

**METODE MUJAHADAH UNTUK MENGURANGI
STRES PADA SANTRI PENGHAFAL KITAB
ALFIYAH IBNU MALIK DI PONDOK PESANTREN
SALAFIYAH DARUSSALAMAH JATI AGUNG
LAMPUNG SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Ilmu
Dakwah dan Komunikasi

oleh :

PUTRI KHOIRUNISA

NPM : 1841040249

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1444H / 2022M**

**METODE MUJAHADAH UNTUK MENGURANGI
STRES PADA SANTRI PENGHAFAL KITAB
ALFIYAH IBNU MALIK DI PONDOK PESANTREN
SALAFIYAH DARUSSALAMAH JATI AGUNG
LAMPUNG SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Ilmu
Dakwah dan Komunikasi

oleh :

PUTRI KHOIRUNISA

NPM : 1841040249

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Pembimbing I : Dr. H. Rosidi., M.A

Pembimbing II : Dr. Hj. Hepi Riza Zen, S.H., M.H

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1444H / 2022M**

ABSTRAK

Pondok pesantren merupakan salah satu tempat pendidikan kitab - kitab klasik Islam yang berupa pemahaman bahasa Arab. Tidak hanya itu, pondok pesantren mengajarkan akhlak yang baik serta pembelajaran kemandirian untuk santri. Sehingga menghafal kitab - kitab klasik Islam merupakan tradisi secara turun temurun dan tidak bisa lepas dari dunia pondok pesantren khususnya pondok pesantren salafiyah. Bahkan hafalan kitab – kitab tersebut dijadikan syarat kenaikan atau kelulusan. salah satu kitab terkenal yang diajarkan adalah kitab Alfiyah Ibnu Malik yang berisi 1002 nadzom (bait) tentang ilmu nahwu dan shorof. Padatnya kegiatan di pondok membuat santri mengalami hambatan dalam menyetorkan dan menambah hafalannya. Kondisi tersebut menyebabkan tekanan dan merasa tidak nyaman sehingga santri mengalami gejala stres. Pengasuh Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah Jati Agung Lampung Selatan memprogramkan kegiatan kepada para santri untuk mengikuti *mujahadah*. Dalam hal ini, *mujahadah* yang diterapkan diharapkan dapat mendatangkan kedamaian, ketenangan, dan ketentraman hidup lahir dan batin, sehingga terhindar dari kondisi yang tidak baik salah satunya kondisi stres yang dialami para santri khususnya santri penghafal kitab Alfiyah Ibnu Malik.

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*Field Research*) sifat penelitian adalah deskriptif kualitatif dengan menggunakan teknik pengambilan data *snowball sampling*. Sumber data primer diperoleh dari santri penghafal kitab Alfiyah Ibnu Malik yang mengalami stres, pengasuh, ustadz dan pengurus Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah Jati Agung Lampung Selatan. Sumber data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari literatur-literatur, bacaan, buku-buku dan jurnal penelitian terdahulu serta dokumen di Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah Jati Agung Lampung Selatan yang berhubungan dengan penelitian. Teknik pengumpulan data yang penulis gunakan adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Maka selanjutnya penelitian ini dianalisa menggunakan pendekatan kualitatif yang menghasilkan data berupa kata-kata tertulis atau lisan orang-orang dan perilaku yang diamati.

Dari hasil temuan di lapangan bahwa santri penghafal kitab Alfiyah Ibnu Malik yang mengikuti *mujahadah* memperoleh ketenangan dan ketentraman hati. Pada kondisi tersebut dapat terbentuk kontrol diri dan ketenangan dalam hati dan jiwa sebagai upaya mengarahkan seseorang kepada kondisi yang lebih baik yaitu pengurangan stres santri penghafal kitab Alfiyah Ibnu Malik. Sehingga pelaksanaan metode *mujahadah* dapat mengurangi stres pada santri penghafal kitab Alfiyah Ibnu Malik di Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah Jati Agung Lampung Selatan.

Kata Kunci: Stres, *Mujahadah*, Santri Penghafal Kitab Alfiyah Ibnu Malik



ABSTRACT

Islamic boarding schools are one of the places for education of Islamic classical books in the form of understanding Arabic. Not only that, Islamic boarding schools teach good morals and independent learning for students. So that memorizing Islamic classical books is a hereditary tradition and cannot be separated from the world of Islamic boarding schools, especially Salafiyah Islamic Boarding Schools. Even the memorization of the books is used as a condition for promotion or graduation. one of the famous books taught is the book of Alfiyah Ibn Malik which contains 1002 nadzom (verses) about the science of nahwu and shorof. The density of activities in the boarding school makes students experience obstacles in depositing and adding to their memorization. These conditions cause pressure and feel uncomfortable so that students experience symptoms of stress. Caretakers of the Salafiyah Darussalamah Islamic Boarding School, Jati Agung, South Lampung, program activities for students to take part in mujahadah. In this case, the applied mujahadah is expected to bring peace, tranquility, and tranquility to life physically and mentally, so as to avoid bad conditions, one of which is stress conditions experienced by students, especially students who memorize the book Alfiyah Ibn Malik.

This type of research is field research. The nature of this research is descriptive qualitative by using snowball sampling data collection technique. Primary data sources were obtained from students who memorized the book of Alfiyah Ibn Malik who experienced stress, caregivers, ustadz and administrators of the Salafiyah Darussalamah Islamic Boarding School, Jati Agung, South Lampung. Sources of secondary data in this study were obtained from literature, readings, books and journals of previous research as well as documents at Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah Jati Agung, South Lampung related to the research. Data collection techniques that the author uses are interviews, observation, and documentation. Then, this research is analyzed using a qualitative approach which produces data in the form of written or spoken words of people and observed behavior.

From the findings in the field, it was found that the students who memorized the book of Alfiyah Ibn Malik who participated in the mujahadah obtained calm and peace of mind. In these conditions, self-control and calmness in the heart and soul can be formed as an effort to direct someone to a better condition, namely reducing stress for students who memorize the book of Alfiyah Ibn Malik. So that the implementation of the mujahadah method can reduce stress on students who memorize the book of Alfiyah Ibn Malik at the Salafiyah Islamic Boarding School Darussalamah Jati Agung, South Lampung.

Keywords: Stress, Mujahadah, Santri Memorizing the Book of Alfiyah Ibn Malik



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri Khoirunisa
NPM : 1841040249
Jurusan/prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Metode *Mujahadah* Untuk Mengurangi Stres Pada Penghafal Kitab Alfiyah Ibnu Malik Di Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah Jati Agung Lampung Selatan**” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam footnote atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, Oktober 2022

Penulis



Putri Khoirunisa
NPM: 1841040249



KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung, Tlp. (0721) 703289

PERSETUJUAN

Judul : Metode Mujahadah Untuk Mengurangi Stres Pada Santri Penghafal Kitab Alfiyah Ibnu Malik di Pondok Pesantren Salafiyah Darussamalah Jati Agung Lampung Selatan
Nama : Putri Khoirunisa
NPM : 1841040249
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

MENYETUJUI

Telah Dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Dr. H. Rosidi, M.A.

NIP. 196503051994031005

Pembimbing II

Dr. Hj. Hepi Riza Zen, S.H., M.H.

NIP. 196404161994032002

Mengetahui,

Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

Dr. Sri Ilham Nasution S.Sos., M.Pd

NIP.196909151994032002



KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame Bandar Lampung, Tlp. (0721) 703289

PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul “Metode *Mujahadah* Untuk Mengurangi Stres Pada Santri Penghafal Kitab Alfiyah Ibnu Malik di Pondok Pesantren Salafiyah Darussamalah Jati Agung Lampung Selatan”. Disusun oleh Putri Khoirunisa, NPM : 1841040249, Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam, telah diujikan dalam Sidang Munaqasyah Pada Hari/ Tanggal : Selasa, 1 November 2022, pukul 14.30 s/d 16.00 WIB.

TIM PENGUJI

Ketua : Dr. H. Zamhariri, S.Ag., M.Sos.I 

Sekretaris : Risna Rogamelia, M.Pd 

Penguji Utama : Dr. Fariza Maknun, S.Ag., M.Sos.I 

Penguji I : Dr. H. Rosidi, M.A 

Penguji II : Dr. Hj. Hesti Riza Zen, S.H., M.H 



Mengetahui
Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi


Dr. Abdul Syukur, M.Ag

NIP.196511011195031001

MOTTO

مَنْ جَدَّ وَجَدَ

“Siapa yang bersungguh-sungguh ia akan berhasil”.

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri”. (Ar-Ra’d [13] : 11)



PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin

Dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur yang tiada henti kepada Allah SWT yang telah memudahkan segala bentuk ikhtiar demi terselesainya skripsi ini. Dengan bangga aku persembahkan karya kecilku kepada :

1. Ayah dan Ibunda
2. Kakak-kakakku tercinta
3. Keluarga besarku
4. Sahabat-sahabatku
5. Almamater Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.



RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Putri Khoirunisa dilahirkan di Sidoharjo 9 April 1999, Penulis adalah anak ketiga dari tiga saudara, putri dari Bapak Masrum dan Ibu Saryati. Pendidikan dimulai dari Sekolah Dasar Negeri (SDN) 1 Sidoharjo Jati Agung Lampung Selatan dan selesai pada tahun 2013, Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 1 Metro Kibang Lampung Timur dan selesai pada tahun 2015. Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 1 Metro Kibang dan selesai pada tahun 2018. Mengikuti tingkat perguruan tinggi pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung dimulai pada semester I Tahun Akademik 2018/2019.

Penulis telah menyelesaikan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Sidoharjo Jati Agung Lampung Selatan pada tahun 2021. dan penulis juga melakukan Praktek Kerja Lapangan (PKL) di Panti Asuhan Raudhatul Aitam Bandar Lampung. Selama menjadi mahasiswa, penulis aktif di berbagai kegiatan intra maupun ekstra di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.



Bandar Lampung, Oktober 2022

Penulis

Putri Khoirunisa

NPM: 1841040249

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillahirobbil'alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT atas karunia yang begitu melimpah sehingga bisa memberi kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi dengan judul **“Metode Mujahadah Untuk Mengurangi Stres Pada Santri Penghafal Kitab Alfiyah Ibnu Malik Di Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah Jati Agung Lampung Selatan”**. Sholawat dan salam tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa umat manusia dari jaman kegelapan kepada jaman terang benderang dengan cahaya iman, taqwa, dan ilmu pengetahuan.

Terselesainya skripsi ini merupakan kelegaan yang luar biasa bagi penulis setelah cukup lama dengan penuh perjuangan, keyakinan dan pikiran, tenaga serta motivasi untuk menyelesaikannya. Selama proses penyusunan skripsi ini banyak pihak yang telah memberikan bantuan baik berupa dorongan moral, materi, motivasi, tenaga, saran dan pencerahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik serta penulis juga mendapatkan banyak pengalaman dan pembelajaran.

Oleh karena itu penulis mengucapkan Terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Abdul Syukur, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. Mubasit, S.Ag., M.M selaku wakil dekan 1 di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
3. Ibu Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Intan Lampung.
4. Bapak Dr.H Rosidi, MA selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran.
5. Ibu Dr. Hesti Riza Zen, SH., MH selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama menuntut ilmu di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

7. Sivitas akademika UIN Raden Intan Lampung yang telah berkontribusi dalam membimbing dan membantu penulis sampai pada titik sekarang ini.
8. Abah Kyai Nurkholis Ahmad selaku Pengasuh Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah Jati Agung Lampung Selatan yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
9. Ustadz Da'im, Kang Muhajirin dan jajaran pengurus Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah Jati Agung Lampung Selatan yang telah banyak memberikan bantuan kepada penulis selama proses penelitian.
10. Teruntuk sahabat-sahabatku yang selalu menyemangatiku dan tak pernah lelah mendengar keluh kesahku.
11. Teman-teman seperjuangan jurusan Bimbingan dan Konseling Islam kelas C yang saya sayangi yang selalu memotivasi dan memberi semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Teruntuk diri saya sendiri yang telah berjuang hingga sekarang dengan berbagai cobaan untuk memberikan hasil yang terbaik bagi diri dan keluarga serta sahabat.

