

BAB IV

TEMUAN DATA DAN PEMBAHASAN

A. Data dan Temuan Penelitian

1. Profil Pondok Pesantren Nurul Karomah

a) Selayang Pandang Pondok Pesantren

Pondok Pesantren NURUL KAROMAH terletak di Desa Buddagan Kecamatan Pademawu Pamekasan, didirikan oleh Bapak K.H. Achmad Suwardi Maulani dan Ibu Nyai Hj. Syarifah Amna bersama putranya KH. Mahdum Melfi Nasrul Maulana alumni “PP. Bahrul Ulum” Tambak Beras, Jombang sekaligus alumni Pondok Pesantren Haromain di Mekah di bawah binaan DR. Syeikh Muhammad bin Syeikh Ismail Al-Yamani (selama kurang lebih 7 tahun).

KH. Achmad Suwardi Maulani sejak tahun 1980 membentuk Kegiatan Pengajian Majelis Dzikir dan Istighosah setiap malam Rabu (tiap minggu) dan setiap malam Jumat Legi (tiap bulan) serta kegiatan keagamaan yang diikuti oleh para santrinya dari sekitar Pamekasan maupun dari luar kota Pamekasan hingga sekarang. Bahkan Beliau sering melakukan bentuk Kegiatan usaha pemberdayaan masyarakat di daerah tertinggal hampir disetiap tempat yang beliau kunjungi di wilayah Indonesia, sambil memberikan pembinaan keagamaan, sosial dan pesan-pesan moral dalam kehidupan masyarakat, sehingga beliau hampir dikenal banyak kalangan.

Karena kepedulian Beliau terhadap pendidikan dan keagamaan, maka muncullah gagasan dan cita-cita Beliau untuk mendirikan Pondok Pesantren yang diharapkan dapat mencetak santri/generasi yang berilmu agama dan dapat beramal usaha dengan memiliki bekal keterampilan untuk siap terjun di masyarakat.

Alhamdulillah berkat ijin dan ridlo Allah SWT serta perjuangan gigih Beliau, akhirnya cita-cita untuk mendirikan Pondok Pesantren itu bisa terwujud dengan memberinya nama Nurul Karomah sesuai dengan Karomah yang diamanatkan kepada Beliau. Tepatnya pada hari Kamis, tanggal 4 Sya'ban 1434 H, bertepatan dengan tanggal 13 Juni 2013 Pondok Pesantren Nurul Karomah telah mendapat restu dan diresmikan oleh DR. Syeikh Muhammad bin Syeikh Ismail Al Yamani dari Tanah Suci Mekah Al-Mukarromah.

Disamping itu pula Pondok Pesantren Nurul Karomah secara hukum berada di bawah naungan Yayasan Pondok Pesantren Sosial Nurul Karomah Buddagan Pademawu Pamekasaan yang telah disahkan oleh Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia dengan Nomor: AHU-6554. AH. 01. 04 Tahun 2013.

Seiring berjalannya waktu, Pondok Pesantren Nurul Karomah sudah memiliki santri sebanyak 98, 48 diantaranya santri putra dan sisanya santri putri.

b) Visi dan Misi Pondok Pesantren

Visi, Misi dan Tujuan Pondok Pesantren Nurul Karomah sebagai berikut:

1) Visi

Mewujudkan Pondok Pesantren yang aspiratif, unggul, kompetitif, mandiri dan tangguh dengan mengedepankan kepentingan umat.

2) Misi

Menciptakan tunas-tunas bangsa (umat) berkualitas dan berakhlakul karimah melalui pendidikan dan pembinaan yang berguna bagi agama, nusa dan bangsa sejahtera adil dan makmur.

3) Tujuan

- Mencetak kelulusan yang berakhlakul karimah, relegius, berfikir objectif, logis, rasional dan berprestasi di tingkat nasional maupun internasional.
- Mencetak kelulusan yang kreatif, inovatif dan bertanggung jawab mampu memberikan manfaat bagi dirinya dan kehidupan masyarakat.

2. Faktor penyebab kecemasan santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah

Pondok pesantren merupakan tempat bagi santri untuk menimba ilmu, khususnya ilmu agama. Setiap pondok pesantren pastinya memiliki sistem yang sangat beragam dalam proses pendidikan santri, seperti halnya di Pondok pesantren Nurul Karomah, santri diharuskan menghafal kitab *nadzam* sebagai syarat pulang diwaktu libur pondok. Mayoritas santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah tidak memiliki dasar ilmu dalam menghafal kitab, jadi santri mengalami rasa kurang percaya diri terhadap

banyaknya *nadzam* yang harus di hafal. Hal ini yang berdampak terhadap kecemasan santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah.

