

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Obyek Penelitian

1. Deskripsi Pondok Pesantren Darun Najah Jepang

a. Sejarah Pondok Pesantren Darun Najah Jepang

Keberadaan suatu pesantren pasti terdapat suatu hal yang melatarbelakangi dan juga situasi yang secara langsung maupun tidak langsung yang menyebabkan dan menuntut keberadaannya. Demikian juga dengan PPDNJ, berdirinya PPDNJ karena adanya komitmen yang besar dari pengasuh untuk mengamalkan ilmunya pada masyarakat.

PPDNJ berdiri karena adanya perjuangan dan ide dasar pemikir yang konsekuen dengan taraf keilmuan yang dimiliki serta rasa tanggung jawab yang besar terhadap nasib bangsa dan generasi penerus. Pengasuh memutuskan untuk membangun PPDNJ karena melihat realita masyarakat sekitar yang awam terhadap ilmu agama Islam.

Sejarah awal berdirinya PPDNJ mulai dibangun pada tanggal 10 Juli 2020 19 Dzulqa'dah 1441 yang dilatarbelakangi oleh keinginan yang kuat Dr. Mas'udi, S.Fil.I., M.A. yang merupakan alumni S1 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, kemudian S2 Fakultas Ilmu Budaya Universitas Gajah Mada Yogyakarta, dan S3 Studi Islam UIN Wali Songo Semarang. Tentunya Dr. Mas'udi, S.Fil.I., M.A. tidak sendirian, karena semuanya didukung oleh keinginan kuat sang istri Umi Muflihah, S.S., M.A. alumni S1 UIN Sunan Kalijaga Program Studi Bahasa dan Sastra Arab, alumni S2 Kajian Timur Tengah (KTT) Minat Kajian Bahasa Arab Universitas Gajah Mada Yogyakarta, dan saat ini sedang melanjutkan program doktor di UIN Walisongo Semarang.¹

PPDNJ berada di bawah naungan Yayasan Ali Mas'ud Al Jufri Kudus yang di dalamnya juga terdapat *Qurrata A'yun Moslem Daycare Center*, *KENZA Tutorial Education Center*, *AWI Tour and Travel* (Biro Haji dan Umrah), Lembaga Ekonomi (Warung Makan Halalan Thoyyiban).

b. Letak Geografis Pondok Pesantren Darun Najah Jepang

PPDNJ terletak di Desa Jepang RT 4 RW 11 Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus. PPDNJ terletak tidak jauh dari

¹ Data Diperoleh Dari Hasil Observasi Di Ppdnj, Pada Tanggal 12-12-2022.

kediaman pengasuh yang berjarak sekitar 50 m. secara geografis, letak PPDNJ berbatasan dengan:

Wilayah sebelah Selatan, berbatasan dengan Jalan Raya Suryo Kusumo. Arah Barat, berbatasan dengan Rumah Makan Padang Mutiara Baru. Arah Utara berbatasan dengan MTsN 2 Kudus Sebelah Timur berbatasan dengan rumah warga dan Indomart Jepang.

c. Sarana dan Prasarana Pondok Pesantren Darun Najah Jepang

Sarana dan prasarana merupakan faktor pendukung yang ikut menentukan keberhasilan suatu keberhasilan suatu pondok pesantren. Sarana dan prasarana akan mempermudah seluruh aktivitas pembelajaran yang menyenangkan. Hal tersebut memang sesuai dengan fungsi dari sarana dan prasarana yaitu sebagai pelengkap dari aspek pembelajaran. Bentuk sarana dan prasarana yang disediakan di PPDNJ sebagai berikut:²

Gedung Asrama, meliputi asrama putra dan putri yang keadaannya nyaman dan bersih.

- 1) Perpustakaan, menyediakan berbagai macam buku referensi guna mendukung kegiatan pembelajaran di lingkungan PPDNJ.
- 2) Kantor pondok, digunakan untuk keperluan yang berkaitan dengan urusan pondok dan juga tempat menerima tamu wali santri.
- 3) Kamar mandi, terdapat 17 kamar mandi di PPDNJ dengan keadaan yang sangat baik.
- 4) Aula, dimanfaatkan untuk kegiatan kepesantrenan.
- 5) Koperasi, dikelola oleh santri sebagai tempat yang menyediakan kebutuhan santri.
- 6) Dapur, digunakan sebagai tempat memasak.
- 7) Pengeras suara, digunakan untuk kegiatan-kegiatan santri seperti sima'an Qur'an, shalat berjemaah, *public speaking*, dan *Diba'*.
- 8) Papan tulis, terdapat 3 papan tulis dalam keadaan baik.
- 9) Kipas angin, terdapat 9 buah kipas angin yang mendukung kenyamanan santri.³

Berdasarkan data-data di atas dapat disimpulkan oleh peneliti bahwa semua sarana dan prasarana yang terdapat di PPDNJ

² Data Diperoleh Dari Hasil Observasi Di Ppdnj, Pada Tanggal 12-12-2022.

³ Data Diperoleh Dari Hasil Observasi Di Ppdnj, Pada Tanggal 12-12-2022.

sudah cukup memadai sehingga kenyamanan dapat dirasakan oleh seluruh santri.

2. Gambaran BELLA kos

a. Lokasi BELLA kos

kos ini di tempati oleh putri saja, terletak di ngetuk ngembalrejo bae kudos kabupaten Kudus, Jawa Tengah 59322, Indonesia. Lebih tepatnya jarak antara kampus IAIN KUDUS dekat dan masih di sekitarnya.

Lokasi kost yang strategis karna dekat dengan kampus, dan akses yang lain seperti konter, kuliner, *Indomaret* , *Alfamart* dan dekat dengan jalan raya.

b. Kondisi BELLA Kos

Kos dengan fasilitas bagus, bersih dan lingkungan yang nyaman, kos di bayar selama 1 bulan sekali atau 6 bulan (1 semester),

c. Tata tertib / peraturan kos

- 1) Bayar tepat waktu
- 2) Tidak boleh membawa temen inap baik laki-laki maupun perempuan
- 3) Tidak boleh membawa tamu laki-laki ke dalam kamar
- 4) Jam 22.00 gerbang sudah di tutup
- 5) Tidak boleh mencuri
- 6) Menjaga fasilitas yang sudah di sediakan
- 7) Kunci di bawa petugas
- 8) Tamu di tempatkan di ruang tamu sebelum jam 22.00
- 9) Menjaga kebersihan
- 10) Membawa teman inap kena denda

3. Gambaran Al-maira

a. Lokasi

Almaira gang manfaati, RT 7/RW 01, Ngembal Rejo, Bae Kudus, Jawa Tengah.

b. Kondisi kos

Kos strategis, nyaman, bersih, dan di khsuskan untuk putri saja, kos ini slalu ramai dan penuh karna murahny, tidak hanya itu pemilik yang ramah juga menjadi pertimbangan. Bella kos tergolong kos yang santai dan tidak banyak aturan seperti kos putri lainnya, kurangnya kos ini adalah kecil dan cukup dngan 5 kamar saja

- c. Tata tertib ⁴
 - 1) Khusus putri Tamu laki-laki tidak diperbolehkan masuk
 - 2) Jam malam tak terbatas, kunci bawa sendiri-sendiri
 - 3) Jaga kebersihan
 - 4) Inapkan teman wajib lapor
 - 5) Menjaga fasilitas

B. Deskripsi Data Dan Penelitian

Menyesuaikan diri di perguruan tinggi selepas bangku sekolah menengah dapat menjadi transisi yang sulit bagi banyak mahasiswa. Masa transisi dari bangku sekolah menuju bangku perkuliahan adalah sebuah proses yang kompleks. Di Indonesia, sebagian besar remaja yang lulus dari sekolah menengah, melanjutkan pendidikannya hingga ke perguruan tinggi, Oleh karena itu, dalam penelitian ini ditemukan bahwa terdapat problematika dan model penyesuaian diri yang muncul dari mahasiswa baru

1. Problematika penyesuaian diri secara psikologis

Manusia adalah salah satu makhluk yang unik, karena keunikannya itulah mereka harus mampu menyesuaikan diri baik secara kejiwaan, lingkungan sosial, dan lingkungan alam sekitarnya. Selain unik, manusia tersebut juga akan mengalami perubahan-perubahan dalam siklus kehidupannya, mulai dari perubahan fisiologis, sosial hingga psikologis. Salah satu fase perkembangan manusia yang mengalami banyak perubahan tersebut adalah fase remaja. Fase remaja biasanya disebut dengan fase “topan dan badai” (*sturm and drang*), yakni fase emosi yang meledak-ledak, karena merasa adanya perasaan bertentangan dengan nilai-nilai yang ada. Dan perasaan ini adakalanya menyulitkan, baik bagi si remaja itu sendiri maupun bagi orang yang ada di sekitarnya.

Meskipun demikian, perasaan tadi juga bisa memberikan manfaat terkait dengan proses pencarian identitas diri seorang remaja. Sehingga pengalaman belajar remaja dalam menentukan tindakan yang tepat didapatkan dari reaksi orang-orang sekitarnya. Hasil penelitian ditemukan bahwa dari permasalahan penyesuaian diri terkait psikologis ini adalah adanya anggapan atau perasaan diri yang introvert terhadap lingkungan dan tuntutan yang ada, sehingga subyek merasa tidak bisa mengikuti dan beradaptasi dengan baik. Kesulitan yang dihadapi subyek

⁴ Data Diperoleh Dari Hasil Observasi Di Kos Almaira, Pada Tanggal 10-01-2023.

penelitian dalam menyesuaikan diri secara psikologis ini disebabkan keterbatasan kemampuan subyek dalam menyampaikan pendapat di depan umum atau mengutarakan isi hati yang dirasa tidak nyaman atau cocok menurut dia.⁵

Tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan dalam komunikasi secara verbal ini, terlebih bagi mereka yang belum terlatih sebelum ia menempuh pendidikan di sebuah perguruan tinggi, sehingga dampak dari yang subyek rasakan adalah tidak “betah” dengan kondisi yang seperti itu. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nursyahrurahmah bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepribadian *introvert* dengan perasaan kesepian remaja. Individu yang berkepribadian *introvert* biasanya menghindari berhubungan dengan banyak orang dan lebih suka menyendiri. Oleh karena itu, menurut Fortin dkk jika kondisi seperti ini tidak mendapatkan penanganan, maka dikhawatirkan mahasiswa tersebut bisa meninggalkan perkuliahannya (*DO/drop out*), sehingga pengaruh kemampuan pribadi (personal), dukkungan keluarga dan keterlibatan lembaga sangat dibutuhkan agar tidak terjadi hal negative pada mahasiswa yang bersangkutan

2. Problematika penyesuaian diri secara akademik

Penyesuaian diri secara akademik ini diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengatasi problematika dan tuntutan yang ada di lingkungan tempat ia belajar demi tercapainya sebuah keselarasan dan keharmonisan. Bentuk permasalahan penyesuaian diri yang lain adalah terkait dengan akademik. Permasalahan akademik ini dirasakan oleh subyek penelitian ketika ia harus menjalani kuliah yang tidak sesuai dengan jurusan utama yang dipilih sebelumnya, sehingga berdampak pada motivasi belajar yang belum maksimal. penyesuaian diri yang harus dilakukan oleh mahasiswa baru itu biasanya berkaitan dengan adanya kondisi atau proses belajar yang berbeda dengan kondisi atau proses belajar yang ada pada sekolah sebelumnya. Dimana proses pembelajaran di perguruan tinggi berlangsung lebih cepat, adanya tuntutan untuk memahami materi secara detail dan mendalam, apalagi materi pembelajaran yang diajarkan berbeda dengan di sekolah menengah, perbedaan

⁵Enis Prastiwi1, *Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru IAIN Surakarta Dalam Menempuh Pembelajaran Online Di Tahun Pertama Perkuliahan Selama Pandemi Covid-19*, Indonesian Journal Of Islamic Psychology Volume 4. Number 1, June 2022, Hl

metode pengajaran yang dilakukan oleh dosen, tuntutan secara mandiri (oleh mahasiswa yang bersangkutan) untuk pengurusan administrasi perkuliahan dan sebagainya, sehingga kondisi yang demikian itu menyebabkan mahasiswa baru butuh proses dalam adaptasi untuk menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi di perguruan tinggi tersebut.

