

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan suatu zaman didukung dengan kemajuan teknologi yang kian maju tanpa batas. Sekarang semuanya bisa terakses dalam seketika waktu. Terlepas dari itu juga tidak menuntut akan dampak yang mempengaruhi dalam tiap individu satu dengan yang lainnya, baik itu dampak positif maupun dampak negatif yang terjadi nantinya. Situasi global yang seperti ini menuntut kehidupan semakin kompetitif dan membuka peluang bagi manusia untuk mencapai status dan tingkat kehidupan yang lebih baik. Dampak positif dari kondisi global telah mendorong manusia untuk terus berpikir, dan meningkatkan kemampuan. Adapun dampak negatif terjadi dari globalisasi adalah: (1) keresahan hidup di kalangan masyarakat yang semakin meningkat karena banyaknya konflik, stres, kecemasan dan frustrasi; (2) adanya kecenderungan pelanggaran disiplin, kolusi dan korupsi, makin sulit diterapkannya ukuran baik-jahat dan benar-salah secara lugas; (3) adanya ambisi kelompok yang dapat menimbulkan fisik; dan (4) pelarian dari masalah melalui jalan pintas, yang bersifat sementara dan adiktif seperti penggunaan obat – obat terlarang.

Untuk menangkal dan mengatasi masalah tersebut perlu dipersiapkan sumber daya manusia Indonesia yang bermutu yaitu manusia yang sehat jasmani, rohani, bermoral, menguasai ilmu pendidikan dan teknologi secara profesional, serta dinamis dan kreatif. Hal ini sesuai dengan visi dan misi pendidikan nasional.

Finkelor (2004:3-4) mengemukakan, bahwa semakin maju masyarakat, semakin banyak komplikasi hidup yang dijalaninya, maka semakin sukarlah orang mencapai ketenangan hidup. Kebutuhan hidup yang meningkat serta kesenjangan sosial menimbulkan ketegangan emosi yang menuntut seseorang mencari ketenangan dan penyelesaian persoalan kehidupan. Semua orang akan mencari ketenangan hidup, sehingga banyak orang yang mengalami kegelisahan dan kecemasan (Daradjat, 1990:15).

M. Quade (1987:4) menyebutkan, bahwa tekanan hidup atau stres dapat menimbulkan gejala cemas, tidak berdaya dan merasa putus asa. Penyebab munculnya gejala-gejala stres tersebut adalah kenyataan-kenyataan hidup yang dianggap sulit dan tidak sesuai dengan yang diharapkan. Seperti permasalahan dalam rumah tangga, permasalahan keluarga serta permasalahan yang menyangkut harga diri dan kehormatan individu.

Stress can take many forms and arise in a number of surprising ways, so in some causes difficult to pinpoint. Like depression and anxiety, it can be serious or minor, brief or long lasting, observable and external, or unconscious and internal in origin. Some stress like anxiety, is necessary for life, because it enables us to cope with potentially demanding factors which continually confront us (Wicks, 1979:128).

Stres merupakan reaksi awal dari penyesuaian diri. Sedikit stres mempunyai manfaat bagi seseorang untuk lebih waspada terhadap situasi yang dianggap *abnormal*. Kewaspadaan dibutuhkan agar individu mampu memotivasi diri, menyesuaikan diri dan segera mencari cara untuk mengatasi stres. Stres yang positif (*eustres*) yaitu apabila seseorang mampu menyesuaikan diri dan memotivasi diri, sehingga tidak menimbulkan tindakan negatif. Apabila seseorang gagal menyesuaikan diri terhadap stres, menderita,

serta merasa tertekan, maka gejala stresnya sudah membahayakan, atau termasuk dalam kategori *distress*. Penting untuk mengetahui gejala-gejala stres, sehingga stres yang positif (*eustress*) tidak berlanjut menjadi stres yang negatif (*distress*). (Eliyawati, mengutip dari Millatina, Maret 2006 (<http://www.admin@superamin>) di akses 9 november 2014)

Twenge (2006) menyebutkan budaya populer mempengaruhi mental kalangan pemuda. Sebagian besar pelajar dan mahasiswa mengaku ada ketertarikan dan tekanan menjadi orang kaya dan sukses (77 persen dari partisipan). Namun, harapan yang terlalu muluk menyebabkan kegagalan dan rasa frustrasi meningkat. Orangtua yang terlalu mengekang anak memperoleh keterampilan tertentu dalam bergaul dan konfrontasi dengan guru dan dosen merupakan sumber stres lain yang dialami para pelajar (Lubis, 2010). WHO menambahkan, permasalahan kesehatan mental tidak hanya mewakili kondisi psikologi, sosial, dan ekonomi yang meresahkan masyarakat luas, tapi juga akan menambah kemungkinan resiko penyakit fisik. Satu-satunya upaya atau metode yang seimbang untuk mengurangi gangguan kesehatan mental dan perilaku adalah melalui pencegahan (WHO, 2004).

