

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Indonesia memiliki kekhasan tersendiri dibandingkan dengan negara-negara Asia lainnya, yakni Indonesia merupakan negara yang agamis. Selain 6 agama yang diakui sebagai agama resmi, negara Indonesia menunjukkan kehormatan yang lebih terhadap umat-umat beragama dengan mengizinkan hidup dan berkembangnya beberapa aliran religius lainnya, dan juga hal itu semakin dikuatkan dengan adanya sila ke-1 Pancasila "Ketuhanan Yang Maha Esa". Walaupun memang sila ini bermakna luas, tidak merujuk pada agama-agama tertentu, namun ini cukup membuktikan bahwa negara Indonesia dalam setiap segi kehidupannya selalu memperhatikan kaidah-kaidah agama, tak terlepas pada ikatan nilai-nilai moral baik yang terwujud melalui tradisi ataupun dogma (Aritonang, 2021: 57).

Agama mayoritas yang dianut oleh masyarakat Indonesia adalah agama Islam. Agama ini tersebar di nusantara sejak abad ke 7 M, dibawa oleh para pedagang dari Gujarat, Arab dan Persia (oleh sebagian teori), sehingga agama Islam ini telah mengakar dari sejak masih berdirinya kerajaan-kerajaan di Indonesia, hingga struktur pemerintahannya berubah seperti sekarang ini (Syafrizal, 2015: 236-241). Sejak zaman dahulu, sudah ada lembaga pendidikan agama Islam yang disebut dengan pesantren. Bahkan sejak zaman Walisongo, pesantren mulai menyebar luas ke seluruh pelosok negeri, utamanya di wilayah Jawa. Sampai saat ini pesantren masih eksis sebagai wadah pembelajaran materi-materi keislaman dan bukan hanya itu juga mempelajari bagaimana cara menjalani kehidupan yang bersyari'at (Fadli, 2012: 34-35).

Di dalam pesantren ada budaya yang disebut dengan *ta'dhim*, yang dalam bahasa Indonesia diartikan sebagai mengagungkan, maknanya hormat. Namun dalam praktiknya *ta'dhim* ini lebih dari sekedar hormat, melainkan diiringi kepatuhan dan kesopanan yang sangat tinggi dari santri terhadap guru (Nurjanah &

Alaika M., 2020: 17). Hal itu dilakukan sebagai *wasilah* untuk mendapatkan keberkahan dari ilmu yang diberikan oleh guru. Dan hal tersebut memang terbukti, banyak sekali kisah-kisah alumni pesantren yang sukses menjadi ulama termasyhur berkat pengabdianya yang begitu luar biasa terhadap gurunya di pesantren. Namun seiring berkembangnya zaman, dengan kemajuan teknologi, terjadi perubahan perilaku yang dialami oleh para pemuda. Banyak sekali kasus pemuda yang melawan bahkan menyakiti gurunya ketika guru tersebut dianggap terlalu membebani atas apa yang diperintahkan, hal itu terjadi pula di pesantren. Sistem pendidikan yang dulu, dengan penekanan perintah atas rasa hormat dari murid terhadap guru tidak ditolelir lagi. Murid pada akhirnya banyak melawan terhadap gurunya. Lebih halusnya di pesantren, santri tidak melawan, namun kehilangan atau kesulitan untuk mengerjakan sesuatu yang diperintahkan dengan ikhlas (Mardiyah, 2022: 169).