Selain itu, bentuk dari permasalahan ini adalah adanya adaptasi dengan ma'had atau peraturan ma'had. Banyak diantara subyek penelitian ini menyampaikan hal yang sama. Hal ini lebih banyak dikarenakan latarbelakang sekolah mahasiswa sebelumnya yaitu sekolah umum seperti SMA, yang tidak sama dengan lulusan dari MA (Madrasah Aliyah) yang secara basic sudah banyak dibekali dengan keilmuan agama terlebih MA yang berada di naungan Pondok Pesantren. Oleh karena itu, ada beberapa mahasiswa baru yang terkadang merasa terbebani dengan kondisi seperti ini karena dia belajar lagi terkait manajemen waktu, penguasaan materi ma'had seperti shobahul lughoh, ta'liimul afkar dan sebagainya.⁶

3. Problematika penyesuaian diri secara geografis (demografis)

Secara alamiah, kehidupan itu sendiri juga mendorong manusia untuk selalu terus melakukan penyesuaian diri. Menurut Fahmi penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamika yang terjadi secara kontinyu dengan tujuan untuk merubah tingkah laku yang lebih baik lagi agar didapatkan hubungan yang harmonis antara diri dan lingkungannya. Diantara problematika penyesuaian diri lain yang muncul pada diri mahasiswa baru adalah adanya permasalahan penyesuaian terkait geografis (demografis) yang meliputi cuaca atau iklim di kota Malang dan adat istiadat yang berbeda dengan kondisi dialami oleh mahasiswa sebelumnya. Mahasiswa rantau itu tidaklah mudah dalam melakukan penyesuaian diri. Ia harus mampu adaptasi dengan lingkungan baru dengan segala macam perbedaan latar belakang, mulai dari perbedaan secara fisik hingga perbedaan kondisi sosial. Selain itu, seorang mahasiswa juga dihadapkan pada iklim atau budaya akademik yang berbeda antara perguruan tinggi dengan iklim pendidikan sebelumnya. Apabila penyesuaian diri ini tidak berjalan dengan baik, maka akan

⁶ Enis Prastiwi1, *Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru IAIN Surakarta Dalam Menempuh Pembelajaran Online Di Tahun Pertama Perkuliahan Selama Pandemi Covid-19*, Indonesian Journal Of Islamic Psychology Volume 4. Number 1, June 2022, HI 2

berdampak pada kemampuan komunikasi yang kurang efektif,, tidak mandiri, lambat dalam penyesuaian diri di lingkungan baru, berubah menjadi pribadi yang negatif (seperti nakal), sering bolos dan menarik diri secara sosial (sulit bergaul dengan orang baru).

Kondisi kemampuan penyesuaian diri individu ini memang berbeda-beda dikarenakan berbagai hal atau factor, diantaranya kondisi psikologis, perkembangan, fisik serta lingkungan budaya, Oleh karena itu, ketika mahasiswa dihadapkan pada lingkungan baru, maka ia juga membutuhkan dukungan social atau berinteraksi dengan baik pada lingkungannya sesuai dengan aspek-aspek temuan penelitian di atas.

Mahasiswa adalah salah satu kelompok yang menjadi lapisan tertinggi dari jenjang pendidikan, yang menjadi penguasa dan harapan masyarakat, identiknya mahasiswa memiliki pengalaman dan wawasan yang luas serta pengetahuan yang tinggi.⁷ Menjadi mahasiswa baru tentunya menyandang status yang berat yang manan nantinya harus berani dalam segala hal, dan harus ikut dalam dunia mahasiswa dengan segala budaya yang ada di kampusnya, menjadi mahasiswa baru akan mengalami yang namanya masalah, masalah baik individu atau kelompok. Permasalahan yang di hadapi mahasiswa baru pada umumnya adalah adap tasi, baik dengan lingkungan atau budaya dan bahasa, adab tasi ini menjadikan mahasiswa harus menata mental untuk siap berani menerjang di semua situasi dan kondisi.⁸

Penelitian pernah dilakukan oleh salah satu mahasiswa Universitas Padjajaran yang menemukan bahwa sekitar 60% mahasiswa baru susah dab belum bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan dan tuntutan akademik dengan baik, mereka masih belum terbiasa karena mereka terbekali dan terbiasa dengan tuntutan akademik waktu SMA/SMK, dan ketika menjadi mahasiswa baru banyak yang kaget dengan sistem pembelajarannya. Banyaknya kesulitan dalam menyelesaikan tugas, kesulitan untuk melatih pandai berpresentasi, dan pandai mengerjakan karya ilmiah berupa makah setiap harinya.⁹, selain

⁷ Darmansyah, *Ilmu Sosial Dasar*, PT. Usaha Nasional, Surabaya, 1986, 108

⁸ Nur, A.R. *Hubungan Antara Kemandirian Dengan Penyesuaian Diri Dalam Lingkungan Kampus Pada Mahasiswa*, Universitas Padjajaran, 2015, 3.

⁹ Bania M, Dwi R.S, ” Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik, ” *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling* 04, No.1 (2018): 2. Diakses Pada 23 Juni, 2021, : [Http://Ojs.Unm.Ac.Id/Index.Php/JPPK](http://Ojs.Unm.Ac.Id/Index.Php/JPPK)

itu terjadi penelitian juga oleh salah satu mahasiswa Muhammadiyah Surakarta, Bahwa Sekitar 56,6% mahasiswa baru merasa lelah, sedih kesepian, tidak adanya arahan siapapun, ketakutan karena pertama kali tinggal jauh dari orang tua, mahasiswa menjadi harus serangan mental di awal untuk berkelana sendiri dalam mencari teman, mencari beberapa gedung dan kelas, dan harus mempelajari sendiri dunia kemahasiswaan, mahasiswa baru harus pandai mencari tau dan berani untuk bertanya dan bersahabat dengan alam.

Tempat tinggal bisa diartikan sebagai sebuah rumah yang nantinya menjadi tempat tujuan untuk berteduh, bernaung atau tinggal dalam waktu yang lama, baik di sewa atau numpang di rumah orang lain.¹⁰ berdasarkan pernyataan tersebut, kos juga termasuk dalam kategori tempat tinggal yang mana biasanya kebanyakan di huni oleh seseorang yang merantau, atau sedang menempuh pendidikan yang jauh dari kampung halaman, selain kost pondok pesantren juga menjadi salah satu tempat tinggal yang dijadikan rujukan mahasiswa untuk di tempati sembari melanjutkan perkuliahan, karena menjadi mahasiswa juga harus di imbangi dengan ilmu agama, selain itu, memilih untuk bertempat tinggal dimanapun menjadi hak mahasiswa, dan diharapkan memutuskan tempat yang mampu membantu segala aktifitas setiap hari.

Indekos merupakan salah satu tempat tinggal yang atas dasar kepemilikan orang lain tanpa membayar makan setiap bulan, kos memberikan tumpangan kepada siapapun yang mau mengikuti segala peraturanya, kos menjadi sarana yang disediakan untuk di huni kemudian membayar setiap bulanya, biaya yang di tanggung meliputi air dan listrik bebas dalam waktu sebulan, kos-kosan di bangun di dekat area kampus atau lokasi yang strategis dari berbagai keramaian, penghuni kos mayoritas mahasiswa dari luar kota, karena kebanyakan mahasiswa yang asli tinggal di daerah lingkup kampus kebanyakan tinggal di rumah masing-masing. Ada beberapa fungsi kos untuk mahasiswa di antaranya:¹¹

¹⁰ Siti Kholifah, “ Hubungan Jarak Tempat Tinggal Dan Tingkat Pendidikan Terhadap Tingkat Kunjungan Masyarakat Ke Puskesmas Gadingrejo (Studi Pada Masyarakat Pekon Wonodadi Dan Pekon Klaten Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu)”, Skripsi, Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, Universitas Lampung, Bandar Lampung, 201711

1. Sebagai tempat tinggal bagi mahasiswa untuk bisa menginap atau bertempat tinggal
2. Sebagai tempat tinggal sementara untuk beberapa masyarakat yang memiliki kebutuhan di daerah tersebut
3. Sebagai tempat tinggal pekerja kantor atau lainnya, yang membutuhkan tempat tinggal, karena pekerjaannya harus mondar mandir.
4. Sebagai wadah relasi atau banyaknya teman dan banyaknya pengalaman mandiri
5. Sebagai bentuk pelatihan kedisiplinan, dan tanggung jawab sebagai seorang mahasiswa.

Menjadi mahasiswa harus pandai dalam memilih tempat tinggal untuk membantu aktifitas dalam sehari-hari, mempermudah untuk berkumpul dan berdiskusi, atau memudahkan untuk mengatur pertemuan dalam mengerjakan tugas kuliah. Tidak hanya itu, pemilihan tempat tinggal juga harus mempertimbangkan kemudahan-kemudahan seperti mencari tempat makan, menemukan toko, atau menemukan kebutuhan-kebutuhan dalam sehari-hari. Selain itu, pemilihan lokasi lebih utama karena ketika dekat dan strategis tentunya akan memudahkan dalam segala hal. Oleh karena itu pemilihan tempat tinggal harus di putuskan dengan hati-hati dan matang, apa lagi menjadi mahasiswa baru, yang mana belum mengetahui dari kelebihan dan kekurangan masing-masing kos, dan belum tau banyak tempat kos kosan untuk di perbandingkan kualitasnya.

Pondok pesantren adalah gabungan dari dua kata yang menjadi tempat tinggal yang mana mengajarkan ilmu agama Islam yang mendalam, pondok pesantren di khususkan bagi santri yang mau bertempat tinggal secara sederhana, dngan berbagai ketentuan dan aturan serta banyaknya kegiatan. Pondok pesantren juga merupakan pendidikan non fromal yang mana pendidiknya dinamai dengan ustad dan ustadzah, selain itu pendiidkan ini juga terstuktur, dengan adanya pengurus, dari mulai pengasuh atau pendiri pondok sampai dengan pengurus-pengurusnya. Dengan berbagai kegiatan yang juga harus di taati, menjadi mahasiswa baru harus eimbang antara menjadi mahasiwa baru dan santri baru, justru akan di raa berat jarus beradaptasi di dua tempat, namun ketika sudah lama maka nanti pondok pesantren justru akan menjadi tempat pendiidkan ke dua serta

akan menjadikan dukungan penuh dalam membantu melancarkan segala tugas dan kegiatan kampus.¹²

Pengasuh yang sering di sebut pak kiayi, mengajarkan berbagai ajaran agama Islam seperti beberapa kitab klasik dan berbagai hafalan atau pembelajaran agama yang diberikan, dengan hal ini sebagai mahasiswa baru apa bila belum mampu untuk membagi waktu dan belum bisa mematuhi kedua pendidikan alangkah baiknya di fikirkan terlebih dahulu, karena kegiatan dalam pondok pesantren juga seimbang dengan perkuliahan, dan ada banyak waktu yang kesita bahkan ada beberapa pondok pesantren yang tidak membolehkan santrinya untuk memegang hp. Oleh karena itu, mengingat perlunya komunikasi apa lagi menjadi mahasiswa baru dengan banyaknya tugas dan harus beradaptasi, peraturan tersebut sangat menyulitkan dalam aktifitas menjadi mahasiswa.¹³

Kehidupan dalam pondok pesantren merujuk pada kesederhanaan yang mana harus menjadi pasif, mlarat, nrimo, miskin, selain itu juga memiliki kekuatan dan ketabahan serta keberkahan tersendiri sebagai seorang santri yang patuh dan abdi kepada kiyainya. Sebagai seorang santri dalam menghadapi segala persoalan sudah terlatih sehingga terciptanya jiwa yang besar, berani, bergerak maju, dan pantang menyerah, mandiri dan bertanggung jawab.¹⁴ memiliki jiwa yang disiplin dan kemandirian yang tinggi menjadikan sebuah pondasi utama sebagai seorang santri. Hal ini bukan berarti menjadi santri harus mengurus pribadinya sendiri melainkan nantinya akan menjadi sebuah prinsip yang bisa menjadi watak dan karakter yang baik dalam kehidupan sehari-hari.