D'Zurilla & Sheedy (dalam Shannon, 2009) juga mengakui bahwa pelajar perguruan tinggi merupakan kelompok yang mudah terserang stress. Mereka harus beradaptasi dalam masa transisi untuk tinggal jauh dari orang tua, mempertahankan prestasi akademik di level yang tinggi, dan beradaptasi dengan lingkungan yang baru, belum lagi menghadapi tuntutan pekerjaan setelah mereka keluar dari kampus.

Berkaitan dengan itu, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang juga mempunyai Ma'had. Ma'had yang ada di UIN sebagai tempat tinggal Mahasiswa baru untuk melakukan kegiatan ritual keagamaan dalam membentuk pribadi religius, dan salah satunya adalah dzikir. Seperti kasus di lapangan yang akan menjadi penelitian kami kepada mahasiswa baru. Mayoritas mahasiswa baru yang masuk ke UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dari sekolah formal seperti SMA, SMK, MA yang sebagian dari mereka pernah tinggal di pondok pesantren dengan prosentase 30% dan sebagian lainnya tidak pernah di pondok pesantren dengan prosentase 60% dan sisanya merupakan mahasiswa santri berprestasi yang basisnya asli dari pesantren tanpa ada formalnya dengan prosentase 10%. Data ini kami dapatkan dari hasil ingklut mahasiswa baru yang telah melakukan falidasi sebagai persyaratan masuk ke Mah'ad Al Jamiah. Problematika yang dihadapi oleh setiap mahasantri bermacam – macam. Di mulai dari bangun subuh, yang sering dialami mahasiswa karena tuntutan dan tekanan untuk melaksanakan sholat subuh, melaksanakan *ta'lim muta'alim*, menyelesaikan bacaan al-Qur'an dalam batas 10 bulan, kegiatan perkuliaan yang dipenuhi dengan tugas, kegiatan – kegiatan non formal yang ada di *mabna*, perkuliahan tambahan seperti PPBA(program pembelajaran bahasa arab).(sumber data dari observasi dan arsip Dokumen *mabna* dari validasi mahasantri)

Semakin banyak tuntutan kegiatan dan aktivitas yang ada di *mabna*, fakultas, tempat kuliah, PPBA (program pembelajaran bahasa arab) dan di tambah kegiatan ekstra maupun intra kampus mahasantri mulai sedikit demi

sedikit merasakan tekanan – tekanan yang akhirnya mereka mulai malas melaksanakan hak dan kewajiban. Akibatnya, mereka sering telat kuliah atau jarang – jarang kuliah, mulai meninggalkan shalat jama'ah, menghindar dari kegiatan *mabna*, dan lain-lain yang menyebabkan kegagalan mereka tidak lulus mah'ad dan tidak bisa mengambil studi keagamaan. Di tambah masalah di PPBA (program pembelajaran bahasa arab) yang jarang masuk juga, mereka mulai mengalami Stres sampai frustrasi ingin pindah jurusan hingga tidak lanjut kuliah lagi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Yang saya rasakan bermacam – macam mas, akan tetapi saat pertama kali saya datang ke Ma'had merasa tidak nyaman terkait proses adaptasi dengan lingkungan, tetapi lambat laun sedikit demi sedikit seiring berjalannya waktu alhamdulillah merasa nyaman dan betah tinggal di sini. Proses adaptasi saya dengan lingkungan dan juga komunikasi dengan teman satu kamar yang mayoritas jawa sedangkan saya berbahasa madura dan ternyata di Ma'had jugag terdapat banyak aturan. Awalnya saya sempat mengalami stres. (wawancara 1, Senin, 6 Oktober 2014,08.00-10.00 wib)

Tentu saja, gejala-gejala ini sangat merugikan karena akan mengurangi efektifitas kerja dan kemampuan psikologis mahasantri. Bahkan, dampak *burnout* dapat menurunkan fungsi kognitif individu, misalnya konsentrasi dan kemampuan pemecahan masalah (Maslach, dkk, 2008).

