

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Berikut ini peneliti menguraikan hasil observasi dan wawancara yang telah didapatkan dari subjek penelitian yaitu santri putri penghafal Nadhom Alfiyah Pondok Pesantren Al-Falah Putri Kediri.

1. Hasil observasi lokasi Penelitian

Pondok Pesantren Al-Falah Putri Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri merupakan salah satu tempat menuntut ilmu agama khususnya pada kitab-kitab kuning di daerah Kediri. Tempatnya berada di Desa Ploso, Kecamatan Mojo, Kabupaten Kediri. Tepatnya di depan Pondok Pesantren Al-Falah Induk Kediri. Lokasi ini mudah diketahui banyak orang karena tempatnya memiliki ciri khas berupa banyaknya santri disekitar pondok.

Pondok ini didirikan oleh KH. Nurul Huda Djazuli yang mana beliau meneruskan perjuangan ayahnya sejak 1 Januari 1925 sebagai pendiri pondok pesantren Al Falah. Masyarakat sekitar pondok pesantren Al-Falah pada awalnya tergolong masyarakat jauh dari agama. Dengan berkembangnya zaman, berkembang pula pondok Al-Falah hingga beliau mendirikan pondok khusus santri putri sebagai salah satu cabang pondok Al-Falah yang menerima santri putri sebagai santri-santrinya.

Awal didirikannya hingga saat ini pondok Al-Falah tetap menggunakan metode salafi. Sistem pendidikan di pondok pesantren Al-Falah Putri terdiri dari Madrasah Ibtidaiyah, Madrasah Tsanawiyah, dan Majelis Musyawarah Riyadlotut Tholabah. Pada tingkat Ibtidaiyah yang banyak ditekankan adalah masalah aqidah dan akhlaq, sedangkan untuk tingkat Tsanawiyah ditekankan pada materi ilmu Nahwu shorof di tambah ilmu fiqih, faroidl, balaghoh dan Majelis Musyawarah ditekankan untuk kajian kitab-kitab fiqih. Pondok Al-Falah memiliki kecenderungan penguasaan ilmu, pemahaman, pemikiran dan tradisi ulama-ulama salaf.

Pondok Al-Falah memprioritaskan kebutuhan akhirat dalam orientasi pendidikannya maka para santri di gembleng di tingkat Tsanawiyah untuk menghafal nadhom Alfiyah. Sejak dini hari mereka bangun pagi untuk melaksanakan sholat shubuh berjamaah yang menjadi salah satu peraturan pondok. Setelah itu mereka melaksanakan aktivitas yang sudah ditentukan pondok. Rata-rata pada tingkat Tsanawiyah mereka mengisi waktu kosong dengan menghafal nadhom Alfiyah. Biasanya para santri berada di tempat-tempat terbuka seperti masjid atau tertutup seperti pojokkan kelas untuk mengfokuskan menghafal hingga waktu sholat dhuha. Setelah sholat dhuha selesai para santri mengikuti pembelajaran kitab-kitab pada kelas masing-masing.

Sekitar jam setengah 12 siang para santri mengikuti seaman pengajian kitab Bukhori dilanjut sholat dhuhur berjamaah. Selesai sholat dhuhur para santri memiliki waktu istirahat hingga waktu ashar. Setelah sholat ashar para santri mengikuti pengajian kitab Bukhori sampai menjelang Maghrib. Selesai sholat maghrib santri akan mengikuti syawir atau belajar untuk persiapan pembelajaran keesokan hari hingga pukul 22.00 WIB. Setelah semua kegiatan sudah selesai para santri melaksanakan sholat malam mujahadah berjamaah dan lanjut untuk istirahat.

2. Hasil Observasi perilaku penghafal Nadhom Alfiyah

Dalam Pondok Pesantren Al-Falah Putri lebih banyak menekankan pada pembelajaran kitab-kitab kuning. Metode-metode salafi masih sangat kental di pondok seperti memaknai dengan bahasa jawa, tulisan-tulisan pegon, dan menghafal setiap lalaran antar tingkat kelas. Para santri wajib mengikuti aktivitas yang telah ditentukan pondok. Khususnya para santri tingkat Tsanawiyah yang diwajibkan menghafal 1001 bait nadhom Alfiyah. Nadhom Alfiyah ini bisa dilalar atau dihafalkan sewaktu-waktu menurut kemampuan tersendiri para santri, namun terkadang santri mentargetkan menyicil hafalan selesai dalam sehari semalam. Biasanya para santri akan mengejar dan berusaha terus menghafal disetiap waktu kosong didalam pondok. Kebanyakan para santri akan mudah untuk menghafal bila santri

tersebut sendiri atau menghindar dari keramaian, sehingga banyak suasana didalam pondok santri memilih untuk menyendiri.

Terkadang terdapat beberapa santri yang mengalami perubahan perilaku seperti perubahan mood tiba-tiba, hilangnya rasa gembira berlarut-larut, dan santri yang tidak mampu merawat diri sendiri. Mereka akan terlihat ketika santri sudah tidak mampu memaksakan aktivitas sehari-hari. Hal inilah yang memicu konflik para santri yang mana dapat menimbulkan stress.

