali, tubuh manusia tersusun atas sifat-sifat kerohanian dan kejiwaan. Di dalam jiwa manusia, terdiri atas unsur-unsur seperti hati, roh, nafsu, dan akal yang bisa mempengaruhi pemikiran manusia. Hati yang disebut oleh al-Ghazali dalam pembahasan ini bukanlah hati secara fisik, melainkan sifat hati yang halus (*latifah*), ketuhanan

¹⁷ Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres* (Hikmah: Jakarta Cet. 1 Januari 2009), 50.

(*rabbaniyyah*), dan kerohanian (*rubaniyyah*). Hati inilah yang berfungsi merasa, mengetahui, mengenal, serta menjadi sasaran segala perintah dan larangan Tuhan. Dimana nantinya di akhirat kelak, hati inilah yang akan dituntut dan dicela atas segala amal perbuatannya. Dan hati ini jugalah yang menjadi tempat berlakunya tekanan ataupun stres pada manusia.¹⁸

Definisi stres yang sangat beragam menunjukkan bahwa stres bukanlah sebuah persoalan yang sederhana, sebagaimana manusia yang juga bukan makhluk sederhana bahkan merupakan *puncak kompleksitas* makhluk.¹⁹ Jika ditinjau dari asal katanya, stres berasal dari istilah latin "*stringger*" yang berarti ketegangan dan tekanan. Stres dapat terjadi apabila hubungan atau keseimbangan antara kekuatan dan kemampuan individu terganggu. Stres merupakan reaksi yang tidak diharapkan yang muncul dikarenakan tingginya tuntutan lingkungan kepada individu.

Vincent Cornelli yang mendefinisikan stres sebagai, "*Gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan.*" Definisi yang lain datang dari W. E. Maramis yang menyatakan bahwa stres adalah masalah atau tuntutan penyesuaian diri karena ada sesuatu yang mengganggu keseimbangan kita, serta bila tidak diatasi dengan baik maka akan mengganggu badan (fisik) kita.²⁰ Definisi stres yang lain datang dari Schrafer yang menyatakan bahwa stres adalah ketidakmampuan dalam menghadapi tuntutan-tuntutan luar biasa yang

¹⁸ Nor Azah Abdul Aziz, "Kaedah Menangani Stres dengan Solat", *Journal of Islamic and Arabic Education*, Vol. 3, No. 2, Oktober (2011), 2.

¹⁹ Mustamir Pedak, *Metode Supernol*, 50.

²⁰ Anis Watus Solika, "Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Relaksasi dalam Menangani Stres di Wonocolo Surabaya" (Skripsi-- UIN Sunan Ampel Surabaya, 2014), 44.

dirasa mengancam kesejahteraan, baik dari dalam maupun dari luar diri individu.

Lazarus mengemukakan bahwa stres bisa terjadi jika seorang individu mengalami tuntutan luar biasa yang melampaui sumber daya yang dimilikinya untuk melakukan penyesuaian diri, atau bisa dikatakan bahwa terjadinya kondisi stres disebabkan adanya kesenjangan atau ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan. Tuntutan disini maksudnya adalah sesuatu yang apabila tidak bisa dipenuhi dapat menimbulkan konsekuensi yang tidak menyenangkan bagi diri individu. Jadi stres tidak hanya bergantung pada kondisi eksternal melainkan juga tergantung mekanisme pengolahan kognitif terhadap kondisi yang dihadapi individu bersangkutan. Pembagian tuntutan sendiri jika mengacu pada Lazarus terbagi menjadi 2 jenis, yaitu:²¹

- a. Tuntutan internal, dimana hal itu timbul sebagai tuntutan biologis seperti kebutuhan-kebutuhan, nilai-nilai, dan kepuasan yang terdapat pada diri individu. Contohnya, seorang wanita yang sudah menjadi ibu dan istri harus memilih antara keluarganya atau pekerjaannya.
- b. Tuntutan eksternal yang muncul dalam aspek fisik dan sosial. Tuntutan eksternal dapat mencerminkan unsur-unsur yang berbeda tergantung dari pekerjaan seseorang, seperti kemacetan, tugas-tugas yang diemban, konflik intrapersonal, dan lingkungan sosial.

²¹ Yanafitria Kusumayanti, "Studi Deskriptif mengenai Coping Stres Bintara Serskoad yang Akan Mengikuti Seleksi Secapa TNI Angkatan Darat" (Skripsi-- Universitas Kristen Maranatha, 2014), 25.

Tidak ada definisi yang pasti untuk stres karena setiap individu akan memberikan respon yang berbeda walaupun sedang menghadapi stres yang sama. Namun berlandaskan dari berbagai definisi yang sudah dikemukakan, para ahli bersepakat bahwa stres bisa muncul karena manusia terlalu berambisi dalam mengejar keinginannya serta kebutuhannya, bahkan rela mengorbankan seluruh kekuatan dan potensinya. Akibatnya, manusia cenderung lupa bahwa mereka bukanlah makhluk sempurna yang tidak memiliki keterbatasan.²²

Stres memiliki berbagai macam bentuk stres. Lazarus membagi bentuk stres menjadi 2 yaitu:²³

- a. *Distress* atau biasa disebut dengan stres negatif, maksudnya yaitu stres yang mengganggu dan merugikan. Biasanya *distress* terjadi kepada individu yang tidak mampu mengatasi keadaan emosinya. Ciri-ciri individu yang terkena distress adalah merasa cemas dan takut, mudah tersinggung, cepat marah, susah berkonsentrasi, tidak energik, pemurung, dan pelupa.
- b. *Eustress* atau biasa disebut dengan stres positif yakni stres yang baik atau stres yang memberikan rasa semangat. Bisa dikatakan bahwa *eustress* merupakan respon stres ringan yang bisa menciptakan perasaan senang, bahagia, dan menggairahkan. Stres ini tidak bersifat mengganggu, melainkan justru bermanfaat dan konstruktif karena bisa

²² Mustamir Pedak, *Metode Supernol*, 50.

²³ Dika Christyanti, Dewi Mustami'ah, Wiwik Sulistiani, "Hubungan antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya", *INSAN*, Vol. 12, No. 03, Desember (2010), 156.

meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu, contohnya menciptakan karya tulis atau membuat seni lukis.

Stres distimulasi oleh adanya sesuatu yang hilang dari diri kita atau tidak tercapainya suatu keinginan dalam diri kita, apabila kita gagal memaknai kejadian ini dengan positif maka yang terjadi adalah respons stres yang akan mengganggu kita. Sebaliknya, apabila dimaknai dengan positif maka respons yang terjadi tidak akan mengganggu kita. Jadi, yang menjadi masalah utama sebenarnya bukan apa yang terjadi tetapi bagaimana kondisi kita serta bagaimana kita melihat kejadian itu. Sayangnya, kita cenderung menyalahkan apa yang ada di luar daripada memperkuat yang di dalam dan introspeksi diri.²⁴

Helmi dalam Nony Oktaviani mengatakan bahwa stres tersusun dari tiga komponen yakni *stressor*, proses (interaksi), dan respon stres. *Stressor* adalah kondisi atau impuls yang mengancam kesejahteraan individu. Respon adalah reaksi yang ditampilkan akibat adanya *stressor*. Sedangkan proses stres adalah mekanisme interaktif yang diawali dari bermulanya *stressor* sampai munculnya respon stres.²⁵ jadi apabila seorang individu tengah menghadapi *stressor* yang datang, maka ia akan merespon dengan cara menilai apakah *stressor* tersebut dapat membahayakan kesehatannya atau tidak, sehingga bisa melakukan pemilihan tindakan untuk menghadapi *stressor* yang ada. Oleh karena itu, tiap individu pasti

²⁴ Mustamir Pedak, *Metode Supernol*, 53.

²⁵ Nony Oktaviani Evasari, "Studi Kasus Strategi Coping Stres Anak Korban Broken Home yang Bisa Bangkit dari Stres" (Skripsi-- UIN SATU Tulungagung, 2019), 15

memiliki beragam tindakan yang berbeda dalam menghadapi stressor yang dialami.

Hardjana mengemukakan gejala-gejala stres antara lain:²⁶

- a. Gejala fisik, dimana keluhannya muncul dalam bentuk fisik seperti tidur tidak teratur atau biasa disebut insomnia, gatal-gatal di kulit, diare, tekanan darah naik, dan rambut rontok.
- b. Gejala emosional, dimana keluhan yang muncul berhubungan dengan aspek psikologis atau emosi seperti merasa sedih dan gelisah, mudah marah, dan harga diri menurun.
- c. Gejala intelektual antara lain yakni susah untuk berkonsentrasi, sulit dan lamban ketika ingin membuat keputusan, dan mudah lupa.
- d. Gejala interpersonal, dimana keluhan muncul bisa dilihat dari reaksi atau perilaku misalnya kehilangan rasa kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, dan tidak memiliki rasa kepedulian kepada orang lain. Biasanya reaksi ini bisa dilihat pada remaja yang stres, dimana ia akan bereaksi dengan melakukan sikap yang menyimpang contohnya merokok secara berlebihan, mabuk, dan penyalahgunaan narkoba.

2. Sumber dan Faktor Penyebab Stres

Pada dasarnya setiap individu memiliki peluang mengalami stres, hanya saja berbeda tergantung dari respon mental yang dimiliki oleh individu tersebut. Penyebab stres biasa disebut dengan sumber stres

²⁶ Dika Christyanti, dkk., *Hubungan antara Penyesuaian Diri*, 155.

(*stressor*). Lazarus dan Cohen mengklasifikasikan sumber stres menjadi 3 bagian, antara lain:²⁷

a. *Cataclysmic stressor*

Stressor jenis ini mengacu pada suatu kondisi atau kejadian dan perubahan luar biasa yang memberikan dampak pada beberapa orang atau seluruh komunitas dalam satu waktu yang sama. Dan kejadian ini terjadi tanpa bisa dikontrol atau terjadi di luar kendali siapapun. Contohnya yakni terjadinya perang, dipenjara, bencana alam (angin puting beliung, gempa bumi, dan tsunami), dan lain sebagainya. Pada *stressor* jenis ini, individu tidak jarang banyak mendapat dukungan dari orang lain.

b. *Personal stressor*

Stressor yang kedua ini yakni *stressor* yang disebabkan oleh permasalahan yang dialami diri sendiri dan biasanya lebih sulit untuk ditangani daripada *cataclysmic stressor*. Hal itu dapat terjadi karena kurangnya dukungan dari individu lain yang bernasib sama. Walaupun *stressor* ini memiliki dampak pengaruh yang kuat dan membutuhkan upaya coping yang cukup besar dari seseorang, namun *stressor* jenis ini tidak dapat diprediksi secara penuh kapan datangnya. Contohnya yakni seseorang yang ditinggal meninggal oleh orang yang dicintai, menderita penyakit yang sulit disembuhkan, dipecat dari kantor, bercerai, dan lain sebagainya.

²⁷ Yanafitria Kusumayanti, *Studi Deskriptif*, 26-27.

c. *Background stressor*

Stressor jenis ini sering dianggap remeh karena merupakan “masalah sehari-hari” yang sering muncul di dalam kehidupan manusia. Padahal, walaupun *stressor* ini bisa dibilang hanya memberikan dampak kecil pada individu, namun jika *stressor* dialami secara terus-menerus maka dapat menimbulkan stres negatif dan dapat mengganggu kondisi individu. Contohnya yakni individu yang terlalu banyak memikul tanggung jawab melebihi kapasitasnya, sering merasa kesepian, mengalami perbedaan pendapat dengan pasangan, dan lain sebagainya. Meskipun kejadian-kejadian tersebut terlihat sepele, namun diperlukan kemampuan yang baik untuk bisa beradaptasi dengan masalah sehari-hari tersebut. Karena jika tidak, maka bisa menimbulkan efek yang kurang baik pada kesehatan mental individu.

Sebagaimana disampaikan bahwa stres bisa dialami oleh individu apabila terjadi ketidakseimbangan antara tuntutan yang ada dengan kemampuan yang dimiliki individu. Lazarus membagi tuntutan itu menjadi beberapa bagian, antara lain:²⁸

a. Frustrasi

Frustrasi dapat muncul apabila terdapat hambatan atau kegagalan saat seseorang sedang berusaha untuk mencapai tujuannya. Hambatan yang dimaksud bisa datang dari mana saja, baik dari dalam diri individu itu sendiri maupun dari lingkungan.

²⁸ Anis Watus Solika, *Bimbingan Konseling Islam*, 47-48.

b. Konflik

Stres akan muncul apabila individu dihadapkan pada realita bahwa ia harus memilih salah satu di antara kebutuhan dan tujuan pada saat yang bersamaan. Biasanya yang membuat hal itu menjadi konflik dikarenakan pilihan terhadap satu opsi bisa menciptakan frustrasi bagi opsi yang lain, begitu pula sebaliknya.

c. Tekanan

Individu juga akan merasa stres apabila ia mendapatkan tekanan atau paksaan untuk bersikap atau mencapai hasil tertentu dengan cara yang sudah ditentukan. Sama halnya dengan frustrasi tadi, sumber tekanan yang ada bisa lahir dari dalam diri individu itu sendiri ataupun dari lingkungan sekitar.

d. Ancaman

Salah satu aspek yang bisa juga menimbulkan stres adalah perilaku preventif seseorang terhadap suatu hal atau kondisi tertentu yang dianggap merugikan atau tidak menyenangkan bagi dirinya sendiri.²⁹

C. Resiliensi

1. Pengertian dan Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Resiliensi merupakan fenomena yang muncul seiring dengan munculnya gangguan stres. Resiliensi adalah suatu upaya yang dilakukan oleh individu sehingga ia mampu berdamai dan beradaptasi dengan baik dalam menghadapi kondisi tertekan, yang nantinya individu tersebut

²⁹ Ibid., 47-48.

mampu untuk melalui masa sulit itu dan kembali pulih serta dapat berfungsi secara optimal. Disclemente, Santelli dan Crosby menuturkan bahwa resiliensi memiliki keterkaitan sangat erat dengan stres. Keduanya bagaikan dua konstruk yang tidak bisa dipisahkan. Karena resiliensi baru bisa dijabarkan ketika muncul suatu tekanan atau kondisi sengsara yang dihadapi oleh seseorang. Sementara kondisi tertekan tersebut dapat menyebabkan rasa stres dan manajemen stres yang mengarah pada adaptasi positif adalah resiliensi.³⁰

Reivich & Shatte menuturkan definisi resiliensi sebagai kemampuan individu untuk bisa memberikan respon yang sehat dan produktif ketika menghadapi trauma dan kasus yang sengsara, sehingga dibutuhkan pengelolaan permasalahan hidup setiap hari. Individu dikatakan memiliki resiliensi ketika ia mampu mengelola emosi negatif menjadi emosi positif sehingga dapat melalui masa-masa sulit yang telah dialami dalam hidupnya.³¹

Resiliensi bisa dikatakan sebagai kemampuan yang dimiliki seseorang untuk bangkit dari kesengsaraan hidup. Bagi individu yang kurang atau bahkan tidak memiliki resiliensi dalam dirinya, kemungkinan akan mengalami kesulitan cukup berarti saat ia berhadapan dengan situasi yang menekan, misal seperti mengalami musibah bencana alam. Dengan

³⁰ Vallahatullah Missasi, Indah Dwi Cahya Izzati, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi" (Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, 8 Agustus 2019), 433-434.

³¹ Triana Indrawati, "Pengaruh Resiliensi dan Religiusitas terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Guru di Paud Rawan Bencana Rob", *Al-Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol. 2, No. 2 (2019), 74.

kata lain, resiliensi memegang peranan yang sangat penting dalam hidup, khususnya saat sedang mengalami situasi terterkan. Karena dengan beresiliensi, individu bisa terhindar dari depresi yang berkepanjangan. Namun, resiliensi tidak bisa muncul dan berkembang secara tiba-tiba dalam diri manusia. Melainkan, diperlukan cara agar resiliensi mampu berkembang dan terus mengalami peningkatan.