Semoga Allah SWT selalu memberikan Rahmat dan Karunia-Nya kepada bapak dan ibu serta teman dan saudara semuanya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan karena keterbatasan ilmu yang ada, sehingga kritik dan saran penulis harapkan demi kesempurnaan. Akhirnya dengan mengucapkan Alhamdulillah semoga hasil penelitian ini dapat berguna dan bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Bandar Lampung, Oktober 2022
Penulis

Putri Khoirunisa
NPM: 1841040249

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	iii
SURAT PERNYATAAN	vii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	viii
PENGESAHAN.....	ix
MOTTO	x
PERSEMBAHAN.....	xi
RIWAYAT HIDUP	xii
KATA PENGANTAR	xiii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xviii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah.....	5
C. Fokus dan Sub-Fokus Penelitian	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian	11
G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan	11
H. Metode Penelitian	14
I. Sistematika Penulisan	22
BAB II METODE MUJAHADAH DAN STRES PADA SANTRI PENGHAFAL KITAB ALFIYAH IBNU MALIK	25
A. Metode <i>Mujahadah</i>	25
1. Pengertian Metode <i>Mujahadah</i>	25
2. Hakikat Metode <i>Mujahadah</i>	28
3. Macam – Macam Metode <i>Mujahadah</i>	28
4. Manfaat <i>Mujahadah</i>	31

B. Stres	32
1. Pengertian Stres	32
2. Gejala – Gejala Stres	34
3. Sumber Stres	35
4. Cara Mengatasi Stres	36
C. Santri Penghafal Kitab Alfiyah Ibnu Malik.....	39
1. Pengertian Santri Penghafal Kitab Alfiyah Ibnu Malik	39
2. Permasalahan Hafalan	41

**BAB III GAMBARAN UMUM PONDOK PESANTREN
SALAFIYAH DARUSSALAMAH JATI AGUNG
LAMPUNG SELATAN..... 45**

A. Profil Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah	45
1. Sejarah Pondok Pesantren	45
2. Letak Geografis	46
3. Visi, Misi, dan Tujuan	47
4. Struktur Kepengurusan	48
5. Kegiatan Santri	49
6. Kurikulum	52
7. Sarana Dan Prasarana	52
B. Kondisi Stres Santri Penghafal Kitab Alfiyah Ibnu Malik.....	54
C. Pelaksanaan Metode <i>Mujahadah</i>	57
1. Pelaksanaan <i>Mujahadah</i>	57
2. Tata Cara dan Materi <i>Mujahadah</i>	59

**BAB IV ANALISIS PELAKSANAAN METODE
MUJAHADAH UNTUK MENGURANGI STRES
PADA SANTRI PENGHAFAL KITAB
ALFIYAH IBNU MALIK DI PONDOK
PESANTREN SALAFIYAH DARUSSALAMAH
JATI AGUNG LAMPUNG SELATAN 69**

BAB V PENUTUP	79
A. Kesimpulan	79
B. Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	81



[DAFTAR TABEL

1.1 Kegiatan Santri Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah ..	51
1.2 Kurikulum Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah	52
1.3 Sarana dan Prasarana Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah.....	53
1.4 Bacaan Sholawat Manakib.....	65



DAFTAR GAMBAR

1.1 Struktur Kepengurusan Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah.....	49
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Pedoman Wawancara
- Lampiran 2 Pedoman Observasi
- Lampiran 3 Pedoman Dokumentasi
- Lampiran 4 SK Judul
- Lampiran 5 SK Perubahan Judul
- Lampiran 6 Surat Izin Penelitian dari PTSP Lampung Selatan
- Lampiran 7 Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 8 Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 9 Bukti Hasil Turnitin



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk memperjelas dan menghindari kesalahpahaman dalam memahami judul skripsi ini, maka penulis perlu menjelaskan arti yang terdapat pada judul skripsi. Judul skripsi ini adalah “**Metode *Mujahadah* untuk Mengurangi Stres pada Santri Penghafal Kitab Alfiyah Ibnu Malik di Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah Jati Agung Lampung Selatan**”. Adapun uraian pengertian istilah yang terdapat dalam judul skripsi ini yaitu sebagai berikut.

Metode menurut KBBI adalah cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai sesuai dengan yang dikehendaki. Sedangkan menurut Arifin dalam bukunya metode dakwah, “Metode merupakan cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan”.¹ Sehingga dapat ditegaskan bahwa metode adalah suatu cara yang dipergunakan untuk mempermudah kegiatan tertentu.

Mujahadah secara umum berasal dari kata *jihad* yang memiliki arti berjuang atau berusaha keras. Dapat pula dimaknai perang, namun perang yang dimaksud bukanlah melulu dalam makna sesungguhnya. Jadi, jika *jihad* diartikan sebagai “atau berjuang untuk agama” itu justru memiliki makna yang sangat luas.² Dengan memperhatikan makna kata *jihad* sebagai asal dari kata *mujahadah*, dapat disimpulkan bahwa *mujahadah* ialah suatu bentuk usaha yang sungguh-sungguh dalam melawan hawa nafsu yang diupayakan secara optimal lahir dan batin melalui tindakan nyata dalam menjalankan syariat Islam berdasarkan al-Qur’an dan sunnah.³

¹ M.Arifin, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta:Bumi Aksara,1991), 61.

²K. Zainunri Ihsan, M Fathurahman, *Mujahadah Bacaan dan Amalam Penting Untuk Mempercepat Terkabulnya Hajat*, (Klaten: Tim Medpress, 2014), 10-11.

³Ibid., 26.

Secara etimologis berasal dari akar kata bahasa Arab (*Jahada-Yujahidu-Jihadan*), yang berarti mengerahkan segenap potensi dengan ucapan dan tindakan.⁴ Diantara pecahan kata dari kata *jihad* adalah *mujahadah* (optimalisasi amal saleh), *jahdun* (kerja keras), dan *juhdun* (usaha). Dengan demikian, *jihad* yang dimaksud adalah kesungguhan hati untuk mengerahkan segala kekuatan dan kemampuan untuk menerapkan nilai-nilai dan ajaran Islam dalam kehidupan. Dalam konteks tersebut, beribadah yang dijalankan dengan tulus dan penuh kesungguhan, serta berinteraksi dengan sesama manusia yang dijalani dengan penuh kejujuran dan keikhlasan merupakan perilaku *jihad*.⁵

Kemudian menurut Wahidiyah yang dimaksud *mujahadah* adalah bersungguh-sungguh memerangi dan menundukan hawa nafsu (*nafsu ammarah bis-suu'*) untuk diarahkan kepada kesadaran "*Fafirruu ilallaah warasuulih shalallahu'alaihi wassalam*" yang artinya lailah kembali kepada Allah dan Rasulullah SAW.⁶ Dari beberapa pengertian di atas dapat ditegaskan bahwa Metode *mujahadah* merupakan suatu bentuk usaha melawan keinginan ambisi buruk agar jiwa menjadi suci yang diupayakan secara optimal dengan lahir dan batin melalui tindakan nyata dalam menjalankan syariat Islam berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah.

Mengurangi berasal dari kata kurang, sebuah homonim karena artinya memiliki ejaan dan pelafalan yang sama tetapi maknanya berbeda. Menyatakan suatu tindakan, keberadaan, pengalaman, atau pengertian dinamis lainnya.⁷

Menurut kamus Psikologi, *stress* (stres) diartikan sebagai :
1) Kata benda yaitu suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis. 2) kata kerja yaitu yang memberikan tekanan atau ketegangan dalam cara berbicara atau cara

⁴ Ibid., 19.

⁵ Ibid.

⁶ Ibid., 20.

⁷ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), 153.

menulis.⁸ Menurut Vincent Cornelli, stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut.⁹ Menurut Robert S. Feldman, stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku.¹⁰ Dari beberapa pengertian di atas dapat ditegaskan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang memberikan tekanan kepada individu (santri) secara fisik maupun psikis.

Santri adalah sebutan bagi seseorang yang mengikuti pendidikan ilmu agama Islam di suatu tempat yang dinamakan pesantren. Sedangkan menurut Bahasa, istilah santri berasal dari bahasa Sanskerta yaitu "*Shastri*" yang artinya sama dengan kata sastra yang berarti kitab suci, agama, dan pengetahuan.¹¹ Menurut pandangan Nurcholis Madjid kata "santri" berasal dari kata "cantrik" yang berarti seseorang yang selalu mengikuti seorang guru.¹² Jadi santri adalah



⁸ James P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, diterjemahkan oleh Kartini Kartono, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2011), 488.

⁹ Ahmad Fadholi, *Tumpas Stres Seketika*, (Jogjakarta : DIVA Press, 2014), 16.

¹⁰ Fitri Fausiah dan Julianti Widury, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, (Jakarta : UI Press, 2008), 10.

¹¹ Ahmad Syamsu Rizal, Pesantren Corak Edukasi Dalam Pendidikan Pesantren, Dari Pola Tradisi ke Pola Modern, *Jurnal Pendidikan Agama Islam-Ta'lim*, Vol 9, No. 2 (2011)

¹² Yasmadi, *Modernisasi Pesantren: Kritik Nurcholis Madjid Terhadap Pendidikan Islam Tradisional* (Jakarta : Ciputat Press, 2005), 61

sekelompok orang baik yang taat terhadap aturan agama dan selalu memperdalam pengetahuannya tentang Agama Islam.¹³

Kitab Alfiyah Ibnu Malik merupakan adiknya yang luhur dan monumental dari Imam Ibnu Malik Alandalusi, yang berisi pokok-pokok dan hampir kesemuaan ilmu nahwu dan shorof, kitab ini sudah berusia lama, ratusan tahun, sangat terkenal, dan juga populer di kalangan pesantren dan dipergunakan oleh para ulama, santri, dan pelajar madrasah mulai dari tingkat tsanawiyah, aliyah, dan perguruan tinggi.¹⁴ Alfiyah Ibnu Malik adalah salah satu kitab nahwu shorof yang didalamnya terdapat 1002 nadzom (bait) yang membahas seluruh kaidah-kaidah ilmu Nahwu dan Shorof yang dikarang oleh Syekh Muhammad bin Abdullah bin Malik Al Andalusy.¹⁵

Pondok pesantren salafiyah adalah istilah yang digunakan untuk penyebutan pondok pesantren yang bertipe tradisional. Istilah salaf bagi kalangan pondok pesantren mengacu kepada pengertian pondok pesantren tradisional yang sarat dengan praktik Islam sebagai warisan sejarah, khususnya dalam bidang syariah dan tasawuf.¹⁶ pembelajaran ilmu-ilmu agama Islam dilakukan secara individual atau kelompok dengan konsentrasi dengan kitab-kitab klasik berbahasa Arab.

¹³ Muhammad Muzakki, "Perubahan Perilaku Santri (Studi Kasus Alumni Pondok Pesantren Salafiyah Di Desa Langkap Kecamatan Besuki Kabupaten Situbondo, *Jurnal Kependidikan*, Vol.2, No.1, 7.

¹⁴ Qadli al Qudlat Bahauddin Abdullah bin Aqil, Syarah Ibnu Aqil Ala, *Alfiyah Ibnu Malik, Jilid I*, (Bairut: Dar al Fikr), 3.

¹⁵ Elina Ufi A'malina, *Metode Pembelajaran Kitab Alfiyah Ibnu Malik Di Pondok Pesantren Nurul Huda Banat Simbang Kulon Buaran Pekalongan*, (Skripsi: Jurusan Pendidikan Bahasa Arab IAIN Pekalongan 2019).

¹⁶ Jamaluddin Malik (ed), *Pemberdayaan Pondok Pesantren Menuju Kemandirian dan Profesionalisme Santri dengan Metode Dauroh Kebudayaan*, (Yogyakarta: LkiS Pelangi Aksara, 2005), 19.

Pengajaran tidak didasarkan pada satu waktu tetapi berdasarkan tamatnya kitab yang dipelajari.¹⁷

Definisi lain menyebutkan pondok pesantren salafiyah adalah pondok pesantren yang tetap mempertahankan pengajaran kitab-kitab klasik sebagai inti. Sistem Madrasah diterapkan untuk memudahkan sistem sorogan yang dipakai dalam pengajian bentuk lama tanpa mengenalkan pengajaran umum.¹⁸ Memahami pendapat di atas, Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah Jati Agung Lampung Selatan adalah pondok pesantren yang masih tetap mempertahankan sistem pendidikan khas pondok pesantren tradisional, baik kurikulum, maupun metode pendidikannya. Bahan ajar meliputi ilmu-ilmu agama Islam dengan menggunakan kitab-kitab klasik berbahasa Arab sesuai dengan tingkat kemampuan masing-masing santri.