3. Hasil Wawancara

a. Hasil wawancara dengan subjek penghafal Nadhom Alfiyah di Pondok Pesantren Al-Falah Putri Kediri

1) Subjek 1 (ZS)

ZS merupakan salah satu santri putri yang berasal dari Desa Cisumur, Kecamatan Gandrungmangu, Kabupaten Cilacap. Memang jarak antara rumah dengan pondok sangat jauh namun subjek memilih tinggal dipondok karena ingin membanggakan orang tuanya dengan giat belajar didalam pondok.

Subjek menuntut ilmu dipondok Al Falah kurang lebih 5 tahun. Subjek merupakan anak dari tiga bersaudara. Ayahnya meninggal tepat saat subjek menyelesaikan sekolah tingkat Tsanawiyah. Kehilangan seorang ayah saat tingkat alfiyah membuat subjek mengalami frustrasi sehingga subjek lebih suka menyendiri. Subjek mengalami tekanan dalam beberapa hal,

seperti merasa dijauhi oleh temannya, mengalami tekanan lingkungan berupa kritikan dan tekanan ekonomi yang membuat kehidupan sehari-harinya susah karena kiriman telat.

Sebagai santri yang sudah menetap lama keadaan pondok saat ini cukup baik, namun tidak seperti dulu. Aktivitas jam sekolah lebih padat daripada yang sebelumnya, membuat subjek kesulitan mendapatkan waktu longgar untuk menghafal alfiyah sehingga menjadi sebuah beban bagi subjek dan membuat subjek bosan.

Subjek selalu mengikuti aktivitas yang ada di pondok. Subjek sendiri merasa senang di pondok karena ingin membahagiakan serta membanggakan orangtuanya. Banyak hal yang dirasakan subjek selama berada di pondok. subjek merasa sedih dan mengeluh ketika subjek tidak dapat menyelesaikan tugas-tugasnya. Subjek juga bimbang dalam memutuskan masalah sehingga ketika subjek merasa tertekan subjek akan mudah menyendiri dan bersedih yang mana reaksi tubuh subjek menimbulkan pusing pada kepala.

Subjek sangat mempercayai adanya mitos tentang menghafal nadhom Alfiyah, sehingga subjek merasa kesulitan dalam menghafal nadhom Alfiyah. Apalagi ayahnya meninggal dunia ketika subjek dalam proses menghafal.

2) Subjek 2 (PA)

PA merupakan salah satu santri Al Falah yang berasal dari kota Pontianak. Subjek datang ke pondok karena kemauan sendiri. Subjek sudah tinggal dipondok pesantren sekitar 2 tahun. Subjek anak pertama dari dua bersaudara. Dirumah subjek tinggal bersama kakek dan neneknya. Ayah dan ibunya berpisah ketika subjek masih kecil dan adiknya ikut tinggal bersama ibunya. Selama subjek menuntut ilmu didalam pondok subjek mengalami beberapa hambatan berupa orang tua, teman, dan tekanan dalam belajar.

Subjek terus memikirkan keadaan kakek dan nenek yang sudah mengurusnya dari kecil. Subjek juga merasa takut mengecewakan kakek dan neneknya. Didalam pondok subjek sering disebut anak kecil. Karena mempunyai tubuh yang kecil sehingga membuat subjek merasa terbully. Selama menuntut ilmu subjek mengalami hambatan saat belajar. Subjek sulit memahami pelajaran dan mudahnya lupa.

Di pondok subjek termasuk santri yang malas mengikuti aktivitas pondok, kecuali aktivitas yang subjek sukai. Namun untuk tetap melaksanakan tugas-tugasnya subjek berusaha keras dalam belajar kitab. Subjek merasa sedih ketika melihat kemampuan-kemampuan belajar teman-temannya. Subjek juga

suka merenung ditempat umum ketika subjek mulai terganggu aktivitas sehari-harinya seperti menghafal nadhom Alfiyah.

Subjek memaknai mitos menghafal nadhom Alfiyah sebagai sebuah hal yang yang dibuat-buat untuk membuat seseorang sulit dalam menghafal. Subjek merasa kesulitan menghafal nadhom Alfiyah karena tidak mempunya diri sendiri mengoptimalkan proses menghafal. Sehingga subjek merasa masalah muncul dari ketidakmampuan seseorang tersebut.

3) Subjek 3 (IQ)

IQ merupakan salah satu santri yang berasal dari kota Riau yang sudah tinggal dipondok sekitar 5 tahun. Subjek anak ketiga dari empat bersaudara. Kedua kakaknya sudah sukses bekerja. Sedangkan adiknya masih berstatus mahasiswa disalah satu universitas diriau. Selama subjek tinggal didalam pondok subjek mengalami beberapa hambatan salah satunya pertemana yang menurutnya semua orang mempunyai karakter yang berbeda-beda. Subjek sering mendapat kritikkan dari orang lain yang menganggap dirinya tuli sehingga menyebabkan subjek tertekan. Subjek merasa berlarut-larut dalam kesedihan ketika menghadapi masalah sehingga subjek mengalami susah tidur.