Namun hal ini hanya sebatas anggapan dari peneliti sebelum melakukan penelitian lebih mendalam terhadap faktor penyebab kecemasan santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah. Marzuki, selaku santri Pondok Pesantren Nurul Karomah memberikan tanggapan tentang hal yang membuat santri merasakan kecemasan. “Saya merasakan kecemasan dengan adanya tuntutan program pondok pesantren, seperti menguasai kitab kuning selama 6 bulan, melakukan shalat jemaah secara paksa, diwajibkan bangun jam 3 pagi dan tidak boleh tidur sampai jam 12 malam, dan yang paling membuat saya cemas ialah adanya persyaratan menghafal kitab *nadzam* sebagai syarat pulang diwaktu liburan pondok. Saya juga merasa tidak kerasan dipondok karena makan seadanya, tidur tanpa alas, tidak diperbolehkan merokok dan tidak diperbolehkan memegang *handphone*, bertemu dengan teman yang tidak sefrekuensi, harus hemat uang dan sering kehilangan barang”.¹

Moh. Ramadani, sebagai santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah juga menjawab. “Semua santri disini pasti mengalami rasa cemas termasuk saya, dan hal yang membuat saya cemas saya tidak bisa menikmati hidup seperti teman-teman saya yang ada dirumah, teman-teman dirumah enak bisa main bola, bisa merokok dengan bebas, terus bisa megang hp. Sedangkan saya disini hanya bisa main bola seminggu satu kali saat jam pelajaran olahraga apalagi ada peraturan wajib hafalan kitab *nadzam* sebagai

¹ Marzuki, Santri Pondok Pesantren Nurul Karomah, Wawancara langsung (05 Januari 2022)

syarat bisa pulang saat liburan pondok yang mana peraturan ini membuat saya cemas karena takut tidak bisa pulang. Saya tahu resiko mondok memang seperti ini, tapi kenapa harus ada persyaratan untuk pulang dari pondok”.²

Selanjutnya santri Pondok Pesantren Nurul Karomah, Wahyudi juga memberikan jawabannya tentang kecemasan yang dialami selama di pondok. “Saya pernah mengalami kecemasan, pada saat itu saya yang awalnya tidak ada kewajiban saat menghadapi liburan pondok berubah drastis setelah pak kiai mewajibkan semua santri menghafal kitab *nadzam* sebagai syarat wajib untuk pulang.”³

Begitu juga dengan Muhammad Iqbal, salah santri Pondok Pesantren Nurul Karomah juga menanggapi. “Saya merasakan kecemasan ketika diwajibkannya program baru dipondok, yaitu program menghafal kitab *nadzam* sebagai syarat pulang diwaktu liburan pondok. Selain itu, saya tidak bisa merokok dan memegang *handphone*.”⁴

Lailatul Maghfiroh, selaku santriwati di Pondok Pesantren Nurul Karomah juga memberikan tanggapan. “Selama saya nyantri disini, ada beberapa hal yang membuat saya cemas, diantaranya ketatnya aturan pondok sedangkan saya tidak terbiasa dikekang, kedua banyaknya kitab dan buku pelajaran yang harus saya pelajari, keadaan lingkungan dan sosial jauh

² Moh. Ramadani, Santri Pondok Pesantren Nurul Karomah, Wawancara langsung (05 Januari 2022)

³ Wahyudi, Santri Pondok Pesantren Nurul Karomah, Wawancara langsung (05 Januari 2022)

⁴ Muhammad Iqbal, Santri Pondok Pesantren Nurul Karomah, Wawancara langsung (05 Januari 2022)

berbeda dari kehidupan saya yang sebelumnya, serta dipaksa hidup mandiri tanpa orang tua”.⁵

Peneliti melakukan wawancara lanjutan tentang sejak kapan para santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah mengalami kecemasan. Para santri menjawab sejak santri memasuki pondok pesantren dan mengetahui bahwa syarat pulang diwaktu libur pondok adalah wajib hafal kitab *nadzam*.⁶

Peneliti juga melakukan wawancara terhadap pengasuh Pondok Pesantren Nurul Karomah tentang kecemasan santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah. Begini tanggapan K.H. Achmad Suwardi Maulani. “Sebenarnya permasalahan yang dialami santri dipondok ini ialah hanya karena tidak betah di pondok, karena mereka tidak terbiasa hidup tanpa orang tua, sehingga ketika mereka tinggal di pondok, mereka cemas memikirkan kehidupan dirumah masing-masing, apalagi setelah saya mewajibkan para santri untuk menghafal kitab *nadzam* sebagai syarat pulang diwaktu libur pondok, mereka lebih mendahulukan rasa takut daripada optimis dalam menghafal. Sebelumnya hafalan kitab *nadzam* ini memang tidak terlalu diwajibkan, akan tetapi saya melihat kebanyakan dari santri malah mengabaikan hafalan kitab *nadzam*, seperti yang kita ketahui bahwa pelajaran dari kitab-kitab *nadzam* tersebut sangatlah berguna untuk

⁵ Lailatul Maghfiroh, Santriwati Pondok Pesantren Nurul Karomah, Wawancara langsung (05 Januari 2022)

⁶ Santri Objek wawancara, Santri Pondok Pesantren Nurul Karomah, Wawancara langsung (05 Januari 2022)

kehidupan mereka kelak, maka dari itu, saya mewajibkan santri untuk hafal kitab *nadzam* sebelum mereka sebelum mereka terjun ke masyarakat”.⁷