Berdasarkan penjelasan di atas, yang dimaksud judul skripsi "**Metode *Mujahadah* untuk Mengurangi Stres pada Santri Penghafal Kitab Alfiyah Ibnu Malik di Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah Jati Agung Lampung Selatan**" adalah suatu penelitian untuk mengkaji pelaksanaan metode *mujahadah* yang digunakan untuk mengurangi stres pada santri penghafal kitab Alfiyah Ibnu Malik di Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah Jati Agung Lampung Selatan.

B. Latar Belakang Masalah

Ilmu pendidikan sebagai suatu disiplin ilmu dan beberapa cabangnya menjadi kebutuhan umat manusia, karena dengan pendidikan, transformasi ilmu pengetahuan dan kebudayaan dapat diwariskan pada generasi berikutnya. Sejalan dengan

¹⁷ Dirjen Pembinaan Kelembagaan Agama Islam Departemen Agama RI Profil Pondok Pesantren Mu'adalah (Jakarta: Dirjen Pontren, 2004), 15.

¹⁸ Abdul Halim Soebadar, *Modernisasi Pondok Pesantren, Studi Transformasi Kepemimpinan dan Sistem Pendidikan Pondok Pesantren*, (Yogyakarta: Lkis, 2013), 48.

perkembangan kebutuhan manusia, perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan, tentunya berkembang pula ilmu pendidikan yang mengiringi perkembangan zaman tersebut.¹⁹

Pondok pesantren merupakan salah satu tempat pendidikan kitab-kitab klasik Islam yang berupa pemahaman bahasa Arab. Tidak hanya itu, pondok pesantren mengajarkan akhlak yang baik serta pembelajaran kemandirian untuk santri. Elemen Pondok pesantren salah satunya adalah seorang guru termashur dengan sebutan kyai. Seorang kyai akan selalu membimbing santri-santrinya, serta santri diwajibkan menetap sementara di dalam Pondok untuk mempelajari kitab-kitab klasik Islam atau biasa disebut pendidikan non formal.

Setiap pondok pesantren memiliki ciri khas yang berbeda-beda tergantung dari guru atau kyai pondok pesantren. Tidak jauh berbeda dengan pondok pesantren lainnya, Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah Jati Agung Lampung Selatan ini, memakai metode kitab klasik islami seperti kitab Alfiyah Ibnu Malik yang mana kitab ini berisi tentang kitab nahwu dan shorof. Kitab Alfiyah bertujuan untuk mempermudah santri memperoleh pembelajaran bahasa Arab dengan mudah. Kitab yang lebih populer dengan sebutan kitab kuning ini di tulis oleh ulama-ulama Islam. Pembelajaran kitab kuning di dalam pondok pesantren khususnya kitab Alfiyah menjadi kajian unik menurut para santri. Karena walaupun kitab Alfiyah kitab tingkat tertinggi dalam kajian nahwu shorof di dalam pesantren, kitab Alfiyah juga memiliki manfaat-manfaat penguasaan pembelajaran bahasa Arab yang akan memudahkan seseorang menafsirkan bahasa Arab.

Kitab Alfiyah Ibnu Malik merupakan adiknya yang luhur dan monumental dari Imam Ibnu Malik Al Andalusy, yang berisi pokok-pokok dan hampir kesemuaan ilmu nahwu dan shorof, kitab ini sudah berusia lama, ratusan tahun, sangat terkenal, dan juga populer di kalangan pesantren dan dipergunakan oleh para ulama, santri, dan pelajar madrasah

¹⁹ Ismail, *Strategi Pembelajaran Agama Islam Berbasis Paikem*, (Cet. ke-1, Oktober 2008), 2.

mulai dari tingkat tsanawiyah, aliyah, dan perguruan tinggi.²⁰ Dalam mempelajari ilmu nahwu shorof dibutuhkan alternatif yang baik untuk melampauinya. Tak jarang pula para santri yang sampai pada tingkat pelajaran ini banyak yang harus menambah waktu untuk menghafalnya.

Tradisi menghafal nadzom dalam pembelajaran disiplin ilmu tertentu di sekolah-sekolah salaf maupun pondok pesantren bukanlah hal yang asing lagi, bahkan tidak sedikit yang menjadikannya syarat kenaikan atau kelulusan. Hal ini merupakan warisan turun temurun yang seakan-akan tidak bisa lepas dari dunia pesantren. Mata pelajaran nahwu dalam hal ini Alfiyah Ibnu Malik merupakan pelajaran untuk mempersiapkan santri agar dapat menguasai gramatika bahasa Arab, sehingga nanti para santri dapat mengaplikasikannya dalam kegiatan sehari-hari seperti membaca kitab-kitab kuning yang diajarkan di madrasah, dan berbicara dengan menggunakan bahasa arab.

Selain daripada menghafal, santri juga melaksanakan kegiatan sekolah formal diluar pesantren bagi santri yang masih sekolah, serta terdapat kegiatan pendidikan agama (*diniyyah*). Ada pula kegiatan lain seperti sorogan al-Qur'an, bandongan, takror kitab, dan khitobiah santri. Banyaknya kegiatan/tugas baik sebagai santri maupun siswa di sekolah, serta status sebagai santri yang menetap di asrama dapat memunculkan berbagai masalah yang dialami santri. Masalah tersebut di antaranya merasa tidak betah, merasa bosan dan malas, mengeluh sakit, terbebani dengan target hafalan yang menyebabkan santri mengalami indikasi stres.

Hal ini sebagaimana temuan lapangan yang penulis peroleh melalui studi pendahuluan di Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah Jati Agung Lampung Selatan kepada para santri khususnya santri penghafal kitab Alfiyah Ibnu Malik, penulis memperoleh informasi bahwa dari penghafal yang mengalami gejala stres. Beberapa gejala yang disampaikan seperti merasa

²⁰ Qadli al Qudlat Bahauddin Abdullah bin Aqil, Syarah Ibnu Aqil, *Ala Alfiyah ibnu Malik, Jilid I*, (Bairut: Dar al Fikr), 3.

kurang konsentrasi, merasa bosan dan malas, lebih mudah sakit kepala, juga kurang dapat berkonsentrasi saat belajar di sekolah, maupun saat menghafal kitab.

Pengurus pondok mengakui bahwa beberapa gejala stres yang dialami santri kemungkinan disebabkan cukup padatnya agenda di pondok dan sekolah, juga dikarenakan adanya konflik interpersonal antar santri. Hal ini terkadang membuat santri mengalami hambatan dalam menyetorkan hafalan, baik itu kesulitan untuk menambah hafalan maupun *muraja'ah*.²¹

Ketidakmampuan santri untuk memenuhi tuntutan dapat menyebabkan santri dalam kondisi yang tertekan dan tidak nyaman. Kondisi tersebut disebut dengan kondisi stres. Stres merupakan keadaan yang tidak dapat dihindari. Stres merupakan gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan. Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan dan keinginannya.²²

Menurut Vincent Cornelli sebagaimana dikutip Nedra Meutia, stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut.²³ Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Seseorang yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan, akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian, akan berkembang menjadi stres.²⁴

²¹ Ananda Untsa Zakiyya, Lurah Putri, Kondisi Stres Santri, *Wawancara*, 15 April, 2022.

²² Muhammad Yusuf, Dkk, Manajemen Konflik Dan Stres (Orientasi dalam Organisasi), (Anggota IKAPI: Wade Group, Januari 2021), 180.

²³ Ahmad Fadholi, *Tumpas Stres Seketika...*, 16.

²⁴ Nedra Meutia, *Hubungan Religiusitas Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Fajar Islam Nusantara Medan*, (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, 2021).

Salah satu peran dakwah Islam yang dapat di implementasikan dalam rangka untuk membantu proses penanganan kegoncangan hidup manusia yang merupakan dampak dari ketidakmampuan dalam mengontrol gejolak nafsu dan pengaruh negatif dari modernisasi adalah dengan mengikuti *mujahadah*. *Mujahadah* disini dimaksudkan sebagai salah satu sarana untuk terapi agama terhadap berbagai kondisi kehidupan seseorang yang banyak mengalami kegoncangan dalam hidupnya seperti frustrasi, kecewa, serta tidak bisa mengontrol dirinya yang mana puncak dari itu semua adalah kondisi stres. Pelaksanaan *mujahadah* ini semakin terlihat semarak di berbagai lembaga majelis dzikir yang ada.²⁵ Salah satunya yaitu yang dilaksanakan di Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah Jati Agung Lampung Selatan.

Pengasuh pondok pesantren memprogramkan kegiatan kepada para santri untuk mengikuti *mujahadah* agar santri dapat mengontrol diri, mengatur, membimbing, dan mengarahkan ke bentuk-bentuk perilaku positif serta dapat membantu berjuang melawan hawa nafsu dan mengendalikannya. *Mujahadah* yang diterapkan diharapkan dapat mendatangkan kedamaian, ketenangan, dan ketentraman hidup lahir dan batin, sehingga terhindar dari kondisi yang tidak baik salah satunya kondisi stres yang dialami para santri khususnya santri penghafal kitab Alfiyah Ibnu Malik.²⁶

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Metode *Mujahadah* Untuk Mengurangi Stres Pada Santri Penghafal Alfiyah Ibnu Malik di Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah Jati Agung Lampung Selatan”**.

²⁵ Masruroh, *Pengaruh Intensitas Mengikuti Mujahadah Nihadlul Mustaghfirin Terhadap Kontrol Diri Santri Di Pondok Pesantren Nurul Hidayah Sidayu Batang*, (Skripsi, IAIN Walisongo, 2012).

²⁶ Abah Kyai Nurkholis Ahmad, Pengasuh Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah, Tujuan Mujahadah, *Wawancara*, 7 Agustus 2022.

C. Fokus dan Sub-Fokus Penelitian

Fokus penelitian adalah pembatasan masalah yaitu suatu usaha pembatasan dalam sebuah penelitian yang bertujuan agar mengetahui ruang lingkup yang akan diteliti supaya sasaran penelitian tidak terlalu luas. Menentukan fokus penelitian akan membantu mengatasi penelitian. Agar pembahasan dalam penelitian ini tidak mengalami penyimpangan dan pelebaran masalah, maka diperlukan untuk membuat pembatasan. Berdasarkan latar belakang diatas maka fokus penelitian ini adalah "Metode *Mujahadah* Untuk Mengurangi Stres Pada Santri Penghafal Alfiah Ibnu Malik di Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah Jati Agung Lampung Selatan".

Kemudian sub-fokus dalam penelitian ini jika dilihat dari judul yang penulis teliti untuk menjawab fokus penelitian tersebut dibutuhkan sub-fokus yang mempertanyakan mengenai pelaksanaan metode *mujahadah*, materi di dalam metode *mujahadah*, dan dampak dari pelaksanaan metode *mujahadah*.

D. Rumusan Masalah

Dari beberapa uraian yang dikemukakan pada latar belakang, maka penulis dapat merumuskan masalah yang menjadi acuan dalam penelitian ini yaitu : bagaimana pelaksanaan Metode *Mujahadah* Untuk Mengurangi Stres Pada Santri Penghafal Alfiah Ibnu Malik di Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah Jati Agung Lampung Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan jawaban atau sasaran yang ingin dicapai dalam sebuah penelitian. Oleh sebab itu, tujuan penelitian ini adalah "Untuk mengetahui pelaksanaan Metode *Mujahadah* Untuk Mengurangi Stres Pada Santri Penghafal Alfiah Ibnu Malik di Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah Jati Agung Lampung Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kegunaan bagi semua pihak, baik secara teoritis maupun praktis, adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta pengetahuan dan wawasan sebagai sumber informasi dan referensi bagi pembaca dan semua pihak khususnya prodi Bimbingan dan Konseling Islam mengenai pelaksanaan metode *mujahadah* dalam mengurangi stres.

2. Manfaat Praktis

Sebagai acuan pengasuh, ustadz dan ustadzah serta pengurus dalam mengetahui bagaimana problematika hafalan kitab santri di Pondok Pesantren dapat menimbulkan stres. Dan juga sebagai pengetahuan bagaimana peran metode *mujahadah* dapat mengurangi stres santri dalam menghadapi hafalan kitab.