Menurut subjek mitos tentang menghafal nadhom Alfiyah merupakan omongan dari kakak-kakak tingkat terdahulu di pondok yang belum benar faktanya. Subjek merasa mitos itu

hanya sebuah omongan yang tidak jelas sumbernya. Subjek merasa kesulitan dalam menghafal nadhom Alfiyah terdapat dari diri sendiri yang niat apa tidaknya dalam menghafal.

B. Temuan dan Pembahasan

1. Temuan

Bedasarkan data yang diperoleh pada saat observasi dan wawancara, peneliti menemukan fenomena stress di kalangan santri putri penghafal nadhom Alfiyah di Pondok Pesantren Al-Falah Putri Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri. Adapun fenomena stress subjek yang ada di Pondok Pesantren Al-Falah Putri Kediri yaitu:

a. Faktor Penyebab Stress di kalangan santri putri penghafal nadhom Alfiyah di Pondok Pesantren Al-Falah Putri Kediri

1) Subjek (ZS)

Penyebab stress yang dialami subjek berasal dari hambatan-hambatan yang ada dari subjek selama di dalam pondok sehingga menimbulkan tekanan. Kehilangan figur ayah yang disayang membuat subjek mengalami frustrasi.

“Ayah baru saja meninggal. (S1/FPSI1/107)”¹

Subjek memiliki kedekatan yang sangat baik dengan Ayahnya. Ayah yang memiliki sifat terbuka membuat

¹ Wawancara dengan subjek ZS pada tanggal 25 Februari

subjek mudah untuk merasa nyaman dan saling percaya. Saat ini subjek merasa sendiri untuk menghadapi masalah-masalah. Subjek sulit memutuskan masalah sehingga membuat subjek enggan berkumpul dengan teman-temannya dan memilih untuk menyendiri.

*“ketika ada masalah tapi nggak ada yang mau ngasih solusi.(S1/FPSI1/66)”*²

*“Kadang suka menyendiri, menangis sendiri, tergantung masalahnya mbk.(S1/FPSI1/45)”*³

Subjek merasa kiriman telat juga menjadi salah satu hambatan. Kehidupan di dalam pondok pesantren subjek menjalaninya dengan sabar. Subjek sering mengalami kiriman telat dan menjadikan menghambat kehidupan sehari-hari di pondok.

*“Ya kiriman telat,(S1/FPSI3/22)”*⁴

Di dalam pondok subjek lebih suka diam daripada berbicara. Subjek tipe-tipe orang pendiam. Namun, subjek juga memiliki hambatan yang berasal dari pertengkaran bersama teman-temannya seperti ejekan dan kritikan.

*“kalau di pondok sepelenya teman, tertekan pas merasa di jauhi.(S1/FPSI3/63)”*⁵

² Ibid,

³ Ibid,

⁴ Ibid,

⁵ Ibid,

Subjek memang sangat pendiam, sifat diamnya itu terkadang yang membuat salah faham teman-temannya. Subjek juga termasuk santri yang taat. Dimana peraturan yang telah ditentukan pondok subjek tidak berani melanggarnya. Subjek merasa peraturan pondok sekarang sudah tidak sebaik peraturan yang dulu. Kepadatan jadwal aktivitas subjek membuat subjek jenuh dan bosan yang menimbulkan rasa kelelahan fisik.

“kadang capek, sumpek pelajaran nggak paham-paham.(S1FPSE2/99)”⁶

Subjek memiliki banyak hambatan dalam menghafal yang mana dapat menimbulkan beberapa tanda-tanda stress.

2) Subjek (PA)

Selama subjek menuntut ilmu didalam pondok subjek mengalami beberapa hambatan berupa tekanan orang tua, teman, dan tekanan dalam belajar. Tekanan dari orangtua berasal dari dirinya sendiri yang memikirkan kakek dan nenek yang sudah mengurusnya dari kecil. Subjek merasa takut mengecewakan kakek dan neneknya.

⁶ Ibid,

“kalau lagi susah dalam belajar atau llainnya aku selalu ingat kakek dan nenek. Takut ngecewain.(S2/FPSI3/31)”⁷

Subjek memang tidak tinggal bersama kedua orang tua aslinya. Karena dari kecil subjek sudah diurus oleh kakek dan neneknya. Sehingga tujuan subjek saat ini hanya ingin membahagiakan kakek dan neneknya.

Didalam pondok subjek sering disebut anak kecil. Karena mempunyai tubuh yang kecil sehingga membuat subjek merasa terbully.

“karena sering disebut seperti kecil, walaupun badanku kecil tapi aku dewasa.(S2/SPSI3/87)”⁸

Subjek merasa lingkungannya terus memojokkan dengan sebutan kecil yang membuat subjek kadang-kadang timbul rasa minder. Selama menuntut ilmu subjek mengalami hambatan saat belajar. Subjek sulit memahami pelajaran dan mudahnya lupa sehingga subjek memaksakan dirinya untuk terus belajar lebih giat.