Sebenarnya di dalam diri tiap individu pasti ada benih-benih resiliensi. Corner menuturkan bahwa pada dasarnya seseorang memiliki kemampuan untuk tangguh (resiliensi) secara alami.³² Namun perkembangannya dalam tiap individu berbeda karena terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi. Reisman, dkk menuturkan bahwa beberapa faktor tersebut antara lain:³³

a. Harga diri (*Self-esteem*)

Harga diri akan sangat membantu individu dalam menghadapi berbagai kesengsaraan dalam hidup. Dengan harga diri yang baik, maka ketika individu berhadapan dengan suatu masalah, dia bisa untuk tetap tegar dan yakin pada diri sendiri bahwa dia bisa melwati permasalahan itu.

b. Dukungan sosial (*Social support*)

Dikatakan bahwa dukungan sosial mampu menjadi penunjang yang baik bagi resiliensi individu karena dengan adanya support dari

³² Vallahatullah Missasi, dkk., *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi*, 434.

³³ Venyha Aprilandra, "Hubungan Religiusitas dengan Resiliensi pada Penduduk Miskin di Pinggir Sungai Siak" (Skripsi-- UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2015), 15-16.

sekitar, individu merasa tidak sendirian dan kesepian dalam menjalani hidup, serta dia termotivasi untuk bisa menyelesaikan masalah dan bangkit dari keterpurukan yang dialaminya.

c. Spiritualitas

Spiritualitas merupakan aspek internal yang mampu menentukan resiliensi bagi individu. Disini spiritualitas berperan aktif dengan cara individu percaya bahwa segala yang terjadi di dalam hidupnya sudah ditakdirkan oleh Tuhan. Dengan demikian, individu tidak pernah menyerah dan putus asa dalam menghadapi masalah karena dia percaya ada Tuhan yang akan menolongnya dari kesusahan yang sedang dialami.

d. Emosi positif

Emosi positif juga merupakan faktor penting dalam pembentukan resiliensi. Karena dengan emosi positif, individu dapat menghilangkan respon negatif saat menghadapi masalah. Dengan menggunakan emosi positif ketika menghadapi masalah, maka akan membuat permasalahan tersebut selesai secara efektif dan dapat mengurangi rasa stres yang ditimbulkan.³⁴

2. Aspek Resiliensi

Reivich dan Shatte menuturkan bahwasanya jika seseorang memiliki resiliensi yang baik maka individu tersebut mampu bangkit melewati masa trauma yang dihadapinya. Individu bisa bangkit karena ia belajar bahwa

³⁴ Ibid., 15-16.

kegagalan bukanlah akhir dari segalanya, justru ia semangat untuk mencari peluang dan pengalaman baru yang lebih menantang. Baginya, kegagalan di masa lalu adalah sebuah pembelajaran yang bisa diambil hikmah dan maknanya untuk melangkah ke kehidupan selanjutnya. Bukanlah hal yang aneh jika kita merasa terpuruk saat dihadapkan dengan kesulitan dan kegagalan, namun dengan adanya resiliensi bisa membuat orang bisa melihat kegagalan dari segi kacamata lain. Disinilah urgensi dari memiliki resiliensi, karena mampu menyelamatkan hidup seseorang agar terhindar dari depresi dan kecemasan.

Reivich dan Shatte mengungkapkan bahwasanya terdapat 7 aspek dari resiliensi, antara lain:³⁵

a. Regulasi emosi

Maksud dari regulasi emosi yakni upaya seseorang untuk bisa mengatur emosinya agar bisa tenang saat berhadapan dengan pelbagai kondisi, khususnya kondisi yang menekan. Regulasi emosi menjadi penting karena emosi yang dirasakan oleh seseorang cenderung berpengaruh kepada orang lain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang dengan regulasi emosi rendah cenderung mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain. Reivich dan Shatte memaparkan bahwa terdapat dua keterampilan yang memudahkan individu untuk menerapkan regulasi emosi yakni tenang dan fokus.

³⁵ Triana Indrawati, *Pengaruh Resiliensi*, 76.

b. Pengendalian diri

Pengendalian diri merupakan kemampuan seseorang untuk bisa mengendalikan impuls atau dorongan yang muncul. Hal ini menjadi penting agar setiap perilaku dan perkataan yang dilakukan oleh individu tidak lepas kendali. Individu dengan kemampuan pengendalian diri yang rendah, akan dikuasai oleh pikiran dan perilaku mereka karena cepat mengalami perubahan emosi. Maka, perilaku yang sering mereka tunjukkan yakni mudah marah, tidak bisa sabar, dan bersikap agresif.

c. Optimisme

Optimisme maksudnya seseorang harus percaya dan yakin bahwa segala sesuatu di masa depan akan lebih baik daripada sebelumnya. Optimisme merupakan hal yang baik bagi individu karena mampu menjadi motivasi dan harapan bagi masa depannya, serta membuat individu percaya bahwa dia bisa memegang kontrol dan kendali bagi arah hidupnya. Jika dibandingkan dengan individu yang selalu pesimis, maka akan terlihat bahwa individu dengan sikap optimis jarang mengalami depresi, mempunyai produktivitas kerja yang tinggi, dan memiliki kesehatan yang baik.³⁶

d. Analisis Penyebab Masalah

Pengertian analisis penyebab masalah adalah kemampuan untuk menganalisis ketika individu dihadapkan dengan suatu masalah.

³⁶ Ibid., 76.

Kemampuan ini bisa digunakan untuk mengidentifikasi secara mendetail penyebab suatu permasalahan itu bisa terjadi, sehingga individu tidak salah dan tidak merugikan siapapun saat hendak mengambil keputusan untuk menangani permasalahan tersebut. Bila individu tidak mampu untuk menganalisis penyebab suatu masalah secara akurat, maka ia akan terus menerus mengulangi kesalahan yang sama.

e. Empati

Walaupun empati terdengar mirip dengan simpati, namun sebenarnya terdapat perbedaan diantara keduanya. Empati ini sifatnya lebih mendalam karena empati adalah kemampuan untuk bisa menempatkan dan melibatkan diri pada posisi orang lain untuk merasakan emosi dan perasaannya serta memahami alasan yang menjadi penyebab mereka bisa merasakan hal itu. Empati dapat membantu kita untuk lebih peduli dan peka terhadap perasaan orang lain sehingga mengurangi resiko terjadinya konflik. Ketidak mampuan dalam berempati berpotensi menimbulkan kesulitan untuk berhubungan sosial dengan orang lain.³⁷

f. Efikasi diri

Efikasi diri adalah kepercayaan diri yang dimiliki seseorang pada kemampuannya untuk bisa menemukan solusi dari segala jenis tugas yang diberikan kepadanya. Sederhanya, seseorang meyakini bahwa

³⁷ Ibid., 76.

jika ia bisa menyelesaikan satu permasalahan, maka akan muncul respon positif yang didapat sehingga kepercayaan dirinya menjadi meningkat.

g. Pencapaian

Pencapaian yakni kemampuan dimana ia bisa meraih apa saja yang sudah menjadi harapan dan keinginannya. Aspek ini penting untuk dimiliki agar individu berani untuk mencoba sesuatu yang baru. Karena jika individu takut memulai dan takut gagal sebelum mencoba, maka dia tidak akan pernah bisa mendapatkan apa yang diinginkan.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

GAMBARAN UMUM

A. Lokasi Penelitian

Dalam bab ini peneliti akan menyajikan deskripsi secara general dari lokasi tempat dimana ditelitinya objek penelitian. Hal ini dianggap penting oleh peneliti karena dapat membantu untuk menemukan data-data umum sebagai data pelengkap. Pondok 99 Kemlagi merupakan salah satu pondok pesantren yang menampung dan merawat pasien ODGJ (Orang Dengan Gangguan Jiwa). Lokasi pondok yang dijadikan sebagai objek penelitian skripsi berada di desa Pandankrajan, tepatnya di Dusun Pandantoyo RT 10/RW 05 Desa Pandankrajan Kecamatan Kemlagi Kabupaten Mojokerto. Jumlah Keluarga (KK) di Kecamatan Kemlagi ialah sebanyak 20.289 dengan rincian jumlah jiwa laki-laki sebanyak 30.808 dan jumlah jiwa perempuan sebanyak 30.616. Rincian lebih lanjutnya ialah sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Jumlah Penduduk Kecamatan Kemlagi¹

0-4	Penduduk	Laki-laki	2098 jiwa
		Perempuan	1932 jiwa
5-9	Penduduk	Laki-laki	2251 jiwa
		Perempuan	2216 jiwa
10-14	Penduduk	Laki-laki	2250 jiwa
		Perempuan	2205 jiwa
15-19	Penduduk	Laki-laki	2456 jiwa
		Perempuan	2363 jiwa
20-24	Penduduk	Laki-laki	2267 jiwa
		Perempuan	2076 jiwa
25-29	Penduduk	Laki-laki	2160 jiwa

¹ <https://mojokertokab.go.id/datastatistik/kependudukan> diakses pada tanggal 01 Juli 2022.

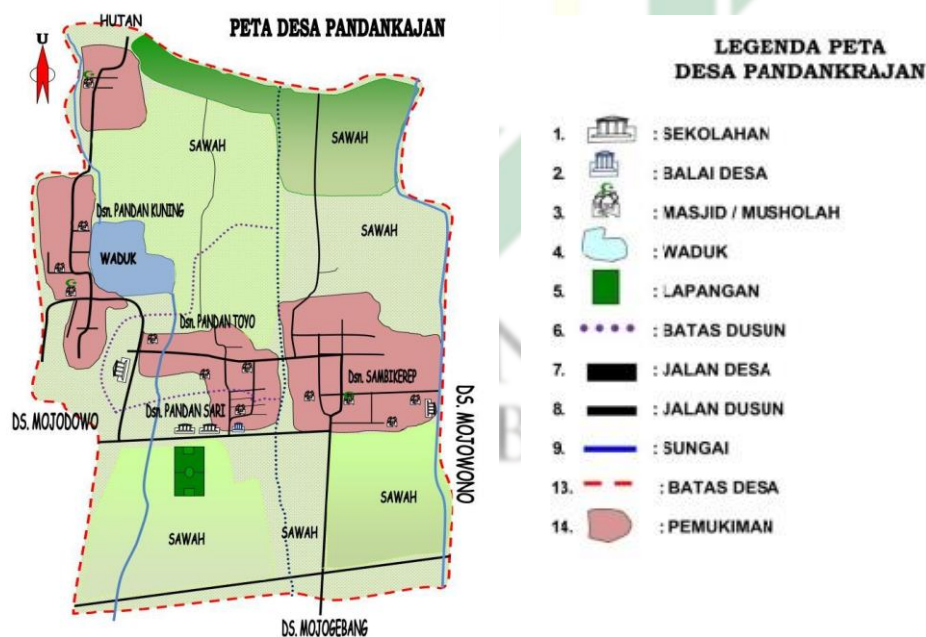
		Perempuan	2082 jiwa
30-34	Penduduk	Laki-laki	2246 jiwa
		Perempuan	2109 jiwa
35-39	Penduduk	Laki-laki	2470 jiwa
		Perempuan	2339 jiwa
40-44	Penduduk	Laki-laki	2021 jiwa
		Perempuan	1929 jiwa
45-49	Penduduk	Laki-laki	2183 jiwa
		Perempuan	2239 jiwa
50-54	Penduduk	Laki-laki	2178 jiwa
		Perempuan	2219 jiwa
55-59	Penduduk	Laki-laki	1786 jiwa
		Perempuan	2044 jiwa
60-64	Penduduk	Laki-laki	1621 jiwa
		Perempuan	1597 jiwa
65-69	Penduduk	Laki-laki	1079 jiwa
		Perempuan	1027 jiwa
70-74	Penduduk	Laki-laki	651 jiwa
		Perempuan	748 jiwa
75+	Penduduk	Laki-laki	1091 jiwa
		Perempuan	1491 jiwa

Desa Pandankrajan memiliki luas sebesar 232.251 km² dengan jumlah penduduk sebanyak 2.729 jiwa. Jika ditempuh dari pusat pemerintahan Kecamatan Kemplagi Kabupaten Mojokerto, maka diperlukan untuk menempuh perjalanan sejauh 3.5 km dari titik pusat pemerintahan tersebut. Secara administratif batas-batas Desa Pandankrajan adalah sebagai berikut:²

- a. Sebelah Utara : Hutan Perhutani Kabupaten Mojoketo
- b. Sebelah Selatan : Desa Mojogebang
- c. Sebelah Timur : Desa Mojowono
- d. Sebelah Barat : Desa Mojodowo

² Muhammad Rahman Alfansuri. "Studi Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam pada Penderita Gangguan Kejiwaan di Pondok 99 Desa Pandankrajan Kecamatan Kemplagi Kabupaten Mojokerto" (Skripsi — UIN Sunan Ampel Surabaya, 2016), 96.

Mayoritas penduduk Desa Pandankrajan adalah petani dan peternak dan eberapa generasi termuda yang baru sudah banyak yang merantau ke Surabaya untuk bekerja. Desa Pandankrajan terdiri atas beberapa Dusun yaitu Pandankuning/Pandanwaduk, Pandansari, Sumbergayam, Pandantoyo dan Sambikerep/Pandanwetan. Kondisi wilayah Desa Pandankrajan adalah 138.107 Ha tanah sawah, 92.377 Ha tanah kering, dan suhu udara rata-rata 30-36°C. Jadi, topografi desa ini sebagian besar adalah dataran tinggi dan persawahan tadah hujan dengan intensitas curah hujan sekitar 1.500-2.000 mm/Tahun. Ketinggian tanah Desa Pandankrajan dari permukaan laut sekitar 35 meter.



Gambar 3. 1 Peta dan Legenda Desa Pandankrajan

Desan Pandankrajan terdiri dari 4 Dusun, 20 RT (Rukun Tetangga) dan 10 RW (Rukun Warga). Masyarakat di desa ini masih melestarikan dengan baik budaya gotong royong. Hal ini dapat dilihat dari aktivitas mereka

berupa kerja bakti untuk membersihkan lingkungan desa, juga bekerja sama saat memperbaiki jalan rusak yang ada di sekitar tempat tinggal mereka.³

B. Sejarah Berdirinya Pondok 99 Kemlagi

Pendiri Pondok 99 Kemlagi adalah almarhum Bapak Suwoto dan istrinya yang bernama Ibu Sri Asih. Pemberian angka 99 pada nama pondok ini, didasari oleh hari dimana pembangunan pondok dilaksanakan untuk pertama kalinya. Almarhum Bapak Suwoto memulai membangun pondok tepat di tanggal 9, bulan 9, dan tahun 1999. Selain itu, beliau juga memulai mengerjakan bangunan tepat di pukul 9 pagi. Jadi itulah filosofi dari adanya angka 99 di nama Pondok 99 Kemlagi. Proses pembangunan pondok murni dikerjakan oleh pihak keluarga pondok itu sendiri dan tanpa disponsori oleh pihak manapun.⁴

Awal mula berdirinya pondok 99, sang pendiri menyatakan bahwa tidak ada niatan untuk menjadikan pondok tersebut sebagai tempat penitipan bagi penderita ODGJ (Orang Dengan Gangguan Jiwa) seperti saat ini. Dahulu, santri di pondok 99 adalah tetangga yang ada di sekitar pondok yakni para remaja dan anak kecil. Mereka diajarkan ngaji terjemah dengan menggunakan Bahasa Indonesia. Kitab yang digunakan saat mengajar adalah kitab terjemah Shahih Al-Bukhari dan tafsir Ibnu Katsir. Harapan sang pendiri pondok dengan sistem mempelajari kitab terjemah adalah agar para santri dapat memahami apa makna yang terkandung di dalam Al-Qur'an. Tujuan akhirnya

³ Ibid., 98.