G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Skripsi karya Siti Qoniatul Maghfiroh (2018) dengan judul “Manajemen *Mujahadah* Dalam Membentuk Perilaku Religius Santri di Pondok Pesantren Nurul Ummahat Kota Gede Yogyakarta”. Oleh mahasiswi jurusan Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.²⁷ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana manajemen *mujahadah* di pesantren serta pengaruhnya terhadap religius para santrinya. Persamaan penelitian ini sama-sama membahas tentang *mujahadah*, kesamaan juga terletak pada metode kualitatif deskriptif dengan tujuan mendeskripsikan fenomena yang terjadi, teknik pengumpulan data yang

²⁷ Siti Qoniatul Maghfiroh, *Manajemen Mujahadah Dalam Membentuk Perilaku Religius Santri di Pondok Pesantren Nurul Ummahat Kota Gede Yogyakarta*, (Skripsi, Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah UIN Sunan Kalijaga, 2018).

digunakan adalah data wawancara, observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data dengan cara mereduksi, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Perbedaan penelitian ini terletak di lokasi penelitian, penelitian ini berfokus kepada manajemen *mujahadah* terhadap perilaku religius santri sedangkan penelitian penulis berfokus kepada pelaksanaan metode *mujahadah* terhadap pengurangan setres santri.

2. Skripsi karya Lailatul Mutmainah (2020) yang berjudul "Bimbingan Rohani Islam melalui program Mujahadah pada Santri Pondok Pesantren Babussalam Desa Mentawak Baru Kecamatan Air Hitam Kabupaten Sarolangun". Oleh mahasiswi jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi.²⁸ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan Bimbingan Rohani Islam melalui program *mujahadah* pada santri. Persamaan penelitian ini sama-sama membahas tentang *mujahadah*, kesamaan juga terletak pada metode kualitatif deskriptif dengan tujuan mendeskripsikan fenomena yang terjadi, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah data wawancara, observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data dengan cara mereduksi, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Perbedaan penelitian ini terletak di lokasi penelitian dan permasalahannya, pada penelitian ini memiliki permasalahan praktik Bimbingan Rohani Islam melalui program *mujahadah* pada santri, sedangkan penelitian penulis yaitu metode *mujahadah* untuk mengurangi stres santri.
3. Skripsi karya Nilna Muna (2020) yang berjudul "Efektivitas *Mujahadah* Manakib Rosul dengan *Self*

²⁸ Lailatul Mutmainah, *Bimbingan Rohani Islam melalui program Mujahadah pada Santri Pondok Pesantren Babussalam Desa Mentawak Baru Kecamatan Air Hitam Kabupaten Sarolangun*, (Skripsi, Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, 2020).

Regulated Learning” (Studi pada Siswa Mts Darussalam Berni Mijen Demak). Oleh mahasiswi UIN Walisongo Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.²⁹ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *mujahadah* manakib rasul dengan *self regulated learning*. Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama membahas *mujahadah* sebagai fokus utamanya. Perbedaannya terdapat dalam metode penelitian yang digunakannya yaitu dengan penelitian kuantitatif pendekatan lapangan, dengan penentuan sample menggunakan teknik *cluster random*, sedangkan karya penulis menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data observasi, wawancara dan dokumentasi. Perbedaan lainnya yaitu terletak pada lokasi dan permasalahan penelitiannya. Lokasi penelitian karya ini di Mts Darussalam Berni Mijen Demak sedangkan penulis di Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah Jati Agung Lampung Selatan, Permasalahan penelitian karya ini yaitu tentang efektivitas *mujahadah* manakib rasul dengan *self regulated learning*, sedangkan karya penulis tentang metode *mujahadah* untuk mengurangi stres santri menghafal kitab Alfiyah Ibnu Malik.

Berdasarkan kajian terdahulu di atas dapat dilihat bahwasanya semua karya ilmiah tersebut memiliki kesamaan dalam tema *mujahadah*, akan tetapi disini penulis akan memfokuskan penelitian ini pada pelaksanaan metode *mujahadah* terhadap pengurangan stres yang dialami santri di Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah Jati Agung Lampung Selatan sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada. Sehingga penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

²⁹ Nilna Muna, Efektivitas *Mujahadah* Manakib Rosul dengan *Self Regulated Learning*” (Studi pada Siswa Mts Darussalam Berni Mijen Demak), (Skripsi, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo, 2019).

H. Metode Penelitian

Menurut W.J.S Poerwadarminta, bahwa “metode adalah cara yang teratur dan berpikir baik-baik untuk mencapai suatu maksud”. Sedangkan penelitian adalah suatu proses penyelidikan yang ilmiah melalui pengumpulan, pengolahan, analisis, dan penyimpulan data berdasarkan pendekatan, metode, dan teknik tertentu untuk menjawab suatu permasalahan.³⁰ Agar dalam penyusunan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan permasalahan yang dibahas dengan teknik penulisan karya ilmiah.

Dalam melakukan penulisan karya ilmiah, penulis menggunakan metode pendekatan kualitatif, karena dalam hal ini pendekatan kualitatif dianggap lebih tepat untuk mencermati saaran objek penelitian. Menurut Lexy J. Moleong, metode kualitatif adalah metode penilaian yang bertujuan untuk memahami fenomena empiris secara holistik dengan cara mendeskripsikan ke dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada waktu suatu konteks khusus dengan memanfaatkan metode ilmiah.³¹

1. Jenis dan Sifat Penelitian

a. Jenis Penelitian

Dilihat dari tempat pelaksanaannya, penelitian ini termasuk ke dalam penelitian lapangan (*Field Research*), yaitu penelitian yang langsung di lakukan di lapangan atau pada responden.³² Dalam prosesnya, penelitian ini mengangkat data dan permasalahan yang ada dilapangan dalam hal ini adalah metode *mujahadah* untuk mengurangi stres santri penghafal kitab Alfiyah Ibnu Malik. Adapun lokasi penelitian

³⁰ Zainal Arifin, *Penelitian Metode dan Paradigma Baru*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), 2.

³¹ Lexy J. Moelong, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), 6.

³² Susiadi AS, *Metodologi Penelitian*, (Bandar Lampung : Fakultas Syariah, 2014), 9.

yang dilakukan penulis adalah Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah Jati Agung Lampung Selatan.

b. Sifat Penelitian

Sifat penelitian ini adalah deskriptif kualitatif yaitu sebagaimana telah dikemukakan oleh Mukhtar metode penelitian deskriptif adalah sebuah metode yang digunakan penulis untuk menemukan pengetahuan atau teori terhadap penelitian pada satu waktu tertentu.³³

Tujuan dari penelitian deskriptif adalah membuat deskripsi, gambaran, atau lukisan secara sistematis serta hubungan antar fenomena yang diselidiki, untuk itu sifat penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kualitatif karena data yang diperoleh secara langsung dari objek penelitian, yaitu metode *mujahadah* untuk mengurangi stres pada santri penghafal kitab Alfiyah Ibnu Malik.

2. Sumber Data

Mukhtar menyatakan “bahwa, sumber data dalam penelitian kualitatif berupa kata-kata, tindakan dan tambahan data seperti dokumen dan lain lain”.³⁴ Data penelitian ini dapat diperoleh dari berbagai sumber sebagai berikut :

b. Sumber Data Primer

Menurut Hasan “data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan langsung di lapangan oleh orang yang melakukan penelitian atau yang bersangkutan dan memerlukannya”. Dalam penelitian ini, pemilihan informan menggunakan teknik *snowball sampling*. Teknik *snowball sampling* adalah teknik pengambilan sampel

³³ Mukhtar, *Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif*, (Jakarta Selatan : GP Press Group, 2013), 10.

³⁴ *Ibid.*, 11.

sumber data, yang pada awalnya jumlahnya sedikit, lama-lama menjadi besar. Hal ini dilakukan karena dari jumlah sumber data yang sedikit itu belum mampu memberikan data-data yang memuaskan, maka mencari orang lain lagi yang dapat digunakan sebagai sumber data akan semakin besar, seperti bola salju yang menggelinding lama-lama menjadi besar.³⁵

Adapun informan dalam sumber data primer ini adalah santri penghafal kitab Alfiyah Ibnu Malik yang mengalami stres, pengasuh, ustadz dan pengurus Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah Jati Agung Lampung Selatan.

c. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang telah dikumpulkan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.³⁶ Data sekunder juga data yang dihimpun dari data-data pendukung atau pelengkap data utama yang dapat digunakan oleh penulis. Sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah data yang digunakan untuk memperkuat dan melengkapi informasi. Dalam penelitian ini sumber data sekunder yang diambil adalah dari literatur-literatur, bacaan, buku-buku dan jurnal penelitian terdahulu serta dokumen di Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah Jati Agung Lampung Selatan yang berhubungan dengan penelitian.

3. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data digunakan untuk mendapatkan data yang diperlukan dari informan. Pada penelitian ini, penulis menggunakan instrumen pengumpulan data berupa observasi, wawancara dan dokumentasi.

³⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2013), 219.

³⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D...*, 37.

Berikut akan dijelaskan teknik-teknik pengumpulan data yang digunakan oleh penulis sebagai berikut:

a. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data melalui proses tanya jawab lisan yang berlangsung satu arah, artinya pertanyaan datang dari pihak yang mewawancarai dan jawaban diberikan oleh yang diwawancarai dengan menggunakan alat yang dinamakan *interview guidance* (pedoman wawancara).³⁷ Menurut Hopkins, “wawancara adalah suatu cara untuk mengetahui situasi tertentu di dalam kelas dilihat dari sudut pandang lain”.³⁸

Wawancara dibagi menjadi dua jenis, yaitu wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur. Wawancara struktur adalah wawancara yang digunakan apabila penulis telah mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang diperoleh sehingga penulis telah menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis yang alternatif jawabannya pun telah disiapkan. Wawancara tidak terstruktur adalah wawancara yang bebas dimana penulis tidak menggunakan pedoman yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.³⁹

Penelitian ini menggunakan wawancara tidak terstruktur yaitu dimana penulis menyiapkan

³⁷ Abdurrahman Fatoni, *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi...*, 105.

³⁸ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research...*, 157.

³⁹ Abdurrahman Fatoni, *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi...*, 105.

pedoman namun hanya berupa garis-garis besar pertanyaan dan dikembangkan ketika wawancara berlangsung metode dalam pengumpulan data ini penulis tujukan kepada komunikator yakni santri dan pengasuh yang terlibat. Sehingga mendapatkan data dan informasi tentang bagaimana pelaksanaan metode *mujahadah*, apa saja materi di dalam metode *mujahadah*, dan apakah dampak dari pelaksanaan metode *mujahadah*.

b. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui sesuatu pengamatan, dengan disertai pencatatan-pencatatan terhadap keadaan atau perilaku objek sasaran.⁴⁰ Sedangkan, menurut Nana Sudjana “observasi adalah pengamatan dan pencatatan yang sistematis terhadap gejala-gejala yang diteliti”.⁴¹ Teknik observasi adalah pengamatan dan pencatatan secara sistematis fenomena-fenomena yang diselidiki. Dalam arti yang luas, observasi sebenarnya tidak hanya terbatas pada pengamatan yang dilakukan baik secara langsung maupun tidak. Sutrisno Hadi mengemukakan bahwa, “observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua di antara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan”.⁴²

⁴⁰ Abdurrahman Fatoni, *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2011), 104.

⁴¹ Nana Sudjana, *Penelitian dan Penilaian* (Bandung: Sinar Baru, 1989), 84.

⁴² Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, (Yogyakarta: Andi Ofset, Edisi Revisi, 2002), 136.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa observasi adalah suatu cara pengambilan data melalui pengamatan langsung terhadap situasi atau peristiwa yang ada dilapangan. Observasi terdiri dari 2 jenis, yaitu observasi partisipan dan observasi non partisipan. Dalam observasi partisipan penulis terlibat dalam kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian. Sedangkan observasi non partisipan artinya penulis tidak ambil bagian/tidak terlihat langsung dalam kegiatan orang-orang yang di observasi.⁴³

Jenis yang digunakan penulis adalah observasi non partisipan karena penulis hanya mengamati pelaksanaan metode *mujahadah* yang diberikan pengasuh kepada santri penghafal Kitab Alfiyah Ibnu Malik, dalam penelitian ini penulis tidak memberikan metode *mujahadah* karena penulis bukan pengasuh Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah. Metode observasi ini digunakan untuk melengkapi data yang diperoleh dalam metode wawancara maupun dokumentasi.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah alat pengumpulan data yang tidak langsung ditujukan pada subjek penelitian, tetapi melalui dokumen. Dokumen yang digunakan dapat berupa buku harian, surat pribadi, laporan, catatan khusus dalam pekerjaan sosial dan lain sebagainya.⁴⁴

Data yang diambil dalam penelitian ini adalah dokumen tertulis yang berkaitan dengan tempat

⁴³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan dalam Pendekatan Kualitatif*, (Bandung: Alfabet, 2013), 310.

