

**TA'ZIR DAN TEKNIK PENGELOLAAN STRES  
PADA SANTRIWATI DI PONDOK PESANTREN  
ROUDLOTUL 'ULUUM PURWOKERTO**



**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto  
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh :

Fatmi Khasanah

NIM. 214110101187

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT  
FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI  
PURWOKERTO  
2025**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fatmi Khasanah

NIM : 214110101187

Jenjang : Strata 1

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat

Fakultas : Dakwah dan Saintek

Judul Skripsi : Ta'zir dan Teknik Pengelolaan Stres pada Santriwati di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto

Menyatakan bahwa secara keseluruhan skripsi ini adalah hasil penelitian atau sebagai karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian tertentu yang digunakan sebagai rujukan sumber penelitian.

Demikian pernyataan ini, apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan, maka saya siap mempertanggung jawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 21 Maret 2025

Saya yang menyatakan,



Fatmi Khasanah

214110101187



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553  
www.uinsaizu.ac.id

**PENGESAHAN**

**Skripsi Berjudul**

**TA'ZIR DAN TEKNIK PENGELOLAAN STRES PADA SANTRIWATI DI  
PONDOK PESANTREN ROUDLOTUL 'ULUUM PURWOKERTO**

Yang disusun oleh **Fatmi Khasanah** NIM. 214110101187 Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto, telah diujikan pada hari Kamis **17 April 2025** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S.Sos)** dalam **Bimbingan dan Konseling Islam** oleh sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing

Sekretaris Sidang/Penguji II

Vici Prihmaningrum AM, M.A

NIP. 199403042020122022

Dra. Amiroton Sholikhah, M.Si

NIP. 1965100619930322002

Penguji Utama

Dr. Ahmad Muttaqin, M.Si

NIP. 1979151179011018

Mengesahkan

Purwokerto, **23** April 2025



Dr. Muskinu/ Fuad, M.Ag

NIP. 197412262000031001



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553  
www.uinsaizu.ac.id

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Dakwah

UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

di - Purwokerto

*Assalamu'alaikum. Wr. Wb*

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan dan koreksi terhadap penelitian skripsi dari :

Nama : Fatmi khasanah  
NIM : 214110101187  
Jenjang : S-1  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah  
Judul : Ta'zir dan Teknik Pengelolaan Stres Pada Santriwati  
Di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. KH Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Demikian atas perhatiannya saya sampaikan terimakasih

*Wassalamu'alaikum. Wr. Wb*

Purwokerto, 10 April 2025

Pembimbing

**Vici Prihmaningrum AM, M.A**

NIP. 199403042020122022

## MOTTO

“Manusia tidak dikalahkan oleh masalahnya, tetapi oleh cara berfikirnya sendiri”

(Dale Carneige)<sup>1</sup>



---

<sup>1</sup> Dale Carnegie, *How stop Worrying and Start Living* (New York: Simon & Schuster, 1948)

## TA'ZIR DAN TEKNIK PENGELOLAAN STRES PADA SANTRIWATI DI PONDOK PESANTREN ROUDLOTUL 'ULUUM PURWOKERTO

### ABSTRAK

Santriwati yang tinggal di lingkungan pondok pesantren seringkali menghadapi berbagai tekanan, salah satunya adalah ta'ziran atau hukuman yang diberikan sebagai bentuk pembinaan kedisiplinan. Meskipun tujuan dari ta'ziran adalah untuk mendidik, tetapi tidak semua santriwati mampu menerima dengan cara yang sama. Bagi sebagian santriwati, ta'ziran bisa menjadi pemicu stres yang tingkatannya itu bisa berbeda-beda tergantung pada kepribadian dan cara mereka menghadapinya. Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam bagaimana santriwati mengelola stres yang mereka alami akibat ta'ziran yang diberlakukan di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Subjek penelitian dipilih berdasarkan hasil pengukuran stres menggunakan skala *Perceived Stress Scale* (PSS) 10-item, yang membagi tingkat stres menjadi stress ringan, stress sedang, dan stress berat. Data dikumpulkan melalui wawancara secara terstruktur dan observasi secara langsung terhadap aktivitas santriwati di pondok. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis tematik untuk membantu menemukan pola-pola penting dalam data.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa santriwati memiliki beragam cara dalam menghadapi stress, karena beberapa diantaranya menggunakan pendekatan religius seperti memperbanyak doa dan ibadah, dukungan dari teman, serta mencoba berpikir positif dan menerima bahwa ta'ziran sebagai bagian dari proses untuk belajar. Selain itu, ada pula yang menyalurkan emosinya melalui menulis jurnal atau melakukan aktivitas yang lebih produktif. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa setiap santriwati punya cara tersendiri dalam menghadapi stress mereka, tergantung dari tingkat stres dan kepribadiannya masing-masing. Hasil dari penelitian diharapkan bisa menjadi masukan bagi pihak pesantren untuk menciptakan pendekatan pembinaan yang lebih bijak dan mendukung kesehatan mental para santrinya.

**Kata Kunci : Stres, Ta'ziran, Santriwati, dan Pesantren.**

# TA'ZIR AND STRES MANAGEMENT TECHNIQUES FOR FEMALE STUDENTS AT THE ROUDLOTUL 'ULUUM ISLAMIC BOARDING SCHOOL IN PURWOKERTO

## ABSTRACT

*Female students (santriwati) living in Islamic boarding schools (pondok pesantren) often face various pressures, one of which is ta'ziran, a disciplinary punishment given as a form of character development. Although the main purpose of ta'ziran is educational, not all santriwati are able to receive it in the same way. For some, ta'ziran can trigger stress, with varying levels depending on their personality and coping mechanisms. This study aims to explore how santriwati manage the stress they experience as a result of ta'ziran at Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto.*

*This study uses a descriptive qualitative approach. The subjects were selected based on the results of the 10-item Perceived Stress Scale (PSS), which categorizes stress levels into mild, moderate, and severe. Data were collected through structured interviews and direct observation of santriwati activities in the pesantren. The data were analyzed using thematic analysis to identify key patterns.*

*The results show that santriwati use a variety of strategies to manage stress. Some apply religious approaches such as increasing prayer and worship, seeking support from peers, thinking positively, and accepting ta'ziran as part of a learning process. Others express their emotions through journaling or engaging in productive activities. This study reveals that each santriwati has her own way of coping with stress, depending on her stress level and personality. The findings are expected to provide input for pesantren authorities to develop more considerate and psychologically supportive disciplinary approaches.*

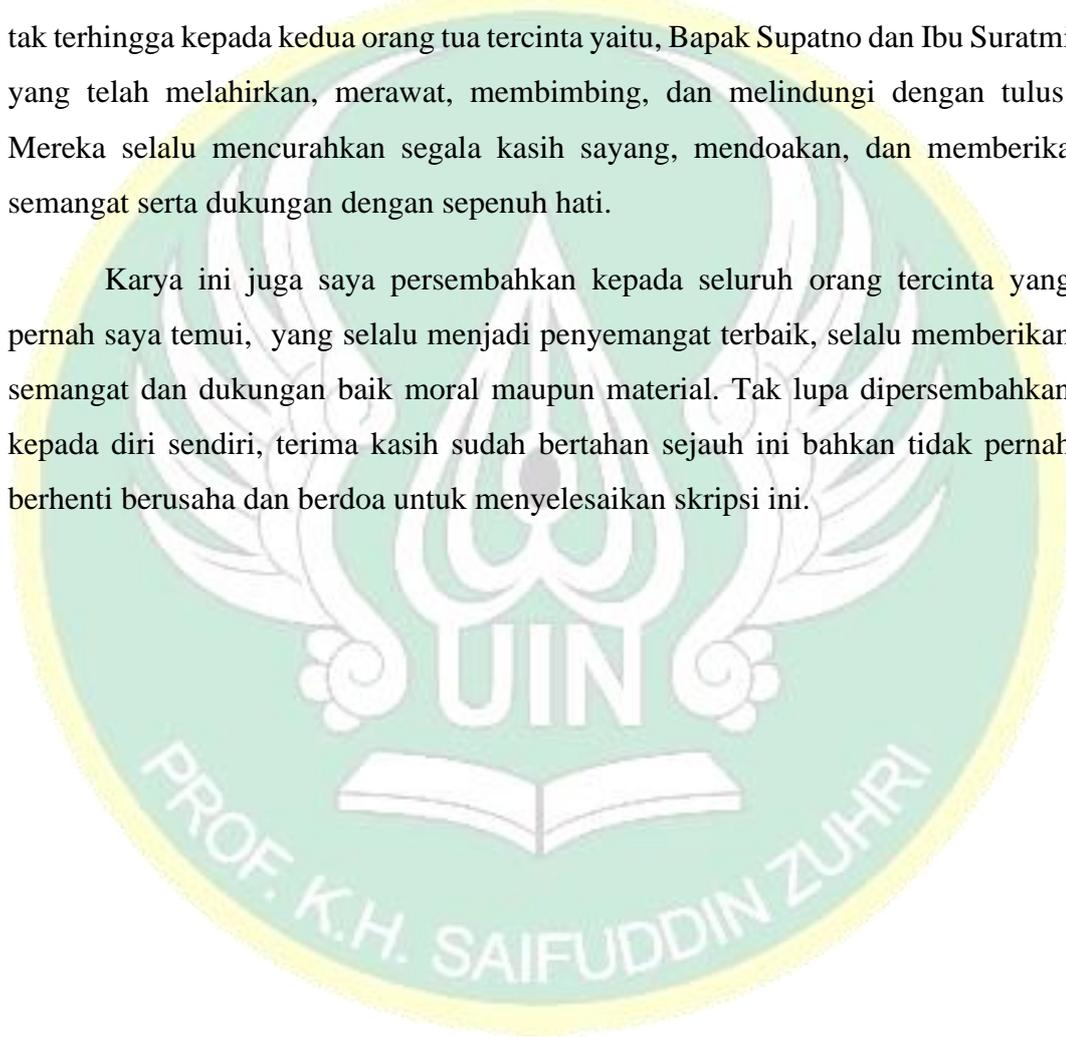
**Keywords: Stress, Ta'ziran, Santriwati, and Pesantren.**

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah rabbil'Ilamin, karya ini merupakan bentuk rasa syukur saya kepada Allah SWT karena telah memberikan nikmat, karunia, serta pertolongan yang tiada henti sampai saat ini.

Karya ini saya persembahkan sebagai bentuk bukti sayang dan cinta yang tak terhingga kepada kedua orang tua tercinta yaitu, Bapak Supatno dan Ibu Suratmi yang telah melahirkan, merawat, membimbing, dan melindungi dengan tulus. Mereka selalu mencurahkan segala kasih sayang, mendoakan, dan memberika semangat serta dukungan dengan sepenuh hati.

Karya ini juga saya persembahkan kepada seluruh orang tercinta yang pernah saya temui, yang selalu menjadi penyemangat terbaik, selalu memberikan semangat dan dukungan baik moral maupun material. Tak lupa dipersembahkan kepada diri sendiri, terima kasih sudah bertahan sejauh ini bahkan tidak pernah berhenti berusaha dan berdoa untuk menyelesaikan skripsi ini.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyusun skripsi dengan judul "Teknik Pengelolaan Stres karena Ta'ziran pada Santriwati di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto" yang merupakan kewajiban bagi mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman jahiliyah ke zaman yang terang benderang seperti saat ini.

Dalam skripsi ini, penulis mendapatkan banyak sekali dukungan dan semangat serta perhatian dari banyak pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Ridwan, M. Ag., Rektor Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Dr. Muskinul Fuad, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Dr. Ahmad Muttaqin, M.Si., Wakil Dekan I Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Dr. Alief Budiyono, M.Pd., Wakil Dekan II Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Dr. Nawawi, M.Hum., Wakil Dekan III Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
6. Nur Azizah, S.Sos.I., M.Si., Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
7. Lutfi Faishol, S.Sos.I., M.Pd. Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

8. Dr. Kholil Lur Rochman, M.S.I., Pembimbing Akademik yang telah meluangkan waktu untuk memberikan masukan serta arahan sebelum menyusun skripsi.
9. Vici Prihmaningrum, AM., S.Pd., M.A. selaku Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu serta memberikan arahan dan masukannya dalam setiap informasi yang penulis butuhkan selama proses penyusunan skripsi.
10. Untuk kedua orang tua yang saya sayangi Bapak Supatno dan Ibu Suratmi yang selalu memberikan doa, kasih sayang, semangat, dan uang bulanan yang tidak pernah telat, hingga putrimu berhasil menyandang gelar sarjana.
11. Saudara-saudara penulis yang selalu memotivasi dan mendukung langkah penulis secara lahir dan batin.
12. Sahabat penulis yang tergabung dengan nama Pluto and the genk yang beranggotakan : Wiji Asih, Farazia Anaami Aqilla, Hikmah Tunissa, Wafiqotul Wildah Muhayi yang selalu memberikan dukungan, memberi semangat serta memahami penulis dalam penyusunan skripsi ini.
13. Sahabat penulis yang tergabung dengan nama JENABUN yang beranggotakan Aini, Anggi, Fatin, Fara, Sani dan Fiqih yang selalu memberikan dukungan, mendengarkan keluh kesah, dan selalu memberi semangat serta memahami penulis dalam penyusunan skripsi ini.
14. Abah Ahmad Nailul Basith dan keluarga besar Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian dan telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi.
15. Keluarga BKID angkatan 2021 yang telah memberikan banyak informasi serta motivasi dan membantu penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
16. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis tulis satu-persatu. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan cerita episode ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa di dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, baik dalam isi maupun penyajiannya, mengingat keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki. Oleh karena itu, penulis sangat mengharap kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak guba

menyempurnakan karya ini. semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menjadi bahan pertimbangan dan referensi untuk penelitian selanjutnya.

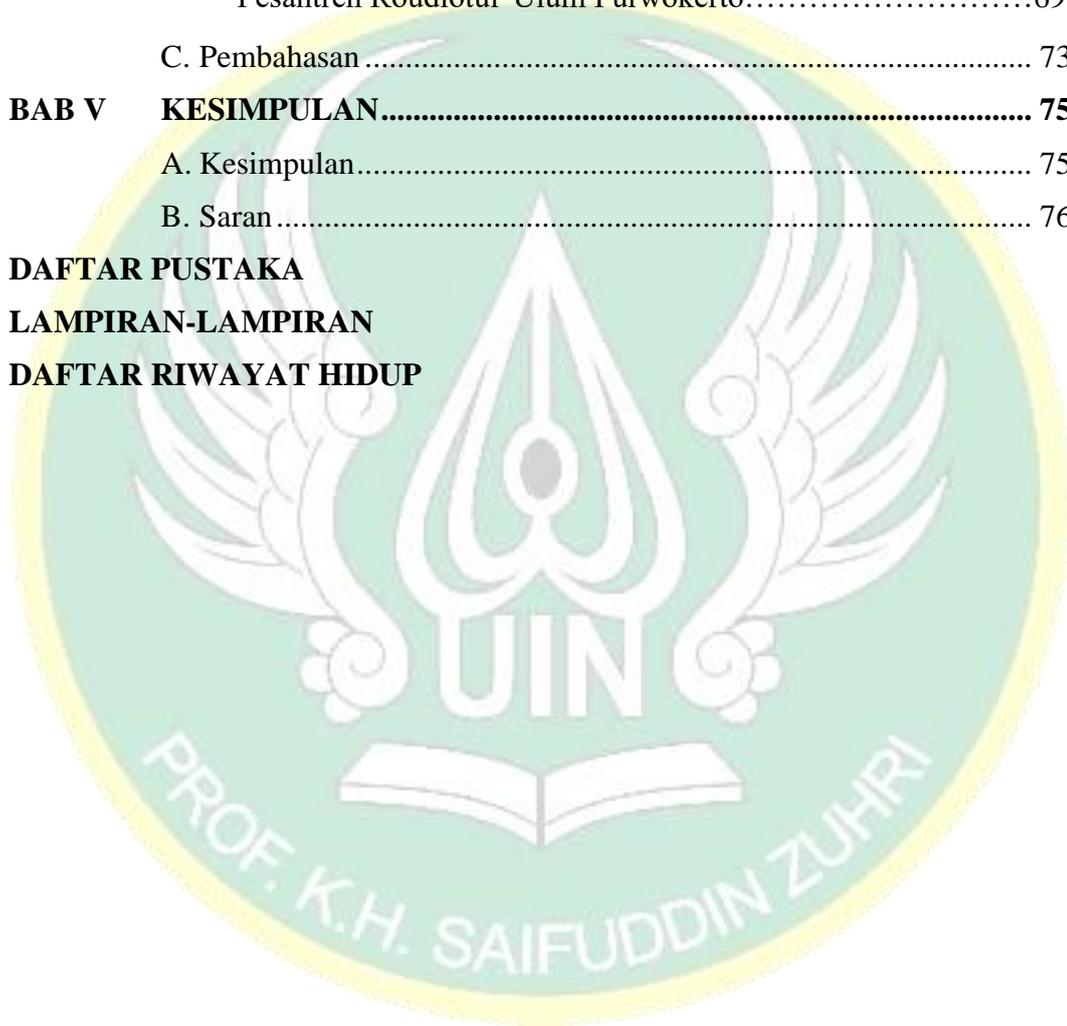


## DAFTAR ISI

|  |             |
|--|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>                           | <b>i</b>    |
| <b>PERNYATAAN KEASLIAN.....</b>                      | <b>ii</b>   |
| <b>PENGESAHAN.....</b>                               | <b>iii</b>  |
| <b>NOTA DINAS PEMBIMBING.....</b>                    | <b>iv</b>   |
| <b>MOTTO .....</b>                                   | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                 | <b>vi</b>   |
| <b>ABSTRACT .....</b>                                | <b>vii</b>  |
| <b>PERSEMBAHAN.....</b>                              | <b>viii</b> |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                           | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                               | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                            | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                         | <b>xiv</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                        | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang Masalah .....                      | 1           |
| B. Penegasan Istilah .....                           | 7           |
| C. Rumusan Masalah .....                             | 12          |
| D. Tujuan Penelitian.....                            | 13          |
| E. Manfaat Penelitian.....                           | 13          |
| F. Kajian Pustaka .....                              | 14          |
| G. Sistematika Penulisan.....                        | 21          |
| <b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>                    | <b>23</b>   |
| A. Definisi Stres .....                              | 23          |
| 1. Pengertian Stres.....                             | 23          |
| 2. Indikator Stres.....                              | 25          |
| B. Teknik Pengelolaan Stres .....                    | 27          |
| 1. Pengertian Teknik Pengelolaan Stres .....         | 27          |
| 2. Indikator Variabel Teknik Pengelolaan Stres ..... | 28          |
| C. Ta'zir dalam Konteks Pondok Pesantren .....       | 32          |
| 1. Pengertian Ta'zir.....                            | 32          |
| 2. Tujuan dan Jenis-Jenis Ta'ziran.....              | 32          |

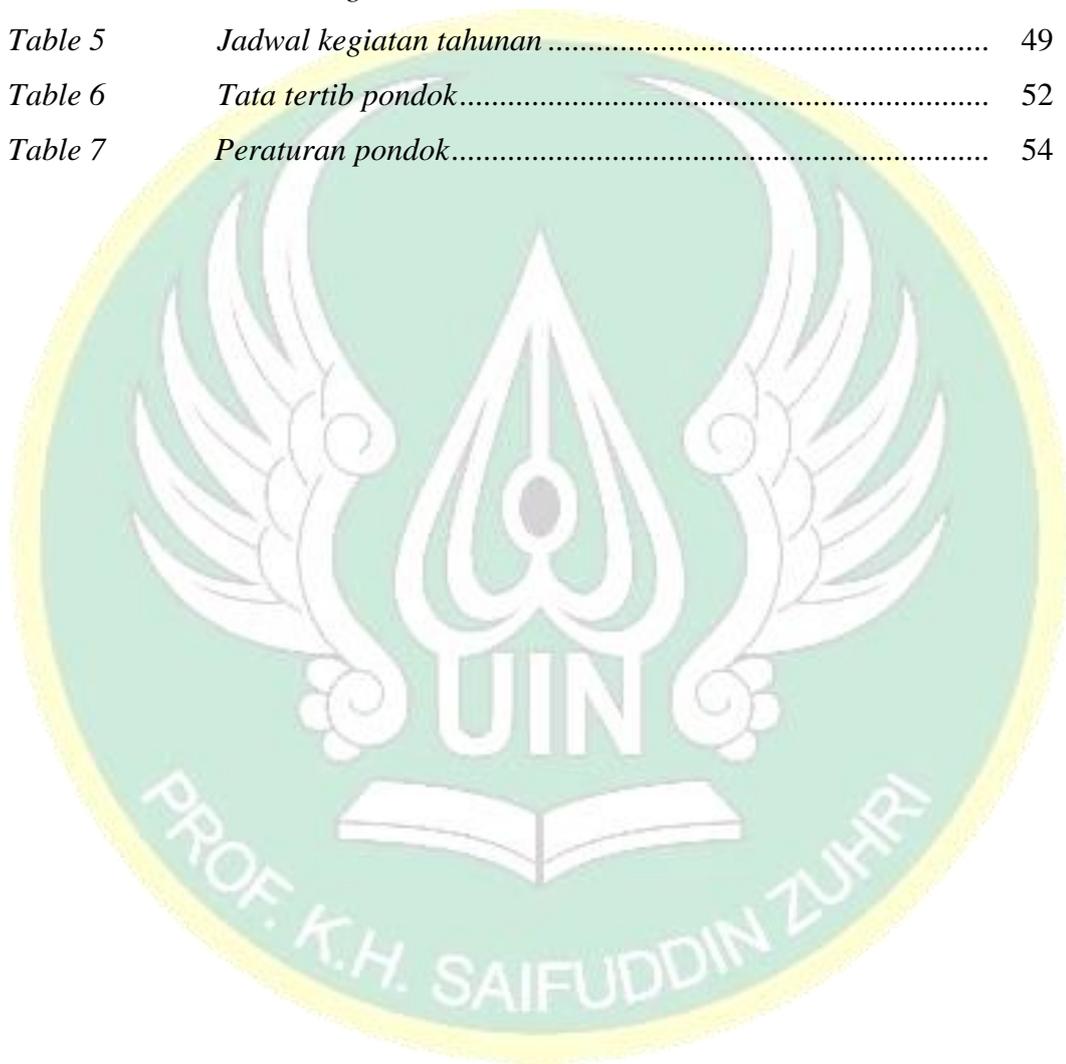
|                |  |           |
|----------------|--|-----------|
|                | 3. Dampak Psikologis Ta'zir Terhadap Santriwati.....   | 34        |
|                | D. Relevansi Teori dengan Penelitian .....   | 34        |
| <b>BAB III</b> | <b>METODE PENELITIAN .....</b>   | <b>36</b> |
|                | A. Pendekata dan Pendekatan .....  | 36        |
|                | B. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian.....   | 36        |
|                | C. Subjek dan Objek Penelitian .....   | 37        |
|                | D. Sumber Data Penelitian .....  | 38        |
|                | E. Metode Pengumpulan Data .....   | 39        |
|                | F. Teknik Analisis Data .....  | 41        |
| <b>BAB IV</b>  | <b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>  | <b>43</b> |
|                | A. Penyajian Data.....   | 43        |
|                | 1. Sejarah Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum .....   | 43        |
|                | 2. Profil Lembaga Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto .....   | 44        |
|                | 3. Letak Geografis Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto.....   | 44        |
|                | 4. Visi dan Misi Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto .....  | 45        |
|                | 5. Data Struktur Kepengurusan di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto .....  | 45        |
|                | 6. Program Kegiatan di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto.....   | 46        |
|                | 7. Profil Subjek Penelitian.....   | 49        |
|                | B. Hasil Penelitian.....   | 50        |
|                | 1. Bentuk-bentuk ta'zir santriwati di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto yang dihadapi oleh santriwati sehingga memicu stress..... | 50        |
|                | 1) Hukuman dan Peraturan yang mengatur santriwati di Pondok Pesantren Roudlotul ' Uluum Purwokerto.....                                      | 50        |
|                | 2) Bentuk-bentuk Ta'zir di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto.....   | 54        |
|                | 3) Proses Terbentuknya Ta'zir di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto.....   | 60        |

|   |           |
|---|-----------|
| 4) Harapan Santriwati untuk Sistem Ta'ziran yang diberlakukan di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto.....            | 62        |
| 2. Penerapan Teknik pengelolaan stress karena adanya ta'ziran pada santriwati di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto | 64        |
| 1) Teknik Pengelolaan Stres yang digunakan Santriwati di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto.....                    | 64        |
| 2) Upaya Pengelolaan Stres yang disarankan Pengurus Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto.....                         | 69        |
| C. Pembahasan .....   | 73        |
| <b>BAB V KESIMPULAN.....</b>  | <b>75</b> |
| A. Kesimpulan.....  | 75        |
| B. Saran .....  | 76        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b>   |           |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>  |           |
| <b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>   |           |



## DAFTAR TABEL

|                 |   |    |
|-----------------|---|----|
| <i>Tabel 1.</i> | <i>Struktur Kepengurusan Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum</i><br>..... | 45 |
| <i>Tabel 2</i>  | <i>Jadwal Kegiatan Harian</i> .....                                     | 47 |
| <i>Table 3</i>  | <i>Jadwal kegiatan mingguan</i> .....                                   | 48 |
| <i>Table 4</i>  | <i>Jadwal kegiatan bulanan</i> .....                                    | 48 |
| <i>Table 5</i>  | <i>Jadwal kegiatan tahunan</i> .....                                    | 49 |
| <i>Table 6</i>  | <i>Tata tertib pondok</i> .....   | 52 |
| <i>Table 7</i>  | <i>Peraturan pondok</i> .....   | 54 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|            |  |
|------------|--|
| Lampiran 1 | Panduan Wawancara                            |
| Lampiran 2 | Wawancara                                    |
| Lampiran 3 | <i>Informed Consent</i>                      |
| Lampiran 4 | Kuesioner <i>Perceived Stres Scale</i> (PSS) |
| Lampiran 5 | Dokumentasi Penelitian                       |
| Lampiran 6 | Daftar Riwayat Hidup                         |



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Sejarah telah membuktikan bahwa pondok pesantren menjadi salah satu alternatif pendidikan yang dipercaya oleh masyarakat Indonesia, karena lingkungan pesantren tidak hanya memberikan ilmu agama saja tetapi dapat membentuk moral dan karakter santrinya agar menjadi pribadi yang berakhlakul karimah.<sup>2</sup> Tujuan pondok pesantren tidak jauh berbeda dengan pendidikan agama islam, karena sama-sama ingin mencapai akhlak yang sempurna. Seperti yang dikemukakan oleh Reni Yanita selaku Direktur Jendral IKMA Kemenprin, menyatakan bahwa pada data kementerian agama semester II tahun 2023 jumlah pondok pesantren yang ada di Indonesia terdpat 39.167 yang tersebar di seluruh provinsi yang berjumlah sebanyak 4.85 juta orang. Pondok pesantren yang berada di jawa barat terdapat 12.121 jumlah bangunan, di jawa timur ada 6.745 jumlah bangunan, dan jawa tengah ada 5.084 jumlah bangunan.<sup>3</sup> Pada saat ini pondok pesantren di Indonesia terus berkembang dengan ciri khas yang berbagai macam yang salah satunya pondok pesantren berkolaborasi dengan universitas, kolaborasi tersebut tentu melibatkan mahasiswa. Adapun universitas yang telah menerapkan program kolaborasi salah satunya universitas yang ada di Purwokerto.<sup>4</sup>

Di Purwokerto, terdapat banyak pondok pesantren mahasiswa yang memiliki peraturan dan ketentuan yang berbeda-beda, karena pondok

---

<sup>2</sup> Nurul Izah, Dewi Khurun Aini, and Baidi Bukhori, 'Stress Dan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Bertempat Tinggal Di Pondok Pesantren', *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3.1s (2023), pp. 231–42, doi:10.25299/jicop.v3i1s.12364.

<sup>3</sup> kominfo, 'Pemerintah Cetak Puluhan Ribu Santri Wirausaha. Kategori Berita Pemerintahan', 2023 <<https://www.kominfo.go.id/content/detail/53326/pemerintah-cetak-puluhan-ribu-santri-wirausaha/0/berita>>.

<sup>4</sup> Walid Fajar Antariksa, Abdul Fattah, and Mutiara Arlisyah Putri Utami, 'Evaluasi Program Pendidikan Pesantren Mahasiswa Model Cipp (Context, Input, Process, Product)', *Evaluasi: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 6.1 (2022), pp. 75–86, doi:10.32478/evaluasi.v6i1.848.

pesantren memiliki kebijakan yang ditetapkan oleh pengasuh dan pengurusnya untuk menjaga ketertiban dan menciptakan lingkungan yang kondusif bagi para santri. Salah satu cara yang digunakan pondok pesantren untuk menjaga kedisiplinan adalah dengan memberikan hukuman atau sanksi jika ada santri yang melanggar aturan yang telah ditetapkan atau disebut dengan nama ta'zir. Tujuan ta'zir di pesantren bukan untuk menekan santri tetapi untuk mendidik mereka agar sadar akan kesalahan yang dilakukan, memiliki sikap disiplin, dan bertanggung jawab sehingga dapat terbentuk pribadi yang lebih baik serta menjaga keharmonisan di lingkungan pesantren. Hukuman yang diterapkan dengan jelas sangat diharapkan agar santri lebih semangat mengikuti aturan dan kegiatan di pondok pesantren.<sup>5</sup> Seperti yang tertera di Al-qur'an surat An-nisa ayat 58 yang membahas tentang ta'zir, diantaranya sebagai berikut :

إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا وَإِذَا حَكَمْتُمْ بَيْنَ النَّاسِ أَنْ تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ إِنَّ اللَّهَ نِعِمَّا يَعِظُكُمْ بِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ سَمِيعًا بَصِيرًا

Artinya: “*Sesungguhnya Allah menyuruh kamu menyampaikan amanah kepada pemiliknya. Apabila kamu menetapkan hukum di antara manusia, hendaklah kamu tetapkan secara adil. Sesungguhnya Allah memberi pengajaran yang paling baik kepadamu. Sesungguhnya Allah maha mendengar lagi maha melihat*”<sup>6</sup>.

Dari sepengal ayat pada surat An-nisa ayat 58 menyatakan bahwa hukuman atau ta'zir harus ditetapkan secara adil dan tidak diberikan secara berlebihan, karena pada dasarnya pemimpin harus bertindak penuh atas keadilan karna jika penentuan hukuman ta'zir berlebihan maka nantinya akan mempengaruhi kesehatan fisik maupun psikis seseorang. Dalam penelitian Imtinan Salsabila, ditemukan bahwa penerapan hukuman yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif pada peserta didik. Hal ini menunjukkan bahwa ta'zir yang diterapkan secara berlebihan berpotensi

<sup>5</sup> Amma Chorida Adilla, ‘Pembentukan Karakter Disiplin Melalui Metode Ta'zir (Studi Analisis Santriwati Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyah).’, *Journal Of Islamic Education: The Teacher of Civilization*, 3.1 (2022), pp. 1–16.