“Susah memahami, gampang lupa.(S2/FPSI3/22)”⁹

⁷ Wawancara dengan subjek PA pada tanggal 1 Maret

⁸ Ibid,

⁹ Ibid,

*“Ya saya semangat karena saya melihat teman-teman saya pada belajar semua, agar saya juga bisa.(S2/FPSI4/99)”*¹⁰

Subjek terus memaksakan dirinya untuk giat dalam belajar supaya dapat mengejar teman-temannya dalam belajar. Subjek juga mengalami tekanan karena kurangnya perhatian dari orangtua aslinya sebagai figure ayah dan ibu.

“orang tuaku pisah, trus orang tua laki-laki udah punya istri, ibuku juga punya suami”.(S2/SPSE1/35)”¹¹

Didalam kehidupannya subjek hanya memiliki kasih sayang serta perhatian dari kakek dan neneknya. Ayah dan ibunya sudah menyibukkan diri dengan keluarga-keluarga barunya.

3) Subjek (IQ)

Selama subjek tinggal didalam pondok subjek mengalami beberapa hambatan salah satunya pertemana yang menurutnya semua orang mempunyai karakter yang berbeda-beda. Subjek sering mendapat kritikan dari orang lain yang menganggap dirinya tuli sehingga menyebabkan subjek tertekan.

¹⁰ Ibid,

¹¹ Ibid,

“kadang dibilang pura-pura budek alias suka nggak denger bila dipanggil.(S3/FPSI3/53)”¹²

“yo...kayak risih nggak nyaman aja, memang asli nggak denger, karena kalau suara terlalu lirih atau nggak kecepeten jadi saya nggak denger. Tapi menurut mereka saya pura-pura nggak denger.(S2/FPSI3/63)”¹³

Aktivitas pondok yang menurut subjek padat terkadang membuat subjek berat menjalani kegiatan, malas bahkan bosan. Karena subjek kesulitan dalam membagi waktu untuk aktivitas wajib dan aktivitas tambahan. Seperti yang dipaparkan subjek.

“terkadang berat karena timbul rasa ngantuk berat, malas bahkan sampai bosan.(S3/FPSE2/163)”¹⁴

Akan tetapi, subjek merasa bersyukur tinggal di dalam pondok pesantren, karena melihat teman-temannya yang diluar pondok mengikuti pergaulan bebas yang menurut subjek membahayakan.

- b. Proses terjadi stress yang dialami santri putri di pondok Pesantran Al-Falah Putri Kediri yaitu:
 - 1) Subjek (ZS)

¹² Wawancara dengan subjek IQ pada tanggal 8 Maret

¹³ Ibid,

¹⁴ Ibid,

Proses awal terjadinya stress pada subjek ditandai dengan rasa sedih dan mengeluh dimana stress ini disertai perasaan memaksakan diri.

*“paling ya pergi ke kamar, menyendiri, mengeluh, menjauh dari masalah.(S1/PTS1/267)”*¹⁵

Pada tahap kedua subjek mengalami pusing tahap ini subjek yang semula merasa menyenangkan mulai mnghilang dan menimbulkan keluhan fisik.

*“pusing, sakit mata abis nangis.(S1/PTS2/274)”*¹⁶

Tahap ketiga subjek tetap memaksakan dirinya untuk mngikuti aktivitas sehari-hari dimana subjek menghiraukan keluhan fisik yang ada pada tubuhnya mengganggu aktivitas sehari-hari.

*“ya...kadang keteteran, yanopo nggeh mikiri masalah itu, trus berantakanlah jadwal jadi amburadul karena nggak bisa ngontrol jadwal.(S1/PTS3/286)”*¹⁷

Tahap keempat subjek sudah mulai bosan karena tetap mempertahankan aktivitasnya sehari-hari sehingga subjek melakukan penghindaran masalah maupun menghadapi masalah.

*“cara mengatasi tekanan itu kalau aku ya menyendiri itu mbak.(S1/PTS4/313)”*¹⁸

¹⁵ Wawancara dengan subjek ZS pada tanggal 25 Februari

¹⁶ Ibid,

¹⁷ Ibid,

Tahap kelima subjek mengalami kelelahan fisik dan mental semakin mendalam berupa merasa bersalah.

*“dengan tambah memikirkannya mbak jadi tambah pusing.(S1/PTS5/334)”*¹⁹

Dan tahap terakhir subjek mengalami serangan panik berupa gelisah berlebihan.

*“tambah susah, lemas, banyak waktu yang terbuang sia-sia alias keteteran.(S1/PTS6/346)”*²⁰

Didalam prosesnya subjek mengalami proses tekanan secara bertahap, yang mana menandakan subjek sedang dalam kondisi stress.

2) Subjek (PA)

Proses awal terjadinya stress pada tahap pertama subjek berupa sedih beda pandangan dengan teman-temannya dimana tahap ini biasanya muncul perasaan memaksakan diri.

*“sedih, beda pandangan dengan teman-teman.(S2/PTS1/241)”*²¹

Selama dipondok subjek suka merenung ditempat umum dimana stress tahap ini muncul saat subjek tetap memaksakan dirinya mengikuti aktivitas sehari-hari.