⁴⁴ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research...*, 157.

penelitian diantaranya profil dan sejarah singkat berdirinya Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah, struktur organisasi, sarana dan prasarana yang tersedia, data-data responden yaitu para santri penghafal kitab Alfiyah Ibnu Malik yang mengalami stres, serta proses pelaksanaan metode *mujahadah* untuk mengurangi stres pada santri penghafal kitab Alfiyah Ibnu Malik.

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang dipelajari, serta membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri ataupun orang lain.⁴⁵ Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan dan setelah selesai dilapangan.

Adapun analisis data yang dipakai dalam penelitian ini adalah teknik analisis data Miles dan Huberman yaitu, teknik analisis data kualitatif yang dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga data penuh. Adapun proses pengembangannya adalah sebagai berikut.⁴⁶

a. Reduksi Data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal penting, dicari tema dan polanya dan membuang

⁴⁵ Nurul Zuhria, *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan Teori dan Aplikasi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2007), 87.

⁴⁶ *Ibid.*, 336.

yang tidak perlu. Data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan. Jadi dalam penelitian ini, peneliti mencari data-data yang akurat dan sesuai dengan yang peneliti butuhkan yaitu dari berbagai sumber yang meliputi data primer dan sekunder.

b. Penyajian Data

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah menyajikan data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan hubungan antar kategori dan sejenisnya. Dalam hal ini, peneliti dapat menyajikan data dengan menggunakan teks yang bersifat naratif. Yaitu dengan cara mengkaitkan antara data yang satu dengan yang lain sehingga menjadi suatu teks yang terorganisasikan tersusun dalam pola hubungan, sehingga akan mudah dipahami dan mempermudah peneliti dalam menyelesaikan penelitian.

c. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan atau verifikasi merupakan bagian akhir penelitian kualitatif. Dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas, dapat berupa hubungan kausal atau interaktif, hipotesis atau teori.⁴⁷ Berdasarkan uraian di atas dengan cara mengorganisasikan data, memilah-memilih menjadi satuan yang dapat dikelola, mencari dan mengemukakan pola, menemukan

⁴⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan dalam Pendekatan Kualitatif...*, 247-252.

apa yang penting dan apa yang dipelajari, serta merangkum dan menyajikan data secara singkat dan menverifikasi data tersebut untuk mengetahui pelaksanaan metode *mujahadah* untuk mengurangi stres pada santri penghafal kitab Alfiyah Ibnu Malik di Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah Jati Agung Lampung Selatan.

I. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah pemahaman dalam memahami masalah yang akan dibahas, maka diperlukan format penulisan kerangka skripsi agar memperoleh gambaran komprehensif dalam penelitian.

Secara sistematika, penulis proposal ini terdiri dari lima (5) Bab dan setiap bab terdiri dari beberapa sub bab. Sedangkan garis besarnya, penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan. Pendahuluan ini menguraikan Penegasan Judul, Latar Belakang Masalah, Fokus dan Sub-Fokus Penelitian, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan, Metode Penelitian dan Sistematika Pembahasan.

BAB II Landasan Teori. Berisi landasan teori yang mendasari penulisan pembahasan dalam skripsi, adapun landasan tersebut meliputi : tentang *mujahadah* dan stres.

BAB III Deskripsi Objek Penelitian. Didalamnya menguraikan tentang: Profil dan sejarah Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah Jati Agung Lampung, struktur organisasi, visi dan misi, tujuan, kegiatan pendidikan, sarana dan prasarana.

BAB IV Analisis Penelitian. Pada Bab ini akan menjelaskan tentang Pelaksanaan metode *mujahadah* untuk mengurangi stres pada santri penghafal kitab Alfiyah Ibnu Malik di Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah Jati Agung Lampung Selatan.

BAB V Penutup. Dimana di dalam bab ini merupakan akhir pembahasan skripsi yang meliputi kesimpulan dan saran-saran.





BAB II

METODE MUJAHADAH DAN STRES PADA SANTRI PENGHAFAL KITAB ALFIYAH IBNU MALIK

A. Metode *Mujahadah*

1. Pengertian Metode *Mujahadah*

Mujahadah secara umum berasal dari kata *jihad* yang memiliki arti berjuang atau berusaha keras. Dapat pula dimaknai perang, namun perang yang dimaksud bukanlah melulu dalam makna sesungguhnya. Jadi, jika *jihad* diartikan sebagai “perang atau berjuang untuk agama” itu justru memiliki makna yang sangat luas.¹ Dengan memperhatikan makna kata *jihad* sebagai asal dari kata *mujahadah*, dapat disimpulkan bahwa *mujahadah* ialah satu bentuk usaha yang sungguh-sungguh dalam melawan hawa nafsu yang diupayakan secara optimal lahir dan batin melalui tindakan nyata dalam menjalankan syariat Islam berdasarkan al-Qur’an dan sunnah.²

Secara etimologis berasal dari akar kata bahasa Arab (*Jahada-Yujahidu-Jihadan*), yang berarti mengerahkan segenap potensi dengan ucapan dan tindakan.³ Diantara pecahan kata dari kata *jihad* adalah *mujahadah* (optimalisasi amal saleh), *jahdun* (kerja keras), dan *juhdun* (usaha). Dengan demikian, *jihad* yang dimaksud adalah kesungguhan hati untuk mengerahkan segala kekuatan dan kemampuan untuk menerapkan nilai-nilai dan ajaran Islam dalam kehidupan. Dalam konteks tersebut, beribadah yang dijalankan dengan tulus dan penuh kesungguhan, serta berinteraksi dengan sesama

¹K. Zainunri Ihsan, M Fathurahman, *Mujahadah Bacaan dan Amalam Penting Untuk Mempercepat Terkabulnya Hajat*, (Klaten: Tim Medpress, 2014), 10-11.

²Ibid., 26.

³ Ibid.,19.

manusia yang dijalani dengan penuh kejujuran dan keikhlasan merupakan perilaku *jihad*.⁴

Kemudian menurut Wahidiyah yang dimaksud *mujahadah* adalah bersungguh-sungguh memerangi dan menundukan hawa nafsu (*nafsu ammarah bis-suu'*) untuk diarahkan kepada kesadaran “*Fafirruu ilallaah warasuulih shalallahu'alaihi wassalam*” yang artinya larilah kembali kepada Allah dan Rasulullah SAW.⁵

Menurut Secara konteks akhlaq, Metode *Mujahadah* adalah mencurahkan segala kemampuan untuk melepaskan diri dari segala hal yang menghambat pendekatan diri terhadap Allah SWT, baik hambatan yang bersifat internal maupun eksternal. Hambatan yang bersifat internal datang dari jiwa yang mendorong untuk berbuat keburukan (*nafs amarah bi as-sui'i*) hawa nafsu yang tidak terkendali, dan kecintaan kepada dunia. Sedangkan hambatan eksternal datang dari setan, orang-orang kafir, munafik dan para pelaku kemaksiatan dan kemungkar. Untuk mengatasi dan melawan semua hambatan (internal dan eksternal) tersebut diperlukan kemauan keras dan perjuangan sungguh-sungguh itulah yang disebut *mujahadah*.⁶

Fadhlallah ibn Ubaid meriwayatkan bahwa Rasulullah SAW bersabda:

المُجَاهِدُ مَنْ جَاهَدَ نَفْسَهُ فِي اللَّهِ

"Yang di sebut mujahid adalah orang yang berjuang melawan hawa nafsunya untuk taat kepada Allah" (HR. Tirmidzi & Baihaqi).⁷

⁴ Ibid.

⁵ Ibid., 20.

⁶ Ilyas Yunahar, *Kuliah Akhlaq*, (Yogyakarta: LPPI, 2018), 109.

⁷ Syaikh Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, (Jakarta: Qisthi Press, 2011),

Maksud dari berjuang melawan hawa nafsu adalah menyapiknya, membawanya keluar dari keinginan-keinginannya yang tercela.⁸ Setiap individu harus mengetahui bahwa nafsu merupakan penghalang utama antara dirinya dan Allah sekaligus penghubung paling utama dengan-Nya. Karena setiap nafsu mengajak kejahatan sehingga tidak dapat merasakan kenikmatan namun hanya kemaksiatan dan kedzaliman.

Metode *Mujahadah* dilakukan secara bertahap sesuai dengan fase perjalanan seseorang menuju Allah. Yang pertama kali harus dilakukan adalah membebaskan diri dari segala macam maksiat yang berkaitan dengan anggota badan yang tujuh, yakni lisan, telinga, mata, tangan, kaki, perut, dan kemaluan. Kemudian dihiasi dengan melakukan ketaatan-ketaatan yang sesuai masing-masing. Ketujuh anggota tubuh tersebut adalah jendela-jendela yang menghubungkan ke hati. Apabila yang dilimpahkan ketujuh anggota ini adalah kemaksiatan maka hati akan menjadi keruh dan sakit. Begitu juga sebaliknya jika yang dilimpahkannya adalah cahaya ketaatan maka hati akan bercahaya dan sembuh dari sakitnya.⁹

Dalil *Mujahadah* dalam al-Qur'an Surah al-Ankabut ayat 69 adalah sebagai berikut.¹⁰

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِيْنَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ
الْمُحْسِنِينَ

“orang yang berjihad untuk (mencari -Dan orang keridhaan) Kami Kami akan tunjukkan kepada mereka , jalan Kami. Dan sungguh-jalanh orang -Allah beserta orang berbuat baik yang.” (Q.S Al-Ankabut [29] : 69).

⁸ Ibid., 71.

⁹ Ibid., 75.

¹⁰ Ibid., 72.

2. Hakikat *Mujahadah*

Mujahadah dengan membersihkan hati, mampu meretas keterkaitan dari segala sesuatu selain Allah dengan cara mengosongkan hati dari kecintaan pada dunia, serta menghilangkan segala pikiran buruk dan tidak baik. Cahaya yang redup menjadi lampu yang terang, jika tidak demikian menurut Jalaluddin Rumi, hati tidak lain dan tidak bukan hanyalah sekedar “sebuah botol berisi air seni.”¹¹ Hati orang lalai kepada Allah hanyalah “sekedar tembok atau dinding dari sebuah ruangan dan hati seorang yang mengingat Allah adalah objek pencerahan Ilahi.”¹²

3. Macam-macam Metode *Mujahadah*

Menurut pandangan Sa'id Hawwa terdapat macam-macam pelaksanaan metode *mujahadah* antara lain yaitu:

- a. *Mujahadah Yaumiah* adalah *mujahadah* yang dilakukan secara berjamaah yang dilaksanakan setiap hari.
- b. *Mujahadah Usbu'iyah* adalah *mujahadah* yang dilakukan secara berjamaah yang dilaksanakan seminggu sekali.
- c. *Mujahadah Syahriah* adalah *mujahadah* yang dilakukan secara beramaah dan dilaksanakan sebulan sekali.
- d. *Mujahadah Ra'busanah* adalah *mujahadah* yang dilakukan secara beramaah dan dilaksanakan tiga minggu sekali.
- e. *Mujahadah Nishfusana* adalah *mujahadah* yang dilakukan secara berjamaah dan dilaksanakan setengah tahun sekali.
- f. *Mujahadah Kubro* adalah *mujahadah* besar-besar yang dilakukan dalam bulan muharam dan bulan rojab dalam lingkungan pusat.

¹¹ Valiudin Mir, *Tasawuf dalam Al Qur'an*, (Jakarta : Pustaka Firdaus, 1987), 89.

¹² *Ibid.*, 30.

- g. *Mujahadah* khusus adalah *mujahadah* yang dilakukan secara terus menerus dalam waktu yang sudah ditentukan.
- h. *Mujahadah* nonstop adalah *mujahadah* yang dilakukan secara terus menerus dalam waktu yang sudah ditentukan.
- i. *Mujahadah* momenti/*wakiya* adalah *mujahadah* yang dilaksanakan pada waktu tertentu yang diinstruksikan oleh pengurus pusat.¹³

Dimana dalam proses pelaksanaannya Menurut M. Fathul Hilal dalam Zida Nusrotina terdapat amalan-amalan *mujahadah* yang dilakukan yaitu sebagai berikut.¹⁴

- a. Tilawatil Qur'an

Tilawatil Qur'an merupakan salah satu amalan *mujahadah* yang dianjurkan oleh Nabi Muhammad SAW dan juga suatu perintah Allah SWT kepada umat islam seluruhnya. Karena di dalamnya terdapat tuntutan dan pedoman hidup umat manusia. Dari anas bin Malik RA berkata Rasulullah bersabda yang artinya: “*Sesungguhnya Allah memiliki kekasih dari kalangan manusia. Para sahabat bertanya? Siapakah mereka wahai Rasulullah? Beliau menjawab mereka yang selalu mempelajari al-Qur'an adalah kekasih Allah dan dijadikan orang yang dekat dengan-Nya*”. (HR. Ibnu Majah).