Timbulnya gejala stres juga terlihat secara fisik maupun psikologis pada diri mahasantri. Gejala fisik yang timbul antara letih yang tidak beralasan, sulit tidur, sakit kepala / pusing dan sakit punggung ketika bangun tidur. Sedangkan gejala yang berwujud *psikis* atau perilaku antara lain perasaan bingung, sedih, cemas, gelisah, gagal merasa tidak tertarik, kegiatan – kegiatan yang awalnya menyenangkan menjadi terasa sulit, perasaan takut – takut yang tidak bisa di

jelaskan atau bisa dikatakan seperti panik, kelelahan yang mendalam, konsentrasi yang buruk. (sumber data dari hasil observasi tgl 1 - 20 oktober 2014)

Hal ini membuat peneliti tertarik untuk mengetahui secara spesifik tentang pengelolaan stres yang ada di Pusat Ma'had Al jamiah. Peneliti mengambil partisipan hanya di mabna Ibnu Kholdun, karena di setiap kegiatan mabna, seperti kegiatan dzikir setelah sholat, *shobaqul luhqa*, *tahsinul Qur'an*, *shalawatan*, *taklim muta'llim*, dan *muhadhara*. mabna Ibnu kholdun paling sedikit mahasantri yang mengikuti dibandingkan mabna yang lain. Untuk menetralsir semua itu, perlu kembali kepada Agama yang merupakan pedoman hidup setiap umat, dan agama memberikan solusi yang tepat atas permasalahan yang ada salah satunya dengan melakukan dzikir, sebagai bentuk relaksasi, mediasi dalam rana intropeksi diri menuju hidup yang lebih baik, tenang, dan mengontrol dari segala permasalahan yang ada.

Kegiatan dan aktivitas yang dilakukan selama di *ma'had* senantiasa memberikan pembelajaran kepada mahasantri dalam menata akhlak dan etika, serta mendidik santri dalam meningkatkan *spiritulitas* individu. Melalui tradisi pesantren yang ada, secara umum mahasantri wajib berpartisipasi mengikuti kegiatan yang sudah menjadi aturan untuk dilaksanakan. Salah satunya melaksanakan tradisi dzikir, *ma'had* mewajibkan mahasantri untuk melaksanakan dzikir melalui bimbingan para pengasuh guna dalam mendidik santri untuk selalu mengingat Allah dan selalu bersyukur atas segala nikmat yang telah diberikan. Selain itu, manfaat dari berdzikir sendiri memberikan

ketenangan pada mata hati, menjaga serta mendidik hati kita untuk lebih dekat kepada Allah SWT.

Dzikir ternyata tanpa saya sadari bisa membuat saya tenang, dan apabila setelah sholat ada dzikir yang menurut saya baru itu juga menyejukkan hati saya, ternyata ada dzikir yang biasanya belum pernah saya lakukan menjadikan saya menjadi lebih nyaman dan tenang dalam hati saya. (wawancara 1, Senin, 6 Oktober 2014,08.00-10.00 wib)

Fenomena dzikir yang dilakukan mahasantri selama di *ma'had*, yaitu mahasantri melaksanakan ibadah sholat fardhu dan dilanjutkan dengan dzikir. Dan ditambah dzikir yang secara istiqomah dilaksanakan setiap *badha* subuh dengan membaca *wird al-latif* dan *ratibul al-haddad*. Kegiatan yang dilakukan ini berjalan dengan khitmat yang dipimpin langsung oleh santri senior. Alasan mahasantri harus melaksanakan dzikir tersebut karena sebagai bentuk amalan untuk menjaga diri dan serta sebagai bentuk relaksasi mahasantri dari tuntutan aktivitas keseharian yang sangat padat seperti kuliah, tugas –tugas, kegiatan PPBA (program pembelajaran bahasa arab). Dengan adanya kegiatan dzikir ini diharapkan memberikan refleksi dan relaksasi pada jasmani dan rohani santri, dan juga dzikir sendiri memiliki fungsi untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah.