Dari penjelasan di atas mahasiswa baru tentunya harus beradaptasi baik tinggal di kos, rumah maupun pondok pesantren, adaptasi tidak hanya dengan lingkungan kitar aja, melainkan beradaptasi mengenai pola hidup menjadi mahasiswa, dimana adanya kegiatan intra maupun ekstra, seminar, atau melakukan eksperimen lainnya.

Beradaptasi dengan lingkungan sangat penting baik dalam rumah atau keluar dari rumah, terlepas dari pengawasan orang tua kita harus menjadi pribadi yang mandiri, berjiwa sosial yang tinggi

¹² L Choliq, *Manajemen Madrasah Dan Pembinaan Santri*, (Yogyakarta : Pt. Lkis Printing Cemerlang), Cet. 1, 2011, Hlm. 41.

¹³ Nur Efendi, *Manajemen Perubahan Di Pondok Pesantren : Kontruksi Teoritik Dan Praktik Pengelolaan Perubahan Sebagai Upaya Pewarisan Tradisi Dan Menatap Tantangan Masa Depan*, (Yogyakarta : Teras), 2014, Cet. 1, Hlm. 110

¹⁴ L Choliq, *Manajemen Madrasah Dan Pembinaan Santri*, (Yogyakarta : Pt. Lkis Printing Cemerlang), Cet. 1, 2011, Hlm. 41.

serta harus menghargai apapun yang di hadapi baik lingkungan baru atau kondisi yang baru di temui, sebagai seorang mahasiswa tentunya harus menjadi sosok mahasiswa yang pintar dalam menyikapi semua kondisi, kemudia pintar untuk memilih pergaulan dan memilih berbagai kegiatan yang harus dilakukan, karena mahasiswa baru dalam kampus IAIN Kudus pada semester awal di tuntut untuk mengikuti berbagai kegiatan intra kampsu yang dinamakan UKM.

UKM merupakan sebuah wadah untuk mengembangkan bakat dan mengasah mental untul lebih berani dan lebih berkesibukan tidak menjadi mahasiswa yang kuliah kemudian pulang, tentunya menjadi mahasiswa baru akan banyak rintangan untuk beradaptasi, baik akademik atau kegiatan, banyak kegiatan yang di ikuti maka akan semakin banyak pengalaman, dan ketika di awal akan banyak hal-hal yang harus di sesuaikan, karena ada banyak UKM yang tersedia di kampus, memilih kemudian menekuni peraturan serta ikut dalam mengembangkan bakat di sana, menjadi mahasiswa yang aktif di awal juga menjadi hak yang menarik. Oleh karena itu menjadi mahasiswa baru memang bergelut dengan penyesuaian yang lama.

Berbicara tentang penyesuaian, apa bila menjadi mahasiswa baru kurang dalampenyesuaiannya, sehingga tidak teratasi dengan baik makan akan berpengaruh pada masalah-masalah baru dan akan susah dalam berinteraksi dengan orang lain, sehingga nantinya akan berpengaruh pada psikologis, akademis, sosial dan demografis. Ada beberapa wawancara yang menyebutkan bahwa banyak remaja mahasiswa semester awal didapatkan banyaknya kendala dalam fungsi belajarnya, mulai dari prose belajar baik dalam perkuliahan atau kegiatan luar perkuliahan, lingkungan baru, materi asing yang baru di dapat dan berbeda dengan materi SMA/SMK, dan beberapa kegiatan yang belum pernah ada pada sekolah sebelumnya, tidak sedikit remaja yang mengeluh dan merasa tertekan dengan hal tersebut. Sehingga dengan permasalahan ini terjadi penurunan motivasi belajar dan prestasi mereka.

Terbukti juga dari beberapa hasil yang menyatakan bahwa penurunan hasil studi karena kurangnya kemampuan individu dalam menguasai materi, serta pasifnya mahasiswa baru yang belum bisa mengkontrol mental dan keberanian dalam kelas ketika proses belajar mengajar berlangsung. Merasa tertekan dan malu, susah untuk bertanya dan tidak beraniuntuk berpendapat dan menjelaskan justru menjadikan mental mahasiswa baru menjadi sering takut dalam menghadapi pembelajaran di kelas, merasa gugup dan tidak tennag, sehingga kebanyakan nilai di jenjang semester awal cenderung biasa, ada juga yang sudah down di awal karena susah dalam mengikuti

pembelajaran, karena banyaknya perang mental. hal ini dibenarkan oleh mahasiswa yang bernama Ayunda Nanda Islami yang tinggal di kos bahwa Adaptasi adalah permasalahan nomer satu menjadi mahasiswa baru, dimana banyak hal ketika masih di SMA/SMK yang tidak di ajarkan di bangku kuliah harus faham bahkan dosen mewajibkan untuk selalu mnnggali informasi, belajar dari mana saja, salah satunya sosial media¹⁵

Menurut M.Qusyairi juga sependapat dengan hal itu meskipun tinggal di pondok bahwasanya Menjadi mahasiswa baru adaptasi menjadi sebuah keharusan yang harus dihadapi, apalagi saya tinggal di pondok pesantren saya harus bradaptasi di dua lingkup, kelas di kampus dan kelas mengaji di pondok pesantren. Hal yang sama juga disampaikan oleh Hurlock bahwa terdapat beberapa masalah yang dialami oleh seorang remaja ketika ia sedang memenuhi tugas-tugas perkembangan tersebut, diantaranya:

- a. Masalah pribadi, biasanya masalah ini dikarenakan adanya masalah keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan remaja itu sendiri, seperti masalah strata, gaya berpakaian, mengatur emosional, dan berbagai masalah yang terjadi sehari-hari.
- b. Masalah menjadi seorang remaja, tentunya sudah tidak asing lagi, dengan problem pada remaja, biasanya, menyangkut kemandirian, kesalah fahaman, dan masih membesarkan ego, belum bisa dewasa dan masih ingin menang.

Hurlock menyimpulkan dan memperkuat lagi pendapatnya bahwa penyesuaian menjadi masalah yang sulit di hadapi seorang remaja, karena kondisi seperti ini menjadi permasalahan yang bisa mengganggu kestabilan seorang remaja, penyesuaian akan menjadi hal yang terus di bincangkan ketika seorang remaja belum bisa melewatinya, mental belum ter asah dan keberanian masih belum bisa di andalkan, penyesuaian tentunya tidak bisa instan melainkan memerlukan waktu yang cukup lama, apalagi ketika adap tasi yang di hadapi seseorang yang introvert atau pendiam dan anti sosial. Karena pada dasarnya mahasiswa pasti terdiri dari berbagai macam tipe mahasiswa. Oleh karena itu penyesuaian menjadi hal yang penting untuk di hadapi bagi seorang mahasiswa baru.

Penyesuaian ini pada dasarnya adalah sebuah interaksi antara diri sendiri yang dilakukan setiap hari baik interaksi dengan diri

¹⁵ Ayunda Nanda Islami, Wawancara Penulis Dan Data Dokumentasi, 10 Januari 2023, Wawancara 1 Transkip

sendiri atau dengan orang lain, seorang remaja bisa dikatakan menjadi pribadi yang baik apabila mampu beradaptasi dengan baik dalam kehidupan sekitar, maupun lingkungan, sosial, sekolah, teman atau keluarga, remaja juga harus bisa terbebas dari berbagai hal yang membuatnya cemas, tertekan dan bergantung pada orang lain, dalam fase perkembangan penyeseuain seorang remaja pada lingkungan harus dapat dikontrol dan dilakukan dengan baik, jika semua terlampaui dengan baik, maka seorang remaja tersebut bisa dikatakan hebat dan sudah menjadi remaja yang mandiri, dan sudah bisa di andalkan. Oleh karena itu, berdasarkan pernyataan di atas sebagai mahasiswa baru tentunya memiliki fase yang berat di awal yang harus di hadapi dengan baik dan juga banyak dorongan dan dukungan. Karena apabila tidak didukung akan memicu terjadinya stres yang mana suatu kejadian yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari, dengan perasaan kecemasan yang berlebihan sehingga tidak tenang dan bingung dalam menghadapi berbagai hal.

Stres menjadi salah satu gangguan ketenangan jiwa, gangguan emosi yang terjadi karena sebuah tekanan yang harus di atasi sendiri. Stres ini muncul ketika seseorang dihadapkan dengan peristiwa yang di hadapi dapat mengancam psikologinya, fisiknya dan jiwanya. Kejadian itu sering dikatakan sebagai stresor, kemudian spontan bereaksi terhadap kejadian tersebut sebagai respon stres. Stres yang berkelanjutan yang mengganggu emosional seseorang yang mengakibatkan kecemasan dan depresi.¹⁶

Stres dapat menimpa diri sendiri ketika seseorang itu menanggung banyak tuntutan, dan permasalahan-permasalahan yang belum di temukan solusinya yang mengakibatkan segala aktifitas terganggu, tidak fokus dan menjadi kebingungan setiap hari, permasalahan tersebut datang dari mana saja, bisa dari pekerjaan, keluarga, atau pertemanan bahkan pasangan, bisa jadi di temukan dalam lingkungan sekitar.¹⁷ Selain itu ada juga permasalahan dari suatu kegagalan yang di harapkan, permasalahan ini menjadi berat ketika seseorang tersebut tidak bisa tenang dan tidak bisa menerima kenyataan terjadi, oleh karena itu dengan berbagai datangnya permasalahan tersebut manusia perlu dengan sufi healing.¹⁸

86

¹⁶ Hartono Dan Boy Soedarmaji, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Kencana, 2013),

¹⁷ Hasan, J.M. Ethois, *Kamus Inggris-Indonesia*, Gramedia, Jakarta, 1992, 561

¹⁸ Dirksen Dan H. Lewis, *Medical Surgical Nursing*, St. Louise, Mosby, 2000,

92

Stres yang menimpa mahasiswa baru pada umumnya disebabkan karena penyesuaian adaptasi baik di bidang akademik atau lingkungan sekitar. Hal ini menjadi permasalahan yang dapat mengakibatkan terganggunya sejumlah aktifitas yang mulanya dipersiapkan dengan matang, dan ketika mahasiswa baru belum maksimal menghadapinya maka tidak berjalan dengan optimal, tentunya hal ini menjadi kebiasaan menjadi mahasiswa baru dengan banyaknya rasa takut, kurang percaya diri, merasa belum menguasai materi ada juga yang mengalami masalah gangguan mental, hal ini justru menjadi beban yang sangat sulit. Selain masalah akademik masalah non akademik juga terjadi ketika mencari teman, mencari informasi, pengembangan diri, dan mengatasi masalah yang ada pada dirinya sendiri. Masalah akademik dan non akademik ini menjadi masalah menjadi mahasiswa baru adalah hal yang wajar semestinya, karena fase tersebut akan di lalui semua orang yang bersedia menjadi seorang mahasiswa. Oleh karena itu dalam permasalahan adaptasi menjadi mahasiswa baru harus di persiapkan cara untuk mengatasi, tentunya dengan cara masing-masing karena kebanyakan semua menyangkut mental dan keberanian seseorang.

Berdasarkan pernyataan di atas menjadi mahasiswa baru dengan berbagai watak dan kepribadian dalam mengatasi penyesuaian tentunya juga berbeda cara, masing-masing pribadi memiliki cara tersendiri, berbicara tentang permasalahan ini mesti ada beberapa mahasiswa terlahir dengan mental yang kuat dan pengalaman yang luar biasa, memang berbeda, cenderung berani dan tidak pernah memikirkan sedikitpun rasa takut, dan rasa kebingungan, penuh percaya diri di hadapi dan menganggap semua yang terjadi adalah hal yang biasa dan harus di hadapi dengan santai, beberapa mahasiswa dengan kemandirian yang tinggi dan rasa percaya yang tinggi tentu akan terhindar dari rasa cemas yang berlebihan, tidak mudah stress dan tertekan.¹⁹ Pernyataan di atas sesuai dengan responden yang bernama Iskandar (tinggal di rumah) bahwasanya :²⁰ Permasalahan yang saya alami menjadi mahasiswa baru adalah adaptasi atau pengenalan, baik dalam pembelajaran, lingkungan maupun teman seperjuangan, hal ini membuat sedikit tekanan pada masa studi awal.