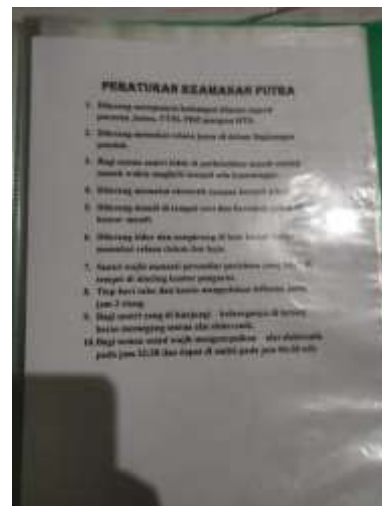
Untuk lebih kongkritnya wawancara pada penelitian ini, peneliti juga melakukan wawancara kepada salah satu ustad di Pondok Pesantren Nurul Karomah. Begini tanggapan Ustad Sudaryono terhadap kecemasan santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah. “Saya menyadari kecemasan santri terjadi sejak ada beberapa santri yang kabur dari Pondok Pesantren Nurul Karomah gara-gara masalah hafalan. Menurut saya santri cemas hanya karena takut tidak bisa pulang saat libur pondok, bahkan ada santri yang pura-pura sakit untuk alasan pulang”.⁸

Dalam penelitian ini, peneliti juga melakukan observasi terhadap pemicu terjadinya kecemasan di Pondok Pesantren Nurul Karomah, peneliti menemukan beberapa pemicu perilaku kecemasan santri, diantaranya ketatnya peraturan di Pondok Pesantren Nurul Karomah, mewajibkan santrinya bangun jam 3 pagi dan tidak boleh tidur sampai jam 12 malam, adanya persyaratan wajib hafal kitab *nadzam* untuk syarat pulang di waktu libur pondok, juga diketahui santri-santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah berasal dari berbagai daerah sehingga timbulah perbedaan cara bersosial dari masing-masing santri.⁹

⁷ K.H. Achmad Suwardi Maulani, Pengasuh Pondok Pesantren Nurul Karomah, Wawancara Langsung (07 Januari 2022)

⁸ Ustad Sudaryono, Ustad Pondok Pesantren Nurul Karomah, Wawancara Langsung (08 Januari 2022)

⁹ Observasi, Pondok Pesantren Nurul Karomah. (15-18 Januari 2022)



Berdasarkan dari data yang didapat, peneliti mendapatkan beberapa kesimpulan tentang faktor penyebab kecemasan santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah sebagai berikut:

- a. Rasa takut sebelum mencoba menghafal.
- b. Gelisah karena tertekan peraturan pondok.
- c. *Overthinking* atau terlalu memikirkan sesuatu yang tidak perlu difikirkan.

3. Dampak kecemasan santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah

Kecemasan ialah suatu kondisi dimana seseorang mengalami rasa takut yang berlebihan, dan semua orang pasti pernah merasakan kecemasan, termasuk santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah. Kecemasan memiliki dampak yang signifikan terhadap pola pikir dan karakter seseorang, seperti halnya yang terjadi di Pondok Pesantren Nurul Karomah, banyak santri yang mengalami depresi yang berakibat fatal terhadap pendidikan santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah, seperti berpura-pura sakit dan kabur dari pondok. Hal ini biasa dilakukan santri agar bisa pulang dari pondok

pesantren, tanpa mereka sadari hal ini akan berakibat terhadap pendidikan mereka.

Uraian diatas merupakan sekilas pemikiran dari peneliti sebelum melakukan penelitian tentang dampak negatif kecemasan santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah. Berikut tanggapan dari Marzuki, selaku santri Pondok Pesantren Nurul Karomah, “Saya sering pura-pura sakit agar tidak mengikuti program di pondok, dan saya juga sering tidak fokus saat belajar.”¹⁰

Moh. Ramadani, sebagai santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah juga menanggapi “Saya sering merasa stress, gelisah, galau, tidak betah, malas belajar dan hati meberontak ingin pulang dan berhenti mondok”.¹¹ Wahyudi, selaku santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah menanggapi “Saya merasa kepikiran karena takut tidak pulang, Saya merasa tidak akan mampu untuk menghafal dan saya takut sia-sia saja.”¹²

Muhammad Iqbal, juga selaku santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah menjawab “Saya sering sakit karena terlalu kepikiran hafalan.”¹³ Lailatul Maghfiroh, selaku santriwati di Pondok Pesantren Nurul Karomah menjawab “Saya merasa tidak tenang berada dipondok ini, jam tidur sudah tidak teratur karena beban pikiran yang akhirnya saya sering sakit sehingga terpaksa meninggalkan kegiatan pondok”.¹⁴

¹⁰ Marzuki, Santri Pondok Pesantren Nurul Karomah, Wawancara langsung (05 Januari 2022)

¹¹ Moh. Ramadani, Santri Pondok Pesantren Nurul Karomah, Wawancara langsung (05 Januari 2022)

¹² Wahyudi, Santri Pondok Pesantren Nurul Karomah, Wawancara langsung (05 Januari 2022)

¹³ Muhammad Iqbal, Santri Pondok Pesantren Nurul Karomah, Wawancara langsung (05 Januari 2022)

¹⁴ Lailatul Maghfiroh, Santriwati Pondok Pesantren Nurul Karomah, Wawancara langsung (05 Januari 2022)

Peneliti melakukan wawancara lanjutan tentang apa yang dilakukan para santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah ketika mengalami kecemasan. Marzuki, selaku santri Pondok Pesantren Nurul Karomah menjawab “Saya sering menelvon orang tua untuk pulang dari pondok meskipun tidak pernah diizinkan, saya sering merenung”.¹⁵ Moh. Ramadani, sebagai santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah juga menanggapi “Saya dulu pernah berusaha kabur dari pondok tapi gagal, saya juga sering merokok secara sembunyi-sembunyi karena saya merasa sudah tidak ada harapan untuk pulang dari pondok”.¹⁶