¹⁸ Ibid,

¹⁹ Ibid,

²⁰ Ibid,

²¹ Wawancara dengan subjek PA pada tanggal 1 Maret

“merenung di tempat umum.(S2/PTS3/272)”²²

Pada tahap keempat subjek sudah mulai mengalami kebosanan ketika belajar sehingga pada tahap ini subjek akan melakukan penghindaran maupun menghadapi masalah.

“suasana ya kadang membosankan, soalnya belajar-belajar terus. Nggak ada libur gitu lo mbak walaupun ada acara-acara pasti tetap belajar.(S2/PTS4/215)”²³

Tahap terakhir subjek mengalami serangan panik berupa terlalu memikirkan masalah sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari.

“ya semestinya susah, terlalu dipikirin masalahnya jadi mengganggu kebiasaan sehari-hari. (S2/PTS6/339)”²⁴

3) Subjek (IQ)

Proses terjadinya stress awal yang dialami subjek berupa kesedihan yang berlarut, pada tahap awal ini stress muncul disertai perasaan memaksakan diri.

“berlarut-larut dalam kesedihan kalau nggak cepat cari solusi. Kadang juga kecewa pada diri sendiri. (S3/PTS1/216)”²⁵

²² Ibid,

²³ Ibid,

²⁴ Ibid,

Pada tahap kedua subjek mengalami susah tidur, tahap ini timbul ketika subjek yang semula merasa menyenangkan mulai menghilang.

“nggak semangat makan, trus susah tidur juga kepikiran. (S3/PTS2/230)”²⁶

Subjek sempat kehilangan nafsu makan ketika mengalami tekanan. Pada saat subjek tetap memaksakan diri untuk mengikuti aktivitas sehari-hari sehingga pada tahap ketiga ini subjek mengalami jadwal yang berantakan dan tidak terkontrol.

“tidak terkontrol.(S3/PTS3/339)”²⁷

Pada tahap ini subjek tetap mempertahankan aktivitas sehari-hari maka yang semula hal menyenangkan subjek merasa membosankan. Padatnya aktivitas di dalam pondok, subjek mulai merasakan kebosanan yang timbul karena tekanan pada aktivitas subjek.

“terkadang berat, karena timbul rasa ngantuk berta, malas, bahkan bosan. (S3/PTS4/215)”²⁸

²⁵ Wawancara dengan subjek IQ pada tanggal 8 Maret

²⁶ Ibid,

²⁷ Ibid,

²⁸ Ibid,

c. Jenis-jenis stress pada santri putri penghafal nadhom Alfiyah di pondok Pesantren Al-Falah Putri Kediri,

1) Subjek (ZS)

Subjek mengatakan bahwa stress berdampak buruk karena membuat kacau jadwal-jadwal yang sudah disiapkan subjek.

“Sangat merugikan karena membuat kacau jadwal-jadwal itu utamanya.(S1/JS1/358)”²⁹

Akan tetapi subjek juga merasakan dampak baik pada proses terjadinya stress berupa lebih semangatnya subjek menyelesaikan masalah.

“Ya cepat-cepat menyelesaikan masalah dan mencari jalan keluar.(S1/JS2/372)”³⁰

Sehingga subjek ZS mengalami dua jenis stress berupa stress yang merugikan dan juga stress yang baik menjadi semangat tersendiri untuk subjek.

2) Subjek (PA)

Menurut subjek PA ketika dalam keadaan stress lebih banyak berdampak negatif. Subjek mengatakan bahwa dampak stress pada dirinya berupa susahnyanya belajar ketika teringat orangtua.

²⁹ Wawancara dengan subjek ZS pada tanggal 25 Februari

³⁰ Ibid,

“dampaknya banyak yang dampak buruk jadi ya merugikan. Kayak susah belajar ketika keingat orang tua gitu.(S2/JS1/346)”³¹

Subjek juga merasa stress dapat berdampak baik berupa bangkitnya semangat untuk mencari jalan keluar sehingga pada proses ini stress dijadikan sebuah dan motivasi hidup.

“lebih membangkitkan semangat untuk mencari jalan keluar.(S2/JS2/361)”³²

Subjek mengalami dua jenis stress yang terjadi. Stress yang baik berupa semangat dan stress yang buruk berupa hal-hal yang merugikan.

3) Subjek (IQ)

Menurut subjek IQ stress negatif terjadi ketika rasa batinnya sudah sangat lemah sehingga subjek lebih menjalaninya dengan pasrah serta menjadikan sebuah masalah menjadi sebuah pengalaman.

“Hmmm.. ketika terjadi pasti rasa-rasa down, tapi setelah berlalu kadang juga bisa jadi motivasi. (S3/JS1/331)”³³

³¹ Wawancara dengan subjek PA pada tanggal 1 Maret

³² Ibid,

³³ Wawancara dengan subjek IQ pada tanggal 8 Maret

Sedangkan dalam stress positif subjek lebih suka merubah ketika stress itu mulai merusak dan merugikan.