⁴ Sri Asih (Pengasuh/Istri dari Almarhum Bapak Suwoto), *Wawancara*, Kemlagi 22 Oktober 2021.

adalah agar para santri bisa mengamalkan ilmu yang sudah didapat dan dipelajari ke dalam kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya, Pondok 99 Kemlagi digunakan sebagai tempat pelarian oleh para remaja yang nakal seperti anak yang lari dari tawuran, kabur dari rumah, dan anak *punk*. Sang pengasuh (almarhum bapak suwoto) mengizinkan mereka untuk tinggal di Pondok tersebut. Disana, para remaja diajari cara sholat yang baik dan diajari untuk bisa mendirikan sholat 5 waktu. Selain itu, mereka diwajibkan untuk mengikuti shalat berjamaah. Tidak cukup dengan mengajari para remaja untuk mengerjakan sholat 5 waktu secara berjamaah, almarhum Pak Suwoto dengan dibantu istri beliau juga mengajarkan agar mereka terbiasa menjalankan puasa di bulan Ramadhan. Sang pendiri pondok yakin bahwa apabila seorang hamba mau mendekati diri kepada Allah, maka hati bisa menjadi tenang dan bisa melahirkan sikap yang baik.⁵

Tahun 2001 merupakan awal dimulainya perjalanan pondok 99 Kemlagi sebagai pondok yang merawat pasien ODGJ. Santri pertama ialah seorang anak laki-laki penderita stres berinisial NH yang berasal dari daerah Kemlagi sendiri. Orang tuanya menitipkan anak tersebut di Pondok 99 Kemlagi karena mereka sudah kewalahan untuk merawatnya di rumah. Mereka percaya bahwa anaknya dapat dirawat dan ditangani dengan baik jika dititipkan di Pondok. Saat ini santri tersebut sudah sembuh total, bahkan sudah menikah dan memiliki 2 anak. Santri kedua adalah seorang perempuan

⁵ Sri Asih (Pengasuh/Istri dari Almarhum Bapak Suwoto), *Wawancara*, Kemlagi 22 Oktober 2021.

berinisial MI penderita depresi dan pecandu rokok. Sebelumnya, dia tinggal di pinggir jalan tanpa diketahui siapa dan dimana keluarganya. Almarhum Bapak Suwoto merasa iba ketika melihat perempuan tersebut dan akhirnya diajak pulang untuk kemudian dirawat di Pondok 99. Setelah ditangani, kondisinya membaik bahkan bisa membantu masak dan mencuci, bisa kembali bersosialisasi, juga mengikuti kegiatan-kegiatan di kampung seperti tahlilan.

Semenjak saat itu, nama pondok 99 Kemlagi semakin dikenal oleh banyak masyarakat. Bertambah pula masyarakat yang menitipkan keluarganya di pondok tersebut. Pihak pondok 99 Kemlagi juga selalu meng-*upgrade* sistem pengajaran dan penyembuhannya agar bisa semakin baik dalam menangani santri penderita ODGJ. Hal itu terbukti dengan adanya tambahan jadwal meminum obat dan kegiatan membaca al-Qur'an serta membaca Zikir.

Pada tahun 2017, Ibu Sri Asih selaku istri dari sang pendiri pondok menambahkan cara penyembuhan santri dengan meminum obat. Namun hal itu tidak bertahan lama karena ditentang oleh almarhum Bapak Suwoto.⁶ Prinsip dari almarhum Bapak Suwoto adalah beliau ingin mengobati santri hanya melalui metode *Taqarrub ila Allah* yakni kegiatan shalat berjamaah dan puasa di bulan Ramadhan. Hingga pada 2019 ada santri ODGJ yang mengalami epilepsi dan kondisinya bisa membaik karena meminum obat dari dokter. Semenjak saat itu, Ibu Sri Asih kembali menekankan metode

⁶ Sri Asih (Pengasuh/Istri dari Almarhum Bapak Suwoto), *Wawancara*, Kemlagi 22 Oktober 2021.

penyembuhan melalui minum obat. Ibu Sri Asih percaya apabila mengkolaborasikan metode non medis (penyembuhan melalui *Taqarrub ila Allah*) dengan metode medis (minum obat), akan membuat proses penyembuhan semakin berjalan dengan baik.

Kegiatan membaca Al-Qur'an yang merupakan ide dari Ibu Sri Asih mulai diterapkan sejak tahun 2017. Awalnya almarhum Bapak Suwoto kurang setuju karena menurut beliau santri penderita ODGJ akan susah untuk bisa membaca Al-Qur'an. Bagi beliau, dengan memberikan pengajian terjemah saja sudah cukup. Sedangkan Ibu Sri Asih yakin bahwa Allah akan memberikan kemudahan bagi setiap hamba-Nya yang mau berusaha. Sebenarnya kegiatan membaca Al-Qur'an sudah dilaksanakan di Pondok 99 Kemlagi. Namun, kegiatan tersebut hanya dilaksanakan di bulan Ramadhan, belum diterapkan dalam rutinitas sehari-hari. Ibu Sri memulai dengan cara membiasakan para santri membaca Al-Qur'an setelah shalat maghrib. Beliau dengan sabar mengajari para santri yang belum bisa membaca Al-Qur'an. Lambat laun, para santri bisa membaca al-Qur'an dengan lancar dan akhirnya kegiatan membaca Al-Qur'an berhasil menjadi rutinitas tambahan sehari-hari di Pondok 99 Kemlagi.⁷

Selain ibadah yang sudah dijabarkan sebelumnya, untuk menghibur para santri biasanya pengasuh akan menyalakan musik. Namun semenjak Bapak Suwoto meninggal di tahun 2021, Ibu Sri menghapus kegiatan mendengarkan musik tersebut. Beliau menggantinya dengan kegiatan

⁷ Sri Asih (Pengasuh/Istri dari Almarhum Bapak Suwoto), *Wawancara*, Kemlagi 22 Oktober 2021.

membaca Zikir yang dilaksanakan ba'da subuh dan sore hari sebelum shalat maghrib.

Disamping menambahkan kegiatan Zikir pagi dan Zikir petang, saat ini Ibu Sri Asih juga mewajibkan para santri untuk mendirikan shalat sunnah dhuha dan shalat rawatib. Saat ini, santri di Pondok 99 kemlagi berjumlah 55 dengan rincian 49 samtri laki-laki dan 6 santri perempuan. Sedangkan jumlah santri penderita stres disini ialah berjumlah 8 orang. Selebihnya merupakan santri penderita kecanduan narkoba.⁸

C. Pendekatan Pengasuh dalam Menangani Penderita Stres

Pendekatan yang digunakan pengasuh Pondok 99 dalam menghadapi penderita stres bisa dibilang sangat baik. Pengasuh menggabungkan dua metode dari dunia medis dan juga non-medis yakni dunia religi atau spiritual. Demi lancarnya proses penyembuhan yang dilakukan, pengasuh memiliki beberapa kunci khusus yang diterapkan bagi para santrinya. Hal pertama yang ditekankan pengasuh ialah tentang prinsip yang harus dipegang teguh oleh para santrinya.

Prinsip yang dimaksud oleh pengasuh ialah prinsip tentang keimanan. Keimanan yang dibicarakan disini tidak hanya tentang keimanan kepada tuhan (*hablumminallah*), melainkan juga tentang *hablum mina annaas* dan *hablum minal alaam*. Keimanan kepada tuhan berarti santri diajarkan untuk bisa mendekatkan diri kepada Tuhan. Sedangkan *hablum mina annaas* berarti

⁸ Tulus (Pengasuh Pondok 99 Kemlagi Mojokerto), *Wawancara*, Kemlagi 18 Oktober 2021.

santri harus saling menolong antara satu sama lain, dan *hablum minal alaam* maksudnya ialah menjaga lingkungan sekitar agar tetap bersih serta terawat.

Prinsip keimanan ini memang tidak bisa tumbuh begitu saja dalam diri santri, melainkan harus dilatih dan dikembangkan. Oleh karena itu, pengasuh tidak melepas begitu saja para santri, melainkan diajari dan dibimbing secara perlahan untuk bisa mengamalkan prinsip keimanan tersebut. Dimulai dari menciptakan *hablumminallah* yang baik yakni mengerjakan shalat jamaah dan membaca serta mempelajari Al-Qur'an terjemah. Pengasuh yakin dengan mengerjakan kedua ibadah tersebut maka hati dan pikiran bisa menjadi tenang, damai, dan tentram.

Seorang santri yang sudah bisa mengerjakan ibadah sholat lima waktu secara tepat waktu, maka ia akan terbiasa menjadi individu yang bertanggung jawab. Selanjutnya, individu tersebut diharapkan akan mampu melaksanakan *hablumminannas* dan *hablumminalalam* secara baik. Hal itu dilandasi karena ia menyadari bahwa segala di dunia ini adalah milik Allah SWT dan harus diperlakukan serta dirawat dengan baik. Sejalan dengan hal itu, Murtadha mengatakan bahwa keimanan seseorang yang kuat dapat berdampak pada meningkatnya rasa kebahagiaan dan kegembiraan seseorang, meningkatnya hubungan sosial dengan sesama, dan berkurangnya rasa cemas.⁹

Prinsip akan keimanan yang sudah tercipta dalam individu akan membuat keyakinan kepada Allah SWT semakin kuat. Disamping itu, juga mampu membuat ia yakin akan diri sendiri dan usaha yang dilakukan dalam

⁹ Murtadha Muthahhari, *Manusia dan Alam Semesta* (Jakarta: Penerbit Lentera, 2006), 24-29.

kehidupan sehari-hari. Karena apabila seorang hamba percaya dan yakin kepada Allah SWT, maka hal itu bisa memberi energi positif pada diri seseorang tersebut. Dimana ia akan berhusnudzon kepada Allah dan yakin bahwa Allah akan membantunya dalam melakukan segala sesuatu. Hamba tersebut percaya bahwa Allah Maha Mengetahui apa saja hal-hal yang baik dan tidak bagi hamba-Nya.

Tahapan selanjutnya ialah individu akan mencapai tingkat ketaqwaan kepada Allah. Dimana tahapan ini bisa tercapai apabila keimanan tadi sudah tumbuh dalam hati dan diri individu, juga apabila hamba sudah taat kepada Sang Pencipta. Pengasuh Pondok 99 memiliki persepsi tersendiri mengenai ketaqwaan kepada Allah antara lain yaitu selalu ingat kepada Allah, tahu akan kuasa Allah, suka kepada Allah, berusaha mendekati diri kepada Allah, dan berdialog dengan Allah.¹⁰ Tidak semua manusia bisa memahami kelima aspek ini. Karena memang hal-hal tersebut lebih dikupas tuntas di dunia tasawuf.

Intisari dari pendekatan yang dilakukan oleh Pengasuh Pondok 99 kepada santrinya ialah *Taqarrub ila Allah*. Metode ini dipilih karena pengasuh percaya bahwa segala sesuatu di bumi ini merupakan ciptaan dan pengaturan Allah. Jadi jika manusia mengembalikan segala hal yang terjadi kepada Allah, maka manusia pasti bisa sabar melewatinya. Karena pengasuh percaya, Allah tidak akan memberikan cobaan melainkan sesuai dengan kemampuan hamba-Nya.

¹⁰ Sri Asih (Pengasuh/Istri dari Almarhum Bapak Suwoto), *Wawancara*, Kemlagi 22 Oktober 2021.

Seseorang yang telah berhasil memenuhi aspek ruhaniahnya dengan baik, maka akan terlahir jiwa yang baik pula dari dalam dirinya.¹¹ Karena pikirannya tidak lagi dipenuhi dengan pemikrian-pemikiran rumit, melainkan sudah dipenuhi dengan keimanannya kepada Allah. Selain itu, kesehatan mentalnya bisa juga tercapai dengan baik. Tidak ada lagi *overthinking* di dalam hidupnya, karena hatinya selalu terasa tenang dan tentram karena selalu berhusnudzon kepada Allah. Sehingga stres tidak lagi menghampiri individu yang hati dan kepalanya sudah dipenuhi oleh asma Allah, karena waktunya dihabiskan untuk berZikir dan beribadah kepada Allah.

D. Kegiatan Rutin di Pondok 99 Kemlagi

Pengasuh membagi kamar santri berdasarkan kondisi kesehatan mentalnya. Bagi santri yang kondisinya sudah membaik, maka akan dikumpulkan sesuai dengan yang kondisinya sudah baik. Para santri di Pondok 99 Kemlagi dapat mengikuti jadwal kegiatan dengan baik. Mereka seolah sudah hafal di luar kepala dengan aktivitasnya.

Sebagaimana dijabarkan sebelumnya, bahwa Pondok 99 Kemlagi merupakan pondok yang menangani santri penderita ODGJ. Pengasuhnya menggunakan metode *Taqarrub ila Allah* sebagai metode penyembuhan, seperti shalat 5 waktu secara berjamaah, membaca Al-Qur'an, dan melaksanakan Zikir pagi dan petang. Selain itu, juga ada beberapa kegiatan

¹¹ Yuanita Ma'rufah, "Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an" (Skripsi — Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2015), 3.

lain yang dilaksanakan di Pondok ini. Berikut merupakan jadwal kegiatan sehari-hari para santri:¹²

Tabel 3. 2 Jadwal Kegiatan Pondok 99 Kemlagi

PUKUL	URUTAN KEGIATAN
03.00 - 04.00	Mandi, Sholat Tahajud, dan persiapan sholat Subuh
04.00 - 04.30	Shalat subuh berjama'ah
04.30 - 05.30	Zikir pagi
05.30 - 06.00	Membaca Al-Qur'an
06.00 - 07.00	<ul style="list-style-type: none"> • Jalan mengelilingi kolam • Piket menyapu bagi yang bertugas • Piket mencuci baju bagi yang bertugas (seminggu 2 kali)
07.00 - 07.30	Sarapan
07.30 - 08.00	Shalat Dhuha
08.00 - 08.30	Senam
08.30 - 09.00	Minum Obat
09.00 - 11.00	Istirahat
11.00 - 11.30	Bangun tidur, Persiapan Shalat Dhuhur
11.30 - 12.00	Shalat dhuhur berjamaah
12.00 - 12.30	Makan siang
12.30 - 14.00	Istirahat
14.00 - 14.45	Mandi dan aktivitas santai
14.45 - 15.00	Persiapan Shalat Ashar
15.00 - 15.30	Shalat Ashar berjamaah
15.30 - 16.00	Santai dan Makan Sore
16.00 - 17.00	Zikir Petang
17.00 - 17.30	Persiapan Shalat Maghrib
17.30 - 18.00	Shalat Maghrib berjamaah
18.00 - 18.30	Mengaji Al-Qur'an
18.30 - 18.45	Persiapan Shalat Isya'
18.45 - 19.15	Shalat Isya' berjamaah
19.15 - 19.45	Minum obat
19.45 - 20.00	Cemilan malam
20.00 - 03.00	Tidur

Jadi, rutinitas sehari-hari santri di Pondok 99 Kemlagi memang dimulai sejak pukul 03.00 WIB dini hari dan berakhir pada pukul 20.00 WIB. Bagi

¹² Sri Asih (Pengasuh/Istri dari Almarhum Bapak Suwoto), *Wawancara*, Kemlagi 18 Oktober 2021.

peneliti yang menjadi ketertarikan tersendiri adalah hafalnya para santri akan jadwal kegiatan. Mereka seolah-olah seperti orang sehat yang tidak mengalami gangguan kesehatan mental. Sebelum pengasuh atau pembina memberi komando, para santri sudah bisa berkumpul lebih dulu di tempat kegiatan akan berlangsung. Misalnya pada kegiatan pembacaan Zikir, para santri bisa melafalkan bacaan Zikir tanpa harus melihat teks. Padahal, bacaan Zikir pagi dan Zikir petang di Pondok 99 Kemlagi termasuk bacaan yang kurang umum di masyarakat. Berikut merupakan bacaan Zikir pagi di Pondok 99 Kemlagi:

Zikir Pagi¹³

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ، لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ، لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ، مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ، يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ، وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ، وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ، وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا، وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ اللَّهُ الصَّمَدُ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ (Dibaca 3x)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ وَمِنْ شَرِّ

حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ (Dibaca 3x)

¹³ Dokumen tertulis di Pondok 99 Kemlagi.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ مَلِكِ النَّاسِ إِلَهِ النَّاسِ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ
مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ (Dibaca 3x)

أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمُلْكُ لِلَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى
كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ. رَبِّ أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا فِي هَذَا الْيَوْمِ وَخَيْرَ مَا بَعْدَهُ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِي هَذَا الْيَوْمِ
وَشَرِّ مَا بَعْدَهُ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَسُوءِ الْكِبَرِ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابٍ فِي النَّارِ وَعَذَابٍ فِي
الْقَبْرِ

*Ash-bahnaa wa ash-bahal mulku lillah walhamdulillah, laa ilaha illallah
wahdahu laa syarika lah, lahul mulku walahul hamdu wa huwa 'ala kulli
syai-in qodir. Robbi as-aluka khoiro maa fii hadzal yaum wa khoiro maa
ba'dahu, wa a'udzu bika min syarri maa fii hadzal yaum wa syarri maa
ba'dahu. Robbi a'udzu bika minal kasali wa su-il kibar. Robbi a'udzu bika
min 'adzabin fin naari wa 'adzabin fil qabri. (Dibaca 1x)*

اللَّهُمَّ بِكَ أَصْبَحْنَا، وَبِكَ أَمْسَيْنَا، وَبِكَ نَحْيَا، وَبِكَ نَمُوتُ وَإِلَيْكَ النُّشُورُ

*Allahumma bika ash-bahnaa wa bika amsaynaa wa bika nahyaa wa bika
namuutu wa ilaikan nusyuur. (Dibaca 1x)*

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ
شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ، وَأَبُوءُ بِذُنُوبِي فَاعْفُرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

*Allahumma anta robbii laa ilaha illa anta, kholaqtanii wa anaa 'abduka wa
anaa 'ala 'ahdika wa wa'dika mas-tatho'tu. A'udzu bika min syarri maa*

shona'tu. Abu-u laka bi ni'matika 'alayya wa abu-u bi dzambii. Fagh-firlii fainnahu laa yagh-firudz dzunuuba illa anta. (Dibaca 1x)

اللَّهُمَّ إِنِّي أَصْبَحْتُ أَشْهَدُكَ وَأَشْهَدُ حَمَلَةَ عَرْشِكَ، وَمَلَائِكَتَكَ وَجَمِيعَ خَلْقِكَ، أَنْتَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ
وَحَدَّكَ لَا شَرِيكَ لَكَ، وَأَنْ مُحَمَّدًا عَبْدَكَ وَرَسُولَكَ

Allahumma inni ash-bahtu usy-hiduka wa usy-hidu hamalata 'arsyika wa malaa-ikatak wa jami'a kholqik, annaka antallahu laa ilaha illa anta wahdaka laa syariika lak, wa anna Muhammadan 'abduka wa rosuuluk. (Dibaca 4x)

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ. اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ
بِكَ مِنَ الْكُفْرِ وَالْفَقْرِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

Allahumma 'aafinii fii badanii, Allahumma 'aafinii fii sam'i, Allahumma 'aafinii fii basharoo, laa ilaha illaa anta. Allahumma innii a'udzuubika minal kufri wal faqri, wa a'udzuubika min 'adzaabil qabri, la ilaha illaa anta. (Dibaca 1x).