¹⁹ Dwi, R.N. *Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik*, Universitas Islam Sumatera Utara, 2018, 1-5

²⁰ Iskandar, Wawancara penulis Dan Data Dokumentasi, 10 Januari 2023, Wawancara 1 Transkrip

C. ANALISIS DATA PENELITIAN

1. Analisis Deskriptif Perbedaan Stres Yang dialami Mahasiswa Fakultas Ushuludin Semester Awal Yang Tinggal di rumah, kos dan di pondok

Sufi healing atau pengobatan sufi menjadi salah satu upaya yang dilakukan para sufi sebagai alternatif pengobatan untuk penyembuhan, yang mana penyembuhan tersebut bersifat penyembuhan yang menggunakan berbagai macam metode berdasarkan agama Islam dengan menumbuhkan keimanan kepada Tuhan, dan menggerakkan mata hatinya atau batinnya untuk pencerahan rohani yang pada akhirnya nanti dapat menimbulkan keyakinan dan tambahnya kepercayaan diri bahwa Allah SWT adalah Tuhan yang sebenarnya, tuhan yang maha esa dengan segala kuasanya. Kemudian memantapkan seluruh jiwanya untuk pasrah dan meminta kesembuhan, dengan rasa kepercayaan yang mendalam dan keyakinan penuh bahwa Allah lah yang dapat menyembuhkan segala penyakit.²¹

Amir An-Najar adalah seorang sufi yang mengatakan pengobatan sufistik bukan hanya sekedar teori, tetapi pengobatan ini bersifat praktis, beliau menjalskan bahwa beberapa pasien tersebut bertekad untuk berjalan menuju kesempurnaan jiwa dengan membangunkan ruh keimanan dalam dirinya dari jiwanya yang dirasa sangat lemah dan tidak tau arah jalan, kemudia mengajak mereka untuk mensucikan atau menyembuhkan dengan kembali ke jalan yang benar dengan memperkuat niat dan tekad, kemudian menyerahkan diri untuk segala urusan kepada Allah dan bertakwa kepada-NYA, para sufi kemudian menganjurkan untuk memenuhinjiwa dengan penuh kejujuran, hati yang ikhlas meninggalkan persoalan duniawi, kemudia mangajak untuk meratapi jiwa-jiwa dengan berdzikir, mengobrol dengan tuhan, memantapkan jiwa, berpasrah diri, dan mencoba fokus pada satu titik, yaitu mendekatkan diri kepada tuhan.²²

Untuk kaum sufi, sufi healing dilakukan dalam tahap permulaan ketika beliau memasuki fase kesufian, yaitu pengosongan jiwa dengan beberapa hal yang mulia, kemudian pengisian jiwa dengan hal-hal yang mulia, dan menemukan apa

²¹ Gusti Abd. Rahman, *Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2012), 5.

²² Amir An-Najar, *Psikoterapi Sufistik Dalam Kehidupan Modern*, (Jakarta: Hikmah, 2004), 1.

yang di cari kemudian menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Setelah itu para sufi bermunajah sampai akhir pencarian, setelah itu para sufi menemani maqam terakhir yang disebut dengan wushul atau pencapaian, yang nantinya menghasilkan perbuatan yang baik. Orang yang telah sampai pada manzilah ini dinamakan *ahl al-Irrfan*.²³

Kajian ini mengungkap tentang *sufi healing*, yaitu terapi di dalam literatur tentang sufisme. Kajian ini memfokuskan pada perilaku yang berasosiasi dengan sufi healing atau pencegahan penyakit, baik secara fisik maupun mental, dan kemudian menentukan aspek-aspek yang mendukung sistem terapi rasional dan empirik. Hasil yang diperoleh dari kajian ini adalah penemuan *treatment* alternatif atau preventif terhadap penyakit secara tepat yang sesuai dengan tuntutan mahasiswa saat ini. Ditemukan bahwa sufi healing merupakan bentuk terapi alternatif yang dilakukan dengan menggunakan nilai-nilai sufisme sebagai cara *treatment* atau pencegahan. Model ini telah dikenal dalam masyarakat sejak Islam dan sufisme berkembang. Rujukan ilmiah dari mengenai sistem kerja pengobatannya dapat ditemukan dalam berbagai teori psikologi transpersonal, di mana kesadaran menjadi fokus kajian. Secara medis, pengobatan ini juga disebut *psycho-neurons-endocrine-immunology*, yang kesimpulannya adalah adanya hubungan antara pikiran dan tubuh dalam kesehatan manusia.²⁴

Stres adalah suatu bentuk gangguan emosi yang disebabkan adanya tekanan yang tidak dapat diatasi oleh individu. Stres terjadi jika seseorang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai mengancam kesehatan fisik atau psikologisnya. Peristiwa-peristiwa tersebut disebut stresor, dan reaksi orang terhadap peristiwa tersebut dinamakan respon stres. Stres yang berlanjut dapat menimbulkan gangguan emosi yang menyakitkan seperti kecemasan dan depresi.²⁵

Ilmuan yang bernama sanrock menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi stres adalah faktor lingkungan, yang bersangkutan dengan beban yang terlalu berat, sehingga perasan menjadi tidak berdaya dan tidak memiliki harapan akibat

²³ Amir An-Najar, *Ilmu Jiwa Dalam Tasawuf: Study Kompeeratif Dengan Ilmu Jiwa Kontemporer (Terjm.) Hasan Abrori*, (Jakarta: Pustaka Azzan, Tt, 2001), 180.

²⁴ M. Amin Syukur, *Sufi Healing Dalam Terapi Literatur Tasawuf*, Jurnal: Penelitian Sosial Keagamaan, Vol 20, No 2, 2013, Hlm 1

²⁵ Hartono Dan Boy Soedarmaji, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Kencana, 2013),

pekerjaan yang sudah dilakukan dengan sangat berat, penderita dalam kasus ini tentunya mengalami kelemahan fisik dan emosional, hal ini bisa mengakibatkan frustrasi, dimana dirinya merasa tidak mampu mencapai dan mewujudkan keinginannya, prosesnya sia-sia, dan mengalami kegagalan yang luar biasa.

Stres yang menimpa mahasiswa baru pada umumnya disebabkan karena penyesuaian adaptasi baik di bidang akademik atau lingkungan sekitar. Hal ini menjadi permasalahan yang dapat mengakibatkan terganggunya sejumlah aktifitas yang mulanya dipersiapkan dengan matang, dan ketika mahasiswa baru belum maksimal menghadapinya maka tidak berjalan dengan optimal, tentunya hal ini menjadi kebiasaan menjadi mahasiswa baru dengan banyaknya rasa takut, kurang percaya diri, merasa belum menguasai materi ada juga yang mengalami masalah gangguan mental, hal ini justru menjadi beban yang sangat sulit. Selain masalah akademik masalah non akademik juga terjadi ketika mencari teman, mencari informasi, pengembangan diri, dan mengatasi masalah yang ada pada dirinya sendiri. Masalah akademik dan non akademik ini menjadi masalah menjadi mahasiswa baru adalah hal yang wajar semestinya, karena fase tersebut akan di lalui semua orang yang bersedia menjadi seorang mahasiswa. Oleh karena itu dalam permasalahan adaptasi menjadi mahasiswa baru harus di persiapkan cara untuk mengatasi, tentunya dengan cara masing-masing karena kebanyakan semua menyangkut mental dan keberanian seseorang.²⁶

Pernyataan di atas sesuai dengan mahasiswa yang bernama Maziatul Ghoniyah (tinggal di pondok) bahwa dia mengatakan Permasalahan yang di alami menjadi mahasiswa baru adalah adaptasi atau pengenalan, tidak hanya itu lingkungan berinteraksi dengan dosen, santri pondok, bahkan beradaptasi dengan peraturan dan budaya di pondok.²⁷

Pernyataan salah satu mahasiswa di atas akan saya jabarkan dan saya deskripsikan sesuai data lapangan bahwasanya kendala pada semester awal adalah adaptasi, lingkungan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh, dimana terkadang

²⁶ Dwi, R.N. *Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik*, Universitas Islam Sumatera Utara, 2018, Hlm 1-5

²⁷ Maziatul Ghoniyah, Wawancara penulis Dan Data Dokumentasi, 10 Januari 2023, Wawancara 2 Transkrip

keadaan lingkungan seperti yang terjadi dalam dunia anak kost, anak rumahan dan anak pondok.

Berbicara mengenai anak kost yang identik dengan kramaiannya sehingga dapat mngganggu dalam proses belajar, terkadang ada pemberian tugas, dalam pengerjaanya tentunya ada hambatan terkait soisal, contohnya seperti ramainya kost dengan penuhnya mahasiswa yang bertempat tinggal di sana, adanya permasalahan antar teman, permasalahan dengan pasangan, dan adanya permasalahan keluarga atau perekonomian, dalam kondisi seperti ini tidak ditemukan seseorang yang cocok untuk mendengarkan atau memberi solusi, sehingga permasalahan yang di alami, di simpan dan di fikir sendiri dengan banyaknya tekanan dan muncullah stres yang dapat mengganggu aktifitasnya.. Hal ini juga di kuatkan dengan responden yang bernama Ayunda Nanda Islami bahwa dia sering terganggu dengan keramaian anak kost, sedangkan setiap kamarnya tidak mengenal semua, mereka bebas beryanyi, berteriak, tertawa, bahkan sampai larut malam bergadang, terkadang aku memilih mengerjakan tugas ketika fajar, karna banyak anak kost yang masih tidur.²⁸

Selain anak kos ada juga yang tinggal bersama orang tua mereka, terkadang mempunyai permasalahan yang lebih kompleks, contohnya kesulitan saat mereka membutuhkan buku-buku, dan karena jauhnya jarak antara kampus dari rumah sehingga mengharuskan mereka untuk betul-betul menyiapkan waktu, biaya dan tenaga yang ekstra. Selain itu juga apabila di rumah belum tentu ada teman yang bisa untuk diajak saling bertukar pikiran dan berdiskusi. Berbeda dengan mereka yang tinggal di lingkungan yang sama-sama anak kuliah, di mungkinkan mereka bisa saling berdiskusi, dan itu bisa menjadikan cara berpikir seorang semakin berkembang dan dewasa dalam menyelesaikan permasalahannya. Sedangkan bagi mahasiswa baru yang tinggal di pondok terkadang mempunyai masalah seperti kesulitan dalam pembagian waktu antara kegiatan dipondok dengan pembelajaran dikampus.

Pernyataan di atas sesuai dengan perkataan responden yang bernama Ahmad Zubaidi bahwa dia sebagai mahasiswa baru yang tinggal di rumah yang jauh dari kampus banyak kendala dan beresiko, seperti mencari buku- buku, jarak yang

²⁸ Ayunda Nanda Islami, Wawancarapenulis Dan Data Dokumentasi, 10 Januari 2023, Wawancara 1 Transkrip

lumayan jauh, hujan panas juga menjadi kendala, tidak hanya itu kesulitan untuk berinteraksi langsung dengan teman kelas juga ketika di lingkungan kampus saja, malamnya di rumah, dan apabila berdiskusi saya rela berangkat dari rumah dan bertemu di lokasi yang ditentukan, beda halnya dengan anak kos atau anak yang tinggal di lingkup kampus yang bisa kapan aja mengerjakan tugas di cafe atau di tempat yang mudah untuk berdiskusi.²⁹

Kampus IAIN KUDUS merupakan kampu yang kebanyakan bernuansa Islami dan berbaur dengan santri-santri, melihat lokasi yang dekat dengan pondok pesantren dan makam waliyullah, tentunya tidak sedikit yang tinggal di pondok, apa lagi penulis memfokuskan mahasiswa fakultas Ushuluddin, dengan khasnya yang mata kuliahnya banyak yang mengarah kepada religi dan agamis, anak fakultas Ushuluddin banyak diminati dalam kalangan remaja yang menyukai Ilmu Sosial, Ilmu Psikologi, Ilmu Filsafat, Atau Ilmu Tentang Penafsiran Baik Tafsir Maupun Hadist.