*“kalau mulai merusak atau merugikan segera dirubah atau mungkin dihentikan.(S3/JS2/371)”*³⁴

Subjek lebih suka merubah atau menghentikan ketika dampak tekanan itu mulai merugikan. Sehingga keinginan subjek untuk berlalu dari tekanan sangat tinggi.

d. Irrasional belief menjadi penyebab stress santri putri penghafal nadhom Alfiyah di Pondok Pesantren Al-Falah Putri Kediri.

1) Subjek (ZS)

Awalnya subjek beranggapan mitos tentang menghafal nadhom Alfiyah hanyalah mitos biasa. tiba-tiba subjek mulai merasakan keanehan berupa sulitnya menghafal.

*“awalnya mboten mbak, tapi pas tepak nadhom bait salah satu bab niku kulo merasakan mulai sulit menghafal ngoten lo, di tambah kulo ngraos katah masalah ingkang kulo piyambak mboten semerap asal e.(S1/JS1/399)”*³⁵

³⁴ Wawancara dengan subjek IQ pada tanggal 8 Maret

³⁵ Wawancara dengan subjek ZS pada tanggal 15 September

Sejak itu subjek mempercayai mitos tersebut memang terjadi padanya hingga bertepatan dengan kehilangan sosok ayah menjadi rasa kuat subjek tentang mitos tersebut.

“kemutan pas wedal ayah kulo mboten wonten niku mbak pas kulo kelas 3 tsanawi.(S1/JS1/409)”³⁶

2) Subjek (PA)

Subjek PA sama sekali tidak mempercayai adanya mitos penghafal nadhom Alfiyah. Memang dari kehidupannya subjek tidak mempercayai adanya hal-hal yang belum bisa di perjelas kebenarannya.

“nggak sih mbak kalau menurutku, soalnya itukan hanya mitos dari kakak-kakak kelas yang dulu yang belum tentu kebenarannya.(S2/JS1/381)”³⁷

Menurut subjek tidak ada masalah dalam menghafal nadhom Alfiyah. Tergantung cara kita menyikapi masalah.

“nggak juga sih mbak, masalah kan datang dari kita sendiri, yang penting saya dapat menjalani dengan baik insya Allah masalah tidak akan terjadi.(S2/JS1/394)”³⁸

³⁶ Ibid,

³⁷ Wawancara dengan subjek PA pada tanggal 15 September

³⁸ Ibid,

3) Subjek (IQ)

Menurut subjek IQ mitos menghafal nadhom Alfiyah mendapat cobaan jika diyakini. Subjek juga mengungkapkan mitos itu kepercayaan masing-masing orang.

“ya namanya mitos ya gimana lagi. Ya kalau terlalu percaya pasti akan terjadi. Jadi kalau saya ya dibuat enjoy saja (S3/JS1/384)”³⁹

Sehingga dapat disimpulkan subjek IQ memang mempercayai mitos tersebut, tetapi tidak semua cobaan atau masalah dari menghafal nadhom Alfiyah.

2. Pembahasan

Setelah melakukan pengumpulan data dan merumuskan temuan peneliti, untuk mencapai tujuan penelitian ini, peneliti melakukan tahap pembahasan. Pada pembahasan ini peneliti akan mendeskripsikan temuan penelitian saat di lapangan dengan teori yang ada. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui fenomena stress pada santri. Maka hasil temuan penelitian akan di deskripsikan dengan kajian teori yang telah diuraikan. Penelitian ini membahas tentang fenomena stress pada santri putri penghafal nadhom Alfiyah di Pondok Pesantren Al-Falah Putri Kecamatan Mojo Kabupaten Blitar

³⁹ Wawancara dengan subjek IQ pada tanggal 15 September

dengan tiga subjek yaitu inisial ZS (perempuan), PA(perempuan), dan IQ (perempuan).

a. Faktor penyebab stress

Menurut Gadzela dan Baloglu dalam Farida Aryani penyebab stress bersumber dari faktor internal dan eksternal.⁴⁰ Berdasarkan hasil temuan diatas, dalam faktor penyebab stress di kalangan santri yaitu bersumber dari faktor internal dan eksternal. Hasil penelitian menyebutkan bahwa faktor internal yang menghambat subjek mengalami tekanan dalam menghafal nadhom Alfiyah ialah frustrasi, konflik, tekanan, dan memakasakan diri dalam kemampuan yang subjek miliki.

Seperti subjek ZS yang kehilangan orang yang di sayang dan membuat frustrasi. Terlebih subjek PA yang memiliki pandangan berbeda terhadap lingkungannya yang akan menekan kehidupan subjek. Sehingga subjek PA berupaya memaksakan dirinya dalam kemampuan kecerdasannya.