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ
وَأَهْلِي وَمَالِي اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي وَآمِنْ رَوْعَاتِي. اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيْ، وَمِنْ خَلْفِي، وَعَنْ يَمِينِي
وَعَنْ شِمَالِي، وَمِنْ فَوْقِي، وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي

Allahumma innii as-alukal 'afwa wal 'aafiyah fid dunyaa wal aakhirah. Allahumma innii as-alukal 'afwa wal 'aafiyah fii diinii wa dun-yaya wa ahlii wa maalii. Allahumas-tur 'awrootii wa aamin row'aatii. Allahummahfazh-nii

mim bayni yadayya wa min kholfi wa 'an yamiinii wa 'an syimaalii wa min fawqii wa a'udzu bi 'azhomatik an ughtala min tahtii. (Dibaca 1×)

اللَّهُمَّ عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكَهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ،
أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي، وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشِرْكِهِ، وَأَنْ أَقْتَرَفَ عَلَى نَفْسِي سُوءًا أَوْ أَجْرَهُ إِلَى مُسْلِمٍ

*Allahumma 'aalimal ghoybi wasy syahaadah faathiros samaawaati wal ardh.
Robba kulli syai-in wa maliikah. Asyhadu alla ilaha illa anta. A'udzu bika
min syarri nafsii wa min syarrisyy syaythooni wa syirkihi, wa an aqtarifa 'alaa
nafsii suu-an aw ajurrohu ilaa muslim. (Dibaca 1×)*

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

*Bismillahilladzi laa yadhurru ma'asmihy syai-un fil ardhi wa laa fis samaa'
wa huwas samii'ul 'aliim. (Dibaca 3×)*

رَضِيتُ بِاللَّهِ رَبًّا، وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا، وَبِمُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَبِيًّا

*Rodhiitu billaahi robbaa wa bil-islamii diinaa, wa bi-muhammadin
shallallaahu 'alaihi wa sallama nabiyya. (Dibaca 3×)*

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ وَلَا تَكُنْ لِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ أَبَدًا

*Yaa Hayyu Yaa Qoyyum, bi-rohmatika as-taghiits, wa ash-lih lii sya'nii
kullahu wa laa takilnii ilaa nafsii thorfata 'ainin Abadan. (Dibaca 1×)*

أَصْبَحْنَا عَلَى فِطْرَةِ الْإِسْلَامِ وَعَلَى كَلِمَةِ الْإِخْلَاصِ، وَعَلَى دِينِ نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَعَلَى

مِلَّةِ آبَائِنَا إِبْرَاهِيمَ، حَنِيفًا مُسْلِمًا وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ

Ash-bahnaa ‘ala fithrotil islaam wa ‘alaa kalimatil ikhlaash, wa ‘alaa diini nabiyyinaa Muhammadin shallallahu ‘alaihi wa sallam, wa ‘alaa millati abiina Ibraahiima haniifam muslimaaw wa maa kaana minal musyrikin.
(Dibaca 1×)

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ

Subhanallah wa bi-hamdih. (Dibaca 100×)

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Laa ilaha illallah wahdahu laa syarika lah, lahul mulku walahul hamdu wa huwa ‘ala kulli syai-in qodiiir. (Dibaca 10×)

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Laa ilaha illallah wahdahu laa syarika lah, lahul mulku walahul hamdu wa huwa ‘ala kulli syai-in qodiiir. (Dibaca 3×)

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ: عَدَدَ خَلْقِهِ، وَرِضَا نَفْسِهِ، وَزِينَةَ عَرْشِهِ وَمِدَادَ كَلِمَاتِهِ

Subhanallah wa bi-hamdih, ‘adada kholqih wa ridhoo nafsih. wa zinata ‘arsyih, wa midaada kalimaatih. (Dibaca 3×)

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا، وَرِزْقًا طَيِّبًا، وَعَمَلًا مُتَقَبَّلًا

Allahumma innii as-aluka ‘ilman naafi’a, wa rizkan thoyyibaa, wa ‘amalan mutaqobbalaa.

Doa ini di sunnahkan juga dibaca setelah salam ketika selesai shalat subuh.

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

Astagh-firullah wa atuubu ilaih. (Dibaca 100×)

Alhamdulillahirabbil'alamin.

Pembacaan zikir pagi dilaksanakan sesudah membaca al-Qur'an di pagi hari. Para santri akan berkumpul di teras depan kamar mereka kemudian duduk bersila membentuk lingkaran. Selain pembacaan zikir pagi, di Pondok 99 Kemlagi juga melaksanakan pembacaan zikir petang. Pelaksanaan zikir petang dilakukan dengan cara yang sama sebagaimana pelaksanaan zikir pagi, yakni bertempat di teras depan kamar dan duduk bersila. Kegiatan zikir petang dilaksanakan di sore hari menjelang jamaah shalat maghrib. Seluruh bacaan zikir pagi maupun zikir petang disusun langsung oleh Ibu Sri Asih selaku pengasuh dari Pondok 99 Kemlagi. Beliau menyusun bacaan zikir berdasarkan ayat-ayat al-Qur'an dan sunnah-sunnah Nabi. Berikut merupakan bacaan zikir petang di Pondok 99 Kemlagi:

Zikir Petang¹⁴

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ، لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ، لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ، مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ، يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ، وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ، وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ، وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا، وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

¹⁴ Dokumen tertulis di Pondok 99 Kemlagi.

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ اللَّهُ الصَّمَدُ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ (Dibaca 3x)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ وَمِنْ شَرِّ

حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ (Dibaca 3x)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ مَلِكِ النَّاسِ إِلَهِ النَّاسِ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ

مِنَ الْجِنَّةِ وَ النَّاسِ (Dibaca 3x)

أَمْسَيْنَا وَأَمْسَى الْمَلِكُ لِلَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ

شَيْءٍ قَدِيرٌ، رَبِّ أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا فِي هَذِهِ اللَّيْلَةِ وَخَيْرَ مَا بَعْدَهَا، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِي هَذِهِ اللَّيْلَةِ وَشَرِّ

مَا بَعْدَهَا، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَسُوءِ الْكِبَرِ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابٍ فِي النَّارِ وَعَذَابٍ فِي الْقَبْرِ

Amsaynaa wa amsal mulku lillah walhamdulillah, laa ilaha illallah wahdahu

laa syarika lah, lahul mulku walahul hamdu wa huwa 'ala kulli syai-in qodir.

Robbi as-aluka khoiro maa fii hadzihil lailah wa khoiro maa ba'dahaa, wa

a'udzu bika min syarri maa fii hadzihil lailah wa syarri maa ba'dahaa. Robbi

a'udzu bika minal kasali wa suu-il kibar. Robbi a'udzu bika min 'adzabin fin

naari wa 'adzabin fil qabri. (Dibaca 1x)

اللَّهُمَّ بِكَ أَصْبَحْنَا، وَبِكَ أَمْسَيْنَا، وَبِكَ نَحْيَا، وَبِكَ نَمُوتُ وَإِلَيْكَ النُّشُورُ

Allahumma bika ash-bahnaa wa bika amsaynaa wa bika nahyaa wa bika

namuutu wa ilaikan nusyuur. (Dibaca 1x)

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَضَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ، وَأَبُوءُ بِذَنْبِي فَاغْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

Allahumma anta robbii laa ilaha illa anta, kholaqtanii wa anaa 'abduka wa anaa 'ala 'ahdika wa wa'dika mas-tatho'tu. A'udzu bika min syarri maa shona'tu. Abu-u laka bi ni'matika 'alayya wa abu-u bi dzambii. Fagh-firlii fainnahu laa yagh-firudz dzunuuba illa anta. (Dibaca 1x)

اللَّهُمَّ إِنِّي أَصْبَحْتُ أُشْهِدُكَ وَأُشْهِدُ حَمَلَةَ عَرْشِكَ، وَمَلَائِكَتَكَ وَجَمِيعَ خَلْقِكَ، أَنْتَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ وَحْدَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ، وَأَنْ مُحَمَّدًا عَبْدُكَ وَرَسُولُكَ

Allahumma inni ash-bahtu usy-hiduka wa usy-hidu hamalata 'arsyika wa malaa-ikatak wa jami'a kholqik, annaka antallahu laa ilaha illa anta wahdaka laa syariika lak, wa anna Muhammadan 'abduka wa rosuuluk. (Dibaca 4x)

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ. اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ وَالْفَقْرِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

Allahumma 'aafinii fii badanii, Allahumma 'aafinii fii sam'i, Allahumma 'aafinii fii basharoo, laa ilaha illaa anta. Allahumma innii a'udzuubika minal kufri wal faqri, wa a'udzuubika min 'adzaabil qabri, la ilaha illaa anta. (Dibaca 1x).

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعُفُوَ وَالْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعُفُوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي وَآمِنْ رَوْعَاتِي. اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيْ، وَمِنْ خَلْفِي، وَعَنْ يَمِينِي وَعَنْ شِمَالِي، وَمِنْ فَوْقِي، وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي

Allahumma innii as-alukal 'afwa wal 'aafiyah fid dunyaa wal aakhirah.
Allahumma innii as-alukal 'afwa wal 'aafiyah fii diinii wa dun-yaya wa ahlii
wa maalii. Allahumas-tur 'awrootii wa aamin row'aatii. Allahummahfazh-nii
mim bayni yadayya wa min kholfii wa 'an yamiinii wa 'an syimaalii wa min
fawqii wa a'udzu bi 'azhomatik an ughtala min tahtii. (Dibaca 1×)

اللَّهُمَّ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكَهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ،
 أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي، وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشَرِّكَه، وَأَنْ أَقْتَرَفَ عَلَى نَفْسِي سُوءًا أَوْ أُجْرَهُ إِلَى مُسْلِمٍ

Allahumma 'aalimal ghoybi wasy syahaadah faathiros samaawaati wal ardh.
Robba kulli syai-in wa maliikah. Asyhadu alla ilaha illa anta. A'udzu bika
min syarri nafsii wa min syarrisyy syaythooni wa syirkihii, wa an aqtarifa 'alaa
nafsii suu-an aw ajurrohu ilaa muslim. (Dibaca 1×)

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

Bismillahilladzi laa yadhurru ma'asmihii syai-un fil ardhi wa laa fis samaa'
wa huwas samii 'ul 'aliim. (Dibaca 3×)

رَضِيْتُ بِاللَّهِ رَبًّا، وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا، وَبِمُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَبِيًّا

Rodhiitu billaahi robbaa wa bil-islami diinaa, wa bi-muhammadin
shallallaahu 'alaihi wa sallama nabiyya. (Dibaca 3×)

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ وَلَا تَكُنْ لِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ أَبَدًا

Yaa Hayyu Yaa Qoyyum, bi-rohmatika as-taghiits, wa ash-lih lii sya'nii
kullahu wa laa takilnii ilaa nafsii thorfata 'ainin Abadan. (Dibaca 1×)

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ

Subhanallah wa bi-hamdih. (Dibaca 100×)

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Laa ilaha illallah wahdahu laa syarika lah, lahul mulku walahul hamdu wa huwa 'ala kulli syai-in qodiir. (Dibaca 10×)

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

A'udzu bikalimaatillahit-tammaati min syarri maa kholaq. (Dibaca 3×)

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

Astaghfirullah wa atuubu ilaih. (Dibaca 100×)

Alhamdulillahirabbil'amin.

Saat ini Pengasuh di Pondok 99 Kemlagi adalah Ibu Sri Asih dan suaminya yang bernama Pak Tulus. Dalam menjaga dan merawat para santri, beliau dibantu oleh anak pertamanya yang bernama Sudiro Malik Ibrahim dan istrinya, Mbak Eni. Makanan yang diberikan kepada santri merupakan masakan Ibu Sri Asih sendiri yang dibantu oleh anak keduanya yang bernama Maisatu Sakinah. Selain itu, ada keponakan Ibu Sri yang bernama Budi bertugas untuk menjaga dan mengawasi para santri.¹⁵

Selayaknya pondok pada umumnya, bagi keluarga yang ingin menitipkan santri di Pondok 99 Kemlagi akan dikenai biaya administratif sebagai

¹⁵ Sri Asih (Pengasuh/Istri dari Almarhum Bapak Suwoto), *Wawancara*, Kemlagi 18 Oktober 2021.

penunjang pelaksanaan kegiatan bimbingan, perawatan, dan kehidupan sehari-hari para santri. Biaya yang harus dibayar oleh keluarga pada awal masuk pondok adalah Rp. 1.954.500,- dengan rincian sebagai berikut:

Rincian untuk awal:

1 Botol madu	Rp. 350.000,-
1 Pack akar saffron	<u>Rp. 600.000,-</u>
	Rp. 950.000,-

Rincian keperluan 1 Bulan:

1 Sampo	Rp. 26.000,-
1 Detergen	Rp. 16.000,-
3 Sabun mandi	Rp. 10.000,-
1 Odol	Rp. 18.000,-
1 Sikat	Rp. 4.500,-
Makan @3.500 x 4 x 1 bulan	Rp. 420.000,-
Perawatan @15.000 x 1 bulan	Rp. 450.000,-
Jajanan/cemilan	<u>Rp. 60.000,-</u>
	Rp. 1.004.500

Rincian biaya tersebut yang akan ditunjukkan pengasuh kepada keluarga yang akan menitipkan anaknya di Pondok 99 Kemlagi.¹⁶ Selain rincian di atas, pengasuh juga menyediakan obat untuk para santri. Namun hanya obat untuk penyakit umum seperti batuk, pilek, demam, dll. Sedangkan

¹⁶ Sri Asih (Pengasuh/Istri dari Almarhum Bapak Suwoto), *Wawancara*, Kemlagi 18 Oktober 2021.

untuk obat kejiwaan yang harus diminum bagi para santri, pihak pondok menyerahkan tanggung jawab sepenuhnya kepada pihak keluarga santri. Jadi biasanya, perwakilan pihak keluarga setiap satu bulan sekali akan mengirimkan obat yang sudah mereka tebus dari psikiater.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL DAN ANALISIS

A. Gambaran Penderita Stres

Penderita stres di Pondok 99 Kemlagi datang dengan latar belakang yang berbeda-beda. Ada yang disebabkan oleh perceraian orang tua, susah mendapat pekerjaan, dan gagal dalam pernikahan. Tingkat stres yang dialami oleh mereka juga tidak sama, dari tingkat yang rendah hingga berat. Dari data yang diperoleh selama tahun 2022 terdapat 8 orang penderita stres yang terdiri dari 5 laki-laki dan 3 perempuan. Namun tidak semua dari penderita stres tersebut bisa diajak berkomunikasi. Ada yang kegiatannya hanya melamun dan marah-marah saja. Di Pondok 99 Kemlagi tersedia kamar isolasi bagi santri yang membuat kegaduhan ataupun marah-marah. Namun mereka tidak selamanya tinggal di kamar isolasi tersebut. Biasanya setelah beberapa hari, kondisi emosinya akan menjadi stabil kembali dan akhirnya dia akan dikeluarkan dari kamar tersebut.