<sup>6</sup> Misran Misran, ‘Kriteria Tindak Pidana Yang Diancam Hukuman Ta'Zir’, *LEGITIMASI: Jurnal Hukum Pidana Dan Politik Hukum*, 10.1 (2021), p. 25, doi:10.22373/legitimasi.v10i1.10515.

menimbulkan efek negatif bagi santriwati.<sup>7</sup> Selain itu, dalam penelitian Siti Mawaddah, disebutkan bahwa pengurus pondok memberikan ta'zir kepada santriwati yang melakukan pelanggaran secara tidak proporsional nantinya dapat mempengaruhi kondisi psikologis pada santriwati.<sup>8</sup> Karena jika ta'zir tidak dikelola dengan bijak maka dapat menjadi sumber stres yang berdampak pada kesejahteraan mental seseorang. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih humanis dan berbasis pemahaman psikologis dalam penerapan ta'ziran. Dengan begitu, keseimbangan antara pendidikan karakter dan kesehatan mental seseorang dapat tetap terjaga. Kesehatan mental merupakan kebutuhan dasar setiap individu yang sama pentingnya dengan kesehatan fisik, karena jika kondisi psikis dan fisik terganggu maka aktivitas sehari-hari pun dapat terhambat.<sup>9</sup> Dalam konteks pengelolaan stres akibat ta'zir seseorang memiliki cara yang berbeda-beda dalam menghadapinya, seperti lebih nyaman dengan menyendiri sejenak untuk menenangkan diri, mencari dukungan dari teman, dan memilih melakukan aktivitas tertentu untuk mengalihkan pikiran, yang fleksibilitas dalam menghadapi stres ini penting agar seseorang dapat menemukan cara terbaik bagi dirinya sendiri, dengan memberikan ruang bagi mereka untuk mengelola stres sesuai dengan kebutuhannya, dan tugas pesantren dapat membantu mereka tetap berkembang secara mental dan emosional tanpa merasa terbebani oleh tekanan yang berlebihan.<sup>10</sup>

Mengelola stress adalah sebuah cara atau tindakan seseorang dalam menyelesaikan suatu masalah dengan melibatkan aktivitas, emosi, dan fikiran yang bisa dilakukan kapanpun dan dimanapun seperti dilingkup sekolah, dirumah, dimasyarakat dan di pondok pesantren sekalipun. Karena

---

<sup>7</sup> Imtinan Salsabila, *Penerapan Penghargaan Dan Hukuman Pada Santri Putri Pondok Pesantren An-Nawawi Al- Bantani Ditinjau Dari Perspektif Pendidikan Islam*, 2024.

<sup>8</sup> Siti Mawaddah, 'Implementasi Experiential Learning Kehidupan Sosial Keagamaan Putri', 2019.

<sup>9</sup> I.A. Choirul, 'Data Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia Tahun 2023', 2023 <<https://tirto.id/artikel123>> [accessed 12 April 2023].

<sup>10</sup> Wardiyah Dauly, Sri Eka Wahyuni, and Mahnum Lailan Nasution, 'Kualitas Hidup Orang Dengan Gangguan Jiwa: Systematic Review', *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawatan Nasional Indonesia*, 9.1 (2021), pp. 187–96.

pengelolaan stress merupakan hal yang sangat penting untuk memastikan kesejahteraan seseorang, maka perlu diketahui bahwasanya dunia pesantren sangat jauh berbeda dengan dunia luar, ketika seseorang sudah tinggal dilingkup pesantren maka dituntut untuk menjadi dewasa karena jauh dari keluarga sehingga seseorang yang tinggal dipesantren sangat rentan mengalami kelelahan fisik maupun psikis karena padatnya kegiatan dan banyaknya peraturan, sehingga berpeluang mengalami stress yang membuat mereka memerlukan dukungan sosial dari teman, keluarga, dan lingkup lainnya.<sup>11</sup>

Stres yang dialami seseorang yang tinggal di pesantren dapat terpacu beberapa faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Jadi secara eksternal, pelanggaran peraturan yang sering dilakukan oleh seseorang mengakibatkan penerapan ta'zir yang lebih sering dan dapat menjadi beban bagi mereka, terutama jika hukuman tersebut dirasa berat atau diterima berulang kali. Karena tekanan dari aturan yang ketat dan konsekuensi yang harus dihadapi dapat meningkatkan tingkat stres, terutama bagi santriwati yang belum sepenuhnya beradaptasi dengan kehidupan pesantren yang disiplin.<sup>12</sup> Namun jika dilihat dari sisi lain, faktor internal dapat memengaruhi tingkat stres yang dirasakan. Jadi setiap individu memiliki persepsi yang berbeda-beda, di antaranya ada yang melihat ta'zir sebagai bagian dari pendidikan karakter, namun ada juga yang merasa terbebani secara mental.

Pelanggaran aturan bisa terjadi karena berbagai alasan, seperti ketidaksengajaan, kesulitan beradaptasi, atau tekanan pribadi seperti kelelahan dan manajemen waktu yang buruk yang berakibat stres tidak hanya muncul karena ta'zir itu sendiri, tetapi juga karena cara santriwati

---

<sup>11</sup> Lenny Herlina and others, 'Penyuluhan Manajemen Stres Dan Manajemen Waktu Pada Santri Di Pondok Pesantren', *JILPI : Jurnal Ilmiah Pengabdian Dan Inovasi*, 2.4 (2024), pp. 829–40, doi:10.57248/jilpi.v2i4.404.

<sup>12</sup> Ayu Dina, 'Penerapan Ta'Zir Dalam Mendisiplinkan Santri Di Pondok Pesantren Hidayatul Muhtadi'in Sobo Guno Kabupaten Ponorogo', 2023.

memandang dan menghadapinya secara mental dan emosional.<sup>13</sup> Saat banyak pikiran, seseorang butuh didengar dan didukung agar lebih mudah menghadapi tekanan, karena jika dibiarkan maka akan berdampak pada kesehatan. Karena itu, penting untuk mengendalikan diri agar tidak stres dan bisa beraktivitas dengan nyaman.<sup>14</sup>

Menurut Muhammad Arifin dalam penelitiannya membahas tentang penerapan ta'zir memiliki peran penting untuk membentuk karakter disiplin santri yang membahas tentang perencanaan ta'zir yang baik dapat meningkatkan kedisiplinan santri di lingkungan pesantren tersebut.<sup>15</sup> Selain itu penelitian Endang Sulastris<sup>16</sup> dan Muh Wahyu Sejati<sup>17</sup> juga menyatakan bahwa ta'ziran memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap ketaatan santri terhadap sebuah peraturan. Jadi dari beberapa pernyataan yang ada diatas, dapat disimpulkan bahwa penerapan ta'zir di lingkungan pondok pesantren memiliki pengaruh besar pada santri, karena dengan adanya berbagai macam ta'ziran terkadang yang tidak di terapkan dengan benar maka akan membuat para santri merasa cemas dan tertekan.

Tidak semua santri mampu menerima ta'zir secara psikologis, karena banyak diantara mereka yang merasa cemas, tertekan, bahkan stres, terutama jika ta'zir yang diberikan terlalu berat atau terlalu sering. Stres dapat terjadi dari dua hal, yaitu dari dalam diri santri sendiri dan dari banyaknya ta'zir yang diterima, karena setiap santri memiliki cara berbeda dalam menghadapi hukuman, tetapi ada juga yang merasa tertekan karena

---

<sup>13</sup> Zikra Maulana and others, 'Tingkat Stres Pada Santri Baru Raudhatul Jannah Palangka Raya', *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8.3 (2022), pp. 211–16 <<https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/article/view/8889>>.

<sup>14</sup> W. Anissa, M., Akbar, R. R., Malik, R., & Sari, 'Kegiatan Edukasi Untuk Mencegah Gangguan Kesehatan Mental Di Pesantren Al-Falah.', *Abdimasku: Jurnal Pengembangan Masyarakat*, 7.1 (2024), p. 361, doi:10.62411/ja.v7i1.1639.

<sup>15</sup> M. A.A. Mamun and M. Hasanuzzaman, 'Implementasi Ta'zir Dalam Pembentukan Karakter Kedisiplinan Santri Di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang', *Energy for Sustainable Development: Demand, Supply, Conversion and Management*, 2020, pp. 1–14.

<sup>16</sup> Sulastris Endang, 'Pengaruh Pelaksanaan Ta'zir Terhadap Ketaatan Santriwati Pada Aturan Di Pondok Pesantren Nurul Huda Al-Islami Pekanbaru.', *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.*, 4.1 (2023), pp. 88–100.

<sup>17</sup> Muh Wahyu Sejati, 'Pengaruh Ta'Zir Terhadap Tingkat Kedisiplinan Santri Putra Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Raudlatul', *Skripsi, Semarang: UIN Walisongo*, 2019.

semakin sering melanggar aturan, semakin banyak hukuman yang diterima maka akan menambah beban mental.

Di pondok pesantren Roudlotul ‘Uluum Purwokerto, peraturan dan ta’ziran antara santri putra dan santri putri berbeda, bahkan lebih ketat santri putri dan beragam ta’ziran karena sesuai dengan jenis pelanggaran. Contohnya, membaca satu juz Al-Qur’an sambil berdiri, menulis satu juz Al-Qur’an, atau menyalin kitab sebagai bentuk hukuman yang bertujuan untuk mendidik santri agar menjadi lebih disiplin dan bertanggung jawab, tetapi harus di pertimbangkan lebih duluketika akan menyesuaikan ta’ziran agar tidak berdampak negatif. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana kebijakan ta’zir diterapkan dan dampaknya terhadap perkembangan karakter santri.

Pada penelitian ini tentunya dilakukan observasi dan wawancara pra survey terhadap santriwati yang tinggal di Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum Purwokerto. Adapun total keseluruhan santriwati ada 45 santriwati, namun yang diukur menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) hanya 28 orang yang dipilih sebagai subjek, karena masih terikat aturan pondok dan berpotensi mengalami ta’ziran. Adapun alat yang digunakan untuk mengukur tingkat stres, penelitian ini menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10), yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan skala 0 hingga 4. Kuesioner ini menilai sejauh mana seseorang merasa tertekan dalam sebulan terakhir, jadi semakin tinggi skor yang diperoleh maka akan semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan.<sup>18</sup> Alat ukur PSS juga dapat digunakan dalam penelitian lain, seperti untuk mengukur persepsi stres pada berbagai kelompok mahasiswa dan karyawan, yang menunjukkan fleksibilitas dan keandalannya sebagai alat ukur stres. Alat ukur PSS juga merupakan instrumen yang efektif dan mudah digunakan untuk menilai tingkat stres yang dirasakan oleh individu dalam berbagai konteks.<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> Anna Freud, ‘Skala Perceived Stress Scale (PSS)’, *CORC*, 2022  
<<https://search.app/QupmuvqQd1W4ZydV7ini>>.

<sup>19</sup> Leny Awalia Wahyuningtiyas, ‘Hubungan Orientasi Masa Depan Dengan Stres Remaja Di Panti Asuhan Muhammadiyah Pamekasan’, *Digital Repository Universitas Jember*, 2020.

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang dituliskan oleh penulis, maka peneliti itu tertarik buat mengangkat proposal yang berjudul **“Ta’zir dan Teknik Pengelolaan Stres pada Santriwati di Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum Purwokerto”** Adapun alasan penulis tertarik untuk meneliti bagaimana teknik pengelolaan stress santriwati yang menerima ta’ziran karena mereka tidak hanya menghadapi masalah akademis sebagai mahasiswa, akan tetapi juga menghadapi tekanan dan peraturan ketat yang ada di pesantren. Terkadang hukuman dari ta’ziran yang terlalu berat mampu menambah beban mental seseorang, sehingga sangat penting untuk memahami bagaimana teknik mereka dalam mengelola stress karena untuk membantu mengembangkan pendekatan yang lebih baik dan mendukung kesejahteraan mental baik di lingkungan pendidikan maupun spiritual. Penulis juga merasa bahwa teknik pengelolaan stress karena ta’ziran menarik untuk diteliti karena penerapan hukuman ini seringkali mencerminkan nilai-nilai lokal dan kebijaksanaan yang khas, memberikan pandangan mendalam tentang bagaimana norma-norma sosial dan agama diterapkan dalam lembaga tersebut.

## **B. Penegasan Istilah**

Agar nantinya tidak ada kekeliruan pada penafsiran judul, maka sangat dibutuhkan adanya penegasan pada kata kunci pengertian yang dapat menjadi tokoh utama dari pembahasan pada penelitian yang dikerjakan oleh peneliti yang dijelaskan sebagai berikut:

### **1. Ta’zir**

Ta’zir adalah bagian dari ‘ukubat atau hukuman, jika dalam hukum pidana itu masuk ke perbuatan jarimah yang telah dilakukan oleh seseorang. Ta’zir dalam bahasa Arab yaitu "azzara, yu'azziru, ta'ziran" yang artinya *mendidik* sedangkan secara istilah makna ta’zir adalah 'ukubat atau hukuman yang telah ditetapkan karena adanya kerusakan

guna mencegah suatu kejahatan.<sup>20</sup> Istilah takzir jika di sebuah pondok pesantren termasuk sebuah hukuman yang diberikan kepada para santri dan ditunjukkan ketika melakukan sebuah pelanggaran. Sebenarnya ada berbagai macam jenis ta'zir dan semua itu tergantung peraturan apa yang telah dilanggar oleh santri, seperti yang nantinya akan dibahas dipenelitian ini. Pada umumnya sebuah pondok pesantren itu diperbolehkan untuk menerapkan ta'zir agar para santri tidak menyepelekan peraturan yang telah dibuat oleh pengasuh maupun pengurus tetapi tidak boleh terlalu berat atau sampai membahayakan kesehatan santri.<sup>21</sup>

Dalam kitab fiqih pengertian dari ta'zir secara bahasa dalam bentuk isim masdar dari kata “azzara” artinya menolak, sedangkan jika secara istilah disebut sebagai *pencegahan* atau *pengajaran*. ta'zir secara terminologi adalah suatu hukuman yang bersifat mencegah dari perbuatan dosa yang hukumnya belum ditentukan. Nah ta'zir ini biasanya dipakai atau ditetapkan di lingkungan pondok pesantren. Adapun ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan penelitian yaitu surat Al-Maidah ayat 8 jilid 11 juz 6 yang berbunyi, berikut ini :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ لِلَّهِ نُهْدَاءَ بِالْقِسْطِ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ عَلَىٰ إِلَّا تَعْدِلُوا  
اعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya : “Wahai orang yang beriman, jadilah kaum penegak bagi kebenaran, karena Allah itu bertindak dengan adil. Jangan mendorong suatu kebencian untuk berbuat tidak adil dan selalu berlakulah adil karena adil itu dekat dengan takwa. Bertakwalah kepada Allah karena Allah selalu meneliti apa yang kamu kerjakan.”

<sup>20</sup> Ahmad Syarbaini, ‘Konsep Ta’Zir Menurut Perspektif Hukum Pidana Islam’, *Jurnal Tahqiqat: Jurnal Ilmiah Pemikiran Hukum Islam*, 17.2 (2023), pp. 37–48, doi:10.61393/tahqiqat.v17i2.167.

<sup>21</sup> Laila Ngindana Zulfa, ‘Pesantren Dan Pelanggaran HAM (Studi Analisa Tentang Ta’zir Dalam Pesantren Salafy)’, *Jurnal Progress: Wahana Kreativitas Dan Intelektualitas*, 8.1 (2020), p. 101, doi:10.31942/pgrs.v8i1.3447.

Dari sepengal ayat diatas menyatakan bahwa diadakanya ta'zir bertujuan agar seseorang yang melanggar peraturan merasa jera. Jadi bisa disimpulkan bahwa ta'zir sendiri termasuk kedalam suatu hukuman, hanya saja tidak ditentukan oleh Allah karena pada dasarnya pelanggaran yang dilakukan dan tidak termasuk had atau kafarat.<sup>22</sup> Ta'zir yang dimaksud dipenulisan ini adalah hukuman untuk santri yang telah melanggar peraturan yang ditetapkan atau dibuat oleh pengasuh dan pengurus yang terus bertujuan agar membuat para santri merasa jera atas kesalahan atau pelanggaran yang telah dilakukan dan selalu berperilaku disiplin.

Jadi dapat di Tarik kesimpulan bahwa ta'zir adalah sebuah hukuman yang diterapkan di pondok pesantren yang bertujuan untuk memberikan sebuah peringatan bagi para santri agar tidak menyepelkan atau melanggar peraturan yang sudah ditetapkan. Ta'zir di pesantren berlaku untuk santri maupun pengurus yang telah melanggar peraturan. Di dalam penulisan ini hanya membahas terkait Teknik pengelolaan stress yang diakibatkan oleh ta'ziran pada santri putri saja, karena peraturan yang berlaku antara putra dan putri sangat berbeda. Ta'ziran di pondok itu bukan berlaku untuk harian, tetapi berlaku setiap kegiatan, jadi jika berbeda hari dan berbeda kegiatan itu ada ketentuannya tersendiri.

## **2. Teknik Pengelolaan Stres**

Adanya stress yang di rasakan seseorang itu berkaitan dengan Teknik pengelolaan diri dan cara menghadapinya bagaimana, apakah akan memperburuk keadaan atau malah memperbaiki keadaan. Teknik pengelololaan stress sendiri sangat penting untuk diperhatikan karena seseorang memerlukan agar dapat meningkatkan kesejahteraan

---

<sup>22</sup> Q. U. Abrori, 'Pelaksanaan Ta'zir Dalam Menumbuhkan Kedisiplinan Santri Putra Di Pondok Pesantren Raudlotul Tholibin (TSI) Kasingan Rembang (Doctoral Dissertation, IAIN KUDUS). Manajemen Public Relation, (Bandung:: Pustaka Setia,2019). Hal. 104. 1', 2022, p. Hal. 104. 1.

mental.<sup>23</sup> Pengelolaan stres merupakan sebuah kemampuan umum yang dimiliki setiap individu dalam mengelola tekanan dan masalah yang ada di dalam kehidupannya. Pada saat mengelola stress maka seseorang harus mampu mengendalikan perilaku sesuai dengan apa yang dihadapinya. Adanya teknik pengolahan stres bisa digunakan untuk mengantisipasi terjadinya stres pada diri seseorang dan efektif untuk membantu seseorang untuk menyelamatkan dirinya.<sup>24</sup>

Adapun beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stress, bisa diakibatkan karena pilihan gaya hidup yang telah dipilih, siklus pertemanan, dan kemampuan dalam menghadapi masalah coping skill yang dimiliki seseorang. Stress juga bisa muncul karena adanya ketidakseimbangan antara kebutuhan dan sumber daya yang dimiliki, jadi semakin besar kesenjangan seseorang maka akan semakin tinggi pula tingkat stress yang dialaminya. Adapun efek dari stress sendiri juga dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya faktor internal maupun eksternal. Faktor internal itu dipengaruhi karena kepribadian, cara berpikir, kondisi akademik, keyakinan, dll. Sedangkan faktor eksternal yang dapat menyebabkan stress yaitu keluarga, sosial budaya, dan perubahan lingkungan sekitar.<sup>25</sup>

Pengelolaan stress yang dimaksud oleh penulis yaitu upaya yang dilakukan untuk mengatasi dan mengurangi dampak negatif yang disebabkan oleh stress, khususnya kehidupan dilingkungan pondok pesantren. Dilingkungan ini seseorang akan mengalami berbagai tantangan seperti tuntutan akademik, kedisiplinan, serta penyesuaian

---

<sup>23</sup> Setyani Alfinuha, Hartanti Hartanti, and Ktut Dianovinina, 'Berdamai Dengan Diabetes: Pengelolaan Stres Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Penderita Diabetes', *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 13.2 (2021), pp. 83–86, doi:10.20885/intervensipsikologi.vol13.iss2.art1.

<sup>24</sup> Sigit Setiawan, Alfiandy Warih Handoyo, and Fkip Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, 'Pelatihan Keterampilan Kesehatan Mental Bagi Guru Menghadapi Stres Dalam Masa Pembelajaran Daring', *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*, 3.1 (2020), pp. 362–66.

<sup>25</sup> Aulia Rahmah and others, 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Santri Dan Santriwati Remaja Di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Negara', *Jurnal Sosial Dan Sains*, 3.9 (2023), pp. 967–82, doi:10.59188/jurnalsosains.v3i9.1012.

terhadap kehidupan. Kegiatan untuk mengelola stress ketika dipondok bisa melibatkan pendekatan religius seperti halnya beribadah, dzikir, dan diselingi kegiatan fisik seperti olahraga. Selain itu, dukungan sosial dari teman-teman, pengurus, dan pengasuh sangat penting untuk membantu mengelola stress secara baik sehingga dapat menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan spiritual. Setiap orang pasti memiliki cara tersendiri dalam menghandel waktu mereka agar tetap bisa aktif ketika dikampus dan selalu mengikuti tuntutan kegiatan yang ada dipondok.

### 3. Santri

Santri merupakan sebutan bagi seseorang yang sedang mengikuti pendidikan agama Islam di pondok pesantren atau sebuah lembaga pendidikan tradisional yang ada di Indonesia. Biasanya, seorang santri tinggal di lingkungan pondok pesantren sampai pendidikannya selesai. Setelah menyelesaikan masa belajar, beberapa santri memilih untuk mengabdikan diri di pesantren dengan menjadi pengurus<sup>26</sup>. Santri juga didefinisikan sebagai sebutan seseorang yang mengikuti pendidikan atau ilmu agama Islam dan tinggal di suatu tempat yang disebut dengan pesantren. Santri sendiri dibagi menjadi dua, ada santri yang menetap dipondok dan ada juga yang hanya mengikuti kegiatan mengaji tetapi karena tempat tinggalnya dekat dengan pondok pesantren maka memutuskan untuk laju yang biasanya disebut dengan santri ngalong.<sup>27</sup>

Santri yang dimaksud oleh penelitian adalah santri yang tinggal di pesantren, bukan santri ngalong. Jadi mereka menetap di lingkungan pondok pesantren dan mengikuti semua kegiatan yang telah ditentukan, mulai dari mengaji, belajar, hingga kegiatan sehari-hari lainnya. Karena itu kehidupan santri sepenuhnya berada di lingkungan pesantren dengan aturan yang harus dipatuhi. Santri jenis ini biasanya lebih terikat dengan

---

<sup>26</sup> Wikipedia, 'Istilah Santri Di Pesantren', 2015, pp. 5–6.

<sup>27</sup> Andewi Suhartini, 'Pemberdayaan Santri Melalui Pendidikan Entrepreneurship', *Ri'ayah: Jurnal Sosial Dan Keagamaan*, 16.1 (2022), pp. 52–64.

sistem pendidikan dan kedisiplinan pesantren karena tinggal di lingkungan tersebut.

#### **4. Pondok Pesantren**

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam tertua di Indonesia yang berfungsi sebagai pusat pengajaran agama Islam, pembentukan karakter, dan penyebaran ajaran Islam. Jadi di dalamnya, santri itu tinggal di lingkungan pondok pesantren dan mengikuti pendidikan agama yang dipimpin oleh seorang kyai. Selain sebagai tempat belajar, pondok pesantren juga berperan dalam membentuk moral dan akhlak mulia para santri. Nah unsur-unsur utama pondok pesantren meliputi kyai, santri, masjid, asrama, dan pengajaran kitab.

Pondok pesantren yang dimaksud oleh peneliti yaitu pondok pesantren yang menekankan pembelajaran agama sekaligus pembentukan karakter santri melalui sistem asrama. Jadi di dalamnya, santri tidak hanya belajar ilmu keagamaan seperti mengaji kitab kuning, tetapi juga menjalani kehidupan yang diatur dengan disiplin dan nilai-nilai pesantren. Dengan adanya pola pendidikan yang khas, pondok pesantren bertujuan membentuk santri yang mandiri, berakhlak, dan siap berkontribusi di masyarakat karena, pondok pesantren itu termasuk bagian dari pendidikan islam yang berdiri karena adanya tuntutan dan kebutuhan zaman.

#### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada sedikit penjelasan di atas, maka bisa di tangkap bahwa rumusan masalah pada penelitian ini, merumuskan tentang :

1. Apa saja bentuk ta'ziran di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto yang dihadapi oleh santriwati?
2. Bagaimana teknik pengelolaan stres pada santriwati di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Sejalan dengan adanya rumusan masalah yang di rumuskan, maka tujuan penelitian ini akan membahas tentang :

1. Untuk mengetahui bentuk-bentuk ta'ziran di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto yang dihadapi oleh santriwati
2. Untuk mengetahui teknik pengelolaan stres santriwati di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian yang akan dilakukan harapan dari peneliti agar dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis
  - a. Sebagai penulis diharapkan penelitiannya dapat memberikan kontribusi pemikiran dan memperkaya pemahaman terkait dengan teknik pengelolaan stres karena ta'ziran pada santriwati yang tinggal di lingkungan pesantren
  - b. Sebagai bahan untuk penulisan ilmiah terkait teknik pengelolaan stress karena ta'ziran pada santriwati yang tinggal di lingkungan pesantren
  - c. Diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya.
2. Manfaat Praktik
  - a. Bagi santri

Pada penelitian ini, sangat diharapkan dapat menjadi sebuah acuan dalam memahami teknik pengelolaan stress dipesantren

- b. Bagi pengurus dan pengasuh

Pada penelitian ini, untuk menambah bahan sebagai pertimbangan dalam mengambil kebijakan dalam pengelolaan pesantren.

- c. Bagi Pesantren

Pada hasil penelitian ini, semoga dapat menjadi bahas acuan guna menerapkan sistem ta'zir dalam keberlangsungan kegiatan belajar mengajar.

d. Bagi Pembaca

Informasi yang didapat dari penelitian ini semoga dapat menambah wawasan pembaca, memberikan informasi yang aktual kepada masyarakat, serta menjadi motivasi bagi pembaca dalam pengembangan pengetahuan. Peneliti juga berharap semoga dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya, sebagai sarana informasi lebih lanjut mengenai teknik pengelolaan stres karena ta'ziran pada santriwati yang tinggal di lingkungan pesantren

e. Bagi peneliti selanjutnya

Pada hasil penelitian ini, semoga dapat memberikan inspirasi dan referensi untuk mengembangkan ide penelitian selanjutnya.

## F. Kajian Pustaka

Dalam beberapa kajian, peneliti melakukan penggalan informasi di beberapa karya tulis sebelumnya, untuk memudahkan penulisan serta menjelaskan dalam perbedaan kebahasaan dan pada menelaah dengan karya tulis sebelumnya. Setelah peneliti menelusuri berbagai artikel dan skripsi sebelumnya yang berkaitan dengan penelitian ini, ada beberapa hasil dari peneliti terdahulu disebutkan diantaranya:

Penulis menemukan beberapa penelitian tentang penerapan ta'zir di pesantren dan dampaknya :

1. Jurnal oleh Shelly Selvia & Sutopo yang berjudul "*Penerapan Metode Ta'zir Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Santriwati*" penelitian ini membahas tentang penerapan ta'zir di Pondok Pesantren Sunan Drajat yang melibatkan hukuman ringan hingga berat sesuai tingkat pelanggaran, dengan hasil bahwa metode ini efektif meningkatkan kedisiplinan santriwati, meskipun masih membutuhkan pengawasan dan bimbingan lebih.<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup> Shelly Selvia and Sutopo Sutopo, 'Penerapan Metode Ta'zir Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Santriwati', *Ummul Qura Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*, 16.1 (2021), pp. 50–59, doi:10.55352/uq.v16i1.379.

2. Skripsi oleh Laeli Nur Faizah yang berjudul “*Tinjauan Hukum Pidana Islam Terhadap Pelaksanaan Hukum Ta’zir Cambuk Di Pondok Pesantren Dar Al-Qur’an*” dalam penelitian ini menyatakan bahwa hukuman ta’zir cambuk di Pondok Pesantren Dar Al-Qolam tidak sesuai dengan hukum pidana Islam, yang membatasi cambukan maksimal 10 kali. Peneliti menolak praktik ini karena berisiko merugikan santri, dan menekankan pentingnya metode disiplin yang lebih mendidik.<sup>29</sup>
3. Jurnal oleh Hengki Firmanda yang berjudul “*Penerapan Ta’zir Terhadap Santri Dalam Perspektif Undang-Undang Perlindungan Anak Nomor 35 Tahun 2014 Tentang Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak Dan Pemikiran Ibnu Rusyd*” dalam penelitian ini menyatakan bahwa ta’zir harus sesuai dengan UU Perlindungan Anak dan teori pendidikan Ibnu Rusyd, sehingga hukuman yang diterapkan benar-benar mendidik tanpa merugikan perkembangan santri.<sup>30</sup>
4. Skripsi oleh Mohammad Tohir Umar yang berjudul “*Resistensi Santri Putra Terhadap Penerapan Ta’Zir Di Pondok Pesantren Assanusi Cirebon Jawa Barat*” dalam penelitian ini membahas tentang resistensi santri putra terhadap ta’zir, di mana mereka merasa bahwa hukuman yang diberikan tidak selalu adil dan justru menimbulkan rasa malu, bukan efek jera.<sup>31</sup>

Dari hasil penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa penerapan ta’zir di pesantren memang memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kedisiplinan santri. Namun, dalam penerapannya terdapat tantangan dan resiko pada dampak psikologis serta kesesuaian dengan

---

<sup>29</sup> L. N. Faizah, ‘Tinjauan Hukum Pidana Islam Terhadap Pelaksanaan Hukum Ta’zir Cambuk Di Pondok Pesantren Dar Al-Qur’an’, *Fakultas Hukum Pidana Islam Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*, 2020.

<sup>30</sup> Hengki Firmanda, Harpita Dwi Cahyani, and Viona Margaretha, ‘Penerapan Ta’zir Terhadap Santri Dalam Perspektif Undang-Undang Perlindungan Anak Nomor 35 Tahun 2014 Tentang Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak Dan Pemikiran Ibnu Rusyd’, *Jurnal Pendidik Indonesia (JPIIn)*, 5.2 (2022), pp. 485–98.

<sup>31</sup> Mohammad Tohir Umar, ‘Resistensi Santri Putra Terhadap Penerapan Ta’Zir Di Pondok Pesantren Assanusi Cirebon Jawa Barat’, 2023.

hukum yang berlaku. Meskipun ada yang menganggap bahwa ta'zir sangat efektif untuk meningkatkan kedisiplinan tetap diperlukan adanya pengawasan dan bimbingan kepada santri, agar pendekatannya lebih mendidik dan tidak menimbulkan kerugian baik fisik maupun psikis. Oleh karena itu dalam penerapan ta'ziran, pesantren perlu mempertimbangkan aspek keadilan dan memperhatikan kembali hak dalam ketentuan hukum yang berlaku.

Penulis juga menemukan beberapa penelitian tentang stres di pesantren dan faktor penyebabnya :

1. Jurnal oleh Fernanti et al. yang berjudul “*Gambaran Stres Pada Santriwati Penghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren An Nur 1 Asrama Az Zubaidah Bululawang Kabupaten Malang*” dalam penelitian ini membahas bahwa santriwati penghafal Al-Qur'an mengalami berbagai tingkat stres akibat tekanan akademik dan aturan ketat, sehingga dibutuhkan strategi manajemen stres agar kualitas hafalan tetap terjaga.<sup>32</sup>
2. Jurnal oleh Uswatun Hasanah & Laeli Sa'adah yang berjudul “*Gambaran Stress Dan Strategi Coping Pada Santri Tahfidz Di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-'Asyiqiyah*” pada penelitian ini ditemukan bahwa santri tahfidz mengalami stres akibat faktor internal seperti beban pikiran dan kesulitan membagi waktu, serta faktor eksternal seperti jadwal padat dan lingkungan yang kurang kondusif. Jadi mereka lebih banyak menggunakan strategi coping berbasis emosi daripada menyelesaikan masalah secara langsung.<sup>33</sup>

Dari hasil penelitian terdahulu, dapat diketahui bahwa stress dikalangan santri khususnya santri tahfidz dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Pada penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tanpa adanya strategi manajemen stress yang

---

<sup>32</sup> Usfania Fernanti and others, ‘Gambaran Stres Pada Santriwati Penghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren An Nur 1 Asrama Az Zubaidah Bululawang Kabupaten Malang’, *Keperawatan*, 18.1 (2024), pp. 83–89.