Maha siswa Ushuludin selain membicarakan kasus yang tinggal di pondok dengan segala permasalahannya, hal ini justru berbeda dengan kasus anak kos dan anak rumahan, justru anak yang tinggal di pondok psantren bisa dikatakan mudah akses untuk bertanya, mencari buku bahkan mengerjakan tugas mendapat kemudahan apabila kondisi teman atau kondisi yang bersangkutan dalam mengerjakan tugas kuliah berada dalam satu pondok. Akan tetapi apabila dalam kondisi berbeda tempat tinggal tentunya mahasiswa baru yang tinggal di pondok lebih kesulitan dan lebih beresiko, terkait, izin dari pengurus, serta menyesuaikan dengan kegiatan yang sedang berlangsung. Tidak hanya itu, jam pulang juga sudah di atur, jadi anak pondok memiliki kendala juga dalam permasalahan ini, apalagi anak baru yang susah untuk melanggar dan susah juga untuk beradaptasi dengan kondisi yang meminta keringanan dalam hal jam keluar

Pernyataan di atas dibnarkan oleh mahasiwa baru yang bernama Maziatul Ghoniyah bahwa sebagai anak pondok ada kondisi mudah dan ada juga kondisi tersulit, sulit di hubungi , karna tidak boleh menggunakan *handphone* ketika kegiatan brlangung, terdapat jam keluar dan kembali, selain itu ada kemudahan terkait bimbingan karna bisa bertanya ke kakak kelas mngeuai hal-hal yang tidak saya ketahui sbagai mahasiswa

²⁹ Ahmad Zubaidi, Wawancarapenulis Dan Data Dokumentasi, 10 Januari 2023, Wawancara 2 Transkrip

baru.³⁰ Berbicara tentang stress sering terjadi pada semua mahasiswa salah satunya faktor akademik yang bisa menimbulkan stres bagi mahasiswa yaitu perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi, tugas tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, prestasi akademik, dan kebutuhan untuk mengatur diri sendiri dan mengembangkan kemampuan berpikir yang lebih baik. Hal ini dapat berdampak pada sisi kesehatan fisik maupun psikis mahasiswa sendiri.

Kesehatan merupakan keadaan sejahtera dari fisik, mental, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis dan juga ketiadaan penyakit atau kelemahan. Apabila kesejahteraan dari fisik, mental dan sosial tidak terpenuhi maka akan muncul masalah kesehatan. Masalah kesehatan perlu menjadi perhatian bagi semua orang, baik kesehatan fisik maupun kesehatan psikologisnya. Tingginya beban ekonomi, semakin lebarnya kesenjangan sosial dan ketidakpastian situasi sosial membuat masyarakat mengalami gangguan psikologis. Tuntutan akademis yang harus dihadapi dan tidak siapnya individu untuk menghadapinya juga dapat mengakibatkan gangguan psikologis seperti stres. Folkman dan Lazarus mendefinisikan stres sebagai suatu akibat dari interaksi antara seseorang dengan lingkungannya yang dinilai membahayakan dirinya. Menurut Selye stress adalah kerusakan yang dialami tubuh akibat berbagai tuntutan yang dialamatkan padanya.³¹

Gejala stres yang muncul umumnya dibagi ke dalam tiga aspek, pertama gejala fisik berupa gangguan tidur (tidak bisa tidur atau terbangun tengah malam dan tidak bisa melanjutkan tidurnya) dan berubahnya selera makan. Gejala emosional berupa perubahan suasana hati, merasa gelisah, cemas dan tidak memiliki semangat dalam melakukan aktivitas (malas). Gejala berupa tidak bisa fokus dalam berpikir, pikiran menjadi kacau dan berpikir negatif menjadi meningkat.³²

Pernyataan di atas, sesuai dengan mahasiswa yang bernama Ismi Nur Sabila (Tinggal di kos) bahwa menjadi mahasiswa baru harus berhati-hati tidak boleh sembrono dan asal-

³⁰ Maziatul Ghoniyah, Wawancara penulis Dan Data Dokumentasi, 10 Januari 2023, Wawancara 2transkip

³¹ G. (2018). *Self Disclosure Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang* *Jurnal Ilmiah Psikologi* , Vol. 5, No. 1, 115-130

³² Citra, W. *Trik Jitu Mengusir Stres* . Hellosehat.Com. Diakses 15 Oktober 2020

asalan, baik memilih teman, memilih organisasi, memilih jurusan atau prodi, semua harus dipertimbangkan, karena ketika kita mengikuti organisasi yang tidak sejalan juga menjadi beban, tekanan, tidak hanya itu, memilih jurusan yang tidak kita kuasai juga menjadi tekanan, apa lagi kita salah memilih teman, hal ini semua juga akan berpengaruh dalam perkuliahan, karena biasanya mahasiswa baru harus beradaptasi dengan mengikuti ini itu agar paham, di samping itu, gejala-gejala stress pada dasarnya sudah muncul ketika masih MABA, gangguan kecemasan atau bahkan gangguan tidur.³³

Dari pemaparan di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa dengan perbedaan tempat tinggal yang dialami mahasiswa baru yang berbeda-beda permasalahannya, anak kos yang identik dengan jam malam, keramaian, kemudian anak rumahan yang harus membagi waktu dengan keluarga, jarak rumah dan komunikasi, serta permasalahan anak pondok yang lebih serius dengan segala peraturan dan halangan baik komunikasi atau transportasi, namun, di sisi lain dalam segi perbedaan penulis menemukan persamaan bahwa mereka sama-sama tertekan dan juga stress menjadi mahasiswa baru, terkait adaptasi dalam hal apapun, baik lingkungan, dosen, kegiatan, budaya, bahasa, peraturan daerah bahkan perlu juga beradaptasi dengan jarak dan waktu.

2. Analisis Sufi Healing Yang Dilakukan Mahasiswa Fakultas Ushuludin Semester Awal Yang Tinggal di Rumah, Kos dan di Pondok Dalam Mengatasi Stres

Proses Penyembuhan dengan Metode Tasawuf Penyembuhan dapat terjadi saat spiritualitas ditingkatkan sekaligus dikembangkan lebih efektif dan menghubungkan kekuatan dalam diri manusia agar seimbang sehingga manusia dapat berkembang dengan maksimal menuju kesehatan yang sepenuhnya. Menjalani proses dengan sikap-sikap sufistik dan keterampilan seseorang mengatasi gangguan adalah upaya penyembuhan gangguan kejiwaan dengan pendekatan tasawuf, ini pengertian sufi healing sebagai proses. Sedangkan, sufi healing sebagai modalitas yakni saat sikap-sikap sufistik sudah terbentuk dengan proses perjalanannya, hingga pada akhirnya sikap-sikap sufistik yang seseorang miliki bisa menjadi pengingat

³³ Ismi Nur Sabila, Wawancara penulis Dan Data Dokumentasi, 10 Januari 2023, Wawancara 1 Transkrip

dan menangkal gangguan yang sebelumnya telah dialami.³⁴ Contoh penyembuhan dengan metode tasawuf (*sufi healing*) dalam proses dan modalitas adalah zuhud. Zuhud adalah menghindari bahkan meninggalkan dorongan akan keinginan diri pada segala hal yang tidak bermanfaat bagi kehidupan di akhirat, yakni melaksanakan sesuatu yang mubah dengan berlebihan.³⁵

Zuhud menyadarkan seseorang akan orientasi tujuan dari pikiran dan keyakinan irasionalnya pada materi dan duniawi. Ketika kesadaran pikiran dan keyakinan irasional akan materi atau harta telah disadari, kemudian masukan kesadaran akan spiritualitas dan religiositas untuk mendebat pikiran dan keyakinan irasional atas materi atau harta. Saat pikiran dan keyakinan irasional telah berganti pada yang lebih rasional, dan bibit spiritualitas tumbuh, maka seseorang coba untuk merasakan dampak positifnya. Jika dampak dan emosi positif telah dirasakan, maka perlu penguatan untuk menjaga dampak positif yang terjadi. Apabila dampak positif belum dirasakan, maka seseorang didorong untuk mengevaluasi diri. Evaluasi ini adalah sarana berpikir kritis sehingga seseorang berkembang dalam menghadapi permasalahan.

Penyembuhan dalam pandangan Muh. Zuhri adalah satu dari sekian banyak pegejawantahan individu melaksanakan rahmatan lil 'alamin. Menyalurkan daya penyembuhan para sufi tidak terikat oleh metodologi atau sebuah sistem karena para sufi memiliki pengalaman yang berbeda-beda dalam penemuan jati dirinya. Para sufi memiliki daya penyembuhan melalui kausalitas yang diturunkan oleh Allah SWT. Terdapat dua kausalitas yakni kausalitas Natural dan Supranatural. Kausalitas supranatural diperuntukan untuk Sufi, sedangkan kausalitas natural untuk para ahli yang lain. Kausalitas Natural terdiri dua macam lagi yakni Kausalitas Magis dan Kausalitas Logis. Kausalitas Logis terdiri dari duamacam lagi yakni Kausalitas Horizontal dan Kausalitas Vertikal. Kausalitas magis untuk para paranormal, dukun, dan lainnya. Sedangkan kausalitas logis horozontal adalah para akupuntur, dokter, apoteker, dan tabib tradisional dan kausalitas logis vertikal adalah psikolog dan psikiater atau dokter jiwa .

³⁴ Bakri, S., & Saifuddin, A. *Sufi Healing Integrasi Tasawuf Dan Psikologi Dalam Penyembuhan Psikis Dan Fisik*. Depok: Pt Rajagrafindo Persada, 2019, Hlm 25

³⁵ Taimiyah, I. (Terj. M. R. Dan M. A. Tazkiyatun Nafs. Jakarta: Darus Sunnah Press.2018

Sufi dapat dikatakan sebagai psikolog atau dokter dalam upayanya menyembuhkan penyakit dengan cara yang berbeda atau unik. Perbedaan ini terjadi karena penyembuhan cara tasawuf bukan serta merta dari diri sendiri akan tetapi anugrah Allah SWT melalui orang-orang yang dipilih-Nya. Upaya mujahadah (bersungguh-sungguh) dan riyadhah yakni latihan spiritual adalah cara sufi untuk mencapai kesadaran spiritual berkomunikasi dengan Tuhan. Dalam perkembangannya, metode penyembuhan dengan metode tasawuf menjadi integrasi antara keilmuan tasawuf dan psikoterapi yang kemudian menjadi seni penyembuhan alternatif yang disebut sufi healing. Peribadatan tasawuf sebagai proses dan modalitas adalah yang mesti dilalui dalam jalur penyembuhannya. Terdapat beberapa sebab dan mekanisme yang mempengaruhi penyembuhan dengan metode tasawuf, yaitu katarsis, pengelolaan dan pengaturan napas, rekonstruksi kognisi, mekanisme pembiasaan, pengendalian diri, pergerakan tubuh³⁶ Adapaun penjelasannya adalah sebagai berikut:

a. Katarsis

Katarsis adalah keadaan dimana seseorang mengalami peluapan emosi atau perasaan yang sebelumnya mengendap dalam alam bawah sadarnya terutapa yang bersifat negatif. Hal ini dapat terjadi ketika sedang berdoa atau berzikir dengan khusuk terkadang menangis sebagai peluapannya.

b. Pengelolaan dan pengaturan napas

Dalam peribadatan seperti zikir, doa, dan lainnya, strategi agar dapat menghayatinya adalah dengan mengatur pola napas. Mengatur pola napas secara teratur dapat membantu seseorang menjadikan relaks, sehingga dapat mengurangi ketegangan psikologis dan emosi negatif yang dialami. Fungsi pernapasan pada manusia adalah untuk pertukaran antara oksigen dan karbon dioksida. Oksigen pada manusia sangat diperlukan untuk sel agar menghasilkan sumber energi, sedangkan karbon dioksida dihasilkan oleh sel-sel dengan metabolis membentuk asam yang mesti sibuang.³⁷