Sebagaimana yang disampaikan oleh Hardjana bahwasanya ada 4 gejala stres, para santri penderita stres disini juga mengalaminya. 4 gejala stres tersebut yakni gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual, dan gejala interpersonal (tingkah laku).¹ Contoh dari salah satu penderita stres yang ada di Pondok 99 Kemlagi adalah MD. MD masuk ke dalam pondok ini pada tahun 2020. Latar belakang penyebab dia stres adalah karena masalah

¹ Dika Christyanti, Dewi Mustami'ah, Wiwik Sulistiani, "Hubungan antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya", *INSAN*, Vol. 12, No. 03, Desember (2010), 155.

ekonomi dan juga diceraikan oleh suami. MD mengalami 3 gejala stres yakni gejala fisik, gejala emosional, dan gejala intelektual. Gejala fisik yang ditunjukkan oleh MD adalah insomnia. Gejala emosional yang ditunjukkan oleh MD adalah mudah marah, merasa tertekan dan gelisah. Sedangkan gejala terakhir yang ditunjukkan yakni gejala intelektual, dimana MD mudah lupa meletakkan barangnya, sulit untuk berkonsentrasi, dan lambat ketika disuruh membuat keputusan.

Pembagian kamar bagi para santri diklasifikasikan berdasarkan kondisi santri. Kondisi santri bisa dilihat dari gejala-gejala yang ditunjukkan. Variasi tingkat stres yang dialami oleh santri juga mempengaruhi cara pengasuh untuk menghadapinya. Bagi mereka yang masih bisa diajak mengobrol, maka pengasuh akan menggabungkan mereka di satu kamar yang memang tingkat stresnya sama. Sedangkan bagi mereka yang sudah tidak bisa diajak mengobrol, maka pengasuh juga akan menggabungkan mereka di satu kamar dengan mereka yang tidak bisa diajak mengobrol. Bahkan, pengasuh juga menyediakan kamar isolasi bagi mereka yang bersikap tidak terkontrol seperti senang berteriak, memukul teman, dan marah-marah.²

Para penderita stres memerlukan terapi yang sifatnya kontinyu agar tercapai kondisi kejiwaan yang semakin membaik. Diharapkan juga bahwa terapi tersebut dapat menyembuhkan para penderita stres. Pengobatan yang digunakan oleh Pondok 99 Kemlagi adalah kolaborasi antara pengobatan medis dan non-medis. Pengobatan medis yang digunakan berupa minum

² Sri Asih (Pengasuh/Istri dari Almarhum Bapak Suwoto), *Wawancara*, Kemlagi 27 Oktober 2021.

obat yang sudah diresepkan oleh psikiater. Sedangkan pengobatan non-medisnya yakni terapi *Taqarrub ila Allah* yang ada di Pondok 99 Kemlagi ini. Pendiri selaku pengasuh mengontrol penuh jalannya terapi *Taqarrub ila Allah* yang dilakukan oleh para santri.

Pengobatan dengan menggunakan istilah *Taqarrub ila Allah* sebagai terapi merupakan sebutan dari sang Pengasuh yakni almarhum Bapak Suwoto dan Ibu Sri Asih. Sedangkan para santri penderita stres tidak sampai mengetahui sebutan istilah tersebut. Para santri hanya sekadar mengetahui bahwa kegiatan yang mereka lakukan merupakan ibadah dan upaya untuk mendekatkan diri kepada Sang Pencipta.³

Banyak dari penderita stres yang berhasil sembuh setelah dirawat di Pondok 99 Kemlagi. Terbukti dari banyaknya mereka yang sudah berhasil kembali pulang ke rumah dan dapat bersosialisasi secara baik dengan lingkungan sekitar. Walaupun ada sebagian dari para santri penderita stres yang pada awal masuk pondok menunjukkan sikap yang sangat agresif, namun dengan kesabaran dan keuletan pengasuh, lambat laun kondisi mereka menjadi semakin baik dan berhasil sembuh total.

Lama proses penyembuhan tergantung pada seberapa parah kondisi dari santri. Hal yang patut digaris bawahi adalah bahwa proses penyembuhan akan berjalan cepat apabila ada oleh kemauan dari diri santri sendiri. Ada yang menetap di Pondok 99 Kemlagi hanya selama hitungan bulan. Namun ada juga yang sampai 1 tahun, 2 tahun, bahkan ada yang puluhan tahun. Bagi

³ Sri Asih (Pengasuh/Istri dari Almarhum Bapak Suwoto), *Wawancara*, Kemlagi 27 Oktober 2021.

mereka yang menetap di pondok selama puluhan tahun, tidak berarti bahwa kondisi mereka belum membaik. Namun ada juga yang karena sudah terlanjur nyaman tinggal disitu dan menganggap pengasuh sebagai orang tua kandung mereka. FR merupakan salah satu santri yang enggan untuk pulang walaupun kondisinya sudah membaik. Alasannya ialah karena dia nyaman tinggal di pondok itu bersama teman-temannya, sehingga dia tidak merasakan kesepian di dalam hidupnya.

B. Pelaksanaan Terapi *Taqarrub ila Allah*

Penulis akan menjabarkan proses pelaksanaan *Taqarrub ila Allah*. Dalam melaksanakan konsep *Taqarrub ila Allah*, pengasuh pondok 99 menggunakan 3 terapi yang diberikan kepada penderita stres, antara lain:⁴

1. Terapi Sholat Berjamaah

Shalat merupakan ibadah yang sudah diwajibkan oleh Allah kepada semua umat sejak dahulu. Begitu wajibnya mendirikan shalat dapat dilihat dari kenyataan bahwa shalat merupakan satu-satunya perintah yang disampaikan langsung oleh Allah di singgasana-Nya kepada Rasulullah SAW. Terlebih lagi, Allah sangat mencintai hamba-hamba-Nya yang mendirikan shalat lima waktu secara tepat waktu dan berjama'ah. Allah akan melipatgandakan pahala bagi mereka yang mendirikan shalat secara berjamaah sebanyak 27 derajat.

Kegiatan shalat berjamaah secara tepat waktu di Pondok 99 memang sudah dibiasakan bagi para santri sejak tahun 1990. Dimana,

⁴ Sri Asih (Pengasuh/Istri dari Almarhum Bapak Suwoto), *Wawancara*, Kemlagi 18 Oktober 2021.

ketika sudah memasuki waktu sholat, maka pengasuh dan pembina pondok membangunkan para santri agar bergegas pergi ke musholla untuk mendirikan sholat berjamaah. Bagi mereka yang bertugas menguandangkan adzan, biasanya dia akan pergi ke musholla terlebih dahulu untuk menjalankan tugasnya. Selagi menunggu teman-temannya mengambil air wudhu, dia akan membaca pujian-pujian dan sholawat yang biasa dibaca setelah adzan sebagaimana di masjid-masjid pada umumnya.

Para santri yang tadi sudah berwudhu, langsung mengambil tempat di belakang imam dan memakai atribut masing-masing. Bagi yang putri memakai mukenah dan yang putra memakai sarung serta kopiyah. Shalat jamaah biasanya diimami oleh sang pengasuh ataupun pembina. Pada proses terapi, para santri mengikuti seluruh gerakan imam di setiap rukun shalatnya. Walaupun sebagian dari mereka ada yang hanya berdiri atau duduk diam saja di shaf yang mereka tempati. Namun pengasuh yakin bahwa para santri lambat laun akan bisa beradaptasi dan dapat membiasakan kegiatan shalat berjamaah. Setelah shalat jamaah, pengasuh akan memandu para santri untuk melantunkan wirid ba'da shalat dan berdo'a secara bersama-sama.⁵

Kemajuan dari tahun-tahun sebelumnya adalah pengasuh menambah kegiatan baru bagi para santri. Jika dahulu hanya ada shalat lima waktu berjamaah dan terkadang diajak shalat hajat sesudah jamaah shalat isya', namun kini bertambah dua kegiatan yakni shalat dhuha dan

⁵ Tulus (Pengasuh di Pondok 99 Kemlagi Mojokerto), *Wawancara*, Kemlagi 18 Oktober 2021.

membiasakan shalat rawatib. Shalat rawatib yang diwajibkan di Pondok 99 Kemlagi adalah 4 rakaat sebelum shalat dhuhur, 2 rakaat setelah shalat dhuhur, 2 rakaat setelah shalat maghrib, 2 rakaat setelah shalat isya'. Pelaksanaan shalat rawatib ini awalnya memang susah diterapkan, namun Pak Tulus selaku pengasuh selalu sabar mengajarkan para santri untuk bisa mendirikan shalat rawatib ini.

2. Terapi Membaca al-Qur'an⁶

Terapi membaca al-Qur'an digunakan sebagai terapi dengan harapan ketika membaca al-Qur'an membuat hati kita menjadi tenang dan damai. Selain itu, tujuan pengasuh mengadakan kegiatan membaca al-Qur'an adalah agar waktu para santri dapat dimanfaatkan secara baik, sehingga mengurangi waktu kosong untuk bermalas-malasan. Kegiatan membaca al-Qur'an di Pondok 99 dilaksanakan sebanyak dua kali dalam sehari, yakni sesudah pembacaan zikir pagi dan sesudah jamaah shalat maghrib.

Hal yang patut disoroti adalah ketika sudah masuk jadwal zikir, para santri bisa secara otomatis langsung berkumpul bahkan sebelum ada aba-aba atau komando perintah dari sang pengasuh. Seolah-olah mereka sangat hafal dengan jadwal ibadah yang dilakukan, terlepas dari bagaimana kondisi kesehatan mereka, *wallahua'lam*. Sistem mengaji para santri dilaksanakan dengan cara mereka duduk bersila secara melingkar

⁶ Sri Asih (Pengasuh/Istri dari Almarhum Bapak Suwoto), *Wawancara*, Kemlagi 18 Oktober 2021.

dengan memegang al-Qur'an masing-masing di tangannya. Kegiatan ini dilaksanakan di teras depan kamar para santri.

Kegiatan membaca al-Qur'an ini dilaksanakan oleh para santri selama 30 menit. Ada yang mengaji sendiri dan ada juga yang saling *sima'*. *Sima'* maksudnya ialah membaca al-Qur'an secara bergantian dimana ada satu orang yang membaca al-Qur'an sembari disimak oleh teman-temannya. Selain itu, pengasuh juga selalu menemani dan mengawasi jalannya kegiatan ini. Bagi santri yang belum bisa membaca al-Qur'an dengan baik, maka pengasuh akan mengajari mereka secara sabar.

2. Terapi Membaca Zikir Pagi dan Petang⁷

Pondok 99 Kemlagi menggunakan terapi zikir sebagai terapi dengan tujuan agar para santri selalu mengingat Allah kapanpun dan dimanapun. Disamping itu, juga bertujuan untuk memanfaatkan waktu sebaik-baiknya sehingga tidak diisi untuk kegiatan yang tidak bermanfaat seperti berbicara yang tidak penting. Melalui kegiatan zikir pagi dan petang, pengasuh berharap agar para santri terbiasa untuk mengingat dan mengucapkan asma-asma Allah.

Terapi zikir ini dilaksanakan sebanyak dua kali dalam sehari, lebih tepatnya yakni ketika sesudah jamaah shalat subuh dan sore hari menjelang jamaah maghrib. Selain karena sunnah Nabi Muhammad SAW, tujuan pengasuh mengadakan kegiatan zikir pagi dan zikir petang adalah

⁷ Sri Asih (Pengasuh/Istri dari Almarhum Bapak Suwoto), *Wawancara*, Kemlagi 18 Oktober 2021.

agar para santri tidak tidur di kedua waktu tersebut. Pengasuh menyampaikan bahwa beliau menginginkan para santri untuk menghindari tiga waktu sebagaimana hadits rasul, yakni setelah shalat subuh, setelah shalat ashar, dan setelah shalat maghrib.

Proses pelaksanaan zikir adalah pengasuh akan memimpin jalannya zikir dan kemudian diikuti oleh para santri dengan membaca zikir secara bersama. Sebelum dimulainya kegiatan ini, ada seorang santri yang akan membagikan kertas yang berisikan bacaan zikir. Santri tersebut adalah santri yang memang sudah diberi amanah oleh pengasuh sebagai penanggung jawab kegiatan zikir. Nantinya, saat kegiatan zikir telah selesai, maka santri itu pula yang bertugas untuk mengumpulkan kertas bacaan zikir dari teman-temannya.⁸

Terapi zikir di Pondok 99 Kemlagi dilaksanakan di teras depan kamar santri. Santri akan duduk bersila dan membentuk lingkaran di teras tersebut sembari memegang kertas yang berisikan bacaan zikir yang sudah dibagikan tadi. Walaupun banyak dari mereka yang sudah hafal bacaan zikir di luar kepala, namun mereka tetap diberikan kertas bacaan zikir sebagai pegangan. Pengasuh dan para santri mengumandangkan bacaan zikir bersama-sama secara khidmad dengan suara lantang. Tujuan dibacanya zikir dengan suara yang tegas dan lantang adalah agar bacaan zikir dapat merasuk ke dalam hati dan jiwa mereka. Selain itu, pembacaan

⁸ Tulus (Pengasuh di Pondok 99 Kemlagi Mojokerto), *Wawancara*, Kemlagi 18 Oktober 2021.

zikir dengan suara lantang juga membantu agar para santri tidak tertidur saat melaksanakan kegiatan Zikir ini.

C. Dampak Terapi *Taqarrub ila Allah*

Taqarrub ila Allah merupakan upaya seorang hamba untuk bisa dekat dengan Sang Khalik. Metode ini banyak digunakan oleh para ulama sufi dan digaungkan hingga sangat ini banyak dikenali oleh masyarakat. Bahkan saat ini pelaksanaan *Taqarrub ila Allah* banyak digunakan oleh masyarakat sebagai suatu metode terapi atau penyembuhan.⁹ Sebagaimana di Pondok 99 Kemlagi Mojokerto yang juga mengamalkan *Taqarrub ila Allah* sebagai terapi bagi resiliensi penderita stres. *Taqarrub ila Allah* yang diamalkan di pondok 99 Kemlagi adalah shalat lima waktu berjamaah, membaca al-Qur'an, dan membaca zikir pagi serta zikir petang.¹⁰

Penelitian dilakukan dengan melibatkan subjek yang merupakan santri di Pondok 99 Kemlagi Mojokerto dan pernah atau sedang mengalami stres baik dari tingkatan stres ringan hingga berat yang disesuaikan dengan teori stres Cohen. Subjek diseleksi berdasarkan pengukuran menggunakan skala stres Cohen melalui kuisisioner *Perceived Stress Scale* atau biasa disingkat PSS-10. Alat ukur skala stres ini berupa kuisisioner yang berisikan sepuluh pertanyaan. Seluruh pertanyaan ini wajib dijawab oleh subjek penelitian dengan memilih salah satu jawaban dari lima jawaban. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak terapi *Taqarrub ila Allah* bagi

⁹ Murtadha Muthahhari, "Manusia dan Alam Semesta" (Jakarta: Penerbit Lentera, 2006), 24-29.