Ikhlas merupakan suatu sikap kejiwaan seorang muslim yang memiliki prinsip bahwa segala amal ibadah dilakukan karena Allah SWT, tanpa adanya harapan yang berkaitan dengan keduniaan seperti derajat, pangkat, kedudukan dan sebagainya (Ramadhan, 2009: 9). Apabila dikaitkan dengan implementasi *ta'dhim* santri terhadap guru, ikhlas merupakan akhlak yang menunjukkan kerelaan hati dalam melaksanakan atau menerima apapun yang dipinta atau diperintahkan. Rasa ikhlas ini kini sulit didapat atau diimplementasikan karena para murid atau santri seringkali disibukkan oleh hal-hal diluar kegiatan aktifnya sebagai santri. Baik itu kegiatan yang memang mewajibkan, seperti kegiatan pendidikan formal, atau bahkan kegiatan yang tak memiliki manfaat sama sekali karena gerusan teknologi (Mardiyah, 2022: 169). Hal tersebut bahkan memicu terjadinya stress, terutama pada santri berusia remaja yang secara personal diri memang sedang mengalami masa transisi kehidupan ditambah dengan berbagai tantangan eksternal lainnya.

Stress merupakan suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan keadaan manusia (fisik ataupun psikis) yang diakibatkan oleh tekanan yang berasal dari luar ataupun dalam dirinya sendiri (Handoko, 1997: 200). Stress ini menjadi gejala psikis yang umum dialami oleh manusia, bisa disebabkan

karena terlalu banyak melakukan aktivitas sehingga tuntutan-tuntutan yang hadir memicu terjadinya stress, ataupun sebaliknya dikarenakan tidak adanya aktivitas sehingga pikiran yang mengalami kelelahan menimbulkan terjadinya stress (Asih dkk., 2018: 1-2). Dalam hal ini, yang dialami oleh santri adalah stress yang diakibatkan karena banyaknya aktivitas sehingga banyak pula beban yang diembannya.

Terdapat berbagai macam metode pengobatan psikis yang telah ditemukan oleh berbagai ahli. Namun sebetulnya apabila kita meninjau pada apa yang telah difirmankan Allah melalui Al-Qur'an, bahwasannya sebagai Sang Pencipta, Allah telah menciptakan segala hal termasuk penyakit beserta obatnya. Maka kunci penyembuhannya adalah kembali pada Sang Pencipta (Al-Jauziyyah, 2019: 82). Demi keteraturan kehidupan manusia Allah telah memerintahkan manusia untuk membersihkan hati dari akhlak tercela dan menghiasinya dengan akhlak terpuji. Karena hati merupakan sumber segala hal, seperti yang dijelaskan dalam Hadits Arba'in (hadits nomor 6) yang intinya dapat diambil makna bahwa hati adalah raja yang apabila ia baik (bersih) maka akan baik seluruhnya, dan apabila ia buruk maka buruklah seluruhnya (An-Nawawi, 2016: 15-16). Karena memang problematika psikis yang dialami oleh santri berkaitan dengan ketidakikhlasan, maka upaya pembersihan hati dengan akhlak terpuji yang dapat dilakukan adalah dengan internalisasi akhlak ikhlas.

Dari pemaparan diatas, peneliti mencoba mencari pengaruh akhlak terpuji ikhlas terhadap gejala stres yang dialami oleh santri usia remaja akhir berdasarkan fenomena yang ditemukan pada Pondok Pesantren Nurul Huda Sukamiskin Bandung. Setelah dilakukan pengamatan sederhana melalui observasi terhadap santri, ditemukan beberapa santri mengalami stres dalam menjalankan kegiatan pengabdian (*ta'dhim*) terhadap guru. Kebanyakan mengalami gejala fisik seperti sakit kepala, kelelahan, nyeri otot, maag, dan lainnya. Juga gejala psikis seperti cemas berlebih, marah tak terkendali, dan perasaan depresi. Hal tersebut muncul ketika santri dihadapkan dengan beban yang berlebih berkaitan dengan tugas sekolahnya, tugas kuliah ataupun pekerjaan, bahkan tugas mengajinya seperti

ulangan pondok. Disisi lain adapula santri yang menjalani *ta'dhim* tanpa mengalami gejala-gejala stres seperti yang telah dipaparkan sebelumnya. Ini dapat terjadi karena santri tersebut selalu mengingat kembali apa yang disampaikan oleh guru perihal ikhlas dalam melakukan *ta'dhim* karena hal itu merupakan *wasilah* dalam mendapatkan keberkahan ilmu. Dengan penguatan rasa ikhlas, maka seberat apapun tugas yang dilakukan guru menjadi terasa ringan karena diniatkan beribadah pada Allah SWT.