Wahyudi, selaku santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah juga memberikan jawaban “Saya biasanya merenung sendirian memikirkan masa-masa saat berada di rumah.”¹⁷ Muhammad Iqbal, juga selaku santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah memberikan tanggapan “Saya sering menelvon orang tua untuk pulang dari pondok meskipun tidak pernah diizinkan.”¹⁸

Lailatu Maghfiroh, santriwati di Pondok Pesantren Nurul Karomah memberikan tanggapan sebagai berikut “Saya sering melamun, jarang makan, bahkan saya selalu berusaha untuk berhenti mondok di pondok pesantren, seperti sering menelvon orang tua saya dan menekan mereka agar saya diberhentikan dari pondok”.¹⁹

¹⁵ Marzuki, Santri Pondok Pesantren Nurul Karomah, Wawancara langsung (05 Januari 2022)

¹⁶ Moh. Ramadani, Santri Pondok Pesantren Nurul Karomah, Wawancara langsung (05 Januari 2022)

¹⁷ Wahyudi, Santri Pondok Pesantren Nurul Karomah, Wawancara langsung (05 Januari 2022)

¹⁸ Muhammad Iqbal, Santri Pondok Pesantren Nurul Karomah, Wawancara langsung (05 Januari 2022)

¹⁹ Lailatul Maghfiroh, Santriwati Pondok Pesantren Nurul Karomah, Wawancara langsung (05 Januari 2022)

Peneliti melakukan wawancara lanjutan kepada pengasuh Pondok Pesantren Nurul Karomah, yaitu K.H. Achmad Suwardi Maulani tentang dampak negatif yang timbul ketika santri mengalami kecemasan. Begini tanggapannya “Kebanyakan santri pura-pura sakit bahkan ada sebagian yang kabur dari pondok pesantren hanya untuk pulang dari pondok.”²⁰

Peneliti kembali mewawancarai pak kiai tentang bagaimana cara mengatasi masalah dampak negatif tersebut, “Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah ini, dan saya pikir titik permasalahan mereka adalah kurang sabar dalam menghadapi sesuatu, jadi saya mengatasi masalah ini dengan cara menganjurkan santri-santri untuk *berikhtiar* mendekati diri kepada Allah SWT dengan cara melakukan shalat sunnah tasbih, karena shalat sunnah tasbih selain untuk berdoa dan mendekati diri kepada Allah serta melakukan sunnah Rasulullah, shalat tasbih ini juga dapat melatih kesabaran santri yang mana kesabaran adalah kelemahan para santri di pondok ini”.²¹

Untuk lebih kongkritnya wawancara pada penelitian ini, peneliti juga melakukan wawancara kepada salah satu ustad di Pondok Pesantren Nurul Karomah. Begini tanggapan Ustad Sudaryono terhadap dampak negatif yang ditimbulkan ketika santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah mengalami kecemasan, “Biasanya santri tidak dapat diatur dan sering

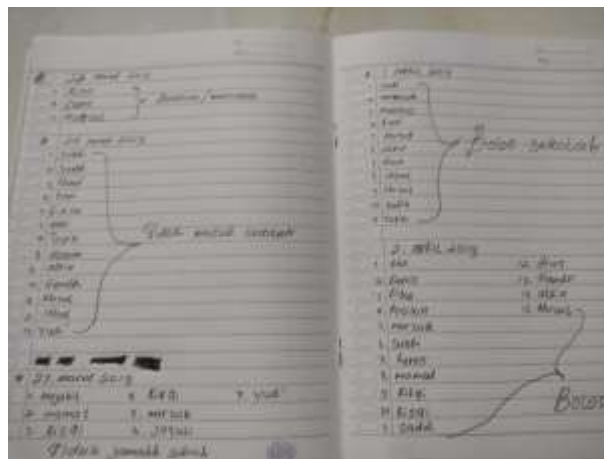
²⁰ K.H. Achmad Suwardi Maulani, Pengasuh Pondok Pesantren Nurul Karomah, Wawancara Langsung (07 Januari 2022)

²¹ Ibid.

melakukan pelanggaran, bahkan ada beberapa santri yang kepergok merokok secara sembunyi-sembunyi”.²²

Salanjutnya Ustad Sudaryono juga memberikan tanggapan tentang cara mengatasi dampak negatif tersebut, “Biasanya saya memberikan contoh yang baik terhadap para santri, dan jika ada santri yang melanggar saya akan hukum dengan sanksi sesuai pelanggarannya”.²³

Dalam penelitian ini, peneliti juga melakukan observasi terhadap dampak negatif perilaku kecemasan santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah, peneliti melakukan observasi terhadap data-data pelanggaran santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah, dimana terdapat banyak pelanggaran yang santri lakukan sebelum program terapi shalat tasbih diterapkan, peneliti juga menemukan data banyaknya santri yang sakit didalam buku kesehatan santri sebelum dimulainya terapi shalat tasbih.²⁴



²² Ustad Sudaryono, Ustad Pondok Pesantren Nurul Karomah, Wawancara Langsung (08 Januari 2022)

²³ Ibid.

²⁴ Observasi, Pondok Pesantren Nurul Karomah. (15-18 Januari 2022)

Berdasarkan dari data yang didapat, peneliti mendapatkan beberapa kesimpulan tentang dampak kecemasan santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah sebagai berikut:

- a. Santri melanggar peraturan pondok.
- b. Santri kabur dari pondok.
- c. Santri pura-pura sakit.