¹⁰ Tulus (Pengasuh di Pondok 99 Kemlagi Mojokerto), *Wawancara*, Kemlagi 18 Oktober 2021.

resiliensi penderita stres di Pondok 99 Kemplagi. Peneliti melakukan penyeleksian subjek dengan cara menyebarkan kuisioner dan kemudian subjek yang memenuhi kriteria ditawarkan untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Tabel 4. 1 Nama, Tahun Masuk, dan Alasan Stres Santri

No	Nama	Tahun masuk pondok	Alasan
1	FEP	2018	Takut bertemu dengan orang lain
2	TP	2020	Tidak mendapat pekerjaan
3	NS	2019	Mimpi buruk
4	IA	2007	Masalah rumah tangga

Peneliti mendapatkan total 4 subjek yang bergabung dalam penelitian dengan rincian 2 laki-laki dan 2 perempuan. Subjek pertama ialah FEP masuk ke Pondok 99 pada tahun 2018. Alasan orang tuanya mendaftarkan FEP ke Pondok 99 adalah FEP tidak mau bertemu dengan orang lain. Saat itu kondisinya parah sampai tidak bisa makan nasi jika tidak disuapi dan ditemani. Namun setelah mendapat terapi Taqarrub, kondisinya berangsur membaik. Saat ini pengasuh mempercayakan FEP untuk membantunya dalam mengawasi dan merawat teman-teman santri yang lain. Ketika peneliti menanyakan alasan dibalik takutnya FEP bertemu orang lain, ditemukan bahwa tidak ada alasan lain yang melandasi. FEP mendapat kasih sayang penuh dari kedua orang tua dan adik-adiknya, juga dia tidak pernah mengalami *bullying* di sekolahnya. Ketakutan yang dirasakan murni dari dalam pikiran FEP.

Subjek kedua ialah TP yang masuk pada tahun 2020. Keluarganya mengirimkan TP ke Pondok 99 dikarenakan dia mengalami stres akibat tidak

kunjung mendapatkan pekerjaan. TP merupakan sarjana lulusan UNESA jurusan Manajemen tahun 2011. Namun hingga 5 tahun setelah kelulusan, yakni tahun 2016 TP tidak kunjung mendapat pekerjaan. Hal itu membuat TP menjadi stres, gejala yang dia alami adalah sakit kepala, tidak bisa tidur, dan susah untuk makan. Akhirnya pada tahun 2020 keluarganya memutuskan untuk mengirimkan TP ke Pondok 99. Saat ini kondisinya sudah jauh membaik, bahkan sekarang dia dipercaya oleh pengasuh untuk menjadi penanggung jawab pelaksanaan kegiatan Zikir.

NS merupakan subjek ketiga dari penelitian ini dan masuk pada tahun 2019. Alasan dimasukkan ke dalam Pondok 99 adalah dia mengalami mimpi buruk dan kemudian saat bangun dia mengalami ketakutan yang teramat sangat. Setelah itu, dia susah untuk bisa tidur nyenyak dan jadwal tidurnya menjadi berantakan. Jadi, pendidikan terakhirnya adalah di Sekolah Dasar. Semakin hari kondisinya semakin susah diatur dan akhirnya keluarga menyerah untuk merawatnya. Setelah mendapat terapi *Taqarrub ila Allah* di Pondok 99 Kemplagi, saat ini kondisinya sudah berangsur membaik daripada sebelumnya.

Subjek yang terakhir yakni IA. Dia masuk pada tahun 2007 karena mengalami permasalahan rumah tangga. Semasa hidupnya, IA sudah pernah menikah sebanyak 4 kali. Belum diketahui secara pasti alasan dibalik perceraian di masing-masing pernikahannya. Akan tetapi, pada pernikahannya yang ke empat kali, kondisi psikis IA mulai terganggu. Lambat laun kemampuan berkomunikasi perlahan menurun hingga

akhirnya IA tidak bisa lagi berkomunikasi. Karena itu, keluarganya memutuskan untuk menitipkan IA di Pondok 99 Kemlagi. Terhitung sejak tahun 2007 hingga sekarang, kondisi IA sudah jauh membaik. Tapi dia enggan untuk pulang ke rumah karena sudah merasa nyaman tinggal di Pondok. Saat ini IA sering membantu pengasuh untuk memasak makanan bagi teman-teman yang lain.

Sebelum memulai penelitian, subjek diminta untuk mengisi kuesioner alat ukur stres *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang pertama sebagai *pretest* yang bertujuan untuk mendapatkan tingkat stres awal subjek. Skala terdiri dari 10 item pertanyaan dengan lima pilihan jawaban yaitu tidak pernah, hampir tidak pernah, kadang-kadang, hampir sering, dan sangat sering. Selain mengisi kuesioner, peneliti juga melakukan wawancara untuk menambah informasi sehingga dapat mengetahui dengan baik bagaimana kondisi subjek sebelum melaksanakan terapi *Taqarrub ila Allah*. Dari kuisisioner tersebut ditemukan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 2 Skor Penilaian Hasil Pengukuran Stres Pertama

No	Nama	Jenis Kelamin	Skor	Kategori
1	FEP	Laki-laki	36	Stres berat
2	TP	Laki-laki	33	Stres berat
3	NS	Perempuan	37	Stres berat
4	IA	Perempuan	30	Stres berat

Subjek penelitian yang pertama ialah seorang laki-laki dengan inisial nama FEP yang berumur 26 tahun yang lahir di Sidoarjo. FEP berasal dari Dusun Tempel Desa Tempel RT 01/RW 01 Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo. Ia merupakan seorang anak laki-laki pertama dari tiga

bersaudara. Pekerjaan ayahnya adalah seorang karyawan bagian listrik di PT. PAL dan ibunya adalah seorang Kepala Sekolah. FEP sendiri terakhir mengenyam pendidikan di bangku SMA, tepatnya di SMA Negeri 1 Krian. Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil kuesioner PSS-10 dari FEP adalah 36, dimana tergolong dalam kategori stres berat.

Subjek penelitian yang kedua adalah seorang laki-laki berumur 35 tahun yang berinisialkan nama TP. Laki-laki yang berasal dari Dusun Wates Desa Wates Gang IV No.10 RT 01/RW 02 Kecamatan Magersari Kabupaten Mojokerto ini merupakan anak bungsu dari 3 bersaudara. TP merupakan seorang sarjana alumni dari Universitas Negeri Surabaya (UNESA) jurusan Manajemen tahun angkatan 2007. Ayahnya bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS) dan ibunya merupakan seorang Ibu Rumah Tangga (IRT) yang fokus merawat anak-anaknya di rumah. Dari kuesioner PSS-10 yang sudah diisi oleh TP, menunjukkan hasil di angka 33 yang merupakan kategori dari stres berat.

NS merupakan inisial nama dari subjek penelitian yang ketiga. NS merupakan anak perempuan dari seorang ayah yang bekerja sebagai karyawan swasta dan ibunya merupakan seorang Ibu Rumah Tangga. Saat ini NS berusia 18 tahun dan terakhir mengenyam pendidikan di bangku Sekolah Dasar. Rumah NS beralamat di Pelabuhan Cangu RT 03/RW 01, Kelurahan Cangu, Kecamatan Jetis, Kabupaten Mojokerto. NS merupakan anak bungsu dari dua bersaudara. Berdasarkan tabel yang sudah disajikan sebelumnya, dapat diketahui bahwa NS merupakan subjek

penelitian dengan skor tes tertinggi yakni mencapai angka 37. Dengan angka tersebut, NS termasuk ke dalam kategori penderita stres berat.

Subjek penelitian yang terakhir adalah seorang Ibu Rumah Tangga yang berinisial IA. Pada tahun 2022 ini usianya menginjak angka 53 tahun. IA merupakan anak sulung dari tiga bersaudara. Ayahnya adalah seorang anggota ABRI dan ibunya merupakan seorang guru di salah satu Sekolah Dasar. IA berasal dari Dusun Sugihanyar Desa Mojorejo Kecamatan Kemlagi Kabupaten Mojokerto. Pendidikan terakhir IA adalah hingga jenjang Sekolah Dasar (SD). Jika mengacu pada tabel di atas, hasil skor tes PSS-10 IA merupakan angka yang terendah yakni 30. Walaupun nilai IA terendah dibandingkan teman-teman yang lain, namun hasil PSS-10 dengan angka 30 tetap masuk di kategori stres berat.

Setelah diberikan kuesioner PSS-10 sebagai *pretest*, subjek melaksanakan terapi Taqarrub Ilallah. Selama pelaksanaan terapi, peneliti melaksanakan observasi sebanyak 3 kali dengan menggunakan panduan observasi yang sudah peneliti siapkan sebelumnya. Jadwal observasi mengikuti jadwal kunjungan pondok dan atas kesepakatan bersama dengan sang pengasuh yakni Ibu Sri Asih. Peneliti mengobservasi secara langsung keterlibatan masing-masing subjek dalam melaksanakan kegiatan terapi *Taqarrub ila Allah* yang ada di Pondok 99 Kemlagi. Beberapa hal yang peneliti observasi antara lain seperti hadir tidaknya santri dalam kegiatan dan tidur atau tidaknya santri saat kegiatan berlangsung. Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara dengan subjek dan juga pengasuh setelah

kegiatan pondok berakhir untuk mengetahui secara pasti alasan-alasan tertentu di balik sikap subjek saat mengikuti kegiatan.

Observasi pertama dilaksanakan pada hari Jum'at, 22 Oktober 2021 di Pondok 99 Kemlagi. Observasi ini dilaksanakan di hari yang sudah disepakati bersama oleh pengasuh. Observasi pertama dimulai pukul 14.00 WIB hingga pada pukul 18.30 WIB. Berikut merupakan rangkuman dari hasil observasi peneliti pada tanggal tersebut:

Tabel 4. 3 Rangkuman Hasil Observasi Pertama

Indikator	FEP	TP	NS	IA
<ul style="list-style-type: none"> • Shalat jamaah Ashar • Shalat jamaah Maghrib 	<ul style="list-style-type: none"> • Hadir tepat waktu dan tertib • Hadir tepat waktu dan tertib 	<ul style="list-style-type: none"> • Hadir tepat waktu dan tertib • Hadir tepat waktu dan tertib 	<ul style="list-style-type: none"> • Hadir tepat waktu dan tertib • Terlambat mengikuti jamaah 	<ul style="list-style-type: none"> • Hadir tepat waktu dan tertib • Hadir tepat waktu dan tertib
Membaca al-Qur'an	Hadir tepat waktu dan tertib	Keluar masuk ruangan	Keluar masuk ruangan	Hadir tepat waktu dan tertib
zikir Pagi	Keluar masuk ruangan	Hadir tepat waktu dan tertib	Hadir tepat waktu dan tertib	Hadir tepat waktu dan tertib
zikir Petang	Hadir tepat waktu dan tertib	Hadir tepat waktu dan tertib	Mengobrol saat kegiatan	Keluar masuk ruangan

Kedatangan peneliti di pondok 99 pada hari itu bertepatan dengan persiapan shalat Ashar. Sebelum memulai observasi, peneliti berbincang sebentar dengan pengasuh seputar keadaan subjek penelitian. Selain itu, peneliti juga melakukan *follow up* terkait keterlibatan subjek pada kegiatan zikir pagi. Selanjutnya peneliti langsung masuk ke dalam pondok dan bertemu dengan keempat subjek penelitian. Setelah menyapa dan mengobrol sebentar dengan para subjek, peneliti dan subjek peneliti

bergegas pergi ke masjid untuk mengikuti kegiatan shalat jamaah ashar. Peneliti ikut masuk ke dalam masjid untuk mengobservasi terkait keterlibatan subjek dalam jamaah shalat Ashar.

Saat jamaah shalat ashar berlangsung, keempat subjek yakni FEP, TP, NS, dan IA hadir tepat waktu dan mengikuti kegiatan jamaah dengan baik dari awal hingga akhir. Setelah mengambil wudhu, mereka langsung pergi ke dalam masjid. Tidak ada satupun dari mereka yang tertidur, mengobrol dengan teman, atau bahkan melamun saat kegiatan jamaah shalat ashar berlangsung. Selanjutnya peneliti melakukan observasi pada kegiatan pembacaan zikir petang. Sebelum zikir petang dimulai, TP selaku penanggung jawab yang dipilih oleh pengasuh membagikan kertas bacaan zikir kepada teman-temannya. Selaku penanggung jawab dari kegiatan ini, TP hadir tepat waktu dan mengikuti kegiatan jamaah dengan baik dari awal hingga akhir. Sama halnya dengan TP, FEP juga hadir tepat waktu dan mengikuti kegiatan jamaah dengan baik dari awal hingga akhir. Sedangkan NS mengobrol saat kegiatan berlangsung. NS mengobrol dengan temannya karena dia mengantuk. Namun setelah ditegur oleh pengasuh, NS tidak lagi mengobrol dengan teman dan melanjutkan membaca zikir petang dengan baik hingga akhir. IA juga tidak mengikuti kegiatan zikir petang ini secara tertib, dikarenakan ia terus keluar masuk ruangan secara berulang kali. Setelah ditanyai oleh peneliti, IA mengemukakan bahwa ia mengantuk saat membaca zikir tadi, dan dengan keluar masuk ruangan ia berharap bisa mengusir rasa kantuknya.

Observasi selanjutnya yakni pada kegiatan jamaah shalat maghrib. Saat pelaksanaan kegiatan ini, NS terlambat mengikuti jamaah sedangkan FEP, TP, dan IA hadir tepat waktu dan mengikuti kegiatan jamaah dengan baik dari awal hingga akhir. Ketika peneliti menanyakan alasan dibalik terlambatnya NS, ia mengaku bahwa ia sedang malas untuk mengikuti jamaah shalat maghrib. Jadi NS masih tidur-tiduran di kamarnya saat adzan maghrib dikumandangkan. NS mengaku awalnya ia bahkan enggan untuk mengikuti jamaah maghrib, namun setelahnya dia sadar bahwa hal itu merupakan perbuatan yang salah. Akhirnya NS memaksa dirinya untuk tidak malas dan segera mengambil wudhu agar bisa menyusul jamaah shalat maghrib.

Kegiatan membaca al-Qur'an di Pondok 99 Kemlagi dilakukan sebanyak dua kali yakni pagi setelah pelaksanaan zikir pagi dan malam sesudah jamaah shalat maghrib. Pada observasi ini, peneliti hanya mengobservasi subjek pada kegiatan membaca al-Qur'an di malam hari dikarenakan keterbatasan waktu. Pada kegiatan membaca al-Qur'an ini, FEP dan IA hadir tepat waktu dan mengikuti kegiatan membaca al-Qur'an dengan baik dari awal hingga akhir. Disamping itu, TP dan NS keluar masuk ruangan saat kegiatan berlangsung. Setelah diwawancara oleh peneliti, dapat diketahui bahwa alasan TP keluar masuk ruangan karena dia merasa mengantuk sedangkan alasan NS keluar masuk ruangan karena dia merasa bosan.

Mengenai kegiatan zikir pagi, peneliti melakukan wawancara dengan subjek penelitian dan pengasuh untuk mengetahui keterlibatan subjek dalam kegiatan. Selain berkomunikasi via *whatsapp* dengan pengasuh, peneliti juga memastikan kembali jawaban pengasuh saat peneliti datang ke Pondok 99 Kemlagi. Dari metode tersebut, peneliti dapat mengetahui bahwa TP, NS, dan IA hadir tepat waktu dan mengikuti kegiatan Zikir pagi dengan baik dari awal hingga akhir. FEP keluar masuk ruangan saat melaksanakan kegiatan zikir pagi karena dia mengantuk. Setelah mengumpulkan data observasi pertama, peneliti pamit pulang kepada pengasuh dan juga subjek penelitian.