setiap habis sholat fardhu itu selalu saya *istiqomahkan*, dan *mengistiqomahkan* amalan yang ada di *ma'had* seperti *wird al latif* dan *ratibul al haddad* sedangkan dzikir di saat malam hari setelah tahajjud, saya lakukan dikala saya terhimpit suatu masalah yang bagi saya berat mas. (wawancara 2, Senin, 13 Oktober 2014,08.00-10.00 Wib)

Beraneka ragam terapi dikembangkan para ahli guna mengatasi rasa cemas itu, di antaranya latihan relaksasi, terapi tingkah laku, dan sebagainya. Latihan relaksasi dilakukan guna menimbulkan rasa tenang melalui teknik

pengencangan dan pengendoran otot – otot tubuh (otot tangan, kaki, muka, leher, dan otot –otot rongga dada). Terapi tingkalaku (*behavior therapy*) dilakukan guna menghilangkan berbagai bentuk dan gejala kecemasan dengan cara melatih diri menghadapinya, baik sedikit demi sedikit (*systematic desensitization*) maupun secara langsung dan *frontal* menghadapinya (*flooding*). Ada pula terapi – terapi yang dilandasi teori *psikoanalisis* yang berusaha menelusuri masa lalu dan menyadarkan kembali melalui pengalaman – pengalaman hidup yang sudah tidak disadarinya lagi, serta menyusun kembali sejarah hidupnya secara proporsional. Adapun adapun yang bercorak humanistik (*humanistic psychology*), antara lain *logotherapy*, memanfaatkan daya – daya kejiwaan manusiawi seperti kemampuan mengambil jarak dengan diri sendiri, kebebasan berkehendak, hasrat untuk hidup bermakna dan rasa humor, yang masing – masing dikembangkan untuk mencapai kesehatan mental dan hidup secara berarti.

Pada saat ini pendekatan – pendekatan di atas telah dikembangkan secara canggih (*sophisticated*) dan menunjukkan hasil guna (*effectivity*) yang cukup baik dalam menanggulangi berbagai penyakit kejiwaan. Walaupun demikian, dalam kenyataannya, mau tak mau harus diakui bahwa orang yang cemas sangat mendambakan rasa tenang dan tenteram.

Secara Psikologis, akibat perbuatan “mengingat Allah” ini dalam alam kesadaran akan berkembanglah penghayatan akan kehadiran Tuhan yang Maha Pemurah dan Maha Pengasih, yang senantiasa mengetahui segala tindakan, yang nyata (*overt*) maupun yang tersembunyi (*Covert*). Ia tak merasa hidup

sendirian di dunia ini, karena ada Dzat yang Maha Mendengar keluh kesahnya yang mungkin tak dapat diungkapkan kepada siapapun. (Bastaman 2001:161)

Al-Qur'an membekali manusia beberapa cara untuk mengatasi gangguan kejiwaan, terlebih yang dialami oleh masyarakat modern. Al-Qur'an mengajarkan beberapa cara untuk mencapai ketenangan hidup. Salah satu konsep yang ditawarkan al-Qur'an ialah dengan berdzikir.

Bentuk dzikir yang diterapkan di Pusat Ma'had Al Jamiah merupakan bagian dari dzikir amaliah yang secara garis besar terbagi menjadi beberapa bagian yaitu:

1. Dzikir lisan dan hati, yakni dengan mengucapkan kalimat – kalimat dzikir yang dilakukan setelah sholat fardhu dan ditambah wirid khusus yang disebut dengan *wird al-latif* dan *wird ratibul haddad*, dan merenungkan serta mengingat Allah dengan hati.
2. Dzikir perbuatan, yakni dengan berbuat kebaikan dan beramal sholeh dengan mengingat kebesaran Allah.

Mengenai dampak relaksasi dari *dzikrullah*, untuk sekedar menguatkan, penulis mencantumkan hasil penelitian yang berhubungan dengan manfaat dzikir yang luar biasa ini. Penelitian empiris oleh Effa Naila Hady dalam Bastaman (2001:161) seorang psikolog yang melakukan wawancara mendalam pada sekelompok pengamal *dzikrullah* di Alkah Baitul Amin, Cilandak, Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan para pelaku umumnya menghayati perasaan tenang dan benar-benar merasakan bahwa kehidupan mereka lebih tenang dan bermakna setelah mengamalkan *dzikrullah*. Peneliti lain Ratna

Juwita meneliti efek berdzikir terhadap relaksasi para pengamal dzikir dengan mengukur denyut jantung mereka sebelum dan sesudah berdzikir. Alat yang digunakan *Sanyo Pulse Meter model HRM-200E* yang dikenal cukup akurat. Hasil pengukuran jantung menunjukkan ada penurunan frekuensi denyut jantung yang signifikan antara sebelum dan sesudah berdzikir. Itu berarti dzikirullah mempunyai pengaruh relaksasi yang signifikan terhadap kelompok responden yang diteliti.