Selanjutnya faktor eksternal yang peneliti temui pada subjek ialah faktor keluarga, sekolah dan lingkungan yang tidak mendukung atau menerima dengan baik. Keluarga yang tidak mendukung seperti dampak perceraian subjek PA

⁴⁰ Farida Aryani, *Stress Belajar*, (Makasar, Edukasi Mitra Grafika,2016), Hal.41-47

menjadi faktor hambatan tersendiri. Terlebih subjek ZS, PA dan IQ merasa dalam lingkungan sekolah mereka dituntut untuk memenuhi beban-beban sekolah.

b. Proses terjadinya stress

Stress merupakan gejala yang muncul secara lambat, baru di sadari apabila individu sudah mencapai tahapan gejala yang sudah lanjut, sehingga mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari. Menurut Amberg dalam Farida Aryani mengemukakan terdapat tahapan-tahapan stress yaitu:

- 1) Tahap I stress ringan.
- 2) Tahap II muncul keluhan-keluhan fisik
- 3) Tahap III muncul dampak-dampak stress.
- 4) Tahap IV muncul rasa kebosanan
- 5) Tahap V muncul rasa kelelahan fisik dan mental
- 6) Tahap VI muncul serangan panik (*panik attack*)⁴¹

Hasil penelitian menyebutkan bahwa proses terjadinya stress bertahap. Berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan keadaan pertama yang dirasakan subjek saat mengalami tekanan ialah bersedih. Subjek ZS, PA dan IQ

⁴¹ Ibid, Hal. 50-53

merasa perasaan yang terjadi ketika stress berupa sedih hingga merasa sendiri.

Tahap kedua subjek mengalami keluhan fisik berupa pusing dan sakit mata yang dialami subjek ZS. Seperti halnya subjek IQ yang mengalami susah tidur dan hilangnya nafsu makan saat stress terjadi.

Tahap ketiga, subjek menghiraukan keluhan-keluhan fisik sehingga muncul dampak-dampak stress seperti ungkapan subjek ZS yang merasakan aktivitas yang tidak dapat terkontrol dengan baik.

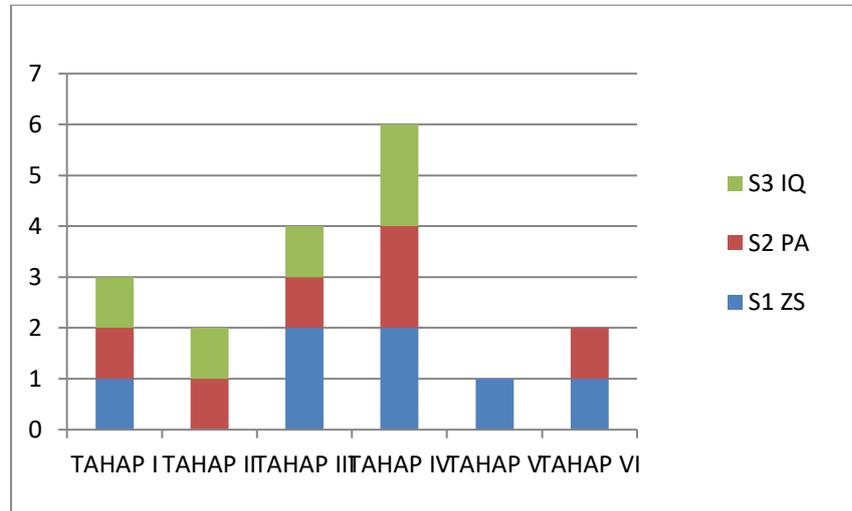
Tahap keempat, subjek mulai merasakan kebosanan karena banyaknya dampak yang muncul ketika stress. Subjek PA mengatakan bahwa aktivitas yang tidak dapat terkontrol dan terus tertekan dengan aktivitas yang ada menimbulkan kebosanan.

Tahap kelima, subjek mulai kelelahan dalam fisik dan mental. Subjek ZS menyatakan dengan tetap memikirkan masalah yang ada akan membuat subjek hilang kontrol.

Tahap keenam, subjek merasakan serangan panik yang berlebihan. Subjek ZS dan PA mengalami kegelisahan yang tinggi ketika masalah tidak kunjung terselesaikan.