4. Dampak terapi sholat tasbih terhadap kecemasan santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah

Terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit dan perawatan penyakit. Sedangkan Sholat Tasbih merupakan salat Sunnah yang dilakukan dengan cara membaca kalimat tasbih sebanyak 300 kali (4 raka'at masing-masing 75 kali tasbih). Terapi Shalat Tasbih memberikan pengaruh terhadap ketenangan batin seseorang yang melakukannya, seperti yang terjadi terhadap santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah, yang mana mereka merasa tenang dalam menjalani aktivitas setelah melakukan Shalat Tasbih.

Akan tetapi, ini hanya sebatas pemikiran peneliti tentang dampak terapi sholat tasbih terhadap kecemasan santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah. Peneliti melakukan wawancara secara langsung kepada para santri tentang dampak positif dari terapi Shalat Tasbih. Para santri menanggapi bahwasanya dampak positif dari terapi Shalat Tasbih yaitu mereka merasa tenang saat melakukan aktivitas seperti saat menghafal kitab *nadzam* dan belajar.

Kemudian peneliti mewawancarai santri kembali tentang perbedaan signifikan yang dirasakan santri sebelum dan sesudah melakukan terapi Shalat Tasbih. Peneliti menanyakan program dari pondok pesantren untuk mengatasi kecemasan yang terjadi di Pondok Pesantren Nurul Karomah. Marzuki, selaku santri Pondok Pesantren Nurul Karomah memberikan tanggapan “Banyak, seperti hiburan *muhadharah*, shalawat bersama, dan ada satu program khusus dari pak kiai yaitu program shalat tasbih.”²⁵ Marzuki juga menjawab tentang program apa yang sangat berpengaruh dalam mengatasi kecemasan yang terjadi pada dirinya. Begini jawabannya “Menurut saya yaitu program shalat tasbih”.²⁶

Marzuki juga menanggapi bahwa “Dampak positif saya alami setelah melakukan terapi shalat tasbih ialah saya merasa lebih tenang dan lebih sabar dalam menghadapi kehidupan dipondok, bahkan yang awalnya saya merasa tidak kerasan dan merasa cemas takut tidak pulang dari pondok sekarang saya malah kerasan dipondok pesantren”.²⁷

Moh. Ramadani, sebagai santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah juga menanggapi tentang program dari pondok pesantren untuk mengatasi kecemasan yang terjadi di Pondok Pesantren Nurul Karomah. Moh. Ramadani menjawab “Ada, rutinan shalat tasbih setiap malam jum’at dan shalawat bersama.”²⁸ Peneliti juga menanyakan tentang program apa yang sangat berpengaruh dalam mengatasi kecemasan yang

²⁵ Marzuki, Santri Pondok Pesantren Nurul Karomah, Wawancara langsung (05 Januari 2022)

²⁶ Ibid.

²⁷ Ibid.

²⁸ Moh. Ramadani, Santri Pondok Pesantren Nurul Karomah, Wawancara langsung (05 Januari 2022)

terjadi pada dirinya. Begini tanggapan Moh. Ramadani, “Program rutinan shalat tasbih.”²⁹

Moh. Ramadani juga menjawab, “Sebelum adanya terapi shalat tasbih saya merasa mondog itu merugikan, tetapi setiap saya selesai melaksanakan shalat tasbih saya merasa tenang dan merasa bahwa mondog itu sangat bermanfaat untuk kehidupan saya.”³⁰

Wahyudi, santri Pondok Pesantren Nurul Karomah memberikan tanggapannya tentang tindakan dari pihak pondok pesantren untuk mengatasi kecemasan santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah sebagai berikut, “Ada, rutinan shalat tasbih setiap malam jum’at dan shalawat bersama.”³¹ Wahyudi juga memberikan tanggapan tentang program Pondok Pesantren Nurul Karomah yang paling berpengaruh terhadap kecemasannya, berikut tanggapannya “Program rutinan shalat tasbih.”³²

Wahyudi juga memberi tanggapan “Sebelum adanya terapi shalat tasbih saya merasa mondog itu merugikan, tetapi setiap saya selesai melaksanakan shalat tasbih saya merasa tenang dan merasa bahwa mondog itu sangat bermanfaat untuk kehidupan saya.”³³

Muhammad Iqbal, juga selaku santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah memberi jawaban tentang program Pondok Pesantren Nurul Karomah untuk mengatasi kecemasan yang dialaminya, demikian tanggapannya, “Ada, seperti hiburan *muhadharah*, shalawat bersama, dan

²⁹ Ibid.

³⁰ Ibid.

³¹ Wahyudi, Santri Pondok Pesantren Nurul Karomah, Wawancara langsung (05 Januari 2022)

³² Ibid.