Adapun *tilawatil Qur'an* tersebut antara lain: Surat Al-fatihah, surat Al-ikhlas, surat Al-Falaq, surat An-

¹³ Sa'id Hawwa, *Perjalanan ruhani menuju Allah sebuah konsep Tasawuf Gerakan Islam Kontemporer*, (Solo: Era Intermedia, 2002), 93.

¹⁴Zida Nusrotina, *Mujahadah Sebagai Terapi Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lanjut Usia Di Majlis Mujahadah Bil Musthofa Pondok Pesantren Ali Maksun Kranyak Yogyakarta*, (Skripsi: Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2017).

Naas, Ayat Kursi, akhir surat Al-Baqarah, surat yasin dan lain sebagainya.

b. Ceramah Agama

Ceramah agama dalam berdakwah sering disebut mauidhah khasanah. Ceramah agama salah satu teknik yang sering dilakukan para da'i atau Mubaligh, karena cara ini cukup efektif untuk menyampaikan pesan-pesan agama yang akan disampaikan pada jama'ah. Sebagaimana telah diketahui, Islam adalah agama yang berkembang, salah satunya melalui dakwah Ajaran Islam mewajibkan kepada umatnya untuk berdakwah baik dengan lisan maupun perbuatan.

c. Sholat

Asal makna sholat menurut bahasa Arab berarti do'a, sedangkan menurut istilah yaitu berhadapan hati kepada Allah sebagai ibadat, yang diwajibkan atas tiap-tiap orang Islam, baik laki-laki maupun perempuan berupa perbuatan, perkataan dan berdasarkan atas syarat-syarat dan rukun tertentu yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam. Sholat dibagi menjadi dua yaitu sholat wajib dan sholat sunnah, sholat wajib adalah sholat yang harus dikerjakan oleh orang *mukalaf* yaitu lima kali sehari semalam, sedangkan sholat sunnah adalah sholat yang dikerjakan selain lima waktu itu.

d. Dzikir

Pengertian dzikir adalah mendekatkan diri (*Taqarub*) yaitu mengingat Allah SWT dalam hati dan menyebutkan nama-Nya dengan lisan berdasarkan perintah Allah SWT dalam al-Qur'an dan contoh-contoh yang diajarkan oleh nabi Muhammad SAW. Dzikir tersebut antara lain; istighfar (*astaghfirullahal ,,adhim*), tasbih (*Subhanallah*), tahlil (*La ilaha ilallah*), tahmid (*Alhamdulillah*), takbir (*Allahu Akbar*), taqdis (*Quddusun*), hawqala (*La Haula Wala Quwwata Illah Billah*), hasbala (*Hasbiallah*), tarhim

(*Irkhamna ya arkhamarrokhimin*), basmalah (*Bismillahirrohmanirrokhim*), dan *qur'atul Qur'an*.

e. Do'a

Do'a merupakan suatu aspek yang tidak dapat diabaikan dalam rangka *taqarub* dan *mujahadah* di samping dzikir. Do'a yaitu seruan, permohonan atau permintaan yang semata-mata ditunjukkan hanya kepada Allah SWT dalam berbagai hajat dan kebutuhan.

f. Sholawat

Sholawat adalah do'a kepada Allah untuk Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan sahabatnya. Serta bukti cinta umat terhadap Nabi Muhammad SAW, yakni seorang nabi yang selalu berseru untuk kebaikan dan mengentaskan manusia dari kejahatan. Nabi Muhammad SAW bersabda "*Bahwasanya seutama-utama manusia, orang yang terdekat dengan aku pada hari kiamat adalah mereka yang lebih banyak bersolawat kepadaku*". (diriwayatkan oleh An-Nasai dan Ibnu Hibban dari Ibnu Mas'udan).

4. Manfaat *Mujahadah*

Adapun secara umum, ada banyak hal positif yang diperoleh oleh mereka yang bertekun melaksanakan metode *mujahadah* antara lain yaitu:

- a. Memperoleh hidayah menuju sadar kepada Allah, sebagaimana firman Allah dalam QS. al-Ankabut ayat 69, dan juga pernyataan al-Ghazali bahwa *mujahadah* adalah kunci hidayah, tiada kunci bagi hidayah selain *mujahadah*.
- b. Memperoleh keberuntungan, sebagaimana dijelaskan oleh firman Allah dalam surah al-Maidah ayat 35.

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

“Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan carilah wasilah (jalan) untuk mendekatkan diri kepada-Nya, dan berjihadlah (berjuanglah) di jalan-Nya, agar kamu beruntung.” (QS. Al-Maidah [5]: 35).

- c. Memperoleh kesadaran (*musyahadah ma'rifat*) kepada Allah. Dalam kaitan ini, Abu Ali al-Daqaq menyatakan: “*barang siapa yang menghiyasi lahiriyahnya dengan mujahadah maka Allah akan memperbaiki batiniyah dengan mujahadah (menyaksikan Allah).*”¹⁵
- d. Menambah ketentraman hati dan pikiran. Seseorang yang memiliki sikap kontrol diri, dirinya akan merasa tentram dan nyaman, tidak pernah iri terhadap siapapun yang ditemuinya, tidak mengucapkan sesuatu yang dapat merugikan orang-orang yang ada di sekitarnya. Bahkan memiliki rasa *su'udzon* saja tidak. Hal demikianlah implementasi dari orang yang memiliki hati yang baik.
- e. Mendapatkan keberkahan hidup. Seseorang yang dapat mengontrol dirinya dari sifat malas dan menunda pekerjaan kemudian menggantinya dengan kerja keras dan ikhlas, tentu akan mendapatkan hasil yang memuaskan.¹⁶

B. Stres

1. Pengertian Stres

Menurut kamus Psikologi, *stress* (stres) diartikan sebagai : sebagai (kata benda) suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis, dan sebagai (kata kerja)

¹⁵Sokhi Huda, *Tasawuf Kultural Fenomena Sholawat Wahidiyah*, (Yogyakarta: LkiS Yogyakarta, 2008), 193.

¹⁶ K. Zainuri Ihsan, M. Fathurhman, *Mujahadah Bacaan dan Amalan Penting Untuk Mempercepat Terkabulnya Hajat...*, 29-35.

memberikan tekanan atau ketegasan dalam cara berbicara atau cara menulis.¹⁷

Menurut Vincent Cornelli, stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut.¹⁸

Menurut Robert S. Feldman, stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku.¹⁹

Menurut Lazarus dan Folkman, stres merupakan hubungan antara individu dengan lingkungan yang oleh individu dinilai membebani atau melebihi kekuatan dan mengancam kesehatan.²⁰ Menurut Bandura dalam stres merupakan keadaan emosional yang dihasilkan dari ancaman dan beban tuntutan yang dirasakan.²¹

Dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu keadaan dimana beban yang dirasakan seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban itu.²²

¹⁷ James P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, diterjemahkan oleh Kartini Kartono, Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2011), 488.

¹⁸ Ahmad Fadholi, *Tumpas Stres Seketika*, (Jogjakarta : DIVA Press, 2014), 6.

¹⁹ Fitri Fausiah dan Julianti Widury, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, (Jakarta : UI Press, 2008), 10.

²⁰ Ahmad Fadholi, *Tumpas Stres Seketika...*, 16.

²¹ Dwi Irma Ningsih, *Hubungan antara Stres dalam Menyusun Skripsi dengan Perilaku Kecurangan Akademik*, (Skripsi : Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2016)

²² Suprpti Slamet I.S., *Pengantar Psikologi Klinis*, (Jakarta : Penerbit Universitas Indonesia, 2006), 35.

2. Gejala-Gejala Stres

Hardjana mengemukakan bahwa terdapat kriteria gejala-gejala stres, antara lain:²³

a. Gejala Fisikal

Gejala fisikal seperti sakit kepala, pusing, pening, tidur tidak teratur, insomania atau susah tidur, bangun terlalu awal, sakit punggung, terutama bagian bawah, mencret-mencret dan radang usus besar, sulit buang air besar, sembelit, gatal – gatal pada kulit, urat-urat tegang terutama leher dan bahu, keringat berlebih, terganggu pencernaan atau bisulan, tekanan darah tinggi atau serangan jantung, berubah selera makan, lelah atau kehilangan daya energy, bertambah banyak melakukan kekeliruan dan kesalahan dalam kerja dan hidup.

b. Gejala Emosional

Gejala emosional seperti gelisah dan cemas, sedih, depresi, mudah menangis, merasa jiwa dan hati atau *mood* berubah-ubah dengan cepat, mudah panas dan marah, gugup, rasa harga diri menurun dan merasa tidak aman, rasa harga diri menurun dan merasa tidak aman, marah-marah, gampang menyerang orang dan bersikap bermusuhan, emosi mengering kehabisan sumber daya mental (*burnout*).

c. Gejala Kognitif

Gejala kognitif seperti Susah berkonsentrasi dan memusatkan pikiran, sulit mengambil keputusan, mudah terlupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, kehilangan rasa humor yang sehat, produktifitas atau prestasi kerja menurun, mutu kerja yang rendah.

7 Rita L. Atkinson, dkk, *Pengantar Psikologi, Edisi Kesebelas, Jilid Dua, Terj. Widjaja Kusuma*, (Batam : Interaksara), 338.

²³ Muhammad Yusuf, dkk, *Manajemen Konflik dan Stres (Orientasi dalam Organisasi)*, (Anggota IKAPI: Wade Group, 2021), 184-186.

d. Gejala Interpersonal

Gejala interpersonal seperti kehilangan kepercayaan terhadap orang lain, mudah memperlakukan orang lain, mudah membatalkan janji atau tidak memenuhi perjanjian, suka mencari - cari kesalahan orang lain atau menyerang orang dengan kata - kata, mengambil sikap terlalu membentengi dan mempertahankan diri, membiarkan orang lain diran stress itu sendiri.

Selain itu dapat pula dideteksi bahwa stres tingkat tinggi dapat dilihat dari gejala berikut ini :

- a. Mengencangkan kedua rahang disertai rasa kesal
- b. Migren atau ketegangan yang mengakibatkan sakit kepala
- c. Susah tidur di malam hari, mengalami mimpi buruk, resah disaat tidur
- d. Cemas
- e. Sakit leher, belakang atau pundak
- f. Gangguan fungsi seksual
- g. Kelelahan yang berkelanjutan
- h. Gangguan kulit seperti kulit kering dan mengelupas
- i. Keringat yang berlebihan
- j. Susah konsentrasi
- k. Sering terkena flu
- l. Gangguan koordinasi antara pikiran dan gerak
- m. Kelakuan yang menjengkelkan
- n. Susah berbicara.²⁴

3. Sumber Stres

Sumber stres sebagai bagian dari pengalaman hidup, stres merupakan hal yang rumit dan kompleks. Oleh karena itu, stres dapat dilihat dari sudut pandang yang berbeda dari sumber datangnya stres. Sebelum membahas sumber-sumber stres, perlu diketahui mengenai unsur-unsur stres. Dalam stres terdapat tiga hal yang saling

²⁴ Ibid., 184-186.

mengkait yang merupakan unsur-unsur stres, yaitu: hal, peristiwa, orang, keadaan yang menjadi sumber stres atau penyebab stres; orang yang mengalami stres; dan hubungan antara orang yang mengalami stres dengan hal yang menjadi penyebab stres beserta segala yang berkaitan dengan hal tersebut. Sumber stres dapat digolongkan dalam bentuk:

- a. Krisis, perubahan atau peristiwa yang timbul mendadak dan menggoncangkan keseimbangan seorang diluar jangkauan penyesuaian sehari-hari dapat merangsang stresor. Misalnya krisis dibidang usaha, hubungan keluarga dan sebagainya.
- b. Frustrasi, kegagalan dalam usaha pemuasan kebutuhan-kebutuhan atau dorongan naluri, sehingga timbul kekecewaan. Frustrasi timbul bila niat usaha seseorang terhalang oleh rintangan-rintangan yang menghambat kemajuan suatu cita-cita baik yang berasal dari diri sendiri atau dari luar.
- c. Konflik, pertentangan antara kedua keinginan atau dorongan yaitu antara kekuatan dorongan naluri dan kekuatan yang mengendalikan dorongan-dorongan naluri tersebut.
- d. Tekanan, stres dapat ditimbulkan oleh tekanan-tekanan yang berhubungan dengan tanggung jawab yang besar yang harus ditanggung seseorang.²⁵

4. Cara Mengatasi Stres

Hardjana menyatakan bahwa banyak metode yang bisa dilakukan untuk mengatasi stres. Metode mengatasi stres dapat berupa :

²⁵ Dewi Kurnia Putri, *“Peranan Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi Dalam Mengatasi Stres di Pondok Pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung”* (Skripsi, Jurusan Pendidikan Agama Islam UIN Raden Intan Lampung, 2018).