Menurut Anshori (2003:33) dzikir bermanfaat mengontrol perilaku. Pengaruh yang ditimbulkan secara konstan, akan mampu mengontrol perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang melupakan dzikir atau lupa kepada Tuhan, terkadang tanpa sadar dapat berbuat maksiat, namun manakala ingat kepada Tuhan kesadaran akan dirinya sebagai hamba Tuhan akan muncul kembali.

Moh. Sholeh (2005:27) bahwa, ajaran Islam menganjurkan agar manusia selalu berdzikir kepada Allah, karena dengan dzikir hati akan menjadi tenang dan damai (*Tathmainnul Qulb*). Dengan metode berdzikir atau bermeditasi, segala persoalan-persoalan duniawi disandarkan kepada Allah dzat yang mengatasi segalanya. Begitu sempurnanya ajaran Islam, tak satupun persoalan yang terlewatkan dalam kitab al-Qur'an, sehingga urusan jiwa atau ruh, *qalb*, terapi hati serta berbagai aspek-aspek kehidupan semua tersusun dalam kesatuan yang kompleks.

Hal tersebut sesuai dengan firman Allah yang berbunyi :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (٢٨)

Artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram (Qs. Arra'du : 28 Depag. RI., 2000: 273)

Surat Arra'du ayat 28 tersebut mempunyai makna bahwa ketika seseorang ingin mendapatkan rasa tenang dan tentram, maka dekatilah Dia Yang Maha tenang dan Maha tentram, agar mengimbas sifat itu pada hamba-Nya. Sebagaimana diungkapkan oleh Abdullah Gymnastiar dalam Ilham (2004:7) bahwa dengan selalu mengingati Allah, hati akan tentram, sebaliknya ketika jarang ingat kepada Allah, hati akan kering dan gersang. Seseorang yang ingat Allah hanya ketika shalat, secara logika akan selalu gelisah diluar shalat.

Di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim mengharapkan seluruh mahasiswanya ingin menjadi pribadi yang sehat mental, pikiran dan mampu mencari penyelesaian suatu masalah dengan jalan yang benar dan tepat. Melalui ikhtiar, do'a dan tawakkal. Dan program wajib selama 1 tahun untuk tinggal di Pusat Mah'ad Al-Jamiah Malang, ingin mengantarkan mahasantri atau mahasiswa baru menjadi pribadi yang memiliki kedalaman spiritual dan keangungan akhlak. Melalui kegiatan – kegiatan religiusitas seperti tradisi dzikir selesai sholat fadhu, pembacaan *wird al-latif* setelah sholat subuh, pembacaan *ratibul al haddad* setiap 1 minggu sekali dan kegiatan *muhadhara*, *taklim muta'llim*, *shalawatan*, *tahsinul Qur'an*, dan pendampingan.

Semua kegiatan yang ada di *ma'had* semata – mata memberikan pembelajaran kepada mahasantri untuk selalu istiqomah menjalankan syariah – syariah dengan baik. Kemudian agar mahasantri yang mengalami stres, jiwanya tergoncang, cenderung tidak tenang, serta mengalami kecemasan,

yaitu salah satunya dengan mengingat Allah lah sehingga hati menjadi tenang. Menurut Arifin Ilham (2004: 44) dzikir tidak sekedar duduk dan memanjatkan puji-puji kepada Allah SWT yang terpenting dari dzikir adalah di dalam hati harus selalu ingat dan merasakan kehadiran Allah SWT.

Sasaran penelitian ini adalah mahasantri mabna ibnu kholdun yang menjadi pelaku aktif selama berada di ma'had. Partisipan ini dipilih berdasarkan kriteria peneliti. Peneliti menganggap partisipan yang dipilih memiliki keunikan tersendiri dibanding mahasantri ma'had yang lain. Hal itu didasarkan pada hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti dan diperkuat dengan hasil wawancara peneliti kepada mahasantri di Ma'had. Dari hasil observasi dan wawancara yang didapatkan sebelumnya, dijabarkan bahwa partisipan yang dipilih oleh peneliti pernah mengalami gejala burnout seperti stress, psikosomatis, gangguan *mood*, dan terkadang merasa cemas saat menjalankan tugas sehari-hari sebagai mahasantri, dia senantiasa untuk mengikuti kegiatan yang diadakan di ma'had, salah satunya melaksanakan dzikir setelah sholat fardhu dan kegiatan dzikir lain seperti *wird al latif*, *ratibul al haddad*, dan shalawatan. dan mengakui bahwa ada dampak positif yang diterima setelah mengikuti kegiatan dzikir tersebut sehingga mampu menurunkan gejala *burnout* yang dialaminya dan juga meningkatkan perasaan bahagia. Karena hal tersebutlah, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana nilai-nilai dan peranan dzikir. Sehingga. penelitian ini diberi judul "Peran dzikir sebagai media pengelolahn stres (Studi Kasus Mahasantri Putra Pusat

Ma'had Al-Jamiah Mabna Ibnu Khaldun Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang)

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka pertanyaan dari penelitian ini adalah :

1. Bagaimana Gejala Stres yang dialami mahasantri mabna Ibnu Khaldun?
2. Bagaimana Bentuk Dzikir yang dilakukan oleh mahasantri mabna Ibnu Khaldun?
3. Bagaimana Peran dzikir mampu mengelolah stres mahasantri mabna Ibnu Khaldun?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan apa yang menjadi rumusan di atas, tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini tidak terlepas sebagai berikut :

1. Untuk mendeskripsikan gejala stres yang dialami mahasantri mabna Ibnu Khaldun.
2. Untuk mendeskripsikan bentuk dzikir yang dilakukan oleh mahasantri mabna Ibnu Khaldun.
3. Untuk mendeskripsikan dzikir mampu mengelolah stres mahasantri mabna Ibnu Khaldun.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini ialah sebagai bentuk kontribusi kepada lembaga apabila rumusan dan tujuan penelitian ini bisa tercapai secara maksimal.

Sehingga penelitian ini memiliki nilai guna khususnya bagi peneliti, mahasantri putra/ putri dan juga para pengasuh Mah'ad Sunan Ampel Al ali.

Adapun manfaat penelitian “ dzikir sebagai salah satu media Pengelolaan stress mahasantri Ibnu khaldun di Pusat Mah'ad Al Jamiah - 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 lebih meningkatkan kegiatan – kegiatan positif seperti peran dzikir bersama yang selama ini telah terlaksana, serta dapat digunakan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya, penelitian ini dapat pula memberikan khazanah dalam kajian psikologi yang berhubungan dengan pokok penelitian.

2. Bagi Santri Putra di Pusat Mah'ad Al-Jamiah Malang

Dengan adanya penelitian ini diharapkan kepada santri putra yang bermukim di Pusat Mah'ad Al-Jamiah Malang untuk menyadari orientasi dari tradisi dzikir dan do'a setelah sholat fardhu. Serta guna meningkatkan dan Pengelolaan Stres bagi santri putra. Dengan adanya penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan asupan pemahaman terkait dengan peran dzikir sebagai media pengelolaan stres, sehingga pada ranah praktisnya nanti dapat lebih membiasakan santri putra agar selalu melaksanakan dzikir dan do'a yang dilakukan di setiap waktu, kapanpun, dimanapun baik setelah sholat fardhu secara berjamaah ataupun secara

munfarid, baik selama masih tinggal dipondok pesantren pusat Ma'had al-jami'ah 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 yang lebih baik.

3. Bagi Pengasuh di Pusat Mah'ad al-Jamiah Malang

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan pertimbangan oleh pengasuh dan pengurus santri putra di pusat mah'ad al-Jamiah Malang dalam menerapkan suatu program yang berorientasi pada kedalaman *spiritual* dan keangungan akhlak santri putra sehingga melalui penerapan program dan kegiatan yang salah satunya dengan berdzikir agar lebih dicanangkan lagi, sehingga berjalan dengan maksimal dan benar-benar dapat ditingkatkan dan mengetahui salah satu manfaatnya dalam mengelola stres.