³⁶ Saifuddin, A. Psikologi Agama: *Implementasi Psikologi Untuk Memahami Perilaku Beragama*. Jakarta: Kencana, 2019, Hlm 111

³⁷ Annisa, R., Utomo, W., & Utami, S. *Pengaruh Perubahan Posisi Terhadap Pola Nafas Pada Pasien Gangguan Pernafasan*. Online Mahasiswa, 2011, 5, 293– 303

c. Rekonstruksi kognisi

Rekonstruksi kognisi adalah mengubah pikiran negatif menuju positif atau pikiran yang irasional yang memuat angan-angan yang berdampak pada tekanan batin menuju pikiran yang rasional yang memuat dorongan dan keyakinan yang positif.

d. Mekanisme pembiasaan

Dalam peribadatan tasawuf konsisten dan istiqomah adalah prinsip yang dijunjung tinggi oleh pelakunya. Begitu pula pada proses penyembuhan dalam tasawuf yang pastinya menggunakan prinsip dalam ajaran tasawuf. Ketika peribadatan kebiasaan maka penyembuhan tasawuf sebagai proses berjalan dengan konsisten sehingga keefektifan penyembuhan lebih tinggi. Mekanisme ini akan membentuk unsur penerimaan diri dan kepasrahan.

e. Pengendalian diri

Pengendalian diri dalam tasawuf meliputi hati, pikiran, dan perasaan. Peribadatan dalam tasawuf melatih manusia untuk mengendalikan diri khususnya pada nafsunya. Penyebab dari abnormalitas psikologis adalah ketiakkampuan mengendalikan dorongan pikiran dan perilaku yang terjadi pada diri seseorang. Maka unsur pengendalian diri penting dalam metode penyembuhan tasawuf untuk mengatasi penyebab dari abnormalitas yang diderita seseorang.

f. Pergerakan tubuh dan peregangan otot

Gerak berpengaruh pada detak jantung, dimana kemudian detak jantung berpengaruh pada tekanan darah manusia. Ketika manusia beraktivitas lebih maka tekanan darah membutuhkan oksigen lebih maka detak jantung meningkat. Peribadatan seperti salat dan peribadatan dalam tasawuf seperti tari sufi merupakan peribadatan yang menggunakan gerak. Gerak yang teratur dengan ritme tertentu berpengaruh pada kondisi relaks tubuh yang kemudian berpengaruh pada keadaan psikologis seseorang. Kondisi relaks pada tubuh membantu dalam proses penyembuhan dengan metode tasawuf.

Dari uraian teori tersebut dapat disimpulkan bahwa penyembuhan dengan metode tasawuf untuk kesehatan manusia adalah lebih pada psikosomatik, dimana psikis mempengaruhi fisik. Gejala pada penyakit psikosomatik adalah sakit kepala, sering masuk angin, letih, lemas, sesak

napas, tekanan darah tinggi atau rendah, bahkan sakit berat atau lumpuh³⁸

Meskipun pada proses penyembuhan gerakan fisik dilakukan dengan tujuan tetap pada kesehatan jiwa atau psikis sehingga berdampak pula pada fisiknya. Maka katarsis, pengelolaan dan pengaturan napas, rekonstruksi kognisi, mekanisme pembiasaan, pengendalian diri, pergerakan tubuh menjadi indikator dalam proses penyembuhan dengan metode tasawuf. Modus Penyembuhan Terdapat empat modus penyembuhan sufi yakni mental, hipnotis, magnetis, dan spiritual³⁹

1) *Mental Healing*

Perilaku mental pada manusia terbiasa dan diperoleh melalui pembelajaran dan kebiasaan. Pola pikir pada perilaku mental terbentuk karena kata-kata dan karya orang lain. Hal ini terjadi karena waktu kecil manusia masih terakumulasi oleh hasrat, keinginan, kebutuhan, dan pra-anggapan. Sehingga, apa yang masuk ke otak melalui panca indera tersimpan di memori otak yang kemudian mempengaruhi persepsi. Dalam menciptakan realitas atau perilaku manusia bergantung pada pikiran, keyakinan, dan persepsi yang semua ini disebut dengan proses mental.

2) *Mental healing*

Mental healing adalah sarana penting sebagai obyek utama dan sebagai subyek penyembuhannya. Pikiran, emosi, dan tubuh dalam konsep keilmuan Psychoneuroimmunology terhubung oleh jaringan saraf dan sel-sel. Jaringan kerja saraf dan sel menyusun kelenjar endokrin, sistem kekebalan dan susunan syaraf. Kelenjar endokrin terdapat pada setiap hormon yang fungsinya sama dengan neurotransmitter atau atena syaraf. Banyak penelitian yang telah mengungkapkan bahwa seseorang dengan pikiran, sikap, dan emosinya berkaitan dengan penyakit yang

³⁸ Waslah. *Peran Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi Mengatasi Konflik Batin. Pemikiran Pendidikan Islam*, 11(2), 2017, 153–161.

³⁹ O'riordan, L. *Seni Penyembuhan Sufi*. Jakarta: Serambi, 2002, Hlm 222

menjangkit, penyembuhan, dan kesehatan yang dialami.

3) *Hypnotic Healing*

Hipnotis adalah ketika seseorang dalam keadaan hipnosis. Hipnosis merupakan kondisi rileks, fokus, penuh dengan perhatian, konsentrasi, dan responsif terhadap saran. Keadaan hipnosis mirip dengan keadaan ketika seseorang akan tertidur. Karena kata hipnosis ini sendiri diambil dari nama Dewa Yunan “hypnoze” yang berarti tidur. Beberapa gangguan psikologis seperti rasa gelisah, waswas, dan tertekan dapat dibantu dalam penyembuhannya dengan psikoterapi menggunakan hipnosis atau disebut dengan hipnoterapi. Hipnoterapi juga dapat digunakan untuk penyembuhan pecandu rokok dan motivasi memaksimalkan potensi diri.

Metode yang digunakan dalam hipnoterapi adalah saran-saran (sugesti), kepercayaan atau keyakinan (*placebo effect*), dan visualisasi (*imagery*) Dalam pengobatan terdapat istilah *placeco effect*, yakni situasi ketika seseorang membaik secara dramatik ketika diberi apa yang dianggap seseorang itu pengobatan yang efektif. Harapan, kata-kata positif atau sugesti positif dan keyakinan merupakan salah satu interaksi terapeutik yang memicu respon penyembuhan Keyakinan sangatlah penting dalam proses penyembuhan. Ditambah saran-saran atau sugesti positif hingga dapat memvisualisasikan sebuah keadaan yang baik pada seseorang memberikan energi untuk proses penyembuhan menjadi lebih maksimal.

4) *Magnetic Healing*

Makhluk hidup yang ada di bumi tidak terlepas dari energi gelombang magnet. Menurut Gregg Braden setiap makhluk hidup memiliki sel tubuh yang terus mengolah pola energi agar dapat beresonansi secara harmonis untuk mencocokkan frekuensi dasar tubuh dengan frekuensi dasar bumi, Maka keseimbangan energi dapat berdampak baik pada kesehatan tubuh manusia.

5) *Spiritual Healing*

Spiritual Healing atau penyembuhan spiritual yakni penyembuhan dengan pendekatan kebatinan atau kejiwaan dengan berpasrab diri pada kekuatan yang tertinggi serta mengatasi keadaan terasing dengan Tuhan. Contoh *spiritual healing* adalah *makrifatullah* puncak spiritual Al-Qusyairi dengan jalan tasawuf untuk mencapai makrifatullah Imam Abd al-Qasim al-Qusyairi melakukan tahapan riyadhah taubat, mujahadat, khalwat, uzlah, wara, zuhud, diam, khauf, raja', sedih, lapar, meninggalkan syahwat, khusyuk, melawan nafsu, dengki, qana'ah, tawakkal, syukur, rida, ubudiah, ibadah, istiqamah, ikhlas, jujur, malu, zikir, akhlak, kedermawanan, ghîrah, kewalian, doa, kefakiran, persahabatan, tauhid, cinta, rindu, menjaga perasaan hati syekh, kemudian pada puncaknya makrifatullah.

Ketika mencapai puncak spiritual ini maka Abd Qasim telah menemukan kesabaran, kesehatan, ketenangan, dam kebahagiaan. Kebahagiaan ini terjadi karena kebersihan hati telah tercapai melalui tahapan menuju makrifatullah. Kenikmatan fisik dalam artian sehat juga tercapai, walau bagi kaum sufi lebih mendambakan kenikmatan jiwanya.⁴⁰ Jembatan untuk memahami kesadaran spiritual dalam psikologi adalah dengan madzhab psikologi transpersonal. Shapiro menyatakan bahwa psikologi transpersonal mengkaji tentang pemahaman, perwujudan, dan panggilan akan kesatuan, spiritualitas, dan kesadaran transendensi dalam diri manusia serta potensi tertinggi yang dimilikinya.

Potensi tertinggi dan fenomena kesadaran menjadi dua unsur penting dalam psikologi transpersonal. Salah satu kesadaran dalam diri manusi yakni *the altered states of conciousness* atau sebuah fenomena manusia melewati kesadaran biasa yaitu dapat melakukan komunikasi batiniah, memasuki dimensi batin, dan pengalaman mistik. Walaupun tidak dapat memasuki fenomena

⁴⁰ Arroisi, J. *Spiritual Healing Dalam Tradisi Sufi. Peradaban Islam*, 14(2), 2018, 323–348.

keimanan atau roh manusia, akantetapi psikologi transpersonal bisa menjadi pijakan ilmiah mengenai pengalaman dan penyembuhan spiritual.

Dalam modus penyembuhan tasawuf difokuskan pada empat titik tersebut yakni mental, hipnosis, magnetis, dan spiritual. Dengan memahami empat titik tersebut maka peneliti dapat mengetahui jalur penyembuhan dalam tasawuf secara teknis dan ilmiah.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa penyembuhan dengan metode tasawuf adalah salah satu pengobatan alternatif yang dengan fokus penyembuhan pada area psikis atau metafisik manusia. Metafisik yang dimaksud bukan berarti hal yang berhubungan dengan ilmu perdukunan akantetapi bentuk ilmiah fokus penyembuhan dengan metode tasawuf yakni mental, hipnosis, magnetis, dan spiritual. Empat fokus penyembuhan ini dapat disebut dengan modus penyembuhan. Unsur Dalam Penyembuhan Tasawuf Penyembuhan dalam tasawuf adalah proses menuju kesejatian diri, untuk mencapai kesejatian diri individu mesti memahami aspek-aspek penyembuhan dalam diri yakni mental, fisik, emosi, dan spiritual. Dalam penyembuhan metode tasawuf terdapat unsur-unsur yang membentuk sehingga menjadikan kesinambungan untuk penyembuhan secara maksimal.