- a. Tindakan langsung, dalam mengatasi stres berupa perbuatan atau berbuat sesuatu yang nyata secara khusus dan langsung diambil untuk mengatasi hal, peristiwa, orang atau keadaan yang menjadi sumber stres.
- b. Mencari informasi, usaha mengatasi stres dengan mencari informasi bertujuan untuk mengetahui dan memahami situasi stres yang dialami.
- c. Berpaling pada orang lain, pada waktu mengalami stres kita pergi kepada orang lain, baik orang tua, saudara, sahabat, pembimbing untuk meminta pertolongan.²⁶

Islam juga menjelaskan bagaimana cara mengatasi stres menurut ajaran Islam, dan dalam pandangan Islam stres dapat menjadi keputusan jika seseorang tidak dapat mengendalikannya. Padahal jika kita yakin terhadap Allah, maka ingatlah bahwa Allah akan memberikan yang terbaik untuk hamba-hambanya. Jika saat ini kita tengah dihadapkan dalam suatu masalah yang dirasa sangat berat, maka langkah baiknya kita mendekatkan diri kepada Sang Khalik. Karena setiap masalah pasti ada solusinya dan Allah sudah mempersiapkannya untuk kita. Inilah beberapa hal bagaimana Islam mengajarkan cara menghilangkan stres agar hidup kita tetap penuh berkah dan kebahagiaan.²⁷

- a. Memahami Penderitaan

Sering kali kita merasa stres saat hidup diuji oleh ujian penderitaan. Tetapi, satu hal yang perlu kita pahami bahwa terkadang penderitaan tak selalu berbuah keburukan. Mereka yang bijaksana dan tenang seringkali adalah orang-orang yang telah melewati penderitaan luar biasa. Lihatlah bagaimana

²⁶ Hardjana, Agus M, *Stres Tanpa Distres*, (Jakarta : Erlangga, 1994), 990.

²⁷ Muhammad Yusuf, dkk, *Manajemen Konflik dan Stres (Orientasi dalam Organisasi)*..., 193-198.

cerita para Nabi dan tokoh-tokoh besar. Dari berbagai kesulitan hidup, mereka menggunakannya sebagai alat untuk belajar dan melakukan perubahan besar. Mereka menempatkan penderitaan hanya sebagai fase hidup yang perlu dilewati.

b. Mengenal dan Mendekat pada Allah

Saat stres melanda kita, ingatlah bahwa kita tidak hidup sendirian di dunia ini. Allah begitu dekat dengan hamba-Nya dan akan mengabulkan doa-doa yang kita panjatkan. Namun sering kali kita lupa dan membuat diri kita lebih sibuk pada perasaan stres yang ada. Karena itu, kita dapat melepaskan kecemasan dan membiarkan Allah SWT bekerja. Bahkan, sekalipun belum dapat melihat hikmah di balik sesuatu yang terjadi, apa yang dapat Muslim ketahui menurut al-Qur'an adalah rencana Allah SWT adalah yang terbaik.

c. Menjalankan Shalat

Shalat adalah rutinitas terbaik yang diminta Allah SWT untuk kita. Sejatinya, shalat bukan kebutuhan bagi Allah, tapi kitalah yang membutuhkan Shalat. Itu bisa menjadi titik jangkar di zaman kita untuk meninggalkan semua stres dan kecemasan. Kita dapat menyerahkan diri kepada Allah SWT, karena Dialah yang mengendalikan semua hal.

d. Gunakan Akal Pikiran untuk Mencerna Masalah

Sering kali saat stres, perasaan kita cenderung mendominasi dibandingkan akal pikiran kita yang bersifat rasional. Padahal pemecahan masalah hanya bisa didapatkan saat kita bisa berpikir dengan akal yang jernih, bukan dibalut perasaan berkecamuk apalagi hawa nafsu. Untuk itu, gunakanlah akal pikiran agar masalah-masalah kita dapat diselesaikan dengan baik. karena Islam sudah memerintahkannya sebagaimana yang ada di dalam al-Qur'an. (QS. Az-Zumar: 9).

e. Bergaul dengan Orang-Orang Baik

Dengan kita bergaul bersama orang-orang yang baik dan shalih, maka kita akan terkondisikan dan diingatkan tentang hal-hal yang baik. Walaupun kita dalam keadaan stres, teman-teman yang shalih akan mengajak kita untuk mengingat Allah, dan bersabar dengan apapun yang kita cemas, khawatirkan, ataupun yang kita alami. Orang-orang seperti ini memang sulit untuk dicari, namun begitu mahal dan sangat berharga baik di dunia maupun akhirat.

f. Berbagi dengan Orang Lain yang Membutuhkan

Memahami dan membantu meringankan penderitaan orang-orang dapat mengurangi kecemasan dan stres, dengan mengetahui kita telah melakukan sesuatu yang berarti. Kita akan lebih memahami bahwa ada banyak orang-orang yang penderitaan atau kesulitannya melebihi kita. Mungkin dengan melihat hal tersebut dan berbagi dengannya, kita akan merasa lebih bersyukur, lebih bahagia, dan berbagai depresi yang ada di pikiran bisa terkikis pelan-pelan.²⁸

C. Santri Penghafal Kitab Alfiyah Ibnu Malik

1. Pengertian Santri Penghafal Kitab Alfiyah Ibnu Malik

Pada umumnya santri adalah sebutan bagi seseorang yang sedang mendalami ilmu Agama. Menurut tradisi pesantren dalam bukunya Zamakhsyari mengemukakan santri ini dapat di golongan menjadi dua kelompok:

a. Santri Mukim

Santri mukim yaitu santri yang berdatangan dari tempat tempat yang jauh, yang tidak memungkinkan dia untuk pulang kerumahnya, maka santri akan mondok (tinggal) di pesantren. Sebagai santri wajib

²⁸ Ibid., 193-198.

mukim mereka memiliki kewajiban-kewajiban tertentu.

b. Santri Kalong

Santri kalong yaitu siswa-siswa yang berasal dari daerah sekitar yang memungkinkan mereka pulang ketempat tinggal masing-masing. Santri kalong ini mengikuti pelajaran dengan cara pulang pergi antara rumahnya dengan pesantren.²⁹

Kitab Alfiyah Ibnu Malik adalah salah satu kitab nahwu fenomenal di dunia pesantren. Kitab ini ditulis oleh Syaikh al-Alamah Muhammad Jamaluddin Ibnu Abdillah Ibnu Malik al-Thay, berbentuk syi'ir, yang terdiri dari 1002 bait nadham. Dikatakan fenomenal, karena hampir sebagian besar pesantren di Indonesia mengajarkan kitab yang di negara barat sering disebut dengan "*The Thousand Verses* " ini. Kitab ini selalu dijadikan rujukan pada kajian linguistik Arab. Bahkan di negara Arab sendiri, kitab ini menjadi banyak perhatian para ulama nahwu. Hal ini dapat dibuktikan dengan banyak munculnya kitab kembangan seperti kitab Audhah al Masalik, Taudhiah al-Maqashid as-Syafi'iyah, syarah Abi Zayd al-Makudi, dan lain-lain yang kesemuanya adalah reproduksi dari kitab Alfiyah Ibnu Malik. Kitab-kitab tersebut merupakan penjelasan secara detail tentang nadhom-nadhom Alfiyah, baik yang dikemas dengan model Syarah maupun Hasyiah. Penjelasan-penjelasan kaidah Alfiyah juga sangat padat makna. Itulah sebabnya kitab ini memiliki banyak syarah, salah satunya adalah syarah Ibnu 'Aqil yang kemudian disyarahi oleh kitab lain yang lebih tebal (sekitar dua jilid dengan ketebalan 1200-an halaman), yaitu syarah Ibn 'Aqil li Qadhil al-Qudhat Abu al-Hasan.³⁰

²⁹ Zamakhasyari Dhofier, Tradisi Pesantren, (Jakarta, LP3ES,2011), 89.

³⁰ Muhammad Jaeni, "*Tafsiran Kiai Pesantren Terhadap Bait-Bait Nadham Alfiyah Sebagai Media Hapalan Kajian Bahasa Dan Transformasi Nilai-Nilai Moral*

Kitab ini banyak dipelajari di beberapa pesantren dan biasanya model pembelajarannya pertama kali dilakukan dengan model hapalan. Para santri diminta menghafalkan bait-bait nadzom Alfiah. Tidak sedikit dari mereka yang mampu menghafal semua bait. Mereka yang mampu menghafal semua bait tersebut, biasanya akan mendapatkan apresiasi, baik dari kyai, ustadz, dan juga teman-teman santri lainnya. Fenomena menarik dari cara penghapalan bait nadhom ini adalah, untuk menguatkan hapalan santri. Banyak juga para santri yang mampu menghafalnya dari belakang (bait nadzom paling akhir kemudian diteruskan ke bait-bait nadzom paling awal). Untuk memudahkan hapalannya, biasanya para santri melantunkan bait-bait nadhom itu dengan berbagai ragam lagu, dari mulai ragam lagu religi sampai ragam lagu-lagu gambus.³¹

Sehingga dapat disimpulkan bahwa santri penghafal nadzom kitab Alfiah Ibnu Malik adalah seseorang yang sedang berusaha mempelajari kitab-kitab Islam dalam bahasa Arab berupa menghafal nadzom kitab Alfiah yang mana dengan bimbingan seorang guru atau kyai baik menetap di dalam pondok pesantren maupun pulang pergi dari rumah ke Pondok Pesantren.

2. Permasalahan Hafalan

Setiap orang hidup tidak akan lepas dari yang namanya permasalahan. Baik itu dari lingkungan keluarga, masyarakat ataupun lingkungan yang ada di sekitarnya, semenjak lahir setiap individu telah dihadapkan permasalahan hingga akhir hidupnya.

Santri (Kajian Intelektualitas dan Analisis Wacana Kritis)”, Internasional Jurnal Ihya’ Ulum Al-Din, Vol. 19 No. 2 (2017)

³¹ Pahri Lubis, *”Pembelajaran Nahwu Dengan Nadzam Alfiah Ibn Malik (Studi Kasus di Pondok Pesantren Baitul Hikmah Haurkuning Tasik Malaya”*, Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat Vol. 1 No. 1 (2018).

Masalah merupakan bagian dari kehidupan setiap orang, oleh karena itu setiap masalah perlu dicari jalan keluarnya. Dalam kehidupan yang kita jalani, tidaklah ditemukan sebuah pencapaian prestesi tanpa adanya ujian dan cobaan. Dengan adanya ujian dan cobaan tersebut akan ditentukan siapa yang menang dan siapa yang kalah. Sama halnya dengan menghafalkan nadzom kitab Alfiyah Ibnu Malik, menjadi sebuah keharusan adanya ujian dan cobaan yang akan membedakan pencapaian satu orang dengan lainnya dan menentukan hasil akhir oleh masing-masing dari mereka. Jika mereka mampu melewati hambatan-hambatannya, maka kesuksesan menjadi haknya. Begitu juga sebaliknya, mereka akan mengalami kegagalan jika tidak mampu melewatinya. Problematika yang sering menghambat dan sering terjadi antaranya adalah problematika yang berasal dari dalam diri (faktor internal) dan problematika berasal dari luar (faktor eksternal).³²

Berikut adalah problematika yang sering dialami oleh para penghafal:

a. Faktor Internal

1) Malas Melakukan Sima'an

Salah satu metode agar hafalan tidak mudah lupa adalah dengan melakukan sima'an dengan sesama teman atau seniornya. Namun, jika tidak rutin melakukan sima'an maka akan menyebabkan hafalan tersebut mudah lupa atau hilang. Selain itu, jika tidak sering melakukan sima'an, ketika ada kesalahan ayat yang kita baca tidak akan terdeteksi. Sebab, tidak ada orang yang mendengarkan hafalan tersebut.