³³ Ibid.

ada satu program khusus dari pak kiai yaitu program shalat tasbih.”³⁴ Muhammad Iqbal juga menanggapi tentang program Pondok Pesantren Nurul Karomah yang paling berpengaruh terhadap kecemasannya “Menurut saya yaitu program shalat tasbih.”³⁵

Muhammad Iqbal juga memberi jawaban bahwa “Dampak positif terapi shalat tasbih ialah ketika saya selesai shalat tasbih, saya merasa lebih tenang meskipun terkadang kecemasan itu kambuh. Tapi yang terpenting saya merasa lebih merasa lebih kerasan di pondok.”³⁶

Lailatul Maghfiroh, santriwati di Pondok Pesantren Nurul Karomah juga memberikan tanggapan tindakan dari pihak pondok pesantren untuk mengatasi kecemasan santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah sebagai berikut, “Ada, yaitu program terapi shalat tasbih.”³⁷ Lailatul Maghfiroh juga memberikan tanggapan “Sejauh ini, saya masih belum merasakan dampak yang sangat berpengaruh terhadap saya, akan tetapi setiap saya selesai mengerjakan shalat tasbih pasti saya merasakan ketenangan.”³⁸

Peneliti melakukan wawancara lanjutan kepada pengasuh Pondok Pesantren Nurul Karomah, yaitu K.H. Achmad Suwardi Maulani tentang dampak positif dari kegiatan terapi Shalat Tasbih. K.H. Achmad Suwardi Maulani menanggapi, “Alhamdulillah, semenjak program shalat tasbih

³⁴ Muhammad Iqbal, Santri Pondok Pesantren Nurul Karomah, Wawancara langsung (05 Januari 2022)

³⁵ Ibid.

³⁶ Ibid.

³⁷ Lailatul Maghfiroh, Santriwati Pondok Pesantren Nurul Karomah, Wawancara langsung (05 Januari 2022)

³⁸ Ibid.

dilaksanakan, para santri mulai terlihat lebih sabar dalam menghadapi seluruh aktivitas-aktivitas serta kewajiban di pondok pesantren, sehingga sudah jarang sekali terjadi masalah-masalah seperti kabur dari pondok dan melanggar aturan di pondok, santri juga mulai menampakkan akhlak yang baik berkat terapi shalat tasbih ini”.³⁹

Untuk lebih kongkritnya wawancara pada penelitian ini, peneliti juga melakukan wawancara kepada salah satu ustad di Pondok Pesantren Nurul Karomah. Begini tanggapan Ustad Sudaryono terhadap dampak positif dari pelaksanaan terapi Shalat Tasbih yang dilaksanakan di Pondok Pesantren Nurul Karomah, “Saya sangat bersyukur dengan adanya program dari pak kiai tentang terapi Shalat Tasbih, sekarang santri sangat patuh dalam melaksanakan kewajiban di pondok meskipun ada sebagian yang melanggar, akan tetapi itu jauh lebih baik dari keadaan sebelum adanya program terapi Shalat Tasbih ini”.⁴⁰

Dalam penelitian ini, peneliti juga melakukan observasi terhadap perubahan positif perilaku santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah, Peneliti melakukan observasi secara langsung selama tiga hari di Pondok Pesantren Nurul Karomah dan ternyata peneliti tidak menemukan santri yang melakukan pelanggaran, peneliti juga berbaur dengan para santri dan tidak menemukan raut wajah tertekan dari para santri, sehingga peneliti menyimpulkan bahwa santri sedang tidak dibawah tekanan.⁴¹

³⁹ Ibid.

⁴⁰ Ustad Sudaryono, Ustad Pondok Pesantren Nurul Karomah, Wawancara Langsung (08 Januari 2022)

⁴¹ Observasi, Pondok Pesantren Nurul Karomah. (15-18 Januari 2022)



Berdasarkan dari data yang didapat, peneliti mendapatkan beberapa kesimpulan tentang bagaimana pengaruh terapi Shalat Tasbih terhadap kecemasan santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah sebagai berikut:

- a. Santri semakin rajin ibadah dan belajar.
- b. Santri semakin patuh terhadap peraturan.
- c. Santri lebih sabar dan tenang dalam menghadapi kewajiban dipondok.

B. Pembahasan

1. Faktor penyebab kecemasan santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah

Kecemasan merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasakan panik yang berlebih, entah dari faktor internal atau eksternal seseorang. seperti yang disebutkan oleh Tiara Nurfalah Dkk, bahwa kecemasan “yakni suatu sensasi aprehensi atau takut yang menyeluruh, adalah normal dan

dikehendaki pada beberapa kondisi, tetapi dapat menjadi abnormal bila berlebihan atau tidak sesuai".⁴² kecemasan bisa terjadi terhadap siapa saja, apalagi terhadap santri yang mana ketika seorang santri sudah mulai mengenyam pendidikan di pesantren, biasanya akan menghadapi lingkungan baru yang tidak sama dengan lingkungan sebelumnya.

Faktor internal dan eksternal penyebab terjadinya kecemasan yaitu faktor presdiposisi dan faktor eksternal. Faktor presdiposisi dibagi menjadi lima, yaitu faktor biologis, faktor psikoanalitis, faktor interpersonal, faktor perilaku dan faktor keluarga. Sedangkan faktor eksternal dibagi menjadi tiga, yakni faktor keadaan dan lingkungan keluarga, faktor kemiskinan dan faktor kekerasan fisik dan seksual yang dialami sewaktu kecil.⁴³

Beberapa santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah mengalami kecemasan yang perlu suatu penanganan, dari hasil paparan data, peneliti menemukan beberapa faktor penyebab kecemasan yang terjadi pada santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah. *Pertama*, rasa takut sebelum mencoba. Keadaan ini merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasa tidak mampu dalam melaksanakan suatu hal, baik itu kewajiban atau sebatas angan-angan untuk menggapai suatu tujuan. Hal ini terjadi pada Santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah, dimana saat mereka diwajibkan untuk menghafal kitab *nadzam* oleh pengasuh pondok, mereka lebih mengedepankan rasa takut sebelum mencoba menghafal.