Observasi kedua dilaksanakan pada hari Senin, 25 Oktober 2021 di Pondok 99 Kemlagi. Observasi kedua dimulai pukul 14.20 WIB hingga pada pukul 18.30 WIB. Berikut merupakan rangkuman dari hasil observasi peneliti pada tanggal tersebut:

Tabel 4. 4 Rangkuman Hasil Observasi Kedua

Indikator	FEP	TP	NS	IA
<ul style="list-style-type: none"> • Shalat jamaah Ashar • Shalat jamaah Maghrib 	<ul style="list-style-type: none"> • Hadir tepat waktu dan tertib • Hadir tepat waktu dan tertib 	<ul style="list-style-type: none"> • Hadir tepat waktu dan tertib • Hadir tepat waktu dan tertib 	<ul style="list-style-type: none"> • Hadir tepat waktu dan tertib • Hadir tepat waktu dan tertib 	<ul style="list-style-type: none"> • Terlambat mengikuti jamaah • Hadir tepat waktu dan tertib
Membaca al-Qur'an	Keluar masuk ruangan	Hadir tepat waktu dan tertib	Absen	Hadir tepat waktu dan tertib
zikir Pagi	Hadir tepat waktu dan tertib	Datang terlambat	Tertidur	Hadir tepat waktu dan tertib
zikir Petang	Hadir tepat waktu dan tertib	Hadir tepat waktu dan tertib	Melamun saat kegiatan	Tertidur

Peneliti datang ke Pondok 99 Kemlagi memang sedikit terlambat. Jadi peneliti tidak sempat berbincang dengan keempat subjek penelitian, hanya sempat berkomunikasi sebentar dengan pengasuh dikarenakan sibuk dengan persiapan jamaah shalat ashar. Beruntungnya, peneliti masih sempat datang sebelum dilaksanakannya jamaah ashar. Jadi peneliti masih bisa melakukan observasi terhadap keterlibatan subjek dalam kegiatan terapi *Taqarrub ila Allah*.

Pada hari itu FEP, TP, dan NS hadir tepat waktu dan mengikuti kegiatan jamaah shalat ashar dengan baik dari awal hingga akhir. Mereka mengikuti gerakan imam dengan baik tanpa ada yang menoleh ke kanan kiri dan tanpa ada gurauan. Sedangkan IA terlambat mengikuti jamaah ashar dikarenakan dia terlalu asyik membantu mbak dapur. Karena memang dengan kondisi IA yang masih bisa diajak berkomunikasi dengan baik, pengasuh sering menyuruh IA untuk membantu memasak di dapur. Seperti pada hari itu, IA sedang membantu mbak dapur untuk mencuci piring dan merasa tanggung untuk meninggalkan dapur karena kurang membilas piring sedikit lagi dan cuci piring akan selesai. Akhirnya, ketika IA berhasil menyelesaikan tugas mencuci piring, ia terlambat untuk mengikuti jamaah ashar dan menjadi masuk.

Kegiatan selanjutnya yakni pelaksanaan zikir petang. Pada kegiatan ini, FEP dan TP hadir tepat waktu dan mengikuti kegiatan zikir petang dengan baik dari awal hingga akhir. Seperti hari sebelumnya, TP yang bertugas untuk membagikan kertas bacaan zikir kepada teman-temannya.

Sedangkan NS melamun saat kegiatan berlangsung. NS mengaku bahwa suasana hatinya sedang kacau dan ia menjadi sering merasa gelisah. Hal itu membuat ia susah tidur saat malam hari dan juga berdampak pada dirinya yang suka melamun, termasuk pada saat kegiatan zikir petang berlangsung. Sebagaimana NS yang tidak mengikuti kegiatan dengan tertib, IA juga dikarenakan dia tertidur. IA sempat tertidur sebentar di pertengahan kegiatan Zikir berlangsung. Namun setelah diberi teguran oleh pengasuh, dia tidak tidur lagi. Tetapi terlihat dari wajahnya bahwa IA berusaha menahan ngantuk sebisa mungkin. Peneliti menanyakan penyebab IA terus-terusan mengantuk saat kegiatan berlangsung. Ternyata IA mengantuk dikarenakan ia merasa kelelahan setelah membantu mbak dapur tadi untuk memasak makan siang dan mencuci piring.

Jamaah shalat maghrib merupakan kegiatan terapi *Taqarrub ila Allah* yang selanjutnya. Pada kegiatan ini, keempat subjek penelitian yakni FEP, TP, NS, dan IA hadir tepat waktu dan mengikuti kegiatan jamaah shalat maghrib dengan baik dari awal hingga akhir. Tidak ada yang terlambat ataupun tertidur saat hendak mengikuti kegiatan ini. Selanjutnya peneliti mengobservasi kegiatan membaca al-Qur'an. Pada kegiatan ini TP dan IA hadir tepat waktu dan mengikuti kegiatan membaca al-Qur'an dengan baik dari awal hingga akhir. Sedangkan FEP keluar masuk ruangan saat kegiatan berlangsung dikarenakan memang ada instruksi dari pengasuh agar FEP mengawasi temannya yang sedang sakit di kamarnya. Selain itu, FEP memang diberi amanah oleh pengasuh untuk menjadi

penanggung jawab dari teman-temannya. NS absen dalam kegiatan membaca al-Qur'an ini dan memilih untuk jalan-jalan berkeliling kolam. Memang tidak ada larangan dari pengasuh, karena pengasuh memahami bagaimana mental seseorang dapat berubah. Selain itu, NS sendiri tidak lancar dan tidak terlalu bisa membaca al-Qur'an dengan baik. NS mengaku itulah alasan mengapa dia sering tidak fokus saat kegiatan itu berlangsung, karena dia sudah merasa bahwa dia tidak bisa.

Sebagaimana observasi sebelumnya, peneliti bertanya langsung kepada pengasuh dan subjek peneliti terkait keterlibatan dalam kegiatan zikir pagi. FEP dan IA adalah santri yang hadir tepat waktu dan mengikuti kegiatan zikir pagi dengan baik dari awal hingga akhir. Sedangkan TP datang terlambat dikarenakan dia masih bersantai, tidur-tiduran di kamar. Ketika ditanya alasannya kenapa TP kembali ke kamar setelah dari musholla, dia mengatakan bahwa dia kedinginan dan ingin menghangatkan badan di kamar. Sedangkan NS tertidur saat pelaksanaan membaca zikir pagi ini. Sebagaimana yang sudah dijabarkan sebelumnya, bahwa hari itu suasana hati NS sedang kurang baik. Hal itu mempengaruhinya dalam beraktifitas yang menjadi individu yang malas. Selain itu, NS tertidur saat kegiatan berlangsung karena dia memang kekurangan tidur saat malam hari akibat insomnia. Setelah mengumpulkan data observasi kedua, peneliti pamit pulang kepada pengasuh dan juga subjek penelitian dikarenakan sudah malam, juga jadwal kunjung yang akan berakhir.

Observasi ketiga dilaksanakan pada hari Rabu, 27 Oktober 2021 di Pondok 99 Kemlagi. Observasi kedua dimulai pukul 14.00 WIB hingga pada pukul 18.30 WIB. Berikut merupakan rangkuman dari hasil observasi peneliti pada tanggal tersebut:

Tabel 4. 5 Rangkuman Hasil Observasi Ketiga

Indikator	FEP	TP	NS	IA
<ul style="list-style-type: none"> • Shalat jamaah Ashar • Shalat jamaah Maghrib 	<ul style="list-style-type: none"> • Hadir tepat waktu dan tertib • Hadir tepat waktu dan tertib 	<ul style="list-style-type: none"> • Hadir tepat waktu dan tertib • Absen 	<ul style="list-style-type: none"> • Absen • Hadir tepat waktu dan tertib 	<ul style="list-style-type: none"> • Terlambat mengikuti jamaah • Hadir tepat waktu dan tertib
Membaca Al-Qur'an	Hadir tepat waktu dan tertib	Hadir tepat waktu dan tertib	Melamun dan mengobrol	Hadir tepat waktu dan tertib
zikir Pagi	Hadir tepat waktu dan tertib	Hadir tepat waktu dan tertib	Hadir tepat waktu dan tertib	Keluar masuk ruangan
zikir Petang	Hadir tepat waktu dan tertib	Hadir tepat waktu dan tertib	Melamun dan keluar masuk ruangan	Hadir tepat waktu dan tertib

Observasi ketiga merupakan observasi yang terakhir peneliti lakukan. Sebelum memulai kegiatan jamaah shalat ashar, peneliti masih sempat bertegur sapa dan melakukan wawancara dengan pengasuh serta subjek penelitian. Pada kegiatan jamaah ashar di hari itu, FEP dan TP hadir tepat waktu dan mengikuti kegiatan jamaah shalat ashar dengan baik dari awal hingga akhir. Sedangkan NS absen dari jamaah shalat ashar dikarenakan dia masih tertidur. Sebenarnya IA selaku teman sekamarnya sudah membangunkan NS, namun NS tetap memilih tidur. Sedangkan IA terlambat mengikuti jamaah karena dia masih berusaha membangunkan

NS di kamar. Namun setelah beberapa kali mencoba dan tetap gagal, akhirnya IA segera pergi ke musholla untuk menyusul dalam kegiatan jamaah shalat ashar.

Pada kegiatan zikir petang, FEP, TP, dan IA hadir tepat waktu dan mengikuti kegiatan pembacaan zikir petang dengan baik dari awal hingga akhir. Sedangkan NS melamun dan keluar masuk ruangan saat kegiatan berlangsung. Setelah diwawancarai, NS mengaku masih mengantuk dan ingin tidur sehingga dia susah *khusyu'* selama kegiatan. Padahal NS sebelumnya sudah tidur siang, bahkan sampai absen pada kegiatan jamaah shalat ashar. Selanjutnya yakni kegiatan jamaah shalat maghrib. Pada kegiatan ini, hanya FEP, NS, dan IA yang hadir tepat waktu dan mengikuti kegiatan jamaah shalat maghrib dengan baik dari awal hingga akhir. Sedangkan TP absen dalam kegiatan ini dikarenakan dia masih mandi sore. Saat diwawancarai, TP mengaku bahwa dia tidak berniat absen. Sebenarnya, dia mengalami sakit perut selama seharian itu yang membuat dia terus menerus merasa mules. Oleh karena itu, sesudah kegiatan zikir berakhir, TP bergegas pergi ke kamar mandi untuk BAB (Buang Air Besar) dan tidak sengaja bajunya tersiram oleh air. Akhirnya TP memutuskan untuk mandi sekali lagi agar menghilangkan najis di badannya, walaupun sebenarnya dia sudah mandi sebelum pelaksanaan jamaah shalat ashar berlangsung. Itulah alasan di balik absennya TP dalam kegiatan jamaah shalat maghrib.

Kegiatan terakhir yang peneliti observasi adalah membaca al-Qur'an. Ketiga subjek penelitian yakni FEP, TP, dan IA hadir tepat waktu dan mengikuti kegiatan membaca al-Qur'an dengan baik dari awal hingga akhir. Sedangkan NS, sebagaimana hari-hari sebelumnya, masih saja sering melamun dan mengobrol saat kegiatan ini berlangsung. NS mengaku bahwa dia bosan. Setelah ditelusuri lebih dalam, alasan NS sering bosan dan mengobrol bersama teman adalah sama seperti kemarin yakni dia tidak terlalu lancar dalam membaca al-Qur'an.

Sedangkan untuk kegiatan Zikir pagi, ketiga subjek yakni FEP, TP, dan NS hadir tepat waktu dan mengikuti kegiatan pembacaan Zikir pagi dengan baik dari awal hingga akhir. Sedangkan IA keluar masuk ruangan karena dia sempat merasa mengantuk. Namun dia berhasil mengusir rasa kantuknya dan bisa mengikuti hingga akhir kegiatan Zikir pagi pada hari itu.

Berdasarkan hasil observasi yang sudah dilakukan, bahwasanya FEP, TP, dan IA merupakan santri yang rajin dalam mengikuti kegiatan terapi *Taqarrub ila Allah* yang sudah dijadwalkan. Walaupun pernah terlambat, mengobrol dan mengantuk dalam mengikuti kegiatan, namun kejadian itu tidak sering terjadi. Sedangkan NS merupakan santri yang cenderung malas untuk melakukan kegiatan. Walaupun memang NS masih terbilang rajin untuk mengikuti kegiatan jamaah shalat 5 waktu, namun NS sering terlihat tidak bersemangat dalam mengikuti kegiatan lain seperti membaca al-Qur'an dan pembacaan zikir. Terutama kegiatan membaca al-

Qur'an, karena memang dia tidak mahir dan belum lancar, serta tidak ada usaha berarti yang dilakukan NS agar dia bisa membaca al-Qur'an secara baik.

Setelah diberikan terapi *Taqarrub ila Allah* selama 2 minggu, subjek diminta untuk mengisi kuisioner tentang resiliensi yang bertujuan mengetahui sampai sejauh mana subjek memenuhi aspek-aspek resiliensi berdasarkan teori Reivich dan Shatte. Kuesioner ini dibuat oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek tersebut. Aspek resiliensi menurut teori Reivich dan Shatte yakni regulasi emosi, pengendalian diri, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian.¹¹ Jadi, apabila individu memiliki ketujuh aspek tersebut di dalam dirinya, maka sudah tentu ia memiliki resiliensi yang baik.

Peneliti membuat dua pertanyaan yang sifatnya *favorable* dan tertutup dari masing-masing aspek tersebut. Dimana jawaban “ya” menunjukkan individu tersebut memiliki aspek resiliensi, dan jawaban “tidak” menunjukkan individu tersebut tidak/belum memiliki aspek resiliensi. Maka dapat ditarik kesimpulan, jika hasil akhir menunjukkan lebih banyak jawaban “ya” maka individu tersebut memiliki kemampuan resiliensi yang baik, dan sebaliknya. Dari kuesioner yang sudah diberikan, ditemukan hasil sebagai berikut:

¹¹ Triana Indrawati, “Pengaruh Resiliensi dan Religiusitas terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Guru di Paud Rawan Bencana Rob”, *Al-Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol. 2, No. 2 (2019), 76.

Tabel 4. 6 Total Jawaban Aspek Resiliensi Santri Penderita Stres

No	Nama	Jumlah Jawaban "YA"	Jumlah Jawaban "TIDAK"
1	FEP	12	2
2	TP	11	3
3	NS	5	9
4	IA	10	4

Subjek FEP total menjawab "ya" sebanyak dua belas kali dan menjawab "tidak" pada dua pertanyaan. Jawaban "ya" dari FEP ialah untuk pertanyaan-pertanyaan yang ada pada aspek regulasi emosi, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, dan efikasi diri. Sedangkan jawaban "tidak" ada pada salah satu masing-masing pertanyaan dari aspek pengendalian diri dan pencapaian. Hal ini menunjukkan bahwa FEP memiliki aspek resiliensi yang baik karena total jawaban "ya" lebih banyak daripada jawaban "tidak".

Hasil kuesioner TP adalah menjawab "ya" sebanyak sebelas kali dan menjawab "tidak" sebanyak tiga kali. Jawaban "ya" TP terpenuhi pada aspek regulasi emosi, analisis penyebab masalah, empati, dan efikasi diri. Sedangkan jawaban "tidak" ada pada salah satu masing-masing pertanyaan dari aspek pengendalian diri, optimisme, dan pencapaian. Hal ini menunjukkan bahwa FEP memiliki aspek resiliensi yang baik karena total jawaban "ya" lebih banyak daripada jawaban "tidak".

Hasil kuesioner NS adalah total menjawab "ya" sebanyak lima kali dan menjawab "tidak" sebanyak sembilan kali. NS menjawab jawaban "ya" secara penuh di kedua pertanyaan pada aspek analisis penyebab

masalah dan efikasi diri. Sedangkan jawaban “ya” yang hanya di satu pertanyaan terdapat pada pertanyaan pertama aspek empati yakni tentang mudah bergaul dengan orang lain. NS menjawab *full* “tidak” pada aspek regulasi emosi, pengendalian diri, optimisme, dan pencapaian. Sedangkan jawaban “tidak” yang hanya satu, menjawab di salah satu pertanyaan dari aspek empati. Hal ini menunjukkan bahwa NS memiliki aspek resiliensi yang rendah karena total jawaban “tidak” lebih banyak daripada jawaban “ya”.

Hasil kuesioner IA yakni menjawab “ya” sebanyak sepuluh kali dan menjawab “tidak” sebanyak empat kali. Jawaban “ya” penuh di dua pertanyaan pada aspek regulasi emosi, empati, dan pencapaian. Sedangkan jawaban yang saling melengkapi yakni “ya” dan “tidak” terdapat pada masing-masing pertanyaan di aspek pengendalian diri, optimisme, analisis penyebab masalah, dan efikasi diri. Hal ini menunjukkan bahwa IA memiliki aspek resiliensi yang baik karena total jawaban “ya” lebih banyak dari pada total jawaban “tidak”.