³² Zaki Zamani dan Muhammad Syukron Maksun, Menghafal Al-Qur'an Itu Gampang, (Yogyakarta: Mutiara Media, 2009), 20.

2) Bersikap Sombong

Seorang penghafal hendaknya selalu menjaga hati dan pikirannya, terutama dari sifat sombong. Karena, sifat sombong akan menyebabkan hafalan mudah lupa dan terbengkalai.

3) Terlalu Ambisius Menambah Banyak Hafalan

Salah satu faktor cepat lupa atau hilang hafalannya adalah karena tergesa-gesa dalam menghafal, keinginan untuk selalu menambah dalam waktu yang singkat dan ingin segera pindah ke hafalan yang baru. Sebab, apabila hafalan yang sebelumnya belum lancar, usaha hafalan yang sudah dilakukan akan sia-sia saja. Oleh karena itu, supaya hafalannya tidak mudah hilang, harus memiliki target hafalan dalam setiap harinya.

4) Tidak Bersungguh-Sungguh

Bersungguh-sungguh dalam menghafal layaknya orang yang sudah siap dalam mencapai sebuah kesuksesan. Jika tidak bersungguh-sungguh dalam menghafal berarti niatnya masih setengah hati. Oleh karena itu, anda harus berusaha melawan kemalasan baik pada waktu pagi, siang maupun malam.

5) Malas

Malas adalah kesalahan yang sering terjadi, tidak terkecuali dalam menghafal, karena setiap hari harus bergelut dengan rutinitas yang sama, tidak heran jika suatu ketika seseorang mengalami kebosanan. Rasa bosan ini akan menimbulkan kemalasan dalam diri untuk menghafal atau muraja'ah nadzom kitab Alfiah Ibnu Malik.

6) Tidak Bisa Mengatur Waktu

Dalam segala hal, terkhusus jika kaitannya dengan menghafal, waktu yang ditentukan harus dioptimalkan. Seorang penghafal dituntut untuk lebih pandai dalam mengatur waktu dalam

menggunakannya, baik untuk urusan dunia dan terlebih untuk hafalannya.³³

b. Faktor Eksternal

1) Berlebihan Dalam Memandang Dunia

Banyak sekali penghafal yang disibukkan dengan kegiatan yang dapat melalaikan hafalannya, tanpa mereka sadari bahwa hal tersebut telah melalaikan kegiatan menghafal yang telah mereka lakukan secara rutin dan istiqomah. Perhatian yang lebih pada urusan dunia menjadikan hati terikat dengannya dan pada saatnya hati menjadi keras, sehingga tidak bisa menghafal dengan mudah.

2) Tidak Menjauhi Maksiat

Hafalan akan dapat mewarnai penghafalnya jika dilandasi oleh hati yang bersih, bersih dari kotoran yang syirik, takabur, hasut dan kotoran maksiat lainnya. Rosulullah telah menjelaskan bahwa maksiat dan dosa sangat mempengaruhi hati manusia sehingga tercemar.

3) Tidak Melaksanakan Shalat Hajat

Tidak melaksanakan shalat hajat adalah salah satu faktor mudah hilangnya sebuah hafalan. Sebab, untuk menjaga hafalan sangat membutuhkan bantuan dari Allah. Shalat hajat adalah salah satu metode atau media khusus yang telah diajarkan Rasulullah SAW kepada umatnya untuk meminta tolong dan mengadu dalam setiap keluhan yang dialami, termasuk dalam menjaga hafalan.³⁴

³³ Ahmad Salim Badwildan, Panduan Cepat Menghafal Al-Qur'an, (Semarang: Diva Press, 2009), 203.

³⁴ Ibid., 203.

DAFTAR PUSTAKA

BUKU

- Abdul Halim Soebadar, *Modernisasi Pondok Pesantren, Studi Transformasi Kepemimpinan dan Sistem Pendidikan Pondok Pesantren*, Yogyakarta: Lkis. 2013.
- Abdul Qasim Abdul Karim Hawazin Al qusyairi An Naisaburi, *Risalah Qusyairiyah*, Jakarta: Pustaka Amani. 2007.
- Abdurrahman Fatoni, *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: Rineka Cipta, 2011.
- Ahmad Fadholi, *Tumpas Stres Seketika*, Jogjakarta : DIVA Press. 2014.
- Dirjen Pembinaan Kelembagaan Agama Islam Departemen Agama RI *Profil Pondok Pesantren Mu'adalah*, Jakarta: Dirjen Pontren. 2004.
- Fitri Fausiah dan Julianti Widury, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, Jakarta : UI Press, 2008.
- Hardjana, Agus M, *Stres Tanpa Distres*. Jakarta : Erlangga. 1994.
- Ismail, *Strategi Pembelajaran Agama Islam Berbasis Paikem*, Cet. ke-1, Oktober 2008.
- Jamaluddin Malik (ed), *Pemberdayaan Pondok Pesantren Menuju Kemandirian dan Profesionalisme Santri dengan Metode Dauroh Kebudayaan*, Yogyakarta: LkiS Pelangi Aksara. 2005.
- James P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, diterjemahkan oleh Kartini Kartono, Jakarta : PT Raja Grafindo Persada. 2011.
- K. Zainunri Ihsan, M Fathurahman, *Mujahadah Bacaan dan Amalam Penting Untuk Mempercepat Terkabulnya Hajat*, Klaten: Tim Medpress. 2014.
- M.Arifin, *Ilmu Pendidikan Islam*, Jakarta:Bumi Aksara. 1991.
- Muhammad Yusuf, *Dkk, Manajemen Konflik Dan Stres (Orientasi dalam Organisasi)*, Anggota IKAPI: Wade Group. Januari 2021.
- Mukhtar, *Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif*. Jakarta Selatan : GP Press Group, 2013.
- Nana Sudjana, *Penelitian dan Penilaian*, Bandung: Sinar Baru. 1989.

- Nurul Zuhria, *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan Teori dan Aplikasi* Jakarta: Bumi Aksara. 2007.
- Qadli al Qudlat Bahauddin Abdullah bin Aqil, Syarah Ibnu Aqil Ala, *Alfiyah Ibnu Malik, Jilid I*, Bairut: Dar al Fikr.
- Rita L. Atkinson, dkk, *Pengantar Psikologi, Edisi Kesebelas, Jilid Dua, Terj. Widjaja Kusuma*, Batam : Interaksara.
- Sa'id Hawwa, *Perjalanan ruhani menuju Allah sebuah konsep Tasawuf Gerakan Islam Kontemporer*, Solo: Era Intermedia, 2002.
- Sokhi Huda, *Tasawuf Kultural Fenomena Sholawat Wahidiyah*, Yogyakarta: LkiS Yogyakarta. 2008.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D*, Bandung : Alfabeta, 2013.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan dalam Pendekatan Kualitatif*, Bandung: Alfabet, 2013.
- Suprpti Slamet I.S., *Pengantar Psikologi Klinis*, Jakarta : Penerbit Universitas Indonesia. 2006.
- Susiadi AS, *Metodologi Penelitian*, Bandar Lampung : Fakultas Syariah. 2014.
- Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, Yogyakarta: Andi Ofset, Edisi Revisi. 2002.
- Syaikh Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, Jakarta: Qisthi Press. 2011.
- Valiudin Mir, *Tasawuf dalam Al Qur'an*, Jakarta : Pustaka Firdaus. 1987.
- Yasmadi, *Modernisasi Pesantren: Kritik Nurcholis Madjid Terhadap Pendidikan Islam Tradisional*, Jakarta : Ciputat Press. 2005.
- Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlaq*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset. 2006.
- Zainal Arifin, *Penelitian Metode dan Paradigma Baru*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2012.

SKRIPSI

- Defitra Zahra, *Implementasi Mujahadah di Griya Sehat Elhab Purbalingga*, (Skripsi, Bimbingan Konseling Islam IAIN Purwoketo, 2016).

- Dewi Kurnia Putri, *“Peranan Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi Dalam Mengatasi Stres di Pondok Pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung”* (Skripsi, Jurusan Pendidikan Agama Islam UIN Raden Intan Lampung, 2018).
- Dwi Irma Ningsih, *Hubungan antara Stres dalam Menyusun Skripsi dengan Perilaku Kecurangan Akademik*, (Skripsi, Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2016).
- Elina Ufi A’malina, *Metode Pembelajaran Kitab Alfiyah Ibnu Malik Di Pondok Pesantren Nurul Huda Banat Simbang Kulon Buaran Pekalongan*, (Skripsi: Jurusan Pendidikan Bahasa Arab IAIN Pekalongan 2019).
- Elina Ufi A’malina, *Metode Pembelajaran Kitab Alfiyah Ibnu Malik Di Pondok Pesantren Nurul Huda Banat Simbang Kulon Buaran Pekalongan*, (Skripsi Jurusan Pendidikan Bahasa Arab IAIN Pekalongan 2019).
- Fidyah Rizqiyani, *Konsep Mujahadah Menurut Pandangan Jamuna (jam’iyah muji nabi)*, (Skripsi: jurusan Filsafat Agama, Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2014).
- Lailatul Mutmainah, *Bimbingan Rohani Islam melalui program Mujahadah pada Santri Pondok Pesantren Babussalam Desa Mentawak Baru Kecamatan Air Hitam Kabupaten Sarolangun*, (Skripsi, Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, 2020).
- Mas Thobib, *Peran Mujahadah Keliling Dalam Meningkatkan Ukhwah Islamiyah Pondok Pesantren Mahirul Hikam Assalafi Payudan, Kenteng, Kec. Susukan, Kab, Semarang*, (Skripsi, Pendidikan Agama Islam IAIN Salatiga, 2016).
- Masruroh, *Pengaruh Intensitas Mengikuti Mujahadah Nihadlul Mustaghfirin Terhadap Kontrol Diri Santri Di Pondok Pesantren Nurul Hidayah Sidayu Batang*, (Skripsi, IAIN Walisongo, 2012).
- Nedra Meutia, *Hubungan Religiusitas Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Fajar Islam Nusantara Medan*, (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, 2021).

JURNAL

- Ahmad Syamsu Rizal, Pesantren Corak Edukasi Dalam Pendidikan Pesantren, Dari Pola Tradisi ke Pola Modern, *Jurnal Pendidikan Agama Islam-Ta'lim*, Vol 9, No. 2 (2011).
- Muhammad Muzakki, “Perubahan Perilaku Santri (Studi Kasus Alumni Pondok Pesantren Salafiyah Di Desa Langkap Kecamatan Besuki Kabupaten Situbondo, *Jurnal Kependidikan*, Vol.2, No.1, 7.
- Muhammad Jaeni, “*Tafsiran Kiai Pesantren Terhadap Bait-Bait Nadham Alfiyah Sebagai Media Hapalan Kajian Bahasa Dan Transformasi Nilai-Nilai Moral Santri (Kajian Intelektualitas dan Analisis Wacana Kritis)*”, *Internasional Jurnal Ihya' Ulum Al-Din*, Vol. 19 No. 2 (2017)
- Pahri Lubis, “*Pembelajaran Nahwu Dengan Nadzam Alfiyah Ibn Malik (Studi Kasus di Pondok Pesantren Baitul Hikmah Haurkuning Tasik Malaya)*”, *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat* Vol. 1 No. 1 (2018).

WAWANCARA

- Abah Kyai Nurkholis Ahmad, Pengasuh Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah Jati Agung Lampung Selatan, *Wawancara* 7 Agustus 2022.
- Abdullah Hasyim Anwari, Santriwan Penghafal Kitab Alfiyah Ibnu Malik, *Wawancara*, 10 Agustus 2022.
- Ananda Untsa Zakiyya, Lurah Asrama Putri Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah Jati Agung Lampung Selatan, *Wawancara* 15 April 2022.
- M. Krisna Adi Pratama, Santriwan Penghafal Kitab Alfiyah Ibnu Malik, *Wawancara*, 10 Agustus 2022.
- Muhajirin, Lurah Asrama Putra Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah Jati Agung Lampung Selatan, *Wawancara* 15 April 2022, 8 Agustus 2022.
- Nasipin, Santriwati Penghafal Kitab Alfiyah Ibnu Malik, *Wawancara*, 10 Agustus 2022.
- Syifa Adica Putri, Santriwati Penghafal Kitab Alfiyah Ibnu Malik, *Wawancara*, 10 Agustus 2022.

Ustadz Da'im, Ustadz Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah Jati Agung Lampung Selatan, *Wawancara* 6 Agustus 2022.