<sup>33</sup> Uswatun Hasanah and Naeli Sa'adah, ‘Gambaran Stress Dan Strategi Coping Pada Santri Tahfidz Di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-'Asyiqiyah’, *Scholastica: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 3.2 (2021), pp. 1–16.

tepat maka santri dapat mengalami penurunan pada performa akademik atau hafalan. Oleh karena itu, sangat penting untuk memperhatikan faktor penyebab stress dan menyediakan dukungan yang memadai agar santri mampu mengelola tekanan yang mereka alami dengan baik.

Penulis juga menemukan beberapa penelitian tentang upaya pengelolaan stress santri :

1. Skripsi oleh Sri Suryani yang berjudul “*Pelatihan Manajemen Stres Untuk Menurunkan Stres Pada Santri Pesantren Ar Raudlatul Hasanah Medan*” dalam penelitian ini membuktikan bahwa pelatihan manajemen stres secara signifikan menurunkan tingkat stres santri, pada penelitiannya menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat membantu mereka mengatasi tekanan dengan lebih baik.<sup>34</sup>
2. Skripsi oleh Lenny Herlina yang berjudul “*Penyuluhan Manajemen Stres dan Manajemen Waktu Pada Santri di Pondok Pesantren*” dalam penelitian ini ditemukan bahwa penyuluhan tentang manajemen stress dan manajemen waktu memberikan dampak positif dalam membantu santri mengelola stres yang timbul akibat tuntutan akademik dan kehidupan di pesantren.<sup>35</sup>
3. Skripsi oleh Dewi Masruroh yang berjudul “*Strategi Coping Stres Santri Pondok Pesantren Murottilil Qur’an berdasarkan Tipe Kepribadian*” dalam penelitian ini ditemukan bahwa strategi coping yang digunakan oleh santri sangat dipengaruhi oleh tipe kepribadian masing-masing.<sup>36</sup>
4. Jurnal oleh Rizki Illah Adi Putra, dkk. yang berjudul “*Efektivitas Edukasi Berbasis Manajemen Stres Terhadap Kesehatan Mental di Pesantren*” dalam penelitiannya menyatakan bahwa dengan adanya edukasi

---

<sup>34</sup> Sri Suryani, ‘Pelatihan Manajemen Stres Untuk Menurunkan Stres Pada Santri Pesantren Ar Raudlatul Hasanah Medan’, 2017.

<sup>35</sup> Herlina and others.

<sup>36</sup> Dewi Masruroh, ‘Strategi Coping Stres Santri Pondok Pesantren Murottilil Qur’an Berdasarkan Tipe Kepribadian’, 2021.

kesehatan jiwa dan manajemen stress maka dapat membantu santri dalam memahami dan mengatasi stress dengan cara yang sehat.<sup>37</sup>

5. Jurnal oleh Eko sujadi yang berjudul “*Locus of Control dan Coping Stres pada Santri Pondok Pesantren*” pada penelitian ini di temukan bahwa *Locus of Control* berperan penting dalam cara santri mengatasi stress mereka, karena dapat membantu merancang strategi pengelolaan stress yang lebih tepat.<sup>38</sup>
6. Jurnal oleh Siti robaiyani yang berjudul “*Penerapan Teknik Relaksasi Pernapasan Dalam dan Relaksasi Benson Untuk Mengatasi Stres pada Mahasiswa di Ma’had Al Jami’ah UIN Walisongo Semarang*” dalam penelitian penelitian ini membahas tentang teknik relaksasi pernapasan dalam dan Benson efektif untuk mengurangi stress pada santri, karena dapat menurunkan kecemasan dengan cara menenagkan sistem saraf yang relevan untuk mengurangi tekanan psikologis yang dirasakan oleh santriwati akibat ta’ziran.<sup>39</sup>

Dari penelitian terdahulu, menunjukan bahwa pelatihan manajemen stress dapat meningkatkan kemampuan santri dalam mengelola tekanan, sementara penyuluhan tentang manajemen waktu membantu santri mengatasi stress akibat tuntutan akademik dan kehidupan pesantren. Selain itu, strategi coping yang sisesuaikan dengan tipe kepribadian santri, edukasi kesehatan jiwa, dan penerapan Teknik relaksasi pernapasan dalam juga terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stress dan kecemasan. Locus of control juga memainkan peran penting dalam cara santri mengelola stress mereka, yang dapat membantu merancang strategi pengelolaan stres yang lebih tepat. Secara keseluruhan, pendekatan pada penelitian sebelumnya

---

<sup>37</sup> Jefri Azriel Hadioanto.Ahmad Guntur Alfianto M. Arizki Illah Adi Putra, Arista Ayu Ambarwati, ‘Efektivitas Edukasi Berbasis Manajemen Stres Terhadap Kesehatan Mental Di Pesantren.’, *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 5.2 (2025)  
<<https://jurnal.stikeskedam4dip.ac.id/index.php/SISTHANA/article/view/68/62>>.

<sup>38</sup> Eko Sujadi and Yuserizal Bustami, ‘Locus of Control Dan Coping Stress Pada Santri Pondok Pesantren’, *Indonesian Journal of Counseling & Development*, 02.02 (2020), pp. 156–67.

<sup>39</sup> Siti Robaiyani and others, ‘Penerapan Teknik Relaksasi Pernapasan Dalam Dan Relaksasi Benson Untuk Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Di Ma ’ Had Al Jami ’ Ah UIN Walisongo Semarang’, 2.2 (2024), pp. 2951–61.

memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan mental santri, sehingga pesantren perlu memperhatikan aspek pengelolaan stress untuk menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan kondusif.

Penulis juga menemukan beberapa penelitian tentang pengaruh ta'zir terhadap kedisiplinan santri :

1. Jurnal oleh Siti Roudlotul Jannah Zaini Pirdaus yang berjudul "*Konsep Ta'zir Dalam Pandangan Psikologi Pendidikan Islam Di Pondok Pesantren Al-Falah Kabupaten Pesesir Barat*" dalam penelitian ini membahas tentang penerapan ta'zir di pesantren yang dilakukan bertahap sesuai tingkat pelanggaran, dengan hukuman fisik seperti membersihkan rumah kiai dan hukuman non-fisik seperti menulis kitab, yang bertujuan meningkatkan disiplin dan kebersamaan.<sup>40</sup>
2. Disertasi oleh Catur Rahayu yang berjudul "*Pengaruh Pemberian Hukuman Terhadap Kedisiplinan Ibadah Santri Pondok Pesantren Muhammadiyah Ahmad Dahlan Metro*" pada penelitian ini ditemukan bahwa ta'zir memiliki pengaruh signifikan terhadap kedisiplinan ibadah santri, dengan kontribusi sebesar 39,94%, meskipun faktor lain juga berperan.<sup>41</sup>
3. Jurnal oleh Annisa Dwi Fitrianingrum dan Faza Karimatul yang berjudul "*Pengaruh Punishmen Terhadap Efek Jera Santriwati Di Pondok Pesantren Al-Hamidiyah Sawangan-Depok*" dalam penelitian ini membahas bahwa punishment cukup efektif dalam menimbulkan efek jera bagi santriwati dengan kontribusi sebesar 3,22%, meskipun faktor lain juga memengaruhi kedisiplinan.<sup>42</sup>

---

<sup>40</sup> Siti Roudlotul Jannah Zaini Pirdaus, 'Konsep Ta'zir Dalam Pandangan Psikologi Pendidikan Islam Di Pondok Pesantren Al-Falah Kabupaten Pesesir Barat', 9.2 (2022), pp. 356–63.

<sup>41</sup> C. Rahayu, *Pengaruh Pemberian Hukuman Terhadap Kedisiplinan Ibadah Santri Pondok Pesantren Muhammadiyah Ahmad Dahlan Metro (Doctoral Dissertation, IAIN Metro)*, 2023.

<sup>42</sup> Annisa Dwi Fitrianingrum and Faza Karimatul Akhlak, 'Pengaruh Punishmen Terhadap Efek Jera Santriwati Di Pondok Pesantren Al-Hamidiyah Sawangan-Depok', *Jurnal Qiroah*, 11.1 (2021), pp. 1–15, doi:10.33511/qiroah.v11n1.1-15.

4. Jurnal oleh Syaiful Afif yang berjudul “*Dampak Psikologis Pelaksanaan Sanksi Terhadap Santri Di Pondok Pesantren Al-Ishlah Sedang Agung, Kecamatan Paciran, Kabupaten Lamongan*” dalam penelitian ini membahas tentang penerapan tata tertib yang ketat dan sistem ta’zir yang dikelola secara disiplin mampu membentuk karakter santri yang baik, sebagaimana terlihat di Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyah.<sup>43</sup>

Dari penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa penerapan ta’zir di pesantren memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kedisiplinan santri, meskipun dampaknya berbeda-beda tergantung pada jenis hukuman yang di terapkan dan faktor yang mempengaruhinya, karena jika ta’zir yang di tetapkan secara bertahap dapat meningkatkan kedisiplinan santri dan memperkuat kebersamaan di pesantren. Disisi lain, ta’zir terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap kedisiplinan santri meskipun ada faktor lain yang berperan, karena hukuman yang tepat dapat memberikan efek jera bagi santri dan membantu membentuk karakter mereka. Namun, disisi lain penting untuk memperhatikan dampak psikologis dari penerapan ta’zir, karena penerapan tata tertib yang ketat dapat membentuk karakter santri yang lebih baik asalkan memperhatikan aspek psikologis.

Penulis juga menemukan beberapa penelitian tentang perspektif hukum islam dan hak anak dalam penerapan ta’zir :

1. Skripsi oleh Sri Suryani yang berjudul “*Pelatihan Manajemen Stres Untuk Menurunkan Stres Pada Santri Pesantren Ar Raudlatul Hasanah Medan*” dalam penelitian ini menyatakan bahwa pelatihan manajemen stres secara signifikan menurunkan tingkat stres santri, pada penelitiannya menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat membantu mereka mengatasi tekanan dengan lebih baik.<sup>44</sup>
2. Skripsi oleh Ikromul Afifi Ahmad yang berjudul “*Tinjauan Hukum Islam terhadap Hukuman Ta’zir Dalam Pendidikan di Pondok Pesantren*”

---

<sup>43</sup> Sama’i Saiful Arif, ‘Dampak Psikologis Pelaksanaan Sanksi Terhadap Santri Di Pondok Pesantren Al-Ishlah Sedang Agung, Kecamatan Paciran, Kabupaten Lamongan’, *Kesejahteraan Sosial*, I (1): 1-1 (2015), pp. 1–15.

<sup>44</sup> Sri Suryani.

*Modern Baitussalam Prambanan*” dalam penelitian ini meninjau tentang hukum Islam terkait ta’zir dan menegaskan bahwa hukuman ini harus dijatuhkan dengan kebijaksanaan, adil, dan manusiawi, karena tidak ada aturan khusus dalam Al-Qur’an dan Hadis yang mengatur detailnya.<sup>45</sup>

Dari penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa, penerapan ta’zir dalam pesantren harus memperhatikan perspektif hukum islam dan hak anak-anak, karena hukum islam menekankan bahwa hukuman ta’zir harus dilaksanakan dengan bijak, adil, dan berlandaskan prinsip kemanusiaan. Karena tidak ada ketentuan khusus yang mengatur detailnya dalam al-qur’an atau hadis. oleh karena itu penerapan ta’zir harus dilakukan dengan penuh pertimbangan agar tidak melanggar hak anak. Seperti yang ditemukan dalam penelitian tentang manajemen stress yang menunjukkan bahwa pendekatan yang lebih mendidik dan memperhatikan kesejahteraan santri dapat membentuu mereka untuk mengatasi tekanan dengan baik.

#### **G. Sistematika Penulisan**

Pada penulisan ini peneliti membagi menjadi lima bab, diantaranya sebagai berikut :

**Bab I PENDAHULUAN**, yang berisi tentang latar belakang masalah, definisi istilah, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta kajian pustaka.

**Bab II LANDASAN TEORI**, yang menguraikan kerangka teori yang akan digunakan untuk membahas tentang teknik pengelolaan stress karena ta’ziran pada santriwati.

**Bab III METODOLOGI PENELITIAN**, yang menjelaskan secara detail tentang metode penelitian yang digunakan, termasuk jenis dan pendekatan penelitian, lokasi dan waktu penelitian, topik dan objek penelitian, metode pengumpulan data dan metode analisis data.

---

<sup>45</sup> Ikromul Afifi Ahmad, ““ Tinjauan Hukum Islam t Erhadap Hukuman Ta ’ Zir Dalam Pendidikan Di Pondok Pesantren Modern Baitussalam Prambanan ””, 2024.

**Bab IV HASIL DAN PEMBAHASAN**, yang menyajikan gambaran umum tempat penelitian, deskripsi topik, penyajian dan analisis data, untuk memahami teknik pengelolaan stress karena ta'ziran pada santriwati di sebuah Pondok Pesantren di Purwokerto.

**Bab V KESIMPULAN**, yang menyajikan kesimpulan, saran, dan penutup, disertai dengan daftar pustaka di bagian akhir.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Deskripsi Stres

##### 1. Pengertian Stres

Stres merupakan respon alami yang muncul ketika seseorang sedang merasa tertekkan atau merasa kewalahan dalam menghadapi tuntutan yang datang dari lingkungan sekitar. Dalam lingkungan pesantren, stres dapat muncul karena beberapa faktor yang mempengaruhinya, seperti tekanan akademik, peraturan yang ketat, hingga dari pengalaman saat mendapat ta'ziran. Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami bahwa stres bukan hanya sebagai gangguan emosional saja tetapi juga sebagai bentuk reaksi psikologis yang memerlukan perhatian dan penanganan yang tepat.<sup>46</sup> Menurut Robbins dan Judge definisi stress diartikan sebagai suatu kondisi dinamis, dimana seseorang itu bertentangan dengan suatu tuntutan dan peluang yang berkaitan dengan keinginannya, secara garis besar apabila tingkat stress terlalu tinggi maka nantinya akan dapat mengancam kemampuan seseorang dalam menghadapi lingkungan.<sup>47</sup>

Lazarus dan Folkam mengatakan bahwa stres merupakan hubungan antara seseorang dan lingkungannya, stres dapat muncul saat seseorang sedang merasa ada tekanan dan tuntutan dari luar yang lebih besar dari kemampuan untuk menghadapinya. Jadi, stress bukan disebabkan oleh masalah itu sendiri, tetapi oleh cara seseorang menilai kemampuannya dalam menghadapi tekanan atau tuntutan yang dirasa melebihi batas kemampuan.<sup>48</sup>

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, maka dapat di simpulkan bahwa stress merupakan suatu respon psikologis dan fisiologis yang muncul

---

<sup>46</sup> Dian Renata, Afiatin Nisa, and Sabrina Dachmiati, 'Deskripsi Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Kader Uswatun Hasanah Pagaden', *Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 3.1 (2023), p. 55, doi:10.31332/mercusuar.v3i1.6813.

<sup>47</sup> I. G. parasian, C. S., & Adiputra, 'Pengaruh Stres Kerja Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan.', III.4 (2021), pp. 922–32.

<sup>48</sup> CTPS dr. Rifan Eka Putra Nasution, CPS, *Panduan Praktis Mengelola Stres*.

ketika seseorang tidak mampu menghadapi tekanan dan tuntutan dari lingkungan yang melebihi kapasitas diri sendiri. karena stress tidak hanya dipandang sebagai gangguan emosional semata, tetapi juga sebagai hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya. Maka dapat dikatakan bahwa stress bukan hanya terjadi karena adanya tekanan, tetapi juga karena adanya penilaian individu terhadap kemampuan dalam menghadapi tekanan tersebut.<sup>49</sup>

Adapun penyebab stres menurut penelitian yang dilakukan oleh Yunita dan Monalisa, sebagai berikut<sup>50</sup> :

#### 1) Faktor Eksternal

Faktor yang berasal dari hal-hal di luar diri seseorang, seperti halnya tekanan pada waktu, tuntutan finansial, dan latar belakang seseorang. Jadi ketika seseorang merasa tidak punya cukup waktu atau biaya untuk memenuhi semua kebutuhan maka tekanan mampu meningkat, apalagi ketika gaya hidup yang serba ingin sesuatu. Maka dari itu dukungan sosial dari orang sekitar kita itu penting karena akan lebih memberikan rasa aman dan mendapat dukungan emosional.

#### 2) Faktor Internal

Faktor yang berasal dari dalam diri seseorang juga sangat menentukan bagaimana cara merespon berbagai tekanan. Terkadang kepribadian yang cenderung mudah cemas dan kurang percaya diri akan lebih membuat tekanan terasa menjadi lebih berat, tetapi bagi orang yang memiliki mental kuat, sikap optimis, dan mampu mengelola emosi dengan baik maka rasa stress akan mudah dihadapi karena control diri sangat membantu dalam meredam tekanan.

Di lingkungan pondok pesantren, faktor stress sering kali berkaitan dengan kedisiplinan yang ketat, tekanan akademik, dan penerapan ta'zir yang dianggap sebagai bentuk hukuman untuk seseorang. Adapun usaha kognitif dan

---

<sup>49</sup> Teti Rahmawati, 'Peningkatan Pengetahuan Dan Manajemen Stress Di Masa Pandemi Covid-19 Bagi Masyarakat', *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5.1 (2021), pp. 8–11.

<sup>50</sup> Desak Ayu Suryani and B. Primandini Yunanda Harumi, 'Ketangguhan Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Sebuah Kajian Literatur', *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10.9 (2024), pp. 125–32 <<https://doi.org/10.5281/zenodo.11173272>>.

perilaku yang digunakan untuk mengatasi stress terdiri menjadi dua, diantaranya sebagai berikut<sup>51</sup> :

1) Strategi berbasis masalah (*Problem, Focused Coping*)

Strategi ini merupakan alternative untuk menyelesaikan masalah dengan melibatkan seseorang secara aktif dengan cara menghilangkan kondisi atau situasi yang mampu menyebabkan stress.

2) Koping berbasis emosi (*Emotion, Focused Coping*)

Strategi ini merupakan upaya dalam diri sendiri untuk mengatur emosi dan menyesuaikan diri terhadap dampak yang ditimbulkan oleh kondisi atau situasi yang penuh dengan tekanan

2. Indikator stress

Dilihat dari usaha kognitif mengenai proses coping, stress merupakan hasil dari interaksi antara penilaian individu terhadap situasi dan kemampuan dalam mengatasinya, sehingga menghasilkan sejumlah indikator yang mencerminkan keadaan stress seseorang yang dapat dilihat dari<sup>52</sup> :

- 1) Persepsi ancaman atau situasi tertentu yang dapat membahayakan kesejahteraan fisik maupun psikologis.
- 2) Persepsi ketidakmampuan, yang meyakinkan bahwa sumber daya diri tidak cukup untuk menghadapi tekanan
- 3) Respon emosional negatif, perasaan cemas, takut, atau marah akibat dari adanya tekanan.
- 4) Keterbatasan control, perasaan tidak mampu mengendalikan situasi yang sedang di hadapi

Indikator yang telah diuraikan, menjadi dasar dalam mengukur tingkat stress pada seseorang. Salah satu instrument yang digunakan pada penelitian ini

---

<sup>51</sup> Nadya Nela Rosa, Lina Eka Retnaningsih, and Miftahul Jannah, 'Pengaruh Strategi Koping Stres Mahasiswa Terhadap Stres Akademik Di Era Pandemi Covid-19', *Tanjak: Journal of Education and Teaching*, 2.2 (2021), pp. 103–11.

<sup>52</sup> Wahyu Muji Lestari, Lie Liana, and Ajeng Aquinia, 'Pengaruh Stres Kerja, Konflik Kerja Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan', *Jurnal Bisnis Dan Ekonomi*, 27.2 (2020), pp. 100–110, doi:10.35315/jbe.v27i2.8192.

untuk mengukur persepsi stress yaitu *Perceived Stress Scale* (PSS) yang dirancang untuk mengukur seberapa besar seseorang merasa tertekan dalam beberapa bula terakhir, yang menanyakan tentang perasaan dan pikiran terkait situasi yang dianggap tidak terduga dan berlebihan. Karena itu, *Perceived Stress Scale* (PSS) yang mudah digunakan untuk menilai tingkat stress yang dirasakan santriwati karena ta'ziran karena untuk menentukan subjek yang sesuai dengan kriteria tingkatan stress. Stress dapat dikategorikan menjadi beberapa tingkatan berdasarkan intensitas gejala yang dialami oleh seseorang. Penentuan pada tingkatan sangat penting untuk penelitian karena akan membantu dalam mengidentifikasi sejauh mana tingkata stres dapat mempengaruhi perilaku dan respon seseorang. Berdasarkan beberapa faktor yang tertera, tingkatan stres yang dikemukakan menurut piyono dibagi menjadi tiga tingkat yaitu<sup>53</sup> :

1) Stress Ringan

Stres ringan adalah sebuah stressor yang sering dihadapi oleh banyak orang, situasi ini biasanya hanya berlangsung sebentar. Adapun ciri-ciri yang biasa timbul yaitu semangat meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, perasaan kacau. Akan tetapi adanya stress ringan juga berguna dan dapat mendorong seseorang untuk berfikir dan berusaha menjadi pribadi yang tangguh dalam menghadapi tantangan hidup.

2) Stres Sedang

Seseorang yang mengalami stress sedang berlangsung lebih lama, tidak hanya berlangsung beberapa jam tetapi beberapa hari. Adapun ciri-ciri yang sering dialami, terdapat gangguan pada lambung dan usus misalnya maag, buang air besar yang tidak teratur, ketegangan otot, gangguan pola tidur, perubahan siklus menstruasi, menurunnya daya konsentrasi. Berikut contoh yang ditimbulkan oleh stress sedang adalah memikul beban kerja yang berlebihan, ditinggalkan keluarga yang pergi, dan terlalu mengharapakan sesuatu yang berlebihan.

---

<sup>53</sup> Anak Agung Putri Kusuma Dewi, 'Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Pada Situasi [Andemi Covid-19 Di Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali' (Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, 2021).

### 3) Stress Berat

Seseorang yang mengalami stress berat atau kronis yang terjadi beberapa minggu bahkan sampai beberapa tahun. Adapun ciri-ciri dari tingkatan stress berat dapat mengganggu pencernaan, debar jantung yang semakin meningkat, sesak nafas, tremor, perasaan cemas, dan perasaan takut yang meningkat. Jadi semakin sering dan lama mengalami situasi stress maka akan semakin tinggi resiko kesehatan yang ditimbulkan, karena stress yang berkepanjangan dapat mengalami penurunan konsentrasi, gangguan sistem meningkat, dan sulit melakukan pekerjaan yang sederhana sekalipun. Berikut contoh yang ditimbulkan dari stress berat adalah hubungan antar seseorang tidak harmonis, kesulitan finansial, menarik diri dari lingkungannya.

## **B. Teknik Pengelolaan Stres**

### 1. Pengertian Pengelolaan Stres

Pengolahan stres merupakan kunci dalam manajemen stres yang efektif, melibatkan pemahaman dan pengelolaan respons fisik dan emosional terhadap situasi stress dengan mengidentifikasi sumber stress, memahami dampaknya pada tubuh dan pikiran, serta mengadopsi strategi pengelolaan stres yang sesuai, sehingga seseorang dapat mengurangi tingkat stress dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Stress merupakan bagian yang tidak bisa dihindari dari sebuah kehidupan, namun bagaimana kita mengelolannya akan sangat mempengaruhi kesejahteraan fisik dan mental seseorang. Adapun pengukuran yang dapat dipakai untuk mengukur tingkat stress yaitu menggunakan pengukuran Perceived Stress Scale (PSS). Hal ini bertujuan untuk menjaga psikis seseorang maka dengan menggunakan teknik pengelolaan stress dapat membantu dalam menjaga keseimbangan emosional dan meningkatkan kualitas hidup seseorang,

karena dengan adanya teknik pengelolaan stress yang tepat maka seseorang dapat menghadapi tekanan hidup lebih tenang dan produktif.

## 2. Indikator Variabel Teknik Pengelolaan Stres

Adapun beberapa indikator untuk mengukur teknik pengelolaan stress dan proses mengurangi stress yang dikemukakan oleh Wade dan Travis diantaranya sebagai berikut:<sup>54</sup>

### 1) Strategi fisik

Cara yang paling cepat untuk mengatasi stress adalah dengan cara menenangkan diri melalui relaksasi. Menurut Jacobson dan Wolpe dengan melakukan pelepasan pada otot saat relaksasi dapat mengurangi kecemasan dan ketegangan yang sedang dirasakan. Hal ini bisa dengan melakukan latihan fisik untuk pengelolaan stres karena dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi rasa sakit, dan membantu seseorang untuk menghempas pikiran dari sumber stres dan memberikan waktu untuk lebih rileks, dengan menggunakan metode seperti meditasi, relaksasi, mendengarkan musik, berlari, berjalan, berenang, tidur cukup waktu, dan olah raga juga dapat membantu menurunkan tingkat stres yang dialami pada tubuh kita. Selain itu, melakukan aktivitas yang menyenangkan dan menghibur seperti mendengarkan musik, membaca buku favorit, atau berkumpul dengan teman dan keluarga juga dapat membantu mengalihkan perhatian dari stres dan memberikan rasa nyaman.<sup>55</sup>

### 2) Strategi Emosional

Upaya untuk mengelola dan mengendalikan respon emosional terhadap situasi yang menimbulkan stress disebut dengan strategi emosional, jadi pengelolaan terhadap emosi yang bertujuan untuk

---

<sup>54</sup> Y. L. H. Puspitaningsih, D. H., & Kusuma, *Diabetes Mellitus, Stres Dan Manajemen Stres. E-Book Penerbit STIKes Majapahit.*, ed. by Apt Rifa'atul Laila Mahmudah, Mfarm.Klin. (STIKes Majapahit Mojokerto, 2017).

<sup>55</sup> Tinutur Restu Dwitama, 'Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Untuk Membantu Siswa Mengurangi Stres Belajar Pada Siswa Kelas Xi Di Sma N 1 Sewon', *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 7.1 (2021), pp. 17–25.

mengurangi dampak negatif pada emosional dan meningkatkan kesejahteraan pada psikologis salah satunya dengan berfikir positif. Berfikir positif adalah strategi penting yang diyakini dapat menangkal stress, jadi pola berfikir yang positif nantinya akan mendorong seseorang untuk keluar dari permasalahan. Selain itu, seseorang yang mengalami stres akan melibatkan cara kita menafsirkan dan merespons situasi-situasi di dalam kehidupan, karena jika seseorang berfikir negatif maka otak akan merangsang informasi negatif sehingga menyebabkan hilangnya konsentrasi, dengan melatih diri untuk memandang situasi dari sudut pandang yang lebih optimis dan mengembangkan sikap yang lebih adaptif, kita dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental dengan mempraktikkan rasa syukur, mencari sisi positif dari setiap situasi, dan mengubah pola pikir negatif menjadi yang lebih konstruktif adalah beberapa cara untuk membantu kita mengadopsi pemikiran yang lebih positif dalam menghadapi stres sehari-hari.<sup>56</sup>

### 3) Strategi Kognitif

Dalam strategi kognitif seseorang harus bisa mengubah sebuah tantangan dan kehilangan diubah menjadi sebuah keuntungan yang tak terduga, seperti cara kita mengelola dan mengatasi tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari, agar tidak berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Strategi kognitif dalam manajemen stress dapat dilakukan seseorang dengan cara mengevaluasi diri dan menimbang kembali masalah yang sedang dihadapi, karena tujuan

---

<sup>56</sup> Mulya Virgonita I. W. Fitria Linayaningsih, 'Efektivitas Pelatihan Berfikir Positif Sebagai Strategi Coping Stress', *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 18 (2016), pp. 251–59 <<https://journals2.usm.ac.id/index.php/jdsb/article/view/574/385>>.

utama dari manajemen stres adalah untuk menjaga keseimbangan hidupan meningkatkan kualitas hidup kita.<sup>57</sup>

#### 4) Strategi manajemen waktu

Penting bagi seseorang untuk menanamkan didalam pikiran bahwa waktu adalah uang, jadi waktu adalah sesuatu yang sangat berharga dan tidak pernah bisa diulang kembali. Dengan adanya manajemen waktu yang baik maka akan membantu seseorang dapat memiliki kesempatan untuk melakukan suatu hal yang lebih penting. Karena jika seseorang tidak bisa memanage waktu maka akan menyebabkan pikirannya terganggu atau stress. Adanya manajemen waktu bisa menjadi cara kita mengelola dan mengatasi tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari, agar tidak berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental.<sup>58</sup>

#### 5) Strategi spiritual

Seseorang harus memiliki keyakinan bahwa setiap masalah yang datang itu adalah sebuah ketetapan dan takdir dari Allah, sehingga sebagai manusia harus senantiasa mendekati diri kepada-Nya. Menurut perspektif agama islam, semua permasalahan hidup pasti memiliki solusi, adapun cara mengatasi stress dengan menggunakan strategi spiritual yang sesuai dengan ajaran islam bisa dilakukan dengan cara sholat, dzikir, membaca Al-qur'an dan sholawat. Dengan melakukan kegiatan tersebut diyakini dapat mengurangi rasa gelisah, cemas, dan gundah yang sedang dirasakan oleh seseorang. Selain itu strategi ini juga sebagai pendekatan yang melibatkan spiritual bertujuan untuk

---

<sup>57</sup> N. S. Rosidah, 'Strategi Management Stress Orangtua Selama Mendampingi Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh.', *In Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Pattimura*, Vol. 1, No.36962.

<sup>58</sup> R. Vinahapsari, C. A., & Rosita, 'Pelatihan Manajemen Waktu Pada Stres Akademik Karyawan Penuh Waktu.', *Bisnis Darmajaya*, Vol. 06, N.01 (2020), pp. 20–21 <<https://jurnal.darmajaya.ac.id/index.php/JurnalBisnis/article/view/1668>>.

meredakan tekanan hidup, memberikan ketenangan jiwa, dan diluaskan lagi kesabarannya dalam menghadapi suatu masalah.<sup>59</sup>

### 3. Operasionalisasi Indikator

Berikut ini adalah rincian indikator dan sub-indikator teknik pengelolaan stress yang digunakan sebagai panduan dalam pengumpulan data :

- 1) Strategi fisik = Relaksasi tubuh, olahraga, aktivitas menenangkan pikiran dengan cara mendengarkan music, nonton, dan jalan-jalan
- 2) Strategi emosional = Berfikir positif, mengelola sudut pandang, dan menumbuhkan rasa syukur
- 3) Strategi kognitif = Evaluasi diri, melihat tantangan sebagai peluang, dan menimbang masalah kembali yang sedang dihadapi
- 4) Strategi manajemen waktu = penyusunan prioritas, mengatur waktu, dan mengatasi tekanan muncul
- 5) Strategi spiritual = sholat, dzikir, berdoa, membaca Al-qur'an dan sholawatan

## C. Ta'zir dalam Konteks Pondok Pesantren

### 1. Pengertian ta'zir

Kata "ta'zir" dalam kamus fiqh adalah kata benda dari kata "azzara" yang berarti menolak, mendidik, dan mencegah. Dalam terminologi, ta'zir berarti mendidik dan memperbaiki perilaku seseorang agar ia dengan kesalahan yang telah dilakukan dan semoga tidak mengulanginya lagi.<sup>60</sup> Seperti yang telah dijelaskan oleh A. Mursal HM Thahar mengemukakan bahwa hukuman atau ta'zir adalah suatu kegiatan yang dapat memberikan kesulitan kepada orang lain yang dilakukan secara sadar oleh seseorang dengan maksud untuk membenahi diri dari

<sup>59</sup> Nurhafizah Nurhafizah and others, 'Manajemen Stress Dalam Perspektif Islam', *Khazanah Pendidikan*, 18.1 (2024), p. 45, doi:10.30595/jkp.v18i1.20673.

<sup>60</sup> D. Alhadi, A., & Noviani, 'Efektivitas Ta'zir Dalam Meningkatkan Disiplin Santri Di Pondok Pesantren At-Tauhid Kampoeng Tauhid Sriwijaya Ogan Ilir.', *Jurnal Contemplate Jurnal Studi-Studi Kesilaman CONTEMPLATE: Jurnal Ilmiah Studi Keislaman*, 4.01 (2023), pp. 52–88.

lemahnya kesehatan jasmani maupun rohani, jadi dapat terhindar dari sebuah pelanggaran.<sup>61</sup> Menurut teori behaviorisme, ta'ziran merupakan konsekuensi dari suatu perbuatan yang tidak baik atau mengganggu proses berjalannya pendidikan. Pada teori ini, berdasarkan dengan *Operant Conditioning* menyatakan bahwa perilaku manusia itu dipengaruhi oleh konsekuensinya, jika diberi hadiah atau *reward* maka seseorang akan mengulangnya dan sebaliknya jika diberi hukuman atau *punishment* maka perilaku buruk akan berkurang. Maka dari itu didalam pondok pesantren hukuman diberikan kepada santri agar tidak mengulangi kesalahannya lagi, sedangkan hadiah diberikan agar seseorang terdorong untuk berbuat baik dan menaati peraturan.<sup>62</sup> Ta'zir juga diartikan sebagai hukuman yang sifatnya edukatif, sehingga ta'zir tersebut harus mengandung unsur pendidikan. Dalam konteks psikologi, ta'zir dipandang sebagai tindakan yang merugikan yang dilakukan seseorang dengan tujuan untuk menjatuhkan orang lain.<sup>63</sup>

## 2. Tujuan dan Jenis-jenis ta'ziran

Tujuan dari ta'zir itu untuk memberi pelajaran kepada seseorang agar tidak mengulangi kesalahannya, termasuk cara cepat dan tegas untuk memperbaiki perbuatan seseorang yang telah dilakukan. Adapun tujuan diterapkannya ta'zir diantaranya sebagai berikut :

- a. Sebagai proses perbaikan agar seseorang menyadari kesalahan dan tidak mengulangnya lagi
- b. Melindungi seseorang dan menghentikan dari perbuatan tercela
- c. Melindungi masyarakat dari perilaku kriminal yang dilakukan seseorang.<sup>64</sup>

---

<sup>61</sup> Difa Ilwa Dilia, Rony Rony, and Anis Trianawati, 'Pengaruh Ta'zir Terhadap Akhlak Santri Putri Pondok Pesantren', *At-Tadzkir: Islamic Education Journal*, 1.1 (2022), pp. 1–12, doi:10.59373/attadzkir.v1i1.1.

<sup>62</sup> S. S. Hidayah, K. L. & Sukatamam, 'Efektifitas Ta'zir Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri Putri Di Pondok Pesantren Darussa'adah.', 2024, pp. 9–34.

<sup>63</sup> Mo'tasim, 'Problem Dan Solusi Atas Penerapan Ta'zir Di Pesantren (Studi Kasus Di Pondok Pesantren Al Ibrohimy Galis Bangkalan)', *Kuttab*, 4.1 (2020), doi:10.30736/ktb.v4i1.102.

<sup>64</sup> I. L. Fiana, 'Penerapan Sistem Ta'zir Dalam Meningkatkan Sikap Disiplin Santri Putri Al Muqoddasah Krandon Kudus (Doctoral Dissertation, IAIN KUDUS).', 19.5 (2023).

Adapun di dalam Al-qur'an yang tertera pada surat At-thoha ayat 113 sebagai berikut :

وَكَذَلِكَ أَنْزَلْنَاهُ قُرْآنًا عَرَبِيًّا وَصَرَّفْنَا فِيهِ مِنَ الْوَعِيدِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ أَوْ يُحَدِّثُ لَهُمْ ذِكْرًا

Artinya : *“Inilah sebabnya kami menurunkan Al-qur'an dalam bahasa Arab dan kami telah berulang kali menjelaskan beberapa ancaman di dalamnya agar mereka bertakwa atau agar Al-qur'an itu memberikan pelajaran kepada mereka”*

Dari Ahmad Dzajuli mengatakan bahwa tujuan dari ta'zir itu sebagai berikut:

- Tujuan preventif yang diperuntukan untuk mencegah agar seseorang tidak melakukan sebuah kesalahan.
- Tujuan represif atau pembuat pelaku jera, hal ini dilakukan agar mampu membuat seseorang jera dan tidak mengulangi kesalahannya lagi, karena adanya hukuman semoga berdampak positif dan tidak mengulanginya lagi
- Tujuan kuratif atau islah, adanya ta'zir harus mampu membuat seseorang sikap bertanggung jawab atas kesalahan dan memberikan perbaikan pada sikap sehingga bisa bermanfaat dikemudian hari
- Tujuan edukatif atau pendidikan, adanya ta'zir harus bisa membuat hasrat seseorang menjadi lebih baik dan menjauhi perbuatan maksiat bukan karena takut dihukum tetapi sadar terhadap perbuatannya yang tidak sesuai ketentuan.<sup>65</sup>

Jenis ta'ziran dibagi menjadi 3 jenis, yang diterapkan di pondok pesantren, diantaranya sebagai berikut<sup>66</sup> :

- 1) Ta'zir fisik atau hukuman yang melibatkan tubuh, seperti dicambuk, dipotong rambutnya, berdiri lama atau hukuman fisik ringan lainnya.
- 2) Ta'zir harta atau hukuman yang berupa denda atau penyitaan barang.

<sup>65</sup> Fitri Syifa Nuriah, 'Penerapan Ta ' Zir Dalam Membentuk Karakter Kedisiplinan Santri Di Pondok Pesantren Babakan Jamanis', 1.1 (2023), pp. 45–52.

<sup>66</sup> Hidayah, K. L. & Sukatamam.

- 3) Ta'zir pengetahuan atau hukuman yang berkaitan dengan ilmu, seperti membaca Al-Qur'an, membaca sholawat, berziarah ke makam pendiri pesantren, atau menghafal kitab sebagai bentuk pembelajaran.

### 3. Dampak ta'zir terhadap santriwati

Bahwasannya adanya ta'zir atau hukuman dibuat agar menjadikan para santri takut sehingga tidak akan mengulangi perbuatannya lagi, karena dengan adanya ta'zir sangat berpengaruh terhadap kedisiplinan santri sehingga dapat memberikan dampak yang signifikan.<sup>67</sup> Adapun beberapa dampak positif dari ta'zir sebagai berikut<sup>68</sup>:

- 1) Menimbulkan efek jera dan tidak melanggar peraturan pondok pesantren.
- 2) Meningkatkan rasa solidaritas dimana agar santri mampu saling mengingatkan bahwasannya ada kegiatan yang akan berlangsung.
- 3) Menumbuhkan semangat untuk melakukan aktivitas.
- 4) Aktivitas dan kegiatan pondok dapat berjalan dengan semestinya.

Selain itu ada dampak negatif dari ta'zir diantaranya sebagai berikut<sup>69</sup> :

- 1) Menimbulkan perasaan dendam kepada orang yang menghukum, karena ta'ziran diberikan sewenang-wenang tanpa tanggung jawab
- 2) Menimbulkan perasaan penakut dan menjauhkan kebiasaan diri
- 3) Menyebabkan santri menjadi pandai menyembunyikan pelanggaran terhadap apa yang telah dilakukan

### D. Relevansi teori dengan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana santriwati yang mengalami ta'ziran di pondok pesantren dapat mengelola stresnya, dengan mempertimbangkan tingkat stress yang berbeda-beda. Tingkatan stress

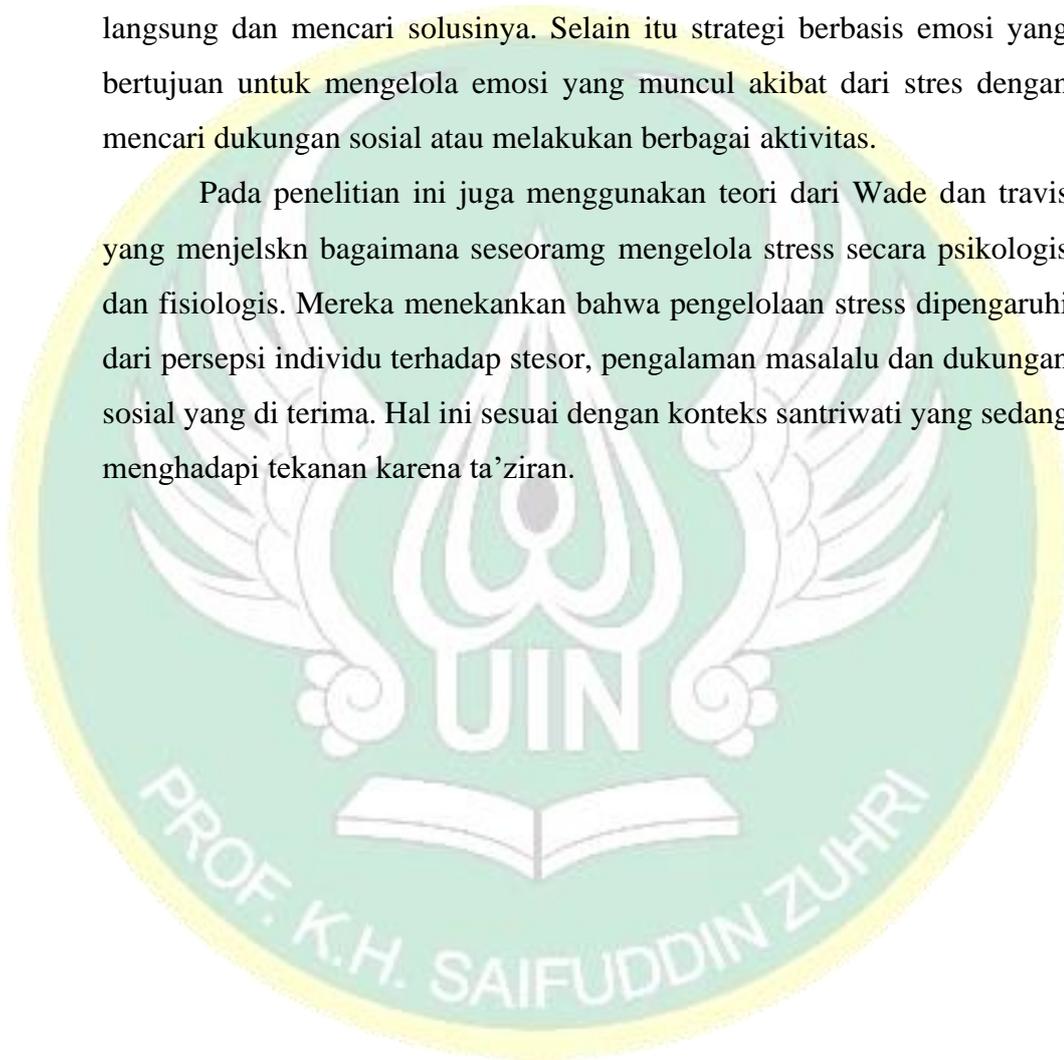
<sup>67</sup> Fathatur Rizqiyah, 'Pengaruh Penerapan Ta'zir Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri Di Pondok Pesantren Nurul Huda Banat Simbang Kulon Buaran Pekalongan', *Islamika*, 3.2 (2021), pp. 163–70, doi:10.36088/islamika.v3i2.1298.

<sup>68</sup> A. Fauziah, 'Implementasi Ta'zir Dalam Peningkatan Kedisiplinan Santri Di Pondok Pesantren Yambu'ul Qur'an Kediri', *Universitas IAIN Kediri*, 2024, pp. 1–23.

<sup>69</sup> A. S. L. Ajlillah, 'Fenomena Ta'zir Di Pondok Pesantren Al-Amien Kediri, Analisis Dampak Psikologis Santri Terkait Penerapan Ta'zir', 1.4 (2021), pp. 11–68.

terbagi menjadi tiga, diantaranya stress ringan, stress sedang, dan stress berat. Karena tingkatan stress yang berbeda-beda strategi yang digunakan juga berbeda. Hal ini berkaitan dengan teori Lazarus dan Folkman yang menyatakan bahwa seseorang akan berusaha menyesuaikan diri dengan tekanan psikologis melalui dua mekanisme utama, diantaranya ada strategi berbasis masalah yang bertujuan untuk mengatasi penyebab stress secara langsung dan mencari solusinya. Selain itu strategi berbasis emosi yang bertujuan untuk mengelola emosi yang muncul akibat dari stress dengan mencari dukungan sosial atau melakukan berbagai aktivitas.

Pada penelitian ini juga menggunakan teori dari Wade dan Travis yang menjelaskan bagaimana seseorang mengelola stress secara psikologis dan fisiologis. Mereka menekankan bahwa pengelolaan stress dipengaruhi dari persepsi individu terhadap stresor, pengalaman masalah dan dukungan sosial yang diterima. Hal ini sesuai dengan konteks santriwati yang sedang menghadapi tekanan karena ta'ziran.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

##### **1. Pendekatan Penelitian**

Penelitian merupakan bagian penting dalam ilmu pengetahuan. Di dalam karya ini, penulis menggunakan pendekatan penelitian kualitatif untuk memperoleh gambaran yang menyeluruh mengenai makna, perasaan, dan pengalaman subjektif yang dialami oleh subjek penelitian.<sup>70</sup> Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mengali pengalaman santriwati secara mendalam terkait teknik pengelolaan stres akibat ta'zir.

##### **2. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan situasi atau fenomena tertentu secara sistematis dan faktual.<sup>71</sup> Peneliti menggunakan jenis ini, karena peneliti mendeskripsikan secara rinci tentang bagaimana santriwati mengelola stress yang mereka alami berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi.

#### **B. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian**

##### **1. Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian ini terletak di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto

##### **2. Waktu penelitian**

Waktu penelitiannya dimulai dari bulan Oktober sampai selesai.

---

<sup>70</sup> Miza Nina Adlini and others, 'Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka', *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6.1 (2022), pp. 974–80, doi:10.33487/edumaspul.v6i1.3394.

<sup>71</sup> R. D. Sweeney, 'Arts, Language and Hermeneutical Aesthetics: Interview with Paul Ricoeur (1913-2005)', *Philosophy and Social Criticism*, 36.8 (2010), pp. 935–51, doi:10.1177/0191453710375592.

### C. Subjek dan Objek Penelitian

#### 1. Subjek penelitian

Dalam penelitian ini, subjek merujuk pada individu yang menjadi fokus utama kajian, yaitu santriwati yang pernah mengalami ta'ziran. Peneliti menentukan subjek didasarkan pada hasil *Perceived Stress Scale* (PSS) serta frekuensi ta'ziran yang mereka terima. Hal ini bertujuan untuk memahami hubungan antara pengalaman ta'ziran dan tingkat stres yang dialami. Penelitian ini melibatkan tiga santriwati, dengan tingkatan stress ringan, tingkatan sedang. Dengan komposisi ini, penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang bagaimana ta'ziran memengaruhi tingkat stres santriwati di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto. pada penelitian ini subjek yang di teliti diantaranya sebagai berikut :

- a. AB selaku subjek pertama yang terlibat dalam penelitian, karena memenuhi indikator yang didasari pada hasil PSS (stress ringan skor : 1) dan frekuensi ta'ziran.
- b. BC selaku subjek kedua yang terlibat dalam penelitian, karena memenuhi indikator yang didasari pada hasil PSS (stress sedang skor : 17) dan frekuensi ta'ziran.
- c. CD selaku subjek ketiga yang terlibat dalam penelitian, karena memenuhi indikator yang didasari pada hasil PSS (stress berat skor : 26) dan frekuensi ta'ziran.
- d. WWL selaku pengurus sekaligus lurah pondok putri Roudlotul 'Ullum Purwokerto
- e. DNW selaku pengurus pondok putri Roudlotul 'Uluum Purwokerto

#### 2. Objek penelitian

Objek penelitian ini adalah santri yang tinggal di lingkungan pondok dan menjalani kehidupan sehari-hari di lingkungan pondok dengan aturan yang ketat, termasuk jadwal kegiatan yang padat serta berbagai ketentuan yang harus dipatuhi. Sebagai bagian dari sistem pendidikan pesantren, santriwati ini tidak hanya belajar ilmu agama, tetapi juga dibentuk

kedisiplinannya melalui aturan yang berlaku. Jadi pada penelitian ini berfokus pada bagaimana mereka mengelola stres akibat ta'ziran dalam keseharian mereka di pesantren.

#### **D. Sumber Data Penelitian**

Sumber data penelitian ini berasal dari pengumpulan informasi, adapun peneliti mengumpulkan informasi atau data melalui google book, artikel jurnal, wawancara, dan survey yang pasti berkaitan dengan judul penelitian. Peneliti memilih sumber data berikut, karena sumber data yang sangat relevan dan sangat penting untuk mencapai keberhasilan. sumber data sendiri di bagi menjadi dua, diantaranya sebagai berikut :

##### **1. Sumber Data Primer**

Data primer adalah data yang di kumpulkan oleh peneliti pada saat penelitian sedang berlangsung, yang diperoleh dari subjek melalui survey lapangan dan tidak melalui media perantara apapun dengan durasi yang sudah di tentukan. Pada Teknik pengumpulan ini, kualitas data tentunya sangat terjaga kerahasiaannya karena komunikasi atau wawancara hanya dilakukan oleh kedua belah pihak antara pihak responden dengan peneliti saja.<sup>72</sup> Adapun sumber data primer yang digunakan oleh peneliti yaitu dengan melakukan pengamatan atau observasi secara langsung saat kegiatan dan wawancara dengan santriwati serta mendokumentasi saat kegiatan berlangsung.

##### **2. Sumber Data Sekunder**

Data sekunder adalah sebuah data yang telah didapat secara tidak langsung melalui media perantaran dari data yang telah disediakan sebelumnya, sehingga peneliti bisa lebih mudah dan bebas mengakses data yang di inginkan. Karena itu, kegunaan pada data sekunder itu tidak hanya digunakan oleh satu peneliti saja dan hasil datanya juga tidak

---

<sup>72</sup> Annisa Rizky Fadilla and Putri Ayu Wulandari, 'Literature Review Analisis Data Kualitatif: Tahap Pengumpulan Data', *Mitita Jurnal Penelitian*, 1.No 3 (2023), pp. 34–46.

mempengaruhi hasil penelitian.<sup>73</sup> Adapun pengumpulan data yang diperoleh secara tidak langsung, yang dilakukan oleh peneliti dengan melibatkan buku, gogle book, jurnal, serta situs web yang sesuai dengan data yang diinginkan

### **E. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu metode kualitatif deskriptif di mana dalam pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik pada metode pengumpulan sangat diperhatikan pada saat penelitian karena untuk menunjang penelitian bisa berjalan dengan lancar dan lebih terstruktur. Pada penelitian kali ini menggunakan beberapa metode pengumpulan data, diantaranya sebagai berikut:

#### **1. Observasi**

Observasi adalah metode pengumpulan data dengan mengamati langsung fenomena yang diteliti. Proses ini melibatkan perekaman informasi melalui panca indera, seperti melihat, mendengar, dan merasakan, sehingga data yang diperoleh lebih autentik dibandingkan metode lain seperti survei atau wawancara.<sup>74</sup> Dalam penelitian ini, peneliti melakukan observasi saat wawancara kegiatan, pengumuman ta'ziran, rekap ta'ziran dan pelaksanaan ta'ziran di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto. Observasi ini bertujuan untuk mencatat perilaku, kejadian, dan kondisi lingkungan secara real-time tanpa bergantung pada laporan subjektif dari partisipan. Karena hal itu, peneliti dapat memperoleh gambaran yang lebih akurat mengenai dampak ta'ziran terhadap santriwati.

#### **2. Wawancara**

Wawancara adalah metode pengumpulan data kualitatif yang melibatkan percakapan antara pewawancara dan narasumber atau subjek.

---

<sup>73</sup> R. Maulid, 'Pahami Kata Kunci Perbedaan Data Sekunder Dan Data Primer', 2022 <<https://dqlab.id/pahami-kata-kunci-perbedaan-data-sekunder-dan-data-primer>>.

<sup>74</sup> Muh. Fitrah Luthfiyah, 'Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas Dan Studi Kasus', November, 2019, p. 26.

Pewawancara bertugas mengajukan pertanyaan, sedangkan narasumber memberikan jawaban berdasarkan pengalaman atau pandangannya. Jadi teknik ini digunakan untuk menggali informasi subjektif, seperti opini, perilaku, dan sikap terkait fenomena yang diteliti.<sup>75</sup>

Dalam penelitian ini, digunakan wawancara terstruktur, di mana pertanyaan telah disusun sebelumnya agar semua responden mendapatkan pertanyaan yang sesuai dengan susunan. Tujuannya adalah untuk memastikan data yang diperoleh lebih sistematis dan relevan dengan penelitian mengenai ta'zir serta teknik pengelolaan stres.

Penelitian ini melibatkan dua narasumber, yaitu:

- a) Ustadzah atau pengurus pesantren sebagai subjek pendukung, yang memberikan perspektif mengenai aturan dan pelaksanaan ta'zir.
- b) Santriwati yang masih terikat oleh peraturan pondok, pernah menerima ta'ziran, dan berdasarkan hasil PSS sebagai subjek utama, yang berbagi pengalaman dan strategi dalam mengelola stres.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah metode pengumpulan data dalam penelitian yang menggunakan sumber informasi seperti foto, gambar, atau catatan sejarah untuk mendukung hasil penelitian.<sup>76</sup> Dalam penelitian ini, dokumentasi dilakukan oleh peneliti yaitu dengan mengumpulkan bukti berupa foto saat santriwati melaksanakan ta'ziran serta foto-foto yang diambil selama observasi di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto. Tujuannya adalah untuk memperkuat data yang diperoleh, sehingga hasil penelitian lebih akurat dan mendetail.

---

<sup>75</sup> G Novianti Nasrullah, A., & Yusmiana, 'Wawancara Bisnis', 2022, p. 06 <<https://osf.io/uarhq/download> ,>.

<sup>76</sup> Hajar Hasan, 'Pengembangan Sistem Informasi Dokumentasi Terpusat Pada STMIK Tidore Mandiri', *Jurasik (Jurnal Sistem Informasi Dan Komputer)*, 2.1 (2022), pp. 23–29 <<http://ejournal.stmik-tm.ac.id/index.php/jurasik/article/view/32>>.

## F. Teknik Analisis Data

Analisis data yang diterapkan pada penelitian ini yaitu secara induktif di mana kesimpulan dihasilkan melalui proses penarikan kesimpulan dari fakta-fakta spesifik, kemudian diterapkan secara umum.

### 1. Pengumpulan data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam dan dokumentasi. Yang dilakukan saat wawancara mendalam bertujuan untuk memahami bagaimana pengalaman santriwati terkait ta'ziran serta dampaknya terhadap tingkat stres mereka. Jadi sementara itu, studi dokumentasi dilakukan dengan meninjau catatan ta'ziran sebagai data pendukung dalam mengidentifikasi frekuensi serta jenis ta'ziran yang diterima oleh subjek penelitian.

### 2. Reduksi data

Reduksi data diartikan sebagai tahapan dari teknik analisis data kualitatif yang mengolongan data ke dalam satuan konsep tertentu, pengurangan kompleksitas atau penyederhanaan, dan membuang data yang tidak diperlukan sehingga dapat menghasilkan informasi yang dapat memudahkan peneliti dalam menarik kesimpulan.<sup>77</sup>

### 3. Penyajian data

Pada tahap penyajian data, dari seluruh data yang telah dipaparkan secara detail oleh peneliti pada tahapan sebelumnya lalu disajikan dalam bentuk yang lebih singkat dan lebih mudah untuk dipahami. Jadi penyajian data ini biasa dilakukan dalam format tabel atau diagram.<sup>78</sup> Pada penelitian ini, tahapan penyajian data mencakup penyusunan sebuah informasi dengan tujuan untuk menarik kesimpulan dan mengambil langkah-langkah yang sesuai dengan temuan pada penelitian ini.

---

<sup>77</sup> E.S Febriani, 'Analisis Data Dalam Penelitian Tindakan Kelas', *Jurnal Kreativitas Mahasiswa*, 1.2 (2023), pp. 140–53.

<sup>78</sup> Ai Purnamasari and Ekasatya Aldila Afriansyah, 'Kemampuan Komunikasi Matematis Siswa SMP Pada Topik Penyajian Data Di Pondok Pesantren', *Plusminus: Jurnal Pendidikan Matematika*, 1.2 (2021), pp. 207–22, doi:10.31980/plusminus.v1i2.896.

#### 4. Penarikan kesimpulan

Penarikan kesimpulan yang dilakukan oleh peneliti secara terus-menerus selama berada di lapangan berarti bahwa sejak awal pengumpulan data, mereka mencatat pola-pola yang teratur dalam catatan teori, penjelasan, konfigurasi, alur sebab-akibat, dan proporsi. Kesimpulan-kesimpulan tersebut ditangani dengan cara yang fleksibel dan terbuka untuk berbagai kemungkinan serta tetap kritis.<sup>79</sup>



---

<sup>79</sup> Febriani.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Penyajian Data**

##### **1. Sejarah Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum**

Pada tahun 1980 Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum Purwokerto dirintis oleh Kyai Muzni Amrulloh yang mana beliau adalah salah satu keturunan dari Mbah Balong. Seiring berjalannya waktu remaja yang ingin menimba ilmu semakin meningkat, yang tadinya hanya remaja sekitar sampai ada beberapa remaja dari luar daerah yang ingin menimba ilmu. Pada saat itu remaja yang dari luar daerah masih numpang di rumah warga. Hingga akhirnya Kyai Muzni Amrulloh memutuskan untuk mendirikan bangunan kecil yang dibantu oleh warga sekitar, bangunan tersebut didirikan tentunya untuk tempat tinggal para santri yang dari luar daerah.

Pada saat itu kurang lebih ada 10 santri yang tinggal dilingkungan pesantren. Meskipun sedikit, tetapi pesantren ini tetap berkembang sampai saat ini. Namun pada tahun ke 20 pondok ini belum juga diberi nama hingga akhirnya beliau wafat pada tahun 2009, lalu pondok tersebut diasuh oleh putranya yaitu Gus Basith yang mengasuh hingga saat ini. Akhirnya pada tahun 2010 setelah diasuh oleh Gus Basith, beliau berinisiatif untuk memberikan nama yaitu “Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum” yang bermakna (mentasbihkan ilmu dengan bunga-bunga). Pada saat ini pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum sendiri ada banyak kegiatan, salah satunya kegiatan setelah maghrib yang mana para santri sangat dianjurkan untuk mengikuti jamaah dan setelah jamaah ada rutinan membaca Al-quran yaitu surat Yasin dan surat Al- waqiah, hal ini bertujuan agar para santri yang dari kalangan mahasiswa lancar dan terbiasa dengan bacaan ayat suci al-quran, lalu setelah selesai membaca Al-quran dilanjutkan dengan mengaji kitab kuning yang dibacakan oleh Abah Basith. Kegiatan tersebut tentunya

tidak sama sekali mengganggu waktu kuliah kuliah para mahasiswa karena dilaksanakan setelah maghrib.<sup>80</sup>

## 2. Profil Lembaga Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto

- a) Nama : Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto
- b) Alamat : Gg. Balong No.04, RT.03/RW.04,
  - Desa Karangsalam Kidul,
  - Kecamatan Kedungbanteng,
  - Kabupaten Banyumas,
  - Jawa Tengah 53127
- c) Telepon : 0857478839997
- d) Tahun berdiri : 1980 M
- e) Pendiri : Mbah Kyai Muzni Amrulloh
- f) Nama Yayasan : Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto
- g) Pengasuh saat ini : Kyai Ahmad Nailul Basith

## 3. Letak Geografis Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto

Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum terletak di Jalan kamandaka, Desa Karangsalam kidul, Kecamatan Kedungbanteng, Kabupaten Banyumas, yang menempati tanah seluas kurang lebih 1.200 meter persegi yang berbatasan dengan Desa Pasir Wetan sebelah barat, Desa Beji di sebelah utara, Desa Bobosan di sebelah timur, dan Desa Kober di sebelah selatan. Lokasi pondok tersebut terbilang strategis karena dekat dengan jalan raya dan berada di tengah lingkungan warga sehingga hubungan antara masyarakat dengan santri terjalin baik. Pesantren ini telah menjadi tempat belajar yang nyaman, aman, dan kondusif terutama bagi santri yang tinggal dilingkungan tersebut. dengan adanya suasana yang religius dan lingkungan yang mendukung, pesantren ini sangat diharapkan mampu mencetak generasi yang berakhlak dan berilmu.

---

<sup>80</sup> Blogger, 'Ponpes Roudlotul 'Uluum, Balong, Purwokerto', 2018  
<<https://roudlotululumbalong.blogspot.com/2018/05/1.html?m=1>> [accessed 5 July 2024].

#### 4. Visi dan Misi Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum Purwokerto

##### a. Visi Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum Purwokerto

Mencetak generasi bangsa yang beriman takwa dan berakhlakul karimah

##### b. Misi Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum Purwokerto

Adapun misi dari pondok pesantres sendiri diantaranya sebagai berikut :

- 1) Menyelenggarakan pendidikan untuk mengembangkan potensi keilmuan santri
- 2) Menyelenggarakan pembinaan agama yang berdasar pada tuntutan Ahlussunah Waljama’ah
- 3) Mengembangkan pembelajaran gramatika bahasa Arab dengan menggunakan kutubussalaf yaitu, Al Jurumiyah, Al Imriti, Alfiyah Ibnu Malik, dsb.