Setelah mengisi kuisisioner tentang aspek resiliensi, subjek kembali diminta untuk mengisi kuesioner alat ukur stres *Perceived Stress Scale* (PSS) yang kedua kalinya sebagai hasil pasca tes untuk mendapatkan tingkat stres akhir santri setelah melaksanakan terapi *Taqarrub ila Allah* selama 2 minggu. Kuesioner yang digunakan sama dengan kuesioner *pre-test*. Dari kuisisioner tersebut ditemukan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 7 Skor Penilaian Hasil Pengukuran Stres Kedua

No	Nama	Jenis Kelamin	Skor	Kategori
1	FEP	Laki-laki	19	Stres sedang
2	TP	Laki-laki	23	Stres sedang
3	NS	Perempuan	29	Stres berat
4	IA	Perempuan	16	Stres sedang

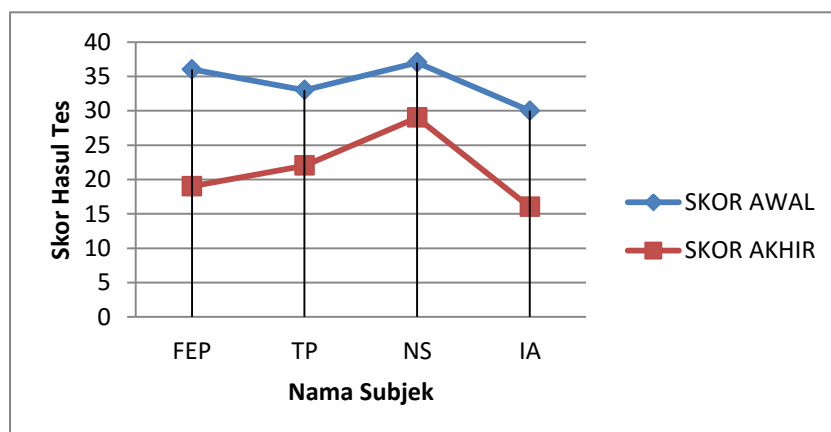
Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa terdapat penurunan total skor dari kuesioner yang sebelumnya. Skor FEP yang awalnya mencapai angka 36 dan masuk dalam kategori stres berat, menurun menjadi 15 dan masuk dalam kategori stres sedang. Skor TP yang awalnya di angka 33 dan termasuk kategori stres berat, menurun menjadi 20 dan termasuk kategori stres sedang. NS sebagai pemegang total skor tertinggi di *pretest*, yakni 37 dan masuk ke dalam kategori stres berat turun menjadi 29. Walaupun memang terdapat penurunan angka, namun jika mengacu pada perhitungan Cohen maka skor akhir NS tetap termasuk ke dalam kategori stres berat. Subjek terakhir yakni IA memegang skor awal di angka 30 dan masuk dalam kategori stres berat, saat ini turun menjadi 19 dan masuk dalam kategori stres sedang. Menurunnya skor hasil pasca tes menunjukkan terdapat perubahan yang baik setelah diberikan terapi *Taqarrub ila Allah*.

Selain terapi *Taqarrub ila Allah*, Ibu Sri Asih selaku pengasuh Pondok 99 Kemlagi juga menerapkan proses penyembuhan dengan menggunakan obat dari prikiater. Obat-obatan yang diminum merupakan resep dari masing-masing dokter para subjek. Sistemnya yakni keluarga

santri akan menebus obat yang diberikan oleh dokter, lalu mengirimkan obat tersebut kepada pengasuh. Biasanya keluarga mengirimkan obat di akhir bulan ketika keluarga melakukan jadwal kunjungan santri. Pengasuh meletakkan obat para santri di satu botol plastik yang bertuliskan nama mereka masing-masing untuk menghindari tertukarnya obat.

Saat ini FEP meminum obat setengah haloperidol 5 mg, setengah trihexy-5, seperempat CPZ-100 dengan dosis sebanyak 2 hari sekali yakni pada malam hari saja sesudah makan. Sedangkan TP mengonsumsi obat trifluoperazine 5 mg, setengah clozapine 25 mg, trihexy-5. Obat-obat TP ini hanya diminum sehari satu kali yakni sesudah makan malam. Subjek ketiga yakni NS mengonsumsi obat haloperidol 2 mg dan trihexy-2 dengan dosis satu hari diminum sebanyak 2 kali yakni sesudah sarapan dan sesudah makan malam. Sedangkan untuk satu obat NS yakni clozapine 25 mg hanya diminum satu kali sehari yakni di malam hari sesudah makan. IA merupakan satu-satunya subjek penelitian yang tidak mengonsumsi obat-obatan dari psikiater.

Tabel 4. 8 Grafik Perbandingan Skor Awal dengan Skor Akhir Tingkat Stres



Mengacu pada grafik di atas dapat dilihat bahwa subjek yang mengalami perubahan kategori dari stres berat menjadi stres sedang ialah FEP, TP, dan IA. Sedangkan NS tetap masuk dalam kategori stres berat. Hal ini dapat dipengaruhi dari keterlibatan subjek dalam melaksanakan terapi *Taqarrub ila Allah*. FEP sebagai pemegang selisih skor *pretest* dan *posttest* terbanyak merupakan santri yang rajin dalam mengikuti kegiatan. Di setiap kegiatan, FEP selalu mengikuti dengan tertib dan datang tepat waktu, serta hampir tidak pernah absen dalam kegiatan, terkecuali ada instruksi dari pengasuh untuk mengecek dan mengawasi kondisi teman-temannya. Sedangkan NS sebagai subjek yang tingkat stresnya tidak menurun, sering datang terlambat, tertidur, dan mengobrol bersama teman saat kegiatan terapi *Taqarrub ila Allah* berlangsung.

Perubahan kondisi mental yang semakin baik juga dipengaruhi oleh munculnya resiliensi dari dalam diri individu. Berdasarkan Vallahatullah, dkk¹² pada dasarnya setiap orang memiliki kemampuan resiliensi secara alami, dan tubuh setiap orang memiliki respon yang berbeda dalam menyikapi peristiwa sulit dalam hidupnya. Perkembangan kemampuan resiliensi dalam tiap individu bisa berbeda karena terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi seperti harga diri (*self-esteem*), dukungan sosial (*social support*), spiritualitas, dan emosi positif. Individu yang memiliki harga diri, dukungan sosial, spiritualitas, dan emosi positif yang baik, maka cenderung memiliki resiliensi yang baik.

¹² Vallahatullah Missasi, dkk, "Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi...", 434.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan hasil penelitian dalam skripsi ini, maka penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat 8 orang penderita stres di Pondok 99 Kemlagi baik dari tingkat stres berat maupun stres ringan. Penyebab mereka mengalami stres berbeda-beda, seperti perceraian orang tua, susah mendapat pekerjaan, dan gagal dalam pernikahan. Pembagian kamar disesuaikan dengan kondisi kesehatan mental mereka. Para penderita stres mendapat pengobatan medis berupa obat dari psikiater dan pengobatan non-medis yakni terapi *Taqarrub ila Allah* di Pondok 99 Kemlagi.
2. Pelaksanaan terapi *Taqarrub ila Allah* bagi resiliensi penderita stres di Pondok 99 Kemlagi diawasi penuh oleh pengasuh pondok yakni Ibu Sri Asih dan suami yang bernama Pak Tulus. Ada 3 terapi *Taqarrub ila Allah* di Pondok 99 Kemlagi yaitu terapi shalat berjamaah, terapi membaca al-Qur'an, dan terapi pembacaan zikir pagi juga zikir petang. zikir yang dibaca merupakan susunan zikir yang dibuat langsung oleh Ibu Sri Asih dengan berlandaskan pada ayat al-Qur'an serta hadits Nabi. Dalam melaksanakan ketiga kegiatan ini, para santri sangat tertib, bahkan terkadang tidak perlu menunggu komando dari pengasuh.

3. Terapi *Taqarrub ila Allah* memiliki pengaruh terhadap resiliensi penderita stres yang direhabilitasi di Pondok 99 Kemlagi. Terapi *Taqarrub ila Allah* efektif dalam menurunkan skor tingkat stres dan juga dapat membangun resiliensi yang baik pada penderita stres. Skor tingkat stres menurun setelah mengikuti sesi terapi dan hasil kuesioner penderita stres juga menunjukkan bahwa dia memiliki resiliensi yang baik. Terdapat selisih penurunan skor tingkat stres antara santri yang rajin dan santri yang malas dalam mengikuti kegiatan terapi *Taqarrub ila Allah* di Pondok 99 Kemlagi.

B. Saran

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, peneliti mengharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat lebih menyempurnakan hasil dari penelitian ini. berdasarkan hasil yang diperoleh, maka dapat ditemukan saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya ialah diharapkan untuk bisa lebih memahami latar belakang subjek penelitian agar semakin mengenal penderita stres secara lebih dekat dan mendalam. Kemudian diharapkan bahwa penelitian terhadap terapi *Taqarrub ila Allah* dilakukan dengan jangka waktu lebih lama agar hasil yang didapatkan bisa lebih maksimal.
2. Bagi pengasuh agar terus mengembangkan terapi *Taqarrub ila Allah* di Pondok 99 Kemlagi agar selalu bisa memberikan perawatan dan pengawasan yang terbaik bagi para santri penderita stres. Selain itu, lebih

memerhatikan terhadap keterlibatan santri dalam melaksanakan kegiatan terapi *Taqarrub ila Allah* dan diharapkan pengasuh bisa memberikan keterampilan pada santri penderita stres yang dapat membantu subjek mempertahankan serta mengembangkan aspek resiliensi yang dimiliki.

3. Bagi subjek penelitian agar menerapkan terapi *Taqarrub ila Allah* secara berkelanjutan. Karena dapat berdampak baik bukan hanya pada tingkat stres yang menurun, melainkan dalam semua aspek kehidupan. Subjek diharapkan mampu melewati masa tertekan dengan sikap resiliensi yang dimiliki. Jadi jika suatu saat akan bertemu dengan situasi yang sama, subjek penelitian diharapkan sudah mampu untuk menghadapinya.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Alfansuri, Muhammad Rahman. 2016. *Studi Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam pada Penderita Gangguan Kejiwaan di Pondok 99 Desa Pandankrajan Kecamatan Kemlagi Kabupaten Mojokerto*. Surabaya. Skripsi: UIN Sunan Ampel.
- Anggaraini, Ajeng. 2018. *Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Peningkatan Resiliensi Pada Pasien Stroke*. Yogyakarta. Skripsi: Universitas Islam Indonesia.
- Aprilandra, Venycha. "Hubunhan Religiusitas dengan Resiliensi pada Penduduk Miskin di Pinggir Sungai Siak" (Skripsi: UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2015).
- Aziz, Nor Azah Abdul. "Kaedah Menangani Stres dengan Solat", *Journal of Islamic and Arabic Education*, Vol. 3, No. 2, Oktober (2011) 2.
- Christyanti, Dika. Dewi Mustami'ah, Wiwik Sulistiani, "Hubungan antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya", *INSAN*, Vol. 12, No. 03, Desember (2010).
- Evasari, Nony Oktaviani. "Studi Kasus Strategi Coping Stres Anak Korban Broken Home yang Bisa Bangkit dari Stres" (Skripsi: UIN SATU Tulungagung, 2019).
- Firnandi, Tasbihana Ayuningtyas. 2020. *Pengaruh Qiyamul Lail Terhadap Stres Pada Remaja*. Tasikmalaya. Tesis: STIKES Bakti Tunas Husada.
- Gerald Corey, "Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi" (Bandung: Refika Aditama, 2013), Cet. VII.
- Hambali, Ahmad. 2016. *Terapi dalam Mengatasi Problem Kesehatan Mental (Studi Kasus di Pondok Pesantren Nurul Amal Desa Pejamben 1 Kec. Carita)*. Banten. Skripsi: IAIN Sultan Maulana Hasanuddin.
- Hasanuddin, Ida Hasra. 2019. *Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) sebagai Upaya "Taqarrub ila Allah" Seorang Remaja Pecandu Minuman Keras di PKBM (Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat) Mekar Asri, Margorejo III D/73 Surabaya (Studi Kasus Seorang Remaja di PKBM Mekar Asri Margorejo Yang Mengikuti Kejar Paket B)*. Surabaya. Skripsi: UIN Sunan Ampel.
- Hernawati, Lelis Sopi. 2019. *Bimbingan Melalui Psikoterapi Islam Untuk Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pasien Depresi (Penelitian di Klinik Utama Kesehatan Jiwa Nur Illahi Jl. Pertamina No. 12 Kelurahan Cipadung Wetam, Panyileukan, Kota Bandung)*. Bandung. Skripsi: UIN Sunan Gunung Djati.

- Hikam, Ufi Bahrul. "Nilai-nilai Pendidikan Islam dalam Buku Tasawuf sebagai Kritik sosial karya Said Aqil Siraj" (Skripsi: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2015).
- Indrawati, Triana. "Pengaruh Resiliensi dan Religiusitas terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Guru di Paud Rawan Bencana Rob", *Al-Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol. 2, No. 2 (2019).
- Khairiyah, Ummil dkk. 2015. *Terapi Zikir Terhadap Peningkatan Resiliensi Penderita Low Back Pain (LBP)*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, Vol. 3, No. 02, Agustus 2015.
- Khalifatunnisa. 2021. *Penerapan Terapi Sufistik dalam Upaya Meminimalisir Stres Pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus*. Banten. Skripsi: UIN Sultan Maulana Hasanuddin.
- Kusumayanti, Yanafitria. "Studi Deskriptif mengenai Coping Stres Bintara Seskoad yang Akan Mengikuti Seleksi Secapa TNI Angkatan Darat" (Skripsi: Universitas Kristen Maranatha, 2014).
- Ma'rufah, Yuanita. 2015. *Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an*. Yogyakarta. Skripsi: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Martono, Nanang. "Metode Penelitian Kuantitatif: Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder". (Jakarta: Rajawali Pers, 2012).
- Megahputri, Adlina Windya. "Terapi Pemaafan Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Perempuan Yang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran". Skripsi: UII Yogyakarta, 2020.
- Missasi, Vallahatullah. Indah Dwi Cahya Izzati, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi" (Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, 8 Agustus 2019).
- Mudlofar, M. 2020. *Nilai-Nilai Tarbiyah dalam Tarekat Syadziliyah*. Tasyri' Jurnal. Vol. 27(2).
- Muthahhari, Murtadha. "Manusia dan Alam Semesta: Konsepsi Islam Tentang Jagat Raya". (Jakarta: Lentera, 2006) Cet. IV.
- Pedak, Mustamir. *Metode Supernol Menaklukkan Stres* (Hikmah: Jakarta Cet. 1 Januari 2009).
- Rahardjo, Mudjia. 2017. *Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan Prosedurnya*. Malang. Skripsi: UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Rizaldy, Erlangga. 2013. *Hubungan Shalat Tahajud dengan Perubahan Kadar Kortisol dan Skor Tingkat Stress Pada Pasien HIV&AIDS*. Jakarta. Skripsi: UIN Syarif Hidayatullah.
- Sari, Melda Andryani. 2017. *Studi Deskriptif tentang Resiliensi Eks Penderita Skizofrenia (Pada Eks Penderita Skizofrenia yang Pernah Direhabilitasi di Panti Rehabilitasi Bina Laras Kediri)*. Tulungagung. Skripsi: UIN Sayyid Rahmatullah.

- Solika, Anis Watus. "Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Relaksasi dalam Menangani Stres di Wonocolo Surabaya" (Skripsi: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2014).
- Sugiyono. "Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis, dan Disertasi" (Bandung: Alfabeta, 2016) Cet. IV.
- Sugiyono. "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D" (Bandung: Alfabeta, 2019), Cet. I.
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Metodelogi Penelitian*. Yogyakarta: Bina Aksara.
- Syumaisi, Nabilah. Denden Setiaji, Arni Apriani, "Analisis Struktur Musik dan Makna Lirik Lagu Tombo Ati-Opick, *Magelaran: Jurnal Pendidikan Seni*, Vol.4 No. 1 Juni (2021).
- Wahidmurni. 2017. *Pemaparan Metode Penelitian Kualitatif*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim Press.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A