Sehubungan dengan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk mengungkap pengaruh ikhlas terhadap stres pada santri usia remaja akhir yang lebih banyak memikul beban. Dikarenakan adanya spesifikasi usia remaja akhir, maka penelitian dilakukan pula pada pesantren lainnya di daerah Kabupaten Bandung untuk memenuhi jumlah kebutuhan responden yang memenuhi syarat penelitian, yakni pada Pondok Pesantren Assalafiyah Cikancung yang memiliki tradisi *ta'dhim* dan jumlah santri yang sedikit sehingga kurang lebih sama dengan pesantren sebelumnya berkaitan dengan fenomena ikhlas dan stres. Untuk lebih jelasnya akan dipaparkan kemudian pada bagian pembahasan.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah penelitian ini adalah “terdapat pengaruh akhlak terpuji ikhlas terhadap gejala stress yang dialami santri usia remaja akhir”.

Adapun uraian pertanyaan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagaimanakah kondisi ikhlas para santri usia remaja akhir?
2. Bagaimanakah kondisi stress para santri usia remaja akhir?
3. Bagaimana pengaruh ikhlas terhadap stress yang dialami oleh santri usia remaja akhir?

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Mengetahui kondisi ikhlas para santri usia remaja akhir.
2. Mengetahui kondisi stress para santri usia remaja akhir.

3. Menganalisis pengaruh ikhlas terhadap stress yang dialami santri usia remaja akhir.

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

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini merupakan bagian dari disiplin ilmu Tasawuf dan Psikoterapi. Diharapkan penelitian ini menjadi sumbangsih pemikiran yang dapat bermanfaat bagi perkembangan khazanah keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi khususnya bagi mahasiswa dan umumnya bagi masyarakat luas. Semoga penelitian ini pun dapat menjadi rujukan untuk penelitian mendatang.

##### **2. Manfaat Praktis**

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan akan pengaruh akhlak terpuji ikhlas terhadap gejala stress yang dialami santri usia remaja akhir sehingga santri Nurul Huda Sukamiskin dan Assalafiyah Cikancung khususnya dapat mengamalkan ikhlas dalam aktivitas pengabdianya (*ta'dhim*) agar terhindar dari stres. Dan selain itu pula bagi mahasiswa dan masyarakat pada umumnya dapat mengamalkan atau menerapkan perilaku ikhlas tersebut dalam kehidupan sehari-hari guna mencapai kondisi kesehatan fisik dan mental yang stabil.

#### **E. Kerangka Berpikir**

Santri merupakan seseorang yang mempelajari ilmu agama di sebuah pondok pesantren (Setiawan, 2012: 142). Siapapun yang sedang menempuh proses pendidikan keagamaan dapat disebut santri (tidak terbatas oleh rentang usia), baik itu masih kanak-kanak, remaja, bahkan lansia sekalipun apabila masih menempuh proses pendidikan di lembaga keagamaan atau pesantren dapat disebut dengan santri. Di dalam kehidupan manusia, tahapan perkembangan dan pertumbuhan terdiri atas masa prenatal, masa bayi, masa kanak-kanak, masa remaja, masa dewasa, dan masa lanjut usia (Hurlock, 2002: 14). Tahapan-tahapan ini tentunya memiliki karakteristik khusus yang mana berkaitan dengan fisik, psikis, emosi, sosial, moral dan lain sebagainya. Dari beberapa tahapan tersebut, yang menjadi masa peralihan sebagai penentu atau titik tolak

perkembangan yang paling krusial adalah masa remaja. Hurlock memaparkan bahwa masa remaja adalah:

- 1) periode yang sangat penting karena akibat jangka panjangnya,
- 2) sebagai periode peralihan, yakni peralihan dari dunia anak-anak menuju dunia dewasa, sehingga individu pada masa ini dihadapkan dengan kondisi labil dan gelisah akan berbagai hal,
- 3) sebagai periode perubahan yang signifikan, baik dari segi fisik, psikis, sosial, kognitif, dan sebagainya,
- 4) sebagai usia bermasalah, karena baik laki-laki maupun perempuan menghadapi problematika yang cukup rumit,
- 5) sebagai masa mencari identitas, yakni di masa ini individu mulai melakukan pencarian akan jati dirinya dan juga memilih bagaimana peranannya di lingkungan masyarakat,
- 6) sebagai masa yang tidak realistis,
- 7) sebagai ambang masa dewasa (Hurlock, 2002: 207-209).

Erikson membagi masa remaja menjadi tiga tahapan, yakni:

- a. masa remaja awal (perempuan: 13-15 tahun, laki-laki 15-17 tahun)
- b. masa remaja pertengahan (perempuan: 15-18 tahun, laki-laki 17-19 tahun)
- c. masa remaja akhir (perempuan: 18-21 tahun, laki-laki 19-21 tahun)  
(Thalib, 2010: 56).

Jika dibandingkan dengan perempuan, laki-laki cenderung lebih lambat proses perkembangan kematangannya sehingga terdapat perbedaan usia seperti yang dipaparkan diatas (Jahja, 2012: 221). Individu pada masa remaja ini tentunya mengalami berbagai tantangan yang terjadi secara alamiah akibat proses perkembangannya. Apalagi di usia remaja akhir sebagai masa yang menjadi jembatan menuju dewasa, tantangan yang dihadapi cukuplah berat. Tantangan tersebut meliputi tantangan internal dan juga eksternal yang pada akhirnya muncul sebagai suatu masalah atau problematika.

Problematika yang terjadi pada umat manusia dari dulu hingga sekarang, bukanlah hanya disebabkan oleh faktor *lahiriyah* saja, namun juga faktor *bathiniyah*. Karena memang pada dasarnya manusia tersusun atas dua unsur yakni unsur jasadi dan ruhani, atau bisa disebut pula fisik dan psikis (Asmaya, 2018: 124). Kedua unsur ini saling mempengaruhi dan saling menyokong. Apabila ada problematika fisik, maka ada psikis yang menjadi pemicunya, pun sebaliknya (Ratnawati, 2017: 42). Salah satu problem yang dialami manusia di era modern ini, khususnya pada santri yang berusia remaja akhir adalah problem psikis yang disebut dengan stress. Stres dapat dialami oleh santri karena kegiatannya yang cukup padat dan kewajiban ganda. Selain mengaji, santri juga dituntut untuk mengabdikan (*ta'dhim*) terhadap guru (Mardiyah, 2022: 169). Proses *ta'dhim* yang kemungkinan besar menimbulkan stres ini adalah membantu guru dalam menyelesaikan pekerjaan rumah atau pekerjaan lainnya, karena terkadang hal tersebut diminta tanpa melihat atau bertanya bagaimana kondisi santri ketika melaksanakannya. Apalagi dalam hal ini santri yang disoroti adalah yang berusia remaja akhir dengan kompleksitas psikis seperti yang disebutkan diatas.

Menurut Cannon, stress merupakan suatu bentuk reaksi atau respon tubuh ketika berhadapan dengan situasi yang tampak berbahaya. Hal ini mengakibatkan tubuh memproduksi hormon adrenalin yang fungsinya untuk pertahanan diri (Mudhoffar dkk., 2014: 258). Stress ini mulai sering terjadi pada rentang usia remaja hingga dewasa, ketika tuntutan kehidupan mulai bermunculan dan juga berbagai beban mulai hadir. Stress ini memiliki ambang batas yang apabila sudah melewati batas tersebut seseorang berkemungkinan mengidap gangguan jiwa. Beberapa hal yang dapat menjadi sumber stress adalah frustrasi, konflik, dan juga tekanan (Hardjana, 1994: 19).

Beberapa faktor yang dapat mengakibatkan stress diantaranya sebagai berikut.

- 1) Biologis; seperti faktor genetika atau keturunan, pengalaman hidup, kecukupan tidur, postur tubuh, dan penyakit.

- 2) Psikologis; seperti persepsi, perasaan dan emosi, situasi, pengalaman hidup, dan perilaku.
- 3) Sosial; seperti lingkungan fisik (cuaca, peristiwa alam, suhu udara, tekanan udara, dsb.) dan lingkungan sosial (keluarga, teman sebaya, dsb.) (Yusuf & A. Juntika, 2010: 193-194).

Selain beberapa faktor diatas, adapula gejala-gejala seseorang yang mengalami stress yang diungkapkan oleh Hardjana, diantaranya adalah sebagai berikut.

- 1) Gejala fisik; seperti sakit pada kepala, tidur tidak teratur, sakit atau merasakan linu pada bagian punggung, mengalami kesulitan buang air besar, gatal-gatal atau ruam pada kulit, sesak nafas, terganggunya siklus menstruasi, naiknya tekanan darah dan sebagainya.
- 2) Gejala emosional; seperti gelisah atau cemas, sedih, mudah menangis, mood yang berubah-ubah, merasa gugup, sensitif atau mudah marah, merasa tidak aman dalam beberapa situasi, mudah tersinggung, mudah menyerah dalam melakukan sesuatu, menimbulkan permusuhan, dan sebagainya.
- 3) Gejala intelektual; seperti sulit berkonsentrasi, mengalami keraguan dalam membuat keputusan bahkan merasa sulit untuk memutuskan suatu hal, daya ingat menurun sehingga mudah lupa, menurunnya kinerja, pola pikir rancu dan tak tentu arah, melamun secara berlebihan, kehilangan rasa humor, penurunan prestasi kerja bahkan membuat banyak kekeliruan, dan sebagainya.
- 4) Gejala interpersonal; seperti hilangnya rasa percaya pada orang lain, mudah menimpakan kesalahan pada orang lain, tidak memperdulikan persoalan janji sehingga mudah mengingkarinya, senang mencari-cari kesalahan orang lain, mengambil sikap membentengi diri (eksklusif), mendiamkan orang lain, dan sebagainya (Hardjana, 1994: 24-26).

Gejala-gejala tersebut diatas dapat dialami seluruhnya atau salah satunya oleh setiap individu, karena memang setiap orang mengalami pola stress yang khas dan berubah-ubah.

Dr. Robert Van Amberg pun membagi stres menjadi 6 tingkatan dengan tingkatan 1 adalah yang paling ringan dan tingkatan 6 adalah yang paling tinggi. Tetapi dalam pandangan lain disebutkan bahwa ringan dan tingginya stress itu tergantung penilaian dari individu sendiri terhadap stressor dan stressnya (Asih dkk., 2018: 33-36). Oleh karena itu, banyak cara yang dapat dilakukan sebagai upaya penyembuhannya seperti konseling, terapi, dan berbagai upaya penyembuhan psikis lainnya. Namun dikarenakan stress itu adalah kondisi diri yang bermasalah dikarenakan banyak tekanan dan beban dalam kehidupan, maka proses pelepasan beban lah yang menjadi solusi terbaik. Melihat yang menjadi pembahasan disini adalah santri, dan dalam Islam proses pelepasan beban disebut dengan ikhlas, maka ikhlas lah yang menjadi solusi untuk mengurangi stres yang dialami santri usia remaja akhir (Nasution, 2019: 79).

Secara etimologi, ikhlas berasal dari bahasa Arab yang berarti murni (*al-shafi*) dan bersih dari campuran. Hakikat ikhlas adalah *al-tabarri 'an kulli ma dunallah* yang artinya bebas dari apapun selain Allah. Yakni seseorang melakukan ibadah dengan tujuan hanya untuk mendapatkan ridha Allah SWT tanpa ada harapan untuk mendapatkan pujian dari makhluk. Ikhlas itu murni, bersih, suci, tiada hal-hal lain yang mencampurinya sehingga menodai kesuciannya. Ikhlas ini berkaitan erat dengan niat hati seseorang dalam melakukan ibadah pada Allah SWT, baik pada saat sebelum, sedang, ataupun sesudah beribadah. Kita harus memurnikan niat sejak sebelum beribadah, menjaga lurus nya niat ketika proses beribadah, dan menyudahinya dengan tetap menjaga niat lurus karena Allah. Jangan sampai ternodai oleh sikap riya' yang merupakan syirik kecil karena berharap pada selain Allah. Apabila dalam ibadah seseorang terbesit sedikit saja sikap riya', maka rusaklah nilai ibadahnya (Mustaqim, 2013: 81).

Apabila ditinjau dalam perspektif kaum sufi, ikhlas merupakan ruh dari amal sholeh. Jika seseorang beramal tanpa keikhlasan, hal itu akan sia-sia, seperti jasad tanpa ruh. Ikhlas merupakan syarat diterimanya amal perbuatan di sisi Allah SWT. Menurut Ibnu 'Ajibah sebagaimana dikutip oleh Abdul Qadir

‘Isa dalam kitab Haqiqah Tashawwuf, ikhlas dapat diklasifikasikan menjadi tiga tingkatan yaitu :

a. Ikhlas tingkatan orang umum (*‘awam*)

Yakni beribadah pada Allah SWT namun masih mengharapkan kesenangan duniawi dan ukhrawi. Kesenangan duniawi yang diharapkan seperti melakukan ibadah agar tetap sehat, harta banyak, atau memiliki penghidupan yang berkecukupan. Sedangkan kesenangan ukhrawi yang diharapkan seperti melakukan ibadah agar mendapatkan pahala, masuk surga, dan sebagainya. Hal ini tetap merupakan sikap ikhlas, namun dalam tingkatan yang paling rendah.

b. Ikhlas tingkatan orang khusus (*khawash*)

Yakni beribadah pada Allah SWT semata-mata untuk mendapatkan keuntungan ukhrawi. Dalam hal ini sama sekali tidak ada motivasi keduniaan, namun hatinya mengharapkan kesenangan akhirat seperti pahala, surga, dan sebagainya.

c. Ikhlas tingkatan orang *khawashul khawas* (*excellent*).

Yakni beribadah pada Allah SWT tanpa ada motivasi apapun, baik keuntungan duniawi maupun ukhrawi. Ini merupakan tingkatan tertinggi karena seseorang yang berada pada tingkatan ini semata-mata mengharapkan ridha Allah SWT, tanpa ada pengharapan pada yang lainnya. Ia murni beribadah untuk menegaskan sifat kehambaannya pada Allah SWT, yang didasari rasa cinta (*mahabbah*) dan juga rindu (*syauq*) pada Allah SWT (Mahmud, 2010: 32).

Ikhlas ini merupakan pekerjaan hati yang memang dikategorikan juga sebagai akhlak terpuji. Bukan hanya dalam persoalan ibadah *mahdhah* saja sebetulnya, pola perilaku ikhlas harus senantiasa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, agar kita dihindarkan dari kegelisahan dan kecemasan yang mendorong tidak stabilnya emosi akibat berbagai tekanan kehidupan. Seseorang yang mengalami stress karena berbagai tekanan dan beban hidup dapat mengamalkan ikhlas ini sebagai proses penyembuhannya, karena dengan

memperbaiki hati dan memurnikannya hanya pada Allah SWT, maka berbagai tantangan hidup dapat terasa ringan dan juga akan terhindarkan dari berbagai penyakit (Nasution, 2019: 79-81).

Oleh karena itu, kaitan dalam suatu gagasan dalam kerangka pemikiran penelitian ini dapat disketsakan seperti di bawah ini.



# Pengaruh Ikhlas Terhadap Stres Pada Santri Usia Remaja Akhir

(Studi Pada Santri Pondok Pesantren Nurul Huda Sukamiskin Bandung dan Assalafiyah Cikancung Kabupaten Bandung)

## IKHLAS

Definisi Ikhlas  
Pembagian Ikhlas  
Keutamaan dan Tanda Ikhlas  
Tingkatan Ikhlas  
Manfaat Ikhlas

Santri merupakan seseorang yang mendalami ilmu agama di pesantren. Selain kegiatan mengaji, santri juga disibukan dengan aktivitas pengabdian terhadap guru (*ta'dhim*).

Masa remaja merupakan periode peralihan, perubahan yang signifikan, usia bermasalah, masa mencari identitas, masa yang tidak realistis, dan ambang dewasa.

Santri yang berusia remaja akhir dihadapkan dengan problem psikis stres dalam menjalani aktivitas sehari-harinya di pondok, berkaitan dengan proses *ta'dhim*.

## STRES

Definisi Stres  
Sumber Stres  
Faktor-faktor Penyebab Stres  
Gejala Stres  
Tingkatan Stres  
Stres Pada Remaja  
Manajemen Stres

P E N G A R U H

## F. Hipotesis

Hipotesis berasal dari dua kata Bahasa Yunani yakni *hypo* yang berarti kurang dari dan *thesis* yang berarti pendapat. Jadi, hipotesis merupakan suatu dugaan sementara yang kebenarannya masih diragukan (Margono, 2004: 80). Untuk membuktikan kebenarannya, perlu diadakan suatu penelitian lebih lanjut sehingga dapat ditemukan apakah hipotesis tersebut ditolak ( $H_0$  benar) atau hipotesis tersebut diterima ( $H_0$  salah). Hipotesis nol ( $H_0$ ) menyatakan tidak adanya perbedaan atau pengaruh antara dua variabel, sedangkan hipotesis kerja ( $H_a$ ) menyatakan adanya hubungan antara dua variabel (Arikunto, 2014: 112-113). Maka dalam penelitian ini, hipotesis yang diajukan adalah:

$H_0$  : Tidak terdapat pengaruh antara ikhlas terhadap stress pada santri usia remaja akhir.

$H_a$  : Terdapat pengaruh antara ikhlas terhadap stress pada santri usia remaja akhir.

## G. Hasil Penelitian Terdahulu

1. **Skripsi**, yang berjudul *Ikhlas dalam Al-Qur'an: Perspektif Semantik Toshihiko Izutsu*. Ditulis oleh Muflihun Hidayatullah di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta 2018. Berisi tentang: “makna ikhlas dalam Al-Qur'an merujuk pada perspektif semantik Toshihiko Izutsu. Ikhlas dalam Al-Qur'an berorientasi pada makna kemurnian agama (tauhid), keselamatan, dan terpilih.”
2. **Skripsi**, yang berjudul *Konsep Ikhlas dalam Kitab Minhajul Abidin dan Relevansinya dengan Pendidikan Ibadah*. Ditulis oleh Shinta Yuniati di Institut Agama Islam Negeri Salatiga 2017. Berisi tentang: “konsep ikhlas dalam kitab *minhajul 'abidin* yang mencakup ikhlas dalam hubungan kepada Allah, kepada makhluk dan kepada diri sendiri.”
3. **Skripsi**, yang berjudul *Pengaruh Program Bimbingan Shalat Tahajud Terhadap Tingkat Stress pada Santri*. Ditulis oleh M Ramdani Taqwa Priadi di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung 2020.

Berisi tentang: “pengaruh bimbingan sholat tahajud yang dilaksanakan di Pondok Pesantren Daarul Qalam terhadap stress yang dialami oleh santri, kaitannya dengan pendalaman makna, keutamaan, tata cara, dan esensi sholat tahajud.”

4. **Skripsi**, yang berjudul *Kecenderungan Psikosomatis pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren*. Ditulis oleh Ana Sa'ida Rachmaniya di Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya 2018. Berisi tentang: “hubungan antara kematangan emosi dengan kecenderungan psikosomatis pada remaja yang tinggal di pondok pesantren dengan signifikansi  $0.001 < 0.05$ , dan nilai koefisien korelasi sebesar  $-0.343$  sehingga semakin tinggi kematangan emosi maka semakin rendah kecenderungan psikosomatis, dan juga semakin rendah kematangan emosi maka semakin tinggi kecenderungan psikosomatis.”
5. **Artikel Jurnal**, yang berjudul *Stress dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi*. Ditulis oleh Musradinur, dalam Jurnal Edukasi, Volume 2, Nomor 2, Juli 2016, Halaman 183-200. Berisi tentang: “definisi stress, mekanisme terjadinya stress, faktor yang mempengaruhi stress, jenis-jenis stress, dan usaha-usaha mengatasi stress.”
6. **Artikel Jurnal**, yang berjudul *Remaja dan Tugas-tugas Perkembangannya dalam Islam*. Ditulis oleh Miftahul Jannah, dalam Jurnal Psikoislamedia, Volume 1, Nomor 1, April 2016, Halaman 243-256. Berisi tentang: “pengertian remaja, perubahan fisik dan psikis pada remaja, karakteristik remaja, dan tugas-tugas perkembangan remaja dalam Islam.”
7. **Artikel Jurnal**, yang berjudul *Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Stress pada Remaja*. Ditulis oleh Retno Yuli Hastuti dan Erlina Nur Baiti, dalam Jurnal Kesehatan, Volume 3, Nomor 2, Juli 2019, Halaman 84-93. Berisi tentang: “hubungan kebalikan (negatif) antara kecerdasan emosional dengan tingkat stress pada remaja, yakni semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki remaja maka semakin rendah tingkat stressnya, begitupula sebaliknya.”

Perbedaan penelitian yang dilakukan peneliti dengan penelitian sebelumnya adalah perihal ikhlas ini merupakan hal yang sebetulnya tidak dapat dinilai secara kasat mata atau tidak berwujud prosesnya seperti Sholat Tahajud, namun dapat dinilai dari tingkah laku keseharian seseorang baik dalam urusannya dengan Tuhan secara vertikal, ataupun dengan sesama manusia secara horizontal. Dalam hal ini, yang menjadi subjek penelitian merupakan santri (seseorang yang menuntut ilmu agama) di lembaga pesantren. Memang telah dikemukakan dalam penelitian sebelumnya perihal kecenderungan problem psikis santri yang tinggal di pondok pesantren karena padatnya kegiatan, namun belum secara spesifik berkaitan dengan praktik pengabdianya (*ta'dhim*) terhadap guru pesantren. Dan ditambah batasan usia remaja akhir, menambah pengerucutan pembahasan akan pengaruh akhlak terpuji ikhlas terhadap problem stres tersebut.

#### **H. Sistematika Penulisan**

Dalam penelitian ini penulis membagi menjadi 5 Bab, antara lain sebagai berikut.

##### **BAB I : PENDAHULUAN**

Bab satu ini menjadi dasar acuan untuk penulisan skripsi, adapun didalamnya terdapat latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat hasil penelitian, kerangka berpikir, hipotesis, hasil penelitian terdahulu dan sistematika penulisan.

##### **BAB II : KAJIAN TEORI**

Pada bagian ini akan dibahas beberapa teori yang dipakai untuk mendukung penelitian, yakni beberapa uraian landasan teoritis berkaitan dengan remaja, santri, stress, dan akhlak terpuji ikhlas.

##### **BAB III : METODOLOGI PENELITIAN**

Mencakup pembahasan mengenai pendekatan dan metode penelitian, lokasi dan waktu penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

#### BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN

Membahas mengenai hasil penelitian yang merupakan analisis data statistik hasil diagnosa terhadap ikhlas dan stres yang dialami oleh santri usia remaja akhir, kemudian pembahasan mengenai pengaruh ikhlas terhadap stres kaitannya dengan budaya *ta'dhim* yang diterapkan di pesantren.

#### BAB V : PENUTUP

Memaparkan kesimpulan hasil penelitian dan juga saran.