Fakultas ushuludin di IAIN Kudus memiliki banyak prodi, salah satunya tasawuf psiko terapin yang mana termasuk prodi yang banyak membahas tentang ha- hal yang berkaistan dengan psikis. Termasuk sufi healing dalam mengatasi ketenangan jiwa yang di akibatkan oleh banyaknya tekanan sehingga menjadikna mahasiswa stres. Tasawuf secara terminologis adalah perilaku orang-orang yang hidup dalam kesederhanaan yang mengupayakan kesucian jiwa, menekan nafsu dan berjuang di jalan Allah SWT dengan tujuan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Sufi healing sebagai psikoterapi kejiwaan berarti meningkatkan ketrampilan seseorang dalam mengatasi gangguan dalam kehidupan sehari-hari yang mengacu pada sifat sufistik. Lebih lanjut, sufi healing sebagai modalitas yaitu ketika individu telah mencapai sifat-sifat sufistik maka hal tersebut dapat menjadi modal bagi dirinya menghindarkan gangguan yang pernah ada. Pendekatan sufi

healing dapat dilakukan dengan banyak cara seperti zuhud sebagai psikoterapi, kanaah sebagai psikoterapi, puasa sebagai psikoterapi, sholat sebagai psikoterapi dan dzikir sebagai psikoterapi. Tantangan implementasi dari praktik sufi healing di masyarakat adalah kurangnya implementasi prinsip kedalaman masalah dalam psikoterapi. Dalam praktik sufi healing juga perlu diterapkan standarisasi yang tepat. Psikoterapis perlu membangun kualitas diri dan meningkatkan ketrampilan seputar sufi healing. Psikoterapis juga diharapkan dapat mengkolaborasikan pemahaman sufi dengan ilmu pengetahuan psikologi modern.⁴¹

Berbicara tentang permasalahan mahasiswa semester baru khususnya fakultas Ushuludin dan kebanyakan tinggal di tempat yang berbeda-beda salah satunya tinggal di pondok pesantren yang melakukan berbagai usaha dalam mengurangi stress sebagai berikut:

a. Sempatkan tidur yang cukup.

J. David Forbes, MD, seorang ahli di bidang manajemen stres menyatakan bahwa sesibuk dan sepadat apapun kegiatan harian Anda tetap perlu meluangkan waktu untuk tidur cukup.

Permasalahan menjadi mahasiswa baru yang harus dihadapi adalah pola tidur, ber adaptasi dengan berbagai kegiatan, bahkan rela begadang ketika *deadline* tugas, hal ini ditegaskan oleh mahasiswa Ushuludin yang bernama Ahmad Zubaidi Bahwasanya perlu beradaptasi tentang *deadline* dan itu membuat bergadang karna menunggu kerjasama dari teman atau kelompok untuk mengirimkan *file* hasil pengerjaan makalahnya. Oleh karna itu terkadang tidur yang cukup sangat diperlukan, supaya esok harinya tetap sehat dan siap untuk mmpresentasikan makalah di dalam kelas.⁴²

b. Makan makanan bergizi

Makanan cepat saji minim gizi sehingga justru menurunkan energi tubuh. Tubuh yang tidak fit lebih rentan mengalami stres. Menjaga kesehatan, pola makan adalah hal utama, karena ketika sedang tertekan, bingung, stres dalam

⁴¹ Sinar, *Integrasi Tasawuf Dan Psikologi Dalam Penyembuhan Psikis Dan Fisik*, Surakarta, *Jurnal In Raden Umar Said*, 2020, Hlm 2

⁴² Ahmad Zubaidi, Wawancara penulis Dan Data Dokumentasi, 10 Januari 2023, Wawancara 2 Transkrip

menghadapi tugas atau hal-hal yang membutuhkan energi, memakan makanan yang bergizi juga di haruskan, hal ini juga di ungkapkan oleh mahasiswa Ushuluddin yang bernama Ismi Nur Sabila (tinggal di kos) bahwaanya masalah kuangan yang cukup menjadi faktor stres selain adaptasi dengan lingkungan, untuk membeli makanan yang bergizi sebagai anak kos sangatlah kurang di perhatikan karna biasanya “seadanya saja”, tapi hal ini menjadi hal yang sangat penting ketika stress, karna makan banyak, enak dan bergizi tentunya bagi siapapun akan merasa tenang, puas, tenang dan menjadi salah satu sufi *healing* yang berpengaruh penuh karna semua butuh energi positif.⁴³

c. Berolahraga

Berolah raga teratur, Salah satu cara mengatasi stres yang mudah dan murah. Berolahraga ringan selama 10 menit setiap hari nyatanya sudah dapat membantu melepas stres dan menjaga kesehatan tubuh.

Untuk tubuh tetap bugar dan sehat selain menjaga pola makan , menjaga imun dan kekebalan tubuh akan menjadi hal yang sangat penting dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari.

d. Jangan memaksakan diri ikut segudang kegiatan

Menjadi mahasiswa tentunya tidak hanya mengikuti pembelajaran di kelas saja, berbagai UKM atau organisasi ekstra maupun intra menjadi suatu wadah untuk mengembangkan bakat dan menjadi kesibukan tersendiri untuk masyarakat atau untuk diri sendiri, Kampus IAIN KUDUS memiliki banyak organisasi yang di minati, dengan tersedianya wadah tersebut, mahasiswa terkadang ada yang lebih menyukai berorganisasi dari pada aktif di dalam pembelajaran kelas. Karena, kegiatan di luar kelas justru lebih banyak, oleh karena itu, sebagai mahasiswa baru lebih baik mengikuti sewajarnya dulu, untuk beradabatasi dan sebagai ajang relasi.

Pernyataan di atas sesuai dengan pendapat mahasiswa yang bernama “ M. Qusyairi (tinggal di rumah) bahwa dia mengikuti 3 organisasai intra kampus dan 1 organisasai ekstra kampus, banyak yang harus aku pelajari, penyesuaian dan pengalaman serta relasi, sangat seru dan

⁴³ Ismi Nur Sabila, Wawancarapenulis Dan Data Dokumentasi, 10 Januari 2023, Wawancara 1 Transkrip

tidak monoton, banyak pula hal- hal baru yang aku temui dan bermanfaat untuk sekitar, tidak hanya itu, dengan memiliki banyak kegiatan kampus lebih membantu mental dalam berinteraksi, berpendapat atau berbicara di depan, terlepas dari keuntungannya, kadang kondisi tubuh gampang lelah, dan waktu untuk di rumah bersama keluarga sedikit, tidak hanya itu terkadang tidak bisa mengikuti acara keluarga, karna menjadi mahasiswa baru harus bertanggung jawab penuh dengan pilihanya”⁴⁴

e. Manjakan diri sesekali

Menjalani masa perkuliahan bukan berarti menyibukkan diri hanya dengan kegiatan akademik. Anda tetap membutuhkan hiburan untuk merilekskan pikiran. Pikiran yang rileks tanpa beban bisa membantu meningkatkan produktivitas Anda keesokan harinya.

penulis menarik kesimpulan dalam penelitiannya bahwa mahasiswa baru IAIN KUDUS mahasiswa fakultas Ushuluddin ketika dalam kondisi stress terutama bagi anak kost dan anak rumahan dan anak pondok rata- rata karena menjadi seorang muslim maka dengan melakukan Sufi *healing* (pengobatan sufi) merupakan salah satu cara yang digunakan oleh para sufi dalam pengobatan dan penyembuhan, dimana pengobatan dan penyembuhan tersebut menggunakan metode-metode yang berdasarkan keagamaan yaitu dengan membangkitkan potensi keimanan kepada Tuhan, lalu menggerakkannya ke arah pencerahan batin atau pencerahan rohani yang pada akibatnya menimbulkan kepercayaan diri bahwa Tuhan yang maha esa adalah satu-satunya kekuatan penyembuh dari penyakit yang dideritanya.⁴⁵

Amin Syukur berpendapat tentang metode-metode sufi *healing* (pengobatan sufi) diantaranya yaitu:⁴⁶

1) Dhikir

Dzikiri adalah mengingat, menyebut, mengagungkan dan mensucikan, dzkir menjadi sarana yang efektif untuk menenangkan jiwa seseorang dalam kecemasan atau

⁴⁴ M. Qusyairi, Wawancara penulis Dan Data Dokumentasi, 10 Januari 2023, Wawancara I Transkrip

⁴⁵ Gusti Abd. Rahman, *Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2012), Hlm. 5.

⁴⁶ Ibid, Hlm. 72

kebingungan, dzikir dilakukan dengan menyebut nama allah sexara berulang-ulang, menyebut kuasa allah secara berulang-ulang dan mengagungkan kekuasaanya secara berulang kali. Pada dasarnya dzikir yang hakiki adalah suatu keadaan spiritual dimana seseorang yang fokus dalam mengingat allah kemudia dia memusatkan dan berpasrah diri untuk segala urusan dan menjadikan seluruh kekuatan fisik spiritualnya di hadapan allah, dan kemudia menyatukan wujudnya dengan tuhan yang maha esa, hal ini adalh suatu amalan yang memakai jalur

Pernyataan ini sesuai dengan mahasiswa yang tinggal di pondok yang bernama Ahmad Zubaidi bahwasanya di dalam pondok ketika sedang jenuh atau perasaan gelisah harus menyempatkan untuk berdzikir dengan cara yang sederhana, supaya hati tenang, sehabis sholat atau mau tidur, ketika kepala pusing terkadang menyempatkan untuk sejenak menenangkan dan menyendiri untuk berdzikir⁴⁷

2) Doa

Do'a merupakan kegiatan yang bisa dilakukan sehari-hari, dengan berdo'a membuktikan bahwa pengakuan atas kuasa allah yang maha memberi dan maha mengabulkan, hal ini sangat berpengaruh karena setiap masalah ketika kita sudah mempasrahkan diri dan bermunajat kemudia meminta jalan keluar oleh tuhan, kita mengadu dan memohon kepada tuhan maka kita akan memilki ketengan jiwa tersendiri setelah berdo'a, kita yakin bahwa kekkuatan do'a juga luar biasa.⁴⁷

Berdo'a adalah sesuatu yang sering dilakukan ketika menginginkan sesuatu atau berharap sesuatu dengan Tuhan, baik dalam kondisi terpuruk atau tidak, berdo'a juga suatu bentuk pengakuan bahwa segala sesuatu di serahkn kepada Allah SWT. Hal ini juga sering dilakukan mahasiswa yang bernama Iskandar (tinggal di rumah) sebagai anak rumahan tentunya tidak seperti yang tinggal di pondok yang lebih terstruktur dalam perilah kereligiusan, anak rumahan akan menjadikan do'a sebagai kebiasaan didikan orang tua pada umumnya, akan tetapi saya sering berdo'a dalam segala urusan, dan

⁴⁷ Dadang Hawari, *Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT. DANA HAKTI PRIMA YASA, 2004), 117.

lebih sering mengikuti acara keluarga untuk berdo'a bersama dalam acara tahlilan atau yang lainnya.”

3) Shalat

Sholat adalah perbuatan yang wajib dilakukan sebagai orang muslim, sholat juga hal yang bisa membantu kita untuk mendekatkan diri kepada Allah, ada sholat yang memang waktu dan ketentuannya di tentukan, dimana benar-benar di peruntukkan untuk berserah diri dan mendapatkan ketenangan jiwa. Dalam bacaan sholat juga bisa kita analisa bahwa bacaannya dalam bahasa arab mengandung do'a dan memuji mengagungkan Tuhan yang maknanya luar biasa.⁴⁸

Shalat merupakan kewajiban sebagai seorang muslim, baik dalam kondisi apapun kecuali sakit yang dikategorikan dalam syariat Islam, tidak hanya itu sholat adalah tiang agama, dan dengan sholat semua terkontrol baik fikiran, kesehatan, kehidupan dan rezeki, apabila sholat di tinggalkan maka kecemasan dan stress akan lebih beresiko tinggi, karna ketika dalam kondisi stres sholat merupakan salah satu solusi untuk menenangkan jiwa.

Pernyataan di atas di benarkan oleh mahasiswa yang bernama Maziatul Ghoniyah (Tinggal di pondok) bahwa sebagai seorang muslim sholat adalah kewajiban yang tidak boleh di tinggalkan dalam kondisi apapun, tidak hanya itu, mengenai kecemasan atau stres, dengan sholat dapat meredakan dan menjadikan tenang, terkadang tidak stres atau tidak dalam kondisi terpuruk, sholat juga memberikan efek tenang dalam jiwa, pernah suatu ketika saya sedang dalam keadaan darurat saya tidak melaksanakan sholat, hati malah merasa gundah dan tidak tenang meskipun nantinya di qadha berdasarkan ketentuan, semenjak kejadian itu ketika memasuki waktu sholat, segera mendahulukannya, dan memberhentikan sejenak dari kegiatan”⁴⁹

⁴⁸ Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat Kajian Aspek-Aspek Psikologis Ibadah Shalat*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005), 35.

⁴⁹ Maziatul Ghoniyah, Wawancara penulis Dan Data Dokumentasi, 10 Januari 2023, Wawancara 2 Transkrip

4) Membaca shalawat

Bacaan shalawat sudah tidang asing lagi, apalagi pada zaman sekarang banyak yang menggemari majlis bershalawat. Bershalawat merupakan aktifitas untuk menjunjung dan menghormati nabi muhammad sebagai kekasih allah dan nabi terakhir, dengan segala sejarahnya, shalawat juga menjadi kalimat yang di anjurkan untuk di ucapkan setiap hari, agar kelak mendapatkan syafaatnya, berdasarkan hal ini, perbanyak bersholawat supaya mendapat pertolongan, shalawat juga bisa di kategorikan sebagai dzikir karena memohon rahmat rosulullaah SAW.⁵⁰

Shalawat pada zaman sekarang sudah banyak akses, baik sosial meda bahkan banyak juga majelis yang menyelenggarakan bersholawat bersama habib atau keturunan nabi, dengan kondisi seperti ini mahasiswa IAIN KUDUS adalah mahasiswa yang banyak mengikuti majelis tersebut, karena banyak juga yang beranggapan mampu untuk melepas rindu, menyampaikan syair-syair yang damai, dan melampiaskan perasaan kepada kekasih Allah SWT.

Pernyataan di atas sesuai dengan pendapat anak kos, rumahan, dan di pondok.

Mahasiswa Ushuluddin yang bernama Iskandar (tinggal di rumah) bahwasanya: meskipun menjadi anak rumahan, ketika sedang stress, bingung, malas, atau memiliki masalah, mengikuti majelis bersholawat adalah salah satu hobi yang aku lakukan, selain melepaskan rindu kepada nabi, bersholawat bersama habib akan lebih ada sesuatu hal yang istimewa, sehingga ketika dalam keadaan stres seketika bisa tenang hilang dan damai, bahkan ketika lokasi majelisnya jauh dari rumah, saya sempatkan tidur di rumah teman.⁵¹

Mahasiswa Ushuluddin yang bernama Ismi Nur Sabila (tinggal di kos) juga mengatakan bahwa menjadi mahasiswa IAIN KUDUS adalah suatu kebanggaan tersendiri, karena banyak teman yang mengajak untuk mengikuti majelis bersholawat, karena di kota Kudus

⁵⁰ *Ibid.*, 35.

⁵¹ Iskandar, Wawancarapenulis Dan Data Dokumentasi, 10 Januari 2023, Wawancara 1 Transkrip

sering menyelenggarakan acara tersebut, mulanya aku tidak pernah mengikuti, sekarang menjadi senang dan menjadi kegiatan yang paling di rindukan ketika sedang kondisi terpuruk dan banyak masalah, karena dalam majelis tersebut seringkali mendapat kedamaian dan perasaan yang tidak bisa dijelaskan.

Mahasiswa Ushuludin yang bernama Ahmad Zubaidi (tinggal di pondok) bahwasanya sebagai anak pondok bersholawat adalah hal yang sering di lakukan, baik dalam kegiatan pondok atau kegiatan diri sendiri, dalam pondok banyak kegiatan yang bernuansa sholawat nabi, terlebih setiap seminggu sekali di malam jum'at, tidak hanya itu di bulan bulan tertentu juga mengadakan acara untuk bersholawat bersama, aku dan teman-teman sebagai santri bersholawat adalah kegiatan yang paling di sukai karena kita melakukan dengan rebana atau alat musik pengiringnya, ketika mendengarkan suara lantunan syairnya hati tenang dan damai.⁵²

5) Mendengarkan musik

Musik yang dimaksud dalam kategori sufi healing sebagai pengobatan atau penyembuhan adalah nada-nada yang di ambil dengan indah dalam rangka mengagungkan Allah SWT, dalam hal ini bisa berbentuk lantunan ayat suci al-quran, atau syair indah atau bahkan dzikir yang di kemas dengan lagu yang merdu dan indah, selain itu ada juga suara adzan yang begitu indah didengarkan. Dengan mendengarkan musik-musik seperti ini dapat memberikan beberapa manfaat seperti, menghilangkan kerusuhan batin serta menambah ketenangan dalam hati, menguatkan hati dan mencerahkan cahaya rohani dalam diri kita, kemudia dapt melepaskan urusan dunia, dapat tertarik dan mendapat esensi tersendiri dalam mendekati diri kepada allah SWT.⁵³

⁵² Ahmad Zubaidi, Wawancarapenulis Dan Data Dokumentasi, 10 Januari 2023, Wawancara 2 Transkrip

⁵³ Oabdul Muhaya, *Bersufi Melalui Musik Sebuah Pembelaan Musik Sufi Oleh Ahmad Al-Ghazali*, (Yogyakarta: Gama Media, 2003), Hlm. 95-97.

- a) Mampu membantu hilangnya sampah batin.
- b) Mampu menumbuhkan pengakuan dan pengagungan terhadap Allah SWT
- c) Menjadikan kuatnya hati, dan datangnya cahaya raohani
- d) Mampu melepaskan seseorang sufi dari permasalahan duniawi dan fokus kepada penerimaan cahaya dan rahasia batin.
- e) Menjadikan hati tenang, senang dan damai
- f) Mampu menumbuhkan esensi dan kenikmatan tersendiri dalam mengingat dan merenungkan Allah SWT sebagai tuhan yang benar adanya.

Kegagalan mahasiswa baru dalam penyesuaian diri dalam bidang pendidikan dan lingkungan perguruan tinggi dapat menyebabkan individu mengalami tekanan, salah satunya merasakan stres. Maka dari itu penulis

menggunakan metode Sufi Healing untuk mengobati atau mencegah terjadinya stres. Sufi healing merupakan salah satu bentuk psikoterapi yang mengandalkan ritual-ritual dari ajaran tasawuf. Sufi Healing atau dalam istilah yang lain tetapi sufistik, dalam pakteknya melibatkan variasi terapi yang cukup beragam seperti terapi dzikir, terapi doa, terapi sholat tahajud, terapi puasa, terapi sholat khushyuk, terapi mandi taubat dan sebagainya.⁵⁴

Sufi *healing* merupakan sebuah trend baru di kalangan masyarakat modern yang nampaknya telah mengalami titik jenuh dalam berbagai pola orientasi material, setelah sistem pengobatan medis yang berkembang begitu pesat, namun pada kenyataannya tak mampu menyelesaikan secara utuh persoalan penyakit yang di derita, maka orang kemudian beralih ke pengobatan yang bersifat *alternative-spiritualistik*. Kecenderungan ini berkebang mengikuti *trend sufistik*, seiring kebangkitan the New Age, di Barat maupun Timur.⁵⁵

Model penyesuaian diri mahasiswa Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa problematika penyesuaian yang

⁵⁴ Atikau, A., Ummi N., “*Sufi Healing Dan Neurosains Spiritual Bagi Pasien Skizofrenia Di Yayasan Jalmah Sehat Desa Bulungkulon, Kudus*” *Esoterik: Jurnal Akhlak Dan Tasawuf* 05, No.01(2019):169, Diakses Pada 23 Juni, 2021, : Journal.Stainkudus.Ac.Id/Index.Php/Esoterik.

⁵⁵ Syukur Amin, M., *Sufi Healing “Terapi Dalam Literatur Taawuf”*, Walisongo Press, Semarang, 2011, 66.

dihadapi oleh mahasiswa baru adalah aspek kepribadian, yaitu adanya perasan diri introvert (kurang terbuka atau kurang mampu dalam menyampaikan pendapat), peraturan mahad, jurusan yang tidak sesuai, teman sebaya yang kurang mendukung, serta lingkungan adat istiadat atau budaya yang berbeda. Oleh karena itu, bentuk penyesuaian diri secara internal yang subyek lakukan adalah dengan berusaha meningkatkan kepercayaan diri dia dengan mengikuti segala yang berlaku di lingkungan tersebut. Selain itu, subyek juga mengharapkan adanya lembaga konseling untuk bisa menangani kasus-kasus psikologis serupa dari setiap mahasiswa baru.

Syam, juga menyampaikan bahwa setiap mahasiswa akan mengalami persaingan dengan sebayanya dalam menggapai prestasi yang telah ditentukan dan telah menjadi harapannya. Meskipun demikian, banyak remaja yang tidak memperoleh prestasi belajar yang baik, bahkan ada juga seorang remaja demi memperoleh prestasi yang baik, ia melakukan sesuatu yang tidak anjurkan, misalnya dengan cara menyontek. Kondisi ini semua tidak lepas dari aspek kepercayaan diri remaja yang merupakan aspek pribadi yang melekat pada dirinya itu.

Tanpa adanya kepercayaan diri, maka akan menimbulkan banyak masalah pada diri seseorang (khususnya remaja), karena kepercayaan diri merupakan atribut kepribadian seseorang dalam melakukan aktualisasi segala potensi yang dimiliki. Kepercayaan diri akan tinggi jika remaja mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar. Jika seorang remaja memiliki sifat percaya diri yang tinggi, maka dalam berinteraksi dengan sesama, ia tidak akan mengalami kesulitan, mudah dan berani dalam menyampaikan pendapatnya, mampu berpikir dan bertindak positif dalam mengambil keputusan, memperoleh prestasi yang baik dan percaya terhadap kemampuan diri sendiri. Begitupun sebaliknya, remaja yang kepercayaan dirinya kurang, ia akan mengalami kesulitan dalam berkomunikasi, berinteraksi, merasa inferior (perasaan tidak mampu)⁵⁶

⁵⁶ Ismail Hasan. Tasawuf : *Jalan Rumpil Menuju Tuhan*. Madiun : Jurnal Stain Madiun An-Nuha. Vol. 1, No.1, Juli 2014

Penulis menganalisis bahwa perbedaan dalam mengatasi stres mahasiswa Ushuluddin semester awal, adaptasi menjadi salah satu faktor utama yang berpengaruh, baik adaptasi dengan manusia, lingkungan, pikiran, adat dan budaya bahkan jarak dan waktu. Terlepas dari perbedaan penulis bisa menyimpulkan berdasarkan data di atas terdapat persamaan permasalahan yang dialami mahasiswa Ushuluddin semester awal, sama-sama mengalami stres, tekanan, permasalahan yang dihadapi baik tinggal di kos, rumah maupun di pondok.

Penulis juga menjabarkan banyak hal terkait bagaimana cara mengatasi stress dalam kondisi masing-masing, tentu banyak perbedaan, akan tetapi dalam mengatasi stress kebanyakan mereka melakukan SUFI HEALING yang bernuansa Islami, meskipun ada beberapa yang melakukan sufi *healing* dengan cara yang lain, namun sufi healing dengan cara Islami lebih banyak dilakukan. Karena mengingat sebagai seorang muslim yang diwajibkan sholat, dan di dalam sholat ada sholawat, ada do'a ada dzikir ada juga dalam segi medis menyembuhkan.

Penjelasan di atas, dapat kita telaah kembali bahwa *Sufi Healing* yang dilakukan mahasiswa Ushuluddin khususnya pada mahasiswa semester awal, adalah pengobatan secara keseluruhan baik anak kos, di rumah maupun di pondok, kegiatan yang dilakukan untuk mengatasi stress adalah kegiatan yang bersifat umum (tidur cukup, makan makanan yang bergizi, olah raga, tidak memaksakan segudang kegiatan, memanjakan diri, mendengarkan musik), religi (berdzikir, berdo'a, shalat, bersholawat, dan masih belajar beradaptasi dengan sekitar).

Ketika semester pertengahan sampai akhir akan berbeda *sufi healingnya*, karena mereka sudah berpengalaman, dan sudah mengetahui ketika dalam keadaan terpuruk dan banyak masalah sudah faham apa yang dilakukan, bisa dengan menambah segudang kesibukan, bisa juga piknik, atau bahkan pulang istirahat sejenak menghabiskan waktu bersama keluarga, tidak hanya itu banyak problem dengan berbagai solusi yang nantinya sesuai fase yang dihadapi. Oleh karena untuk semester awal penanganan stress tidak begitu rumit dan ekstrim atau khusus.