⁴² Tiara Nurfalalah Dkk, *Kesehatan Mental Memahami Jiwa dalam Prespektif Psikologi Islam*, (Palembang: Noefikri, 2016), 49.

⁴³ Salmawati, *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hemodialis Dirumah Sakit Dr. Wahidin Sudirohusudo Makasar*, (Makasar: UIN Alaudin, 2010), 36-37.

Kedua, gelisah karena tertekan peraturan. Gelisah merupakan kondisi ketidak mampuan fikiran dalam memikirkan sesuatu secara berlebih, hal ini biasa terjadi ketika seseorang merasa tertekan, akan tetapi terkadang gelisah bisa terjadi tanpa sebab. Di Pondok Pesantren Nurul Karomah banyak santri yang merasakan gelisah karena memang peraturan di Pondok Pesantren Nurul Karomah lumayan ketat. Hal ini yang menimbulkan rasa cemas yang berlebih timbul dibenak santri sehingga santri mejadi tidak betah di pondok pesantren.

Ketiga, *overthinking*, merupakan suatu keadaan dimana seseorang terlalu memikirkan suatu permasalahan yang berakibat terhadap kesehatan fisik seseorang. Hal ini sangat mengganggu emosiaonal seseorang, bahkan dapat menimbulkan sakit terhadap diri seseorang. keadaan ini terjadi pada santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah dimana para santri terlalu memikirkan sesuatu yang tidak seharusnya mereka pikirkan, seperti keinginan keras untuk merokok dan main *handphone*.

Semua faktor kecemasan yang sudah dipaparkan diatas termasuk pada faktor perilaku, seperti yang sudah dijelaskan dalam kajian teori bahwa faktor perilaku merupakan faktor yang timbul dari perilaku invidu tiap personal. Alasan peneliti menyimpulkan semua faktor kecemasan yang terjadi pada santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah termasuk dalam faktor perilaku, dikarenakan faktor penyebab kecemasan santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah bersumber dari perilaku santri itu sendiri.

2. Dampak kecemasan santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah

Kecemasan sangat pengaruh terhadap pola pikir individu yang mengalaminya, seperti yang telah dijelaskan oleh Prof Dr. dr. H. Dadang Hawari bahwa “dampak kecemasan ditandai dengan perasaan cemas, khawatir, tidak tenang, ragu, bimbang, memandang masa depan dengan rasa was-was, kurang percaya diri, gugup apabila tampil di muka umum, sering merasa tidak bersalah, menyalahkan orang lain, tidak mudah mengalah, suka ngotot, gerakan sering serba salah, tidak tenang bila duduk, gelisah”.⁴⁴

Pemahaman diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan dapat mengakibatkan terjadinya tindakan negatif dari orang yang mengalaminya, seperti halnya yang terjadi pada santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah, ketika mereka mengalami kecemasan yang berlebih, mereka melakukan beberapa tindakan yang tidak sesuai dengan etika dan aturan pondok. Disini peneliti menemukan beberapa dampak kecemasan yang terjadi pada santri dimana dampak tersebut sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran di Pondok Pesantren Nurul Karomah.

Pertama, santri melanggar peraturan pondok, ketika santri mengalami salah satu kegagalan dalam menjalankan kewajiban di pondok pesantren, seperti halnya kewajiban menghafal kitab *nadzam*, santri akan mengalami rasa takut yang berlebih (kecemasan) karena khawatir tidak pulang saat libur pondok. Hal ini menyebabkan santri memberontak terhadap peraturan dan serta merta dalam menjalani aktivitas di Pondok Pesantren Nurul Karomah.

⁴⁴ Dadang Hawari, *Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi*, (Jakarta: FKUI, 2018), 65.

Kedua, santri kabur dari pondok, hal ini sering terjadi ketika santri mengalami masalah di pondok. Seperti yang terjadi di Pondok Pesantren Nurul Karomah, peneliti menemukan beberapa kasus santri yang kabur dari pondok, kejadian ini disebabkan oleh santri yang cemas karena takut tidak bisa pulang dari pondok ketika mereka tidak bisa menunaikan kewajiban menghafal kitab *nadzam*.

Ketiga, santri pura-pura sakit, adalah tindakan yang sering santri lakukan untuk menghindari aktivitas di pondok pesantren, tindakan ini sangat menghambat terhadap proses pembelajaran di Pondok Pesantren Nurul Karomah, santri akan berpura-pura sakit agar bisa pulang dari pondok dengan mudah tanpa harus menunggu hari libur pondok pesantren. Hal ini biasanya disebabkan oleh santri yang sudah tidak betah di pondok pesantren. Peneliti menyimpulkan bahwa santri yang mengalami kecemasan di pondok pesantren juga melakukan tindakan berpura-pura sakit agar mereka dapat pulang dari pondok pesantren tanpa harus menghafal kitab *nadzam*.

Dampak permasalahan yang terjadi di Pondok Pesantren Nurul Karomah merupakan permasalahan-permasalahan yang sering terjadi di setiap pondok pesantren, entah itu di pondok pesantren *salafiyah*, modern ataupun semi modern. Setiap santri pasti mengalami masalah yang erat hubungannya dengan kecemasan, seperti cemas karena korban bullying, cemas karena tidak bisa eksis di sosial media dan cemas karena keterlambatan sambangan keluarga.

Akan tetapi, dari data yang telah di peroleh peneliti, mayoritas santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah mengalami masalah kecemasan karena

mereka takut tidak bisa menunaikan kewajiban menghafal kitab *nadzam* sebagai persyaratan pulang di waktu libur pondok pesantren. Akhirnya, karena kecemasan tersebut, santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah melakukan ketiga masalah yang sudah dijelaskan diatas.

Jadi peneliti menyimpulkan bahwasanya dampak dari kecemasan santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah yaitu perubahan perilaku yang sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran di Pondok Pesantren Nurul Karomah.

3. Dampak terapi sholat tasbih terhadap kecemasan santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah

Terapi merupakan salah satu cara pengobatan terhadap biologis maupun psikis seseorang, terapi tidak bisa dilakukan satu kali saja, melainkan terapi dilakukan secara rutin untuk memperoleh hasil yang maksimal. Terapi bagi orang yang terkena penyakit biologis biasanya dilakukan dengan secara bersentuhan/kontak fisik, sedangkan terapi bagi orang yang terkena penyakit psikis biasanya dilakukan dengan metode motivasi dan spiritual.

Santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah mengalami masalah kecemasan yang mana penyakit ini sangat mengganggu terhadap psikis para santri, dari data yang didapatkan peneliti, para santri mengalami rasa cemas berlebihan yang diakibatkan oleh rasa takut karena tidak bisa memenuhi syarat pulang dari pondok di waktu liburan pondok pesantren.

Akhirnya, pengasuh Pondok Pesantren Nurul Karomah, yaitu K.H. Achmad Suwardi Maulani menindaklanjuti masalah ini dengan

diadakannya terapi spiritual, karena permasalahan yang dialami santri terletak psikis mereka (rasa cemas), dan setelah pak kyai melakukan *istikharah*, akhirnya pak kyai memutuskan terapi shalat tasbih untuk mengatasi masalah yang dialami santri-santrinya.

Seperti yang sudah dijelaskan diawal, bahwa shalat tasbih merupakan shalat yang bisa melatih kesabaran seseorang yang mengerjakannya, dikarenakan dalam pengerjaan shalat tasbih mengharuskan membaca kalimat tasbih sebanyak 75 kali dalam satu rakaatnya yang pastinya shalat ini lebih lama dari pada shalat-shalat sunnah lainnya.

Setelah program terapi shalat tasbih dilaksanakan di Pondok Pesantren Nurul Karomah secara rutin, akhirnya terapi ini memberikan dampak positif yang sangat berpengaruh terhadap para santri, dimana para santri yang awalnya mengedepankan rasa takut dan cemas, perlahan-lahan mengalami kemajuan dalam beberapa hal, dan masalah-masalah yang biasa terjadi pada santri kini mulai hilang sedikit demi sedikit.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, dampak positif dari terapi shalat tasbih yang dilaksanakan di Pondok Pesantren Nurul Karomah, peneliti menyimpulkan ada tiga dampak positif yang sangat signifikan. *Pertama*, santri semakin rajin ibadah dan belajar, ketenangan merupakan sebuah aura positif untuk kedamaian batin seseorang, jika seseorang sudah merasa damai, apapun yang dilakukan pasti diiringi oleh rasa percaya diri. Hal inilah yang terjadi pada santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah setelah melakukan terapi shalat tasbih, seperti yang dipaparkan dari hasil

penelitian, ketika santri sudah merasa tenang dan tidak lagi merasa cemas, rasa percaya dirinya timbul dan mulai melakukan hal-hal yang positif seperti rajin ibadah dan tekun belajar.

Kedua, santri semakin patuh terhadap peraturan, dari data yang didapatkan oleh peneliti, santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah, setiap harinya sangat sering melakukan pelanggaran terhadap aturan pondok, dan setelah diterapkannya terapi shalat tasbih, para santri sangat jarang melakukan pelanggaran, bahkan dari informasi ustad Sudaryono selaku ustadz pengurus di Pondok Pesantren Nurul Karomah menyatakan “Sekarang santri sangat patuh dalam melaksanakan kewajiban di pondok meskipun ada sebagian yang melanggar, akan tetapi itu jauh lebih baik dari keadaan sebelum adanya program terapi Shalat Tasbih”.⁴⁵ Ini menandakan bahwa terapi shalat tasbih tidak hanya berpengaruh baik pola pikir santri, melainkan juga berpengaruh baik terhadap karakter dan sikap santri

Ketiga, Santri lebih sabar dan tenang dalam menghadapi kewajiban dipondok, hal ini bisa terlihat dari hasil observasi yang menyebutkan bahwa ada peningkatan prestasi, peningkatan kesehatan dan penurunan pelanggaran, ini membuktikan bahwasanya kesabaran dan ketenangan santri sudah mulai meningkat. Dari semua uraian yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa terapi shalat tasbih sangat berdampak positif terhadap masalah psikis yang dialami santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah.

⁴⁵ Ustad Sudaryono, Ustad Pondok Pesantren Nurul Karomah, Wawancara Langsung (08 Januari 2022)