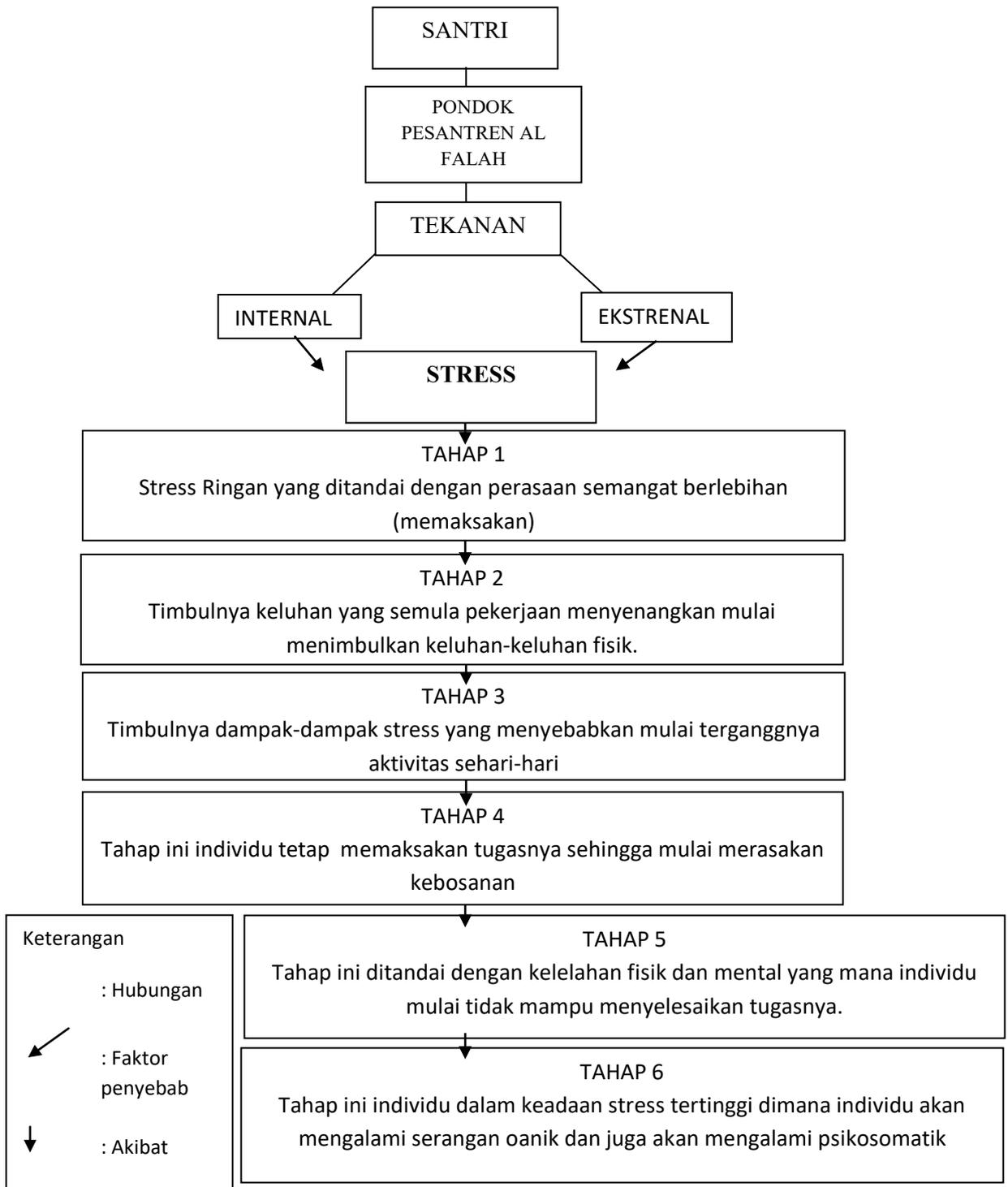
GAMBAR 4.1

Diagram Tahapan Terjadinya Stress



Proses terjadinya stress

Gambar 4.2



c. Jenis-jenis stress

Menurut Selye dalam Rice mengelompokkan stress menjadi dua kelompo yaitu Distress (stress negatif) atau Stress yang merusak dan merugikan dan Eustres (stress positif) atau Stress yang bersifat menyenangkan dan membantu.⁴² Hasil penelitian menyebutkan para santri penghafal nadhom Alfiyah mengalami stress negatif dan stress positif. Stress negatif dialami subjek ZS dan IQ yang tidak mampu mengontrol jadwal-jadwal yang telah ditentukan karena dampak dari stress. Sama halnya dengan subjek PA yang susah untuk belajar.

Sedangkan stress positif dialami Subjek ZS dan PA ialah semangat mencari jalan keluar dalam masalah. Juga subjek IQ yang lebih memilih merubah kehidupannya untuk menyelesaikan masalah.

Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek mengalami jenis stress negatif dan stress positif.

d. Irrasional Belief penyebab stress

Menurut Albert Ellis mempercayai hal-hal yang tidak masuk akal dan kita tetap menjalaninya disebut dengan

⁴² Rice, *adolensece:Development, Reletionship, and Culture*, (USA, Ally & Bacon, 1993)

Irrasional belief.⁴³ Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek ZS dan IQ mempercayai adanya mitos tentang cobaan dalam menghafal nadhom Alfiyah. Tetapi, subjek IQ tidak setuju jika masalah datang dari menghafal Alfiyah. Sedangkan subjek PA tidak mempercayai adanya mitos tersebut.

Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa subjek ZS mempercayai adanya mitos sehingga subjek merasa bahwa masalah datang ketika subjek menghafal nadhom alfiyah. Lain halnya dengan subjek PA dan IQ yang tidak setuju bila masalah atau cobaan berasal dari menghafal nadhom Alfiyah.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah, namun demikian masih memiliki keterbatasan seperti:

1. Penelitian ini hanya melibatkan 3 sampel sehingga hasilnya belum dapat di generalisasikan pada kelompok dengan jumlah yang besar.
2. Adanya keterbatasan penelitian mewawancarai subjek karena terlalu dekatnya waktu liburan.

⁴³ "Irrasional Belief : A Self- Harming", di akses dari <http://Scientififird.Blogspot.com> pada tanggal 18 Oktober 2019 pukul 14.30

3. Penelitian ini merupakan penelitian yang bertujuan mengetahui fenomena stress di kalangan santri yang ada di Pondok Pesantren Al-Falah Putri Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri.