

**TRADISI DO'A SETELAH SHOLAT FARDHU  
DAN KESEHATAN MENTAL SANTRI PUTRA  
(Studi Kasus Di Pondok Pesantren Daruttauhid- Malang)**

**SKRIPSI**

**Oleh :  
ISKANDAR  
NIM: 04410077**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MALANG**

**2009**

**TRADISI DO'A SETELAH SHOLAT FARDHU  
DAN KESEHATAN MENTAL SANTRI PUTRA  
(Studi Kasus Di Pondok Pesantren Daruttauhid- Malang)**

**SKRIPSI**

**Oleh :  
ISKANDAR  
NIM: 04410077**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MALANG**

**2009**

**TRADISI DO'A SETELAH SHOLAT FARDHU  
DAN KESEHATAN MENTAL SANTRI PUTRA  
(Studi Kasus Di Pondok Pesantren Daruttauhid- Malang)**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada :  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Psikologi (UIN) Malang  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam  
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.)**

**Oleh :  
ISKANDAR  
NIM : 04410077**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MALANG  
2009**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**TRADISI DO'A SETELAH SHOLAT FARDHU  
DAN KESEHATAN MENTAL SANTRI PUTRA  
(Studi Kasus Di Pondok Pesantren Daruttauhid- Malang)**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**ISKANDAR**

**NIM : 04410077**

**Telah disetujui oleh :**

**Dosen Pembimbing**

**Tristiadi Ardi Ardani, M. Si, Psikolog.**

**NIP. 150 295 153**

**Malang, 12/ 04/ 2009**

**Mengetahui**

**Dekan Fakultas Psikologi UIN Malang**

**Drs. Mulyadi, M. Pd. I**

**NIP. 150 206 243**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**TRADISI DO'A SETELAH SHOLAT FARDHU  
DAN KESEHATAN MENTAL SANTRI PUTRA  
(Studi Kasus Di Pondok Pesantren Daruttauhid- Malang)**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**ISKANDAR**

**NIM: 04410077**

**Telah Di Pertahankan Di Depan Dewan Penguji  
Dan Di Nyatakan Di Terima Sebagai Salah Satu Persyaratan  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)**

**Pada Tanggal 16/ 04/2009**

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

**TANDA TANGAN**

- |                         |  |       |
|-------------------------|--|-------|
| <b>1. Ketua</b>         | <b>: <u>Drs. Zainul Arifin, M. Ag</u></b><br><b>NIP 150 267 274</b>              | ..... |
| <b>2. Sekretaris</b>    | <b>: <u>Tristiadi Ardi Ardani, M. Si, Psikolog</u></b><br><b>NIP 150 295 153</b> | ..... |
| <b>3. Penguji Utama</b> | <b>: <u>Drs. H. Yahya, MA</u></b><br><b>NIP 150 246 404</b>                      | ..... |

**Mengetahui Dan Mengesahkan  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri (UIN) Malang**

**Drs. Mulyadi, M. Pd. I**

**NIP. 150 206 243**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ISKANDAR

NIM : 04410077

Alamat : Ds. Harapan Jaya/ Unit VIII, Blok B No : 18.

Kec/ Kab : Muara- Enim, Kodya : Palembang. Sumatera Selatan.

Kode Pos 31351. No Hp : 087 859 859 826 (XL)

Menyatakan bahwa Skripsi yang peneliti buat guna memenuhi persyaratan kelulusan pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang, dengan Judul: **Tradisi Do'a Setelah Sholat Fardhu Dan Kesehatan Mental Santri Putra (Studi Kasus Di Pondok Pesantren Daruttauhid- Malang)** Merupakan hasil karya sendiri, bukan Duplikasi dari hasil karya orang lain.

Selanjutnya, apabila di kemudian hari ada Claim dari pihak lain maka bukan tanggung jawab Dosen Pembimbing atau Dewan Pengelola Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang. Tetapi menjadi tanggung jawab Peneliti sendiri.

Demikian surat pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar- benarnya tanpa paksaan dari pihak manapun.

Malang,..../ April/ 2009

Hormat Peneliti

Iskandar

## **”Motto”**

TERAPI MEDIS TANPA DISERTAI BERDO'A DAN BERDZIKIR TIDAKLAH  
LENGKAP  
BERDO'A DAN BERDZIKIR TANPA DISERTAI DENGAN TERAPI MEDIS  
TIDAKLAH EFEKTIF

*(Snydermann, 1996)*

## PERSEMBAHAN



*Karya ilmiah ini sebagai Apresiasi rasa bangga, yang ku persembahkan kepada Ma'e dan Pa'e yang telah banyak memberikan pengorbanan tak terhingga nilainya baik berupa materiil maupun spirituil, sehingga mengantarkan penulis meraih visi masa depan dan berproses di Perguruan tinggi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang hingga selesai*

*Saudara kandungku" Kang Da'an, Mbak Endang, Dek Enik, Dek Sigit, Dek Zevri".*

*Untuk Dindaku, Erni Kusnita/ Ernita' Neng Ati/ Salatiqa yang tidak pernah lelah memberi dukungan kepada peneliti untuk terus optimalisasi diri guna pencapaian superioritas idealisasi.*

*Meskipun diantara kita sudah berpisah namun kanda akan tetap menyayangi dinda, dan bersabar meniti waktu untuk kembalikan masa terindah kita seperti dahulu kala. Percayalah, bahwa hati kanda selalu tertambatkan dipelabuhan cinta dinda seorang".*

*Untuk Pengasuh dan Pengurus serta segenap Santri Putra Di Pondok Pesantren Daruttauhid- Malang, Khususnya dua Santri Putra yang di Jadikan Responden Dalam Penelitian.*

*Terimakasih ku ucapkan kepada Guru, Ustad/ zah dan segenap Dosen yang telah gigih mengamalkan ilmunya kepada penulis guna mengantarkan pada pencapaian hidup yang lebih bermakna*

*Wahai tuhan semesta alam Jadikanlah karya ilmiah ini sebagai amal ibadahku dan bimbinglah kami menuju kehidupan masa depan yang bertabur kesturi surga-Mu.*

**Iskandar/ IskAndalasBari**



## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrohmanirrohim*

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

*Alhamdulillahirobbil' alamin.* Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah dalam irama takdir- Nya kepada penulis guna mengaktualisasikan diri didunia akademik sampai penulisan karya ilmiah (Skripsi) sederhana ini dapat terselesaikan.

Shalawat serta salam tetap tercurahkan kepada junjungan alam, Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan para umatnya hingga yaumul kiyamah.

Dalam penulisan karya ilmiah (Skripsi) ini tentunya tidak akan pernah terlepas dari dukungan, arahan, bantuan, serta motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat penulis haturkan ucapan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Imam Suprayogo selaku Rektor UIN Malang, atas segenap curahan pemikiran, tenaga, strategi berparadigma islam serta waktu untuk selalu berusaha menjadikan UIN Malang lebih bergengsi di antara perguruan tinggi lainnya.
2. Drs. Mulyadi. M.Pdi, selaku Dekan I Fakultas Psikologi UIN Malang beserta staf, atas segala usaha untuk menjadikan penulis sebagai mahasiswa Psikologi yang memiliki wawasan psikologi islami, berjiwa terapeutik kepada setiap insan.
3. Tristiadi Ardi Ardani, M. Si, Psikolog. Melalui usaha dan bimbingannya dalam penulisan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
4. Semua Dosen yang telah mendidik dan memotivasi penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Ibu Mahmudah selaku Dekan II, Fakultas Psikologi UIN Malang dan Bpk Khilmy, yang telah mencurahkan segenap perhatian dan kepeduliannya

kepada penulis dalam penyelesaian bidang administratif di Fakultas Psikologi UIN Malang.

6. Ibunda tercinta yang telah mencurahkan perhatian, pikiran, waktu, tenaga dan Do'anya. Tanpa peran besar ibunda, terasa akan sangat sulit penulisan karya ilmiah (Skripsi) ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Ayahanda yang tidak pernah lelah untuk mengabdikan diri sepanjang hidupnya untuk membiayai pendidikan keenam anaknya agar menjadi insan yang bernilai guna dalam segala dimensi kehidupan.
8. Kakak Purwanto/ Da'an, Mbak Endang Purwati, Adik Enik Winarsih, Adik Sigit Wahyudi dan Adik Zevriyanto selaku saudara kandung penulis, yang telah memberikan motivasi kepada penulis agar selalu mengemban amanat orang tua untuk belajar dengan rajin dan segera menyelesaikan penulisan Skripsi ini dengan baik.
9. Adindaku Winda Susanti "Neng Ati", yang telah rela mencurahkan perhatian dan kasih sayangnya yang besar kepada penulis serta curahan motivasinya kepada penulis untuk segera menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
10. Teman seperjuangan di HMI Komisariat Psikologi UIN Malang (Dino, Baiqun, Mince, Go'go, Maburr, Manara, Liputo, Khusna, Qibty, Khilmy Ato') yang telah mengajarkan kepada penulis tentang pola pergerakan organisasi yang progressif.
11. Laskar Pulau Andalas yang tergabung dalam organisasi IKABESANDANG/ Ikatan keluarga besar serasan sekundang (Manara, Hendra, Lusi, Mita, Batubara, Juhai, Kuntet, Rendi, Ireng) yang telah mencurahkan segenap kemampuannya untuk mengkoordinasi, memobilisasi laskar Orda IKABESANDANG sehingga memiliki jiwa chaufinisme positif yang dapat mempererat hubungan emosional antar sesama Anak Rantau .
12. Teman-temanku, Mahasiswa/ wi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang angkatan 2004 yang telah bekerja sama dengan segenap insan akademik dalam membangun citra Fakultas Psikologi agar lebih baik dan memiliki daya juang untuk mewujudkan visi- misi yang telah

di canangkan oleh Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang. Masa- masa terindah dalam jejak kehidupanku adalah ketika bersama kalian.

13. Teman- temanku, yang in the kost di Jl. Joyosuko Timur No 85 A, Kelurahan Merjosari- Malang (Giant, Amrey, Iqbal, Fu'ad, Dwi, Bunyani, Showi, Khodir, Fengky, Cupes, Ubet)

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari nilai sempurna, karena itu Saran dan Kritikan yang Positif dari berbagai pihak akan sangat di butuhkan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.

Penulis berharap, semoga skripsi ini dapat memberikan nilai manfaat bagi kita semua. Amien, Dan karena ridlo Allah SWT lah semua akan terwujud.

*Wallahul Muwaffiq Ila Aqwamieth Tharieq*

*Wassalamualaikum Wr. Wb*

Malang, April, 2009

Peneliti

**Iskandar**

## ABSTRAK

Iskandar, 2004. Tradisi Do'a Setelah Sholat Fardhu Dan Kesehatan Mental Santri Putra (Penelitian Kasus Di Pondok Pesantren Daruttauhid- Malang)  
Dosen Pembimbing : Tristiadi Ardi Ardani, M.si, Psikolog.

### **Kata kunci, Do'a dan Kesehatan mental.**

Do'a adalah salah satu bentuk ritual dalam agama islam yang dikenal sebagai senjata dan otaknya ibadah. Hadits riwayat Hakiem dan Abu Ya'la (*Do'a itu adalah senjatanya orang mu'min, tiangnya agama serta cahaya bagi langit dan bumi*). Dalam berdo'a hendaknya mengutamakan waktu- waktu berdo'a yang mustajab seperti berdo'a setelah sholat fardhu yang dijadikan sebagai redaksi dalam penelitian ini.karena dengan berdo'a diwaktu tersebut akan lebih didengar dan dikabulkan oleh Allah SWT.

Pelaksanaan Do'a setelah sholat fardhu tampak sangat kental dilaksanakan di pondok pesantren Daruttauhid- Malang yang sudah mentradisi sejak berdirinya pondok sampai sekarang. Konsepsi pola pelaksanaan Do'a setelah sholat fardhu di pondok pesantren Daruttauhid- Malang tampak berbeda dengan konsepsi yang pada umumnya berlaku di pondok pesantren lain, hal ini tampak dari prosedural dan operasional pelaksanaannya yang mana di pondok pesantren Daruttauhid- Malang pelaksanaan do'a setelah sholat fardhu dipimpin oleh santri senior yang telah ditugaskan, di"Amiri" oleh segenap makmum secara serentak, dan materi do'a yang didasarkan pada kitab saku "Petikan Dzikir dan Do'a Nabi Muhammad SAW" karangan Ust. Abdullah Awad Abdun (*Almarhum*).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi dari Do'a setelah sholat fardhu terhadap kesehatan mental santri putra di pondok pesantren Daruttauhid- Malang

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan Deskriptif Kualitatif melalui teknik Studi kasus dengan dua orang santri yang berlatarbelakang pendidikan dan latar belakang keluarga yang kontras berbeda satu sama lain hal ini dimaksudkan sebagai upaya perolehan data yang lebih beragam dan saling melengkapi guna pencapaian visi penelitian.

Sedangkan metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Wawancara mendalam (*Indepth interview*), Pengamatan terlibat (*Participant Observation*), dan Dokumentasi sebagai pengumpul data sekunder.

Konsepsi hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan adanya santri berdo'a setelah sholat fardhu maka akan dapat meningkatkan kerukunan, solidaritas tinggi, ketenangan jiwa, mawas diri, bertanggung jawab, kedisiplinan diri, tawadhu', dan membatu meringankan masalah psikosomatis Kontribusi do'a setelah sholat fardhu tersebut lebih dikarenakan sebagai implikasi dari adanya aspek psikologis dari do'a itu sendiri diantaranya aspek Auto-Sugesti (Hipnosis), aspek relaksasi otot, aspek relaksasi kesadaran indera, aspek katarsis, sarana pembentukan kepribadian, perasaan kebersamaan, terapi lingkungan, aspek pengalihan perhatian dan aspek pemecahan masalah (*problem solving*).

## DAFTAR ISI

<b>Lembar Persetujuan .....</b>	<b>i</b>
<b>Halaman Pengesahan.....</b>	<b>ii</b>
<b>Surat Pernyataan .....</b>	<b>iii</b>
<b>Motto .....</b>	<b>iv</b>
<b>Persembahan.....</b>	<b>v</b>
<b>Kata Pengantar .....</b>	<b>vi</b>
<b>Abstrak.....</b>	<b>vii</b>
<b>Daftar isi</b>	

### **Bab I Pendahuluan**

A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Definisi Operasional.....	8
F. Sistematika Pembahasan .....	9

### **Bab II Kajian Pustaka**

A. Pembahasan ttentang Do'a	
1. Do'a dalam tinjauan definitif.....	11
2. Perintah berdo'a .....	13
3. Sikap dan Perilaku dalam Berdo'a.....	15
4. Isi materi Do'a setelah sholat fardhu.....	16
5. Aspek psikologis Do'a .....	21
6. Dimensi psikologis Do'a secara berjamaah.....	27
B. Pembahasan tentang Emosi	
1. Pengertian Emosi dan peranannya .....	31
2. Pengaruh Emosi terhadap hubungannya dengan orang lain.....	35
C. Pembahasan tentang kesehatan mental	
1. Pengertian kesehatan mental.....	37
2. Prinsip- Prinsip dalam kesehatan mental.....	39
3. Faktor- faktor yang mempengaruhi kesehatan mental .....	41

4. Teori- teori mental yang sehat .....	47
---	----

### **Bab III Metode Penelitian**

A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	51
B. Fokus Penelitian .....	52
C. Kehadiran Peneliti .....	53
D. Penentuan Subyek .....	54
E. Pengumpulan dan Keabsahan Data .....	55
F. Metode Analisis Data .....	62

### **Bab IV Paparan Data dan Pembahasan**

A. Paparan Data Lokasi Penelitian dan Kehidupan Santri putra di pondok Pesantren Daruttauhid- Malang .....	66
B. Profil Kedua Subyek Penelitian .....	68
C. Tradisi Do'a setelah sholat fardhu di pondok pesantren Daruttauhid- Malang.....	96
D. Pembahasan	
1. Pengalaman dan Pergolakan Psikologis kedua responden serta Problem- Solvingnya .....	102
2. Kontribusi Do'a setelah sholat fardhu terhadap kesehatan mental kedua- Responden.....	114

### **Bab V Penutup**

A. Kesimpulan .....	121
B. Saran.....	121

### **Daftar Pustaka**

### **Bukti Konsultasi**

### **Curriculum Vitae**

### **Lampiran 1 Data Wawancara**

### **Lampiran 2 Pedoman Observasi.**

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk ciptaan Allah SWT yang diberikan beragam keistimewaan yang tidak dimiliki oleh makhluk lain. Al- Qur'an surat At- Tin ayat 4.

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

Artinya :

“Sesungguhnya kami ciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik- baiknya”.

Meskipun manusia makhluk terbaik yang telah diciptakan oleh Allah SWT namun kebanyakan mereka telah lupa untuk apa diciptakan. Manusia telah lalai oleh kesibukan dunia sehingga melupakan tujuannya yang utama yakni untuk beribadah kepada Allah SWT.

Manusia yang sadar akan kedudukan dirinya sebagai hamba tentulah akan senantiasa berusaha untuk menjalankan perintah Allah SWT dan menjauhi segala larangan-Nya guna meraih kebermaknaan hidup dan pencapaian kesehatan mental yang lebih baik karena kebutuhan terhadap perihal tersebut tidak dapat diraih kecuali dengan agama dan kepercayaan terhadap Tuhan yang maha Esa. Hal ini sejalan dengan penegasan yang dinyatakan oleh Dadang Hawari bahwa manusia

yang sehat seutuhnya adalah manusia yang beragama dan hal ini sesuai dengan fitrahnya.<sup>1</sup>

Adapun peranan agama (*islam*) terhadap kesehatan mental manusia dapat dilihat dari adanya ritual Do'a yang merupakan salah satu model terapi psikiatrik setingkat lebih tinggi daripada psikoterapi biasa hal ini dikarenakan Do'a mengandung unsur spiritual yang dapat membangkitkan harapan dan rasa percaya diri pada seseorang yang sedang sakit dan dirundung musibah.<sup>2</sup>

Adapun dalam pelaksanaan do'a sendiri hendaknya memperhatikan waktu-waktu berdo'a yang mustajab seperti halnya berdo'a setelah sholat fardhu. Terkait dengan keistimewaan berdo'a setelah sholat fardhu sendiri telah dinyatakan oleh sebuah Hadits yang mengisahkan bahwa suatu ketika Rasulullah SAW pernah ditanya oleh sahabatnya

“Seseorang bertanya: ‘Ya Rasulullah SAW, Do'a manakah yang lebih didengar Allah SWT’?

Ujar Nabi Muhammad SAW : “Do'a ditengah- tengah akhir malam, dan selesai sholat- sholat Fardhu” (Riwayat Turmudzi dengan sanad yang sah).

Dengan adanya keistimewaan dari Do'a setelah sholat fardhu maka tak ayal lagi telah menjadi tradisi dikalangan umat islam dalam upaya membina moral dan meningkatkan kesehatan mental masyarakat. Seperti halnya yang tampak di pondok pesantren Daruttauhid- Malang, yang telah menjadikan ritual Do'a setelah sholat fardhu sebagai kegiatan wajib yang harus dilaksanakan oleh segenap santri putra guna peningkatan kesehatan mental.

---

<sup>1</sup> Prof. Dr. dr. H. Dadang Hawari, Psikiater, *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi* (Jakarta: FKUI, 2005) Hlm.5

<sup>2</sup> Ibid. Hlm. 40



Adapun tradisi Do'a setelah sholat fardhu di pondok pesantren Daruttauhid- Malang memiliki banyak keunikan dibandingkan dengan pelaksanaan do'a setelah sholat fardhu di pondok pesantren pada umumnya hal itu terlihat secara operasional berupa kepemimpinan pelaksanaan do'a dan materi do'a yang digunakan, adapun keunikan yang dimaksud oleh peneliti tersebut adalah dikarenakan rangkaian pelaksanaan ritual ibadah tersebut dipimpin oleh santri senior yang telah ditugaskan sebagai imam dan di 'Amini' secara serentak oleh seluruh makmum sholat fardhu, ditambah dengan materi do'a yang didasarkan pada kitab saku "Petikan Dzikir dan Do'a Nabi Muhammad SAW" karangan Ust. Abdullah Awad Abdun (*Almarhum*) selaku pendiri pondok pesantren Daruttauhid- Malang.

Meskipun dalam prakteknya, ibadah tersebut dipimpin oleh santri senior yang telah dijadwalkan namun dalam pelaksanaannya dapat berjalan dengan baik, dan penuh khidmat hal ini karena adanya penerapan tatacara dan adab berdo'a yang sudah mereka pelajari selama berproses menuntut ilmu di pondok pesantren Daruttauhid- Malang, selain itu juga didukung oleh adanya kemampuan mereka dalam berbahasa arab sehingga dengan demikian dapat membantu mereka dalam memahami rangkaian makna dari do'a setelah sholat fardhu yang dipanjatkan.

Dengan adanya pelaksanaan do'a setelah sholat fardhu secara rutin dan khidmat seperti yang tampak di pondok pesantren Daruttauhid- Malang tersebutlah diharapkan dapat mengingatkan santri putra pada pentingnya berdo'a setelah sholat fardhu, sebab sebagai makhluk spiritual, santri putra di pondok pesantren Daruttauhid- Malang memiliki potensi dan kebutuhan dasar spiritual

yang harus dipenuhinya, yang muaranya akan menumbuhkan kesadaran spiritual yang tinggi dan meningkatkan pemahaman spiritual santri putra akan adanya hubungan antara dirinya dengan Allah SWT.<sup>3</sup>

Adapun penelitian ini dimaksudkan untuk lebih mencermati tradisi do'a setelah sholat fardhu yang ada di pondok pesantren Daruttauhid- Malang dan bagaimanakah kontribusinya terhadap kesehatan mental santri karena padadasarnya pemahaman konsepsi makna dan aplikasi Do'a setelah sholat fardhu yang meresap dalam jiwa pada akhirnya akan menjadi salah satu sumber kekuatan dan penuntun guna mengatasi problematika dalam segala dimensi kehidupan. Dengan berdo'a setelah sholat fardhu secara konsisten, penuh keyakinan serta ikhlas karena Allah SWT, maka diharapkan kepada santri putra di pondok pesantren Daruttauhid- Malang akan mendapatkan penghayatan spiritual yang akan membawanya pada kebermaknaan spiritual dan pencapaian kesehatan mental yang lebih baik. Sebab berdo'a setelah sholat fardhu dapat menghasilkan ketenangan jiwa dikala seseorang dilanda dilema.<sup>4</sup>

Tak dapat dipungkiri bahwa dengan adanya beragam model kegiatan yang telah diprogramkan oleh pengasuh dan pengurus pondok pesantren Daruttauhid- Malang akan sangat memungkinkan timbulnya beragam problem yang dialami oleh santri putra. yang tidak hanya problem psikologis, namun juga problem biologis, sosiologis dan spiritual. Seperti halnya problem dalam aspek psikologis, maka para santri putra akan sangat dimungkinkan mengalami gangguan perasaan yang disebabkan terganggunya kesehatan mental, sebagai contohnya rasa cemas ,

---

<sup>3</sup> Triantoro Safaria, *Spiriytual Intelegence- Metode pngembangan kecerdasan spiritual anak* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2007) hlm. 93

<sup>4</sup> Ibid. Hlm. 86

stres, gelisah, iri hati, merasa rendah diri, pemarah, bimbang, dan lain sebagainya, dan juga gangguan kecerdasan yang indikasinya terkait dengan mudah lupa, sulit berkonsentrasi, kemampuan berfikir menurun sehingga menimbulkan sifat dan sikap apatis serta mudah pesimis. Untuk mencegah dan mengurangi beragam problem tersebut maka diperlukanlah komunikasi antara santri putra dengan Allah SWT guna mencafer segala kebutuhan sehingga diharapkan dapat mengobati segala penyakit dan permasalahan lainnya yang diderita oleh santri putra dipondok pesantren Daruttauhid- Malang.

Dengan adanya realitas pelaksanaan do'a setelah sholat fardhu yang menurut potret peneliti memiliki banyak keunikan dan adanya konsepsi kehidupan keseharian yang dilakukan oleh santri putra serta berdasarkan alasan akan pentingnya do'a setelah fardhu untuk menunjang kesehatan mental santri putra pondok pesantren Daruttauhid- Malang, maka mendorong peneliti untuk melakukan penelitian tentang

**“Tradisi Do'a Setelah Sholat Fardhu Dan Kesehatan mental Santri putra di Pondok Pesantren Daruttauhid- Malang”**

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah ialah suatu formulasi masalah penelitian yang berpangkal pada pernyataan dari permasalahan yang muncul dan berasal dari konsepsi pemikiran peneliti karena 'ketidaktahuan/ keingintahuan' terhadap suatu fenomena atau gejala.

Adapun pernyataan rumusan masalah mengenai : Tradisi Do'a setelah sholat fardhu dan Kesehatan mental Santri putra di Pondok Pesantren Daruttauhid- Malang adalah:

- 1) Bagaimanakah Tradisi Do'a setelah sholat fardhu dipondok pesantren Daruttauhid- Malang ?
- 2) Bagaimanakah dinamika kesehatan mental santri di pondok pesantren Daruttauhid- Malang, khususnya subyek yang dijadikan responden penelitian ?
- 3) Kontribusi apakah yang diberikan oleh Tradisi Do'a setelah sholat fardhu dan Do'a setelah sholat fardhu terhadap kesehatan mental santri putra, khususnya subyek yang dijadikan responden penelitian ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ialah suatu upaya yang dilakukan oleh peneliti dalam memformulasi dan mengkorelasikan apa yang ingin di tentukan dalam melaksanakan penelitian. Tujuan penelitian selain harus di nyatakan secara spesifik juga harus dikemukakan secara deklaratif yaitu dengan menggunakan kalimat pernyataan ringkas dan jelas terkait dengan tujuan apa yang hendak dicapai dalam penelitian.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah : Untuk mengetahui kontribusi yang diberikan oleh tradisi Do'a setelah sholat fardhu dan Do'a setelah sholat fardhu terhadap kesehatan mental santri putra di Pondok Pesantren Daruttauhid- Malang

#### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ialah suatu bentuk kontribusi yang diperoleh jika rumusan dan tujuan penelitian telah diketahui/ *dicapai*, sehingga memiliki nilai guna baik bagi peneliti sendiri, santri putra dan juga pengasuh, pondok pesantren Daruttauhid- Malang.

Adapun manfaat dari penelitian “Peranan Do’a setelah sholat fardhu terhadap Kesehatan mental Santri putra di pondok pesantren Daruttauhid- Malang” ini adalah :

##### **1. Bagi Peneliti**

Dengan melakukan penelitian ini maka dapat memberikan kontribusi keilmuan kepada peneliti sekaligus sebagai bahan kajian, informasi, dan intropeksi dalam upaya meningkatkan kesehatan mental dan memperbaiki pola berdo’a yang selama ini telah terlaksana, serta dapat digunakan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya, penelitian ini dapat pula memberikan khazanah dalam kajian psikologi Abnormal yang berhubungan dengan pokok penelitian.

##### **2. Bagi Santri Putra di Pondok Pesantren Daruttauhid- Malang.**

Dengan adanya penelitian ini diharapkan kepada santri putra yang bermukim dipondok pesantren Daruttauhid- Malang untuk menyadari orientasi dari program Do’a setelah sholat fardhu yang telah dicanangkan oleh pengasuh dan pengurus pondok pesantren Daruttauhid- Malang guna meningkatkan kesehatan mental santri putra. Dengan adanya penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan asupan pemahaman terkait dengan Tradisi Do’a setelah sholat fardhu dan kesehatan mental, sehingga pada ranah praktisnya nanti dapat lebih

membiasakan santri putra agar selalu melaksanakan Do'a setelah sholat fardhu baik yang dilakukan secara berjamaah ataupun secara munfarid, baik selama masih tinggal dipondok pesantren Daruttauhid- Malang ataupun kelak setelah keluar, sehingga dengan adanya pola kebiasaan dan Tradisi tersebutlah dapat semakin mendekatkan diri santri putra kepada Allah SWT guna meraih derajat kesehatan mental yang lebih baik.

### **3. Bagi Pengasuh Santri di Pondok Pesantren Daruttauhid- Malang.**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan pertimbangan oleh pengasuh dan pengurus santri putra di pondok pesantren Daruttauhid- Malang dalam menerapkan suatu program yang berorientasi pada peningkatan kesehatan mental santri putra sehingga dalam proses peningkatan kesehatan mental melalui penerapan program Do'a setelah sholat fardhu seperti yang telah dicanangkan dapat berjalan dengan maksimal dan benar- benar dapat meningkatkan kesehatan mental santri putra dipondok pesantren Daruttauhid- Malang.

### **E. Definisi Operasional**

Untuk mengantisipasi kesalahan fahaman dalam mengartikan judul skripsi ini, maka peneliti akan memaparkan definisi operasional dari judul skripsi ini:

#### **1) Do'a.**

Do'a adalah merupakan aspek psikis yang ditimbulkan dari kesadaran akan kelemahan diri sebagai hamba dihadapan Allah SWT sehingga memanifestasikan perasaan bergantung (*memohon*) kepada Allah SWT demi

mendapatkan manfaat ataupun kebaikan dan menolak gangguan atau bala', dengan didasari iman dan taqwa.

## **2) Kesehatan mental.**

Dari pemahaman penulis terhadap kajian tentang kesehatan mental maka dapat disimpulkan suatu pengertian bahwa kesehatan mental adalah terciptanya penyesuaian diri terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya yang dilandasi oleh keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT.

## **F. Sistematika Pembahasan**

Untuk memperoleh gambaran yang jelas, dapat dimengerti dan menyeluruh mengenai isi dalam skripsi ini secara global dapat dilihat dari sistematika pembahasan skripsi dibawah ini :

**BAB I** : Dalam bab ini berisi tentang Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Operasional dan Sistematika Pembahasan.

**BAB II** : Dalam bab dua ini berisi tentang : Pembahasan tentang Do'a yang mencakup (Do'a dalam tinjauan definitif, Perintah berdo'a, isi materi Do'a setelah sholat fardhu, sikap dan perilaku dalam berdo'a, aspek psikologis Do'a, dimensi psikologis do'a secara berjamaah), Pembahasan tentang emosi, dan terakhir pembahasan tentang kesehatan mental.

**BAB III** : Dalam bab tiga ini pembahasan difokuskan pada: Jenis dan rancangan penelitian, focus penelitian, penentuan subyek, pengumpulan dan keabsahan data dan terakhir metode analisis data.

**BAB IV** : Dalam bab empat ini, kajian difokuskan pada pembahasan mengenai paparan data dan pembahasan yang mencakup (Paparan Data Lokasi Penelitian

dan Kehidupan Santri Putra di Pondok pesantren Daruttauhid- Malang, Paparan Data Mengenai Profil kedua subyek, Paparan Data Mengenai Tradisi Pola Pelaksanaan Do'a Setelah Sholat Fardhu Di Pondok Pesantren Daruttauhid- Malang) Dan Pembahasan yang mencakup (Pengalaman Dan Pergolakan Psikologis Kedua Responden Serta Problem Solvingnya, Kontribusi Do'a Setelah Sholat Fardhu Terhadap Kesehatan Mental Subyek).

**BAB V** : Dalam bab lima ini difokuskan pada penutup dan saran- saran.



## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Pembahasan Tentang Do'a

##### 1. Do'a Dalam Tinjauan Definitif

Bila ditinjau dari kata Do'a didalam Al- Qur'an itu banyak sekali, namun dari semua kata Do'a itu mempunyai arti yang berbeda. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Abul Qosim An- Naqshabandie, bahwa kata Do'a banyak terdapat dalam Al- Qur'an dan masing- masing mempunyai arti berbeda. Adapun kata- kata Do'a dan artinya yang dimaksudkan tersebut adalah Do'a yang berarti Ibadah (*Al- Qur'an Surat Yunus ayat 106*), Do'a yang berarti memohon pertolongan (*Al- Qur'an Surat Al- Baqarah Ayat 23*), Do'a yang berarti pujian (*Al- Qur'an surat Al- Isra' ayat 110*), Do'a yang berarti perkataan (*Al- Qur'an surat Yunus ayat 10*), Do'a yang berarti panggilan (*Al- Qur'an surat Al- isra' ayat 52*), dan Do'a yang berarti permohonan (*Al- Qur'an surat Al- Mu'mien ayat 60*).

Demikianlah kata Do'a yang terdapat didalam Al- Qur'an dan dari kesemuanya tidak mempunyai arti yang sama, melainkan mempunyai arti yang berbeda. Sebagaimana yang telah dijelaskan diatas. adapun pengertian Do'a menurut istilah, adalah memohon kepada Allah SWT dengan cara- cara tertentu.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Ust. Muh. Hasim Toha. *Pegangan Do'a dan Dzikir Muja'rab di lengkapi dengan Wirid*. (Surabaya: Terbit terang, 1993) Hlm. 10

Menurut pendapat lain, Do'a adalah suatu amalan dalam bentuk kata- kata yang di ucapkan secara lisan ataupun dalam hati yang berisikan permohonan kepada Allah.<sup>6</sup>

Do'a menurut bahasa adalah *ath-thalabu* yang berarti permohonan atau *an-nidaa'u* yang berarti panggilan. Sedangkan menurut istilah syar'i, Do'a adalah "Meminta pertolongan kepada Allah SWT, berlindung kepada-Nya dan memanggil-Nya demi mendapatkan manfaat, kebaikan serta menolak gangguan dan bala".<sup>7</sup>

Sedangkan hakikat Do'a adalah seorang hamba menampakkan bahwa dirinya benar- benar membutuhkan Allah SWT dengan melepaskan diri dari segala kekuatan dan daya manusia, serta hanya berlindung kepada-Nya. Jadi berdo'a itu adalah tali yang sangat kokoh, yang seorang hamba selalu bergantung padanya ketika ia berjalan untuk melakukan suatu amalan, atau melangkah maju untuk setiap keadaan.<sup>8</sup>

## 2. Perintah Berdo'a.

Adanya dasar perintah untuk berdo'a didalam Al- Qur'an itu banyak sekali diantaranya, Al- Qur'an surat Al- Mu'min ayat 60.

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي

سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ ﴿٦٠﴾

---

<sup>6</sup> Prof. Dr. dr. H. Dadang Hawari, Psikiater, *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi* (Jakarta: FKUI, 2005) Hlm. 115

<sup>7</sup> Ahmad Bin Abdullah Isa, *Ensiklopedi Do'a dan Wirid Shahih* (Surabaya: Pustaka La-Raiba Bima Amanta) Hlm. 51

<sup>8</sup> Ibid. Hlm. 51

Artinya:

Dan Tuhanmu berfirman: Berdo'alah kepada- Ku, niscaya akan Aku perkenankan bagimu, sesungguhnya orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk ke Neraka Jahannam dalam keadaan yang Hina.

Dan beberapa Hadits Nabi Muhammad SAW yang diriwayatkan oleh para muhaditsin sholeh sebagai berikut : Hadits riwayat Ibnu Hibban dan Tirmidzi: Do'a itu adalah otaknya ibadah, Hadits riwayat Abu Ya'la: Maukah kamu aku tunjukkan sesuatu yang dapat menyelamatkan kamu dari musuh- musuhmu dan memudahkan rizkimu ? maka berdo'alah kamu kepada Allah SWT pada waktu malam dan siangmu, karena sesungguhnya Do'a itu adalah senjatanya orang mu'min.<sup>9</sup>

### **3. Isi Materi Do'a Setelah Sholat Fardhu**

Seyogyanya ketika selesai melaksanakan sholat fardhu dan berdzikir kepada Allah SWT dilanjutkan dengan pemanjatan Do'a kepada-Nya dengan diiringi oleh pujian kepada-Nya dan sholawat atas Nabi Muhammad SAW, serta melaksanakan segala anjuran dan tata tertib berdo'a seperti yang telah diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW, berikut ini akan penulis kutipkan redaksi Do'a- Do'a Ma'tsur (*yang diterima dari Nabi Muhammad SAW*), berikut riwayatnya :

- a) Dalam riwayat Abu Dawud dan An- Nasa'i disebutkan bahwa Nabi Muhammad SAW bersabda, "Hai Mu'adz, sebaiknya engkau tidak meninggalkan pembacaan Do'a ini setiap selesai sholat fardhu.

"Ya Allah SWT, tolonglah aku untuk berdzikir kepada- Mu, mensyukuri-Mu dan memperindah ibadah kepada-Mu"

---

<sup>9</sup> Ibd. Hlm. 14 - 19

- b) Dalam riwayat Ibnu Sunni disebutkan bahwa Nabi Muhammad SAW membaca Do'a berikut sesudah salam sholat fardhu

Artinya :

Ya Allah SWT jadikanlah usia terbaikku diakhirnya, amal terbaikku dipenutupnya, dan jadikanlah hari terbaikku itu sebagai hari saat menjumpai- Mu

- c) Dalam satu riwayat Ibnu Sunni, disebutkan bahwa Nabi Muhammad SAW membaca Do'a berikut sesudah salam atau setelah membaca tasyahud akhir sebelum salam

Artinya :

Ya Allah SWT, aku sungguh berlindung kepada-Mu dari kekafiran dan kepapaan dan dari adzab kubur.

- d) Dalam riwayat Bukhari disebutkan bahwa Nabi Muhammad SAW membaca Do'a berikut setiap setelah sholat fardhu.

Artinya :

Ya Allah SWT, aku sungguh berlindung kepada-Mu dari sifat penakut, aku berlindung kepada-Mu agar jangan sampai aku kembali pada usia terburuk, aku berlindung kepada-Mu dari fitnah dunia, dan aku berlindung kepada-Mu dari siksa kubur.

- e) Ibnu Sunni menuturkan bahwa Nabi Muhammad SAW membaca Do'a berikut ini setiap selesai sholat fardhu.

Artinya :

Ya Allah SWT, perbaikilah untukku agamaku yang menjadi pegangan urusanku, dan perbaikilah untukku duniaku yang menjadi tempat penghidupanku, Ya Allah SWT aku sungguh berlindung pada ridho-Mu, dari murka-Mu, aku berlindung pada maaf-Mu, siksa-Mu, dan aku berlindung pada-Mu dari-Mu. Ya Allah SWT, tiada yang bisa mencegah apa yang telah Engkau berikan dan tidak ada yang bisa memberi apa yang telah Engkau cegah, tidak ada yang dapat menolak apa yang telah Engkau takdirkan, tiada manfaat pemilik kemuliaan, kemuliaan hanya dari-Mu.

- f) Ibnu Sunni mengatakan bahwa Nabi Muhammad SAW membaca Do'a berikut setiap selesai sholat fardhu

Artinya :

Ya Allah SWT ampunilah segala Dosa dan kesalahanku, segarkanlah tubuhku dan tutuplah segala aibku. Berikanlah aku petunjuk kepada akhlak yang paling baik, karena hanya Engkau yang dapat memberi petunjuk kepada akhlak yang terbaik. Dan jauhkanlah diriku dari akhlak yang buruk, sungguh tak ada yang sanggup melakukannya selain Engkau.

- g) Dan sebagai Do'a terakhir yang dibaca setelah sholat fardhu adalah sebagai berikut.

Ya Rabbana, terimalah kiranya permohonan kami, Engkau sungguh Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui, Dan terimalah Taubat kami, Engkau sungguh Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang.

Do'a- Do'a setelah sholat fardhu seperti yang telah dinyatakan diatas bukanlah merupakan standart mutlak melainkan hanya berupa kutipan- kutipan dari redaksi Do'a Ma'tsur.<sup>10</sup>

#### 4. Sikap Dan Perilaku Dalam Berdo'a

Adapun sikap dan perilaku dalam berdo'a agar do'a yang dipanjatkan terkabul segera haruslah memenuhi beberapa persyaratan, dan tatacara berdo'a sebagai berikut :

##### 1) Syarat Terkabulnya Do'a.

- a) Ikhlas karena Allah SWT

Al- Qur'an surat Al- Jin : 18

وَأَنَّ الْمَسْتَدْعِينَ لِلَّهِ فَأَلَّا تَدْعُوا مَعَ اللَّهِ أَحَادًا



---

<sup>10</sup> Abdul Manan bin Haji Muhammad Sobari. *Jangan Asal Sholat*. (Bandung, Pustaka Hidayah, 2007). Hlm. 305- 308

Artinya :

Dan bahwasannya masjid- masjid itu adalah milik Allah SWT, maka janganlah kamu berdo'a kepada seorang pun didalamnya disamping berdo'a kepada Allah SWT.

Dari firman Allah SWT tersebut mengindikasikan bahwa berdo'a hendaknya berasal dari lubuk hati yang ikhlas semata- mata karena-Nya, sebab Dialah yang mengabulkan permohonan hamba-Nya. Dari itu, jangan kita berdo'a kepada seorang pun juga disamping kepada Allah SWT.

b) Tidak terburu- buru

Hadits riwayat imam muslim

“Dikabulkan do'a salah seorang diantara kamu, selama tidak terburu- buru, dia berkata (Aku sudah berdo'a, namun juga belum dikabulkan)”

Allah SWT mengabulkan permohonan hamba-Nya, selama hamba tersebut tidak terburu- buru seraya mengeluarkan kata- kata keluhan :“Aku sudah berdo'a, namun Do'a ku belum juga dikabulkan oleh- Nya“ karena yang demikian itu, seakan- akan memaksakan kehendak Allah SWT. padahal Allah SWT sangat senang sekali mendengar rintihan- rintihan hamba- Nya.

c) Makan dan minum harus dari yang halal

Firman Allah SWT dalam Al- Qur'an surat Al- Mu'minin ayat 51

يَتَأْتِيهَا الرُّسُلُ كُلُّوْا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَأَعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ



Artinya :

Wahai orang- orang yang beriman, makanlah dari yang baik- baik apa yang telah kami rizkikan kepadamu”

d) Bertaqwa kepada Allah SWT

Al- Qur'an Surat Al- Maidah ayat 27.

﴿ وَأَنْتَ عَلَيْهِمْ نَبَأٌ آجِبٌ ۚ إِذْ قَرَّبَا قُرْبَانًا فَتُقْبِلَ مِنْ أَحَدِهِمَا  
وَلَمْ يُتَقَبَّلْ مِنَ الْآخَرِ ۚ قَالَ لَأَقْتُلَنَّكَ ۗ قَالَ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ



Artinya :

Ceriterakanlah kepada mereka kisah kedua putra Adam (Habil dan Kabil) menurut yang sebenarnya, ketika keduanya mempersembahkan kurban, maka diterima dari salah seorang dari mereka berdua (Habil) dan tidak diterima dari yang lain (Kabil). Ia berkata (Kabil): "Aku pasti membunuhmu!" Berkata Habil: "Sesungguhnya Allah hanya menerima (korban) dari orang-orang yang bertakwa".

e) Dengan Rendah hati dan suara yang lebut

Firman Allah SWT dalam Al- Qur'an surat Al- A'raf ayat 55.

﴿ أَدْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ﴿٥٥﴾

Artinya :

Berdoalah kepada Tuhanmu dengan berendah diri dan suara yang lembut. Sesungguhnya Allah SWT tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.

## 2) Tata Tertib Berdo'a.

Seperti halnya model ibadah lain, maka berdo'a juga memiliki tata tertib tersendiri. Adapun tata tertib berdo'a adalah sebagai berikut :<sup>11</sup>

- a) Diawali dengan memuji Allah SWT dan Sholawat atas Nabi Muhammad SAW.

Hadits riwayat Abu Dawud dan Nasa'i juga oleh Turmudzi yang menyatakan sahnya, dari Fudhalah bin Ubeid, yang artinya :

“Bahwa Rasulullah SAW mendengar seorang laki- laki berdo'a selesai sholatnya tanpa membesarkan nama Allah SWT dan mengucapkan Shalawat atas Nabi Muhammad SAW, maka sabdanya ‘orang ini terlalu tergesa- gesa’

Kemudian dipanggilnya orang itu, lalu berkatalah Nabi Muhammad SAW kepadanya (atau kepada yang lain): Jika salah seorang di antaramu berdo'a, hendaklah dimulai dengan membesarkan Tuhannya yang Maha Agung, Maha Mulia, Maha Kaya serta menyanjung- Nya, lalu mengucapkan Shalawat atas Nabi Muhammad SAW, lalu setelah itu berdo'a sesuai yang diinginkan.

- b) Menghadap kiblat jika dapat

Nabi Muhammad SAW, suatu ketika pergi keluar buat melaksanakan sholat Istisqa' (*mintu hujan*), maka beliau berdo'a dan memohonkan turunnya hujan sambil menghadap kiblat.

Berdo'a dengan menghadap ke arah kiblat dikala duduk setelah sholat fardhu adalah saat yang paling tepat sembari menengadahkan kedua

---

<sup>11</sup> Sayid Sabiq, *Fiqih Sunah*.(Bandung : Al- Ma'arif, 1978), Hlm. 271



tangan. Sebagaimana Hadits yang diriwayatkan oleh Abu musa Al-Asy'ari r.a.

“Nabi Muhammad SAW ketika berdo'a maka beliau menghadap kiblat, mengangkat kedua tangannya, dan aku melihat kedua ketiaknya yang putih”

- c) Memperhatikan saat- saat yang tepat dan suasana utama.

Seperti pada hari Arafah, bulan Ramadhan, hari Jum'at, pertengahan malam, waktu sahur, ketika sedang sujud, ketika sedang turun hujan, antara adzan dan i'qamat, ketika selesai melaksanakan ibadah sholat fardhu. HR. Turmudzi dengan sanad yang sah.

“Seseorang bertanya: ‘Ya Rasulullah, Do'a manakah yang lebih didengar Allah SWT’?”

Ujar Nabi Muhammad SAW : ‘Do'a ditengah- tengah akhir malam, dan selesai sholat- sholat Fardhu’.

- d) Mengangkat kedua tangan setentang kedua bahu

Hadits riwayat Abu Daud dari Ibnu Abbas, yang artinya :

“Jika kamu meminta kepada Allah SWT hendaklah dengan mengangkat kedua tanganmu setentang kedua bahu atau kira- kira setentangnya, dan jika istighfar ialah dengan menunjuk dengan sebuah jari, dan jika berdo'a dengan melepas semua jemari tangan!”

- e) Khusyu', rendah diri, serta menyederhanakan tinggi rendahnya suara antara berbisik dan jahar.

Al-Qur'an surat Al- A'raf; 55

أَدْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ﴿٥٥﴾

Artinya :

“Bermohonlah kepada Tuhanmu dengan merendahkan diri dan tidak mengeraskan suara! Sesungguhnya Allah SWT tidak menyukai orang-orang yang melewati batas!”

Berkata Ibnu Jureir: *'Tadharru'* maksudnya ialah merendahkan diri dan pasrah menaati-Nya, sedang *Khufyah* ialah dengan hati yang khus'yu dan keyakinan yang sehat mengenai Keesaan dan Ketuhanan-Nya dalam hubungan antaramu dengan-Nya.

- f) Do'a yang di panjatkan tidak mengundang dosa atau memutuskan silaturahmi.

Hadits riwayat Ahmad dari Abu Sa'id Khudri, artinya :

Tidak seorang muslim pun yang berdo'a kepada Allah, sedangkan Do'anya itu tidak mengandung Do'sa atau hendak bermaksud memutuskan hubungan silaturahmi, kecuali akan diberi oleh Allah SWT salah satu diantara tiga perkara : (1) Akan dikabulkan-Nya Do'a itu dengan segera. (2) Adakalanya ditangguhkan-Nya untuk menjadi simpanannya diakherat kelak (3) Mungkin dengan menghindarkan orang itu dari bahaya yang sebanding dengan apa yang dimintanya. “

Tanya mereka : “ Bagaimana kalau kami banyak berdo'a ?”

Ujar Nabi Muhammad SAW, ”Allah SWT akan lebih memperbanyak lagi!”

- g) Tidak menganggapnya lambat akan dikabulkan oleh Allah SWT.

Berdasarkan hadits yang diriwayatkan oleh Malik dari Abu Hurairah, yang

Artinya

“Tentu Do'a seseorang akan dikabulkan Allah, selama orang tersebut tidak gegabah mengatakan : 'Saya telah berdo'a, namun Do'a itu tidak dikabulkan oleh Allah SWT'!”

- h) Berdo'a dengan keinginan yang pasti agar dikabulkan.

Berdasarkan hadits yang diriwayatkan oleh Abu Daud dari Abu Hurairah

yang Artinya :

“Janganlah salah seorang diantaramu mengatakan : ‘Ya Allah SWT ampunilah daku jika Engkau menginginkannya, Ya Allah SWT, beri rahmatlah daku jika Engkau menginginkannya’! dengan tujuan untuk memperkuat permohonannya itu, karena Allah SWT, tak ada seseorang makhluk pun yang dapat memaksakan-Nya!”

- i) Memilih kalimat- kalimat yang mencakup makna yang luas.

Umpamanya; “*Rabbana atina fid dun’ya hasanah, wafil akhirati hasanah, waqina adzaban nar*”. (Ya Tuhan kami, berikanlah kami didunia kebaikan dan juga diakhirat, dan lindungilah kami dari siksa api neraka). Nabi Muhammad SAW, memandang utamanya berdo’a dengan kalimat- kalimat yang mengandung arti yang luas, dan tidak hendak menggunakan yang lain daripada itu.

HR. Ibnu Majah terdapat pernyataan sebagai berikut ini yang artinya :

“Bahwa seorang laki- laki datang kepada Nabi Muhammad SAW, lalu tanyanya: ‘Ya Rasulullah SAW, manakah do’a yang lebih utama’ ?

Ujar Nabi Muhammad SAW: ‘Mohonlah kepada Tuhanmu kema’afan dan keselamatan baik didunia maupun di akhirat’!

Kemudian orang itu kembali datang kepada Nabi Muhammad SAW, pada hari kedua dan ketiga, juga buat menanyakan soal ini, yang oleh Nabi SAW tetap diberikan jawaban seperti pada hari pertama, lalu sabda Nabi SAW pula: ‘ Seandainya kamu diberikan kema’afan dan keselamatan didunia dan diakhirat, maka sungguh kamu telah beruntung’!”

## **5. Aspek Psikologis Do’a**

### **1) Aspek Auto- Sugesti/ Self Hipnosis**

Bacaan- bacaan dalam do’a berisi perihal yang baik, berupa pujian, memohon ampunan dan materi do’a yang lain, Jika ditinjau dari teori hipnosis pengucapan kata- kata tersebut dapat memberikan efek mensugesti atau menghipnosis pada yang bersangkutan (Ancok, 1989)

Menurut Thoules (1992) Auto- Sugesti adalah suatu upaya untuk membimbing diri pribadi melalui proses pengulangan suatu rangkaian ucapan secara rahasia kepada diri sendiri yang mneyatakan suatu keyakinan atau perbuatan.

Platonov (Adi, 1985) dalam eksperimennya dengan menggunakan kata-kata terbukti menimbulkan perubahan sesuai dengan kata-kata tersebut atau makna kata-kata yang diucapkan, pada eksperimennya ia menggunakan kata "tidur...tidur...tidur..." ternyata individu yang disugesti tersebut menjadi tertidur.

Diakui oleh Charles Tart (1972) bahwa hipnosis, persepsi yang dalam dan penggunaan obat-obat psikotropika memiliki efek yang hampir sama, namun obat-obatan akan mengakibatkan kecanduan atau kerusakan baik pada diri sendiri maupun lingkungan.

Hal ini didukung oleh De Porter dan Hernacki (1992) dalam bukunya *Quantum Learning* yang menyebutkan bahwa konsep ini berasal dari konsep Dr. Georgi Lozanof yang melakukan eksperimen yang disebut *Sugestology* atau *Sugestopedia* yang pada prinsipnya bahwa sugesti dapat dan pasti mempengaruhi hasil situasi belajar.

Dalam kehidupan keseharian kita sering menjumpai seseorang yang sepertinya tersugesti atau terhipnosa seseorang yang baru saja dikenalnya, kemudian uang atau barang-barang berharganya diserahkan kepada orang tersebut, hal ini disebut ilmu Gendam.

## **2) Aspek Pengakuan Dan Penyaluran (*Katarsis*)**

Setiap orang membutuhkan sarana untuk berkomunikasi, baik dengan diri sendiri, dengan orang lain, dengan alam, maupun dengan Tuhannya. Komunikasi akan lebih dibutuhkan tatkala seseorang sedang mengalami masalah atau gangguan kejiwaan. Do'a dapat dianggap sebagai proses pengakuan dan

penyaluran, proses katarsis atau kanalisasi terhadap hal- hal yang tersimpan dalam dirinya.

Do'a merupakan sarana hubungan manusia dengan Tuhan, dengannya manusia dapat berdialog secara langsung tanpa perantara dengan sang Pencipta. Ia setiap saat dapat senantiasa katarsis (Adi, 1985; Subandi dalam Ichwanie, 1990). Sehingga hal ini akan memberikan efek ia merasa atau menyadari bahwa dirinya tidak sendirian (*Lonely*), tidak merasa kesepian, selalu ada yang melihatnya, ada yang memelihara, memperhatikan dan menolongnya, yakni Allah SWT. Adanya perasaan ini akan melegakan perasaannya dan akan membantu proses penyembuhan.<sup>12</sup>

Hal ini didukung oleh pernyataan Zakiah Daradjat (1983), ia menyatakan bahwa sholat, dzikir, dan do'a merupakan cara- cara pelegaian bathin yang akan mengembalikan pada ketenangan dan ketentraman jiwa.

Menurut HA. Aziz Salim Basyarahil (1999) dalam bukunya *Do'a, Hikmah, Falsafah dan urgensinya* menyebutkan bahwa Do'a diibaratkan sebagai strum aki (*accu*) yakni alat penghimpunan tenaga listrik, kalau akinya baik maka baik pula jalannya mesin, tetapi kalau akinya rusak maka akan kacau pula mesinnya. Sehingga diharapkan seusai berdo'a tenaganya akan pulih kembali dan kesehatan mentalnya menjadi lebih baik.

M. Utsman Najati (1985) menambahkan bahwa disamping membebaskan tenaga psikis manusia dari ikatan kegelisahan, hubungan manusia dengan Tuhan selama Do'a berlangsung akan membekalinya dengan kekuatan ruhaniah yang

---

<sup>12</sup> Drs. Sentot Haryanto, M. Si. *Psikologi Sholat- Kajian Aspek- Aspek Psikologis Ibadah Sholat*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007). Hlm. 88- 89

selanjutnya akan mempengaruhi harapan, menguatkan kemauan dan memberikan kekuatan luar biasa yang memungkinkan untuk menanggung berbagai derita yang dialaminya.

Berbagai pernyataan para ahli tersebut didukung oleh Carell (Muthahhari, 1992) bahwa do'a adalah gejala keagamaan yang paling agung bagi manusia, karena keadaan itu jiwa manusia terbang melayang kepada Tuhan. Ditambahkan oleh Suharno (1992) bahwa pemecahan hidup melalui keagamaan akan meningkatkan kehidupan itu sendiri kenilai spiritual, sehingga manusia akan mencapai kondisi sehat mental yang hakiki.<sup>13</sup>

### **3) Aspek Relaksasi Otot**

Ibadah sholat dan do'a setelah sholat fardhu sebagai redaksi dalam penelitian ini mempunyai efek seperti relaksasi otot, yakni kontraksi otot, pijatan dan tekanan pada bagian- bagian tubuh tertentu selama menjalankan ibadah tersebut.

Agar tidak terjadi ambiguitas pemahaman maka diperlukan pemahaman bahwa pengertian sholat menurut bahasa arab berarti berdo'a (A. Hasan/ 1999, Bigha/ 1984, Muhammad bin Qosim Asy- Syafi'/ 1982, dan Rasjid/ 1976). Ditambahkan oleh Ash- Shiddieqy (1983) bahwa perkataan sholat dalam bahasa arab berarti do'a memohon kebajikan dan pujian, sedangkan secara hakekat mengandung pengertian "berhadap hati (jiwa) kepada Allah SWT dan mendatangkan takut kepada-Nya, serta menumbuhkan didalam jiwa rasa keagungan, kebesaran-Nya dan kesempurnaan kekuasaan-Nya".

---

<sup>13</sup> Ibid. Hlm. 89- 90.

Menurut Walker, dkk. (1981) ada bagian- bagian tubuh tertentu yang harus digerakkan atau dikontraksikan selama melakukan relaksasi otot, antara lain : bagian kepala (mata, pipi, dahi, mulut, bibir, hidung, lidah, dan rahang/ jaws), Leher (neck), Bahu (sholders), Lengan bawah (forearms) dan lengan atas (arms upper), Siku (elbows), Pergelangan tangan (wrist), Tangan dan jari- jari (hand and fingers), Dada (chest), Perut, Tulang belakang dan punggung (up and down spine and back), Pinggang (waist) dan pantat (buttock), Paha (thights). Dan beberapa lainnya. Selanjutnya walker, dkk (1981) mengutip beberapa hasil penelitian bahwa relaksasi otot ini ternyata dapat mengurangi kecemasan, tidak dapat tidur (insomnia), mengurangi hiperaktifitas pada anak, mengurangi toleransi sakit dan membantu mengurangi merokok bagi perokok yang ingin sembuh atau hendak berhenti merokok.

(Lihat pula Prawitasari, 1988). Penelitian yang dilakukan oleh Dr. Johana Endang Prawitasari (1988) dengan menggunakan teknik relaksasi otot, relaksasi kesadaran indera dan yoga, hasilnya menunjukkan bahwa teknik- teknik tersebut ternyata sangat efektif untuk mengurangi keluhan berbagai penyakit terutama psikosomatis.<sup>14</sup>

#### **4) Aspek Relaksasi Kesadaran Indera.**

Ada dua macam relaksasi yakni relaksasi otot dan relaksasi kesadaran indera. Relaksasi kesadaran indera ini biasanya seseorang diminta untuk membayangkan pada tempat- tempat yang mengenakkan, misalnya seseorang diminta untuk membayangkan dipantai, “...*silahkan saudara membayangkan saat*

---

<sup>14</sup> Ibid. Hlm. 76- 78

*ini berada dipantai....ada ombak yang sangat indah...terlihat burung camar yang beterbangan diatas laut... dan seterusnya; dipagi yang cerah sayup- sayup terdengar suara adzan...yang memecah keheningan pagi...”.*

Pada saat berdo'a seseorang seolah- olah terbang keatas (ruh) menghadap kepada Allah SWT secara langsung tanpa perantara, setiap bacaan dan gerakan senantiasa dihayati dan dimengerti dan ingatannya senantiasa kepada Allah SWT semata. Hal ini sesuai dengan firman-Nya: “ Sesungguhnya Aku adalah Allah SWT, tidak ada Tuhan selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah sholat untuk mengingat Aku. (Al- Qur'an surat Thaha/ 20: 14). Digambarkan oleh Bey Arifin (1978) dalam bukunya Samudera Al- Fatihah, bahwa dalam do'a dan sholat memang benar- benar terjadi dialog antara manusia (hamba) dengan Tuhannya, yakni berdasarkan hadits.

*“Kami berada dibelakang imam (bersholat/ berdo'a), maka berkatalah imam itu kepadaku : “ Bacalah Al- Fatihah dalam hatimu, karena aku telah mendengar Rasulullah SAW mengatakan :*

*“Telah berfirman Allah SWT : Aku bagi Do'a dan sholat (disini maksudnya ialah Al- Fatihah) antara-Ku dan Hamba-Ku menjadi dua bagian (maksudnya : seperdua untuk-Ku dan seperduanya lagi untuk Hamba-Ku) dan bagi hamba-Ku apa yang mereka minta. Apabila hamba-Ku berkata : Alhamdulillah Rabbil Alamin, Allah SWT menjawab : “ Hamba-Ku memuji-Ku dan apabila hamba-Ku berkata Arrahmaanir Rahim, Allah SWT menjawab “Hamba-Ku menyanjung-Ku' dan apabila hamba-Ku berkata “Mliki Yaumiddin' Allah SWT menjawab “Hamba-Ku memuliakan-Ku dan apabila hamba-Ku berkata “Iyyaka na' budu wa iyyaka nasta'iin “Allah SWT menjawab “ ini seperdua untuk-Ku dan seperduanya lagi untuk hamba-Ku, bagi hamba-Ku apa yang dia minta, dan apabila hamba-Ku berkata : Ihdinash shiraa thal mustaqiim, shiraathal ladzina an- amta 'alaihim, ghairil maghdluubi 'alaihim walaadh dhaalliin“ Allah SWT*



*menjawab: “ini semuanya untuk hamba-Ku dan bagi hamba-Ku apa yang dia minta. (Hadits Riwayat Muslim dari Abu Hurairah).*

Gambaran ini menunjukkan bahwa dalam do'a memang benar- benar terjadi dialog antara hamba dan Allah SWT, sehingga seseorang tidak akan merasakan kesepian, sehingga tidaklah mengherankan kalau Rabiah Al-Adawiyah memilih sholat daripada surga, karena dalam sholat ia merasakan bersama dengan Allah SWT. Proses inilah yang mirip dengan relaksasi kesadaran indera dan relaksasi ini banyak digunakan untuk mengatasi kecemasan, stress, depresi, insomnia, atau gangguan kejiwaan lainnya.

## **6. Dimensi Psikologis Do'a Secara Berjamaah**

### **a) Terapi Lingkungan**

Salah satu kesempurnaan sholat dan do'a adalah jika dilakukan secara berjamaah dan akan lebih utama lagi jika dilakukan di Masjid. Masjid dalam islam mempunyai peranan yang cukup signifikan, masjid bukan saja sebagai tempat aktifitas beragama dalam arti sempit namun sebagai pusat aktifitas kegiatan umat, sehingga dengan berdo'a di masjid mengandung unsure terapi lingkungan (Haryanto, 1993- 1994)

Apabila kita mengaitkan dengan korban penyalahgunaan narkoba yang sebagian besar adalah remaja berarti berkaitan dengan perkembangan social. Remaja sudah mulai meninggalkan lingkungan keluarga menuju ke kelompok. (Monks, dkk, 1987).

Salah satu terapi bagi korban penyalahgunaan narkoba tersebut adalah dengan terapi lingkungan, ia harus pindah dari lingkungan yang kurang kondusif ke lingkungan yang lebih kondusif, namun hal ini kadang- kadang sulit untuk

dilakukan karena hamper disetiap tempat anak dapat mmeperoleh tempat dan memperoleh teman yang hamper sama dengan tempat yang sebelumnya.

Oleh karena itu di lingkungan masjid diharapkan dapat digunakan sebagai alternative. Dimasjid biasanya ada aktifitas remaja masjid (Remas) kegiatan inilah yang diharapkan ikut memberikan andil terapi. Disamping itu masjid juga sarat dengan kegiatan baik itu kegiatan keagamaan maupun kegiatan social.

Penelitian terhadap mahasiswa Malaysia yang belajar di Amerika, yaitu antara mereka yang tinggal dekat dengan masjid dan yang jauh dari masjid ternyata memberikan dampak pada perbedaan prestasi. (Ancok, 1985). Mereka yang tinggal dekat dengan masjid ternyata mempunyai prestasi yang lebih baik daripada yang jauh dari masjid.

#### **b) Pengalihan Perhatian**

Diampin aspek terapeutis, do'a setelah sholat fardhu secara berjamaah juga mengandung unsure pengalihan perhatian (Haryanto, 1993; 1994). Pada saat ini orang disibukkan oleh beragam pekerjaan yang menyita pikiran, tenaga, perasaan bahkan terkadang kebutuhan fisik semisal makan dan istirahat saja tidak sempat dilakukan.

Dalam kondisi seperti ini maka seseorang mmebutuhkan istirahat dan perubahan suasana. Melakukan do'a setelah sholat fardhu secara berjamaah di masjid diharapkan dapat mengalihkan perhatian seseorang dari kesibukan yang sudah menyita segala energi yang ada dalam diri seseorang dan kadang- kadang sebagai penyebab stress.

Lingkungan masjid atau mushola akan memberikan suasana yang rileks, tenang, apalagi ia akan bertemu dengan jamaah lainnya. Pada saat ini juga sudah didukung oleh lingkungan masjid yang sudah tertata dengan baik tidak seperti dahulu lagi. Misalnya, ada dekorasi yang indah, taman yang nyaman, dilengkapi pengatur sirkulasi udara yang baik bahkan telah dilengkapi dengan perpustakaan masjid.

### **c) Membantu Pemecahan Masalah**

Adapun pemecahan masalah yang dikaitkan dengan do'a baik itu do'a secara sendirian, atau secara berjamaah adalah sebagai berikut :

- 1) Antara sholat, dzikir dan do'a merupakan satuan rangkaian yang tidak terpisahkan. Sholat dapat berarti do'a atau permohonan, sehingga ketiga hal tersebut dapat disimpulkan dari aspek ini yakni sebagai salah satu sarana pemecahan permasalahan dalam kehidupan. Ia dapat melakukan do'a dengan permasalahannya, misalnya ingin rezeki yang banyak, ingin diberikan kecerdasan dan lain sebagainya. Sehingga ini merupakan bukti firman Allah SWT di dalam Al- Qur'an yang menyatakan bahwa sholat (do'a) dan sabar adalah sebagai senjata umat islam. Dengan berdo'a setelah sholat fardhu yang bermaterikan permohonan ampunan dan pertolongan Allah SWT mencerminkan bahwa do'a sebagai salah satu pemecahan masalah manusia.
- 2) Di masjid kita akan bertemu dengan teman, tetangga, baik yang sudah dikenal ataupun belum dikenal. Hal ini juga memberikan aspek psikologis yang besar hal ini seperti yang dikemukakan oleh Dr. Fadhl Ilahi (1998) dalam bukunya

yang berjudul kunci- kunci rezeki menurut Al- Qur'an dan As- Sunnah yang mengutip beberapa hadits Nabi Muhammad SAW

Siapa yang senang untuk dilapangkan rezekinya dan diakhirkan azalnya maka hendaknya dia menyambung tali silaturahmi (HR. Al- Bukhori dan Abu Hurairah. r.a.)

Jadi disini ada beberapa tolok ukur, antara lain *pertama* dipanjangkan usia, berarti ini dapat ditafsirkan sebagai salah satu pemecahan masalah, karena tidak jarang orang yang banyak masalah kemudian sakit bahkan meninggal dunia. *Kedua*, kematian yang buruk berarti dapat dikatakan sebagai akhir yang tidak baik (su'ul khotimah) bukan akhir yang baik (khusnul khotimah) padahal salah satu do'a orang islam adalah agar memperoleh akhir yang baik. Disini silaturahmi adalah merupakan sarana untuk memperoleh akhir yang baiuk. *Ketiga*, kecintaan atau dicintai oleh keluarga, hubungan dengan keluarga sangat penting dalam era yang disibukkan oleh berbagai macam persoalan. *Keempat*, adalah yang berkaitan dengan pemecahan masalah juga yakni masalah ekonomi akan diluaskan rezeki. Kelima, masalah sosialisasi dengan orang lain yang lagi ada masalah dengan pendo'a, sehingga seseorang akan mengharapkan pertolongan Allah SWT untuk memperbaiki maslahnya.<sup>15</sup>

## **B. Pembahasan Tentang Emosi.**

Padadasarnya sub- materi tentang emosi ini digunakan oleh peneliti sebagai media untuk menyoroti permasalahan tentang gejala emosi dan kesehatan mental kedua responden dalam menyikapi setiap permasalahan yang dialami selama tinggal di pondok pesantren Daruttauhid- Malang.

---

<sup>15</sup> Ibid. Hlm.138- 152

## 1) Pengertian Emosi Dan Peranannya

Dalam kamus The New World Dictionary mendefinisikan Emotion (berasal dari bahasa perancis dan latin yang berarti mengganggu atau mengacaukan) sebagai "... setiap perasaan khusus; jenis reaksi kompleks apapun dengan manifestasi baik secara mental maupun secara fisik...". Sama dengan pendapat Salovey dan Mayer, pengarang artikel "Emotional Intelligence", mendeskripsikan emotion (*emosi*) sebagai "Keseluruhan respon melewati batas-batas...system psikologis, kognitif, motivasional dan pengalaman". Secara bersama-sama definisi itu menunjuk pada "Perasaan" sebagai wahana utama emosi dan menyatakan bahwa perasaan adalah perwujudan secara fisik maupun mental.<sup>16</sup>

Sesuai dengan pandangan itu, dalam buku terlaris mereka yang berjudul *The Heart of the Soul: Emotional Awareness*, Gary Zulkav dan Linda Francis menggambarkan pengalaman emosional kita sebagai memiliki komponen fisik, seperti rasa sakit atau ketidaknyamanan dibagian tertentu tubuh kita saat merespon emosi negatif. Dilain pihak, emosi positif akan menciptakan sensasi menyenangkan. Mereka menjelaskan bahwa perasaan fisik itu disertai pula oleh pikiran, sebagai contoh: sebelum melakukan pidato didepan public seseorang mungkin merasakan perasaan cemas dan gelisah dalam bentuk ketidaknyamanan fisik (seperti perut yang melilit, gugup, gemetar, keluar keringat dingin) disertai pikiran (thought) terkait seperti bagaimana saya bisa masuk kedalam situasi yang

---

<sup>16</sup> Charles C. Manz. *5 langkah menata emosi untuk merasa lebih baik setiap hari*. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007). Hlm.6

menyedihkan seperti ini...saya hanya akan mempermalukan diri saya sendiri dan mereka akan menertawakan saya keras- keras.

Menguasai dunia fisik tidak dan tidak dapat memecahkan masalah hidup kita karena manusia bukan saja makhluk fisik saja namun kebahagiaannya tergantung pada satu factor lagi yakni pertumbuhan emosi.<sup>17</sup>

Eckhart Tolle mendefinisikan emosi sebagai refleksi pikiran anda didalam tubuh. Dengan memandang emosi sebagai terdiri atas sensasi fisik dan aktifitas mental terkait, hal itu bahwa setiap emosi yang dialami dapat dikenali dan diamati dengan mempelajari sensasi yang dirasakan oleh tubuh kita (*letak, sifat, dan intensitasnya*) dan juga pikiran yang menyertainya. Contoh, bayangkanlah anda sedang diliputi oleh perasaan tertentu karena seorang teman atau rekan bisnis mengkhianati anda. Akibatnya dada anda terasa sesak dan sakit disertai dengan pernyataan marah kepada diri sendiri (*“Alangkah beraninya ia melakukan hal itu...sedangkan saya telah banyak membantunya dan saya mempercayainya...sekarang ia malah menikam saya dari belakang....*).

Ada beberapa emosi yang lebih sulit ditanggung daripada emosi yang lain, ada emosi yang membawa pada rasa enak dan adapula emosi yang membawa pada rasa tidak enak, banyak orang yang menyebut berbagai emosi yang muncul dalam diri dengan berbagai nama seperti sedih, gembira, kecewa, semangat, marah, benci, cinta dan sebutan lainnya. Sebutan yang diberikan kepada perasaan tertentu akan mempengaruhi bagaimana seseorang berfikir mengenai perasaan itu, dan bagaimana kita bertindak. Misalnya seorang gadis yang merasa sedih karena

---

<sup>17</sup> Dorothy C. Finkelor, Ph.D. *Peranan Emosi dalam Kehidupan Anda*. (Yogyakarta: Dolphin Book, 2007). Hlm. 17

kehilangan cinta kekasihnya bertingkahtaku lain daripada gadis yang memperoleh kebahagiaan cinta dari kekasihnya.

Kemampuan untuk memikirkan emosi kita juga membantu meningkatkan kemampuan untuk menguasainya, kita masih merasakan getaran- getaran emosi itu akan tetapi kita sudah mempunyai beragam pilihan untuk menanggapi. Kita mengerti dengan lebih baik apa yang menyebabkan emosi tadi, dan kita dapat memutuskan apakah kita ingin memendam perasaan itu, atau apakah kita ingin mengungkapkan emosi itu, umpamanya dengan menangis, atau dengan mengundurkan diri sebentar untuk mengatasinya, atau apakah kita ingin bertingkahtaku menurut emosi itu sedemikian rupa sampai orang lain terkena akibatnya.<sup>18</sup>

Cara- cara menanggapi emosi yang berbeda itu dapat kita saksikan dengan mengamati anak kecil yang baru mulai bermain dengan teman sebaya mereka, ketika mereka menginginkan mainan yang dipergunakan anak lain maka anak ini merebutnya begitu saja. Ketika anak- anak kalah dalam perlombaan maka akan berteriak dan menangis. Anak- anak mengungkapkan perasaan mereka secara seponatan dan sering berperilaku sesuai dengan perasaan mereka. Namun jika orang dewasa menginginkan sesuatu benda milik temannya maka tidak serta merta akan merampas begitu saja karena dia akan berfikir dan berusaha untuk membuatnya sendiri.

Kita tidak hidup sendiri, terpisah dari orang lain. Emosi kita juga tidak terpisah dari hubungan social kita. Kemampuan untuk membedakan emosi kita

---

<sup>18</sup> Rachele Semmel Albin, *EMOSI- Bagaimana mengenal, menerima dan mengatasinya*. (Yogyakarta: Kanisius, 1986). Hlm 13

tidak hanya berkembang bersama umur, akan tetapi juga oleh emosi orang- orang disekitar kita. Para psikolog sudah menemukan bahwa emosi- emosi itu menular dan andai kata kita tidak yakin mengenai apa yang kita rasakan atau mengenai bagaimana kita harus merasa dalam keadaan tertentu, maka kita akan tergantung pada tingkah laku orang lain untuk mneyebut emosi kita dan mengarahkan tingkah laku kita.

Sesungguhnya pada waktu- waktu tertentu dalam hidup kita sangat bergantung pada orang lain, dalam hal perasaan yang seharusnya kita rasakan, bagaimana perasaan itu diungkapkan dan tingkah laku mana yang sesuai dengan perasaan itu. Misalnya para remaja mengamati teman- teman mereka dengan teliti bagaimana perasaan dan reaksi mereka dalam situasi yang berbeda- beda karena takut jika tampak lain daripada yang lain mereka dengan mudah mengikuti perasaan teman- teman mereka.

Karena kita manusia sanggup mengalami beragam emosi maka kerap sekali sukar untuk mengetahui dengan tepat perasaan apa yang sedang kita alami juga sukar untuk mengerti apakah kita akan menanggapi perasaan- perasaan itu dan bagaimana caranya ? adakalanya kita mengungkapkan perasaan dengan menangis, adakalnay dengan tiba- tiba menghentikan pekerjaan, meskipun sesungguhnya kita ingin menyembunyikan perasaan tadi. Kita dapat menjadi bingung lebih- lebih pada waktu beragam hal terjadi dan kita tidak dapat dengan mudah mengerti darimana asal perasaan tertentu yang kita alami.

Jadi emosi- emosi kita tidaklah statis, ia merupakan tenaga penggerak dalam hidup kita, ia menggerakkan kita manju, mendorong kita kebelakang,



bahkan menghentikan kita sama sekali. Ia menentukan apa yang kita lakukan, bagaimana kita merasa, apa yang kita inginkan, dan apakah kita mendapat apa yang kita inginkan. Kebencian, kecintaan, ketakutan kita ditentukan oleh struktur emosi kita, apa yang harus kita perbuat juga tergantung padanya. Dalam hidup kita tidak ada hal yang tidak bersumber pada factor emosi, ia memberikan kekuatan kepada kita atau melemahkan kita, ia memberikan keuntungan kepada kita, namun bisa juga mendatangkan kerugian. Ia menentukan kebahagiaan atau kegelisahan kita.<sup>19</sup>

## **2) Pengaruh Emosi Terhadap Hubungan Dengan Orang lain**

Pada waktu kita menyatakan emosi kita pada orang lain kita sering merasa lebih terbuka terhadap rasa tersinggung dan ditolak. Sebab dengan mengatakan emosi itu, kita dapat ditolak, ditanggapi dengan acuh tak acuh atau dikecam.

Pada suatu saat kita diserang rasa sedih. Apabila pada waktu menceritakan kepada teman mengenai perasaan sedih kita, kita menangis tersedu- sedu apa yang akan dipikirkan teman itu mengenai kita.

Kalau kita tidak menyatakan rasa sedih kita, kita juga akan menghadapi kesulitan, karena rasa sedih itu akan memberi warna kepada setiap kejadian biasa yang kita alami, terlebih kalau orang lain kebetulan acuh dan tidak memperdulikan kita.

Tidak hanya emosi negatif yang membuat demikian, kalau kita mencintai seseorang, kita lebih merasa mudah kalau tersinggung olehnya. Mencintai seorang anak, orang tua, suami, isteri, teman dan kekasih sungguhlah merupakan suatu

---

<sup>19</sup> Dorothy C. Finkelor, Ph.D. *Peranan Emosi dalam Kehidupan Anda*. (Yogyakarta: Dolphin Book, 2007). Hlm 20

penyerahan totalitas dan kadang- kadang menakutkan, karena kita belum yakin bahwa rasa cinta kita akan diterima dan dibalas dengan wajar. Rasa cinta juga menakutkan karena kita dapat kehilangan orang yang begitu kita cintai, atau orang itu dapat menderita dan kita ikut menderita bersamanya.

Tetapi rasa takut itu ada segi positifnya, karena rasa takut itu akan dinilai orang sebagai perasaan halus, kehalusan meraupkan segi positif dari rasa takut, rasa halus itu memberikan kesempatan kepada kita untuk mengerti diri kita sendiri lebih dalam dan untuk mnegerti lebih baik apa yang terjadi dalam hati sanubari kita dan bagaimana reaksi kita terhadap orang lain serta keadaan disekitar kita.

Krisis emosional atau saling menceritakan pengalaman emosional tidak hanya menyebabkan orang merasa berhubungan dan menjadi dekat satu sama lain tetapi juga dapat menimbulkan perasaan lega.

Kalau kita dapat menyatakan dan membicarakan emosi kita dengan orang lain, kita dapat membangun suatu hubungan yang erat, hal ini merupakan sebab kita merasa enak dengan orang yang sudah lama kita kenal. Karena kita sudah membagi perasaan yang paling dalam dan emosi kita dengan orang lain, hubungan kita dengannya akan semakin erat. Hubungan yang sudah dibangun akan menjadi pendukung dan hiburan bagi kita, pada waktu kita mengalami ketegangan-ketegangan yang pasti akan kita temukan dalam kehidupan keseharian.

Emosi juga dapat memperburuk hubungan, terlebih yang dirasakan terlalu hebat, menimbulkan perasaan takut pada orang lain. Umpamanya orang yang dilanda rasa putus asa, rasa marah atau rasa benci dapat menakutkan banyak orang sehingga mereka menjauhinya. Emosi- emosi yang mempengaruhi hubungan kita

dengan orang lain dalam dalam pelbagai cara yang tak terkirakan, karena kita tidak dapat memaksa diri kita untuk merasa seperti orang lain mengharapkannya. Dan kita sendiri tidak dapat menentukan arah perjalanan kehidupan emosi kita. Tetapi emosi kita jika dijalani secara sungguh- sungguh dapat memperkaya hidup kita dan mempererat hubungan kita dengan orang lain.

### **C. Pembahasan tentang Kesehatan mental**

#### **1. Pengertian Kesehatan mental**

Istilah kesehatan mental diambil dari konsep *mental hygiene*. Kata mental diambil dari bahasa Yunani, pengertiannya sama dengan *psyche* dalam bahasa Latin yang berarti psikis, jiwa ataupun kejiwaan. Jadi istilah *mental hygiene* dimaknakan sebagai kesehatan mental atau kesehatan jiwa.<sup>20</sup>

WHO (*World Federation For Mental Health*) pada saat kongres kesehatan mental di London, 1948 merumuskan pengertian kesehatan mental sebagai berikut:

- a) Kesehatan mental sebagai kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional, sepanjang hal tersebut sesuai dengan keadaan orang lain.
- b) Sebuah masyarakat yang baik adalah masyarakat yang membolehkan perkembangan ini pada anggota masyarakatnya selain pada saat yang sama menjamin dirinya berkembang dan toleran terhadap masyarakat yang lain (WFMH, 1961). Dalam konteks federasi kesehatan mental dunia ini jelaslah bahwa kesehatan mental itu tidak cukup dalam pandangan individual belaka

---

<sup>20</sup> Moeljono Notosoedirjo, Latipun. *Kesehatan Mental, konsep dan penerapan*. (Malang, UMM Press, 2007), Hlm. 27

tetapi sekaligus mendapatkan dukungan dari masyarakatnya untuk berkembang secara optimal.<sup>21</sup>

Adapun pengertian lain dari kesehatan mental akan diuraikan sebagaimana berikut ini :

- a) Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala- gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala- gejala penyakit jiwa (*psikose*)
- b) Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh- sungguh antara fungsi- fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi segala problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.
- c) Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain, dan dengan masyarakat serta lingkungan dimana dia hidup.
- d) Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.<sup>22</sup>

Zakiah Darajat merumuskan kesehatan mental yang berdimensi religi sebagai terwujudnya keserasian yang sungguh- sungguh antara fungsi- fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan

---

<sup>21</sup> Ibid,31

<sup>22</sup> Dr. Zakiah Darajat. *Kesehatan Mental*. (Jakarta : CV Haji Masagung.1968) Hlm. 12- 13

lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia didunia dan diakhirat.<sup>23</sup>

Dari beberapa pengertian kesehatan mental yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa kesehatan mental adalah terciptanya penyesuaian diri terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya yang dilandasi oleh keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan.

Dengan masuknya aspek agama, serta keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan dalam kesehatan mental, maka pengertiannya menjadi lebih luas, karena sudah mencakup seluruh aspek kehidupan manusia. Aspek agama dimasukkan dalam perumusan kesehatan mental, karena agama memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia. Agama merupakan salah satu kebutuhan psikis manusia yang perlu dipenuhi oleh setiap orang yang merindukan ketentraman dan kebahagiaan. Kebutuhan psikis manusia akan keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT tidak akan terpenuhi kecuali dengan agama.

## **2. Prinsip- Prinsip Dalam Kesehatan Mental**

Menurut (Schneiders, 1964) ada beberapa perinsip yang harus diperhatikan untuk memahami kesehatan mental. Prinsip ini berguna dalam upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan mental serta pencegahan terhadap gangguan- gangguan mental. Prinsip- prinsip tersebut adalah sebagai berikut :

### **1) Prinsip yang didasarkan atas sifat manusia :**

- a) Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan atau bagian yang tidak terlepas dari kesehatan fisik dan integritas organisme.

---

<sup>23</sup> Prof. Dr. dr. H. Dadang Hawari, Psikiater, *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi* (Jakarta: FKUI, 2005) Hlm. 56

- b) Untuk memelihara kesehatan mental dan penyesuaian yang baik, perilaku manusia harus sesuai dengan sifat manusia sebagai pribadi yang bermoral, intelektual, emosional dan sosial.
- c) Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan integrasi dan pengendalian diri, yang meliputi pengendalian pemikiran, imajinasi, hasrat, emosi dan perilaku
- d) Dalam pencapaian dan khususnya memelihara kesehatan dan penyesuaian mental, memperluas pengetahuan tentang diri sendiri merupakan suatu keharusan.
- e) Kesehatan mental memerlukan konsep diri yang sehat, yang meliputi: penerimaan diri dan usaha yang realistis terhadap status atau harga dirinya sendiri.
- f) Pemahaman diri dan penerimaan diri harus ditingkatkan terus menerus memperjuangkan untuk peningkatan diri dan realisasi diri jika kesehatan dan penyesuaian mental hendak di capai.
- g) Stabilitas mental dan penyesuaian yang baik memerlukan pengembangan terus menerus dalam diri seseorang mengenai kebaikan moral yang tertinggi yaitu; hukum, kebijaksanaan, ketabahan, keteguhan hati, penolakan diri, kerendahan hati, dan moral.
- h) Mencapai dan memelihara kesehatan dan penyesuaian mental tergantung pada penanaman dan perkembangan kebiasaan yang baik.

- i) Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan perjuangan yang terus menerus untuk kematangan dalam pemikiran, keputusan, emosionalitas dan perilaku.
- j) Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan belajar mengatasi masalah secara efektif dan secara sehat terhadap konflik mental dan ketegangan yang ditimbulkan.

**2) Prinsip yang didasarkan atas hubungan manusia dengan lingkungannya**

- a) Kesehatan dan penyesuaian mental tergantung kepada hubungan interpersonal yang sehat, khususnya didalam hubungan keluarga.
- b) Penyesuaian yang baik dan kedamaian pikiran tergantung kepada kecukupan dalam kepuasan kerja.
- c) Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan sikap yang realistic yaitu menerima realitas tanpa distorsi dan objektif.

**3) Prinsip yang didasarkan atas hubungan manusia dengan Tuhan**

- a) Stabilitas mental memerlukan seseorang mengembangkan kesadaran atas realitas terbesar daripada dirinya yang menjadi tempat bergantung kepada setiap tindakan yang fundamental.
- b) Kesehatan mental dan ketenangan hati memerlukan hubungan yang konstan antara manusia dengan Tuhannya.<sup>24</sup>

**3. Factor- factor yang Mempengaruhi Kesehatan mental**

---

<sup>24</sup> Moeljono Notosoedirjo, Latipun. *Kesehatan Mental, konsep dan penerapan.*(Malang, UMM Press, 2007), Hlm. 37- 39

Terdapat empat factor yang berhubungan dengan kesehatan mental yaitu factor biologis, psikologis, spiritual, dan sosio- budaya. Dalam penelitian ini hanya akan memfokuskan pada pendalaman materi mengenai factor psikologis kesehatan mental, karena secara garis besar peneliti hanya akan menspesifikasikan dimensi psikologis saja, namun demikian bukan berarti peneliti hendak menafikan ketiga factor lainnya karena padadasarnya ketiga factor lainnya tersebut ada homeostatis yaitu keseimbangan yang dinamis, ketiga unsur tersebut saling mempengaruhi karena bersifat interdependensi.

Pembahasan kali ini lebih difokuskan pada aspek psikologis dalam hubungannya dengan kesehatan mental, hal ini hanya bermaksud untuk mempermudah mempelajari dan memahaminya saja, meskipun pada kenyataannya satu sama lain saling berhubungan dan tidak mungkin dapat terpisahkan.

Ada beberapa aspek psikis yang turut berpengaruh terhadap kesehatan mental, yakni pengalaman awal, proses pembelajaran, kebutuhan dan factor psikologis yang lainnya.

#### **a) Pengalaman awal**

Pengalaman awal merupakan segenap pengalaman- pengalaman yang terjadi pada individu terutama yang terjadi pada masa lalunya. Pengalaman awal ini dipandang oleh psikolog sebagai bagian yang penting dan bahkan sangat menentukan bagi kondisi mental individu dikemudian hari.

Beberapa ahli yang memandang bahwa pengalaman awal sangat berpengaruh terhadap kondisi mental itu adalah Sigmund Freud, Erik H. Erikson,



dan John Bowlby. Dari pandangan ketiga tokoh ini akan diuraikan secara singkat teori psikoanalisa yang dikemukakan oleh Sigmund Freud.

Dalam teorinya, Sigmund Freud berpandangan bahwa kepribadian manusia terdiri dari tiga elemen yang berinteraksi secara dinamis. Ketiga elemen itu adalah id, ego, dan super-ego.

Id adalah subsistem kepribadian asli yang dimiliki individu semenjak lahir, karena itu seringkali disebut sebagai sub-system kepribadian yang primitive. Id lebih dihubungkan dengan factor biologis. Kerja id ini terutama digerakkan oleh dorongan agresifitas dan libido yang berupa energi seksual yakni ekspresi ingin dicintai dan mencintai, yang tugasnya mempertahankan kehidupan dan menjaga kelangsungan hidup. Sigmund Freud berpandangan bahwa kerja id adalah atas dasar prinsip kenikmatan (*pleasure principles*). Tempat id ini pada bagian ketidaksadaran (*unconscious*) dan secara langsung berpengaruh terhadap tingkahlaku seseorang tanpa disadari.

Superego adalah bagian lain dari struktur kepribadian. Superego ini lawan dari id, yaitu bagian dari struktur kepribadian yang dikembangkan dari kebudayaan, nilai-nilai social, dan proses pendidikan dari kedua orang tua. Superego terbentuk karena adanya interaksi dengan lingkungan sosialnya. Karena itulah superego berisi kode moral yang selalu mengendalikan dorongan-dorongan ketidaksadaran dari id. Jadi superego merupakan kata hati seseorang, karena itu merupakan internal-control bagi individu. Superego selalu berada pada tingkat kesadaran (*conscious*) dan dapat pula berada pada ambang sadar

(preconsciousness). Superego ini terbentuk sejak fase kanak-kanak dan terus berkembang hingga dewasa.

Ego merupakan bagian dari struktur kepribadian yang juga penting bagi kepribadian manusia, ego ini dipelajari sepanjang berinteraksi dengan lingkungannya. Ego merupakan mediator antara dorongan- dorongan biologis yang datang dari id dengan tuntutan moral dari superego. Ego merupakan kendali organisme untuk melakukan sesuatu sesuai dengan dunia riil, prinsip kerja ego adalah prinsip realitas (reality principles). Ego ini mengendalikan tuntutan instingtif dan pertimbangan moral.

Setiap saat subsistem kepribadian ini akan bekerja dan id menjadi sumber energi psikisnya. Pada saat id bekerja, ego mulai berfungsi. Namun tidak semua kebutuhan dan keinginan dari id dapat langsung dipenuhi, ada faktor superego yang berfungsi sebagai kode moral selalu mengendalikan dorongan- dorongan itu. Ego lah yang membuat keputusan terhadap perilaku individu, apakah melakukan sebagaimana dorongannya atau menolak dorongannya sejalan dengan superegonya, atau kompromi- kompromi diantara keduanya.

Seseorang yang memiliki ego yang lemah dan terlalu kuat dipengaruhi oleh id, maka cenderung sangat impulsive dan selalu mengikuti dorongan- dorongan instingtifnya. Sementara jika terlalu kuat pengaruh superegonya, maka akan cenderung menghalang- halangi pemenuhan keinginan- keinginan instingtifnya. Namun demikian, jika egonya sangat kuat maka akan membuat keputusan- keputusan yang rasional dan realistis.

Namun demikian, tidak semua orang memiliki ego yang kuat (*ego-strength*). Banyak yang egonya sangat lemah. Karena itulah dalam menghadapi dorongan, keputusan atau tuntutan moralnya, sehingga terjadi konflik-konflik psikis. Hal yang tidak terhindari dari konflik ini adalah timbulnya kecemasan (*anxiety*). Menurut Sigmund Freud terdapat tiga macam kecemasan yang mungkin terjadi, yakni kecemasan neurotic, kecemasan realitas, dan kecemasan moral.

Kecemasan neurotic merupakan kecemasan individu akibat khawatir tidak mampu mengatasi atau menekan keinginan-keinginan primitifnya. Kecemasan realitas merupakan kecemasan yang terjadi akibat ketakutannya menghadapi realitas, dan kecemasan moral adalah kecemasan akibat rasa bersalah dan ketakutan dihukum oleh nilai-nilai yang ada pada nalurinya.

Untuk menghindari kecemasan itu kemudian individu berusaha untuk menghindarinya. Cara menghindarinya dilakukan dengan menggunakan mekanisme pertahanan diri (*ego defence mechanism*). Bentuk mekanisme pertahanan diri ini bermacam-macam yakni repressi, proyeksi, reaksi formasi, fiksasi, regresi, penolakan, rasionalisasi, salah sasaran, dan introjeksi.

Simptom-simptom itu dapat berkembang menjadi gangguan atau sindroma bagi individu jika dipertahankan secara terus menerus, jadi symptom tersebut dapat menimbulkan gangguan mental bagi seseorang, khususnya gangguan neurotic. Yang termasuk gangguan neurotic disini diantaranya gangguan konversi dan somatoform, gangguan kecemasan, gangguan obsesi, dan gangguan depresi.

Pada mulanya individu berusaha menekan segenap dorongan dan gangguannya, tetapi jika lebih kuat dapat termanifestasi dalam bentuk eksternalisasi dalam perilakunya, dan pada akhirnya menjadi sebuah gangguan baginya. Karena itu sangat jelas, bahwa bagi Sigmund Freud, gangguan mental itu sebenarnya adalah karena factor konflik- konflik psikis yang bersifat internal.

Lemahnya ego bagi individu sangat berkaitan dengan pembentukan awal. Pembentukan awal yang kurang tepat dapat membuat anak tidak dapat memiliki cara penanganan (*coping mechanism*) yang tepat terhadap masalah yang dihadapi dan dapat berakibat gangguan mental bagi anak.

Adapun kondisi psikis lain yang mempengaruhi kesehatan mental adalah temperamen, ketahanan terhadap stressor, kemampuan kognitif. Pada factor-factor psikologis ini pada setiap orang berbeda- beda. Factor- factor itu dapat menjadi potensi yang dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang dan dapat pula menghambat kesehatan mental seseorang.

Jadi dapat disimpulkan bahwa factor psikologis merupakan salah satu dimensi yang turut mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Factor- factor psikologis itu diantaranya adalah pengalaman awal, proses pembelajaran, kebutuhan dan kondisi psikologis lainnya.

Terdapat sejumlah gangguan mental yang dikaitkan dengan dimensi psikologis ini yakni gangguan kecemasan, gangguan afeksi, gangguan perilaku lainnya selalu dihubungkan dengan kondisi- kondisi psikologis yang didapatkan oleh individu. Kondisi psikologis yang kurang baik akan berakibat jelek bagi

kesehatan mental, sementara kondisi psikologis yang baik akan memperkuat kesehatan mentalnya.<sup>25</sup>

#### **4. Teori- teori mental yang sehat**

Meskipun sudah dijelaskan beberapa uraian mengenai kesehatan mental pada bagian diatas, untuk menetapkan suatu keadaan psikologis berada dalam keadaan sehat tidaklah mudah. Kalangan ahli kesehatan mental telah membuat kriteria- kriteria atau kondisi optimum seseorang dapat dikatakan berada dalam kondisi sehat mental. Kondisi optimum ini dapat dijadikan sebagai acuan dan arah yang dapat dituju dalam melakukan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan mental serta pencegahannya.

Maslow dan Mittlemenn (1963) menguraikan pandangannya mengenai prinsip- prinsip kesehatan mental yang menyebutnya dengan *manifestations of psychological*. Dalam tulisan- tulisan terakhirnya (Maslow, 1968) menyebut kondisi yang sehat secara psikologis itu dengan istilah *self- actualization* sekaligus sebagai puncak kebutuhan dari teori hierarki kebutuhan yang disusunnya.

Manifestasi mental yang sehat (secara psikologis) menurut Maslow dan Mittlemenn adalah sebagai berikut :

- 1) Adequate feeling of security (rasa aman yang memadai), perasaan merasa aman dalam hubungannya dengan pekerjaan, social dan keluarga.
- 2) Adequate self- evaluation (kemampuan menilai diri sendiri yang memadai), yang mencakup (a) harga diri yang memadai yakni merasa ada nilai yang

---

<sup>25</sup> Moeljono Notoesodirjo, Latipun. *Kesehatan Mental, konsep dan penerapan.*(Malang, UMM Press, 2007), Hlm. 94- 113

sebanding pada diri sendiri dan prestasinya (b) memiliki perasaan berguna, yakni perasaan yang secara moral masuk akal, dengan perasaan yang tidak diganggu dengan perasaan bersalah yang berlebihan, dan mampu mengenal beberapa hal yang secara social dan personal tidak dapat diterima oleh kehendak umum yang selalu ada sepanjang kehidupan dimasyarakat.

- 3) Adequate spontaneity and emotionality (memiliki spontanitas dan perasaan yang memadai dengan orang lain) hal ini ditandai dengan kemampuan menjalin hubungan emosional secara kuat dan abadi seperti hubungan persahabatan dan cinta.
- 4) Efficient contact with reality (mempunyai kontak yang efisien dengan realitas) kontak ini sedikitnya mencakup tiga aspek yakni dunia fisik, social, dan diri sendiri atau personal. Hal ini ditandai dengan adanya (a) tiadanya fantasi yang berlebihan (b) mempunyai pandangan yang realitstis dan pandangan yang luas terhadap dunia, yang disertai dengan kemampuan menghadapi kesulitan hidup sehari- hari misalnya sakit dan kegagalan dan (c) kemampuan untuk berubah jika situasi eksternal tidak dapat dimodifikasi. Kata yang tepat untuk hal ini adalah bekerjasama tanpa dapat ditekan (cooperation with the inevitable).
- 5) Adequate bodily desires and ability to gratify them (keinginan- keinginan jasmani yang memadai dan kemampuan untuk memuaskannya) hal ini ditandai dengan (a) suatu sikap yang sehat terhadap fungsi jasmani, dalam arti menerima mereka tetapi bukan dikuasai (b) kemampuan memperoleh kenikmatan kebahagiaan dari dunia fisik dalam kehidupan ini seperti makan, tidur, dan pulih kembali dari kelelahan (c) kehidupan seksual yang wajar,

keinginan yang sehat untuk memuaskan tanpa adanya rasa takut dan konflik (d) kemampuan bekerja (e) tidak adanya kebutuhan yang berlebihan untuk mengikuti beragam aktifitas tersebut.

- 6) Adequate self knowledge (mempunyai kemampuan pengetahuan yang wajar). Termasuk didalamnya (a) cukup mengetahui tentang motif, keinginan, tujuan, ambisi, hambatan, kompensasi, pembelaan, perasaan rendah diri, dan sebagainya (b) penilaian yang realistis terhadap milik dan kekurangan. Penilaian diri yang jujur adalah dasar kemampuan untuk menerima diri sendiri sebagai sifat dan tidak untuk menanggalkan (tidak mau mengakui) sejumlah hasrat penting atau pikiran jika beberapa diantara hasrat- hasrat itu secara personal dan social tidak dapat diterima. Hal itu akan selalu terjadi sepanjang kehidupan dimasyarakat.
- 7) Integration and concistency of personality (kepribadian yang utuh dan konsiste) hal ini bermakna (a) cukup baik perkembangannya, kepandaiannya, berminat dalam beberapa aktifitas (b) mempunyai usaha yang cukup dan tekun mencapai tujuan (c) tujuan itu bersifat baik untuk diri sendiri dan masyarakat.
- 8) Adequate life goal (memiliki tujuan hidup yang wajar). Hal ini berarti (a) memiliki rujukan yang sesuai dan dapat dicapai (b) mempunyai usaha yang cukup dan tekun mencapai tujuan (c) tujuan itu bersifat baik untuk diri sendiri dan masyarakat.
- 9) Ability to learn from experience (kemampuan untuk belajar dari pengalaman). Kemampuan untuk belajar dari pengalaman termasuk tidak hanya kumpulan pengetahuan dan kemahiran keterampilan terhadap dunia praktik, tetapi

elastisitas dan kemauan menerima dan oleh karena itu, tidak terjadi kekakuan dalam penerapan untuk menangani tugas- tugas pekerjaan. Bahkan lebih penting lagi adalah kemampuan untuk belajar secara spontan.

10) Ability to satisfy the requirements of the group (kemampuan memuaskan tuntutan kelompok) individu harus (a) tidak terlalu menyerupai anggota kelompok yang lain dalam cara yang dianggap penting oleh kelompok (b) terinformasi secara memadai dan pada pokoknya menerima cara yang berlaku dari kelompoknya (c) berkemampuan dan dapat menghambat dorongan dan hasrat yang dilarang kelompoknya (d) dapat menunjukkan usaha yang mendasar yang diharapkan oleh kelompoknya; ambisi, ketepatan, persahabatan, rasa tanggung jawab, kesetiaan, dan sebagainya (e) minat dalam aktifitas rekreasi yang disenangi kelompoknya.

11) Adequate emancipation from the group or culture (mempunyai emansipasi dari kelompok atau budaya). Hal ini mencakup (a) kemampuan untuk menganggap sesuatu itu baik dan yang lain adalah buruk setidaknya (b) dalam beberapa hal tergantung pada pandangan kelompok (c) tidak ada kebutuhan yang berlebihan untuk membujuk (menjilat), mendorong, atau menyetujui kelompok (d) untuk beberapa tingkat toleransi dan menghargai terhadap perbedaan budaya.



### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Jenis Dan Rancangan Penelitian**

Penelitian ini difokuskan untuk mengetahui dan mendeskripsikan tradisi Do'a setelah sholat fardhu, dinamika kesehatan mental santri putra, dan kontribusi Do'a setelah sholat fardhu terhadap kesehatan mental santri putra di pondok pesantren Daruttauhid- Malang.

Untuk mencapai tujuan tersebut maka dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Pendekatan kualitatif deskriptif ini dibutuhkan untuk menguraikan latar dan individu tersebut secara utuh.

Kirk dan Miller mendefinisikan penelitian kualitatif sebagai cara untuk melakukan pengamatan pada manusia dalam kawasannya sendiri dan berhubungan dengan orang-orang tersebut dalam bahasanya dan dalam peristilahannya.<sup>26</sup>

Pendekatan studi kasus sendiri digunakan peneliti untuk menguraikan dan menjelaskan secara komprehensif mengenai aspek individu, suatu kelompok, suatu organisasi (*komunitas*), suatu program, atau suatu situasi sosial dari tradisi Do'a setelah sholat fardhu, dan kontribusinya terhadap kesehatan mental santri putra di pondok pesantren Daruttauhid- Malang.

---

<sup>26</sup> Lexy J. Moloeng, Metodologi Penelitian Kualitatif. PT Remaja Rosdakarya, Bandung, 2002, h. 3

Jadi, karena dalam penelitian ini menyangkut tentang Tradisi Do'a setelah sholat fardhu dan kontribusi Do'a setelah sholat fardhu terhadap kesehatan mental santri putra di Pondok Pesantren Daruttauhid- Malang, maka peneliti berusaha melihat secara mendalam tentang permasalahan tersebut pada santri putra di pondok pesantren Daruttauhid- Malang,

Dalam penelitian ini peneliti akan mendeskripsikan tentang tradisi Do'a setelah sholat fardhu, dinamika kesehatan mental santri putra, dan kontribusi Do'a setelah sholat fardhu terhadap kesehatan mental santri putra di pondok pesantren Daruttauhid- Malang.

## **B. Fokus penelitian**

Fokus penelitian ini bermanfaat untuk pembatasan mengenai objek kajian yang akan dibahas. Manfaat yang lain agar peneliti tidak terjebak pada banyaknya data yang diperoleh dilapangan. Maka penelitian ini memfokuskan pada beberapa aspek sebagai berikut :

1. Mengetahui Tradisi Do'a setelah sholat fardhu di pondok pesantren Daruttauhid- Malang.
2. Mengetahui dinamika kesehatan mental santri putra di pondok pesantren Daruttauhid- Malang yang mencakup dimensi Psikologis dan beberapa dimensi lain yang turut mendukung seperti dimensi biologis dan dimensi lingkungan sosial.
3. Mengetahui kontribusi dari Do'a setelah sholat fardhu terhadap Kesehatan mental santri putra di pondok pesantren Daruttauhid- Malang.

### **C. Kehadiran Peneliti.**

Kehadiran peneliti dalam penelitian kualitatif mutlak diperlukan, karena peneliti sendiri merupakan alat (*instrumen*) pengumpul data utama sehingga kehadiran peneliti mutlak untuk diperlukan dalam menguraikan data nantinya. Dengan terjun langsung ke lapangan maka peneliti dapat melihat secara langsung fenomena di daerah lapangan seperti "kedudukan peneliti dalam penelitian kualitatif cukup rumit, ia sekaligus sebagai perencana, pelaksana pengumpulan data, analisis data, penafsir data dan pada akhirnya ia akan menjadi pelopor hasil penelitiannya"<sup>27</sup>

Kehadiran peneliti dalam penelitian ini diketahui statusnya sebagai peneliti oleh informan, dengan terlebih dahulu mengajukan surat izin penelitian ke lembaga yang terkait. Adapun peran peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai pengamat berperan serta yakni peneliti tidak sepenuhnya sebagai pemeran serta tetapi masih melakukan fungsi pengamatan.

Pada waktu penelitian, peneliti mengadakan pengamatan langsung, sehingga diketahui fenomena- fenomena yang nampak. Secara umum kehadiran peneliti di lapangan dilakukan dalam tiga tahapan.

- 1) Penelitian pendahuluan yang ditujukan untuk lebih mengenal kondisi lapangan penelitian.
- 2) Pengumpulan data, pada bagian ini peneliti secara khusus melakukan pengumpulan data.

---

<sup>27</sup> Ibid. Hlm. 121

- 3) Evaluasi data yang bertujuan menilai data yang sudah diperoleh dilapangan sesuai dengan konteks realitas yang ada.

#### **D. Penentuan Subyek.**

Penelitian kualitatif Sarantakos menekankan bahwa banyaknya jumlah sampel bukan menjadi prioritas utama, untuk menjamin tingginya akurasi, validitas dan keberhasilan dalam penelitian kualitatif.<sup>28</sup>

Dalam penelitian ini mengambil dua santri putra sebagai informan. Pengambilan informan ini dipertimbangkan dari variasi data yang ada di lapangan, antara lain :

- a) Santri putra yang mondok di pesantren Daruttauhid- Malang selama 2 tahun, berlatarbelakang dari pendidikan agama dan keluarga yang agamis.
- b) Dan santri putra yang mondok di pesantren Daruttauhid- Malang selama 1 tahun, berlatarbelakang dari pendidikan sekolah umum dan keluarga yang kurang taat dalam beragama.

Dari variasi latar belakang informan, diharapkan mendapatkan informasi yang lebih akurat, dan mendekati dari tujuan penelitian yang hendak dicapai.

Pengambilan informan tersebut dijelaskan Patton dengan mengkategorikan pengambilan informan dengan variasi maksimum, dimana pengambilan informan dilakukan bila subyek penelitian menampilkan banyak variasi, dan keterwakilan semua variasi penting untuk memanfaatkan adanya perbedaan- perbedaan yang ada untuk menampilkan kekayaan data.<sup>29</sup>

---

<sup>28</sup> E. Kristi Poerwandari, *Pendekatan Kualitatif Penelitian Perilaku Manusia*, PERFECTA LPSP3 Fakultas Psikologi UI, Jakarta, 2005, h. 95- 96.

<sup>29</sup> Ibid., h. 98

Adapun dalam penetapan informan, peneliti mengkategorikan dalam kriteria sebagai berikut :

1. Santri yang telah cukup lama dan intensif menyatu dengan medan aktifitas yang menjadi sasaran penelitian.
2. Santri yang masih aktif terlibat di lingkungan aktifitas yang menjadi sasaran penelitian.
3. Santri yang masih banyak mempunyai waktu untuk di mintai informasi oleh peneliti.
4. Santri yang tidak mengemas informasi, tetapi relatif memberikan informasi yang sebenarnya, dan
5. Santri yang tergolong asing bagi peneliti, sehingga terkesan sebagai "guru baru"

#### **E. Pengumpulan Dan Keabsahan Data**

Pengumpulan data meliputi seluruh proses penelitian dari awal hingga berwujud laporan penelitian. Secara keseluruhan penelitian ini berlangsung selama 1 setengah bulan, yakni dari pertengahan Februari 2009 sampai akhir Maret 2009, dari waktu yang tersedia tersebut peneliti dengan aktif melakukan kegiatan penelitian secara kontinu, selama 3 hari sebelum penelitian, peneliti gunakan untuk melakukan penelitian awal dengan mencari informasi berkenaan dengan tradisi Do'a setelah sholat fardhu dan dinamikan kesehatan mental santri putra di pondok pesantren Daruttauhid- Malang secara umum, melalui Ustad, Pengurus dan santri putra lainnya yang ada di pondok pesantren Daruttauhid- Malang.

Dalam penelitian ini, antara pengumpulan data dan keabsahan data tidak dilakukan secara terpisah, melainkan berjalan secara bersamaan dan berproses secara simultan. Untuk itu peneliti mengambil teknik triangulasi dalam proses pengambilan data.

Metode triangulasi merupakan metode pemahaman sosial yang menyakini bahwa untuk memahami fenomena sosial dan fenomena psikologis tidaklah cukup hanya dengan menggunakan satu metode saja.<sup>30</sup>

Triangulasi dalam Poerwandari mengacu pada upaya mengambil sumber-sumber data yang berbeda untuk menjelaskan suatu masalah. Selanjutnya Marshall dan Rossman mengungkapkan bahwa data tersebut dapat digunakan untuk mengkolaborasi dan memperkaya penelitian, selain itu dengan data tersebut peneliti akan dapat menguatkan derajat manfaat studi pada situasi- situasi yang berbeda.<sup>31</sup>

Dalam penelitian ini, triangulasi data dilaksanakan dalam praktek wawancara dan observasi. Misalkan dalam wawancara awal telah di peroleh suatu data, maka selanjutnya dari data tersebut akan di jadikan landasan bagi pelaksanaan wawancara selanjutnya, tentunya setelah melakukan sedikit kajian terhadap data yang telah di peroleh. Dan untuk memperkuatnya bisa di bantu dengan data observasi.

---

<sup>30</sup> Koentjoro, *Metode Triangulasi: Sebuah Pendekatan Holistik dalam Memahami Fenomena Sosial*, makalah (tidak di terbitkan), dalam Umi Nafisah, *Dinamika Kelekatan Anak Usia TK di Pondok Pesantren TK AL- Qur'an dan SD Khusus Mambaul Hisan di Desa Bandalpandean Kediri*, Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Gajah Mada, Yogyakarta, 2004, h.54 (tidak di terbitkan)

<sup>31</sup> E. Kristi Poerwandari, *Pendekatan Kualitatif Penelitian Perilaku Manusia*, PERFECTA LPSP3 Fakultas Psikologi UI, Jakarta, 2005. h. 196

Lebih jauh proses pengumpulan data melalui observasi dan wawancara bisa di simak di bawah ini.

### **1. Observasi**

Mengutip dari pendapat Guba dan Lincoln, teknik pengamatan memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melihat dan mengamati sendiri peristiwa yang ingin diteliti dan mencatat segala kejadian sesuai dengan situasi yang sebenarnya.<sup>32</sup>

Teknik pengamatan ini ditujukan untuk mengamati tradisi Do'a setelah sholat fardhu, dinamika kesehatan mental subyek, dan kontribusi dari Do'a setelah sholat fardhu terhadap kesehatan mental subyek di pondok pesantren Daruttauhid-Malang. Peranan peneliti dalam pengamatan ini adalah pemeran serta sebagai pengamat aktif. Peneliti sepenuhnya berpartisipasi dalam kegiatan yang di lakukan oleh subyek.

Peneliti seringkali terlibat dalam aktifitas keseharian subyek dan pelaksanaan ritual Do'a setelah sholat fardhu di pondok pesantren Daruttauhid-Malang sehingga peneliti bisa mengamati pola dan sikap subyek dalam berdo'a setelah sholat fardhu yang di lakukan di masjid Al- Mubarak Pondok pesantren Daruttauhid- Malang, dan pola kehidupan keseharian subyek dalam kaitannya dengan pola social, biologis, dan psikologis subyek.

Pada jelang akhir bulan Januari 2009, peneliti melakukan observasi awal, yakni ketika peneliti menemui kedua subyek pada pertamakalinya di masjid Al-Mubarak pondok pesantren Daruttauhid- Malang, pertemuan awal cukup menjadi

---

<sup>32</sup> Lexy J. Moloeng, Metodologi Penelitian Kualitatif. PT Remaja Rosdakarya, Bandung, 2002, h. 51.

permulaan yang menyenangkan. Penerimaan kedua subyek cukup baik begitu juga dengan santri putra lainnya. Ketika dekat dengan kedua subyek untuk pertamakalinya tidak ada yang terlihat berbeda dengan kebanyakan santri putra lain yang menggunakan gamis dan berbahasa arab. Dengan sedikit modal bahasa arab dan latar belakang pondok pesantren peneliti, percakapan pembuka dengan lancar dapat di lalui.

Observasi selanjutnya dititik beratkan pada hubungan social subyek dengan santri putra lainnya di lingkungan pondok pesantren Daruttauhid- Malang. Pada tanggal 29 Januari 2009 peneliti melakukan observasi ketika ada acara istighosah akbar lintas Pondok pesantren di pondok pesantren Darul Hadits Malang.

Acara tersebut di hadiri oleh seluruh santri putra di pondok pesantren Daruttauhid- Malang tak terkecuali kedua subyek penelitian. Pada proses observasi peneliti mengetahui sendiri bagaimana interaksi santri putra pondok pesantren Daruttauhid- Malang yang notabene dari latar belakang pondok pesantren semi- modern dengan santri putra pondok Darul Hadits-Malang yang notabene berlatar belakang pondok pesantren salaf tulen. Kesempatan acara tersebut di gunakan santri putra pondok pesantren Daruttauhid- Malang selain untuk sukseki kegiatan inti juga di gunakan untuk ajang berkenalan.

Peneliti datang mulai dari awal sampai akhir acara istighosah akbar, sehingga mengetahui runtutan acara dengan baik. Mulai acara pembukaan, sambutan- sambutan dan ceramah inti, membaca surat waqi'ah, Dzikir- Do'a sampai ishoma.



Usai acara tersebut di lanjutkan dengan koordinasi yang di lakukan oleh perwakilan masing- masing santri dari kedua pondok pesantren tersebut guna membahas kegiatan rutin yang di lakukan setiap bulan yakni pengajian kitab Fathul Qorib dan kitab Fathul Mu'in, kedua subyek selalu aktif berperan serta dalam sukseki kegiatan tersebut. Pelaksanaan kegiatan tersebut dapat meningkatkan persaudaraan, bertukar pengalaman dan ilmu sehingga sarat dengan pembelajaran social.

Selain itu observasi juga di lakukan di kamar asrama pondok di mana tempat tidur subyek, tepatnya di kamar 07 (*subyek I*) dan kamar 12 (*subyek II*) lantai dua. Masing- masing subyek tinggal di kamar yang berbeda dan dalam satu kamar setiap subyek tinggal bersama 5 santri putra lainnya.

Observasi juga di lakukan pada setiap kali wawancara berlangsung. Untuk melihat perilaku subyek secara lebih dekat baik dengan pribadinya maupun dengan santri lainnya, karena seringkali ketika wawancara subyek membawa sahabatnya. Dari situ dapat di ketahui bagaimana nada bicara, baik dengan orang lain (peneliti) dan sesama santri putra lainnya.

Dalam pengecekan keabsahan data terkadang peneliti meminta bantuan pada subyek ketika janji bertemu untuk membawa sahabat dekatnya. Pada saat itulah peneliti melakukan observasi terkait dengan interaksi subyek bersama sahabat dekatnya, ketika di hadapkan pada peneliti.

Proses observasi ini selain untuk memperkaya data juga sebagai salah satu metode yang di gunakan dalam menguji keabsahan data. Yaitu ketika observasi yang di lakukan bertujuan untuk mengkroscek data yang telah di peroleh.

## **2. Wawancara mendalam (*Indepth Interview*)**

Cara ini merupakan tahapan yang dilalui peneliti untuk mendapatkan data primer dari informan sesuai dengan kajian atau fokus penelitian, wawancara sendiri di lakukan secara mendalam (*indepth interview*)

Untuk dapat melakukan wawancara secara mendalam, peneliti melakukannya dengan beberapa tahapan, yakni wawancara yang dilakukan beberapa kali terhadap satu subyek. Dari hasil wawancara pertama nantinya akan menjadi pedoman wawancara kedua dan begitu seterusnya, sampai data yang diperoleh cukup relevan dengan tujuan penelitian. Wawancara secara berkala tersebut selain untuk memperjelas dan menambah informasi data, juga sebagai metode untuk memperoleh keabsahan data atau tidak lain sebagai teknik triangulasi itu sendiri.

Kedua metode tersebut digunakan secara simultan agar data yang diperoleh bisa saling mendukung dan sinergis. Hal itu merupakan triangulasi data yakni sampai seberapa jauh temuan dari lapangan benar- benar representatif. Untuk memperoleh data yang representatif, maka selalu di lakukan perbandingan antara hasil wawancara dengan observasi, hasil wawancara satu dengan yang lainnya, dan hasil observasi satu dengan yang lainnya.

Selain dari teknik triangulasi yang di lakukan dalam proses pengambilan data, peneliti juga melakukan peer debriefing terhadap data dan selanjutnya mendiskusikan hasil kajian dengan orang lain yang memiliki pengetahuan tentang pokok penelitian dan metode penelitian yang di terapkan, seperti dengan dosen

pembimbing skripsi ataupun orang lain yang berkompeten. Secara lebih lanjut keabsahan data akan di peroleh dari proses data yang di lakukan.

Pada saat melakukan wawancara pertamakalinya, peneliti berusaha menjalin rapport atau pendekatan kepada para subyek terlebih dahulu, rapport dibentuk ketika peneliti terlibat dalam pengajian kitab Ta'limul Mutaalim (*setiap hari jum'at pagi*), menemani subyek mengantarkan surat undangan diskusi rutin kitab Fathul Qorib di pondok pesantren Darul Hadits- Malang, dan berbelanja kitab di Toko Kitab Al- Munawir- kota Malang.

Wawancara kepada subyek di lakukan peneliti di taman di depan asrama pondok pesantren Daruttauhid- Malang dan kamar kedua subyek Pemilihan tempat ini dengan pertimbangan agar proses wawancara dapat berjalan dengan lancar, karena tempatnya tidak begitu terbuka dan dapat menjaga prifasi subyek.

Tabel Data Waktu Wawancara Kepada Kedua Subyek

No	Subyek	Wawancara	Hari/ Tanggal	Waktu
1	1	Pertama	Jum'at, 20 Februari 09	09.00- 11.00 WIB
2	1	Kedua	Jum'at, 27 Februari 09	09.00- 11.00 WIB
3	1	Ketiga	Jum'at, 06 Maret 09	09.00-11.00 WIB
4	2	Pertama	Jum'at, 13 Maret 09	09.00-11.00 WIB
5	2	Kedua	Jum'at 20 Maret 09	09.00-11.00 WIB

Pada subyek pertama wawancara di lakukan selama 3 kali pada setiap hari Jum'at mulai tanggal 20 Februari 09 sampai dengan 06 Maret 09. Durasi waktu lamanya wawancara selama 2 jam setiap kali wawancara dari jam 09.00 sampai

dengan 11.00. WIB wawancara kepada subyek II dilakukan sebanyak 2 kali karena data yang diperoleh secara mayoritas memiliki banyak kesamaan dengan data yang diberikan subyek I, sehingga penggalian data dianggap sudah selesai. Alasan penelitian di lakukan setiap hari Jum'at karena waktu tersebut adalah hari libur bagi segenap santri putra di pondok pesantren Daruttauhid- Malang.

Wawancara berlangsung dengan baik dan lancar, subyek menjawab semua pertanyaan yang di ajukan oleh peneliti. Bahkan dari interaksi selama proses wawancara dan observasi, antara peneliti dan subyek terjadi keakraban. Tidak jarang dalam proses wawancara akhirnya kami saling mengungkapkan hal yang bersifat pribadi (curhat), sehingga tanpa peneliti mengajukan pertanyaan, peneliti memperoleh informasi yang lebih banyak

Untuk memperjelas alur wawancara, dan mencatat ungkapan- ungkapan penting, peneliti juga mengandalkan catatan lapangan ketika berada di lokasi penelitian.

#### **F. Metode Analisis Data**

Analisa merupakan proses mencari dan mengatur secara sistematis transkrip wawancara, observasi dan bahan- bahan lain yang telah dihimpun untuk menambah pemahaman mengenai bahan- bahan dan untuk memungkinkan melaporkan apa yang telah ditemukan selama penelitian kepada pihak lain.

Menurut Bogdan dan Biklen, Analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang

penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.<sup>33</sup>

Sedangkan analisis data kualitatif secara umum terdiri dari tiga jalur kegiatan yang terjadi secara bersamaan yaitu, Reduksi data, Penyajian data, dan Penarikan kesimpulan atau Verifikasi.

### **1) Reduksi Data**

Reduksi data diartikan sebagai proses pemilihan, pemusatan perhatian, reduksi penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan tertulis di lapangan.

Reduksi data bukanlah suatu hal yang terpisah dari analisis. Ia merupakan bagian dari analisis. Pilihan- pilihan peneliti tentang bagian data mana yang di kode, mana yang di buang, pola- pola mana yang meringkas sejumlah bagian yang tersebar. Cerita- cerita apa yang berkembang, semua itu merupakan pilihan analitis yang menunjukkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu dan mengorganisasi data dengan cara sedemikian rupa sehingga kesimpulan-kesimpulan akhirnya dapat ditarik dan diverifikasi.

Dalam konteks penelitian ini reduksi data dilakukan dengan memetakan data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara selama proses penelitian berlangsung sehingga penelitian ini terfokus pada persoalan yang diangkat. yakni, Tradisi Do'a setelah sholat fardhu dan kesehatan mental santri putra di pondok pesantren Daruttauhid- Malang.

---

<sup>33</sup> Lex J. Moleong, M.A. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005), hlm. 248

Data yang diperoleh dari lapangan di tulis dalam bentuk laporan terinci. Laporan- laporan tersebut perlu untuk direduksi, dirangkum dan dipilih hal- hal yang pokok, difokuskan pada perihal yang penting, dicari tema dan polanya. Jadi laporan lapangan sebagai bahan mentah disingkatkan, direduksi, disusun, lebih sistematis sehingga lebih mudah dikodekan. Reduksi data akan sangat membantu dalam memberikan kode pola pada aspek- aspek tertentu.

## **2) Penyajian Data**

Alur penting yang kedua dari kegiatan analisis adalah penyajian data. Penyajian data merupakan sekumpulan informasi tersusun yang memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan.

Penyajian yang paling sering di gunakan pada data kualitatif dimasa lalu adalah bentuk teks normatif. Teks normatif dalam hal ini bisa melebihi beban kemampuan manusia dalam memproses informasi dan mengikis kecenderungan- kecenderungan mereka untuk menemukan pola- pola yang sederhana.

Sedangkan penyajian data yang baik merupakan suatu cara utama bagi analisis kualitatif yang valid. Maka dalam studi deskriptif ini penyajian data dilakukan dengan menyusun secara sistematis keseluruhan data yang diperoleh dari wawancara dan observasi pada responden yang dijadikan sebagai objek penelitian, setelah di lakukan pemilihan dan pemilahan data. Hal ini dilakukan agar dalam penarikan kesimpulan dan proses verifikasi dapat di uji validitasnya.

## **3) Penarikan Kesimpulan/ Verifikasi**

Kegiatan analisis ketiga yang paling penting adalah menarik kesimpulan atau verifikasi. Kesimpulan adalah sebagian dari satu kegiatan konfigurasi yang

utuh. Kesimpulan juga diverifikasi selama penelitian berlangsung. Verifikasi itu mungkin sesingkat pemikiran kembali yang melintas dalam pikiran penganalisis selama ia menulis. Suatu tinjauan ulang pada catatan- catatan lapangan atau mungkin menjadi begitu seksama dan memakan tenaga. Dengan peninjauan kembali serta tukar pikiran diantara teman sejawat untuk mengembangkan kesepakatan intersubjektif atau juga upaya- upaya yang luas untuk menempatkan salinan suatu temuan dalam perangkat data yang lain. Singkatnya, makna- makna yang muncul dari data harus di uji kebenarannya, kekokohnya, yakni yang merupakan validitasnya.

Dalam penelitian ini sejak awal peneliti berusaha mencari makna data yang di kumpulkannya. Jadi, dari data yang diperolehnya telah dicoba mengambil kesimpulan semenjak awal. Kesimpulan ini pada mulanya masih tentatif, kabur, di ragukan, akan tetapi dengan berkembangnya data maka kesimpulan itu dapat lebih grounded.

Jadi kesimpulan haruslah selalu diverifikasi selama penelitian berlangsung. Verifikasi dapat singkat dengan mencari data baru, dapat pula dengan mencari data secara lebih mendalam bila penelitian dilakukan untuk mencapai *inter subjektif consensus* yakni persetujuan bersama agar lebih menjamin validitas atau confirmability.

## **BAB IV**

### **PAPARAN DATA DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Paparan Data Lokasi Penelitian dan Kehidupan Santri Putra di Pondok pesantren Daruttauhid- Malang.**

Lingkungan disekitar pondok pesantren Daruttauhid- Malang terbilang cukup kondusif hal ini dikarenakan lokasinya jauh dari pusat kota Malang sehingga terhindar dari hingar- bingar kemajuan kota, kekondusifan itu juga didukung oleh keberadaannya yang berdekatan dengan beberapa kampus yang salah satunya dengan kampus UIN Malang sehingga dengan demikian dapat menunjang aktifitas pelaksanaan ibadah seperti halnya ibadah sholat Jum'at yang dilaksanakan oleh santri pondok pesantren Daruttauhid di Masjid At- Tarbiyah UIN Malang.

Kondisi lingkungan masyarakat kampung di sekitar pondok pesantren Daruttauhid- Malang juga terbilang cukup kondusif, masyarakat disekitar pondok cukup taat dalam menjalankan perintah agama seperti halnya pelaksanaan sholat fardhu dan ibadah sunnah lainnya, sehingga tak heran jika ketika perayaan Maulid Nabi Muhammad SAW beberapa bulan yang lalu masyarakat disekitar pondok dengan khidmat merayakannya.

Kekondusifan lingkungan di sekitar pondok pesantren Daruttauhid- Malang tersebut telah nyata dirasakan manfaatnya oleh segenap warga santri di pondok pesantren Daruttauhid- Malang sehingga dapat menunjang proses kegiatan belajar dan mengajar yang ada.



Adapun suasana didalam pondok pesantren Daruttauhid- Malang sendiri sangat bernuansakan islami, terpancarkan dengan tradisi berbusana “Gamis” yang sudah berakar kuat, dan kegiatan pengajian yang cukup padat, ditambah lagi oleh betebarnya santri di taman- taman dan emperan asrama untuk menghafal materi pelajaran yang di tugaskan oleh asatid. Tidak hanya dikentalkan oleh nuansa keagamaan saja, namun di pondok pesantren Daruttauhid- Mlang juga sarat dengan nuansa pendidikan umum kurikulum Depag. Tampak setiap pagi musim sekolah para santri berangkat bersama- sama ke sekolah yang juga masih dibawah naungan pondok pesantren Daruttauhid- Malang.

Nuansa islami di pondok pesantren Daruttauhid- Malang juga dikentalkan oleh adanya penerapan penggunaan bahasa arab di lingkungan dalam pondok, didukung lagi oleh banyaknya santri yang berasal dari keturunan Arab sehingga terpancarkan rona kearab- araban.

Perputaran sosialisasi antar sesama santri selama berada didalam pondok pesantren Daruttauhid- Malang terbilang cukup harmonis, terlihat dari kentalnya persaudaraan dan solidaritas antar sesama mereka, tidak hanya itu saja hubungan antara santri- ustad- pengurus juga cukup harmonis sehingga sangat mendukung santri putra untuk kerasan tinggal di pondok pesantren Daruttauhid- Malang.

Adapun aktifitas keseharian yang dilakukan oleh segenap santri di pondok pesantren Daruttauhid- Malang cukup banyak, kegiatan pengajian yang padat selalu rutin mereka laksanakan karena jika sampai melanggar dan tidak mengikuti pelaksanaan kegiatan yang telah dianggarkan maka akan dikenakan sanksi baik berupa hafalan kitab atau sanksi membersihkan lingkungan disekitar asrama

santri. Tidak hanya sanksi pelanggaran disiplin didalam pondok saja yang ada, namun juga penerapan disiplin di luar pondok juga diberlakukan, seperti halnya untuk penegakan disiplin tidak boleh keluar dari lingkungan pondok tanpa izin meskipun jarak keluar tersebut berdekatan dengan keberadaan pondok pesantren Daruttauhid- Malang, seperti contoh: keluar untuk membeli nasi/ jajanan di luar pondok.

## **B. Profil Kedua Subyek**

Profil ini didasarkan pada hasil wawancara dan observasi kepada kedua subyek selama proses penelitian berlangsung yang berisi tentang latar belakang kehidupan subyek sebelum tinggal di pondok pesantren Daruttauhid- Malang hingga sekarang yang didalamnya berkaitan dengan perkembangan kepribadian, perkembangan keagamaan, perkembangan sikap dan perilaku, pengalaman psikologis dalam berdo'a, dan kontribusi do'a setelah sholat fardhu terhadap kesehatan mental kedua subyek.

### **1) Subyek I**

Subyek lahir di kota Kecamatan Pagelaran- Malang 19 Tahun silam, subyek adalah anak bungsu dari 2 bersaudara yang hidup ditengah- tengah keluarga yang memberikan kasih sayang serta perhatian yang besar, subyek berasal dari keluarga keturunan Arab yang mampu dalam bidang ekonomi, keluarga subyek tergolong sebagai keluarga yang taat dalam menjalankan perintah agama, ibadah sholat fardhu dan ibadah sunah lainnya seperti berdo'a setelah sholat fardhu selalu rutin dilaksanakan secara berjamaah, dalam keluarga orang

tua subyek menerapkan penggunaan bahasa arab sebagai bahasa keluarga. (wawancara 1, subyek 1, pertanyaan 1 dan 1, 2 & 3).

Pada masa kecilnya, subyek tidak pernah diperlakukan kasar oleh orang tuanya baik secara fisik ataupun secara psikologis. (wawancara 1, subyek 1, pertanyaan 9)

Lingkungan dimana subyek lahir juga terbilang cukup kondusif hal ini berdasarkan pengamatan peneliti ketika berlibur di pondok pesantren Mambaul Ulum, Banjarejo- Gondang legi pada waktu perayaan maulid Nabi Muhammad SAW. Peneliti menyempatkan diri untuk berkunjung kerumah subyek dan mengamati lingkungan dimana subyek dibesarkan. Lingkungan yang berbasiskan pesantren dan taat dalam menjalankan perintah agama tergambar jelas disana, (observasi saat libur perayaan Maulid Nabi SAW 09', di lingkungan rumah subyek, 09- 11.30 WIB).

Kondisi keluarga subyek cukup harmonis dan sehat, mereka tidak memiliki riwayat penyakit psikologis. Riwayat penyakit biologis yang secara langsung berpengaruh terhadap kesehatan mental seperti gangguan pada fungsi otak, sistem endokrin, genetik, sensori, dan faktor ibu selama kehamilanpun tidak dialami oleh keluarga ini. Subyek juga tidak mengalami gangguan- gangguan mental yang berhubungan dengan kerusakan pada otak seperti *dimensia (penurunan secara progresif kemampuan kognitif yang disebabkan oleh genetik, metabolik, keracunan, infeksi, penyakit sirkulasi), epilepsi (kehilangan keseimbangan dan kesadaran yang disebabkan oleh trauma, infeksi, dan genetik), Amnesia Korsakoff (kebingungan yang sangat ekstrim, perubahan kepribadian*

*secara mencolok, lupa mengingat kejadian yang belum lama berlalu).*  
(wawancara 1, subyek 1, pertanyaan 10)

Keluarga subyek sangat memperhatikan pendidikan agama kepada anak-anaknya, Dalam kehidupan subyek selalu merasakan nuansa pendidikan ala pondok pesantren yang sarat terhadap ilmu pengetahuan agama. meskipun sebelum mondok di pesantren Daruttauhid- Malang subyek hanyalah sebagai santri kalong yang hanya sesekali datang menimba ilmu di pondok pesantren salafiyah selepas jum'atan, sebenarnya subyek merasakan ketertarikan terhadap model pendidikan ala pondok pesantren yang menekankan pada pendidikan agama dan akhlak yang sangat dibutuhkan guna pencapaian pribadi yang sehat mental, namun subyek tidak tertarik untuk tinggal di pondok pesantren di desanya karena di pondok tersebut tidak diajarkan pembelajaran bahasa arab dan sebagian besar santrinya jarang yang dari keturunan arab. (wawancara 1, subyek 1, pertanyaan 4)

Berawal dari latar belakang tersebutlah ia berminat untuk memperdalam ilmu agama di pondok pesantren, ia memutuskan mondok di pesantren Daruttauhid- Malang atas dasar inisiatif sendiri dan bekal informasi yang diberikan oleh kakak sepupu subyek yang sudah terlebih dahulu mondok di pesantren Daruttauhid- Malang. Subyek melihat keilmuan bahasa arab kakak sepupunya cukup baik, selain itu kakak sepupunya pernah mengatakan bahwa pondok pesantren Daruttauhid- Malang adalah pondok pesantren yang cukup lengkap dalam pembekalan ilmu kepada para santrinya baik ilmu umum ataupun ilmu agama, para santrinya mayoritas berasal dari keturunan arab dan memakai

gamis seperti yang subyek harapkan sebelumnya.(wawancara 1, subyek 1, pertanyaan 6)

Sedangkan alasan subyek menjatuhkan pilihan ke pondok pesantren Daruttauhid- Malang dengan kriterianya karena alasan bahwa dengan berkumpul bersama santri yang juga keturunan dari arab maka kemungkinan komunikasi bahasa arabnya akan terjaga dan terasah, sedangkan memakai gamis karena dengan busana yang demikian maka akan semakin mencerminkan pribadi yang taqwa dan dapat mempengaruhi kontrol perilaku saya agar tidak sembrono dan lebih hati- hati, karena menurut subyek dengan berpakaian demikian identik mendorong ke'aliman pribadi muslim. (wawancara 1, subyek 1, pertanyaan 7)

Dalam kehidupan keseharian di pondok pesantren Daruttauhid- Malang subyek selalu melaksanakan ibadah secara tepat waktu, ketika adzan sholat berkumandang subyek sesegera mungkin untuk berangkat ke Masjid pondok demikian juga ketika pelaksanaan ibadah lain setelah sholat fardhu seperti Wiridan dan berdo'a setelah sholat fardhu ia selalu melaksanakannya dengan penuh kesungguhan meskipun untuk waktu- waktu sholat lainnya seperti sholat fardhu Subuh ia kerap kali masih merasa mengantuk, namun rasa kantuknya tersebut segera saja dihilangkan karena mengingat pentingnya rangkaian ibadah tersebut bagi dirinya, meskipun terkadang rasa kantuknya tersebut juga hilang karena wajahnya terciprat air yang disemprotkan oleh Asatid dan pengurus pondok yang mengawasi pelaksanaan ibadah. Kedisiplinan dan kesungguhan dalam melaksanakan ibadah ini juga terlihat dari keistiqomahan subyek dalam menempatkan posisi sholat dan ibadah lain setelahnya, subyek selalu duduk di

shof kanan tepat belakang imam yang memimpin sholat hal ini dimaksudkannya sebagai upaya untuk menjaga kekhusu'an dalam beribadah dan berdo' karena dengan menempati shof belakang maka kemungkinan akan terganggu oleh suara-suara gaduh dari santri lain baik yang terlambat sholat fardhu, santri yang mengobrol sama santri lainnya atau suara Asatid yang bermaksud menenangkan pelaksanaan ibadah semakin kecil, perihal tersebut terkadang justru membuat suasana menjadi sedikit gaduh dan menghambat pencapaian kekhusu'an dalam beribadah. Subyek juga tampak sebagai santri yang taat terhadap peraturan pondok lainnya seperti belajar malam, tidak keluar pondok tanpa izin dan lain sebagainya sehingga dengan pribadinya yang demikian, Asatid dan pengurus pondok kerap kali menjadikan subyek sebagai figur yang layak dicontoh oleh santri lainnya. Subyek juga sering dipercaya untuk mengepalai bidang kesantrian, saat ini subyek menjabat sebagai ketua kamar 07 sunan kalijaga di pesantren Daruttauhid- Malang. (observasi, Jum'at 20/ 2/ 09', di pondok pesantren Daruttauhid- Malang, 11. 30- 12.00 & 03.30-14.00)

Subyek tergolong sebagai santri yang cerdas dalam bidang akademik, terlihat dari indikator prestasi akademiknya yang selalu mengalami peningkatan pada setiap usai studi, subyek selalu menyabet juara 5 besar untuk pelajaran kurikulum pondok dikelasnya, namun subyek tidak menuntut ilmu di pengetahuan umum kurikulum Depag dengan alasan ia ingin berkonsentrasi terlebih dahulu dengan keilmuan pondok hal ini juga berkat anjuran abah dan umminya dengan maksud yang sama, meskipun demikian bukan berarti subyek mengindahkan sekolah umum kurikulum Depag, pada masa penerimaan siswa baru tahun depan

kelak subyek berencana akan melanjutkan sekolah ke kelas 3 MA di yayasan pendidikan islam pondok pesantren Daruttauhid- Malang. ia juga terampil dalam berbahasa arab terlihat dari kelihaiannya dalam berucap dan berdiskusi dalam bahasa arab. (dokumentasi hasil Raport kelas 1& 2 Marhalah Tsanawiyah Diniyah Pondok pesantren Daruttauhid- Malang “Tidak Di Publikasikan”)

Kecerdasan akademik kurikulum pondok pada diri subyek juga tampak dari sikapnya yang tanggap terhadap ilmu yang dia peroleh sehingga ia selalu mengetahui dinamika keilmuan terkini seperti untuk pengajian kitab Fathul Qorib pada setiap hari selasa, rabu dan kamis usai sholat magrib subyek tampak aktif dalam memberikan ide cemerlang semisal saja terkait dengan kajian tentang boleh tidaknya menjual benda najis seperti kotoran hewan (kambing), menurut ilmu fiqh benda tersebut tidak sah dijual karena najis dan tidak ada manfaatnya namun berdasarkan kebutuhan pertanian pada zaman sekarang maka sahlah menjual kotoran hewan kambing tersebut sebagai pupuk tanaman (*pupuk kandang*). Subyek juga tampak tanggap pada perkembangan ilmu lainnya seperti ilmu Muamalah. Jika dalam proses belajar subyek mengalami kesulitan dan kurang/ tidak faham terhadap ilmu tersebut maka ia akan bertanya kepada ahlinya dan mengutarakan pendapat jika ia memiliki ide baru terkait dengan ilmu yang ia peroleh. Untuk mengembangkan wawasan keilmuannya subyek berusaha menambah perolehan ilmu pengetahuan dari perpustakaan pondok (observasi, Rabu 18/ 02/ 09’ di Majelis Ta’lim Pondok pesantren Daruttauhid- Malang)

Subyek juga merupakan sosok pribadi yang pandai bergaul baik kepada santri senior, santri junior, ataupun kepada orang baru yang ia kenal. perihal ini

peneliti rasakan sendiri ketika awal pertemuan dan kesepakatan kontrak penelitian, subyek menerima peneliti dengan ramah, tampak dari senyum subyek yang bersahabat. Dengan keramahannya subyek bersedia membantu peneliti dalam memperoleh data lapangan dengan mengajak jalan- jalan mengitari sekeliling pondok dan memaparkan profil kegiatan para santri usai sholat asar. Kepada santri lain baik senior ataupun junior subyek juga tampak tidak mengalami hambatan dalam bersosialisasi, subyek pandai dalam beradaptasi dengan lingkungan pondok pesantren karena selain sebagai pribadi yang ramah dia juga sangat toleransi dengan teman- temannya, subyek selalu mengedepankan kepentingan bersama diatas kepentingan pribadi terlihat dari sikapnya yang selalu mengajak santri yang ia kepalai di kamar 07 Sunan Kalijaga untuk selalu patuh kepada peraturan yang telah ditetapkan dengan pendekatan yang bijaksana, tak jarang subyek juga memberikan perhatian yang sama kepada santri lain yang bukan anggota kamarnya, dengan sikapnya yang demikian subyek kerap kali di jadikan labuhan curhat oleh teman- teman santri junior di Daruttauhid- Malang. (observasi di kamar subyek, Jum'at 20/ 02/ 09'. 13.00- 16.00 WIB)

Dalam bersosialisasi subyek selalu berusaha untuk memperoleh hikmah dan teman sebanyak mungkin tanpa memandang siapa orang itu. (wawancara 1, subyek 1, pertanyaan 11)

Subyek merasakan banyak hikmah yang diperoleh dari bersosialisasi dengan teman- temannya di pondok pesantren Daruttauhid- Malang, ataupun dengan orang yang baru ia kenal. Dengan bersosialisasi maka ia mendapatkan banyak ilmu pengetahuan, dapat saling bertukar pengalaman, dapat saling tolong



menolong dan saling mengasihi sehingga dengan lingkungan pondok pesantren yang kondusif itulah subyek merasakan kerasan tinggal di pondok pesantren Daruttauhid- Malang. (wawancara 1, subyek 1, pertanyaan 13).

Selama dua tahun tinggal di pondok pesantren Daruttauhid- Malang subyek merasakan memperoleh banyak ilmu pengetahuan agama, di pondok pesantren Daruttauhid- Malang ini pula subyek merasakan keunikan terkait dengan pelaksanaan sholat fardhu dan pola ibadah do'a setelah sholat fardhu. Dalam kehidupan subyek, baru untuk yang pertamakalinya tergabung dalam kegiatan ibadah sholat fardhu dan do'a setelah sholat fardhu model Daruttauhid- Malang yang dipimpin oleh santri senior, didasarkan pada tatacara, adab berdo'a dan materi do'a yang telah ditentukan dan tampak sempurna. (wawancara 2, subyek 1, pertanyaan 6)

Pertamakalinya ikut bergabung subyek merasakan keraguan dalam berdo'a, subyek ragu apakah do'a yang dipanjatkan oleh santri senior yang telah ditugaskan akan makbul mengingat biasanya sholat fardhu dan pelaksanaan do'a setelah sholat fardhu di lingkungan pondok pesantren selalu dipimpin oleh kiai atau ustad yang mewakili dengan alasan mereka lebih berilmu, lebih tua, dan berpengalaman sebelumnya sehingga kemungkinan do'a yang dipanjatkan akan lebih makbul tidak seperti santri senior yang juga masih belajar, masih muda dan kurang berpengalaman. Dengan adanya keraguan saya akan terkabulnya do'a yang dipanjatkan oleh santri senior yang ditugaskan sebagai imam, maka membuat saya tidak dapat mengikuti pelaksanaan do'a dengan khusyu'. Saya

bermalas- malasan dalam meng'Amini' Do'a yang dipanjatkan oleh imam.  
(wawancara 2, subyek 1, pertanyaan 7)

Subyek ingin mengetahui kenapa terjadi demikian, setelah pada akhirnya ia mengetahui jawabannya dari ustad yang mengajar bahwa perihal tersebut didasarkan pada latihan dalam upaya berdakwah menghadapi dan menyikapi realitas masyarakat kelak agar tidak terjadi kekakuan dan grogi. ustad tersebut juga mengatakan bahwa santri senior yang ditugaskan untuk memimpin ritual tersebut sebelumnya telah dibekali ilmu tentang materi/ teori dan praktek (*simulasi*) dalam memimpin suatu kegiatan ibadah seperti imam sholat fardhu, do'a setelah sholat fardhu, talqin mayit, tata cara membaca Al- Qur'an sesuai Tadjwid dan ibadah lainnya yang kerap dibutuhkan di masyarakat. (wawancara 2, subyek 1, pertanyaan 8)

Subyek menyepakati realitas tersebut dengan penuh kesadaran bahwa santri Daruttauhid haruslah belajar baik secara teori maupun praktek memimpin pelaksanaan ibadah guna bekal dimasa mendatang dan sebagai generasi penerus untuk melanjutkan komitmen pondok pesantren Daruttauhid- Malang selanjutnya.

Dalam aplikasinya subyek melihat bahwa pola pelaksanaan sholat fardhu dan do'a setelah sholat fardhu yang dipimpin oleh santri senior yang ditugaskan telah cukup baik, tidak ada lagi keraguan yang menyelimuti pikiran subyek terkait dengan kekhusu'an dalam memimpin do'a, pengalaman memimpin do'a, kebenaran tatabaca ayat dalam do'a, keikhlasan dan lain sebagainya yang dilakukan oleh santri senior yang memimpin ibadah tersebut. Ia melihat bahwa santri senior yang memimpin do'a tampak khusyu' dalam memimpin do'a,

suaranya jelas mengalun dengan rapi, tidak bergetar sebagai akibat ragu dan tidak percaya dengan kemampuan diri, wajahnya teduh dan cerah menampakkan sifat dan sikapnya yang terjaga berdasarkan nilai iman dan taqwa, do'a yang dipanjatkan berdasarkan pada tatacara dan adab berdo'a serta dalam kehidupan kesehariannya yang bijaksana, suka menolong, dan berwibawa. (wawancara 2, subyek 1, pertanyaan 9)

Dengan adanya realitas pola pelaksanaan do'a setelah sholat fardhu di pondok pesantren Daruttauhid- Malang dan semakin menghilangnya keraguan serta kebimbangan tersebutlah tak ayal lagi dapat mempertebal kekhusu'an dan ketenangan subyek dalam berdo'a. (wawancara 2, subyek 1, pertanyaan 10)

Adapun sikap subyek ketika diawal permulaan pelaksanaan do'a, subyek selalu menempatkan posisi duduk bersilanya senyaman mungkin, sedikit menengadahkan kepala sambil mengangkat kedua tangan setentang bahu sambil ia lebarkan dada supaya tegap dengan sikap berdo'a yang demikian ia merasakan kenyamanan seolah-olah ia berjumpa dan berkomunikasi langsung dengan Allah SWT secara khusyu'. Ia juga berusaha untuk melupakan urusan dunia seperti kebutuhan makan, bermain dan lain sebagainya, pada awal berdo'a subyek memfokuskan fikiran hanya kepada Allah SWT agar dapat memperoleh kekhusu'an hakiki, subyek merasakan kedamaian dan ketentrangan jika permulaan do'a dilakukan dengan sempurna, kedamaian yang berupa kepuasan dan bertambahnya keyakinan bahwa do'a yang dipanjatkan akan terkabul segera. Dengan awal berdo'a yang baik maka ia merasakan bahwa proses do'a berikutnya akan lebih mudah berjalan dengan baik pula. Subyek selalu berusaha dengan

sungguh- sungguh agar pelaksanaan berdo'anya yang sedang ia jalankan lebih baik daripada waktu berdo'a sebelumnya sehingga dengan kesungguhannya itu tak jarang membuat subyek merasakan gemeteran ketakutan kepada Allah SWT dipertengahan do'anya, kedua matanya tampak berkaca- kaca, kondisi ini seringkali ia alami ketika pelaksanaan do'a setelah sholat subuh karena kondisi jamaah cukup senyap dan tenang. Sehingga dengan kekhusyu'an dan keyakinan akan terkabulnya do'a serta perasaan menyesal atas segala dosa dan salah yang sudah subyek lakukan itulah dapat mengatasi dan menghalau kecemasan yang dialaminya. Sehingga berikutnya membuat subyek lega dan lebih terdorong untuk selalu optimis guna menuai keberhasilan dalam menahan hawa nafsu yang akhirnya menuntun subyek menjadi pribadi yang tunduk kepada Allah SWT. (wawancara 2, subyek 1, pertanyaan 11)

Dengan ketenangan yang subyek peroleh maka subyek akan menyesal dan bertaubat untuk tidak mengulanginya lagi jika subyek lupa atau dengan sengaja meninggalkan kegiatan do'a setelah sholat fardhu. (wawancara 2, subyek 1, pertanyaan 12)

Tak ayal lagi dengan adanya beragam masalah, padatnya aktifitas di pondok Daruttauhid, banyaknya model hafalan kitab, penerapan disiplin tinggi dan kegiatan lainnya yang dirasa memberatkan kerap kali membuat subyek cemas karena khawatir tidak dapat melaksanakan tugas itu dengan baik, jika pelanggaran terhadap perihal itu terjadi maka sebagai konsekwensinya akan mendapatkan sanksi dari asatid dan pengurus pondok seperti sanksi membersihkan pelataran pondok, kamar mandi, tempat wudlu, masjid dan lainnya. Belum lagi perasaan

malu kepada santri lainnya karena memperoleh hukuman dari pelanggaran disiplin, terlebih lagi ia menjabat sebagai ketua kamar 07 Sunan Kalijaga yang diharapkan dapat memberikan contoh yang baik kepada anggota kamarnya. (wawancara 2, subyek 1, pertanyaan 1)

Namun kegiatan tersebut berusaha subyek jalani dengan penuh kesungguhan karena ia sadar bahwa demikianlah tuntutan bagi seorang santri untuk selanjutnya dicetak menjadi pribadi yang disiplin dan mandiri, subyek selalu mengambil hikmah dari pengalaman yang ia peroleh baik pengalaman pribadi ataupun pengalaman orang lain, tak jarang subyek juga curhat kepada santri senior atau langsung ke ustad yang mengajar untuk meminta problem solving dan mengetahui tentang hikmah dari ragam aktifitas di pondok pesantren Daruttauhid- Malang yang dirasa memberatkannya. (wawancara 3, subyek 1, pertanyaan 1)

Dari kegiatan yang telah diprogramkan tersebut subyek memperoleh hikmah diantaranya subyek bisa lebih sabar, dapat rutin dalam beribadah, lebih disiplin dalam mengatur waktu belajar- waktu istirahat- dan waktu olahraga, dapat berfikir positif karena pada dasarnya semua kegiatan yang telah diprogramkan didasarkan atas kesepakatan antara santri, asatid dan pimpinan pondok yang sebelumnya telah disesuaikan dengan kapasitas kemampuan santri dan untuk kedepannya saya bisa terbiasa, terlatih dengan ragam serta kondisi kehidupan pondok pesantren Daruttauhid- Malang. (wawancara 3, subyek 1, pertanyaan 2)

Dengan adanya gejolak perasaan tersebut terkadang membuat saya ingin memberontak kebijakan yang telah dirumuskan oleh pondok, namun tidak ada

keberanian saya untuk mengutarakannya karena sebelumnya ada beberapa santri senior yang telah menampung aspirasi santri junior untuk memohon agar dikurangnya ragam kegiatan dan beragam hafalan kitab yang dirasa memberatkan santri, tetapi permohonan tersebut ditolak oleh asatid dan pengurus pondok dengan alasan program kegiatan tersebut sudah teranggarkan semenjak santri tempo dulu dan segenap santri diharap tabah serta mensyukuri adanya program kegiatan yang telah dianggarkan meskipun ada beberapa asatid yang sempat memarahi para santri terkait dengan hal ini dan sebagai media pelampiasan kekesalan tak jarang teman-teman santri lainnya dan anggota kamar yang saya ketuai sebagai sasarannya, saya marahi mereka dengan tanpa alasan, saya juga akan mudah tersinggung, namun saya sadar bahwa sikap saya itu adalah salah dan merugikan baik kepada diri sendiri ataupun kepada orang lain, maka dari itulah dalam do'a setelah sholat fardhu yang saya laksanakan saya menyesalkan atas dosa yang telah saya perbuat, sikap buruk saya kepada santri kamar yang saya pimpin berupa mudah marah, mudah tersinggung dan berbuat semena-mena seolah mentang-mentang sebagai ketua kamar. (wawancara 3, subyek 1, pertanyaan 3 dan 4)

Namun permasalahan tersebut sedikit demi sedikit bisa saya atasi dengan berpikir positif/ khusnuzhon bahwa program yang telah dianggarkan pondok dimaksudkan untuk menambah cakrawala pengetahuan santri, dengan banyaknya kegiatan yang diprogramkan bukan dimaksudkan sebagai media "Balas Dendam" dari santri senior dan asatid kepada santri junior, dengan adanya ragam kegiatan yang telah diprogramkan tersebut subyek juga dapat termotivasi untuk

memperoleh ilmu sebanyak mungkin dengan tetap beribadah dan berdo'a kepada Allah SWT agar selalu diberikan kekuatan untuk menjalankan kewajiban sebagai umat islam untuk menuntut ilmu. Adapun ibadah yang dilakukan secara rutin oleh subyek untuk mengatasi dan mengurangi permasalahan yang dialami, dilakukan dengan cara berdo'a setelah sholat fardhu secara berjamaah guna pengharapan terhadap kemudahan hidup, diberikan kekuatan, dan permohonan lainnya. Karena padadasarnya jika berdo'a setelah sholat fardhu maka kemungkinan akan segera terkabul dan lebih didengar oleh Allah SWT. (wawancara 3, subyek 1, pertanyaan 6)

Meskipun demikian, terkadang saya juga ikut larut dengan pola kehidupan para santri lain yang sedikit membangkang sehingga terkadang saya melakukan pelanggaran seperti tidak datang ke masjid tepat waktu pelaksanaan ibadah sholat fardhu atau sudah ketinggalan melaksanakan sholat fardhu dan tidak menghadiri pelaksanaan pengajian kitab. Sikap saya tersebut akan sangat terdukung jika saya sendiri sedang mengalami permasalahan pribadi seperti kiriman bulanan yang belum datang, dan tanggung jawab saya selaku ketua kamar santri 07 yang dituntut untuk memberikan contoh yang baik kepada santri yang dipimpinnya. Terkadang masalah- masalah seperti itu kerap kali membuat saya kesal sehingga menyebabkan control emosi saya lemah, mudah cemas, gelisah, selera makan turun, kurang tidur dan masalah- masalah lainnya. Tak jarang pula problem psikologis yang saya alami tersebut berpengaruh pada kesehatan fisik saya, dan menyebabkan saya jatuh sakit seperti sakit demam, pusing kepala.(wawancara 3, subyek 1, pertanyaan 5)

Pengetahuannya tentang hikmah dari do'a setelah sholat fardhu sudah lama ia ketahui, pertamakalinya ia tahu dari ustad dimana dia mengaji waktu menjadi santri kalong di pesantren tempatnya ia tinggal di desa bahwa do'a setelah sholat fardhu memiliki banyak hikmah dan kemungkinan do'a yang dipanjatkan diwaktu tersebut akan lebih didengar oleh Allah SWT karena berada pada salah satu waktu berdo'a yang mustajab. (wawancara 3, subyek 1, pertanyaan 7).

## **2) Subyek II**

Subyek lahir di Bululawang- Malang 18 tahun silam. Subyek adalah anak kedua dari 3 bersaudara. (wawancara 1, subyek 2, pertanyaan 1)

Subyek hidup didalam keluarga muslim abangan yang biasa- biasa saja dalam menjalankan perintah agama, penekanan terhadap pelaksanaan ibadah sholat fardhu secara berjamaah cukup diperhatikan oleh kedua orang tua subyek kepada anak- anaknya, meskipun kedua orang tua subyek hampir tidak pernah sholat fardhu secara berjamaah namun setiap anak- anaknya selalu diingatkan untuk melaksanakan sholat fardhu berjamaah di mushola dekat rumahnya kecuali sholat fardhu subuh karena rupanya oang tua subyek memberikan toleransi untuk tidak sholat berjamaah bahkan terkadang subyek dan anggota keluarga ynag lain tidak melaksanakan sholat fardhu subuh lantaran dinginnya malam dan terlelanya tidur. (wawancara 1, subyek 2, pertanyaan 3).

Lingkungan masyarakat dimana subyek dilahirkan juga terlihat kurang peduli dengan pelaksanaan sholat fardhu, dan jika dibandingkan dengan kehidupan keberagamaan pada keluarga orang tua subyek maka menurut subyek,



keluarga orang tua subyek cukup lumayan dalam pengamalan ibadah sholat fardhu dalam sehari kedua orang tuanya minimal melakukan sholat fardhu di satu waktu sholat fardhu yakni maghrib saja, meskipun juga kerap kali sholat di dua waktu sholat fardhu ditambah waktu asar. Lingkungan dimana subyek dilahirkan kurang peduli dalam hal ini, mereka lebih banyak disibukkan dengan urusan pekerjaan yang mayoritas berfokus pada bekerja sebagai pedagang di pasar atau petani sawah dan perkebunan tebu. (wawancara 1, subyek 2, pertanyaan 9)

Dan keadaan tersebut juga diamati oleh peneliti selama 2 hari saat peneliti berkunjung sebagai alumni di pondok pesantren An- Nur 2 Al- Murtadlo, Bululawang- Malang. Lingkungan masyarakat disekitar subyek terlahir tampak acuh dengan urusan agama, pada saat pelaksanaan sholat fardhu tiba mereka tampak nyantai seolah tidak ada panggilan untuk sholat, ada yang masih sibuk dengan ngobrol di warung, berjualan dan bekerja di pasar, bermain dan aktifitas lainnya. (observasi saat liburan perayaan Maulid Nabi SAW Thn 09', di sekitar rumah subyek dan Pasar Bululawang 13.00- 15.00 WIB)

Subyek terlahir dari keluarga yang harmonis, dan memberikan kasih sayang serta perhatian yang cukup kepada kedua anaknya, semasa hidupnya subyek tidak pernah mendapatkan perlakuan keras dari orang tuanya baik secara fisik maupun secara psikologis, jarang ada konflik dalam keluarga orang tua subyek dan walaupun ada konflik maka selalu dipecahkan dengan musyawarah. (wawancara 1, subyek 2, pertanyaan 2)

Keluarga orang tua subyek tidak memiliki riwayat penyakit psikologis. Riwayat penyakit biologis yang secara langsung berpengaruh terhadap kesehatan

mental seperti gangguan pada fungsi otak, sistem endokrin, genetik, sensori, dan faktor ibu selama kehamilanpun tidak ada dalam latar belakang keluarga orang tua subyek. Subyek juga tidak mengalami gangguan- gangguan mental yang berhubungan dengan kerusakan pada otak seperti dimensia (penurunan secara progresif kemampuan kognitif yang disebabkan oleh genetik, metabolik, keracunan, infeksi, penyakit sirkulasi), epilepsi (kehilangan keseimbangan dan kesadaran yang disebabkan oleh trauma, infeksi, dan genetik), Amnesia Korsakoff (kebingungan yang sangat ekstrem, perubahan kepribadian secara mencolok, lupa mengingat kejadian yang belum lama berlalu). (wawancara 2, subyek 2, pertanyaan 13)

Dalam kehidupan pendidikan subyek lebih kental dengan pendidikan sekolah umum daripada pendidikan agama ala pondok pesantren, namun demikian subyek sadar akan pentingnya ilmu agama, dulu subyek pernah mengaji kitab iqro' dan baca Al- Qur'an kepada ustad yang mengajar di mushola dekat rumahnya tiap usai sholat asar. (wawancara 1, subyek 2, pertanyaan 4)

Meskipun latar belakang subyek lebih kental dengan pola ajaran pendidikan sekolah umum namun subyek juga tertarik dan menginginkan pola pendidikan pondok pesantren dengan alasan bahwa pondok pesantren sangat kental dengan pembelajaran ilmu pengetahuan agama dan akhlak yang sangat berguna untuk masa depannya kelak, inisiatifnya untuk mondok dipesantren Daruttauhid- Malang muncul ketika menjemput teman sedesanya yang sakit di pondok pesantren Daruttauhid- Malang, ketika menjemput temannya tersebut subyek sempat mengamati pola kehidupan santri yang sangat bernuansakan

religius, semua santri memakai gamis dan kopiyah putih menambah kecerahan mata ketika melihatnya, perasaan damai dan nyaman juga terasa di lingkungan pondok karena santri- santrinya ramah dan terlihat sedang belajar dan menghafal kitab dengan khidmath. (wawancara 1, ,subyek 2, pertanyaan 4)

Subyek juga dikenal sebagai santri yang pandai dalam bergaul, ia merupakan sosok pribadi yang menyenangkan bagi orang lain karena bersikap ramah, humoris dan suka menolong tampak dari penerimaannya kepada peneliti saat pertamakali menjalin kesepakatan untuk kontrak penelitian. Subyek tampak ramah dan enjoy dalam mengobrol terkait dengan perkenalan awal, sesekali subyek tertawa renyah dan bergurau bersama peneliti, pada saat usai wawancara pertama peneliti juga melihat subyek sedang membantu teman santrinya yang sedang kehabisan uang kiriman, padahal pada waktu itu sisa uang kirimannya sendiri sudah semakin menipis hanya cukup sekitar beberapa hari saja namun karena peduli kepada teman yang sedang kesusahan maka dengan ikhlas subyek memberikan bantuan pinjaman uang kepada temannya itu. (observasi, Asrama Sunan Bonang 13/ 03/ 09'. 09.00- 11.00)

Dalam bergaul subyek selalu mendasarkan pada kepentingan bersama terlihat dari upayanya untuk selalu mengkoordinir santri Daruttauhid yang berasal dari Malang Raya agar selalu mengembangkan citra konsulat Orda santri Ngalam, ia juga berusaha agar Orda Santri Ngalam selalu mendasarkan pada kepentingan bersama diatas kepentingan pribadi hal ini dimaksudkan agar tidak terjadi keterpecahbelahan, juga terlihat dari upaya subyek saat meleraikan kedua santri senior yang hampir saja adu fisik ketika berlangsungnya LPJ (*laporang*

*pertanggungjawaban*) akhir bulan Maret Orda Santri Ngalam yang dikarenakan kepentingan masing- masing pihak untuk menentukan kebijakan (*dirahasiakan*). Selain aktif dan banyak teman akrab di orda santri Ngalam subyek juga memiliki banyak sahabat karib dari konsulat daerah lain seperti Madura, Jember, dan Probolinggo hal ini lebih dikarenakan ia pandai bertoleransi dan beradaptasi dengan orang lain, baginya sahabat adalah aset besar yang perlu dijaga jangan sampai terjadi pertentangan yang melumpuhkan. Dengan banyak sahabat subyek merasakan banyak hikmah yang diperoleh seperti hidup menjadi lebih ringan karena adanya komitmen saling tolong menolong, dapat belajar lebih banyak terkait dengan ragam ilmu pengetahuan, bertukar pengalaman, mengisi kekosongan dengan belajar atau bermain bersama. (observasi, Asrama Sunan Bonang 13, 03, 09'. 12.00- 14.00)

Dalam menjalankan aktifitas keseharian subyek tidak jauh berbeda dengan santri lainnya, belajar dan mencari hikmah dari ilmu yang diajarkan oleh asatid dan pengurus pondok. Subyek tampak menikmati semua pelajaran yang telah diprogramkan di pondok Daruttauhid, ia berusaha tidak hanya memperoleh teori ilmu pengetahuan saja namun subyek juga tampak giat mengamalkan ilmu yang telah ia peroleh, tampak dari kegiatan pengajian kitab kuning Ta'limul Muta'alim pada setiap hari senin yang subyek lalui dengan baik subyek tidak hanya memperoleh ilmu tentang bagaimana cara menghormati ilmu namun subyek juga mengamalkan ilmu yang telah diperoleh. Menurut kitab- seorang yang belajar suatu ilmu harus menghormati ilmu dengan memperlakukannya secara baik seperti mengirimkan dan membaca tawasul Al- Fatihah kepada pengarang kitab

yang digali ilmunya tersebut dengan demikian maka setelah mengaji kitab maka tak lupa subyek membaca dan mengirimkan tawasul kepada pengarang kitab agar dalam mengkaji ilmu pengarang kitab tersebut menjadi lancar dan diridlo'i. Subyek juga tampak sebagai santri yang memiliki rasa ingin tahu yang tinggi didasarkan pada sikap toleransinya yang baik, ia tak segan untuk bertanya tentang suatu ilmu pengetahuan jika mengalami kesulitan dalam menafsirkan serangkaian ilmu yang diajarkan baik kepada asatid, pengurus pondok, santri senior ataupun kepada para ahli yang lain dengan tak lupa untuk melakukan evaluasi terhadap ilmu tersebut sehingga dengan demikian ia merasakan lebih memahami terhadap ilmu yang telah diperoleh, tampak pada saat subyek menghampiri ustad yang mengajar kitab Talimul Muta'alim setelah pengajian usai, peneliti sempat mendengarkan perihal yang subyek tanyakan yakni tentang ilmu seperti apakah yang diwajibkan untuk dipelajari. (observasi, di majlis ta'lim pondok Daruttauhid, 09/ 03/ 09'. 12.00- 19.00)

Dari ilmu yang telah diperoleh, subyek selalu berupaya untuk mengamalkannya, selain belajar dari ilmu yang berasal dari kitab kuning di pondok Daruttauhid, subyek juga selalu belajar dari pengalaman hidup yang dia peroleh, ia selalu mengambil hikmah dari pengalaman baik orang lain maupun dari diri sendiri sehingga subyek tampak tumbuh menjadi pribadi yang dewasa dan bijaksana, ia juga selalu menerima saran dan kritikan asal bersifat membangun, tampak ketika subyek mendapat kritikan dari ketua kamar 04 Sunan Bonang karena dianggap kurang mampu mewakili dan mengkoordinir santri yang dipimpin ketua kamarnya ketika ketua kamarnya sedang pulang kampung karena

sakit, menurut ketua kamarnya, selama ia tinggal banyak terjadi pelanggaran disiplin yang dilakukan santri yang ia kepalai karena ia memperoleh kritikan dari asatid dan ketua kamar 03, 05 yang bersebelahan dengan kamar yang ia ketuai, subyek membenarkan dan menerima kritikan tersebut karena pada saat itu subyek sedang kesal karena barusaja kehilangan uang 50.000.00 sehingga berimbas buruk pada amanat yang ia emban, untuk kedepannya subyek akan berusaha tidak akan mengulanginya lagi. (observasi, Jum'at 20/ 03/ 09', 16.00- 16.30 WIB.di kamar 04 Sunan Bonang pondok pesantren Daruttauhid- Malang)

Selama 1 tahun tinggal di pondok pesantren Daruttauhid- Malang subyek merasakan banyak ilmu agama yang ia peroleh, ia merasakan sangat bersyukur sekali bisa mondok di pesantren Daruttauhid- Malang yang telah menawarkan banyak ilmu pengetahuan meskipun subyek juga seringkali dibuat kesal karena banyaknya pelajaran yang diprogramkan oleh pondok pesantren seperti hafalan kitab yang cukup memberatkannya, ia kerap kali di hantui rasa cemas karena takut tidak dapat menyelesaikan setoran hafalan kitab dengan baik dan jika perihal tersebut sampai terjadi maka sebagai konsekwensinya subyek akan menerima sanksi berupa membersihkan kamar mandi, membersihkan pelataran pondok, membersihkan masjid dan lain sebagainya, belum lagi perasaan malu kepada teman- temannya karena melihat subyek menerima hukuman dari asatid dan pengurus pondok (wawancara 2, subyek 2, pertanyaan 14)

Dengan adanya beragam aktifitas yang memberatkan tersebut baik berupa hafalan kitab, tugas sekolah kurikulum Depag maupun penerapan disiplin tinggi ingin rasanya bagi subyek untuk memberontak kebijakan tersebut langsung

kepada asatid, dan pengurus pondok namun ia tidak berani untuk melakukannya karena hal itu akan berakibat buruk kepadanya sendiri, menurutnya sikap yang demikian akan berakibat buruk, ia takut ilmu yang dia peroleh tidak akan barokah karena sepengetahuannya seorang penuntut ilmu harus patuh kepada asatid dan tidak boleh membangkang selama perihal tersebut tidak melanggar kaidah agama, ditambah lagi sebelumnya ia sudah dinasehati oleh kedua orang tuanya untuk patuh dan taat pada peraturan pondok jika ingin cita- citanya terwujud, jangan sampai membangkang perintah asatid karena asatid dianggap sebagai orang tua pengganti selama subyek tinggal di pondok pesantren Daruttauhid- Malang. lagian ia juga sudah mengetahui bahwa permohonan yang akan diajukannya nanti tidak akan dikabulkan karena dulu pernah dilakukan hal yang sama namun tidak membuahkan hasil. (wawancara 2, subyek 2, pertanyaan 15)

Sebagai pelampiasan kekesalan terhadap perihal tersebut tak jarang subyek melampiaskannya kepada teman- teman santri di orda santri Ngalam atau anggota santri di kamarnya dengan sikap mudah tersinggung, mudah marah, dan memerintahkan ragam aktifitas kecil seperti untuk mengambil kitab miliknya di kamar kepada anggota santri di kamarnya, namun subyek sadar bahwa sikapnya itu adalah salah sehingga dalam pelaksanaan do'a yang subyek lakukan ia menyesalkan atas perbuatannya selama ini yang suka menyuruh- nyuruh santri kamar yang ia wakili, mudah melampiaskan kekesalan kepada mereka, bermalasan dalam menjalankan aktifitas pondok sehingga tak jarang subyek melakukan pelanggaran serta tidak dapat memberikan contoh yang baik kepada

santri lainnya yang lebih muda usianya tinggal di pondok. (wawancara 2, subyek 2, pertanyaan 16)

Namun permasalahan tersebut sedikit demi sedikit bisa saya atasi dengan berpikir positif/ khusnuzhon, ia yakin bahwa program kegiatan yang telah dirumuskan didasarkan pada kapasitas kemampuan santri karena mustahil menurutnya jika terjadi penzholiman oleh asatid dan pengurus pondok kepada santri karena perihal tersebut dilarang dalam islam, ia juga melihat bahwa santri senior yang sudah 4 atau 5 tahun tinggal di pondok pesantren Daruttauhid-Malang merasakan nikmatnya hidup di pondok pesantren Daruttauhid- Malang setelah berbekalkan ilmu yang banyak berkat ketekunan dan penerimaan terhadap program kegiatan yang telah dianggarkan, mereka mengatakan bahwa dahulu mereka sama seperti mereka merasakan keberatan namun semua perasaan tersebut ditepis dengan beranggapan bahwa banyaknya program hafalan dan ragam pelajaran kitab dimaksudkan untuk kebaikan santri itu sendiri. Untuk mengatasi permasalahan tersebut subyek juga selalu mengingat tujuan mondok guna menuntut ilmu dan perlu hidup perihatin serta disiplin dalam mengatur waktu baik waktu tidur, waktu belajar, waktu berolahraga dan waktu nyantai. (wawancara 2, subyek 2, pertanyaan 18)

Dengan demikianlah subyek tidak banyak mengeluhkan terkait dengan hal itu, ia menyadari bahwa ia adalah santri yang di didik, di bina untuk menjadi pribadi yang handal.

Meskipun demikian, terkadang saya juga melakukan pelanggaran seperti ketinggalan bangun sholat subuh, atau menunda- nunda jam belajar bersama pada



setiap malam dengan masih nyantai bersama teman lain yang melakukan pelanggaran yang sama dikamar atau didepan Aula pertemuan. sikap saya tersebut akan sangat terdukung jika saya sendiri sedang mengalami permasalahan pribadi seperti barusaja kehilangan uang, kiriman bulanan yang belum datang, dan banyaknya tugas yang dobel baik di kurikulum pondok ataupun kurikulum Depag. Terkadang masalah- masalah seperti itu kerap kali membuat saya kesal sehingga menyebabkan kontrol emosi saya lemah, mudah cemas, gelisah, selera makan turun, kurang tidur dan masalah- masalah lainnya. Tak jarang pula problem psikologis yang saya alami tersebut berpengaruh pada kesehatan fisik saya, dan menyebabkan saya jatuh sakit seperti sakit demam, pusing kepala. (wawancara 2, subyek 2, pertanyaan 17)

Adapun ibadah yang dilakukan secara rutin oleh subyek untuk mengatasi dan mengurangi permasalahan yang dialami, dilakukan dengan cara berdo'a setelah sholat fardhu secara berjamaah guna pengharapan terhadap kemudahan hidup, diberikan kekuatan, dan permohonan lainnya. Karena padadasarnya jika berdo'a setelah sholat fardhu maka kemungkinan akan segera terkabul dan lebih didengar oleh Allah SWT. (wawancara 2, psubyek 2, pertanyaan 18)

Pada awal ikut bergabung untuk berdo'a setelah sholat fardhu di pondok pesantren Daruttauhid- Malang subyek merasakan kekurangmantapan dalam berdo'a subyek merasakan keganjilan dengan konteks ibadah do'a yang terlaksana disana, subyek merasakan kekurangpuasan dengan pola yang ada dimana ibadah do'a setelah sholat fardhu dipimpin langsung oleh santri senior yang telah ditugaskan bukan oleh kia'i atau ustad yang mewakili, Dengan adanya

kekurangyakinan subyek akan terkabulnya do'a yang dipanjatkan oleh imam, maka membuat subyek bermalas- malasan dalam berdo'a, terkadang subyek tinggal ngobrol berbisik sama teman santri yang ada di sampingnya, dia juga sepertinya kurang antusias dalam mengikuti jalannya pelaksanaan do'a. dan karena kekurangpuasan tersebut subyek memanjatkan do'a secara munfarid dengan menggunakan bahasa campuran yakni Arab dan Indonesia karena padadarnya subyek tidak banyak mengetahui dan hafal model do'a dengan bahasa Arab, namun dengan keyakinan teguhnya subyek melakukan model ibadahnya tersebut sehingga tercapailah kepuasan tersendiri, karena dengan model ibadahnya tersebut subyek bisa memohon kepada Allah SWT berdasarkan kebutuhannya, saat pertamakali pengalaman tersebut subyek mengaku sedang mendo'akan agar dengan mondoknya ia di pesantren Daruttauhid- Malang maka kelak dapat merubah kondisi keluarga orang tuanya agar lebih religius dan bermartabat. (wawancara 2, subyek 2, pertanyaan 7)

Hingga pada akhirnya suatu hari subyek memberanikan diri untuk bertanya kepada salah satu ustad terkait dengan hal itu, hingga akhirnya subyek mengetahui bahwa hal tersebut didasarkan pada upaya pondok pesantren untuk membekali santri senior dengan ilmu praktek agar dalam prakteknya kelak dimasyarakat tidak mengalami kekakuan, ustad tersebut juga mengatakan bahwa santri senior yang ditugaskan untuk memimpin ritual tersebut sebelumnya telah dibekali ilmu tentang materi dan praktek (*simulasi*) dalam memimpin suatu kegiatan ibadah seperti imam sholat fardhu, do'a setelah sholat fardhu, talqin mayit, tata cara membaca Al- Qur'an sesuai Tadjwid, memimpin ibadah do'a

setelah sholat fardhu yang materi do'anya diambil dari hadits matsur dan ibadah lainnya yang kerap dibutuhkan di masyarakat. (wawancara 2, subyek 2, pertanyaan 8)

Dan akhirnya subyek sepakat dengan kebijakan tersebut. Karena dengan demikian maka alumni dari pesantren Daruttauhid akan terbiasa dan tidak gerogi dalam memimpin ibadah sholat fardhu dan ritual do'a setelahnya karena sebelumnya mereka telah diberikan kesempatan untuk berlatih terkait hal itu. Subyek juga menyepakatinya karena subyek juga melihat sendiri bahwa pelaksanaan do'a setelah sholat fardhu yang dipimpin oleh santri senior yang ditugaskan telah cukup baik, subyek merasakan kenyamanan dengan pola berdo'a yang dilaksanakan karena imam yang ditugaskan dapat memimpin ibadah tersebut dengan lancar, suaranya merdu dan tidak bergetar sebagai tanda kurang percaya diri. Terlebih setelah mengetahui bahwa pola dan materi do'a yang dipimpin oleh santri senior yang telah ditugaskan didasarkan pada tatacara dan adab berdo'a yang tepat dan berasal dari hadits- hadits matsur, semua itu sntak dapat mengikis keraguan yang selalu membelenggu hati subyek. Untuk pelaksanaan do'a setelah sholat fardhu pada hari- hari berikutnya tidak ada lagi keraguan yang menyelimuti pikiran subyek terkait dengan kekhusu'an dalam memimpin do'a, pengalaman memimpin do'a, kebenaran tatabaca ayat dalam do'a, keikhlasan dan lain sebagainya yang dilakukan oleh santri senior yang memimpin ibadah tersebut. (wawancara 2, subyek 2, pertanyaan 9)

Dengan adanya realitas pola pelaksanaan do'a setelah sholat fardhu di pondok pesantren Daruttauhid- Malang dan semakin menghilangnya keraguan

serta kebingungan tersebutlah tak ayal lagi dapat mempertebal kekhusu'an dan ketenangan subyek dalam berdo'a, subyek juga yakin bahwa do'a yang dipanjatkan akan terkabulkan oleh Allah SWT. (wawancara 2, subyek 2, pertanyaan 10).

Adapun upaya yang subyek lakukan untuk memperoleh ketenangan adalah dengan berdo'a berdasarkan tatacara dan adab berdo'a yang telah dipraktekkan oleh santri senior yang memimpin do'a karena subyek yakin bahwa dia telah mengikuti adab dan tatacara berdo'a yang benar yakni dengan mengangkat kedua tangan setentang bahu, menempatkan posisi duduk bersila senyaman mungkin, sedikit menengadahkan kepala sambil sambil melebarkan dada supaya tegap dengan sikap berdo'a yang demikian subyek merasakan kenyamanan seolah-olah subyek berhadapan dengan Allah SWT secara khusyu'. Subyek juga berusaha untuk berkonsentrasi penuh dan melupakan urusan dunia seperti tugas pekerjaan asrama, hafalan kitab, kebutuhan makan minum dan lain sebagainya, dengan kefokusannya yang subyek usahakan tersebut maka subyek mendapatkan kekhusu'an dalam berdo'a yakni perasaan damai dan tentram. Dengan awal berdo'a yang dapat subyek lakukan dengan sempurna maka keyakinan subyek bertambah bahwa kelanjutan dari perjalanan do'a yang dia lakukan juga akan mudah mencapai sempurna dan kekhusu'an. Dengan begitu subyek merasakan kedamaian hati dengan sendirinya yang berupa kepuasan hakiki dan keyakinan yang besar bahwa subyek akan lebih baik lagi. Subyek selalu berusaha dengan sungguh- sungguh agar pelaksanaan do'a yang sedang saya jalankan lebih baik daripada waktu berdo'a sebelumnya sehingga dengan

kesungguhnya itu tak jarang membuat subyek merasakan getaran ketakutan kepada Allah SWT dipertengahan do'a, kedua matanya tampak berkaca-kaca, terkadang saking greget dan menyesalnya subyek atas semua dosa serta bergolaknya harapan agar do'anya dikabulkan oleh Allah SWT subyek kerap menggigit bibir dan menahannya dalam upaya meraih kekhusu'an dalam berdo'a. Dengan pengakuan atas dosa yang telah subyek perbuat dan permohonan ampunan kepada Allah SWT serta berharap petunjuk dari-Nya, tak ayal lagi telah membuat subyek terbebas dari perasaan cemas dan masalah psikologis lainnya dan tak jarang dengan berdo'a secara khusyu' menimbulkan perasaan keterseolah-olahan bahwa dalam diri subyek memperoleh petunjuk dalam melakukan suatu kegiatan dan perbuatan sehingga dalam menjalankan aktifitas keseharian subyek dapat lebih optimis dan mantap. (wawancara 2, subyek 2, pertanyaan 5)

Dan jika subyek meninggalkan do'a setelah sholat fardhu baik disengaja ataupun secara tidak disengaja maka perasaan subyek akan sangat menyesal dan kecewa karena subyek telah memutus ibadah yang telah dengan istiqomah subyek lakukan di pondok pesantren Daruttauhid- Malang, dengan meninggalkan do'a maka subyek merasakan bahwa dirinya berarti telah menjauh dari Allah SWT dan dengan menjauh dari Allah SWT berarti subyek salah, dengan kesadaran terhadap kesalahan tersebutlah subyek akan berusaha untuk memperbaiki dan berjanji tidak akan mengulanginya lagi. (wawancara, subyek 2, pertanyaan 6)

### **C. Tradisi Pola Pelaksanaan Do'a Setelah Sholat Fardhu Di Pondok Pesantren Daruttauhid- Malang**

Dari hasil pengamatan selama proses penelitian, peneliti melihat bahwa tradisi do'a setelah sholat fardhu di pondok pesantren Daruttauhid- Malang cukup banyak memiliki keunikan jika dibandingkan dengan tradisi do'a setelah sholat fardhu di pondok pesantren pada umumnya adapun keunikan yang dimaksudkan oleh peneliti adalah dikarenakan pelaksanaan sholat fardhu dan pelaksanaan ritual ibadah lainnya termasuk do'a setelah sholat fardhu dipimpin oleh santri senior yang telah ditugaskan. Adapun alasan mengapa terjadinya pola pelaksanaan yang demikian dikarenakan sebagai upaya untuk melatih santri senior tersebut agar kelak setelah mereka keluar dari pondok tidak mengalami grogi, kekakuan dalam memimpin pelaksanaan ibadah tersebut, seperti pernyataan Ustad Umar berikut ini:

Pelaksanaan sholat fardhu dan kegiatan ibadah setelah sholat fardhu di pimpin oleh santri senior yang telah ditugaskan. Hal ini dimaksudkan sebagai media latihan agar kelak selama berkecimpun di masyarakat tidak mengalami kekakuan dan grogi dalam berdakwah. (wawancara, Jum'at 20/ 02/ 09. dikantor pondok pesantren Daruttauhid- Malang. Pukul 08.00- 08.10 WIB)

Selain adanya keunikan terkait dengan kepemimpinan pelaksanaan do'a tersebut, keunikan lainnya juga terlihat dari materi do'a yang dipakai, di pondok pesantren Daruttauhid- Malang menggunakan materi do'a setelah sholat fardhu yang didasarkan pada kitab saku “Petikan Dzikir dan Do'a Nabi Muhammad SAW” karangan Ust. Abdullah Awad Abdun selaku pendiri pondok pesantren Daruttauhid- Malang. Berikut materi Do'a setelah sholat fardhu yang dimaksud :

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ حَمْدًا كَثِيرًا مُبَارَكًا فِيهِ حَمْدًا يُؤَافِي نِعْمَهُ وَيُكَافِي مَزِيدَهُ يَا رَبَّنَا لَكَ الْحَمْدُ كَمَا يَنْبَغِي لِجَلَالِ وَجْهِكَ وَعَظِيمِ سُلْطَانِكَ , سُبْحَانَكَ لَا يَحْصِي ثَنَاءٌ عَلَيْكَ أَنْتَ كَمَا أَثْنَيْتَ عَلَى نَفْسِكَ , فَكَ الْحَمْدُ إِذَا رَضِيَّتْ عَنَا دَائِمًا أَبَدًا , وَلَكَ الْحَمْدُ بَعْدَ الرِّضَا . اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى نَوْرِ الْأَنْوَارِ وَسِرِّ الْأَسْرَارِ وَتَرِيَاقِ الْأَغْيَارِ وَمِفْتَاحِ بَابِ الْيَسَارِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدِ بْنِ الْمُخْتَارِ وَأَهْلِ الْأَطْهَرِ , وَأَصْحَابِهِ الْأَحْيَارِ , عِدَدِنِعْمِ اللَّهِ وَإِفْضَالِهِ . اللَّهُمَّ

اغفر لنا دنوبنا ولولدنا ورحمهما كما ربينا صغارا ولجميع المسلمين والمسلمات والمؤمنين والمؤمنات وألف بين قلوبهم وأصلح ذات بينهم وانصرهم على عدوك وعدوهم . اللهم اطلق سنتنا بذكرك وظهر قلوبنا عن سواك , و رويح أرواحنا بنسبهم قربك أملاً أسرارنا بمحبتك وأطو ضمائرنا بنية الخير للعباد واكف أنفسنا بعلمك وملاً صدورنا بتعظيمك وصير كلمتنا إلى جنابك وحسن أسرارنا معك واجعلنا ممن يأخذ ماصفا ويدع الكدر ويعرق قدر العافية ويشكر عليها ويرضى لك ربا وكيفا لتكون له وفيلا ووفنا لتعظيم عظمتك ورزقنا لذة النظر إلى وجهك الكريم ربنا هب لنا من رزقك الحلال الطيب الواسع المبارك ماتصون به وجوهنا عن التعرض إلى خلقك , واجعل اللهم لنا إليه طريقا سهلا من غير منة ولا تعب ولا تبعه لأحد. وجنبنا الحرام حيث كان وأين كان وحل بيننا وبين أهله. واقبض عنا أيديهم واصرف عنا وجههم حتى ننتقلب إلا فيما يرضيك ولانستعين بنعمتك إلا فيما تحب يا أرحم الرحمين . اللهم أرينا الحق حقا ورزقنا اتباعه وارنا الباطل بطلا ورزقنا إجتنا به ولا تجعل الأمر علينا متشابها فنتبع الباطل . اللهم اهدنا لأحسن الأخلاق والأعمال لايهدي لأحسنها إلا أنت واصرف عنا سلبها لا يصرف عنا سيئها إلا أنت . اللهم أغننا بالعلم وزينا بالحلم وأكرمنا بالتقوى وجملنا بالعافية . اللهم الطهر سنتنا من الكذب وقلوبنا من النفاق وعلومنا واعلمنا من الرياء وأبصارنا من الخيانة إنك تعلم خائنة الأعين . ربنا لاترغ قلوبنا بعد إذهديتنا وهب لنا من لدنك رحمة إنك أنت الوهاب . يا حنان يامن يامن أظهر الجميل ويامن ستر القبيح أستر قبائحنا وتب علينا وكفر غنا سيئاتنا وتوفنا مع الأبرار , ربنا أتنا في الدنيا حسنة و في الآخرة حسنة وقنا عذاب النار . وأدخلنا الجنة مع الأبرار يا عزيز يا غفار يا كريم يا ستار يارب العالمين وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم. والحمد لله رب العالمين

Artinya :

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang.

**Pembuka Do'a setelah sholat fardhu**

**Tahmid :** Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan semesta alam ; puji yang sempurna banyak, sempurna baik dan di berkahi atas segala keadaan, puji yang layak bagi nikmat- nikmat-Nya dan mencukupi tambahannya. Wahai Tuhan kami, bagi-Mu segala puji sebagaimana yang pantas bagi kemuliaan wajah-Mu dan keagungan kuasa-Mu, maha suci Engkau, kami tak kan sanggup menghitung puji bagi-Mu, Engkau sebagaimana Kau sanjung Diri- Mu sendiri, dan seluruh puji hanya milik-Mu, jika Engkau telah meridho'i kami selalu dan selamanya, dan Bagi-Mu segala puji setelah ridho itu.

**Sholawat atas Nabi Muhammad SAW :** Ya Allah SWT, limpahkanlah sholawat atas cahaya segala cahaya, rahasia segala rahasia, obat segala obat, dan kunci segala kemudahan, paduka kami Nabi Muhammad SAW yang terpilih, serta bagi segenap keluarganya yang suci dan bagi para sahabat-sahabatnya yang baik budi pekerti, sejumlah bilangan nikmat Allah SWT dan anugerah-Nya.

**Materi Do'a setelah sholat fardhu**

Ya Allah SWT, ampunilah dosa kami, dan dosa ibu bapak kami, sayangilah mereka sebagaimana mereka menyayangi dan merawat kami sewaktu kecil. Dan ampunilah dosa segenap kaum muslimin, muslimat, mukminin, mukminat. Sudilah kiranya Engkau menjinakkan hati- hati kami dan damaikanlah antar kami. Dan tolonglah kami dalam menghadapi musuh-musuh-Mu.

Ya Allah SWT, lepaskanlah lisan- lisan kami dengan senantiasa menyebut-nyebut Asma-Mu dan sucikanlah hati kami dari selain Engkau. Hembuskanlah ruh kami dengan angin segar kedekatan dengan-Mu, penuhilah hati kami dengan cinta-Mu, serta lekatkanlah dalam jiwa kami niatan yang baik terhadap segenap hamba- hamba-Mu, cukupilah diri kami dengan ilmu-Mu, dan penuhilah dada- dada kami dengan keagungan-Mu, sampaikanlah ucapan kami keharibaan-Mu, serta baguskanlah sangkaan-sangkaan hati kami terhadap segala keputusan-Mu.

Ya Tuhan kami, jadikanlah kami bagian dari orang- orang yang selalu mengambil barang yang bersih (halal) dan meninggalkan barang yang kotor (haram dan subhat) serta mengetahui nilai- nilai aflat yang mendorong kami untuk bersyukur dan selalu ridho Engkau sebagai Pemelihara dan tempat kami berserah diri, agar kami selalu terpelihara, dan berilah kami taufik untuk membesarkan keagungan-Mu, serta anugerahkanlah kepada kami kelezatan memandang Wajah-Mu yang Maha Mulia.

Ya Tuhan kami, anugerahkanlah kepada kami rezeki yang halal, yang baik, yang luas dan di berkahi, yang dengan itu Engkau membentengi kami hingga tidak berpaling kepada Makhluk-Mu. Dan untuk mencapai semua itu, Ya Allah SWT jadikanlah jalan yang mudah bagi kami, tanpa harus berlelah- lelah meminta kepada makhluk-Mu. Hindarkanlah kami dari barang yang haram dan subhat di mana saja, kapan saja, dan hentikanlah hubungan antara kami dengan pemiliknya, dan genggamkan tangan-tangan mereka saat memberi kami (sesuatu yang haram dan subhat itu), dan palingkanlah wajah- wajah mereka dari memandang kami, sehingga kami tidak berbalik selain kepada yang Engkau ridho'i, dan tidak menggunakan nikmat-Mu selain pada sesuatu yang engkau cintai, wahai Allah SWT yang maha penyayang dari segala penyayang.

Ya Allah SWT, perlihatkanlah kepada kami yang haq itu haq, serta anugerahkanlah kepada kami untuk mengikutinya dan perlihatkanlah kepada kami yang bathil itu bathil, serta berikanlah kepada kami kesempatan untuk menjauhinya, dan janganlah Engkau jadikan urusan kami samar- samar sehingga kami terjerumus mengikuti kebathilan itu.

Ya Allah SWT, yang menampakkan keindahan dan yang menutupi segala bentuk keburukan, jauhkanlah kami dari perasaan cemas, dan gelisah dalam menjalani kehidupan ini, jadikanlah kami hamba yang tegar dalam membela Agama-Mu, dan jauhkanlah kami dari konflik bathin yang melumpuhkan, dan jadikanlah kami sebagai hamba yang berguna bagi orang lain demi meraih Rakhmat-Mu.

Ya Allah SWT, jauhkanlah kami dari marabahaya, dan penyakit hati yang memalingkan kami dari menatap-Mu, hindarkanlah kami dari sifat Riya', sombong, dan jadikanlah kami pribadi yang sholeh sholehah.



Ya Allah SWT, tunjukilah kami kepada akhlak dan amal terbaik, karena hanya Engkau yang dapat memberi petunjuk kepada yang terbaik itu, dan jauhkanlah diri kami dari akhlak dan amal yang buruk, sungguh tak ada yang sanggup melakukannya selain Engkau. Ya Allah SWT, perikayalah kami dengan ilmu, hiasilah kami dengan hilm, muliakanlah kami dengan takwa, serta perindahlah kami dengan aflat. Ya Allah SWT, sucikanlah lidah kami dari perkataan dusta, dan hati kami dari kemunafikan, dan ilmu serta amal perbuatan kami dari sifat riya, dan penglihatan kami dari khianat, Engkau sungguh Maha Mengetahui pengkhianatan mata kami.

Ya Allah SWT, janganlah Engkau sesatkan hati kami setelah Engkau beri petunjuk, dan anugerahi kami rahmat, Engkau sungguh pemberi anugerah. Ya Allah SWT, yang menampakkan keindahan dan yang menutupi segala bentuk keburukan, tutuplah segala bentuk keburukan kami, dan bukakanlah pintu taubat kepada kami, serta hapuskanlah segala kesalahan kami dan wafatkanlah kami bersama orang-orang yang senang berbuat kebaikan.

#### **Do'a akhir**

Ya Allah SWT, berikanlah kepada kami kesenangan hidup di dunia dan kebahagiaan di akhirat, serta hindarkanlah kami dari siksa api neraka, dan masukkanlah kami ke dalam surga bersama orang-orang yang baik. Ya Allah SWT, Yang Maha Perkasa, Maha Pengampun, Maha Mulia, dan Maha Menutupi segala kekurangan hamba-hamba-Nya, Sang Pemelihara semesta Alam.

#### **Penutup Do'a**

**Sholawat** : Allah SWT senantiasa bershawat dan melimpahkan salam kepada paduka kami, Nabi Muhammad SAW, serta kepada keluarga dan sahabat beliau.

**Tahmid** : Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan semesta alam.

Membaca surat Al-Fatihah, Amien (perkenankanlah, Ya Allah SWT).<sup>34</sup>  
Selesai.

Adapun alasan digunakannya materi do'a setelah sholat fardhu yang didasarkan pada kitab saku tersebut adalah dikarenakan sebagai ittiba' kepada ulama dan guru besar santri pondok pesantren Daruttauhid- Malang guna memperoleh barokah yang lebih besar. Selain itu dikarenakan materi do'a yang ada dikitab saku tersebut juga didasarkan pada hadits masyur yang sangat berguna

---

<sup>34</sup> Ust. Abdullah Awad Abdun, *Petikan Dzikir dan Do'a Nabi Muhammad SAW*, (Malang, Penerbit Ponpes Daruttauhid, 2008). Hlm. 53- 56

bagi peningkatan iman, taqwa dan kesehatan mental santri di pondok pesantren

Daruttauhid- Malang. Seperti pernyataan Ustad Khoirudin berikut ini :

Materi do'a setelah sholat fardhu didasarkan pada kitab saku 'Petikan Dzikir dan Do'a Nabi Muhammad SAW'' karena agar dapat memperoleh hikmah, barokah, serta kemanfaatan ilmu yang beliau ajarkan''

Dalam pelaksanaan do'a setelah sholat fardhu di pondok pesantren Daruttauhid- Malang selalu dilaksanakan secara rutin setiap usai sholat fardhu, sebelum berdo'a dilaksanakan pembacaan Ratibul Hadad, Asma'ul Husna dan Sholawat Nabi Muhammad SAW. Hal ini dimaksudkan selain sebagai upaya untuk mencari barokah juga dikarenakan sebagai media pengajaran kepada segenap santri putra di pondok pesantren Daruttauhid- Malang sehingga kitab saku tersebut menjadi kitab hafalan bagi setiap santri. Dalam pelaksanaan do'a setelah sholat fardhu di pondok pesantren Daruttauhid- Malang selalu diawasi oleh ustad dan pengurus yang duduk menyebar di tengah- tengah majelis do'a hal ini dimaksudkan untuk menjaga ketertiban dan ketenangan suasana pelaksanaan do'a. (observasi pada kegiatan setelah sholat fardhu di masjid pondok pesantren Daruttauhid- Malang. Kamis 19/ 02/ 09. pada saat sholat dzuhur dan asar)

Kepemimpinan do'a setelah sholat fardhu oleh santri senior yang telah dijadwalkan tersebut berjalan dengan baik dan tampak khidmat, demikian juga dengan makmum dalam meng'Ami' setiap lirik do'a yang dipanjatkan imam tampak serempak sehingga dapat menjaga keseragaman dan tidak tampak gaduh.

Selama proses penelitian, peneliti juga ikut bergabung dalam pelaksanaan sholat fardhu dan ibadah do'a setelah sholat fardhu. Dalam prosesnya peneliti merasakan kekhusu'an dalam berdo'a karena secara mayoritas pelaksanaan do'a

setelah sholat fardhu di pondok pesantren Daruttauhid- Malang didasarkan pada tatacara dan adab- adab berdo'a yang baik.

## **D. Pembahasan**

### **1. Pengalaman Dan Pergolakan Psikologis Kedua Responden Serta Problem Solvingnya**

Dengan adanya beragam masalah yang ditanggung oleh santri putra di pondok pesantren Daruttauhid- Malang baik masalah yang ditimbulkan karena banyaknya tugas hafalan kitab, kegiatan penerapan disiplin, dan ketidakberdayaan mereka untuk mengubah atau menyangkal peraturan yang telah diberlakukan oleh sistem pondok pesantren menyebabkan timbulnya perasaan kesal pada diri mereka tak terkecuali kedua responden dalam penelitian ini yang merasakan permasalahan yang sama. Dengan adanya kekesalan tersebut maka muncullah stress dan kecemasan pada kedua subyek.

Dengan adanya kekesalan dan perasaan cemas serta stress yang dialami oleh kedua subyek terkadang membuat mereka tidak mampu memikirkan dan menguasai emosi sehingga muncullah perilaku sesuai dengan yang dikehendakinya.

Emosi yang ditimbulkan oleh kedua subyek seperti marah, benci dan cemas sebenarnya tidak memaksa subyek untuk bertindak laku tertentu. Tetapi arti yang subyek berikan kepada emosi itulah yang dapat mengarahkannya pada perilaku tertentu, emosi- emosi yang dialami oleh subyek itulah yang pada akhirnya merangsang pikiran, khayalan dan perilaku baru subyek.<sup>35</sup>

Adapun dalam pengelolaan emosi sendiri kedua subyek sering tidak mampu menggunakan emosi untuk membangun hubungan yang harmonis dengan

---

<sup>35</sup> Ibid. Hlm. 18- 19

orang lain. Terlihat dari pengakuan salah satu santri kelas 3 Tsanawiyah yang sekamar dengan subyek 2 berikut ini

Saya benci ke kak' Asmuni (subyek 2) karena dia mudah sekali marah- marah tanpa alasan yang jelas dan nyuruh- nyuruh saya dan teman- teman dikamar untuk mengerjakan sesuatu hanya untuk memenuhi nafsunya dia aja... (wawancara kepada Muhammad Ali Fatoni, jum'at 13/ 03/ 09. pukul 15. 30- 16.00WIB)  
Didukung oleh pernyataan subyek 1 berikut ini :

Sebagai media pelampiasan kekesalan tak jarang teman- teman santri lainnya dan anggota kamar yang saya ketuai sebagai sasarannya, saya marahi mereka dengan tanpa alasan, saya juga akan mudah tersinggung. (wawancara 3, subyek 1, pertanyaan 3 dan 4).

Senada dengan yang dinyatakan oleh subyek 1, subyek 2 dua menyatakan hal yang sama bahwa sebagai media pelampiasan terhadap kekesalan- kekesalan yang ia alami maka tak jarang orang disekitarnya yang menjadi sasaran.

Sebagai pelampiasan kekesalan terhadap perihal tersebut tak jarang saya melampiaskannya kepada teman- teman santri di orda santri Ngalam atau anggota santri di kamar saya dengan sikap mudah tersinggung, mudah marah, dan memerintahkan ragam aktifitas kecil seperti untuk mengambilkan kitab milik saya di kamar kepada anggota santri di kamarnya. (wawancara 2, subyek 2, pertanyaan 16)

Bagaimanapun hal itu adalah merupakan bentuk ungkapan emosi subyek kepada lingkungan sosialnya, emosi marah yang subyek pendam adalah merupakan tanggapan terhadap kejadian- kejadian dalam hidupnya.

Salah satu sebab mengapa subyek marah adalah adanya kecemasan akan ketidakmampuan diri untuk melaksanakan beragam kegiatan yang ada di pondok, kebencian terhadap sistem belajar di pondok yang terlalu banyak dan seringkali ada hafalan kitab dan perasaan bersalah- mengapa dirinya tidak mampu, sering mengeluh dan tidak tulus ikhlas dalam menjalankan program kegiatan yang ada- sehingga dengan perasaan bersalah tersebutlah dapat mengganggu diri subyek yang

pada akhirnya terlampiaskanlah keorang lain dalam bentuk marah. Dalam hal ini,

Dokter Venon Coleman, seorang ahli psikologi barat mengatakan bahwa:

Pada kenyataannya rasa salah kebanyakan bukan ditimbulkan oleh perbuatan salah yang menakutkan atau perbuatan salah yang tak terampunkan, walaupun beberapa diantaranya memang ada yang disebabkan perbuatan keji. Sebenarnya yang paling sering menimbulkan perasaan salah adalah kritik diri dan rasa tidak mampu (1982).<sup>36</sup>

Namun demikian, dikarenakan emosi subyek tidaklah statis maka terumuskanlah kesadaran pada diri subyek akan sikap salahnya kepada orang lain yang menjadi korban. Adapun kesadaran pada subyek muncul tidak hanya didukung oleh kedalaman ilmu pengetahuan agama dan akhlak saja namun juga didukung oleh upaya subyek untuk mencari hikmah dengan jalan curhat kepada para ustad, pengurus, dan teman-teman santri serta adanya dinamisasi emosi, sehingga dengan adanya kesadaran tersebutlah maka mendorong subyek untuk mencari problem solving untuk mencegah emosi buruknya tersebut dimasa mendatang.

Namun permasalahan tersebut sedikit demi sedikit bisa saya atasi dengan berpikir positif/ khusnuh bahwa program yang telah dianggarkan pondok dimaksudkan untuk menambah pengetahuan santri, dengan banyaknya kegiatan yang diprogramkan bukan dimaksudkan sebagai media "Balas Dendam" dari santri senior dan asatid kepada santri yang ada dibawah tingkatnya, berusaha untuk sabar, tabah serta beribadah dan berdo'a kepada Allah SWT agar selalu diberikan kekuatan dalam menjalankan kewajiban sebagai umat islam guna menuntut ilmu, selain itu saya berupaya untuk minta bantuan kepada Ustad untuk mencari dan mengambil hikmah yang terkandung dalam pokok masalah yang saya permasalahan (wawancara 3, subyek 1, pertanyaan 6).

Salah satu upaya yang dilakukan subyek untuk mengatasi marah dan cemas sendiri adalah dengan berdo'a setelah sholat fardhu, didalam do'a yang ia

---

<sup>36</sup> Bambang Marhiyanto. *Cemas mempengaruhi ketenangan jiwa*. (Surabaya: Bintang Pelajar ). Hlm. 41

panjatkan itulah subyek berusaha untuk meraih kekhusu'an guna permohonan ampunan kepada Allah SWT atas dosa dan kesalahan yang telah dilakukan selain juga memohon diberikan kekuatan dan kesabaran oleh Allah SWT untuk menyongsong masa depan yang lebih baik.

Pada awal bergabung dengan model ibadah do'a setelah sholat fardhu di pondok pesantren Daruttauhid- Malang kedua subyek merasakan keraguan dan kebimbangan terkait dengan apakah do'a yang dipanjatkan tersebut akan terkabulkan segera oleh Allah SWT mengingat sepengetahuan subyek bahwa tradisi do'a di pondok pesantren selalu dipimpin oleh Kia'i atau ustad yang mewakili, diutamakan yang lebih tua, lebih alim (*bidang agama*), dan lebih berpengalaman namun justru kontras dengan konsepsi tersebut, di pondok pesantren Daruttauhid- Malang pelaksanaan sholat fardhu dan do'a setelah sholat fardhu dipimpin oleh santri senior yang telah ditugaskan, dan didasarkan pada kitab saku "Petikan Dzikir dan Do'a Nabi Muhammad SAW" tidak seperti materi Do'a setelah sholat fardhu pada umumnya sehingga dengan realitas tersebutlah tak ayal menimbulkan keraguan pada diri subyek, seperti pernyataan subyek 1 berikut ini.

Pertamakalinya ikut bergabung saya merasakan keraguan dalam berdo'a, saya ragu apakah do'a yang dipanjatkan oleh santri senior yang telah ditugaskan untuk menjadi imam akan makbul mengingat biasanya sholat fardhu dan pelaksanaan do'a setelah sholat fardhu di lingkungan pondok pesantren selalu dipimpin oleh kia'i atau ustad yang mewakili dengan alasan mereka lebih berilmu, lebih tua, dan berpengalaman sebelumnya sehingga kemungkinan do'a yang dipanjatkan akan lebih makbul tidak seperti santri senior yang juga masih belajar, masih muda dan kurang berpengalaman. (wawancara 2, subyek 1, pertanyaan 7)

Dan pernyataan subyek 2 yang nyaris sama dengan pernyataan subyek 1, berikut pernyataannya.

Pada awal ikut bergabung untuk berdo'a setelah sholat fardhu di pondok pesantren Daruttauhid- Malang saya merasakan kekurangmantapan dalam berdo'a, saya merasakan keganjilan dengan konteks ibadah do'a yang terlaksana disana, saya merasakan kekurangpuasan dengan pola yang ada, dimana ibadah do'a setelah sholat fardhu dipimpin langsung oleh santri senior yang telah ditugaskan bukan oleh kiai' atau ustad yang mewakili, hingga akhirnya karena kekurangpuasan tersebut saya memanjatkan do'a secara munfarid dengan menggunakan bahasa campuran yakni Arab dan Indonesia karena padadasarnya saya tidak banyak mengetahui dan hafal model do'a dengan bahasa Arab, namun dengan keyakinan yang teguh saya melakukan model ibadah tersebut sehingga tercapailah kepuasan dan kekhusu'an tersendiri sehingga saya memperoleh ketenangan bathin. (wawancara 2, subyek 2, pertanyaan 7)

Dari pengetahuan dan pengalaman yang subyek miliki menunjukkan bahwa pada awalnya subyek tidak bisa menerima realitas tersebut, sepengetahuan mereka bahwa pelaksanaan sholat fardhu dan do'a setelah sholat fardhu di lingkungan pondok pesantren dipimpin oleh orang yang lebih tua, lebih alim pengetahuan agamanya dan memiliki pengaruh serta peran yang cukup sentral di lingkungannya seperti halnya kiai' atau ustad yang mewakili bukan oleh santri senior yang masih dalam tahap belajar, belum berpengalaman dan usia yang masih relatif muda. Pengalaman awal yang berbeda dengan konteks realitas terkini yang dialami oleh subyek merupakan segenap pengalaman- pengalaman awal yang terjadi pada kedua subyek terutama yang terjadi dimasa lalu. pengalaman awal ini dipandang sebagai bagian penting dan sangat menentukan bagi kondisi mental subyek dikemudian hari.

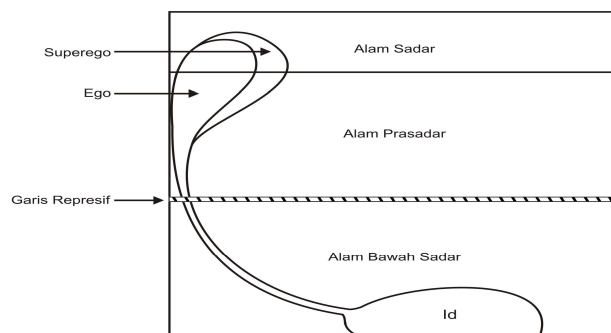
Dengan keraguan dan kebimbangan tersebut sampai membuat subyek 2 merasakan kekurangyakinan dalam melaksanakan do'a setelah sholat fardhu hingga pada akhirnya subyek melaksanakan do'a setelah sholat fardhu secara munfarid, hal ini dimaksudkan untuk mencari kepuasan dan memperoleh ketenangan.



Jika dipandang dari teori psikoanalisa Sigmund Freud yang membagi kepribadian manusia menjadi id, ego, dan super- ego maka dapat dikatakan bahwa kedua subyek mengalami kecemasan neurotic yang merupakan kecemasan individu akibat khawatir tidak mampu mengatasi atau menekan keinginan-keinginan primitifnya (id) hal ini dapat dilihat dari pernyataan subyek akan keinginan untuk segera mengetahui alasan kenapa terjadinya pola berdo'a yang demikian (ego), tampak subyek sudah tidak tahan lagi dengan konteks dan pola berdo'a yang ada sehingga hari- demi hari subyek selalu merasakan kecemasan dan ketidaktentraman batin (superego) meskipun sudah melakukan do'a bersama santri senior yang ditugaskan sebagai imam hingga pada akhirnya subyek menanyakan perihal itu kepada ustad yang mengajarnya.

Untuk menggambarkan interaksi antara id, ego, dan superego dinamika kepribadian tersebut maka peneliti akan merancang struktur kepribadian yang terulas dalam gambar beriku

Gambar 1. 1  
(Struktur Kepribadian)



Superego sendiri adalah merupakan lawan dari id, yakni bagian dari struktur kepribadian yang dikembangkan dari kebudayaan, nilai- nilai social, dan

proses pendidikan dari kedua orang tua, superego juga terbentuk karena adanya interaksi dengan lingkungan sosialnya, dimana pengalaman awal kedua subyek diperoleh dari pengetahuan dan pengamatan selama mengikuti pelaksanaan do'a setelah sholat fardhu sebelum mondok di pesantren Daruttauhid- Malang yakni dinamika yang kontras berbeda dengan realitas yang ada di pondok pesantren Daruttauhid- Malang.

Setiap saat subsistem kepribadian ini akan bekerja dan id menjadi sumber energi psikisnya. Pada saat id bekerja, ego mulai berfungsi. Namun tidak semua kebutuhan dan keinginan dari id dapat langsung dipenuhi, ada factor superego yang berfungsi sebagai kode moral selalu mengendalikan dorongan- dorongan itu. Ego lah yang membuat keputusan terhadap perilaku individu, apakah melakukan sebagaimana dorongannya atau menolak dorongannya sejalan dengan superegonya, atau kompromi- kompromi diantara keduanya.

Untuk mengelak dari kecemasan itu kemudian kedua subyek menghindarinya, cara menghindarinya dilakukan dengan menggunakan mekanisme pertahanan diri (ego defence mekanisme), bentuk mekanisme pertahanan diri ini bermacam- macam, yakni repressi, proyeksi, reaksi formasi, fiksasi, regresi, penolakan, rasionalisasi, salah sasaran dan introjeksi.

Adapun bentuk mekanisme pertahanan diri yang dilakukan oleh kedua subyek dengan jelas dapat dilihat yakni melakukan penolakan dan rasionalisasi. Sebelumnya subyek menolak adanya tradisi do'a setelah sholat fardhu yang ada dan selanjutnya dilanjutkan dengan merasionalisasikan realitas tersebut dan membandingkannya dengan konteks berdo'a pada umumnya yang pelaksanaan

do'a dipimpin oleh kiai atau ustad yang mewakili yang kemungkinan besar akan terkabulkan oleh Allah SWT karena lebih matang ilmu pengetahuan agamanya, lebih berpengalaman dan lebih tua. Tidak seperti halnya realitas yang ada justru dilakukan oleh santri senior yang mana kemungkinan mereka kurang berpengalaman, kurang matang ilmu pengetahuan agamanya dibanding kiai atau ustad yang mengajar dan usianya yang masih muda sehingga imannya akan lebih mudah tergoyah.

Namun, setelah kedua subyek mengetahui jawabannya dari asatid, bahwa penerapan pola berdo'a setelah sholat fardhu di pondok pesantren Daruttauhid-Malang dimaksudkan sebagai media latihan kepada santri senior agar dalam prakteknya di masyarakat setelah mereka keluar kelak dari pondok tidak mengalami minder, grogi dan hal yang menghambat lainnya karena sebelumnya mereka telah dibekali ilmu baik praktek ataupun materi yang berkaitan dengan beragam kebutuhan masyarakat termasuk memimpin sholat fardhu dan do'a setelah sholat fardhu maka pada akhirnya subyek menerima realitas tersebut dengan senang hati dan menyadari sepenuhnya bahwa dirinya selaku santri Daruttauhid haruslah belajar lebih banyak baik secara teori maupun praktek memimpin pelaksanaan ibadah guna bekal dimasa mendatang dan sebagai generasi penerus untuk melanjutkan komitmen pondok pesantren Daruttauhid-Malang pada dekade selanjutnya.

Upaya kedua subyek untuk mencari pertolongan kepada tokoh agama (ustad) tersebut akan sangat membantu melegakan hati dan menyadarkannya pada segi yang lain dan dapat membantu mengatasi perasaan mengenai kejadian-

kejadian dalam kehidupan kita dan dapat memberikan pengertian baru mengenai perasaan yang sedang kita alami serta sebab- sebabnya. Dari pengalaman seperti itu, maka kita akan terdorong maju dan bertambah kuat.<sup>37</sup>

Setelah keraguan dan kebimbangan subyek hilang maka pada pelaksanaan do'a selanjutnya subyekpun beranjak berubah, yang pada awalnya subyek merasakan keterpaksaan dan diliputi keraguan dalam mengikuti proses do'a setelah sholat fardhu bersama jamaah lainnya sekarang ia menjadi lebih antusias tergambarkan dari kesungguhannya dalam mempersiapkan pelaksanaan do'a, ketulus ikhlasan dan selalu mengupayakan untuk sedapat mungkin meraih khusyu' tampak dari sikap subyek dalam proses berdo'a sendiri

“Diawal permulaan pelaksanaan do'a, saya duduk bersila senyaman mungkin, sedikit menengadahkan kepala sambil mengangkat kedua tangan setentang bahu sambil melebarkan dada supaya tegap dengan sikap berdo'a yang demikian saya merasakan kenyamanan seolah- olah saya berjumpa dan berkomunikasi langsung dengan Allah SWT secara khusyu' ....”(wawancara 2, subyek 1, pertanyaan 11).

Demikian pula dengan sikap subyek 2 dalam berdo'a, ia juga berupaya untuk meraih kekhusu'an dalam berdo'a dengan sikap yang cukup baik.

Pada awal melaksanakan do'a setelah sholat fardhu saya mendasarkannya pada tatacara dan adab berdo'a yang telah dipraktekkan oleh santri senior yang memimpin do'a karena saya yakin bahwa dia telah mengikuti adab dan tatacara berdo'a yang benar yakni dengan mengangkat kedua tangan setentang bahu, menempatkan posisi duduk bersila senyaman mungkin, sedikit menengadahkan kepala sambil melebarkan dada supaya tegap.....(wawancara 2, subyek 2, pertanyaan 5)

Perihal tersebut menunjukkan bahwa kedua subyek telah berhasil memberikan arti kepada emosi "penasaran- nya", sehingga emosi tersebut dapat merangsang fikiran baru yang pada akhirnya mengarahkan kedua subyek untuk

---

<sup>37</sup> Rachele Semmel Albin, *EMOSI- Bagaimana mengenal, menerima dan mengatasinya*. (Yogyakarta: Kanisius, 1986). Hlm. 88

melakukan perilaku tertentu. Kalau kita menyadari arti emosi maka kita dapat melihat pelbagai cara untuk mengatasinya, kita tidak akan macet lagi dalam perasaan saja, apalagi terus saja menyembunyikan perasaan itu.<sup>38</sup>

Adapun sikap yang telah ditunjukkan kedua subyek tersebut adalah merupakan upaya untuk meraih kekhusyuan dalam berdo'a.

Sama halnya dengan konsepsi do'a yang lainnya, bacaan- bacaan dalam do'a setelah sholat fardhu sendiri juga berisi perihal yang baik berupa pujian, memohon ampunan dan materi do'a yang lain, semuanya didasarkan pada hadits matsu' sehingga dengan mengucapkan dan menghayati makna dari do'a tersebut secara tulus ikhlas karna Allah SWT tanpa adanya keraguan maka akan dapat memberikan efek mensugesti atau menghipnosis pada orang yang bersangkutan.

Seperti telah tergambarakan pada kedua subyek yang berusaha dengan keras untuk memfokuskan pikirannya agar senantiasa tertuju hanya kepada Allah SWT, subyek selalu berupaya lebih keras dan semakin lebih keras lagi untuk meraih derajat kekhusyuan yang lebih tinggi dengan semaksimal mungkin mengupayakan untuk lupakan urusan duniawi hingga pada akhirnya subyek terlena dalam do'a dan merasakan tubuhnya gemetaran, keluar peluh dari tubuh atau mata yang berkaca- kaca. Dalam proses pelaksanaan do'a subyek berusaha untuk menghayati dan larut dalam alunan rangkaian do'a dengan menjaga irama serta meng'Ami' lirik- demi lirik do'a yang dipanjatkan oleh imam.

Saya selalu berusaha dengan sungguh- sungguh agar pelaksanaan do'a yang sedang saya jalankan lebih baik daripada waktu berdo'a sebelumnya sehingga dengan kesungguhan itu tak jarang membuat tubuh saya gemetar ketakutan

---

<sup>38</sup> Rachele Semmel Albin, *EMOSI- Bagaimana mengenal, menerima dan mengatasinya*. (Yogyakarta: Kanisius, 1986). Hlm. 21.

kepada Allah SWT dipertengahan do'a, tak sadar kedua mata saya tampak berkaca- kaca, keluar peluh dari tubuh saya (wawancara 2, subyek 1, pertanyaan 11)

Senada dengan pernyataan yang dikemukakan oleh subyek 1, subyek 2

juga mengatakan perihal yang sama

Saya selalu bertekad untuk memaksimalkan pelaksanaan do'a setelah sholat fardhu yang sedang saya jalani agar bertambah lebih baik dibanding hari- hari sebelumnya. Saya ingin larut dalam berdo'a, saya ingin menangis. Tak jarang dengan kesungguhan upaya saya tersebut membuat saya merasakan gemeteran ketakutan kepada Allah SWT, keluar keringat dari tubuh saya, terkadang saking greget dan menyesalnya saya atas semua dosa serta bergolaknya harapan agar do'a saya dikabulkan oleh Allah SWT secara tak sadar saya kerap menggigit bibir dan menahannya..."(wawancara 2, subyek 2, pertanyaan 5)

Dari upaya yang dilakukan oleh kedua subyek untuk memperoleh kekhusyu'an tersebut menampakkan bahwa mereka berusaha untuk membimbing emosi guna penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah SWT dengan berkonsentrasi penuh untuk mencapai tingkat kekhusyu'an yang lebih tinggi.

Dengan adanya upaya subyek untuk menghayati do'a yang dipanjatkan oleh imam dan untuk mencapai kekhusyu'an maka membawa subyek pada kesadaran akan esensi dirinya yang bergelimang dosa sehingga subyek menyesalkan sikap buruk yang selama ini diperbuat berupa mudah marah, tersinggung dan emosi kepada santri kamar yang dibinanya. Selain itu subyek juga menyesalkan atas sikapnya yang kurang tulus menjalankan peraturan yang ditetapkan oleh pondok pesantren Daruttauhid- Malang sehingga tak jarang subyek menggerutu dengan adanya program pondok yang memberatkan atau melakukan pelanggaran- pelanggaran lainnya. Seperti pernyataan kedua subyek berikut ini :

Dalam do'a saya menyesalkan atas dosa yang telah saya perbuat, sikap buruk saya kepada santri kamar yang saya pimpin berupa mudah marah, mudah tersinggung

dan berbuat semena- mena seolah mentang- mentang sebagai ketua kamar. (wawancara 3 , subyek 1, pertanyaan 4)

Dalam pelaksanaan do'a yang saya lakukan saya sangat menyesalkan atas perbuatan saya selama ini yang suka menyuruh- nyuruh santri yang saya wakili dikamar, mudah melampiaskan kekesalan kepada mereka, bermalas- malasan dalam menjalankan aktifitas pondok sehingga tak jarang saya melakukan pelanggaran serta tidak dapat memberikan contoh yang baik kepada santri lainnya yang lebih muda usianya tinggal di pondok. (wawancara 2, subyek 2 , pertanyaan 16 )

Dengan adanya pengakuan atas dosa dan sikap buruk yang diperbuat dan penyaluran emosi yang difokuskan kepada Allah SWT serta keyakinan akan terkabulkannya do'a tersebutlah subyek merasakan bahwa dirinya tidak sendirian dan masih ada yang peduli, masih ada yang memelihara, masih ada yang menolong dan memperhatikannya yakni Allah SWT.

Didalam pelaksanaan Do'a setelah sholat fardhu, subyek juga merasakan adanya perasaan saling menyayangi karena adanya sikap saling mendo'akan kebaikan kepada sesama umat islam. Karena padadasarnya didalam materi do'a setelah sholat fardhu sendiri berisi tentang sikap saling mendo'akan kepada orang lain baik yang dekat ataupun yang jauh. Seperti halnya yang dinyatakan oleh subyek 1 berikut ini

Didalam berdo'a setelah sholat fardhu di pondok pesantren Daruttauhid- Malang saya merasakan nuansa kasih sayang yang tinggi karena diantara kami saling mendo'akan kepada kebaikan, sehingga semakin eratlah hubungan persaudaraan diantara kami. (wawancara 3 , subyek 1, pertanyaan 13)

Adapun Pengalaman psikologis lainnya yang subyek rasakan adalah dengan berdo'a setelah sholat fardhu secara khusyu' maka subyek merasakan seolah- olah terbang keatas (ruh) menghadap kepada Allah SWT secara langsung tanpa adanya perantara. Setiap bacaan dan gerakan dalam berdo'a senantiasa dihayati dan dimengerti dan ingatannya senantiasa terfokus kepada Allah SWT.

## **2. Kontribusi Do'a Setelah Sholat Fardhu Terhadap Kesehatan Mental**

### **Subyek**

Dalam memotret ikon dari kontribusi do'a setelah sholat fardhu terhadap kesehatan mental kedua subyek yang dijadikan responden dalam penelitian ini tidaklah dapat dilacak melalui panca indera manusia, namun jelaslah sudah bahwa materi dalam do'a setelah sholat fardhu dan penggalan rangkaian ayat suci yang dibaca tersebut memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental kedua subyek.

Dikarenakan media yang tersedia untuk memperoleh keterangan mengenai kesehatan mental manusia sangatlah terbatas maka untuk mengklasifikasikan sehat atau tidaknya mental kedua subyek hanya dapat didasarkan pada prinsip relatifitas karena diantara keduanya tidak terdapat batas yang tegas antara wajar dan menyimpang, maka tidak ada pula batasan yang tegas antara kesehatan mental dan gangguan kejiwaan. Kesehatan mental sama juga dengan kesehatan jasmani, dimana keserasian yang sempurna antara bermacam- macam fungsi jasmani hampir tidak ada, hanya derajat keserasian itulah yang menunjukkan keadaan sehat ataupun sakit, demikian pula dengan fungsi- fungsi kejiwaan- pada seseorang- hampir tidak ada yang benar- benar serasi, hanya derajat keserasian itulah yang dapat membedakan antara sehat dan tidaknya mental seseorang.

Adapun bacaan- bacaan dalam do'a setelah sholat fardhu sendiri akan menghasilkan energi yang tidak terlihat dalam tubuh seseorang pada tingkat tertentu, sehingga ia menjadi sadar secara spiritual terhadap kebenaran tertinggi, yakni Allah SWT. Akal manusia dibebaskan dari ikatan jasmani, kemudian membumbung tinggi kedalam dunia spiritual. Ia secara perlahan akan membuka



wilayah dunia spiritual kepada akal manusia yang tidak ia ketahui sebelumnya, ini adalah langkah awal menuju kedekatan dengan Ilahi. Jadi Do'a setelah sholat fardhu akan dapat menajamkan kekuatan ekstradimensional pikiran manusia sampai pada tingkatan tertentu, sehingga ia mampu menerima informasi yang sebelumnya jauh melampaui pemahamannya. Dalam perihal inilah aspek relaksasi kesadaran indera menajamkan peranannya dengan adanya manifestasi keterseolah-olahan terbang keatas (ruh) menghadap kepada Allah SWT secara langsung tanpa adanya perantara. Berikut penegasan dari deskripsi diatas yang didasarkan pada hasil wawancara kepada kedua subyek penelitian.

Wawancara 2, subyek 1, pertanyaan 11.

Saya merasakan kenyamanan, seolah-olah berjumpa dan berkomunikasi langsung dengan Allah SWT secara khusus'. Saya juga berusaha untuk melupakan urusan dunia seperti kebutuhan makan, bermain dan lain sebagainya, pada awal berdo'a saya berusaha memfokuskan fikiran pada Allah SWT agar dapat memperoleh kekhusu'an hakiki, saya merasakan kedamaian dan ketentraman jika permulaan do'a dilakukan dengan sempurna, kedamaian yang berupa kepuasan dan bertambahnya keyakinan bahwa do'a yang dipanjatkan akan terkabul segera. Dengan awal berdo'a yang baik maka saya merasakan bahwa proses do'a berikutnya akan lebih mudah berjalan dengan baik pula. Saya selalu berusaha dengan sungguh- sungguh agar pelaksanaan do'a yang sedang saya jalankan lebih baik daripada waktu berdo'a sebelumnya.

Wawancara ke 2, subyek 2, pertanyaan 5

Saya merasakan kenyamanan seolah-olah saya berhadapan dengan Allah SWT secara khusus'. Saya juga berusaha untuk berkonsentrasi penuh dan melupakan urusan dunia seperti tugas pekerjaan asrama, hafalan kitab, kebutuhan makan minum dan lain sebagainya, dengan kefokuskan fikiran yang saya usahakan tersebut maka saya dapat memperoleh kekhusu'an dalam berdo'a yakni perasaan damai dan tentram. Dengan awal berdo'a yang dapat saya lakukan dengan sempurna maka keyakinan saya bertambah bahwa kelanjutan dari perjalanan do'a yang saya lakukan juga akan mudah mencapai sempurna dan kekhusu'an. Dengan begitu saya merasakan kedamaian hati dengan sendirinya yang berupa kepuasan hakiki dan keyakinan yang besar bahwa saya akan lebih baik lagi. Saya selalu berusaha dengan sungguh- sungguh agar pelaksanaan do'a yang sedang saya jalankan lebih baik daripada waktu berdo'a sebelumnya sehingga dengan

kesungguhnya itu tak jarang membuat saya merasakan getaran ketakutan kepada Allah SWT dipertengahan do'a, kedua mata saya tampak berkaca- kaca.

Selain adanya aspek relaksasi kesadaran indera seperti yang telah dijelaskan diatas, didalam do'a setelah sholat fardhu juga terdapat aspek auto-sugesti seperti yang telah kedua subyek rasakan sehingga membuat kedua subyek larut didalam do'a yang dipanjatkan oleh imam dan tidak lagi bermalas- malasan dalam pelaksanaan do'a dan pada akhirnya hal ini akan memanifestasikan kemantapan hati bagi kedua subyek tersebut, bacaan- bacaan dalam do'a setelah sholat fardhu yang diterapkan dan dipimpin oleh santri senior yang telah ditugaskan sebagai imam dan di "Amini" oleh segenap makmum sholat fardhu tersebut memiliki efek yang berlipat ganda pada kekuatan mental kedua subyek. Dalam proses ketundukan total dari tubuh dan pikiran terhadap ketentuan Allah SWT melalui keselarasan gerakan dan bacaan materi do'a setelah sholat fardhu maka akan memanifestasikan kekuatan pada dimensi spiritual kedua subyek dan pada akhirnya akan dapat mengontrol hawa nafsu.

Aspek lain yang juga turut memberikan kontribusi adalah aspek pengakuan dan penyaluran (katarsis), dengan adanya peranan dari aspek inilah maka akan dapat melegakan perasaan dan mambantu menyelesaikan problem kesehatan mental yang dialami oleh kedua subyek. Seperti pernyataan kedua subyek berikut ini :

Sehingga dengan kekhusyu'an dan keyakinan akan terkabulnya do'a serta perasaan menyesal atas segala dosa dan salah yang sudah saya lakukan itulah selanjutnya saya lebih merasa lega, dan merasakan bahwa Allah pastilah akan menolong saya sehingga saya terus terpacu untuk selalu optimis guna menuai keberhasilan dalam menahan hawa nafsu. Dengan adanya sikap tersebut jugalah saya dapat mengatasi dan menghalau kecemasan yang saya alami. (wawancara 2, subyek 1, pertanyaan 11)

Dengan pengakuan atas dosa yang telah saya perbuat dan permohonan ampunan kepada Allah SWT serta berharap petunjuk dari-Nya, tak ayal lagi telah membuat saya terbebas dari perasaan cemas dan masalah psikologis lainnya. Dengan sikap saya yang demikian membuat saya dapat merasakan ketenangan yakni ketenangan yang berupa ketentraman jiwa karena keyakinan diri bahwa Allah SWT adalah Maha Penolong sehingga kehidupan saya akan dibentengi rasa takut untuk melanggar larangan-Nya. (wawancara 2, subyek 2, pertanyaan 5)

Perasaan lega tersebut dapat memanifestasikan ketenangan jiwa yang berperan sebagai pengontrol nafsu guna bersikap lebih baik lagi, lebih optimis serta lebih bijaksana dalam mengarungi kehidupan dimasa mendatang.

Adapun dalam aplikasinya, konteks pelaksanaan do'a setelah sholat fardhu di pondok pesantren Daruttauhid- Malang sendiri sudah kental dengan budaya penerapan do'a setelah sholat fardhu yang berdasarkan pada etika pelaksanaan yang benar, komunikasi dengan Allah SWT dalam do'a dilakukan segenap santri putra pondok pesantren Daruttauhid- Malang setiap usai sholat fardhu sehingga dengan adanya pelaksanaan ritual do'a secara konsisten membuat para santri tak terkecuali kedua subyek yang dijadikan sebagai responden penelitian menjadi lebih disiplin, taat waktu, dan senantiasa berkata yang baik (saling mendo'akan). Konsepsi ini adalah bentuk manifestasi dari do'a setelah sholat fardhu sendiri yang memiliki aspek sebagai pembentuk kepribadian.

Banyak kontribusi lain dari do'a setelah sholat fardhu terhadap kesehatan mental kedua subyek karena padasarnya didalam do'a setelah sholat fardhu sendiri terdapat banyak hikmah yang dapat dipetik. Oleh karena itulah kedua subyek selalu berusaha untuk melakukan evaluasi kembali terhadap kualitas do'a setelah sholat fardhu yang dilaksanakan, sekurang- kurangnya dengan berdo'a

setelah sholat fardhu secara khusyu' akan nampak baik pada waktu berdo'a maupun ketika selesai berdo'a.

Pada waktu berdo'a subyek melakukan kontak komunikasi dengan Allah SWT sehingga memanifestasikan ketentraman jiwa. Selain itu, dengan berdo'a secara khusyu' maka akan tercermin dari perilaku kesehariannya, berbekas pada kepribadiannya, etos kerja maupun pada prestasi belajarnya. Dengan demikian, kekhusyu'an dalam berdo'a tidak hanya sekedar dinikmati ketika waktu melaksanakannya saja. Oleh sebab itulah, pastilah hikmah do'a setelah sholat fardhu yang paling besar justru akan terlihat ketika kedua subyek melakukan aktifitas keseharian di pondok pesantren Daruttauhid- Malang, aktifitas hubungan antar sesama manusia, aktifitas memanusiakan orang lain, menjadi bukti kekhusyu'an berdo'a setelah sholat fardhu.

Bagi santri yang melakukan do'a setelah sholat fardhu dengan khusyu' maka berkahnya adalah kelapangan hati terhadap segala kejadian yang menimpa yang memang betul- betul difahaminya sebagai rezeki yang besar dari Allah SWT. Dampaknya adalah, ia akan selalu dengan jernih hati menikmati berbagai kejadian dan dinamika kehidupan. Sungguh sesuatu yang sangat menyenangkan. Semakin baik kualitas do'a setelah sholat fardhu yang dilaksanakan santri maka akan semakin efektiflah benteng kemampuannya untuk memelihara diri dari perbuatan maksiat.

Cerminannya dapat dibuktikan dengan melihat perilaku orang disekitarnya. Bila santri berusaha bersungguh- sungguh menjaga kekhusyu'an

do'anya dengan baik, maka Allah SWT akan mengetahui perjuangan ini, tentu saja tidak akan menyia-nyiakannya kegigihan hamba yang mendekati-Nya.

Dengan adanya pelaksanaan do'a setelah sholat fardhu yang dilakukan dengan penuh kesungguhan maka pada akhirnya membuat perilaku kedua subyek lebih terkontrol dan adaptif hal ini ditampakan dari sikapnya kepada para santri yang ada di kamar yang mereka bina. Yang mana jika sebelumnya subyek sering melakukan pelanggaran dan suka marah maka dengan berdo'a setelah sholat fardhu dapat mengontrol emosi subyek sehingga tidak melakukan pelanggaran dan tidak mudah marah lagi kepada santri kamar yang dibinanya.

Maka dari itulah ritual do'a setelah sholat fardhu sangatlah penting bagi pencapaian cita kesehatan mental yang optimal karena dengan berdo'a maka Tuhan akan menunjukkan kepada kita apa yang harus kita lakukan demi meraih keberhasilan.<sup>39</sup>

Maka dari itulah di pondok pesantren Daruttauhid- Malang menekankan kepada para santrinya konsepsi kesadaran akan dekatnya Tuhan terhadap diri santri dengan demikian maka akan dapat menghalau awan-awan pesimisme dan dapat membimbing seseorang pada semangat hidup yang lebih antusias dan bergelora.

Adapun dalam penelitian ini peneliti menggunakan pengertian kesehatan mental yang berdimensi Psikologis dan dilandaskan pada manivestasi mental yang sehat secara psikologis menurut Abraham Maslow dan Mittlemenn maka dalam

---

<sup>39</sup> Bambang Marhiyanto, *Cemas mempengaruhi ketenangan jiwa..* (Surabaya: Bintang Pelajar. 2001) Hlm. 112

pembahasan lebih detailnya tidak menyertakan dimensi lainnya yang juga berpengaruh terhadap kesehatan mental.

Namun demikian, peneliti tidak bermaksud untuk mengindahkan dimensi-dimensi lain yang berhubungan dengan kesehatan mental yaitu dimensi biologis, dimensi sosiologis dan dimensi spiritual. Ketiga factor ini juga memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental terlihat misalnya dengan adanya program olahraga yang dianggarkan oleh pondok pesantren Daruttauhid-Malang dengan maksud untuk menyehatkan fisik santri dan mengurangi beban psikologis (stress) pada santri, atau kondisi social yang kondusif yang dimaksudkan untuk mempererat hubungan kekerabatan antar sesama santri pondok pesantren Daruttauhid- Malang.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dari keseluruhan pembahasan penelitian diatas, maka pada bab ini peneliti akan mengemukakan kesimpulan dari beberapa uraian diatas, sebagai berikut :

- 1) Pendidikan di pondok pesantren Daruttauhid- Malang sangat menekankan prinsip Demokratis kepada para santrinya dan mengarahkan mereka untuk menjadi cendekiwan yang handal dalam kehidupan dimasa mendatang. Hal ini terlihat dari konsep belajar diskusi dan penerapan ilmu pengetahuan dalam praktek memimpin pelaksanaan sholat fardhu dan do'a setelah sholat fardhu kepada para santri senior yang telah ditugaskan.
- 2) Dengan melaksanakan do'a setelah sholat fardhu terbukti dapat mengatasi beragam problem yang berkaitan dengan kesehatan mental yang dialami oleh kedua responden seperti problem yang berkaitan dengan kecemasan, keraguan, marah, depresi dan lain sebagainya.
- 3) Dengan berdo'a setelah sholat fardhu maka dapat menimbulkan kelegaan dan ketenangan jiwa pada kedua subyek, hal ini adalah manivestasi dari adanya aspek auto- sugesti/ hypnosis, katarsis dan aspek yang lainnya.

#### **B. Saran- saran.**

- 1) Di sarankan kepada santri putra di pondok pesantren Daruttauhid- Malang untuk lebih memahami dan menyadari akan pentingnya Do'a setelah sholat fardhu terhadap kesehatan mental sehingga dengan pencapaian pemahaman

dan kesadaran tersebut dapat mengoptimalkan prosesi Do'a setelah sholat fardhu yang di laksanakan, lebih penting dari perihal tersebut, di sarankan kepada santri putra agar menyadari akan esensi diri (intropeksi diri) guna menyadarkan akan kelemahan diri sehingga dapat terbebas dari "sakit mental", selain itu di sarankan pula kepada santri putra agar berperilaku yang mencerminkan pribadi yang sehat mental dan terkontrol dari sikap yang kontrofersial dengan nilai- nilai Do'a setelah sholat fardhu yang di panjatkan kepada Allah SWT.

2) Bagi Pengurus dan Ustad pondok pesantren Daruttauhid- Malang.

Dalam aplikasi teori program Do'a setelah sholat fardhu di sarankan kepada pengurus dan ustad agar lebih menekankan pada pemahaman santri putra terhadap pentingnya Do'a setelah sholat fardhu bagi kesehatan mental dan memberikan pengajaran yang lebih efektif terkait topik tersebut hal ini di maksudkan agar santri putra lebih termotivasi dalam pelaksanaan kegiatan Do'a setelah sholat fardhu tersebut. Selain itu, pelaksanaan kegiatan Do'a setelah sholat fardhu sebaiknya di lakukan dengan controlling yang lebih efektif hal ini di maksudkan sebagai upaya penertiban prosesi Do'a setelah sholat fardhu tersebut agar target pencapaian kondisi kesehatan mental yang lebih baik pada waktu mendatang dapat tercapai.

3) Bagi Orang tua santri dan Masyarakat (publik)

Bagi orang tua di sarankan agar menghidupi anaknya dengan penghidupan yang dapat menunjang pribadi yang sehat mental, turut mendo'akan perjalanan aktualisasi diri anak- anaknya selama berproses menuntut ilmu



agama dan umum di pondok pesantren Daruttauhid- Malang, sehingga hubungan emosional antara orang tua dan anak tetap terjalin meski terpisahkan oleh jarak dan waktu, demikian pula kepada masyarakat (publik) di sarankan agar selalu mendo'akan para ibnu sabil (santri putra) tersebut agar kelak dapat mengabdikan diri sebagai pemimpin yang bermental sehat dan berkepribadian ulama yang intelek dan intelek yang ulama.

4) Bagi Peneliti selanjutnya.

Di harapkan dengan adanya penelitian ini dapat di jadikan sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya oleh peneliti lain guna mengkaji topic tentang dinamika kesehatan mental pada manusia. Dan untuk peneliti selanjutnya di harapkan melakukan penelitian yang lebih serius dan dengan penggunaan responden yang lebih baik sehingga menghasilkan hasil penelitian yang optimal dan memenuhi kebutuhan dalam disiplin ilmu psikologi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hawari Dadang, 2002. *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*.  
FKUI: Jakarta
- Toha Hasim Muhammad. 1993. *Pegangan Do'a dan Dzikir Mujarab dilengkapi dengan Wirid*. Terbit terang: Surabaya.
- Sabiq Sayid, 1978. *Fiqih Sunah*. Al- Ma'arif: Bandung.
- Sobari Abdul Manan bin Haji Muhammad, 2007. *Jangan Asal Sholat*. Pustaka Hidayah: Bandung.
- Latipun, Notosoedirjo Moeljono, 2007. *Kesehatan Mental, konsep dan penerapan*. UMM Press: Malang.
- Darajat Zakiyah, 1968 *Kesehatan Mental*. CV Haji Masagung: Jakarta.
- Moehnilabib Mochammad, 1997 *Dasar- dasar metodologi penelitian*. Lemlit IKIP: Malang.
- Lex J. Moleong, 2005. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, PT Remaja Rosdakarya: Bandung.
- Sukandarrumidi, 2004 *Metode Penelitian; Petunjuk Praktis Untuk Penelitian Pemula*, Gajah Mada University Press: Yogyakarta.
- Sanusi Anwar, 2003 *metodologi penelitian Praktis; Untuk ilmu Sosial dan Ekonomi*, Buntara Media: Malang.
- Arikunto Suharsimi, 1993. *Prosedur penelitian : Suatu pendekatan Praktek*, Rineka Cipta: Jakarta.
- Margono, 2003. *Metode Penelitian Pendidikan*, PT Asdi Mahasatya: Jakarta.

- Ridnillah Anshori Mustofa, 2005. *Agama dan Aktualisasi diri (perspektif filsafat Muhammad iqbal)*, Badan Penerbitan Filsafat UGM:Yogyakarta.
- Bastaman H.D, 2007 *Logoterapi (Psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna)*, Raja Grafindo Persada: Jakarta.
- Qomar Mujamil, 2002.. *Pesantren (dari transformasi Metodologi menuju Demokratisasi Institusi)*, Erlangga: Jakarta.
- Baharuddin, 2007 *Paradigma Psikologi islami*, Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- MZ. Labib, 2007 *Risalah Do'a lengkap*, Pustaka Agung Harapan: Surabaya.
- Abdullah Mahmud Muhammad, 2001. *Do'a sebagai Penyembuh*, Al- Bayan, Bandung.
- Isa bin Ahmad Abdullah, 2007 *Ensiklopedi Do'a dan Wirid Sahih*, Penerbit Elba: Surabaya.
- Khalid Ibnu Sulaiman Ar- Rabi'i, 2007 *Keajaiban Do'a*, Qisthi Press: Jakarta.
- Yusuf Syamsu LN, 2007. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Penerbit Rosdakarya: Bandung.
- Safaria Triantoro, 2007 *Spiritual Intelegensi- Metode Pengembangan Kecerdasan Spiritual Anak*, Graha Ilmu: Yogyakarta.
- Zainal Abiding Imam Ali as, 2004 (Cucu Baginda Nabi Muhammad SAW), *Ash-Shahifah, As- Sajjadiyyah. Kumpulan Do'a- Do'a Mustajab*, Penerbit Lentera Basritama: Jakarta.
- Sambas Syukriadi& Sukayat Tata, 2003 *Quantum Do'a- Agar Do'a tak terhijab & Mudah di kabulkan oleh Allah SWT*, Penerbit Hikmah: Jakarta.
- Mustofa Bisri, 2007, *Menjadi Sehat dengan Sholat*, Penerbit Optimus Yogyakarta.

- C. Finkelor Dorothy, 2007, *Peranan Emosi dalam Kehidupan Anda*. Dolphin Book: Yogyakarta.
- Elbin Rachele Semmel, 1986. *EMOSI- Bagaimana mengenal, menerima dan mengatasinya*. Kanisius: Yogyakarta
- Marhiyanto Bambang, 2001. *Cemas mempengaruhi ketenangan jiwa*, Bintang Pelajar: Surabaya.
- Haryanto Sentot. 2007. *Psikologi Sholat- Kajian Aspek- Aspek Psikologis Ibadah Shola*. Pustaka Pelajar: Surabaya
- Manz Charles C, 2007. *5 langkah menata emosi untuk merasa lebih baik setiap hari*. Gramedia: Jakarta.

**DEPARTEMEN AGAMA RI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MALANG**  
Jl. Gajayana No. 50 Telp (0341) 551354 Fax (0341) 572533 Malang

---

**BUKTI KONSULTASI**

Nama : ISKANDAR

NIM : 04410077

Judul Skripsi :

**Tradisi Do'a Setelah Sholat Fardhu Terhadap Kesehatan Mental Santri Putra  
(Studi Kasus Di Pondok Pesantren Daruttauhid- Malang)**

Dosen Pembimbing : Tristiadi Ardi Ardani. M.Si, Psikolog.

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf
01	5 Februari 2009	Konsultasi Bab I, II	
02	10 Februari 2009	Revisi Bab I, II	
03	17 Februari 2009	Konsultasi Bab III	
04	9 Maret 2009	Revisi Bab III	
05	12 Maret 2009	Konsultasi Bab IV, V	
06	21 Maret 2009	Revisi Bab IV, V	
07	5 April 2009	Konsultasi Keseluruhan	

Malang,...../April / 2009

Mengetahui,

Dosen Pembimbing

Tristiadi Ardi Ardani, M. Si, Psikolog.

NIP. 150 295 153

## Curriculum Vitae

Nama : Iskandar  
Tempat, Tanggal Lahir : Martapura (OKU), 11- Oktober- 1985  
Alamat Rumah : D.s. Harapan Jaya, Jln. Cendana, Blok B, No 18, Kec/ Kab  
Muara Enim, Sumatera Selatan Kode Pos 31351  
Alamat kost : Jln Joyosuko Timur No 85 A. Kec Merjosari Kab Malang-  
Jawa Timur. Kode Pos  
Alamat email : [IskAndalasBari\\_malang@yahoo.co.id](mailto:IskAndalasBari_malang@yahoo.co.id).

### Graduasi Pendidikan

#### Pendidikan Formal

- 1) SDN Harapan Jaya 1992 lulus 1998
- 2) SLTPN 02 Muara- Enim 1998 lulus 2001
- 3) MA Ponpes An- Nur 2 Bululawang.  
Dan MA Pondok Pesantren Mamba'ul Ulum  
(Malang *all*) 2001 lulus 2004
- 4) S1- Psikologi (Sarjana Psikologi) UIN Malang 2004 lulus Mei 2009

#### Pengalaman Organisasi

- 1) Wakil Ketua Pergerakan Alumni Santri Se- Sumatera Selatan Ponpes An-  
Nur 02 Al- Murtadlo Bululawang, Malang. (2001- 2003)
- 2) Ketua Bidang Sumber Daya Santri Putra (Orsana) Muara- Enim dan  
Tanjung Enim Ponpes Mamba'ul Ulum, Banjarejo- Malang (2004)
- 3) Ketua bidang Sumber Daya Manusia, Ikatan Keluarga Besar Serasan  
Sekundang IKABESANDANG. (2004- 2005)
- 4) Ketua bidang PTKP HMI Psikologi Cabang UIN Malang. (2006- 2007)
- 5) Co. Progresifitas dan Loyalitas Mahasiswa IKABESANDANG dalam  
pematangan Otonomi Daerah Muara- Enim. (2007- 2008)
- 6) Ketua bidang Diskursus Ke-Psikologian di Cave Rumpuen Bambue  
(Komunitas Kutu Buku/ Kubuk) 2007- 2008.
- 7) Distributor Tianshi Indonesia (Tiensindo) 2005 sampai sekarang.
- 8) Asisten Terapis bidang Konsultasi dan Pendampingan kasus Narkoba,  
HIV/ AIDS, ODHA/ AHIDA Cabang Blitar 2008 sampai sekarang.

Demikian Curriculum Vitae peneliti sesuai dengan pengalaman organisasi selama  
berkarir didunia akademik dan non- akademik.

Malang 16- April-2009  
Peneliti

Iskandar



**LAMPIRAN 1**  
**DATA WAWANCARA**



**Hasil wawancara kepada kedua subyek  
Subyek I**

**Wawancara ke I**

**Subyek** : 1  
**Tempat wawancara** : Asrama santri 07. Sunan Kalijaga  
**Hari/ Tanggal** : Jum'at, 20, 02, 09'  
**Jam** : 09.00- 11.00 WIB

**Pertanyaan 1**

Peneliti :

*Adek lahir tanggal berapa, dimana dan berapa bersaudara ?*

Subyek :

Saya lahir di kecamatan Pagelaran- Malang 19 Thn silam dan saya anak ke 2 dari 2 bersaudara.

**Pertanyaan 2**

Peneliti :

*Bagaimanakah pandangan adek terhadap keluarga orang tua adek ?*

Subyek :

Keluarga orang tua saya berlatar belakang keturunan Arab yang menekankan pada penggunaan bahasa arab sebagai bahasa keluarga, secara umum saya memandang bahwa keluarga orang tua saya tergolong sebagai keluarga yang harmonis, dan jarang ada konflik antara orang tua dan anak, walaupun ada konflik diantara kami selalu dipecahkan dengan musyawarah.

**Pertanyaan 3**

Peneliti :

*Bagaimanakah kehidupan keberagamaan di keluarga orang tua adek ?*

Subyek :

Kondisi keberagamaan di keluarga orang tua saya cukup baik, orang tua selalu menekankan pada anak- anaknya akan pentingnya berpegang teguh pada nilai yang terkandung didalam agama, ibadah sholat fardhu dan ibadah sunah lainnya seperti berdo'a setelah sholat fardhu selalu rutin dilaksanakan secara berjamaah, dan kepada anak- anaknya, orang tua saya sangat memperhatikan urusan ibadah dan pendidikan yang berbasiskan agama sehingga semenjak TK (*taman kanak-kanak*) saya selalu sekolah dilingkungan pondok pesantren.

**Pertanyaan 4**

Peneliti :

*Apakah adek juga mondok di pesantren dimana adek menuntut ilmu umum tersebut ?*

Subyek :

Tidak, saya tidak mondok karena saya belum mau. Sebenarnya dulu saya pernah ditawari mondok oleh bapak kepondok itu namun saya tidak mau karena saya kurang suka dengan pondok salaf, lagian saya melihat santrinya hanya dibekali ilmu kitab kuning saja dan tidak dibekali ilmu bahasa arab padahal saya kan punya keahlian bahasa arab meskipun sedikit yang saya peroleh dari pola asuh orang tua dirumah yang menerapkan bahasa arab sebagai bahasa rumahan.

**Pertanyaan 5**

Peneliti :

*Seperti apakah model pondok pesantren yang adek suka ?*

Subyek :

Yang unik, yang kearab- araban, yang menerapkan bahasa arab sebagai bahasa dilingkungan pondok, dan yang juga ada pelajaran kitab kuningnya.

**Pertanyaan 6**

Peneliti :

*Atas inisiatif siapakah adek mondok di pesantren Daruttauhid- Malang ini, kenapa pilihannya jatuh ke Daruttauhid- Malang ?*

Subyek :

Atas inisiatif saya sendiri, pilihan jatuh ke pondok pesantren Daruttauhid- Malang karena kakak sepupu saya sebelumnya sudah mondok di pesantren ini dan saya melihat bahasa arabnya bagus

sekali, dan dia pernah mengatakan bahwa pondok pesantren Daruttauhid- Malang tergolong pesantren yang lengkap dalam pembekalan ilmu kepada para santrinya baik ilmu umum, ataupun agama (*modern, salaf*), banyak santri keturunan arab, memakai jubah/ gamis.

#### Pertanyaan 7

Peneliti :

*Mengapa adek memilih pondok yang santrinya banyak dari keturunan arab, memakai gamis seperti di pondok pesantren Daruttauhid- Malang ?*

Subyek :

Karena bagi saya dengan berkumpul dengan santri yang juga keturunan arab maka kemungkinan komunikasi bahasa arabnya akan terjaga dan terasah, sedangkan alasan memakai gamis karena dengan busana yang demikian maka akan semakin mencerminkan pribadi yang taqwa dan dapat mempengaruhi control perilaku saya agar tidak sembrono. Karena pakaian yang demikian identik mendorong ke'Aliman seseorang pribadi muslim, saya juga merasakan bahwa dengan berpakaian yang demikian maka saya akan lebih bisa tertuntut untuk menjaga kebersihan karena pakaian gamis adalah pakaian yang harus selalu suci untuk ibadah.

#### Pertanyaan 8

Peneliti :

*Bagaimanakah dengan masa kecil adek dulu ?*

Subyek :

Masa kecil saya cukup membahagiakan, masa bermain saya cukup terpenuhi dengan baik dan saya senang bermain layang- layang di sawah bersama teman- teman desa. Saya sangat bahagia karena orang tua saya sangat peduli dengan masa kecil saya mereka menyayangi saya layaknya mereka menyayangi saudara saya lainnya.

#### Pertanyaan 9

Peneliti :

*Bagaimana orang tua memperlakukan adek ?*

Subyek :

Pada masa kecil saya tidak pernah dikerasi oleh orang tua, seperti dipukul atau sejenisnya tidak pernah saya terima dari orang tua.

#### Pertanyaan 10

Peneliti :

*Apakah adek punya riwayat penyakit biologis yang berhubungan langsung dengan kesehatan mental seperti gangguan pada otak dan genetic ?*

Subyek :

Saya tidak punya gangguan tersebut dan saya tampak sehat- sehat saja dalam hal tersebut, saya tidak punya penyakit biologis yang kronis seperti liver, serangan jantung, gegar otak. Dan sepengetahuan saya keluarga orang tua saya juga tidak memiliki riwayat penyakit biologis tersebut.

#### Pertanyaan 11

Peneliti :

*Bagaimanakah dengan masalah social adek, apakah mengalami hambatan dalam bersosialisasi dengan orang lain ?*

Subyek :

Masalah social saya baik- baik saja, saya bersosialisasi dengan apa adanya tanpa memandang siapa orang itu karena dalam bersosialisasi saya ingin mendapatkan teman yang banyak dan mencari hikmah dalam sosialisasi tersebut.

#### Pertanyaan 12

Peneliti :

*Bagaimanakah upaya adek dalam mencari teman yang banyak, dan tipe teman yang bagaimanakah yang adek cari?*

Subyek :

Saya akan bersikap ramah, sopan, menghargai pendapat teman, menolong teman yang membutuhkan bantuan, toleransi, tepa selira dan baik hati. Sedangkan secara umum saya tidak memilah dan memilih teman yang saya cari namun saya lebih suka pada teman yang baik hatinya, ramah, toleransi, bisa saling menghormati dan menghargai.

### Pertanyaan 13

Peneliti :

*Hikmah apakah yang adek peroleh dari bersosialisasi dengan orang lain ?*

Subyek :

Hikmah yang saya peroleh berupa mendapatkan beragam ilmu, dapat saling tolong menolong, saling mengasihi antara sesama.

### Pertanyaan 14

Peneliti :

*Apakah adek memandang bahwa lingkungan disekitar pondok pesantren Daruttauhid- Malang sudah cukup kondusif untuk mencetak pribadi yang sehat mental ?*

Subyek :

Ya, saya memandang lingkungan disekitar pondok sudah cukup baik karena kami selalu berusaha taat untuk menerapkan keilmuan yang telah diperoleh yang mana keilmuan tersebut juga sarat dengan penekanan kehidupan social yang harmonis dan penciptaan model lingkungan yang kondusif.

### Pertanyaan 15

Peneliti :

*Menurut adek lingkungan social yang seperti apakah yang harmonis itu, dan model lingkungan yang bagaimanakah yang kondusif itu ?*

Subyek :

Lingkungan social yang harmonis adalah lingkungan yang saling peduli satu- sama lain, saling membantu, tepa selira dan saling nasehat menasehati kejalan kebenaran. Sedangkan model lingkungan yang kondusif adalah lingkungan yang mendukung terbentuknya pribadi yang sehat mental dan lingkungan yang mendukung untuk belajar.

### Pertanyaan 16

Peneliti :

*Apakah adek kerasan tinggal di pondok pesantren Daruttauhid- Malang ini ?*

Subyek :

Ya, saya kerasan sekali tinggal di pondok ini karena teman saya baik- baik, gemar menolong, suka bergurau, dan mereka pintar- pintar berbahasa arab sehingga mendorong saya untuk lebih banyak belajar.

## **Wawancara ke II**

**Subyek** : 1  
**Tempat wawancara** : Taman Pesantren Daruttauhid- Malang  
**Hari/ Tanggal** : Jum'at, 27, 02, 09'  
**Jam** : 09.00- 11.00 WIB

### Pertanyaan 1

Peneliti :

*Selama tinggal di pondok pesantren Daruttauhid- Malang, masalah psikologis apakah yang kerap adek alami dan apa penyebab dari masalah psikologis tersebut ?*

Subyek :

Masalah psikologis yang kerap saya alami adalah cemas, dan resah yang disebabkan oleh perasaan terbebani oleh banyaknya kegiatan dan kekhawatiran akan menerima sanksi dari ustad jika tidak hafal kitab yang telah diperintahkan untuk dihafal, selain itu saya juga terkadang dibuat resah karena kiriman bulanan dari orang tua belum dikirimkan.

### Pertanyaan 2

Peneliti :

*Bagaimanakah cara adek dalam meringankan dan mengatasi masalah psikologis tersebut?*

Subyek :

Saya akan belajar dengan rajin, berdo'a memohon pertolongan dan petunjuk dari Allah SWT, disiplin dalam mengatur waktu istirahat, olahraga.

### Pertanyaan 3

Peneliti :

*Berdo'a diwaktu manakah yang rutin adek laksanakan selama mondok dipesantren Daruttauhid- Malang ?*

Subyek :

Berdo'a yang rutin saya laksanakan adalah berdo'a setelah sholat fardhu

Pertanyaan 4

Peneliti :

*Semenjak kapan adek rutin melaksanakan do'a setelah sholat fardhu?*

Subyek :

Semenjak saya masih dirumah kehidupan keluarga orang tua selalu melaksanakan do'a setelah sholat fardhu secara berjamaah

Pertanyaan 5

Peneliti :

*Perbedaan apakah yang adek temui terkait dengan pola pelaksanaan dan materi do'a setelah sholat fardhu di pondok pesantren Daruttauhid- Malang dengan pola dan materi do'a setelah sholat fardhu yang ada di rumah atau pondok pesantren selain Daruttauhid- Malang ?*

Subyek :

Perbedaan yang saya temui terkait dengan hal ini ialah kalau berdo'a di pondok pesantren Daruttauhid- Malang dipimpin oleh santri senior dan didasarkan pada materi do'a hadits maut yang terangkum dalam kitab saku "Petikan Dzikir dan Do'a Nabi Muhammad SAW" dan rutin membaca Dzikir, Asma'ul husnah, dan membaca ratibul hadad selain itu sangat kental dengan penerapan adab dan tata cara berdo'a yang baik sedangkan jika berdo'a dirumah atau dipondok salaf yang saya ngaji'i dulu tidak demikian, pelaksanaan do'a dipimpin oleh Kia'i atau ustad yang mewakili, terkadang tidak didahului dengan Dzikir, tidak membaca Asma'ul husnah, dan Rotibul hadad dan pengamiran do'a oleh makmum tidak serempak seperti halnya di pondok pesantren Daruttauhid- Malang yang mengamini do'a dengan serempak.

Pertanyaan 6

Peneliti :

*Bagaimanakah pandangan adik tentang tradisi do'a setelah sholat fardhu di pondok pesantren Daruttauhid- Malang ?*

Subyek :

Menurut saya tradisi do'a setelah sholat fardhu di Daruttauhid- Malang cukup unik, saya baru untuk yang pertamakalinya mengalami hal ini karena dipimpin oleh santri senior yang ditugaskan untuk memimpin ritual tersebut sekaligus pelaksanaan ibadah sholat fardhu. Tidak seperti dipondok lainnya, yang saya ketahui bahwa pelaksanaan kegiatan do'a setelah sholat fardhu dan sholat fardhu dipimpin oleh kia'i atau ustad yang mewakili, selain itu saya memandang bahwa tradisi do'a setelah sholat fardhu di Daruttauhid- Malang sudah cukup baik karena didasarkan pada adab dan tatacara berdo'a yang baik.

Pertanyaan 7

Peneliti :

*Bagaimanakah pengalaman psikologis adik ketika pertama kalinya berdo'a setelah sholat fardhu di pondok pesantren Daruttauhid- Malang yang tidak sama seperti pola pelaksanaan do'a pada umumnya ?*

Subyek :

Pertamakalinya terlibat, saya merasakan kebimbangan dalam pelaksanaan do'a, terbesit perasaan ragu apakah do'a yang dipimpin oleh santri senior yang telah ditugaskan akan makbul mengingat sepengetahuannya tradisi di pondok lainnya dan di masjid- masjid selalu dipimpin oleh kia'i atau ustad yang mewakili dengan alasan mereka lebih berilmu, lebih tua dan berpengalaman sebelumnya sehingga kemungkinan do'a yang dipanjatkan akan terkabul tidak seperti santri senior yang juga masih belajar, masih nyantri, masih muda dan kurang berpengalaman. Sehingga dengan adanya keraguan saya akan terkabulnya do'a yang dipanjatkan oleh santri senior yang ditugaskan sebagai imam, maka membuat saya tidak dapat mengikuti pelaksanaan do'a dengan khusyu'. Saya bermalas- malasan dalam meng' Amini' Do'a yang dipanjatkan oleh imam.

Pertanyaan 8

Peneliti :

*Bagaimanakah cara adik dalam memecahkan keraguan dan kebimbangan tersebut?*

Subyek :

Saya bertanya pada ustad dan ternyata jawabannya karena padadasarnya perihal tersebut didasarkan pada latihan dalam upaya berdakwah menghadapi realitas masyarakat kelak, ustad tersebut juga mengatakan bahwa santri senior yang telah ditugaskan untuk memimpin sholat fardhu dan do'a setelah sholat fardhu sebelumnya telah dibekali ilmu tentang materi dan praktek (simulasi) dalam memimpin suatu kegiatan ibadah seperti talqin mayit, do'a, dan ibadah lain yang kerap dibutuhkan oleh masyarakat.

Pertanyaan 9

Peneliti :

*Bagaimanakah cara adik untuk mengetahui bahwa pelaksanaan do'a yang dipimpin oleh santri senior yang telah ditugaskan tersebut telah baik dan dapat membantu adik dalam memecahkan keraguan adik sebelumnya ?*

Subyek :

Saya mencoba untuk mengamatinya, dan ternyata hasil pengamatan saya membantu memecahkan keraguan saya. Saya melihat bahwa dalam prakteknya santri senior yang ditugaskan untuk memimpin do'a dan sholat fardhu telah cukup baik, mereka melakukannya dengan khusyu', berdasarkan pada tatacara dan adab berdo'a, suara yang mengalun lembut dan jelas tidak bergetar sebagai tanda ragu dan tidak percaya diri, wajahnya teduh dan cerah menampakkan sifat dan sikapnya yang terjaga, kehidupan keseharian yang bijaksana, dan suka menolong.

Pertanyaan 10

Peneliti :

*Apakah setelah keraguan dan kebimbangan tersebut terpecahkan adik dapat merasakan khusu' dan bertekad untuk meraih tingkat kekhusu'an yang lebih tinggi lagi dalam berdo'a setelah sholat fardhu di pondok pesantren Daruttauhid- Malang ?*

Subyek :

Dengan adanya realitas pola pelaksanaan do'a setelah sholat fardhu di pondok pesantren Daruttauhid- Malang dan semakin menghilangnya keraguan serta kebimbangan tersebutlah tak ayal lagi dapat membuat saya semakin lebih keras lagi untuk berusaha larut dalam do'a yang dipimpin oleh santri senior yang telah ditugaskan.

Pertanyaan 11

Peneliti :

*Bagaimanakah upaya yang adik lakukan untuk memperoleh ketenangan itu dan ketenangan seperti apakah yang adik maksudkan ?*

Subyek :

Adapun upaya yang saya lakukan adalah ketika diawal permulaan pelaksanaan do'a, saya selalu menempatkan posisi duduk bersila senyaman mungkin, sedikit menengadahkan kepala sambil mengangkat kedua tangan setentang bahu sambil melebarkan dada supaya tegap dengan sikap berdo'a yang demikian saya merasakan kenyamanan seolah- olah berjumpa dan berkomunikasi langsung dengan Allah SWT secara khusyu'. Saya juga berusaha untuk melupakan urusan dunia seperti kebutuhan makan, bermain dan lain sebagainya, pada awal berdo'a subyek memfokuskan fikiran pada Allah SWT agar dapat memperoleh kekhusu'an hakiki, saya merasakan kedamaian dan ketentrangan jika permulaan do'a dilakukan dengan sempurna, kedamaian yang berupa kepuasan dan bertambahnya keyakinan bahwa do'a yang dipanjatkan akan terkabul segera. Dengan awal berdo'a yang baik maka saya merasakan bahwa proses do'a berikutnya akan lebih mudah berjalan dengan baik pula. Saya selalu berusaha dengan sungguh- sungguh agar pelaksanaan berdo'anya yang sedang saya jalankan lebih baik daripada waktu berdo'a sebelumnya sehingga dengan kesungguhannya itu Sehingga dengan kekhusyu'an dan keyakinan akan terkabulnya do'a serta perasaan menyesal atas segala dosa dan salah yang sudah saya lakukan itulah selanjutnya saya lebih terdorong untuk selalu optimis guna menuai keberhasilan dalam menahan hawa nafsu yang akhirnya menuntun saya menjadi pribadi yang tunduk kepada Allah SWT. Dengan adanya sikap tersebut jugalah saya dapat mengatasi dan menghalau kecemasan yang saya alami. Sehingga berikutnya membuat saya lega.

Pertanyaan 12

Peneliti :

*Apakah yang adek rasakan ketika adek lupa atau dengan sengaja meninggalkan do'a setelah sholat fardhu ?*

Subyek ;

Saya akan merasakan menyesal dan bertaubat untuk tidak mengulanginya lagi dan akan memperbaikinya.

#### Pertanyaan 13

Peneliti :

*Apakah dalam hidup adek telah berkomitmen untuk tidak meninggalkan do'a setelah sholat fardhu baik selama masih tinggal di pondok pesantren Daruttauhid- Malang atau setelah keluar dari pondok pesantren Daruttauhid- Malang ?*

Subyek :

Ya, pastinya saya sudah komitmen. Saya komitmen untuk menjaga dan melaksanakan do'a setelah sholat fardhu sampai kapanpun dan dimanapun saya berada karena mengingat do'a setelah sholat fardhu banyak hikmahnya selain itu saya akan meneruskan tradisi umat islam dalam menjalankan ibadah berdo'a setelah sholat fardhu tersebut.

### Wawancara ke III

**Subyek**

**: I**

**Tempat wawancara**

**: Asrama santri kamar 07 Sunan Kali Jaga**

**Hari/ Tanggal**

**: Jum'at, 06, 03, 09'**

**Jam**

**: 09.00- 11.00 WIB**

#### Pertanyaan 1

Peneliti :

*Apakah adik selalu berusaha untuk bisa mengambil hikmah dari model kehidupan di pondok pesantren yang penuh dengan program kegiatan baik kurikulum pondok ataupun kurikulum Depag ?*

Subyek :

Ya, saya akan selalu berusaha untuk bisa mengambil hikmah dari semua ini, inilah konsekwensi sebagai santri dan pondok bermaksud baik yakni membekali santri dengan ragam ilmu pengetahuan, saya yakin bahwa semua program kegiatan yang telah terancang didasarkan pada kemampuan santri, sayapun sudah mulai terbiasa dengan kondisi ini.

#### Pertanyaan 2

Peneliti :

*Hikmah apakah yang adik dapatkan dengan adanya model kehidupan Daruttauhid- Malang yang adik rasa cukup memberatkan?*

Subyek :

Hikmahnya, saya bisa dengan rutin beribadah, menuntut ilmu pengetahuan umum dan dapat disiplin dengan baik.

#### Pertanyaan 3

Peneliti ;

*Apakah ada keinginan dari diri adik untuk memberontak terhadap kebijakan pondok yang telah memprogramkan kegiatan terlalu memberatkan bagi adik ?*

Subyek :

Ya, terkadang ada keinginan untuk memberontak, dan ingin komplain kepada pengurus pondok namun saya menyadari bahwa saya harus terus mencoba untuk berlatih membiasakan diri dengan konteks kehidupan ala pondok pesantren Daruttauhid- Malang.

#### Pertanyaan 4

Peneliti :

*Apakah adik pernah melampiaskan kekesalan karena perihal tersebut pada teman- teman santri lainnya, dan apakah adek menyesali perbuatan tersebut ?*

Subyek :

Ya, saya pernah melampiaskan kekesalan saya pada teman- teman santri lain atau anggota kamar 07 yang saya ketuai, namun tidak terlalu sering karena saya menyadari bahwa itu adalah perbuatan salah. Dalam do'a saya menyesalkan atas dosa yang telah saya perbuat, sikap buruk saya kepada

santri kamar yang saya pimpin berupa mudah marah, mudah tersinggung dan berbuat semena-mena seolah mentang- mentang sebagai ketua kamar.

Pertanyaan 5

Peneliti :

*Apakah problem psikologis adik tersebut pernah menyebabkan adik sakit fisik (biologis)*

Subyek :

Ya, saya pernah. Dengan banyaknya masalah psikologis yang saya alami terkadang menyebabkan saya sakit demam, pusing kepala,

Pertanyaan 6

Peneliti :

*Model ibadah seperti apakah yang adik lakukan secara rutin untuk mengatasi dan mengurangi permasalahan adik tersebut ?*

Subyek :

Untuk mengatasi dan mengurangi beban masalah tersebut saya melakukan dengan rutin ibadah sholat fardhu dan berdo'a setelah sholat fardhu

Pertanyaan 7

Peneliti :

*Apakah yang adik ketahui tentang hikmah dari berdo'a setelah sholat fardhu ?*

Subyek :

Yang saya ketahui tentang hikmah dari berdo'a setelah sholat fardhu adalah dengan berdo'a di waktu tersebut maka do'a yang dipanjatkan kemungkinan akan lebih didengar dan dikabulkan oleh Allah SWT karena berada pada waktu berdo'a yang mustajab. Dengan berdo'a setelah sholat fardhu secara khusyu' maka akan menimbulkan ketenangan jiwa.

Pertanyaan 8

Peneliti :

*Bagaimanakah cara adik dalam menjaga agar do'a yang dilaksanakan dapat berjalan dengan khusyu' ?*

Subyek :

Untuk menjaga kekhusu'an dalam berdo'a maka saya duduk di shof terdepan sebelah kanan belakang imam dengan demikian ia merasakan kenyamanan sehingga terhindar dari kemungkinan kegaduhan yang menyebabkan ketidak khusu'an karena shof- shof dibelakang kerap kali gaduh oleh suara sebagian santri yang tidak khusyu' dalam pelaksanaan ibadah atau suara- suara pengurus yang berniat menertibkan pelaksanaan ibadah tersebut. Perihal tersebut terkadang mengganggu konsentrasi ibadah subyek.

## Subyek II

### Wawancara ke I

**Subyek** : II  
**Tempat wawancara** : Kamar santri  
**Hari/ Tanggal** : Jum'at, 13, 03, 09'  
**Jam** : 09.00- 11.00 WIB

Pertanyaan 1

Peneliti :

*Adik dilahirkan dimana, usia adik berapa dan berapa bersaudara ?*

Subyek :

Saya lahir di Bululawang- Malang, usia saya 18 Tahun saya anak kedua dari tiga bersaudara.

Pertanyaan 2

Peneliti :

*Bagaimana pandangan adik terhadap keluarga orang tua adik ?*

Subyek :

Keluarga orang tua saya cukup harmonis, orang tua saya cukup memberikan kasih sayang dan perhatian kepada subyek dan anak- anaknya yang lain, subyek dan saudaranya tidak pernah mendapatkan perlakuan keras dari orang tuanya baik secara fisik ataupun secara psikologis, karma padadarnya secara umum kami selaku anak sadar akan keharusan untuk selalu patuh dan taat kepada orang tua selama tidak menyalahi aturan agama, di dalam keluarga orang tua saya jarang ada konflik antara anak dan orang tua dan kalaupun ada konflik selalu kami pecahkan secara musyawarah.

### Pertanyaan 3

Peneliti :

*Bagaimanakah kehidupan keberagamaan di keluarga orang tua adik ?*

Subyek :

Kondisi keberagamaan di keluarga orang tua saya tidak terlalu baik karena orang tua saya hanya mewajibkan anaknya untuk taat menjalankan perintah agama sedangkan beliau sendiri seringkali meninggalkan perintah agama, contohnya untuk pelaksanaan ibadah sholat fardhu magrib, isya', duhur, ataupun asar beliau berdua kerap kali mengingatkan saya untuk sholat fardhu di mushola dekat rumah namun beliau sendiri tidak sholat tapi justru enak- enakan ngobrol sama tetangga atau lagi nonton sinetron di TV.

### Pertanyaan 4

Peneliti :

*Bagaimanakah latar belakang pendidikan agama adik, dan atas dasar inisiatif siapakah adik mondok di pesantren Daruttauhid- Malang ?*

Subyek ?

Pada dasarnya kehidupan pendidikan saya lebih kental dengan pengetahuan umum di sekolah, tapi meskipun kondisi keberagamaan keluarga orang tua saya tidak terlalu baik namun saya dengan sadar ingin menuntut ilmu agama, saya dulu belajar baca kitab Iqro' dan Al- Qur'an kepada ustad yang mengajar di Mushola' setiap selesai Asar, saya mondok di pesantren Daruttauhid- Malang ini adalah atas dasar inisiatif sendiri karma saya tertarik dengan model ilmu pengetahuan bahasa arab, model busana, dan penerapan disiplinitas bagi setiap santri.

### Pertanyaan 5

Peneliti :

*Bagaimanakah perasaan adik melihat kondisi keberagamaan di keluarga orang tua adik ?*

Subyek :

Perasaan saya sedih dan menyayangkan keadaan tersebut, dan saya akan terus berusaha untuk menyadarkan orang tua agar taat dalam menjalankan perintah agama.

### Pertanyaan 6

Peneliti :

*Usaha seperti apakah yang adik maksudkan ?*

Subyek :

Usaha dengan memberi contoh, ketika saya pulang nanti akan rajin melaksanakan ibadah sholat fardhu, berdo'a setelah sholat fardhu dan mengajak kakak dan adik saya untuk sholat berjamaah selain itu saya akan mengaji Al- Qur'an dan memberikan nasehat kepada saudara dan orang tua saya dengan lembut dan bijaksana jangan sampai menyinggung perasaan mereka agar mereka berubah.

### Pertanyaan 7

Peneliti :

*Bagaimanakah keadaan rutinitas ibadah sholat fardhu dan do'a setelah sholat fardhu di keluarga orang tua adik ?*

Subyek :

Keadaannya tidak terlalu baik karena orang tua hanya sering memperingatkan anaknya untuk sholat Magrib, Isya', dan Dzuhur sedangkan untuk sholat Asar dan Subuh tidak pernah karena kami masih sibuk dengan urusan masing- masing atau masih terlelap tidur sedangkan orang tua (bapak dan ibu) dalam sehari mungkin sholat cuma Magrib dan Isya' saja karena waktu Dzuhur dan Asar di gunakan untuk bekerja, serta waktu Subuh masih terlelap tidur. Untuk pelaksanaan do'a setelah sholat fardhu, saya dan saudara saya tidak pernah dianjurkan atau diwajibkan oleh



orang tua untuk melaksanakannya dan sayapun tidak pernah melaksanakannya kecuali didesak oleh kebutuhan.

#### Pertanyaan 8

Peneliti :

*Kebutuhan seperti apakah yang adik maksudkan, coba berikan contohnya ?*

Subyek :

Kebutuhannya yang sifatnya mendesak saya perlukan, contohnya berdo'a ketika jelang ujian kenaikan kelas.

#### Pertanyaan 9

*Apakah adik masih menganggap cukup baik kondisi keluarga orang tua adik yang kurang taat dalam menjalankan perintah agama (khususnya sholat fardhu)?*

Subyek :

Ya, saya rasa sudah cukup lumayan, mendingan mas.. sekarang bapak dan ibu mau sholat. Dulu sebelum saya mondok di pesantren Daruttauhid- Malang bisa dikatakan mereka tidak pernah sholat, namun setelah saya mondok mereka rupanya telah sedikit terkena anjuran dan nasehat saya dan mereka sedikit sadar akan kewajibannya. Dan saya rasa untuk kedepannya masih perlu diperbaiki agar lebih taat menjalankan perintah agama, jujur saja ya mas..' jika dibandingkan dengan kondisi keluarga lain disekitar rumah saya maka keluarga orang tua saya cukup mendingan dalam menjalankan perintah agama (khususnya sholat fardhu) karena kondisi kebanyakan masyarakat disekitar rumah saya kurang memperhatikan perintah agama, mereka bahkan dalam seminggunya tidak pernah sholat, saya bahkan pernah mengetahui ada beberapa keluarga yang dalam setahun sholat hanya 2 kali itupun sholat sunah yakni sholat hari raya idul fitri dan idul adha.

#### Pertanyaan 10

Peneliti :

*Nasehat seperti apakah yang adik berikan kepada orang tua dan saudara adik di rumah agar mereka taat dalam menjalankan perintah agama (sholat fardhu dan do'a setelah sholat fardhu). ?*

Subyek :

Nasehat berupa, bahwa sholat fardhu hukumnya adalah wajib untuk dilaksanakan oleh orang islam yang baligh dan jika ditinggalkan maka akan dikenakan dosa, nasehat berupa bahwa hidup didunia adalah sementara maka dari itu perbanyaklah ibadah karena hidup di akhirat adalah kekal.

Mengenai berdo'a setelah sholat fardhu saya menasehatkan kepada mereka bahwa dengan berdo'a di waktu tersebut maka kemungkinan do'a yang dipanjatkan akan lebih didengankan dan di kabulkan oleh Allah SWT.

### **Wawancara ke II**

**Subyek : II**

**Tempat wawancara : Asrama santri**

**Hari/ Tanggal : Jum'at, 20, 03, 09'**

**Jam : 09.00- 11.00 WIB**

#### Pertanyaan 1

Peneliti :

*Semenjak kapankah adik rutin melaksanakan ibadah sholat fardhu dan do'a setelah sholat fardhu pada lima waktu sholat fardhu?*

Subyek :

Saya rutin melaksanakannya semenjak saya mondok di pesantren Daruttauhid- Malang.

#### Pertanyaan 2

Peneliti :

*Mengapa adik rutin melaksanakan do'a setelah sholat fardhu di pondok pesantren Daruttauhid-Malang?*

Subyek :

Saya rutin melaksanakannya karena saya dulu tahu dari ustad yang mengajar baca Al- Qur'an di Mushola desa saya bahwa dengan berdo'a setelah sholat fardhu maka do'a yang dipanjatkan akan lebih didengar dan dikabulkan oleh Allah SWT. Dan karena kegiatan tersebut diwajibkan untuk

dilaksanakan oleh segenap santri di pondok pesantren Daruttauhid- Malang jika tidak dilaksanakan maka akan mendapatkan sanksi dari ustad dan pengurus pondok.

#### Pertanyaan 3

Peneliti :

*Apakah adek dapat melaksanakan do'a setelah sholat fardhu di pondok Daruttauhid dengan khusyu', mengapa demikian ?*

Subyek :

Ya, saya melaksanakannya dengan khusyu' karena saya berusaha untuk meraih kekhusu'an tersebut dengan menyerahkan sepenuhnya kepada Allah. SWT.

#### Pertanyaan 4

Peneliti :

*Kontribusi apakah yang adik peroleh dari sikap menyerahkan sepenuhnya kepada Allah SWT dalam berdo'a?*

Subyek :

Perasaan saya menjadi lebih tenang.

#### Pertanyaan 5

Peneliti :

*Bagaimanakah upaya yang adik lakukan untuk memperoleh ketenangan itu dan ketenangan seperti apakah yang adik maksudkan ?*

Subyek :

Adapun upaya yang saya lakukan adalah berdo'a berdasarkan tatacara dan adab berdo'a yang telah dipraktekkan oleh santri senior yang memimpin do'a karena saya yakin bahwa dia telah mengikuti adab dan tatacara berdo'a yang benar yakni dengan mengangkat kedua tangan setentang bahu, menempatkan posisi duduk bersila senyaman mungkin, sedikit menengadahkan kepala sambil sambil melebarkan dada supaya tegap dengan sikap berdo'a yang demikian saya merasakan kenyamanan seolah-olah saya berhadapan dengan Allah SWT secara khusyu'. Saya juga berusaha untuk berkonsentrasi penuh dan melupakan urusan dunia seperti tugas pekerjaan asrama, hafalan kitab, kebutuhan makan minum dan lain sebagainya, dengan kefokuskan fikiran yang saya usahakan tersebut maka saya dapat memperoleh kekhusu'an dalam berdo'a yakni perasaan damai dan tentram. Dengan awal berdo'a yang dapat saya lakukan dengan sempurna maka keyakinan saya bertambah bahwa kelanjutan dari perjalanan do'a yang saya lakukan juga akan mudah mencapai sempurna dan kekhusu'an. Dengan begitu saya merasakan kedamaian hati dengan sendirinya yang berupa kepuasan hakiki dan keyakinan yang besar bahwa saya akan lebih baik lagi. Saya selalu berusaha dengan sungguh- sungguh agar pelaksanaan do'a yang sedang saya jalankan lebih baik daripada waktu berdo'a sebelumnya sehingga dengan kesungguhannya itu tak jarang membuat saya merasakan getaran ketakutan kepada Allah SWT dipertengahan do'a, kedua mata saya tampak berkaca- kaca, terkadang saking greget dan menyesalnya saya atas semua dosa serta bergolaknya harapan agar do'a saya dikabulkan oleh Allah SWT saya kerap menggigit bibir dan menahannya dalam upaya meraih kekhusu'an dalam berdo'a. Dengan pengakuan atas dosa yang telah saya perbuat dan permohonan ampunan kepada Allah SWT serta berharap petunjuk dari- Nya, tak ayal lagi telah membuat saya terbebas dari perasaan cemas dan masalah psikologis lainnya. Dengan sikap saya yang demikian membuat saya dapat merasakan ketenangan yakni ketenangan yang berupa ketentraman jiwa karena keyakinan diri bahwa Allah SWT adalah Maha Penolong sehingga kehidupan saya akan dibentengi rasa takut untuk melanggar larangan-Nya.

#### Pertanyaan 6

Peneliti :

*Bagaimanakah perasaan adik jika adik meninggalkan kegiatan do'a setelah sholat fardhu baik disengaja maupun tidak disengaja?*

Subyek :

Perasaan saya akan sangat menyesal dan kecewa karena saya telah memutus ibadah yang telah dengan istiqomah saya lakukan di pondok pesantren Daruttauhid- Malang, dengan meninggalkan do'a maka saya berarti menjauh dari Allah SWT dan dengan menjauh dari Allah SWT berarti saya salah, dengan kesadaran terhadap kesalahan tersebutlah saya akan berusaha untuk memperbaiki dan berjanji tidak akan mengulanginya lagi.

#### Pertanyaan 7

*Peneliti :*

*Bagaimanakah pengalaman spiritual adik ketika pertama kalinya ikut bergabung berdo'a bersama santri pondok pesantren Daruttauhid- Malang?*

*Subyek :*

Pada awal ikut bergabung berdo'a setelah sholat fardhu di pondok pesantren Daruttauhid- Malang saya merasakan kekurangmantapan dalam berdo'a saya merasakan keganjilan dengan konteks ibadah do'a yang terlaksana disana, saya merasakan kekurangpuasan dengan pola yang ada dimana ibadah do'a setelah sholat fardhu dipimpin langsung oleh santri senior yang telah ditugaskan bukan oleh kiai atau ustad yang mewakili, hingga akhirnya karena kekurangpuasan tersebut saya memanjatkan do'a secara munfarid dengan menggunakan bahasa arab dan Indonesia karena padadarnya saya tidak banyak mengetahui dan hafal model do'a dengan bahasa arab, namun dengan keyakinan teguhnya saya melakukan model ibadahnya tersebut sehingga tercapailah kepuasan tersendiri, karena dengan model ibadahnya tersebut saya bisa memohon kepada Allah SWT berdasarkan kebutuhannya, saat pertamakali pengalaman tersebut saya mengaku sedang mendo'akan agar dengan mondoknya saya di pesantren Daruttauhid- Malang maka kelak dapat merubah kondisi keluarga orang tuanya agar lebih religius dan bermartabat. Dengan adanya kekurangyakinan saya akan tercabulnya do'a yang dipanjatkan oleh imam, maka membuat saya bermalas- malasan dalam berdo'a, terkadang saya tinggal ngobrol berbisik sama teman santri yang ada di samping saya, dia juga sepertinya kurang antusias dalam mengikuti jalannya pelaksanaan do'a.

Pertanyaan 8

*Peneliti :*

*Apakah adek mengetahui alasan mengapa pelaksanaan sholat fardhu dan do'a setelahnya dipimpin oleh santri senior yang telah ditugaskan ?*

*Subyek :*

Ya, hal tersebut didasarkan pada upaya pondok pesantren untuk membekali santri senior dengan ilmu praktek agar dalam prakteknya kelak dimasyarakat tidak mengalami kekakuan, masalah ini subyek ketahui ketika subyek memberanikan diri bertanya kepada ustad terkait dengan perihal itu, setelah subyek mengetahui bahwa perihal itu terjadi karena didasarkan pada konsep latihan dalam upaya berdakwah menghadapi dan menyikapi realitas masyarakat kelak agar tidak terjadi kekakuan dan grogi. ustad tersebut juga mengatakan bahwa santri senior yang ditugaskan untuk memimpin ritual tersebut sebelumnya telah dibekali ilmu tentang materi dan praktek (simulasi) dalam memimpin suatu kegiatan ibadah seperti imam sholat fardhu, do'a setelah sholat fardhu, talqin mayit, tata cara membaca Al- Qur'an sesuai Tadjwid, memimpin ibadah do'a setelah sholat fardhu yang materi do'anya diambil dari hadits mautur dan ibadah lainnya yang kerap dibutuhkan di masyarakat

Pertanyaan 9

*Peneliti :*

*Apakah adek menyepakati pola pelaksanaan do'a setelah sholat fardhu yang demikian, mengapa begitu ?*

*Subyek :*

Ya, saya sangat sepakat dengan kebijakan tersebut. Karena dengan demikian maka alumni dari pesantren Daruttauhid akan terbiasa dan tidak gerogi dalam memimpin ibadah sholat fardhu dan ritual do'a setelahnya karena sebelumnya mereka telah diberikan kesempatan untuk berlatih terkait hal itu. Saya juga menyepakatinya karena saya juga melihat sendiri bahwa pelaksanaan do'a setelah sholat fardhu yang dipimpin oleh santri senior yang ditugaskan telah cukup baik, saya merasakan kenyamanan dengan pola berdo'a yang dilaksanakan karena imam yang ditugaskan dapat memimpin ibadah tersebut dengan lancar, suaranya merdu dan tidak bergetar sebagai tanda kurang percaya diri. Terlebih setelah mengetahui bahwa pola dan materi do'a yang dipimpin oleh santri senior yang telah ditugaskan didasarkan pada tatacara dan adab berdo'a yang tepat dan berasal dari hadits- hadits mautur, semua itu sntak dapat mengikis keraguan yang selalu membelenggu hati saya. Untuk pelaksanaan do'a setelah sholat fardhu pada hari- hari berikutnya tidak ada lagi keraguan yang menyelimuti pikiran saya terkait dengan kekhusu'an dalam memimpin do'a, pengalaman memimpin do'a, kebenaran tatabaca ayat dalam do'a, keikhlasan dan lain sebagainya yang dilakukan oleh santri senior yang memimpin ibadah tersebut.

#### Pertanyaan 10

Peneliti :

*Apakah setelah mengetahui realitas yang ada dan hilangnya keraguan itu pelaksanaan do'a setelah sholat fardhu dihari- hari berikutnya dapat lebih khusyu' ?*

Subyek :

Dengan adanya realitas pola pelaksanaan do'a setelah sholat fardhu di pondok pesantren Daruttauhid- Malang dan semakin menghilangnya keraguan serta kebimbangan tersebutlah tak ayal lagi dapat mempertebal kekhusu'an dan ketenangan saya dalam berdo'a, saya juga yakin bahwa do'a yang dipanjatkan akan terkabulkan oleh Allah SWT.

#### Pertanyaan 11

Peneliti :

*Bagaimanakah upaya yang adik lakukan untuk peroleh kekhusu'an. Dan pengalaman spiritual seperti apakah yang adik rasakan baik di awal, di pertengahan ataupun di akhir berdo'a ?*

Subyek :

Saya mengikuti tatacara berdo'a yang baik yakni mengangkat kedua tangan setentang bahu sambil tengadahkan muka. Saya lunglaikan tubuh dan berusaha mengiba, mengharap belas kasih Allah SWT agar do'a yang dipanjatkan terkabulkan segera, dengan mata yang setengah terpejam saya berusaha untuk menghayati akan eksistensi diri sebagai makhluk lemah dan penuh dosa, semakin lama dan dalam hingga materi do'a yang dipanjatkan oleh imam sudah sampai dipertengahan do'a saya berusaha semakin keras lagi untuk memperoleh nikmatnya do'a, saya tundukkan kepala sambil menggigit bibir guna berkonsentrasi penuh dalam memohon untuk mencapai kedamaian dan kekhusu'an, setelah materi do'a setelah sholat fardhu selesai dipanjatkan dengan usaha kekhushu'an saya sontak membuat saya merasakan ketentraman, dan keterseolah- olahan saya mendapatkan bimbingan dan petunjuk dalam melakukan suatu perbuatan sehingga untuk kedepannya dalam melaksanakan rutinitas kegiatan di pondok pesantren Daruttauhid- Malang saya dapat lebih percaya diri, lebih optimis dan mawas diri agar selalu berada pada koridor nilai- nilai islam yang benar.

#### Pertanyaan 12

Peneliti :

*Apakah adik telah berkomitmen tidak akan meninggalkan do'a setelah sholat fardhu baik selama menjadi santri pondok Daruttauhid maupun kelak setelah keluar dari pondok Daruttauhid?*

Subyek :

Ya, saya telah berkomitmen untuk selalu konsisten melaksanakan ibadah do'a setelah sholat fardhu dimanapun dan kapanpun saya berada.

#### Pertanyaan 13

Peneliti :

*Apakah menurut adik pelaksanaan do'a setelah sholat fardhu di pondok pesantren Daruttauhid- Malang sudah berdasarkan pada tatacara dan adab berdo'a yang baik dan benar?*

Subyek :

Ya, karna saya melihat bahwa pelaksanaannya sudah didasarkan pada tatacara dan adab berdo'a yang baik dan benar seperti sebelumnya membaca Dzikir, Asmaul Husnah, Ratibul hadad, dengan suara yang jelas dan merdu serta didasarkan pada materi do'a yang berasal dari kumpulan hadits matsur.

#### Pertanyaan 14

Peneliti :

*Selama tinggal di pondok pesantren Daruttauhid- Malang, masalah psikologis apakah yang kerap adek alami dan apa penyebab dari masalah psikologis tersebut ?*

Subyek :

Masalah psikologis yang kerap saya alami adalah cemas, mudah marah, mudah tersinggung dan resah yang disebabkan oleh perasaan terbebani oleh banyaknya kegiatan dan kekhawatiran akan menerima sanksi dari ustad jika tidak hafal kitab yang telah diperintahkan untuk dihafal, selain itu saya juga terkadang dibuat resah karena kiriman bulanan dari orang tua belum dikirimkan, atau barusaja kehilangan uang. Dengan keadaan demikian terkadang membuat saya kesal sehingga berpeluang bagi saya untuk melakukan pelanggaran seperti ketinggalan bangun sholat subuh, atau menunda- nunda jam belajar bersama pada setiap malam dengan masih nyantai bersama teman lain

yang melakukan pelanggaran yang sama dikamar atau didepan Aula pertemuan. sikap saya tersebut akan sangat terdukung jika saya sendiri juga sedang mengalami masalah lainnya seperti banyaknya tugas yang dobel baik di kurikulum pondok ataupun kurikulum Depag. Terkadang masalah- masalah seperti itu kerap kali membuat saya kesal sehingga menyebabkan control emosi saya lemah, mudah cemas, gelisah, selera makan turun, kurang tidur dan masalah- masalah lainnya.

Pertanyaan 15

Peneliti ;

*Apakah ada keinginan dari diri adik untuk memberontak terhadap kebijakan pondok yang telah memprogramkan kegiatan terlalu memberatkan bagi adik ?*

Subyek :

Ya, ingin rasanya saya untuk memberontak kebijakan tersebut langsung kepada asatid, dan pengurus pondok namun saya tidak berani untuk melakukannya karena hal itu akan berakibat buruk kepada saya sendiri, menurut saya sikap yang demikian akan berakibat buruk, saya takut ilmu yang dia peroleh tidak akan barokah karena sepengetahuannya seorang penuntut ilmu harus patuh kepada asatid dan tidak boleh membangkang selama perihal tersebut tidak melanggar kaidah agama, ditambah lagi sebelumnya saya sudah dinasehati oleh kedua orang tuanya untuk patuh dan taat kepada peraturan pondok jika ingin cita- cita saya terwujud, jangan sampai membangkang perintah asatid karena asatid dianggap sebagai orang tua pengganti selama saya tinggal di pondok pesantren Daruttauhid- Malang. lagian saya juga sudah mengetahui bahwa permohonan yang diajukan tidak akan dikabulkan karena dulu pernah dilakukan oleh santri setingkat diatas kelasnya namun tidak membuahkan hasil

Pertanyaan 16

Peneliti :

*Apakah adik pernah melampiaskan kekesalan karena perihal tersebut pada teman- teman santri lainnya, dan apakah adik menyesali atas perbuatan buruk adik tersebut ?*

Subyek :

Ya, saya pernah melampiaskan kekesalan tersebut kepada teman- teman santri di orda santri Ngalam atau anggota santri di kamarnya dengan sikap mudah tersinggung, mudah marah, dan memerintahkan ragam aktifitas kecil seperti untuk mengambilkan kitab miliknya di kamar kepada anggota santri di kamarnya. Dalam pelaksanaan do'a yang saya lakukan saya sangat menyesalkan atas perbuatan saya selama ini yang suka menyuruh- nyuruh santri yang saya wakili dikamar, mudah melampiaskan kekesalan kepada mereka, bermalas- malasan dalam menjalankan aktifitas pondok sehingga tak jarang saya melakukan pelanggaran serta tidak dapat memberikan contoh yang baik kepada santri lainnya yang lebih muda usianya tinggal di pondok.

Pertanyaan 17

Peneliti :

*Apakah problem psikologis adik tersebut pernah menyebabkan adik sakit fisik (biologis)*

Subyek :

Ya, Tak jarang pula problem psikologis yang saya alami tersebut berpengaruh pada kesehatan fisik saya, dan menyebabkan saya jatuh sakit seperti sakit demam, pusing kepala

Pertanyaan 18

Peneliti:

*Bagaimanakah cara adek dalam meringankan dan mengatasi masalah psikologis tersebut?*

Subyek :

Saya akan selalu berpikir positif/ khusnuzhon, saya yakin bahwa program kegiatan yang telah di rumuskan telah didasarkan pada kapasitas kemampuan santri karena mustahil menurutnya jika terjadi pendzoliman oleh asatid dan pengurus pondok kepada santri karena perihal tersebut dilarang dalam islam, saya juga melihat bahwa santri senior yang sudah 4 atau 5 tahun tinggal di pondok pesantren Daruttauhid- Malang merasakan nikmatnya hidup di pondok pesantren Daruttauhid- Malang setelah berbekalkan ilmu yang banyak berkat ketekunan dan penerimaan terhadap program kegiatan yang telah dianggarkan, mereka mengatakan bahwa dahulu mereka sama seperti mereka merasakan keberatan namun semua perasaan tersebut di tepis dengan beranggapan bahwa banyaknya program hafalan dan ragam pelajaran kitab dimaksudkan untuk kebaikan santri itu sendiri. Untuk mengatasi permasalahan tersebut subyek juga selalu mengingat

tujuan mondok guna menuntut ilmu dan perlu hidup perihatin serta disiplin dalam mengatur waktu baik waktu tidur, waktu belajar, waktu berolahraga dan waktu nyantai. Cara lain yang dilakukan subyek adalah belajar dengan rajin, berdo'a khususnya berdo'a setelah sholat fardhu memohon pertolongan dan petunjuk dari Allah SWT, disiplin dalam mengatur waktu istirahat, olahraga.

Pertanyaan 19

Peneliti :

*Menurut adik apakah kesehatan mental itu ?*

Subyek :

Kesehatan mental adalah kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan dengan lingkungannya ?

Pertanyaan 20

Peneliti :

*Tolong berikan contoh dari masing- masing (kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan dengan lingkungan)*

Subyek :

Untuk yang pertama : saya bisa mengatasi stres yang saya alami contohnya dengan berdo'a, kedua : saya bisa toleransi dengan orang lain jika berbeda prinsip, dan ketiga: saya menjaga lingkungan sekitar demi kemaslahatn bersama.

Pertanyaan 21

Peneliti :

*Apakah dengan berdo'a setelah sholat fardhu kesehatan mental adik menjadi lebih baik?*

Subyek :

Ya, kesehatan mental saya bertambah baik terwujud dari kemampuan saya dalam mengatasi stres, cemas dengan cara berdo'a setelah sholat fardhu di pondok pesantren Daruttauhid- Malang.

Pertanyaan 22

Peneliti ;

*Apakah adik kerasan tinggal di pondok pesantren Daruttauhid- Malang?*

Subyek :

Ya, saya kerasan tinggal di pondok pesantren ini karena lingkungan pondok cukup kondusif untuk belajar dan meningkatkan kesehatan mental saya.

Pertanyaan 23

Peneliti :

*Apakah keinginan adik setelah keluar dari pondok pesantren Daruttauhid- Malang?*

Subyek :

Saya akan memperbaiki pola ibadah didalam keluarga orang tua saya, saya akan menciptakan keluarga yang bertaqwa kepada Allah SWT.

Nb :

Dalam penelitian ini hasil Observasi tidak disertakan dalam lampiran, karena secara implisit telah teruraikan dalam deskripsi paparan data penelitian yang sudah.

## PEDOMAM OBSERVASI

- 1) Mengamati dari dekat kondisi obyektif Pondok pesantren Daruttauhid- Malang.
- 2) Mengamati secara langsung proses pelaksanaan Do'a setelah sholat fardhu oleh santri putra pondok pesantren Daruttauhid- Malang.
- 3) Mengamati sikap kedua subyek penelitian dan santri putra secara keseluruhan dalam pelaksanaan do'a setelah sholat fardhu di pondok pesantren Daruttauhid- Malang.
- 4) Mengamati kehidupan sosialisasi antar sesama santri di lingkungan pondok pesantren Daruttauhid- Malang.
- 5) Mengamati sikap kedua subyek penelitian ketika berlangsungnya proses wawancara penggalan data
- 6) Mengamati kontribusi secara psikologis dari ritual do'a setelah sholat fardhu terhadap kesehatan mental kedua subyek penelitian.