#### 5. Data Struktur Kepengurusan di Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum Purwokerto

| Nama  | Jabatan     |
|---|-------------|
| Kyai Muzni Amrullah   | Pendiri     |
| Kyai Ahmad Nailul Basith  | Pengasuh    |
| Rahmat Wiwa Zulqarnain  | Lurah Putra |
| Widi Wahyu Lestari  | Lurah Putri |
| Fadlun Hardiyanto<br>Dhiya Nashwa Widanta<br>Devita Rahmadani   | Sekretaris  |
| Fajar Arifin<br>Atiek Ngarifaeni<br>Melisa Handayani  | Bendahara   |
| Asfiya Hari Ibnu A<br>Muhammad Naufal<br>Wahidatus Sholihah<br>Azka Aminatul Fadila<br>Raviva Rahmadani | Pendidikan  |
| Galih Safa’atur<br>Muhammad Rifqi<br>Fithron Muhammad Zain  | Keamanan    |

|  |          |
|--|----------|
| Laili Nurrohmah<br>Ulfa Aulia  |          |
| Muhammad Gatan Rifani<br>Reni Lestari Batubara<br>Sikhatul Laeli   | Kesenian |
| Helmi Yusuf Arifin<br>Muhammad Aqil<br>Asqi Faizul Ikmaludin<br>Aulia Yunda Rahmatika<br>Zahrotul Alifiyah<br>Lantyka Ajeng Sepriani | Media    |
| Calvin Yoga Saputra<br>Muhammad Idrus<br>Julianti Asriyah<br>Anisa Miftahul Jannah   | Sapras   |

Tabel 1. Struktur Kepengurusan Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum

## 6. Program Kegiatan di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto

Kegiatan santri dipondok pesantren ini terbagi menjadi 4 jadwal, diantaranya ada harian, mingguan, bulanan, dan tahunan sebagai berikut :

- a. Jadwal Kegiatan Harian Santri di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto

| Waktu       | Jenis Kegiatan   |
|-------------|--|
| 04.30-05.30 | Sholat shubuh berjamaah dan pembacaan surah Yasin, Al-Waqi'ah, dan Al-Mulk |
| 05.30-06.30 | Ngaji madin  |
| 06.30-16.30 | Free   |
| 16.30-17.30 | Ngaji kitab bersama pengasuh dimasjid (bandongan)                          |
| 17.30-17.50 | Persiapan jamaah maghrib   |
| 17.50-18.30 | Sholat maghrib berjamaah, pembacaan surah Yasin dan Al-Waqi'ah             |
| 18.30-19.30 | Ngaji kitab bersama pengasuh dimasjid (bandongan)                          |
| 19.30-19.50 | Sholat isya berjamaah  |

|             |                                 |
|-------------|---------------------------------|
| 19.50-20.30 | Makan malam dan persiapan madin |
| 20.30-22.00 | Ngaji madin                     |
| 22.00-04.30 | Istirahat dikamar masing-masing |

*Tabel 2 Jadwal Kegiatan Harian*

b. Jadwal Kegiatan Mingguan Santri di Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum Purwokerto

| <b>Waktu</b>                        | <b>Kegiatan</b>                        | <b>Keterangan</b>                   |
|-------------------------------------|--|-------------------------------------|
| Malam jum'at setelah jamaah maghrib | Tahlilan                               | Dipimpin pengasuh pondok            |
| Malam jumat setelah jamaah isya     | Pembacaan kitab dzikir Ratib Al-Atthas | Dipimpin pengasuh pondok            |
| Malam jumat jam 20.30               | Sholawat Al-Berzanji                   | Dipimpin kesenian dan yang bertugas |
| Malam sabtu setelah jamaah maghrib  | Sholawat nariyah                       | Dipimpin pengasuh pondok            |
| Sabtu pagi                          | Setoran hafalan                        | Ustadz atau Ustadzah                |
| Malam minggu jam 20.30              | Khitobah                               | Dipimpin kesenian dan yang bertugas |
| Minggu setelah jamaah shubuh        | Pembacaan kitab dzikir Ratib Al-Haddad | Dipimpin pengasuh pondok            |
| Minggu setelah dzikir               | Tadarus Al-Qur'an                      | Pembacaan sesuai urutan             |
| Minggu pagi                         | Roan atau bebersih                     | Seluruh santri                      |
| Malam senin                         | Latihan hadroh                         | Dipimpin kesenian                   |

*Table 3 Jadwal kegiatan mingguan*

c. Jadwal Bulanan Santri di Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum Purwokerto

| <b>Waktu</b> | <b>Kegiatan</b>                  |
|--------------|----------------------------------|
| Jumat pagi   | Ziarah makam Kyai Muzni Amrullah |
| Malam minggu | Sholawatan seluruh santri        |

*Table 4 Jadwal kegiatan bulanan*

d. Jadwal Tahunan Santri di Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum Purwokerto

| Waktu             | Kegiatan                            |
|-------------------|-------------------------------------|
| Oktober           | Haul Kyai Muzni Amrullah            |
| Awal tahun        | Ziarah makam wali                   |
| Sebelum puasa     | Haflah akhirussanah                 |
| Bulan Robiul awal | Peringatan maulid Nabi Muhammad SAW |
| Bulan Rajab       | Peringatan isra' mi'raj             |
| Bulan puasa       | Ngaji pasaran                       |
| Bulan agustus     | Lomba agustusan                     |
| Bulan oktober     | Lomba hari santri nasional          |

Table 5 Jadwal kegiatan tahunan

## 7. Profil Subjek Penelitian

### 1) Subjek AB

Subjek AB merupakan seorang santriwati yang berusia 20 tahun, yang saat ini sedang menempuh pendidikan di jenjang perguruan tinggi dan tinggal di Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum Purwokerto. berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *Perceived Stres Scale* (PSS) subjek AB memperoleh skor 1, yang menunjukkan bahwa tingkat stress AB berada di kategori **stress ringan**. Menurut Lazarus dan Folkman, stress muncul ketika seseorang memaknai sebagai ancaman, tantangan, atau kerugian yang mampu melebihi kemampuan coping. Pada kasus AB, kategori stress ringan berasal dari konflik internal antara keinginan pribadi untuk tinggal di kost dan tekanan dari orang tua yaitu mengharuskan AB untuk tetap tinggal di pondok, sehingga subjek AB menilai bahwa situasi yang dialaminya adalah bentuk ancaman terhadap kenyamanannya meskipun hanya sekedar batas kemampuan coping yang dapat dikelola. Kondisi stress AB dapat memperparah karena pengalaman ta'ziran karena termasuk dalam kategori tinggi dalam data ta'ziran, sehingga hal ini mampu menambah beban emosional AB, meskipun secara keseluruhan stress yang dirasakan berada pada tingkat stress ringan.

Dampak dalam kehidupan sehari-hari AB menunjukkan perilaku bermalasan dan kurang antusias dalam mengikuti kegiatan di pondok.

## 2) Subjek BC

Subjek BC merupakan seorang santriwati yang berusia 19 tahun, yang saat ini sedang menempuh pendidikan di jenjang perguruan tinggi dan tinggal di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto. Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *Perceived Stres Scale* (PSS) subjek BC memperoleh skor 17, yang menunjukkan bahwa tingkat stress BC berada di kategori **stress sedang**. Menurut Lazarus dan Folkman, stress muncul ketika seseorang memaknai sebagai ancaman, tantangan, atau kerugian terhadap kesejahteraan AB. Pada kasus AB, kategori stress sedang berasal dari rasa ketidaknyamanan saat berada di lingkungan pondok serta konflik internal akibat dari kondisi rumah tangga orang tuanya yang sedang bermasalah. Meskipun lokasi rumah dekat dengan kampus dan sangat memungkinkan untuk pulang-pergi maka BC memilih untuk tetap bertahan di pondok guna menghindari ketidakstabilan emosional di rumah. Situasi yang dialami oleh BC dinilai sebagai suatu bentuk *threat*, sehingga memicu terjadinya stress dengan intensitas sedang. Subjek BC juga masuk kategori santri yang pernah mendapatkan ta'ziran dengan konsekuensi tinggi, sehingga dapat menambah tekanan emosional pada kehidupannya. Namun disisi lain BC masih mencari dukungan emosional dari orang terdekat yaitu kekasih sebagai bentuk upaya untuk mempertahankan kesejahteraan pada psikologisnya, sehingga kemampuan BC dalam menyesuaikan diri dapat membantu mengelola stress agar tidak berkembang menjadi kondisi yang lebih berat.

## 3) Subjek CD

Subjek BC merupakan seorang santriwati yang berusia 20 tahun, yang saat ini sedang menempuh pendidikan di jenjang perguruan tinggi dan tinggal di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto. Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *Perceived Stres Scale* (PSS) subjek BC memperoleh skor 26, yang menunjukkan bahwa tingkat stress BC berada di kategori **stress berat**. Menurut Lazarus dan Folkman, stress muncul ketika

seseorang memaknai sebagai ancaman, tantangan, atau kerugian. Dalam hal ini, subjek CD mengalami stress berat akibat dari tekanan tanggung jawab yang sangat besar karena subjek BC menjabat sebagai pengurus pondok dan anggota aktif dalam organisasi kampus. Sehingga CD sering merasa kesulitan dalam manajemen waktu yang menyebabkan ketidakmampuannya untuk memenuhi kewajiban di pondok. Pada situasi ini ancaman yang membuat CD merasa tertekan karena tidak dapat memenuhi ekspektasinya dari pihak pondok maupun organisasi kampusnya. Oleh karena itu subjek CD mengalami beberapa pelanggaran tata tertip pondok yang berujung pada pemberian ta'zir yang konsekuensinya tinggi, sehingga mampu menambah beban psikologis yang dirasakan. Stress yang dialami oleh CD bersifat akumulatif, karena tuntutan peran yang berlebihan sehingga menambah tekanan emosional serta perasaan bersalah yang muncul dari ketidakmampuan untuk memenuhi harapan dari berbagai pihak.

## **B. Hasil Penelitian**

Pada bagian ini, peneliti akan menyajikan hasil penelitian mengenai Teknik pengelolaan stress karena ta'ziran pada santriwati yang diperoleh melalui wawancara terhadap beberapa subjek yang telah dipilih berdasarkan tingkatan menggunakan alat ukur *Perceived Stress Scale* (PSS) dan hasil rekapan ta'zir dari pengurus. Subjek dalam penelitian ini merupakan santriwati yang berstatus sebagai mahasiswa sehingga pengalaman stress yang dialami cukup unik. Hasil wawancara yang dianalisis mengacu pada teori stress dan coping dari Lazarus dan Folkman serta strategi pengelolaan stress menurut Wade dan Travis, jadi untuk melihat bagaimana cara santriwati merespon dan menghadapi stress yang dihadapi karena ta'ziran. Berikut merupakan hasil penelitian yang disusun sebagai berikut :

### **1. Bentuk-bentuk ta'zir santriwati di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto yang dihadapi oleh santriwati**

- 1) Hukuman dan peraturan yang mengatur kehidupan santriwati di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto

Setelah memahami berbagai bentuk ta'ziran yang diterapkan di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto, pemicu utama tekanan pada santriwati bukan hanya karena hukuman itu sendiri, tetapi lebih kepada kompleksitas dan banyaknya macam ta'ziran yang harus mereka jalani. Beberapa santriwati merasa bahwa aturan yang diterapkan cukup ketat dan terkesan rumit, sehingga mereka mengalami tekanan dalam menyesuaikan diri, karena ketika mereka melakukan kesalahan mereka tidak hanya menghadapi satu jenis sanksi saja tetapi sering kali ada kombinasi dari beberapa bentuk ta'ziran, yang membuat beban mental semakin besar.

Selain itu, faktor lain yang memperparah stres adalah ketidakpastian dalam penerapan ta'ziran dari beberapa santriwati mengungkapkan bahwa mereka merasa cemas karena tidak selalu tahu pasti konsekuensi yang akan mereka terima setiap kali melakukan kesalahan. Hal ini dapat menyebabkan perasaan tertekan dan ketakutan berlebihan, terutama bagi santriwati yang masih baru dan belum terbiasa dengan aturan karena akan semakin diperburuk dengan jadwal kegiatan pondok yang padat, sehingga mereka harus membagi energi dan fokus antara menjalani ta'ziran atau menyelesaikan tugas kepesantrenan serta kewajiban akademik. Pada banyaknya aturan dan konsekuensi yang harus dihadapi oleh santriwati, terkadang mereka merasa kehilangan kendali atas keseharian mereka yang akhirnya berujung pada stres. Kondisi seperti ini membuat sebagian dari mereka lebih sensitif, mudah merasa cemas, dan bahkan mengalami kelelahan emosional.

Dalam wawancara yang dilakukan, santriwati (BC) menyebutkan bahwa mereka merasa lebih stres ketika ta'ziran dianggap tidak seimbang dengan pelanggaran yang dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman terhadap sistem ta'ziran serta cara santriwati mengelola emosinya menjadi faktor penting dalam menghadapi tekanan tersebut.

*"emm, menurut saya kalo banyak mendapat ta'ziran bisa membuat seseorang merasa stress yah mba, karena kan hitungan dari ta'ziran sendiri itu kaan emm.. satu hari itu ibaratnya ga cuman satu kategori ta'ziran saja, kek misal satu hari kita meninggalkan kegiatan dipondok itu saja sudah menumpuk*

*apalagi kalo misalkan saya meninggalkan kegiatan satu hari dua hari itu akan sangat banyak catatan ta'ziran sehingga bisa membuat sulit konsentrasi yah mba"*

Selain adanya ta'ziran yang sudah tertulis di peraturan, santriwati (AB) mengemukakan bahwa terkadang dari pihak ndalem itu bisa tiba-tiba memberikan ta'ziran secara mendadak.

*"okeh jadi ta'zirannya itu macem-macem yah mba, emm ada suruh nulis satu juz kalo kabur, baca surat al-waqiah, terus kadang-kadang tuh misalnya kalau kita bikin kesalahan terus ketahuan sama ndalem kadang dita'zir secara dadakan, jadi biasanya tuh emm.. kalo kit aga ikut jamaah nanti akan dipanggil sama umi dan disuruh menghadap dengan membawa al-quran emm terus disuruh berdiri didepan dalem dengan membaca surat yasin, terus waqiah, terus sama surat Ar-rahman mba, jadi ta'ziran ini dilakukan tanpa masuk catatan ta'ziran karena disuruh sama ndalem langsung"*

Untuk memahami lebih jauh mengapa ta'ziran dapat menjadi pemicu stres bagi santriwati, penting untuk melihat aturan-aturan yang diterapkan di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto. Pondok pesantren ini memiliki berbagai peraturan yang mengatur kehidupan santriwati, mulai dari tata tertib keseharian, kewajiban dalam menjalankan ibadah, dan kegiatan selama dipondok. Peraturan ini dibuat untuk membentuk kedisiplinan dan akhlak santriwati, namun di sisi lain ketegasan dalam penerapannya dapat menjadi tantangan tersendiri bagi mereka. Berikut adalah beberapa peraturan yang berlaku di pondok dan menjadi dasar dalam penerapan ta'ziran.

| <b>TATA TERTIB SANTRI PUTRI PONDOK PESANTREN ROUDLOTUL 'ULUUM PURWOKERTO</b> |  |
|--|--|
| Tata tertib kegiatan sehari-hari   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Setiap santri wajib mengikuti kegiatan pondok</li> <li>2. Setiap santri yang tidak mengikuti kegiatan pondok, wajib izin kepada pengurus.</li> <li>3. Setiap santri dilarang keluar malam.</li> <li>4. Setiap santri wajib menjaga sopan santun dan etika, serta menjaga tingkah laku dala kehidupan sehari-hari.</li> <li>5. HP dikumpulkan pada pukul 17.30 – Selesai Madin</li> </ol> |

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Tata tertib berpakaian       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Setiap santri wajib memakai jaz atau baju bahan serta menurut aurat (syr'a'i) pada setiap pelaksanaan madin.</li> <li>2. Setiap santri dilarang memakai baju <math>\frac{3}{4}</math> pada saat pelaksanaan madin</li> <li>3. Setiap santri dilarang menggunakan celana saat berkegiatan diluar kamar</li> <li>4. Setiap santri dilarang memakai rok rajut, span dan belahan</li> <li>5. Setiap santri dilarang memakai kerudung nerawang, dan kerudung sport</li> <li>6. Setiap santri wajib memakai kerudung menutup dada</li> </ol>   |
| Tata-tertib berkendara       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Motor dinyalakan dan dimatikan didepan gerbang pondok</li> <li>2. Naik dan turun ojek didepan gang</li> <li>3. Dilarang membonceng seperti laki-laki</li> </ol>  |
| Tata-tertib pemesanan online | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dilarang COD saat memesan apapun</li> <li>2. DO makanan maksimal pukul 23.00</li> </ol>  |
| Tata-tertib perpulangan      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagi santri yang akan pulang maka wajib :       <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Izin ke Ketua Kamar</li> <li>b) Izin ke Keamanan</li> <li>c) ke Pendidikan</li> <li>d) Izin ke Lurah</li> <li>e) Sowan ke Ndalem</li> </ol> </li> <li>2. Santri bebas dari ta'ziran.</li> <li>3. Santri mengisi buku besar keamanan</li> <li>4. Izin kepulangan 3 hari 2 malam dalam waktu satu bulan.</li> <li>5. Bagi santri yang melebihi batas waktu kepulangan yang telah ditentukan tanpa alasan yang dapat dipertanggung jawabkan maka dikenakan ta'ziran.</li> <li>6. Setelah santri kembali ke pondok wajib menyetorkan kembali kartu izin dan mengisi paraf dibuku besar kepada keamanan.</li> </ol> |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>7. Seluruh santri wajib kembali kepondok pada hari senin sampai sabtu maximal pukul 16.00 pada hari minggu maximal 17.00, apabila melebihi wajib menghadap kepada bagian keamanan.</p> <p>8. Setiap santri wajib kembali kepondok maximal sebelum maghrib apabila melebihi wajib menghadap kepada keamanan</p> <p>9. Apabila santri tidak berada dipondok pada pukul 19.30 maka dianggap kabur</p> |
|--|---|

*Table 6 Tata tertib pondok*

| <b>PERATURAN TENTANG TA'ZIRAN PONDOK PESANTREN<br/>ROUDLOTUL 'ULUUM PURWOKERTO</b> |  |
|--|--|
| <p>Ta'ziran Ngaji</p>  | <p>A. Kelas Isti'dad</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subuh: Menulis Imla 4 surat (an-naba, an-nazi'at, 'abasa, at-takwir)</li> <li>- Ashar: Menulis QS. Waqiah</li> <li>- Maghrib: Membeli sunlight seharga 10 ribu</li> <li>- Isya: Melengkapi kitab dan disalin 2 kali dibuku tulis</li> </ul> <p>B. Kelas Ibtida</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subuh: Melengkapi kitab dan disalin 2 kali</li> <li>- Ashar: Menulis QS. Al-waqiah (1 kali)</li> <li>- Maghrib: Membeli super pel seharga 10 ribu</li> <li>- Isya: Melengkapi kitab dan disalin 2 kali</li> </ul> <p>C. Kelas Tsanawiyah</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subuh: Melengkapi Kitab Safinah dari Muqaddimah sebanyak 4 fasal</li> <li>- Ashar: Menulis QS. Al-waqiah (1 kali)</li> <li>- Maghrib: Membeli wipol seharga 10 ribu</li> </ul> |

|  |   |
|--|---|
|  | - Isya: Melengkapi kitab dan disalin 2 kali   |
| Ta'ziran tadarus                           | Membaca Al-qur'an 1 juz sampai dengan selesai bagi yang sedang udzur membaca al-barzanji sesuai dengan bagiannya di tempat parkir setelah solat dhuha.              |
| Ta'ziran minggu sore                       | Membaca Q.S Al-Waqiah dan Q.S Al-Mulk, bagi yang sedang udzur membaca al-barzanji sebanyak 4 'atiril.   |
| Ta'ziran setoran hafalan                   | Membeli Trash Bag 3 lembar  |
| Ta'ziran kegiatan khitobah dan Al-Berzanji | a) Khitobah<br>Menampilkan Khitobah di depan parkir sesuai tema pada malam tersebut.<br>b) Al-barzanji<br>Membaca Al-barzanji didepan parkir sebanyak 9 'atiril.    |
| Ta'ziran pelatihan hadroh                  | Membaca al barzanzi (6 'atiril)   |
| Ta'ziran jamaah                            | Apabila tidak melaksanakan jama'ah lebih dari 3 kali dalam satu minggu maka membaca Al-Qur'an surah Al Khafi ditempat parkir.                                       |
| Ta'ziran keluar tanpa izin                 | Membaca surah At-Taubah sebanyak 1 kali didepan parkir apabila sedang udzur membaca al-barzanji sebanyak 2 kali dan menulis 1 juz jika tidak mampu membayar 25.000. |

*Table 7 peraturan pondok*

Dari beberapa argument tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa peraturan dan sistem ta'ziran di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto telah dirancang dengan tujuan membentuk kedisiplinan dan tanggung jawab santriwati. jadi setiap pelanggaran memiliki konsekuensi yang sudah ditentukan, dengan tingkat ta'ziran yang disesuaikan berdasarkan berat atau ringannya kesalahan. Selain itu, ada juga faktor-faktor lain yang dipertimbangkan, seperti frekuensi pelanggaran dan dampaknya terhadap lingkungan pondok. Tetapi disisi lain, kompleksitas aturan dan variasi ta'ziran yang cukup banyak itu bisa menjadi beban tersendiri bagi santriwati, karena tidak hanya karena aturan yang ketat saja,

tetapi juga karena adanya ta'ziran tambahan yang bisa diberikan secara mendadak oleh pihak ndalem. Hal ini mampu membuat santriwati merasa lebih tertekan, terutama ketika mereka harus menjalani beberapa bentuk ta'ziran dalam satu waktu. Ketidakpastian dalam penerapan sanksi juga menambah kecemasan, terutama bagi santriwati baru yang masih beradaptasi dengan sistem pondok.

Namun, dengan adanya berbagai aturan dan ta'ziran, maka penting bagi santriwati untuk memiliki strategi dalam mengelola stress, agar tetap bisa menjalani kehidupan pondok dengan baik, memiliki pemahaman yang lebih dalam tentang tujuan ta'ziran, serta adanya pendekatan yang lebih humanis dalam penerapannya, dan dapat membantu santriwati agar tidak hanya melihat ta'ziran sebagai hukuman tetapi juga sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pembentukan karakter.

## 2) Bentuk- bentuk ta'zir yang ada di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto

Di pondok pesantren, tentu ada yang namanya peraturan yang harus dipatuhi oleh semua santri yang tinggal dilingkungan pesantren. Untuk para santri yang melanggar peraturan yang sudah ditetapkan maka akan mendapatkan hukuman atau disebut dengan ta'zir, karena setiap pondok punya cara tersendiri untuk memberikan ta'ziran bagi para santrinya termasuk Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto. Di pondok tersebut juga ada bentuk-bentuk ta'ziran yang telah ditetapkan sesuai dengan jenis pelanggaran yang dilakukan oleh santrinya.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan ustadzah di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum, diketahui bahwa berbagai bentuk ta'zir yang diterapkan di pondok dapat memicu stres pada santriwati. Ta'zir yang diberikan bervariasi, mulai dari teguran lisan, hafalan tambahan, membersihkan lingkungan, hingga pembatasan aktivitas tertentu. Beberapa santriwati menganggap ta'zir sebagai bentuk pembelajaran disiplin, tetapi ada juga yang merasa terbebani, terutama ketika mereka sudah memiliki banyak

tugas lain. Akumulasi dari beban akademik, aturan ketat, serta tekanan sosial di lingkungan pondok membuat beberapa santriwati mengalami stres, yang kemudian mereka kelola dengan berbagai cara. Hasil wawancara lebih lanjut akan menjelaskan bagaimana santriwati menghadapi tekanan tersebut serta teknik yang mereka gunakan untuk mengatasi stres akibat ta'zir.

Seperti yang telah di ungkapkan oleh ustadzah Dhya Nashwa Widanta terkait bentuk-bentuk ta'ziran yang ditetapkan di pondok putri Roudlotul 'Uluum yang mengemukakan bahwa :

*“jadi bentuk atau jenis ta'ziran yang yang diterapkan itu berupa ee.. yang pertama ada peringatan verbal mba, jadi eh misalnya cara santri berpakaian yang kurang tepat, maka pengurus akan mengingatkan supaya kedepannya tidak terulang lagi gitu. Lalu yang kedua ee.. pemberian tugas tambahan atau denda, misalnya dengan menulis al waqi'ah bagi santri yang tidak mengikuti kegiatan mengaji ashur gitu. Selanjutnya dengan pengurangan hak-hak tertentu, jadi ketika ada santri yang tidak mampu menyelesaikan syarat perpulangan seperti pemenuhan makna pada kitab nantinya akan ditunda atau bahkan di hapuskan waktu pulang untuk anak tersebut, karena sudah dikasih kesempatan tapi tidak dilakukan dengan benar jadi harus mendapatkan konsekuensinya ”*

Hal ini menunjukkan bahwa bentuk-bentuk ta'ziran yang diterapkan di pondok bukan semata-mata untuk menghukum saja, tetapi lebih ke mendidik santri dengan mamberikan efek jera kepada mereka. Setiap bentuk ta'zir sudah di sesuaikan dengan jenis pelanggaran dan tetap memperhatikan sisi kemanusiaan serta tanggung jawab, karena dengan adanya ta'ziran para santri diajak untuk belajar dari kesalahan yang telah dilakukan dan belajar memperbaiki diri sendiri sehingga nantinya dapat menjadi seseorang yang bertanggung jawab dan memahami pentingnya menaati peraturan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, bentuk-bentuk ta'ziran yang di berlakukan dipondok pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto, yaitu sebagai berikut :

a. Peringatan verbal

Jika santriwati melanggar aturan, misalnya dalam berpakaian yang tidak sesuai ketentuan, mereka akan diberikan peringatan lisan.

Langkah seperti ini bertujuan agar santriwati mampu menyadari kesalahannya dan tidak mengulangi pelanggaran tersebut.

b. Pemberian tugas menulis atau denda

Santriwati yang tidak mengikuti kegiatan mengaji maka santri tersebut diwajibkan menulis beberapa surat yang ada di Al-qur'an, sebagai tugas tambahan ini diberlakukan sebagai bentuk pembinaan untuk meningkatkan disiplin dan mengingatkan pentingnya mengikuti kegiatan keagamaan.

c. Pengurangan hak

Jika santriwati tidak memenuhi persyaratan, seperti melengkapai makna pada kitab yang diajarkan, maka akan diberlakukan pendingnya perpulangan, karena sesuai dengan ketentuan yang diberlakukan ketika santri tidak melengkapai atau melunasi ta'ziran maka perpulangan akan di jeda. Jadi tujuan dari pengurangan hak santri untuk memberikan motivasi agar mereka lebih bertanggung jawab dalam menjalankan tugas dan aturan

Disisi lain, ada santriwati (BC) yang pernah melanggar peraturan selama mereka tinggal di pondok, jadi pengalaman ini menunjukkan bagaimana bentuk-bentuk ta'ziran itu dijalankan sehari-hari, dan berikut respon mereka mengenai beberapa ta'ziran yang pernah dilanggar :

*“Saya pernah melanggar peraturan, Iya paling misalkan nulis al-waqiah gitu yah kan itu karna ga ikut ngaji sore, terus kaya ta'ziran jamaah itu baca emm.. al-quran satu juz apayah, iya terus pernah ta'ziran kabur juga baca at-taubah sama nulis satu juz ”*

Selain itu peneliti juga menanyakannya kepada subjek lain (AB), yang mengemukakan terkait bentuk ta'zir yang pernah di dapatkan selama tinggal dipondok, yang mengemukakan bahwa :

*“oh yah mba saya beberapa kali pernah mendapatkan ta'ziran, jadi ta'ziran yang pernah saya terima itu macem-macem, ada yang disuruh nulis satu juz itu kalo kabur, terus baca surat al-waqiah em.. terus kadang-kadang tuh kalo misalnya kita bikin kesalahan terus ketahuan sama umi juga dapet ta'zir dadakan karena ga jamaah itu dipanggil sama umi terus disuruh berdiri di depan ndalem terus disuruh baca surat yasin, waqiah sama Ar-Rahman. Jadi*

*ta'ziran ini diluar catatan ta'ziran pengurus soale ta'ziran diberikan langsung oleh keluarga ndalem”*

Dari ungkapan para subjek menunjukkan bahwa bentuk ta'ziran yang ada dipondok cukup beragam, karena ada menulis satu juz ketika tidak berada dipondok pada malam hari, berdiri sambil baca suratan karna tidak mengikuti jamaah, dan beberapa pelanggaran lainnya yang sudah tercatat di buku ta'ziran. Perasaan dan pengalaman yang dialami oleh santriwati (CD) setelah mendapatkan ta'ziran, berikut beberapa pernyataan langsung dari beberapa santriwati tentang perasaan dan pengalaman setelah mendapatkan ta'ziran

*“Pengalaman saya, kadang saya merasa dibuat malu karena setiap ta'ziran itu kadang disuruh berdiri di depan ndalem juga kadang kan acaranya selingkup dengan santri putra, jadi kalau kita ta'ziran berdiri lama eh bacaannya harus yang lantang kadang di liat sama santri putra seperti itu, emm... dan kadang ada rasa kesal karena mungkin lagi cape-cape nya sama kegiatan kuliah emm pulang-pulang kepondok kita harus menjalankan ta'ziran dan itu harus dijalankan tepat pada waktunya seperti itu”*

Selain itu peneliti juga menanyakannya kepada subjek lain (AB), yang mengemukakan tentang perasaan atau pengalaman yang dialami setelah mendapatkan ta'ziran

*“em.. waktu awal-awal sih saya masih merasa bersalah dan juga malu karena kan saat ta'ziran tuh kan dipajang di parkir an yang notabnya didepan pondok putra dan kelihatan sama santri-santri lain”*

Berdasarkan hasil wawancara tersebut maka dapat disimpulkan bahwa, ta'zir yang diterapkan di Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum Purwokerto mencakup beberapa bentuk, seperti peringatan verbal, tugas tambahan (misalnya menulis atau membaca surah tertentu), dan pembatasan hak. Meskipun beberapa santriwati melihat ta'zir sebagai cara untuk belajar disiplin, banyak juga yang merasa terbebani, malu, dan tertekan, terutama ketika ta'zir dilakukan di depan umum atau disertai tugas-tugas tambahan. Hasil ini menunjukkan bahwa penerapan ta'zir, jika digabungkan dengan beban akademik dan tekanan lingkungan, dapat memicu tingkat stres yang tinggi pada santriwati. jadi hal ini penting untuk mengevaluasi kembali cara

penerapan ta'zir agar mendukung perkembangan disiplin dan pembelajaran santriwati tanpa menambah tekanan emosional yang berlebihan.

### 3) Proses terbentuknya ta'ziran di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto

Proses terbentuknya hukuman atau disebut ta'zir di pondok pesantren biasanya berawal dari kebutuhan untuk menjaga kedisiplinan dan ketertiban para santri, karena mereka tinggal bersama-sama dalam satu lingkungan maka diperlukan jadwal dan peraturan sebagai bentuk konsekuensi karena telah melanggar peraturan yang telah ditentukan. Ta'ziran disusun oleh pihak pengurus pondok dan melibatkan keluarga ndalem juga yang disesuaikan dengan jenis pelanggaran yang dilakukan. Tujuan dari ta'zir itu bukan menyakiti, tetapi untuk memberi efek jera dan membentuk karakter para santri agar mereka lebih bertanggung jawab dan paham akan pentingnya menaati peraturan. Adapun proses dibentuknya ta'zir di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto yang dijelaskan oleh Ustadzah Widi Wahyu Lestari selaku lurah pondok putri saat wawancara :

*“Proses penentuannya itu yang pertama kita melihat dari kelasnya duluan atau tingkatannya, terus yang kedua em... ini kira-kira ehm yang dilanggar itu melebihi batas apa ngga kaya ini berat banget ga nanti ta'zirannya mengikuti seperti apa yang dilanggar”*

Sejalan dengan yang dikemukakan oleh ustadzah Widi, Ustadzah Dhya Nazhwa Widanta juga mengemukakan tentang proses terbentuknya ta'zir yang ada di Pondok diantaranya :

*“Ehmm, jadi gini ya... untuk menentukan tingkat ta'ziran bagi setiap pelanggaran itu sebenarnya ada beberapa hal yang harus dipertimbangkan. Pertama, tingkat keseriusan pelanggaran itu sendiri. Maksudnya, apakah pelanggaran ini termasuk ringan, sedang, atau berat? Jadi misalnya, kalau cuma lupa bawa atribut wajib, ya mungkin masih bisa ditegur atau dikasih tugas ringan. Tapi kalau udah masuk kategori serius, kayak kabur dari pondok tanpa izin, ya tentu hukumannya lebih berat. Terus, frekuensi pelanggaran juga jadi faktor penting. Kalau santriwati baru pertama kali melanggar, mungkin masih bisa diberi peringatan atau pembinaan tapi kalau sudah berulang-ulang, ya pastinya sanksinya akan lebih tegas. Selain itu dampak pelanggaran terhadap pondok juga nggak bisa diabaikan. Misalnya, kalau ada santri yang melanggar aturan dan itu sampai mempengaruhi*

*kedisiplinan teman-temannya, bikin lingkungan pondok jadi kurang kondusif, atau bahkan menimbulkan keresahan, ya harus ada tindakan yang lebih jelas supaya nggak semakin meluas. Terakhir, kita juga harus lihat kondisi dan keadaan santriwati yang melakukan pelanggaran karena kadang kan ada santri yang melanggar bukan karena niat buruk, tapi karena ada masalah pribadi, misalnya tekanan dari keluarga atau masalah kesehatan mental. Jadi, pendekatannya nggak bisa pukul rata, harus tetap mempertimbangkan sisi kemanusiaan juga. Pokok intinya tuh penentuan ta'ziran itu nggak bisa sembarangan tapi juga harus adil, proporsional, dan tetap dalam koridor pembinaan supaya santri bisa belajar dari kesalahannya tanpa merasa tertekan berlebihan."*

Dari pernyataan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa proses penentuan ta'ziran di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto tidak dilakukan secara sembarangan, tetapi melalui pertimbangan yang matang. Jadi ada beberapa faktor utama yang diperhitungkan antara lain tingkat keseriusan pelanggaran, frekuensi kesalahan, dampak terhadap lingkungan pondok, serta kondisi pribadi santriwati yang melanggar. Hal ini menunjukkan bahwa sistem ta'ziran dipondok tidak hanya berfungsi sebagai bentuk hukuman, tetapi juga sebagai sarana pembinaan agar santriwati dapat memahami kesalahannya dan menjadi pribadi yang lebih disiplin.

Selain itu, pendekatan yang digunakan dalam menentukan ta'ziran juga berusaha untuk tetap adil dan proporsional. Namun meskipun sistem ta'ziran telah dibuat seadil mungkin, kenyataannya tetap ada santriwati yang merasa bahwa aturan yang diterapkan cukup berat dan membebani mereka. Hal ini bisa terjadi karena adanya banyak macam ta'ziran yang harus dijalani, sehingga mereka merasa kesulitan dalam menyesuaikan diri. Oleh karena itu, penting bagi santriwati untuk memahami bahwa ta'ziran bukan sekadar hukuman, tetapi juga bagian dari proses pembelajaran agar mereka lebih disiplin, bertanggung jawab, dan siap menghadapi berbagai tantangan di masa depan.

Melibatkan santri dalam proses penetapan peraturan dan ta'ziran dapat menjadi pendekatan yang lebih efektif yang bisa dilakukan melalui forum-forum diskusi, pertemuan kelompok, atau pemungutan suara. Penetapan yang melibatkan santri akan membuat mereka memiliki tanggung

jawab untuk mematuhi peraturan yang telah ditetapkan, karena mereka ikut serta dalam penetapannya. Adanya hukuman harus ditetapkan secara adil dan disertai dengan adanya pembinaan dan pengajaran guna memberikan dukungan, bimbingan dan kesempatan refleksi agar mereka belajar dari kesalahan dan memperbaiki kesalahan yang telah dilakukannya.

Komunikasi terbuka antara ndalem, pengurus, dan santri sangatlah penting dalam menetapkan sebuah ta'ziran, karena santri harus merasa nyaman untuk menyampaikan kekhawatiran mereka terkait ta'ziran yang sedang diberlakukan dipondok. Pada proses penerapan hukuman harus dievaluasi secara berkala untuk mengetahui nilai keefektifitasnya dengan cara melakukan pemantauan secara terus-menerus pada perilaku para santri. Dengan begitu pondok pesantren dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan dan pertumbuhan santri sambil memastikan kepatuhan dan kedisiplinan dari peraturan yang telah ditetapkan.

4) Harapan dan saran untuk sistem ta'ziran yang diberlakukan dipondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto

Harapan dan saran dari santriwati untuk sistem ta'ziran yang diberlakukan dipondok bisa dilakukan dengan lebih bijak dan mempertimbangkan latar belakang kesalahan yang dilakukan, karena pada dasarnya mereka menginginkan bahwa hukuman atau ta'ziran tidak hanya bersifat menghukum saja tetapi juga dapat memberikan pelajaran yang membangun dan memotivasi untuk berubah menjadi lebih baik lagi. Dengan berikut ini santriwati (CD) memiliki harapan dan saran untuk sistem ta'ziran yang ditetapkan dipondok :

*“Kalo saran atau tanggapan dari aku tuh em... kalo bisa ya dirubah sedikit lagi karna mengingat santri yang disini juga semakin berkurang, juga mental santri baru yang sekarang itu lebih sensi jadi klo di bilangin kerass bakal ya mereka ngga pada nyamann, ga pada betahhh gituuu.. jadi aku ya sebagai santri dan menjabat pengurus harus gimana cara nya bikin mereka manut tapi ngga pake cara yang keras untuk menghindari hal yang membuat mereka ngga nyaman. Terus sekarang kan udah mulai masuk kuliah lagi yah lah itu kan udah mulai sibuk lagi jadi semoga aja pra pengurus mengerti lagi kesibukan santri yang lain begitu sih mba hehe”*

Selain itu santriwati (BC) juga memiliki harapan dan saran untuk sistem ta'ziran dipondok, sebagai berikut :

*“Emm..apayah, ya mungkin kalo kaya misalkan satu hari itu cukup misal kaya yaudah ta'zirannya nulis satu juz gitu, jadi lebih ke diplotin gitu ga harus per item, soalnya kan ta'ziran nulis dan baca satu juz aja udah memberatkan asalkan emang bener-bener nulia gitu lho, jadi gaperlu harus nulis ini itu, bayar ini itu, baca ini itu gitu lhoo”*

Santriwati (AB) juga menyatakan terkait saran dan harapan untuk sistem ta'ziran dipondok :

*“Ada emm.. mungkin bisa yah sistem ta'zirannya itu tuh yah jangan cuma nulis-nulis aja, mungkin bisa diganti dengan yang lain yang lebih bermanfaat atau bisa didiskusikan ulang gitu”*

Dari pernyataan wawancara santriwati (AB), (BC), dan (CD) maka dapat disimpulkan bahwa harapan utama para santriwati terhadap sistem ta'ziran di Pondok Pesantren Roudlotul ‘Uluum Purwokerto adalah diadakan penyesuaian sistem ta'zir yang lebih bijaksana, manusiawi, dan relevan dengan kondisi santrinya. Para santri tidak menolak adanya ta'ziran yang bertujuan untuk pembinaan kedisiplinan, namun mereka menginginkan agar bentuk ta'ziran itu tidak berfokus kepada hukuman tetapi memiliki nilai edukatif dan mendorong perubahan perilaku yang lebih baik.

Pernyataan dari santriwati (CD) menyatakan bahwasanya mental santri cenderung lebih sensitif, jadi jika pendekatan dilakukan secara keras maka akan berdampak negatif bagi kenyamanan santriwati. (CD) juga menyarankan agar pengurus belajar cara mendidik yang lebih tegas tetapi tidak membuat emosional santri merasa tertekan. Selanjutnya pernyataan dari santriwati (BC) yang menyatakan bahwa ta'ziran dibuat menjadi lebih terukur dan tidak terlalu memberatkan apalagi jika dilakukan dalam waktu yang bersamaan, jadi (BC) menyarankan agar ta'ziran ketika tidak berada dipondok pada malam hari cukup difokuskan pada satu bentuk tugas saja, agar tidak double-double atau menumpuk dan tetap memberikan efek jera tanpa membebani santri.

Selain itu, santriwati (AB) juga menyatakan bahwa bentuk ta'ziran bisa lebih variative dan bermanfaat tidak hanya sebatas menulis dan membaca saja, paling engga membuka opsi agar sistem ta'zir bisa didiskusikan ulang bersama santri untuk mencari solusi agar tetap disiplin dan tidak mengganggu kegiatan sehari-hari. Jadi secara keseluruhan para santriwati berharap agar sistem ta'zira tetap dijalankan sebagaimana mestinya, namun dengan pendekatan yang lebih fleksibel, komunikatif dan mempertimbangkan kondisi santri dalam menjalankan aktivitas lain. Harapan ini mencerminkan adanya pembinaan yang tetap tegas namun berlandaskan empati dan pemahaman terhadap situasi santri.

## **2. Penerapan Teknik pengelolaan stress karena adanya ta'ziran pada santriwati di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto**

- 1) Teknik pengelolaan stress yang digunakan santriwati di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto

Dalam menghadapi stres akibat ta'ziran, santriwati di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto menerapkan teknik pengelolaan stres secara individu tidak ada aturan khusus dari pondok mengenai bagaimana santriwati harus mengatasi stres mereka, karena setiap individu memiliki cara masing-masing untuk meredakan tekanan yang dirasakan. Beberapa santriwati memilih untuk healing dengan melakukan aktivitas yang menyenangkan, seperti membaca, menulis, atau sekadar menikmati suasana sekitar untuk menenangkan diri. Sementara itu, ada juga yang lebih nyaman dengan me time, menyendiri sejenak untuk merenung atau beristirahat agar pikiran lebih tenang.

Pendekatan ini menunjukkan bahwa pengelolaan stres di pondok lebih bersifat personal, disesuaikan dengan kebutuhan dan kenyamanan masing-masing santriwati. Tidak ada metode baku yang diterapkan secara kolektif, sehingga setiap individu diberi kebebasan untuk menemukan cara terbaik dalam menghadapi tekanan akibat ta'ziran. Hal ini memungkinkan mereka untuk lebih mengenal diri sendiri dan memahami strategi coping yang paling efektif bagi mereka.

a. Subjek AB

Pada subjek AB menggunakan berbagai Teknik pengelolaan stress untuk menghadapi tekanan akibat ta'ziran berdasarkan hasil wawancara, AB mengungkapkan :

*“itu sih mba eemm.. mencari ketenangan dan kesenangan diluar pondok dengan cara me time atau healing bareng sama temen-temen. Tapi emm.. yang penting galupa juga tetep selalu berdoa kepada Allah”*

Dari pernyataan AB strategi yang dilakukan adalah :

- Strategi fisik dengan melakukan healing atau *me time* untuk menenangkan diri
- Strategi spirituan dengan tetap menjaga hubungan dengan Allah melalui berdoa
- Strategi berbasis masalah (*Problem focused coping*) dengan cara AB mengajak teman yang juga mendapatkan ta'ziran untuk mengerjakan bersama-sama agar lebih ringan.

*“Kalo saya sih biasanya cari temen yang sama-sama dapet ta'ziran juga, terus kaya yaudah lah yok kita kerjain bareng-bareng nanti kan jadinya ga stres, dan selain itu saya juga biasa me time atau menyendiri gitu”*

- Strategi berbasis emosio (*Emosional focused coping*) dengan cara AB melakukan *me time* atau menyendiri untuk menenangkan emosinya.

Berdasarkan teori Lazarus dan Folkman, subjek AB melakukan penilaian kognitif bahwa ta'ziran adalah sumber tekanan, namun ia berusaha untuk menyesuaikan diri dengan Teknik coping yang mengutamakan dukungan sosial dan spiritual.

b. Subjek BC

Pada subjek BC menggunakan berbagai Teknik pengelolaan stress untuk menghadapi tekanan akibat ta'ziran berdasarkan hasil wawancara, AB mengungkapkan :

*“Yahh kalo aku sediri sih untuk sedikit menghilangkan stress itu ya dengan cara hilling, klo ngga pergi beli makanan yang aku sukaa kaya nyeblok, gacoan, dan lain lain mba, itu aku lakuin kalo eh... emang udah beneran pusing banget sama muak dengan ta'ziran sini sih mba”*

Dari pernyataan BC strategi yang dilakukan adalah :

- Strategi fisik dengan melakukan healing atau mencari makanan favorit untuk relaksasi
- Strategi berbasis masalah (*Problem focused coping*) dengan cara BC mencicil tugas ta'ziran agar tidak menumpuk dan menyebabkan stress berlebihan.

*“Emm.. nyicil sih yah paling, dan diselingi dengan heaing ga sih biar ga terlalu stres-stres banget”*

- Strategi berbasis emosio (*Emosional focused coping*) dengan cara BC mencari kenyamanan emosional melalui kegiatan yang menyenangkan.

Berdasarkan teori Lazarus dan Folkman menunjukan bahwa BC menilai ta'ziran sebagai situasi stress, namun BC menghadapi dengan kombinasi antara penyelesaian masalah dan upaya pengelolaan emosi secara positif.

#### c. Subjek CD

Pada subjek BC menggunakan berbagai Teknik pengelolaan stress untuk menghadapi tekanan akibat ta'ziran berdasarkan hasil wawancara, CD mengungkapkan :

*“Mungkin emm... bisa berupa me time, drakor, musik, dan main sama teman-teman kuliah, pokoknya yang bisa membuat plong gitu, tapi disisi lain saya juga berusaha untuk mengontrol emosi, berusaha berfikir positif, dan berusaha memanage waktu, soalnya saya kan kuliah ditambah mondok apalagi emm... saya mengikuti organisasi jadi harus pinter pinter ngatur, begitu mba”*

Dari pernyataan BC strategi yang dilakukan adalah :

- Strategi fisik dengan melakukan *me time*, menonton drama korea, mendengarkan music, bermain bersama teman untuk melepas ketegangan.
- Strategi emosional dengan cara berusaha berfikir positif dan mengontrol emosi.
- Strategi kognitif dengan cara merenungkan permasalahan dan mencari cara adaptasi terhadap tekanan

- Strategi manajemen waktu dengan cara berusaha membagi waktu secara efektif antara kuliah, pondok, dan organisasi.

*“Mungkin emm... bisa berupa me time, drakoran, musik, dan main sama teman-teman kuliah, pokoknya yang bisa membuat plong gitu, tapi disisi lain saya juga berusaha untuk mengontrol emosi, berusaha berfikir positif, dan berusaha memanage waktu, soalnya saya kan kuliah ditambah mondok apalagi emm... saya mengikuti organisasi jadi harus pinter pinter ngatur, begitu mba”*

Dari pernyataan diatas, bisa dilihat bahwa mereka telah menerapkan teknik pengelolaan stress sesuai dengan teori Wade dan Travis<sup>81</sup> meskipun dilakukan secara alami tanpa mereka sadari.

a) Strategi fisik

Yaitu usaha yang dilakukan untuk menenangkan tubuh dan pikiran, dengan cara mendengarkan music, nonton, jalan-jalan, atau hanya dengan menikmati suasana di sekitar. Seperti yang dilakukan oleh santriwati (CD) dan (BC) yang memilih untuk *me time* dan *healing* untuk menenangkan diri mereka. Dengan melakukan kegiatan tersebut akan membuat tubuh menjadi rileks dan pikiran jadi plong, karna sesuai dengan teori bahwa relaksasi fisik itu bisa menurunkan stress.

b) Strategi Emosional

Yaitu usaha untuk mengontrol emosi dan berfikir positif, seperti yang disampaikan oleh santriwati (CD) yang memahami bahwa stress itu bagian dari hidup yang harus dihadapi dengan tenang dan sikap yang positif, sesuai dengan teori bahwa berfikir positif akan mengurangi tekanan emosional akibat stres.

c) Strategi Kognitif

Yang terlihat saat santriwati merenung dan mencoba memahami permasalahan, seperti dengan menyendiri sebentar. Mereka belajar

---

<sup>81</sup> Angeline Tarigan, Zefany, Hosana, Yeni Appulembang, Anna, and Indra Nugroho, Prapto, ‘Pengaruh Stress Management Terhadap Resiliensi Mahasiswa Semester Akhir Di Palembang’, *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6.1 (2018), pp. 61–67.

menimbang kembali bahwasanya stress karena ta'ziran itu bukan suatu bebas tetapi sesuatu hal yang bisa dilalui dengan sabar.

d) Strategi manajemen waktu

Yaitu usaha mengelola waktu engan baik agar mengurangi rasa terburu-buru dan tekanan, seperti yang diterapkan oleh santriwati (CD) yang menyebut bahwa dirinya harus pandai dalam mengatur waktu karena menjalani kehidupan sebagai santri, mahasiswa, dan juga ikut organisasi.

e) Strategi spiritual

Yaitu kegiatan seperti sholat, dzikir, dan berdoa agar diberi ketenangan dan dapat membantu lebih sabar dalam menghadapi tekanan seperti ta'ziran. Seperti yang diterapkan santriwati (AB) yang menyebut bahwa dirinya tidak lupa untuk selalu berdoa kepada Allah.

Jadi bisa disimpulkan bahwa teknik yang mereka gunakan dalam menghadapi stress akibat ta'ziran sudah mencakup teori dari Wade dan Travis, hanya saja penerapannya berbeda-beda dan sesuai kenyamanan mereka. Sedangkan analisis berdasarkan teori Lazarus dan Folkman menyatakan bahwa stress muncul ketika seseorang menilai situasi yang dihadapi sebagai suatu ancaman atau beban yang melebihi kemampuan untuk mengatasinya. Jadi didalam konteks ini ta'ziran yang diberikan kepada santriwati menurut pespektif mereka sebagai sesuatu yang memalukan, karena dilakukan di depan umum sehingga dapat mengganggu harga diri dan kestabilan emosional mereka. Situasi semakin kompleks karena santriwati juga harus menjalani aktifitas perkuliahan dan orngisasi yang membuat mereka menjadi semakin tertekan. Namun masing-masing dari individu memiliki cara tersendiri dalam merespon tekanan tersebut.

Berdasarkan dari hasil wawancara, santriwati menggunakan berbagai bentuk strategi coping untuk menghadapi akibat dari ta'ziran. Strategi ini terbagi menjadi dua, diantaranya sebagai berikut :

- Strategi berbasis masalah (*Problem-focused coping*)

Strategi ini dilakukan dengan menghadapi langsung sumber stress untuk mengurangnya :

Santriwati (AB) mengatakan bahwa ia mengajak teman yang juga mendapat ta'ziran untuk mengerjakan bersama. Hal ini menunjukkan bahwa (AB) mencoba mengurangi beban dengan berbagi dan menyelesaikan tugas bersama, sebagai bentuk kolaborasi yang mempermudah beban. Selain itu santriwati (BC) menyebutkan bahwa menyicil ta'ziran sebagai bentuk manajemen tugas agar tidak menumpuk dan membuat stress berlebihan.

- Strategi berbasis emosi (*Emotion-focused coping*)

Strategi ini bertujuan untuk mengelola reaksi emosional terhadap stress:

Santriwati (AB) menyebut bahwa melakukan me time atau menyendiri sebagai cara untuk menenangkan diri. Sedangkan santriwati (CD) menyampaikan bahwa mengatasi stress dengan cara menonton drama korea, mendengarkan music, bermain dengan teman, berusaha berfikir positif, dan belajar mengelola emosi. Selain itu, (CD) juga menyebutkan usaha manajemen waktu sebagai bentuk adaptasi terhadap tekanan yang datang dari berbagai arah (kuliah, pondok, organisasi).

Jadi kesimpulannya bahwa santriwati itu tidak hanya melihat ta'ziran sebagai hukuman, tetapi juga sebagai tantangan yang menuntut mereka untuk menyesuaikan diri, karena penilaian kognitif mereka terhadap situasi dan kemampuan untuk menghadapinya menjadi kunci dalam menentukan stress dan cara penanganannya.

- 2) Upaya pengelolaan stress yang sarankan oleh pengurus di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto

Dalam menghadapi berbagai bentuk ta'ziran, baik santriwati maupun pengurus pondok memiliki pandangan masing-masing tentang bagaimana aturan tersebut mempengaruhi keseharian dan kondisi psikologis santriwati. Hal ini ada beberapa santriwati merasa bahwa sistem ta'ziran yang ada cukup berat, terutama ketika mereka harus menjalani beberapa bentuk hukuman dalam satu

waktu. Namun disisi lain pengurus pondok juga memahami bahwa tekanan di pondok, ditambah dengan kesibukan kuliah, dapat membuat santriwati merasa stres. Oleh karena itu, pengurus berusaha memberikan solusi, seperti memberikan jeda waktu untuk istirahat dan motivasi agar santriwati bisa tetap menjalani aturan dengan lebih nyaman.

Adapun tanggapan dari pengurus mengenai kesulitan yang dihadapi oleh santriwati, yang dikemukakan oleh ustadzah Widi Wahyu Lestari selaku lurah pondok putri:

*“Yah kalau untuk santriwati yang mengalami stress pasti ada yah karena eh disini kan rata-rata itu kan mahasiswa seperti itu jadi banyak tekanan selain di pondok juga pasti ada tekanan di perkuliahan, jadi pasti ada beberapa santri itu mengalami stress begitu”*

*“Jadi eh... kalau misal ada yang mengeluh gitu ke pengurus nanti pasti kita tanya nih, gimana? Ada apa? gitu, maksudte keluhannya apa? oh mba ini ini ini kek gitu dari anaknya misal berat mba ta'zirannya, nanti dari pengurus sendiri memberikan ekh.. yah wejangan lah, motivasi, kita juga eh mencoba mencari jalan keluarnya sama-sama gitu”*

*“Yah untuk eh tekniknya itu ada yang pertama, dari pengurus memberikan kebebasan waktu untuk santri yah seperti midalnya di.. waktu pagi sampai sore hari tu sebelum waktu ngaji kita memberikan kebebasan untuk santriwati mau melakukan kegiatan apa selain kegiatan yang ada dipondok begitu, yang kedua itu eh.. dari pengurus sendiri memberikan motivasi dan juga wejangan bagi santri, terus eh... dari kita juga yah memberikan waktu lah jadi dari ngaji ke ngaji yang selanjutnya atau kegiatan yang selanjutnya itu ekh.. jadi tidak langsung nanti ada jeda waktu untuk istirahat bisa untuk makan atau mengerjakan tugas dari perkuliahan”*

Dari pernyataan pengurus dapat disimpulkan bahwa pihak pengurus pondok menyadari bahwa santriwati juga menjalani perkuliahan, jadi tidak hanya menghadapi tekanan dari peraturan pondok saja tetapi tanggung jawab akademik juga. Oleh karena itu pengurus tidak hanya fokus pada pembentukan disiplin saja tetapi memberikan ruang dan pendekatan yang lebih dalam menangani santriwati yang mengalami stress.

Dari pernyataan pengurus menyatakan bahwa keluhan santriwati akan didengarkan dan mereka juga diberi kesempatan untuk menyampaikan perasaan mereka, setelah itu pengurus akan memberikan nasehat, motivasi, dukungan emosional, dan mencari solusi bersama. Disisi lain pengurus juga memberikan

upaya yang konkret untuk santri dengan cara 1) memberikan waktu istirahat yang cukup atau kebebasan beraktivitas dipagi hingga sore hari karena waktu untuk melakukan perkuliahan, 2) memberikan motivasi dan wejangan sebagai bentuk perhatian dan dukungan moral, 3) memberikan kelonggaran waktu untuk menyelesaikan tugas kuliah agar santriwati tidak merasa tertekan karena menjalani tanggung jawab dua sekaligus.

Dari pernyataan pengurus dapat dilihat bahwa pendekatan pengurus cukup memperhatikan kondisi psikologis santriwati. pendekatan yang dilakukan bisa membantu untuk mengurangi stress dan mendorong santriwati untuk menjalani kegiatan pondok dengan lebih tenang. Tapi disisi lain apakah pengurus memberikan arahan dan dukungan kepada santriwati ketika ada yang mengalami kesulitan dalam menghadapi ta'ziran? Berikut tanggapan santriwati (AB) terkait sikap pengurus kepada santrinya :

*“Gada arahan tertentu sih, pokok ta'ziran yah harus dikerjain soale kan biar kita belajar tanggung jawab, soale kan kita udah mau melakukan kan berarti kita harua berani bertanggung jawab gitu”*

Selain itu tanggapan dari santriwati (BC) lain yang mengemukakan bahwa :

*“Emm.. kalo itu tergantung orangnya sih, karna kadang ada yang cuek dan ada yang memberi dukungan juga kek yah ayo dipipil biar cepet selesai tanggungannya, tapi ada sebagian mereka yang ga peduli juga”*

Dikuatkan dengan pernyataan santriwati (CD) terkait sikap pengurus kepada santri sebagai berikut :

*“Kalau menurut saya sih kurang merangkul ya... pengurus lebih ke sibuk ke urusannya masing-masing, sehingga mereka kurang... kurang apayah seperti kurang berbaur terhadap santrinya, seperti itu mba”*

Setelah mendapatkan pernyataan dari kedua belah pihak yaitu pengurus dan santriwati, maka dapat disimpulkan bahwa pengurus memang telah memiliki niat dan upaya untuk membantu para santri dalam menghadapi stres yang diakibatkan oleh ta'ziran, tetapi dalam pelaksanaannya belum dirasakan oleh para santri sepenuhnya. Dari pihak pengurus mengaku bahwa mereka selalu

terbuka kepada santriwati yang mengalami kesulitan dan berusaha untuk mencari solusi bersama, namun disisi lain jika dilihat dari pernyataan santriwati (AB), (BC), dan (CD) dukungan dari pengurus belum diterapkan dalam sehari-hari.

Beberapa santriwati menyatakan bahwa tidak ada arahan khusus dari pengurus karena tergantung pribadi masing-masing, ada yang bersikap cuek dan juga yang mau menasehati. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara niat dan pelaksanaan dilapangan, karena beberapa santriwati merasa kurang dirangkul dan kurang mendapat dukungan emosional saat menghadapi kesulitan atas stress akibat ta'ziran. Berikut dapat menjadi catatan penting bahwa meskipun sistem sudah dirancang dengan memperhatikan pendekatan psikologis tetapi pelaksanaan dan komunikasi pengurus dan santriwati perlu ditigkatkan lagi, agar upaya dalam pendampingan bisa dirasakan oleh santriwati. Karena dengan adanya dukungan dari pengurus para santri masih perlu dalam keterlibatan emosional, kepekaan, dan kedekatan sosial agar para santri merasa bahwa mereka benar-benar didampingi bukan hanya menjalani hukuman atau ta'ziran secara formal saja.

## B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, stres akibat ta'ziran di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto tidak hanya disebabkan oleh bentuk hukuman saja, tetapi juga dari sistem peraturan yang kompleks, padatnya aktivitas santri, dan ketidaksesuaian antara harapan seseorang dengan tuntutan pondok. Beberapa santriwati telah menggambarkan bahwa beban emosional itu muncul ketika seseorang tidak memiliki ruang untuk mengekspresikan diri atau mendapatkan perlakuan secara adil. Ketika pelanggaran kecil diberikan hukuman atau ta'zir yang berat dan dilakukan di depan umum maka akan membuat mereka merasa malu, bersalah, dan tertekan. Sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman yang menyatakan bahwa stress muncul karena seseorang menilai situasi sebagai bentuk ancaman dan merasa tidak memiliki cara untuk mengatasinya.

Dalam penelitian ini masing-masing santriwati menunjukkan cara yang berbeda-beda dalam merespon tekanan yang di hadapinya. Strategi yang mereka gunakan mencerminkan pendekatan yang dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman, yaitu (*problem focused coping*) strategi berbasis masalah dan (*emotion focused coping*) strategi berbasis emosi. Sebagian santriwati memilih strategi berbasis masalah dengan mencicil ta'ziran bersama teman atau mengatur waktu dengan lebih baik agar tidak mengganggu kegiatan lain, selain itu ada juga yang memilih strategi berbasis emosi dengan cara mendengarkan music, mencari hiburan, menyendiri untuk menenangkan diri, hal ini menunjukkan bahwa meskipun tidak ada panduan dari pondok setidaknya para santriwati memiliki strategi tersendiri dalam menghadapi stress mereka

Dalam teori Wade dan Travis, Teknik pengelolaan yang digunakan oleh santriwati mencakup lima strategi, diantaranya strategi fisik, strategi emosional, strategi, kognitif, strategi, manajemen waktu, dan strategi spiritual. Dari beberapa strategi, ada yang memilih relaksasi melalui me time atau healing, ada juga yang fokus mendekatkan diri kepada Allah. Bahkan santriwati (CD) mampu mengabungkan berbagai strategi secara bersamaan, seperti mengatur waktu, menjaga pikiran agar tetap positif, dan mencari dukungan sosial dari teman terdekat. Hal ini menunjukkan bahwa, pengelolaan stress yang dilakukan bersifat

holistic dan sesuai dengan kehidupan mereka sebagai santriwati sekaligus mahasiswa.

Dilihat dari hasil wawancara juga menunjukkan adanya kesenjangan antara niat baik pengurus dan pengalaman nyata santriwati, karena pengurus menyatakan bahwa mereka telah memberikan waktu istirahat, motivasi, dan ruang diskusi bagi santriwati tetapi kenyataannya sebagian santriwati merasa belum sepenuhnya di dampngi secara emosional bahkan ada beberapa yang menyebutkan bahwa pendekatan penrurus masih formal dan kurang personal. Karena hal itu maka menjadi catatan penting bahwa dukungan dari peengurus tidak cukup dalam bentuk kebijakan saja, tetapi juga perlu dimaksimalkan dengan lebih manusiawi, empati, dan melibatkan santri ketika mendiskusikan peraturan dan evaluasi sistem ta'ziran.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Ta'zir dan Teknik Pengelolaan Stres pada Santriwati di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto, dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk ta'ziran yang dihadapi oleh santriwati meliputi peringatan verbal, pemberian tugas tambahan seperti menulis atau membaca surah tertentu, serta pembatasan hak-hak tertentu. Sebagian santriwati menganggap ta'ziran sebagai sarana pendidikan kedisiplinan, namun sebagian lainnya merasakan tekanan emosional, rasa malu, dan stres, khususnya jika ta'ziran diberikan di depan umum atau disertai tugas yang berat. Penilaian kognitif santriwati terhadap ta'ziran sebagai ancaman terhadap harga diri mereka sesuai dengan teori Lazarus dan Folkman, yang menjelaskan bahwa stres muncul ketika individu menilai situasi sebagai beban yang melebihi kemampuan mereka untuk mengatasi.

Adapun teknik pengelolaan stres yang digunakan santriwati dalam menghadapi ta'ziran sangat beragam dan bersifat individual, karena tidak adanya aturan khusus dari pondok tentang bagaimana santriwati harus mengatasi stres. Teknik-teknik tersebut mencakup strategi berbasis masalah (*problem-focused coping*), yaitu dengan menyelesaikan sumber stres seperti mengerjakan tugas ta'ziran secara bertahap atau bersama teman. Selain itu, santriwati juga menggunakan strategi berbasis emosi (*emotion-focused coping*) dengan cara melakukan me time, healing, mendengarkan musik, menonton drama, hingga berpikir positif untuk meredakan tekanan emosional. Di samping itu, beberapa santriwati menerapkan strategi fisik untuk merilekskan tubuh dan pikiran melalui aktivitas menyenangkan, strategi kognitif untuk memahami dan mengubah sudut pandang terhadap masalah, strategi manajemen waktu untuk menyeimbangkan aktivitas kuliah, mondok, dan organisasi, serta strategi spiritual dengan memperbanyak doa agar mendapatkan ketenangan batin.

Temuan ini sesuai dengan teori Wade dan Travis, yang menyatakan bahwa pengelolaan stres melibatkan pendekatan fisik, emosional, kognitif, sosial, dan spiritual.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa santriwati tidak hanya melihat ta'ziran sebagai hukuman semata, tetapi juga sebagai tantangan yang mendorong mereka untuk mengembangkan strategi adaptasi sesuai dengan karakteristik pribadi masing-masing. Namun, adanya kesenjangan dalam dukungan emosional dari pengurus pondok menjadi catatan penting. Beberapa santriwati merasakan kurangnya perhatian dan pendampingan dari pihak pengurus ketika mengalami stres akibat ta'ziran. Oleh karena itu, peningkatan kepekaan emosional, keterlibatan sosial, dan pendekatan yang lebih humanis dari pihak pengurus sangat diperlukan agar santriwati tidak hanya menjalani ta'ziran secara formal, tetapi juga merasa didampingi dan diperhatikan dalam aspek emosional dan psikologisnya.

## **B. Saran**

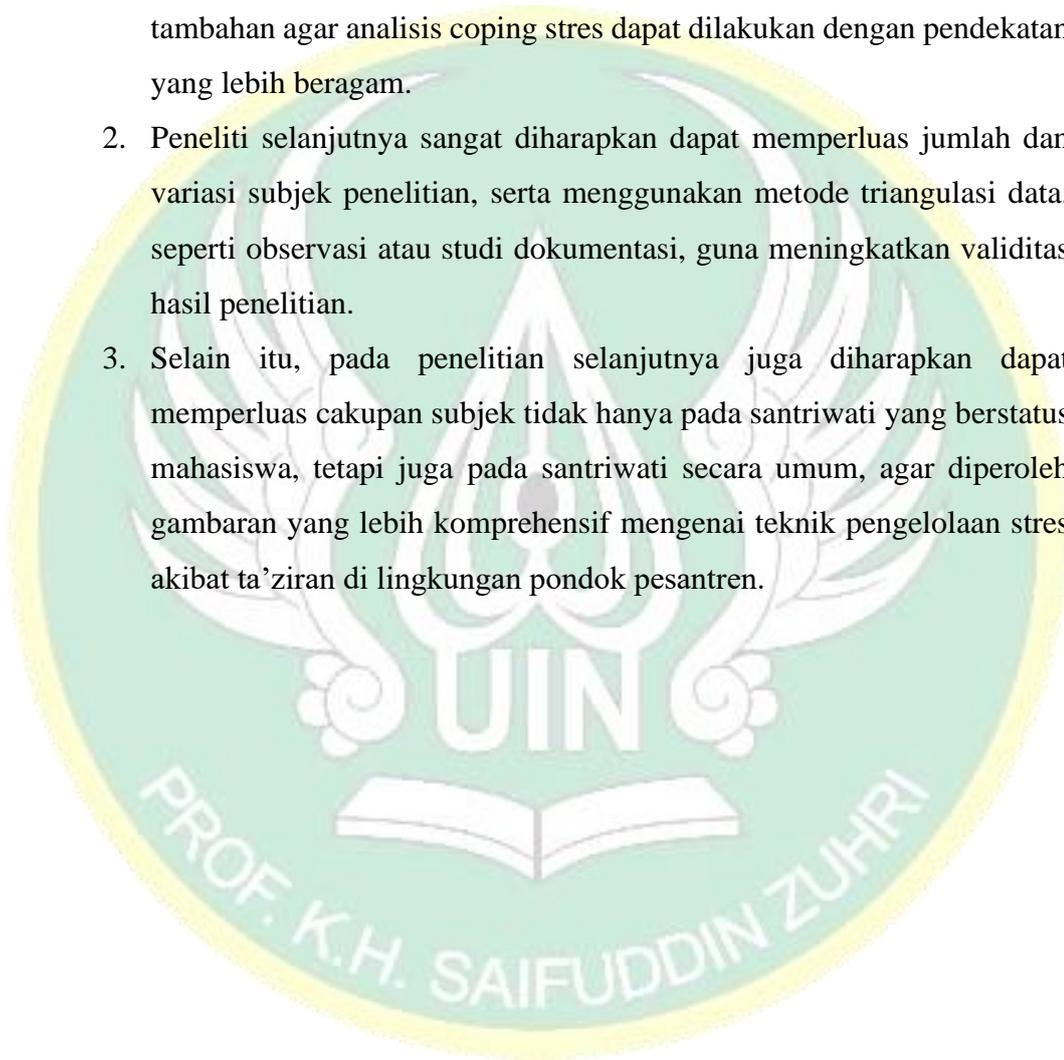
Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan, diantaranya sebagai berikut :

1. Pada aspek teori, penelitian ini hanya menggunakan teori Lazarus dan Folkman serta Wade dan Travis sebagai acuan utama dalam menganalisis teknik pengelolaan stres, sehingga belum mengeksplorasi teori-teori lain yang mungkin relevan untuk memberikan sudut pandang yang lebih luas, seperti teori coping dari Carver atau pendekatan resilience.
2. Pada aspek data, subjek yang diwawancarai terbatas hanya pada tiga santriwati saja sehingga hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan untuk keseluruhan populasi santriwati di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto.
3. Pada analisis data, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif tanpa triangulasi data yang lebih mendalam, sehingga validitas hasil masih bergantung pada subjektivitas interpretasi peneliti. Selain itu, konteks penelitian yang hanya berfokus pada santriwati yang

juga berstatus sebagai mahasiswa yang menyebabkan keterbatasan dalam memahami pengalaman santriwati non-mahasiswa yang mungkin memiliki dinamika stres yang berbeda.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, adapun saran yang diberikan oleh penulis untuk peneliti selanjutnya diantaranya sebagai berikut :

1. Bagi peneliti selanjutnya, untuk mempertimbangkan penggunaan teori tambahan agar analisis coping stres dapat dilakukan dengan pendekatan yang lebih beragam.
2. Peneliti selanjutnya sangat diharapkan dapat memperluas jumlah dan variasi subjek penelitian, serta menggunakan metode triangulasi data, seperti observasi atau studi dokumentasi, guna meningkatkan validitas hasil penelitian.
3. Selain itu, pada penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat memperluas cakupan subjek tidak hanya pada santriwati yang berstatus mahasiswa, tetapi juga pada santriwati secara umum, agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai teknik pengelolaan stres akibat ta'ziran di lingkungan pondok pesantren.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abrori, Q. U., 'Pelaksanaan Ta'zir Dalam Menumbuhkan Kedisiplinan Santri Putra Di Pondok Pesantren Raudlotul Tholibin (TSI) Kasingan Rembang (Doctoral Dissertation, IAIN KUDUS). Manajemen Public Relation, (Bandung:: Pustaka Setia,2019). Hal. 104. 1', 2022, p. Hal. 104. 1
- Adilla, Amma Chorida, 'Pembentukan Karakter Disiplin Melalui Metode Ta'zir (Studi Analisis Santriwati Pondok Pesantren Bustanul Mansuriyah).', *Journal Of Islamic Education: The Teacher of Civilization*, 3.1 (2022), pp. 1–16
- Adlini, Miza Nina, Anisya Hanifa Dinda, Sarah Yulinda, Octavia Chotimah, and Sauda Julia Merliyana, 'Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka', *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6.1 (2022), pp. 974–80, doi:10.33487/edumaspul.v6i1.3394
- Ahmad, Ikromul Afifi, " Tinjauan Hukum Islam t Erhadap Hukuman Ta ' Zir Dalam Pendidikan Di Pondok Pesantren Modern Baitussalam Prambanan ", 2024
- Ajlillah, A. S. L, 'Fenimena Ta'zir Di Pondok Pesantren Al-Amien Kediri, Analisis Dampak Psikologis Santri Terkait Penerapan Ta'zir', 1.4 (2021), pp. 11–68
- Alfinuha, Setyani, Hartanti Hartanti, and Ktut Dianovinina, 'Berdamai Dengan Diabetes: Pengelolaan Stres Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Penderita Diabetes', *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 13.2 (2021), pp. 83–86, doi:10.20885/intervensipsikologi.vol13.iss2.art1
- Alhadi, A., & Noviani, D., 'Efektivitas Ta'zir Dalam Meningkatkan Disiplin Santri Di Pondok Pesantren At-Tauhid Kampong Tauhid Sriwijaya Ogan Ilir.', *Jurnal Contemplate Jurnal Studi-Studi Kesilaman CONTEMPLATE: Jurnal Ilmiah Studi Keislaman*, 4.01 (2023), pp. 52–88
- Anissa, M., Akbar, R. R., Malik, R., & Sari, W., 'Kegiatan Edukasi Untuk Mencegah Gangguan Kesehatan Mental Di Pesantren Al-Falah.', *Abdimasku: Jurnal Pengembangan Masyarakat*, 7.1 (2024), p. 361,

doi:10.62411/ja.v7i1.1639

Anna Freud, 'Skala Perceived Stress Scale (PSS)', *CORC*, 2022  
<<https://search.app/QupmuvgQd1W4ZydV7ini>>

Annisa Dwi Fitrianingrum, and Faza Karimatul Akhlak, 'Pengaruh Punishmen Terhadap Efek Jera Santriwati Di Pondok Pesantren Al-Hamidiah Sawangan-Depok', *Jurnal Qiroah*, 11.1 (2021), pp. 1–15, doi:10.33511/qiroah.v11n1.1-15

Antariksa, Walid Fajar, Abdul Fattah, and Mutiara Arlisyah Putri Utami, 'Evaluasi Program Pendidikan Pesantren Mahasiswa Model Cipp (Context, Input, Process, Product)', *Evaluasi: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 6.1 (2022), pp. 75–86, doi:10.32478/evaluasi.v6i1.848

Blogger, 'Ponpes Roudlotul 'Ulum, Balong, Purwokerto', 2018  
<<https://roudlotululumbalong.blogspot.com/2018/05/1.html?m=1>> [accessed 5 July 2024]

Choirul, I.A., 'Data Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia Tahun 2023', 2023  
<<https://tirto.id/artikel123.>> [accessed 12 April 2023]

Daulay, Wardiyah, Sri Eka Wahyuni, and Mahnum Lailan Nasution, 'Kualitas Hidup Orang Dengan Gangguan Jiwa: Systematic Review', *Jurnal Keperawatan Jiwa (JK): Persatuan Perawatan Nasional Indonesia*, 9.1 (2021), pp. 187–96

Dewi, Anak Agung Putri Kusuma, 'Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Pada Situasi [Andemi Covid-19 Di Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali]' (Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, 2021)

Dewi Masruroh, 'Strategi Coping Stres Santri Pondok Pesantren Murottilil Qur'an Berdasarkan Tipe Kepribadian', 2021

Dilia, Difa Ilwa, Rony Rony, and Anis Trianawati, 'Pengaruh Ta'zir Terhadap Akhlak Santri Putri Pondok Pesantren', *At-Tadzkir: Islamic Education*

*Journal*, 1.1 (2022), pp. 1–12, doi:10.59373/attadzkir.v1i1.1

Dina, Ayu, 'Penerapan Ta'Zir Dalam Mendisiplinkan Santri Di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi'in Sobo Guno Kabupaten Ponorogo', 2023

dr. Rifan Eka Putra Nasution, CPS, CTPS, *Panduan Praktis Mengelola Stres*

Dwitama, Tinutur Restu, 'Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Untuk Membantu Siswa Mengurangi Stres Belajar Pada Siswa Kelas Xi Di Sma N 1 Sewon', *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 7.1 (2021), pp. 17–25

Endang, Sulastri, 'Pengaruh Pelaksanaan Ta'zir Terhadap Ketaatan Santriwati Pada Aturan Di Pondok Pesantren Nurul Huda Al-Islami Pekanbaru.', *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.*, 4.1 (2023), pp. 88–100

Faizah, L. N., 'Tinjauan Hukum Pidana Islam Terhadap Pelaksanaan Hukum Ta'zir Cambuk Di Pondok Pesantren Dar Al-Qur'an', *Fakultas Hukum Pidana Islam Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*, 2020

Fauziah, A., 'Implementasi Ta'zir Dalam Peningkatan Kedisiplinan Santri Di Pondok Pesantren Yambu'ul Qur'an Kediri', *Universitas IAIN Kediri*, 2024, pp. 1–23

Febriani, E.S, 'Analisis Data Dalam Penelitian Tindakan Kelas', *Jurnal Kreativitas Mahasiswa*, 1.2 (2023), pp. 140–53

Fernanti, Usfania, Yuni Asri, Dian Pitaloka Priasmoro, Sahda Eka Ardiyanti, and Pondok Pesantren, 'Gambaran Stres Pada Santriwati Penghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren An Nur 1 Asrama Az Zubaidah Bululawang Kabupaten Malang', *Keperawatan*, 18.1 (2024), pp. 83–89

Fiana, I. L., 'Penerapan Sistem Ta'zir Dalam Meningkatkan Sikap Disiplin Santri Putri Al Muqoddasah Krandon Kudus (Doctoral Dissertation, IAIN KUDUS).', 19.5 (2023)

Firmanda, Hengki, Harpita Dwi Cahyani, and Viona Margaretha, 'Penerapan Ta'zir Terhadap Santri Dalam Perspektif Undang-Undang Perlindungan Anak

Nomor 35 Tahun 2014 Tentang Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak Dan Pemikiran Ibnu Rusyd', *Jurnal Pendidik Indonesia (JPIn)*, 5.2 (2022), pp. 485–98

Hasan, Hajar, 'Pengembangan Sistem Informasi Dokumentasi Terpusat Pada STMIK Tidore Mandiri', *Jurasik (Jurnal Sistem Informasi Dan Komputer)*, 2.1 (2022), pp. 23–29 <<http://ejournal.stmik-tm.ac.id/index.php/jurasik/article/view/32>>

Hasanah, Uswatun, and Naeli Sa'adah, 'Gambaran Stress Dan Strategi Coping Pada Santri Tahfidz Di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-'Asyiqiyah', *Scholastica: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 3.2 (2021), pp. 1–16

Herlina, Lenny, Muhammad Ali Syahbana, Saidah Ramadhan, and Ilman Paris, 'Penyuluhan Manajemen Stres Dan Manajemen Waktu Pada Santri Di Pondok Pesantren', *JILPI: Jurnal Ilmiah Pengabdian Dan Inovasi*, 2.4 (2024), pp. 829–40, doi:10.57248/jilpi.v2i4.404

Hidayah, K. L. & Sukatamam, S. S., 'Efektifitas Ta'zir Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri Putri Di Pondok Pesantren Darussa'adah.', 2024, pp. 9–34

Izah, Nurul, Dewi Khurun Aini, and Baidi Bukhori, 'Stress Dan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Bertempat Tinggal Di Pondok Pesantren', *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3.1s (2023), pp. 231–42, doi:10.25299/jicop.v3i1s.12364

kominfo, 'Pemerintah Cetak Puluhan Ribu Santri Wirausaha. Kategori Berita Pemerintahan', 2023 <<https://www.kominfo.go.id/content/detail/53326/pemerintah-cetak-puluhan-ribu-santri-wirausaha/0/berita>>

Lestari, Wahyu Muji, Lie Liana, and Ajeng Aquinia, 'Pengaruh Stres Kerja, Konflik Kerja Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan', *Jurnal Bisnis Dan Ekonomi*, 27.2 (2020), pp. 100–110, doi:10.35315/jbe.v27i2.8192

- Linayaningsih, Mulya Virgonita I. W. Fitria, 'Efektivitas Pelatihan Berfikir Positif Sebagai Strategi Coping Stress', *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 18 (2016), pp. 251–59  
<<https://journals2.usm.ac.id/index.php/jdsb/article/view/574/385>>
- Luthfiyah, Muh. Fitrah, 'Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas Dan Studi Kasus', November, 2019, p. 26
- M. Arizki Illah Adi Putra, Arista Ayu Ambarwati, Jefri Azriel Hadiano. Ahmad Guntur Alfianto, 'Efektivitas Edukasi Berbasis Manajemen Stres Terhadap Kesehatan Mental Di Pesantren.', *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 5.2 (2025) <<https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/SISTHANA/article/view/68/62>>
- Mamun, M. A.A., and M. Hasanuzzaman, 'Implementasi Ta'zir Dalam Pembentukan Karakter Kedisiplinan Santri Di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang', *Energy for Sustainable Development: Demand, Supply, Conversion and Management*, 2020, pp. 1–14
- Maulana, Zikra, Arini Safitri, Ari Pamungkas, and Rafi'i Rafi'i, 'Tingkat Stres Pada Santri Baru Raudhatul Jannah Palangka Raya', *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8.3 (2022), pp. 211–16 <<https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/article/view/8889>>
- Maulid, R., 'Pahami Kata Kunci Perbedaan Data Sekunder Dan Data Primer', 2022 <<https://dqlab.id/pahami-kata-kunci-perbedaan-data-sekunder-dan-data-primer>>
- Mawaddah, Siti, 'Implementasi Experiential Learning Kehidupan Sosial Keagamaan Putri', 2019
- Misran, Misran, 'Kriteria Tindak Pidana Yang Diancam Hukuman Ta'Zir', *LEGITIMASI: Jurnal Hukum Pidana Dan Politik Hukum*, 10.1 (2021), p. 25, doi:10.22373/legitimasi.v10i1.10515
- Mo'tasim, 'Problem Dan Solusi Atas Penerapan Ta'zir Di Pesantren (Studi Kasus

Di Pondok Pesantren Al Ibrohimy Galis Bangkalan)', *Kuttab*, 4.1 (2020), doi:10.30736/ktb.v4i1.102

Mohammad Tohir Umar, 'Resistensi Santri Putra Terhadap Penerapan Ta'Zir Di Pondok Pesantren Assanusi Cirebon Jawa Barat', 2023

Novianti Nasrullah, A., & Yusmiana, G, 'Wawancara Bisnis', 2022, p. 06 <<https://osf.io/uarhq/download> ,>

Nurhafizah, Nurhafizah, Salsabillah Putri, Salfen Hasri, and Sohiron Sohiron, 'Manajemen Stress Dalam Perspektif Islam', *Khazanah Pendidikan*, 18.1 (2024), p. 45, doi:10.30595/jkp.v18i1.20673

Nuriah, Fitri Syifa, 'Penerapan Ta ' Zir Dalam Membentuk Karakter Kedisiplinan Santri Di Pondok Pesantren Babakan Jamanis', 1.1 (2023), pp. 45–52

parasian, C. S., & Adiputra, I. G., 'Pengaruh Stres Kerja Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan.', III.4 (2021), pp. 922–32

Purnamasari, Ai, and Ekasatya Aldila Afriansyah, 'Kemampuan Komunikasi Matematis Siswa SMP Pada Topik Penyajian Data Di Pondok Pesantren', *Plusminus: Jurnal Pendidikan Matematika*, 1.2 (2021), pp. 207–22, doi:10.31980/plusminus.v1i2.896

Puspitaningsih, D. H., & Kusuma, Y. L. H., *Diabetes Mellitus, Stres Dan Manajemen Stres. E-Book Penerbit STIKes Majapahit.*, ed. by Apt Rifa'atul Laila Mahmudah, Mfarm.Klin. (STIKes Majapahit Mojokerto, 2017)

Rahayu, C., *Pengaruh Pemberian Hukuman Terhadap Kedisiplinan Ibadah Santri Pondok Pesantren Muhammadiyah Ahmad Dahlan Metro (Doctoral Dissertation, IAIN Metro).*, 2023

Rahmah, Aulia, Meti Agustini, Darmayanti Darmayanti, and Mardha Raya, 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Santri Dan Santriwati Remaja Di Pondok Pesantren Al-Ikhlash Negara', *Jurnal Sosial Dan Sains*, 3.9 (2023), pp. 967–82, doi:10.59188/jurnalsosains.v3i9.1012

- Rahmawati, Teti, 'Peningkatan Pengetahuan Dan Manajemen Stress Di Masa Pandemi Covid-19 Bagi Masyarakat', *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5.1 (2021), pp. 8–11
- Renata, Dian, Afiatin Nisa, and Sabrina Dachmiati, 'Deskripsi Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren Kader Uswatun Hasanah Pagaden', *Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 3.1 (2023), p. 55, doi:10.31332/mercusuar.v3i1.6813
- Rizky Fadilla, Annisa, and Putri Ayu Wulandari, 'Literature Review Analisis Data Kualitatif: Tahap Pengumpulan Data', *Mitita Jurnal Penelitian*, 1.No 3 (2023), pp. 34–46
- Rizqiyah, Fathatur, 'Pengaruh Penerapan Ta'zir Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri Di Pondok Pesantren Nurul Huda Banat Simbang Kulon Buaran Pekalongan', *Islamika*, 3.2 (2021), pp. 163–70, doi:10.36088/islamika.v3i2.1298
- Robaiyani, Siti, Intan Nurul Azizah, M Mawahib Ahyauddin, and Nur Sultonah, 'Penerapan Teknik Relaksasi Pernapasan Dalam Dan Relaksasi Benson Untuk Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Di Ma ' Had Al Jami ' Ah UIN Walisongo Semarang', 2.2 (2024), pp. 2951–61
- Rosa, Nadya Nela, Lina Eka Retnaningsih, and Miftahul Jannah, 'Pengaruh Strategi Koping Stres Mahasiswa Terhadap Stres Akademik Di Era Pandemi Covid-19', *Tanjak: Journal of Education and Teaching*, 2.2 (2021), pp. 103–11
- Rosidah, N. S., 'Strategi Management Stress Orangtua Selama Mendampingi Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh.', *In Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Pattimura*, Vol. 1, No.36962
- Saiful Arif, Sama'i, 'Dampak Psikologis Pelaksanaan Sanksi Terhadap Santri Di Pondok Pesantren Al-Ishlah Sedang Agung, Kecamatan Paciran, Kabupaten Lamongan', *Kesejahteraan Sosial*, I (1): 1-1 (2015), pp. 1–15
- Salsabila, Imtinan, *Penerapan Penghargaan Dan Hukuman Pada Santri Putri*

*Pondok Pesantren An-Nawawi Al- Bantani Ditinjau Dari Perspektif Pendidikan Islam, 2024*

Sejati, Muh Wahyu, 'Pengaruh Ta'Zir Terhadap Tingkat Kedisiplinan Santri Putra Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Raudlatul', *Skripsi, Semarang: UIN Walisongo, 2019*

Setiawan, Sigit, Alfiandy Warih Handoyo, and Fkip Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, 'Pelatihan Keterampilan Kesehatan Mental Bagi Guru Menghadapi Stres Dalam Masa Pembelajaran Daring', *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, 3.1 (2020), pp. 362–66*

Shelly Selvia, and Sutopo Sutopo, 'Penerapan Metode Ta'zir Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Santriwati', *Ummul Qura Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan, 16.1 (2021), pp. 50–59, doi:10.55352/uq.v16i1.379*

Sri Suryani, 'Pelatihan Manajemen Stres Untuk Menurunkan Stres Pada Santri Pesantren Ar Raudlatul Hasanah Medan', 2017

Suhartini, Andewi, 'Pemberdayaan Santri Melalui Pendidikan Entrepreneurship', *Ri'ayah: Jurnal Sosial Dan Keagamaan, 16.1 (2022), pp. 52–64*

Sujadi, Eko, and Yuserizal Bustami, 'Locus of Control Dan Coping Stress Pada Santri Pondok Pesantren', *Indonesian Journal of Counseling & Development, 02.02 (2020), pp. 156–67*

Suryani, Desak Ayu, and B. Primandini Yunanda Harumi, 'Ketangguhan Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Sebuah Kajian Literatur', *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 10.9 (2024), pp. 125–32* <<https://doi.org/10.5281/zenodo.11173272>>

Sweeney, R. D., 'Arts, Language and Hermeneutical Aesthetics: Interview with Paul Ricoeur (1913-2005)', *Philosophy and Social Criticism, 36.8 (2010), pp. 935–51, doi:10.1177/0191453710375592*

- Syarbaini, Ahmad, 'Konsep Ta'Zir Menurut Perspektif Hukum Pidana Islam', *Jurnal Tahqiqqa : Jurnal Ilmiah Pemikiran Hukum Islam*, 17.2 (2023), pp. 37–48, doi:10.61393/tahqiqqa.v17i2.167
- Tarigan, Zefany, Hosana, Angeline, Yeni Appulembang, Anna, and Indra Nugroho, Prpto, 'Pengaruh Stress Management Terhadap Resiliensi Mahasiswa Semester Akhir Di Palembang', *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6.1 (2018), pp. 61–67
- Vinahapsari, C. A., & Rosita, R., 'Pelatihan Manajemen Waktu Pada Stres Akademik Karyawan Penuh Waktu.', *Bisnis Darmajaya*, Vol. 06, N.01 (2020), pp. 20–21  
<<https://jurnal.darmajaya.ac.id/index.php/JurnalBisnis/article/view/1668>>
- Wahyuningtiyas, Leny Awalia, 'Hubungan Orientasi Masa Depan Dengan Stres Remaja Di Panti Asuhan Muhammadiyah Pamekasan', *Digital Repository Universitas Jember*, 2020
- Wikipedia, 'Istilah Santri Di Pesantren', 2015, pp. 5–6
- Zaini Pirdaus, Siti Roudlotul Jannah, 'Konsep Ta'zir Dalam Pandangan Psikologi Pendidikan Islam Di Pondok Pesantren Al-Falah Kabupaten Pesesir Barat', 9.2 (2022), pp. 356–63
- Zulfa, Laila Ngindana, 'Pesantren Dan Pelanggaran HAM (Studi Analisa Tentang Ta'zir Dalam Pesantren Salafy)', *Jurnal Progress: Wahana Kreativitas Dan Intelektualitas*, 8.1 (2020), p. 101, doi:10.31942/pgrs.v8i1.3447

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**



## *Lampiran 1*

### **PANDUAN WAWANCARA**

Subjek : Santri dan Pengurus pondok

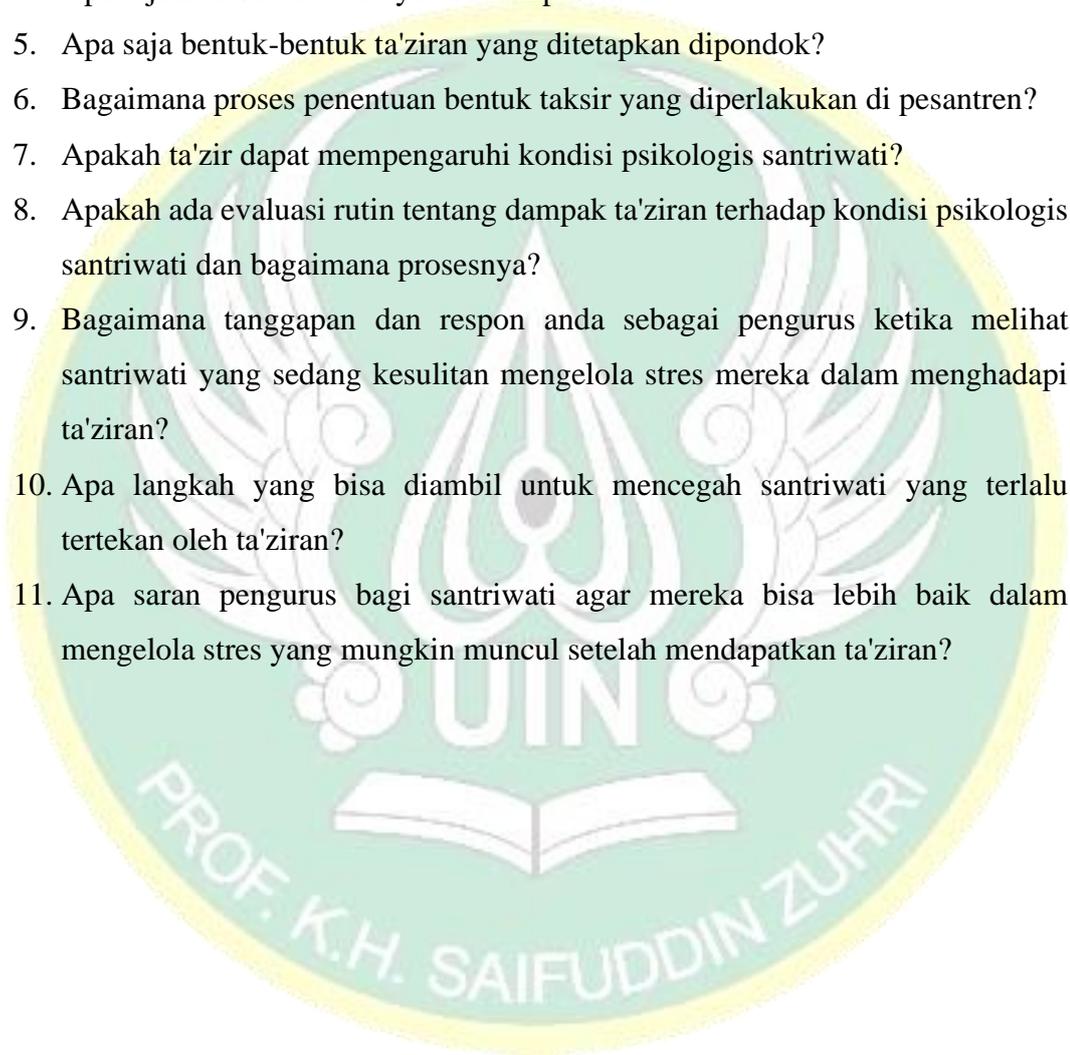
Objek : Stres karena ta'ziran

Pertanyaan untuk santriwati :

1. Sudah berapa lama anda menjadi santri di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto?
2. Sebelumnya apakah kamu pernah mendapatkan ta'ziran selama mondok di sini?
3. Bagaimana perasaanmu atau pengalamanmu saat dita'zir oleh pengurus?
4. Bagaimana perasaan atau pengalaman anda saat dita'zir oleh pengurus?
5. Menurut kamu, apakah ta'zir yang diberikan di pondok dapat menyebabkan stres?
6. Ketika ta'zir yang kamu terima cukup banyak atau menumpuk apa yang bisa kamu lakukan untuk menghindari stres?
7. Ketika kamu sedang merasa stress saat menghadapi ta'ziran apakah teman-teman atau pengurus ikut berperan?
8. Bagaimana sikap pengurus ketika ada santri yang mengalami kesulitan dalam menjalani ta'zir? apakah mereka memberi arahan atau dukungan tertentu?
9. Menurut Anda apakah taksiran yang diberlakukan di pondok ini dapat memberi dampak tertentu bagi santri?
10. Bagaimana cara Anda menjaga keseimbangan emosi agar tetap tenang meskipun mendapatkan ta'ziran?
11. Apakah menurut anda ta'ziran itu berdampak apa?
12. Jika diberi kesempatan apakah ada saran atau harapan untuk sistem ta'ziran di pondok agar lebih baik lagi bagi santri?

Pertanyaan untuk pengurus :

1. Ada Berapa jumlah santriwati yang tinggal di lingkungan pondok pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto?
2. Dari jumlah santriwati yang ada terbagi menjadi berapa tingkatan atau kelas?
3. Apakah diperlakukan ta'zir bagi santriwati yang melanggar peraturan?
4. Apa tujuan diberlakukannya ta'zir di pesantren?
5. Apa saja bentuk-bentuk ta'ziran yang ditetapkan dipondok?
6. Bagaimana proses penentuan bentuk taksir yang diperlakukan di pesantren?
7. Apakah ta'zir dapat mempengaruhi kondisi psikologis santriwati?
8. Apakah ada evaluasi rutin tentang dampak ta'ziran terhadap kondisi psikologis santriwati dan bagaimana prosesnya?
9. Bagaimana tanggapan dan respon anda sebagai pengurus ketika melihat santriwati yang sedang kesulitan mengelola stres mereka dalam menghadapi ta'ziran?
10. Apa langkah yang bisa diambil untuk mencegah santriwati yang terlalu tertekan oleh ta'ziran?
11. Apa saran pengurus bagi santriwati agar mereka bisa lebih baik dalam mengelola stres yang mungkin muncul setelah mendapatkan ta'ziran?



## *Lampiran 2*

Hasil wawancara santriwati AB

Hari : Selasa, 11 November 2024

Pukul : 15.30-selesai

| No. | Pertanyaan  |
|-----|---|
| 1.  | <b>Interview</b> : Assalamualaikumwarahmatullahiwabarokatuh<br><b>Subjek</b> : Waalaikumsalamwarohmatullahiwabarokatuh  |
| 2.  | <b>Interview</b> :Perkenalkan nama saya Fatmi Khasanah, semester 7 Bimbingan Konseling Islam dari Kampus UIN SAIZU Purwokerto, jadi saya disini mau merepoti mba melalui wawancara terkait ta'ziran, guna memenuhi tugas akhir<br><b>Subjek</b> : Boleh mba silahkan  |
| 3.  | <b>Interview</b> : Emm sebelumnya nama mbanya siapa yaaaa<br><b>Subjek</b> : Nama saya subjek AB  |
| 4.  | <b>Interview</b> : Oke, mba saat ini berusia berapa tahun?<br><b>Subjek</b> : Usia saya 20 tahun  |
| 5.  | <b>Interview</b> : Okeh, jadi nanti itu saya akan menanyakan beberapa butir pertanyaan mba, boleh kita mulai dari sekarang?<br><b>Subjek</b> : Boleh mba  |
| 6.  | <b>Interview</b> : Sudah berapa lama anda menjadi santri di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto?<br><b>Subjek</b> : Sudah lama, kurang lebih 2 tahunan dari 2022   |
| 7.  | <b>Interview</b> : Sebelumnya apakah kamu pernah mendapatkan ta'ziran selama mondok di sini?<br><b>Subjek</b> : oh yah mba saya beberapa kali pernah mendapatkan ta'ziran, jadi ta'ziran yang pernah saya terima itu macam-macam, ada yang disuruh nulis satu juz itu kalo kabur, terus baca surat al-waqiah em.. terus kadang-kadang tuh kalo misalnya kita bikin kesalahan terus ketahuan sama umi juga dapet ta'zir dadakan karena ga jamaah itu dipanggil sama umi terus disuruh berdiri di depan ndalem terus disuruh baca surat yasin, waqiah sama Ar-Rahman. Jadi ta'ziran ini diluar catatan ta'ziran pengurus soale ta'ziran diberikan langsung oleh keluarga ndalem |
| 8.  | <b>Interview</b> : Boleh diceritakan apa saja bentuk ta'zir yang pernah kamu dapatkan?<br><b>Subjek</b> : Oke jadi emm ta'zirannya itu macam-macam ada suruh nulis satu juz itu kalo kabur, emm terus baca surat al-waqiah terus kadang-kadang kalo misalnya kita bikin kesalahan terus ketahuan sama umi juga bakal dita'zir contohnya kalo kita ga ikut jamaah nanti bakal dipanggil sama umi untuk berdiri didepan dalem dan disuruh bawa beberapa surat emm ada surat al-waqiah, surat yasin, sama ar-rahman emm pokok itu ta'ziran diluar catatan pengurus karna biasanya umi yang manggil anak-anak ta'ziran itu.   |
| 9.  | <b>Interview</b> : Bagaimana perasaanmu atau pengalamanmu saat dita'zir oleh pengurus?<br><b>Subjek</b> : em.. waktu awal-awal sih saya masih merasa bersalah dan juga malu karena kan saat ta'ziran tuh kan dipajang di parkiran yang notabnya didepan pondok putra dan keliatan sama santri-santri lain   |
| 10. | <b>Interview</b> : Menurut kamu, apakah ta'zir yang diberikan di pondok dapat menyebabkan gangguan psikologis?  |

|     |   |
|-----|---|
|     | <p><b>Subjek</b> : Iyaa karna kan kita juga sebagai mahasiswa dan santri yah mba jadi kalo kita lagi dapet ta'ziran tuh pasti stres karena harus bagi waktu buat nulis ta'ziran seperti nulis waqiah, terus nulis surat-surat dan juz-juzan gitu terus kita jadine stres karena harus belajar juga buat kuliah</p>  |
| 11. | <p><b>Interview</b> : Ketika ta'zir yang kamu terima cukup banyak atau menumpuk apa yang bisa kamu lakukan untuk menghindari stres?</p> <p><b>Subjek</b> : Kalo saya sih biasanya cari temen yang sama-sama dapet ta'ziran juga, terus kaya yaudah lah yok kita kerjain bareng-bareng nanti kan jadinya ga stres, dan selain itu saya juga biasa me time atau menyendiri gitu</p>                 |
| 12. | <p><b>Interview</b> : Ketika kamu sedang merasa stress saat menghadapi ta'ziran apakah teman-teman atau pengurus ikut berperan?</p> <p><b>Subjek</b> : Emm... biasanya kalo dari pengurus tuh malah kek dibilang "makanya jangan ta'ziran biar ga pusing kaya gitu" kalo temen-temen malah lebu merangkul tapi kalo pengurus paling yah satu dua aja</p>  |
| 13. | <p><b>Interview</b> : Bagaimana sikap pengurus ketika ada santri yang mengalami kesulitan dalam menjalani takdir? apakah mereka memberi arahan atau dukungan tertentu?</p> <p><b>Subjek</b> : Gada arahan tertentu sih, pokok ta'ziran yah harus dikerjain soale kan biar kita belajar tanggung jawab, soale kan kita udah mau melakukan kan berarti kita harua berani bertanggung jawab gitu</p> |
| 14. | <p><b>Interview</b> : Menurut Anda apakah taksiran yang diberlakukan di pondok ini dapat memberi dampak tertentu bagi santri?</p> <p><b>Subjek</b> : Tentu bisa berdampak banget sih mba, terua kita malah jadi kadang tuh males kalo kena ta'zira jadi kaya emm.. kaya lama-lama terbiasa sama ta'ziran</p>  |
| 15. | <p><b>Interview</b> : Bagaimana cara Anda menjaga keseimbangan emosi agar tetap tenang meskipun mendapatkan ta'ziran?</p> <p><b>Subjek</b> : itu sih mba eemm.. mencari ketenangan dan kesenangan diluar pondok</p>   |
| 16. | <p><b>Interview</b> : Apa dampak ditetapkannya ta'ziran?</p> <p><b>Subjek</b> : Selagi tidak berlebihan ya positif mba, tetapi kalau sudah berlebihan ta'zirannya itu ya menjadi negatif</p>  |
| 17. | <p><b>Interview</b> : Jika diberi kesempatan apakah ada saran atau harapan untuk sistem ta'ziran di pondok agar lebih baik lagi bagi santri?</p> <p><b>Subjek</b> : Ada emm.. mungkin bisa yah sistem ta'zirannya itu tuh yah jangan cuma nulis-nulis aja, mungkin bisa diganti dengan yang laine yang lebih bermanfaat atau bisa didiskusikan ulang gitu</p>                                     |
| 18. | <p><b>Interview</b> : Oww baik mba, jadi emm saya akhiri yah mba... pertanyaannya kan sudah terjawab semua, sebelumnya saya mengucapkan terimakasih telah mengganggu waktu mba sekalian, emm... sekian dari saya apabila ada banyak kesalahan mohon dimaafkan,terimakasih wassalamualaikumwarohmatullahiwabarokatuh</p> <p><b>Subjek</b> : waalaikumsalam</p>                                     |

Hasil wawancara subjek BC

Hari : Rabu, 20 November 2024

Pukul : 15.00-selesai

| No. | Pertanyaan  |
|-----|---|
| 1.  | <b>Interview</b> : Assalamualaikumwarahmatullahiwabarokatuh<br><b>Subjek</b> : Waalaikumsalamwarohmatullahiwabarokatuh  |
| 2.  | <b>Interview</b> : Jadi sebelumnya perkenalkan ya mba nama saya Fatmi Khasanah, saya semester 7 Bimbingan Konseling Islam kuliah di UIN SAIZU Purwokerto, sebelumnya boleh kita perkenalan terlebih dahulu mba? Sebelum kita memulai wawancara<br><b>Subjek</b> : Boleh mba   |
| 3.  | <b>Interview</b> : baik jadi nanti saya akan menajukan beberapa butir pertanyaan ya mba, jadi mohon dijawab dengan eh sesuai mba aja, jadi apakah boleh kita mulai saja?<br><b>Subjek</b> : Boleh mba dimulai   |
| 4.  | <b>Interview</b> : Sudah berapa lama anda menjadi santri di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto?<br><b>Subjek</b> : Saya sejak tahun 2022  |
| 5.  | <b>Interview</b> : Sebelumnya apakah kamu pernah mendapatkan ta'ziran selama mondok di sini?<br><b>Subjek</b> : Saya pernah melanggar peraturan itu mba   |
| 6.  | <b>Interview</b> : Boleh diceritakan apa saja bentuk ta'zir yang pernah kamu dapatkan?<br><b>Subjek</b> : Iya paling misalkan nulis al-waqiah gitu yah kan itu karna ga ikut ngaji sore, terus kaya ta'ziran jamaah itu baca emm.. al-quran satu juz apayah, iya terus pernah ta'ziran kabur juga baca at-taubah sama nulis satu juz  |
| 7.  | <b>Interview</b> : Bagaimana perasaanmu atau pengalamanmu saat dita'zir oleh pengurus?<br><b>Subjek</b> : emm, menurut saya kalo banyak mendapat ta'ziran bisa membuat seseorang merasa stress yah mba, karena kan hitungan dari ta'ziran sendiri itu kaan emm.. satu hari itu ibaratnya ga cuman satu kategori ta'ziran saja, kek misal satu hari kita meninggalkan kegiatan dipondok itu saja sudah menumpuk apalagi kalo misalkan saya meninggalkan kegiatan satu hari dua hari itu akan sangat banyak catatan ta'ziran sehingga bisa membuat strs yah mba"                |
| 8.  | <b>Interview</b> : Menurut kamu, apakah ta'zir yang diberikan di pondok dapat menyebabkan gangguan psikologis?<br><b>Subjek</b> : Emm.. mungkin kalo misalkan orang yang terlalu banyak dapet ta'ziran itu bisa merasa stres yah, karena kan hitungan dari ta'ziran sendiri itu eh.. satu hari itu ibaratnya ga cuma satu ta'ziran aja, jadi misalkan satu hari itu kita telah meninggalkan kegiatan pondok itu kan ta'zirannya sudah menumpuk, apalagi kalo misalkan melanggar 2 hari atau 3 hari dengan alasan penting tapi tidak diberi izin itu bisa stress sih menurutku |
| 9.  | <b>Interview</b> : Ketika ta'zir yang kamu terima cukup banyak atau menumpuk apa yang bisa kamu lakukan untuk menghindari stres?<br><b>Subjek</b> : Emm.. nyicil sih yah paling, dan diselingi dengan heaing ga sih biar ga terlalu stres-stres banget  |
| 10. | <b>Interview</b> : Ketika kamu sedang merasa stress saat menghadapi ta'ziran apakah teman-teman atau pengurus ikut berperan?  |

|     |  |
|-----|--|
|     | <p><b>Subjek</b> : Emm... kalo temen-temen ada mba, soale kan mereka juga ada yang dapet ta'ziran jadi kek "ayok semangat" pokok saling suport lah yah mba, kalo dari pengurus palingan ya.. "ayo cepetan dicicil" gitu-gitu sih</p>   |
| 11. | <p><b>Interview</b> : Bagaimana sikap pengurus ketika ada santri yang mengalami kesulitan dalam menjalani ta'zir? apakah mereka memberi arahan atau dukungan tertentu?</p> <p><b>Subjek</b> : Emm.. kalo itu tergantung orangnya sih, karna kadang ada yang cuek dan ada yang memberi dukungan juga kek yah ayo dipipil biar cepet selesai tanggungannya, tapi ada sebagian mereka yang ga peduli juga</p>   |
| 12. | <p><b>Interview</b> : Menurut Anda apakah ta'ziran yang diberlakukan di pondok ini dapat memberi dampak tertentu bagi santri?</p> <p><b>Subjek</b> : Emm.. mungkin dari tujuannya kan biar membuat efek jera yah, agar para santrinya itu pada disiplin dan sebagainya tapi kalo misalkan santri-santrinya pada kurang cocok sama ta'zirannya mungkin bisa kaya timbul stres dan bisa kaya yah apa milih buat nyerah dan keluar pondok gitu yah jadi untuk sebagian orang dampaknya itu ada yang membuat mereka jadi lebih disiplin karena ternyata kalo dapet ta'ziran itu berat jadi mending saya memilih disiplin saja, tapi juga ada yang sebaliknya mereka memilih untuk memberontak kaya gitu kek yaudah lah nyerah aja kek gitu</p> |
| 13. | <p><b>Interview</b> : Bagaimana cara Anda menjaga keseimbangan emosi agar tetap tenang meskipun mendapatkan ta'ziran?</p> <p><b>Subjek</b> : Yahh kalo aku sendiri sih untuk sedikit menghilangkan stress itu ya dengan cara hilling, klo ngga pergi beli makanan yang aku sukaa kaya nyeblok, gacoan, dan lain lain mba, itu aku lakuin kalo eh... emang udah beneran pusing banget sama muak dengan ta'ziran sini sih mba</p>  |
| 14. | <p><b>Interview</b> : Apa dampak ditetapkannya ta'ziran?</p> <p><b>Subjek</b> : Dampaknya positif ya mba, karena agar kita kapok dan tentunya jangan mengulanginya lagi</p>  |
| 15. | <p><b>Interview</b> : Jika diberi kesempatan apakah ada saran atau harapan untuk sistem ta'ziran di pondok agar lebih baik lagi bagi santri?</p> <p><b>Subjek</b> : Emm..apayah, ya mungkin kalo kaya misalkan satu hari itu cukup misal kaya yaudah ta'zirannya nulis satu juz gitu, jadi lebih ke diplotin gitu ga harus per item, soalnya kan ta'ziran nulis dan baca satu juz aja udah memberatkan asalkan emang bener-bener nulia gitu lho, jadi gaperlu harus nulis ini itu, bayar ini itu, baca ini itu gitu lhoo</p>   |
| 16. | <p><b>Interview</b> : Baik mba, jadi pertanyaannya kan sudah terjawab semua, mungkin itu saja mba yang ingin saya tanyakan, terimakasih sudah meluangkan waktunya sebentar ya mba</p> <p><b>Subjek</b> : Baik mba</p>  |
| 17. | <p><b>Interview</b> : Saya memohon maaf apabila banyak kesalahan baik tingkah laku maupun perkataan, terimakasih ya mbaa</p> <p><b>Subjek</b> : Iya sama-sama</p>  |
| 18. | <p><b>Interview</b> : Assalamualaikumwarohmatullahiwabarokatuh</p> <p><b>Subjek</b> : waalaikumsalamwarohmatullahiwabarokatuh</p>  |

Hasil wawancara subjek CD

Hari : Selasa, 17 Desember 2024

Pukul : 14.50-selesai

| No. | Pertanyaan  |
|-----|---|
| 1.  | <b>Interview</b> : Baik Assalamualaikumwarahmatullahiwarokatuh<br><b>Subjek</b> : Waalaikumsalamwarohmatullahiwarokatuh   |
| 2.  | <b>Interview</b> : Jadi gini mba sebelumnya perkenalkan nama saya Fatmi Khasanah, saya disini ingin sedikit meminta waktu mba guna mewawancarai terkit ta'ziran ya mba<br><b>Subjek</b> : boleh mba silahkan  |
| 3.  | <b>Interview</b> : Sudah berapa lama anda menjadi santri di Pondok Pesantren Roudlotul 'Ulum Purwokerto?<br><b>Subjek</b> : emm.. yah kurang lebih dua tahun mba  |
| 4.  | <b>Interview</b> : Sebelumnya apakah kamu pernah mendapatkan ta'ziran selama mondok di sini?<br><b>Subjek</b> : Sering sekali wkwk  |
| 5.  | <b>Interview</b> : Boleh diceritakan apa saja bentuk ta'zir yang pernah kamu dapatkan?<br><b>Subjek</b> : Oww... biasanya sih seperti karena tidak mengikuti sholat jamaah terus tidak mengikuti madi atau ngaji terus kadang pulang ke pondok terlambat begitu   |
| 6.  | <b>Interview</b> : Bagaimana perasaanmu atau pengalamanmu saat ditakdir oleh pengurus?<br><b>Subjek</b> : Pengalaman saya, kadang saya merasa dibuat malu karena setiap ta'ziran itu kadang disuruh berdiri di depan ndalem juga kadang kan acaranya selingkup dengan santri putra, jadi kalau kita ta'ziran berdiri lama eh bacaannya harus yang lantang kadang di liat sama santri putra seperti itu, emm... dan kadang ada rasa takut karena mungkin lagi cape-cape nya sama kegiatan kuliah emm pulang-pulang kepondok kita harus menjalankan ta'ziran dan itu harus dijalankan tepat pada waktunya seperti itu                                     |
| 7.  | <b>Interview</b> : Menurut kamu, apakah ta'zir yang diberikan di pondok dapat menyebabkan gangguan psikologis?<br><b>Subjek</b> : bisa jadi sih mba, karna kadang hal kecil aja bisa bikin ovt  |
| 8.  | <b>Interview</b> : Ketika ta'zir yang kamu terima cukup banyak atau menumpuk apa yang bisa kamu lakukan untuk menghindari stres?<br><b>Subjek</b> : Mungkin emm... bisa berupa me time, drakor, musik, dan main sama teman-teman kuliah, pokoknya yang bisa membuat plong gitu, tapi disisi lain saya juga berusaha untuk mengontrol emosi, berusaha berfikir positif, dan berusaha memanage waktu, soalnya saya kan kuliah ditambah mondok apalagi emm... saya mengikuti organisasi jadi harus pinter pinter ngatur, begitu mba  |
| 9.  | <b>Interview</b> : Ketika kamu sedang merasa stress saat menghadapi ta'ziran apakah teman-teman atau pengurus ikut berperan?<br><b>Subjek</b> : Eh pertama peran temen yah, itu menurut saya sangat penting soalnya kadang kalau bukan teman yang dipondok siapa lagi yang membantu menghilangkan apa rasa apa namanya rasa... Penat kita, rasa kesal kita, kepada yang sudah apa menghukum kita terus peran pengurus bagi kita juga menurut saya penting karena yah pengurus itu kan harusnya mengayomi kadang kalo semisal hanya memberi hukuman itu kayanya kurang tepat, karena peran pengurus dipondok itu harus tetap mengayomi anak-anaknya gitu |
| 10. | <b>Interview</b> : Bagaimana sikap pengurus ketika ada santri yang mengalami kesulitan dalam menjalani takdir? apakah mereka memberi arahan atau dukungan tertentu?<br><b>Subjek</b> : Kalau menurut saya sih kurang merangkul ya... pengurus lebih ke sibuk ke urusannya masing-masing, sehingga mereka kurang... kurang apayah seperti kurang berbaur terhadap santrinya, seperti itu mba   |

|     |  |
|-----|--|
| 11. | <p><b>Interview :</b> Menurut Anda apakah ta'ziran yang diberlakukan di pondok ini dapat memberi dampak tertentu bagi santri?</p> <p><b>Subjek :</b> bisa, semua tergantung takaran</p>  |
| 12. | <p><b>Interview :</b> Bagaimana cara Anda menjaga keseimbangan emosi agar tetap tenang meskipun mendapatkan ta'ziran?</p> <p><b>Subjek :</b> Mungkin emm... bisa berupa me time, drakoran, musikan, dan main sama teman-teman kuliah, pokoknya yang bisa membuat plong gitu, tapi disisi lain saya juga berusaha untuk mengontrol emosi, berusaha berfikir positif, dan berusaha memanage waktu, soalnya saya kan kuliah ditambah mondok apalagi emm... saya mengikuti organisasi jadi harus pinter pinter ngatur, begitu mba</p>  |
| 13. | <p><b>Interview :</b> Apa dampak ditetapkannya ta'ziran?</p> <p><b>Subjek :</b> Eww... negatif dan positif sih, dampak negatifnya itu seperti yah kita udah cappe dengan tugas kuliah kita tapi kita juga dibebani sama ta'ziran, dan dampak positifnya itu juga bisa menjadikan santri itu intropeksi diri, biar tidak melanggar apa yang sudah menjadi ketetapan di pondok pesantren</p>   |
| 14. | <p><b>Interview :</b> Jika diberi kesempatan apakah ada saran atau harapan untuk sistem ta'ziran di pondok agar lebih baik lagi bagi santri?</p> <p><b>Subjek :</b> Kalo saran atau tanggapan dari aku tuh em... kalo bisa ya dirubah sedikit lagi karna mengingat santri yang disini juga semakin berkurang, juga mental santri baru yang sekarang itu lebih sensi jadi klo di bilangin keras bakal ya mereka ngga pada nyamann, ga pada betahhh gituuu.. jadi aku ya sebagai santri dan menjabat pengurus harus gimana cara nya bikin mereka manut tapi ngga pake cara yang keras untuk menghindari hal yang membuat mereka ngga nyaman. Terus sekarang kan udah mulai masuk kuliah lagi yah lah itu kan udah mulai sibuk lagi jadi semoga aja pra pengurus mengerti lagi kesibukan santri yang lain begitu sih mba hehe</p> |
| 15. | <p><b>Interview :</b> Oww... baik terimakasih mba, karena beberapa pertanyaan sudah terjawab, jadi saya mengucapkan terimakasih dan saya mohon maaf apabila banyak kesalahan kata atau perilaku yang tidak mengenakan di hati mba yam baa, terimakasih sudah mau meluangkan waktunya</p> <p><b>Subjek ;</b> Sama-sama semoga sukses selalu dan dilancarkan segala urusannya</p>  |
| 16. | <p><b>Interview :</b> Terimakasih ya mba, semangattttt ngajinya</p> <p><b>Subjek :</b> oke mba</p>   |

Hasil wawancara pengurus 1

Hari : Rabu, 18 Desember 2024

Pukul : 15.15-selesai

| No. | Pertanyaan  |
|-----|---|
| 1.  | <p><b>Interview</b> : Baik Assalmualaikumwarohmatullahiwabarokatuh, jadi sebelumnya perkenalkan nama saya Fatmi khasanah saya disini kan ngambil subjek tentang santriwati y amba, jadi nanti izinkan saya meminta waktu mbanya sebentar untuk wawancara karena ada beberapa poin yang akan saya tanyakan, apakah diperbolehkan?</p> <p><b>Subjek</b> : Iya diperbolehkan</p>   |
| 2.  | <p><b>Interview</b> : Sebelumnya boleh diperkenalkan dulu namanya?</p> <p><b>Subjek</b> : Ya.. eh.. saya Widi Wahyu Lestasi sebagai pengurus putri di Pondok</p>  |
|     | <p><b>Interview</b> : apakah diperbolehkan untuk memulai sesi pertanyaan?</p> <p><b>Subjek</b> : baik ka dimulai saja</p>   |
| 3.  | <p><b>Interview</b> : Ada Berapa jumlah santriwati yang tinggal di lingkungan pondok pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto?</p> <p><b>Subjek</b> : yah untuk jumlah santri putri di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum itu ada eh.. 45 santri</p>  |
| 4.  | <p><b>Interview</b> : Dari jumlah santriwati yang ada terbagi menjadi berapa tingkatan atau kelas?</p> <p><b>Subjek</b> : yah untuk tingkatannya sendiri yang pertama itu ada kelas istidad, dikelas istidad itu ada 8 anak, yang kedua itu ada kelas ibtida dikelas ibtida itu terdapat 10 anak, kemudian ada kelas tsanawi dikelas tsanawi itu ada 10 anak dan untuk yang terakhir itu eh kelas alfiyah itu ada 17 anak</p>   |
| 5.  | <p><b>Interview</b> : Apakah diperlakukan ta'zir bagi santriwati yang melanggar peraturan?</p> <p><b>Subjek</b> : yah diberlakukan</p>  |
| 6.  | <p><b>Interview</b> : Apa tujuan diberlakukannya ta'zir di pesantren?</p> <p><b>Subjek</b> : yah diberlakukannya ta'ziran itu gunanya untuk mendisiplinkan santri</p>   |
| 7.  | <p><b>Interview</b> : Bagaimana proses penentuan bentuk ta'zir yang diberlakukan di pesantren?</p> <p><b>Subjek</b> : ya... eh proses penentuannya itu yang pertama kita melihat dari kelasnya dulu atau tingkatannya, terus yang kedua em... ini kira-kira eh yang dilanggar itu melebihi batas apa ngga kaya ini berat banget ga nanti ta'zirannya mengikuti seperti apa yang dilanggar gitu</p>  |
| 8.  | <p><b>Interview</b> : Apakah ada evaluasi rutin tentang dampak ta'ziran terhadap kondisi psikologis santriwati dan bagaimana prosesnya?</p> <p><b>Subjek</b> : yah seperti yang tadi saya katakana y amba, kalau untuk penentuan ta'ziran itukan dari awal kita sudah melihat nih gimana, maksudnya eh... ini ditentukannya melanggarnya apakah berat atau ngga jadi kita sudah bisa mengira-ngira gitu untuk eh... pemberian ta'ziran tersebut gitu, jadi me.. apa sih yah... mengikuti dari santrinya juga lho, ini santrinya melanggarnya berlebihan atau ngga jadi kita nanti ta'zirannya mengikuti gitutergantung dari santrinya seperti itu</p> |
| 9.  | <p><b>Interview</b> : Bagaimana tanggapan dan respon anda sebagai pengurus ketika melihat santriwati yang sedang kesulitan mengelola stres mereka dalam menghadapi ta'ziran?</p>  |

|     |  |
|-----|--|
|     | <p><b>Subjek</b> : Yah kalau untuk santriwati yang mengalami stress pasti ada yah karena eh disini kan rata-rata itu kan mahasiswa seperti itu jadi banyak tekanan selain di pondok juga pasti ada tekanan di perkuliahan, jadi pasti ada beberapa santri itu mengalami stress begitu</p>  |
| 10. | <p><b>Interview</b> : Apa langkah yang bisa diambil untuk mencegah santriwati yang terlalu tertekan oleh ta'ziran?<br/> <b>Subjek</b> : Jadi eh... kalau misal ada yang mengeluh gitu ke pengurus nanti pasti kita tanya nih, gimana? Ada apa? gitu, maksudte keluhannya apa? oh mba ini ini ini kek gitu dari anaknya misal berat mba ta'zirannya, nanti dari pengurus sendiri memberikan ekh.. yah wejangan lah, motivasi, kita juga eh mencoba mencari jalan keluarnya sama-sama gitu. Yah untuk eh tekniknya itu ada yang pertama, dari pengurus memberikan kebebasan waktu untuk santri yah seperti midalnya di.. waktu pagi sampai sore hari tu sebelum waktu ngaji kita memberikan kebebasan untuk santriwati mau melakukan kegiatan apa selain kegiatan yang ada dipondokbegitu, yang kedua itu eh.. dari pengurus sendiri memberikan motivasi dan juga wejangan bagi santri, terus eh... dari kita juga yah memberikan waktu lah jadi dari ngaji ke ngaji yang selanjutnya atau kegiatan yang selanjutnya itu ekh.. jadi tidak langsung nanti ada jeda waktu untuk istirahat bisa untuk makan atau mengerjakan tugas dari perkuliahan</p>   |
| 11. | <p><b>Interview</b> : Apa saran pengurus bagi santriwati agar mereka bisa lebih baik dalam mengelola stres yang mungkin muncul setelah mendapatkan ta'ziran?<br/> <b>Subjek</b> : Yah kalo saran itu, karena yah memang kan disini kan setiap anak kegiatannya berbeda-beda pastinya tapi yah kalau sudah ada eh.. disetiap tempat kan ada peraturan seperti itu, yah untuk mengurangi stress karena ta'ziran yah bisa dengan mengurangi ta'ziran itu sendiri, da bagaimana caranya? Yah caranya itu eh... melakukan kegiatan itu sesuai jadwal, yah jadwalnya ngaji yah ngaji, jadwalnya kuliah yah kuliah, jadwalnya istirahat yah istirahat, jadi nantinya eh... semua kegiatannya itu eh... bisa berjalan dengan sesuai apasih eh... sesuai dengan jam nya gitu, sesuai dengan waktunya gitu nanti misal waktunya ngaji kok malah mengerjakan tugas, yah nanti akan mendapatkan ta'ziran begitu, jadi kan eh dari anaknya sendiri nanti jadi kepikiran oh aku punya ta'ziran gitu, jadi nambah pikiran tugas selain tugas kita juga ada tanggungan taa'ziran kan jadi double-double gitu, jadi saran saya sih, yah melakukan eh segala kegiatan atau aktivitas itu sesuai jadwalnya gitu</p> |
| 12. | <p><b>Interview</b> : emm baik mba mungkin itu saja yang ingin saya tanyakan, apabila saya ada salah kata maupun perbuatan mohon di maafkan ngih<br/> <b>Subjek</b> : baik mba, saya juma minta maaf kalo ada kesalahan katamaupun jawaban yang kurang jelas mohon di maafkan juga</p>   |
| 13. | <p><b>Interview</b> : mba emm... misal kedepannya ada kekurangan data apakah boleh saya tanyakan kembali kepada mba?<br/> <b>Subjek</b> : oww gpp mba aman kok hehe..</p>  |
| 14. | <p><b>Interview</b> : emm yaudah yah mba mungkin itu saja, maaf mengganggu waktunya assalamualaikum<br/> <b>Subjek</b> : iyaa mba aman kok ga ganggu, waalaikumsalam</p>   |

## Hasil wawancara pengurus 2

Hari : Senin, 17 Februari 2025

Pukul : 15.30-selesai

| No. | Pertanyaan   |
|-----|--|
| 1.  | <b>Interview</b> : Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarokatuh<br><b>Sebjek</b> : Waalaikumsalam Warahmatullahi Wabarokatuh   |
| 2.  | <b>Interview</b> : Sebelumnya perkenalkan nama saya Fatmi Khasanah ingin meminta waktu mba untuk wawancara guna memenuhi laporan akhir perkuliahan<br><b>Sebjek</b> : baik ka  |
| 3.  | <b>Interview</b> : oke mba, emm.. untuk menyingkat waktu maka kita langsung saja ngih?<br><b>Sebjek</b> : baik ka  |
| 4.  | <b>Interview</b> : Apa tujuan utama diberlakukannya ta'ziran di pondok ini?<br><b>Sebjek</b> : jadi tujuan utama diberlakukan ta'zir itu karena untuk mendisiplinkan dan mengajarkan para santri tentang pentingnya ikhtiar dlam menuntut ilmu sesuai dengan visi dan misi yang tercantum  |
| 5.  | <b>Interview</b> : Apa saja jenis ta'ziran yang diterapkan dan apa aturan untuk masing-masing jenisnya?<br><b>Sebjek</b> : jadi bentuk atau jenis ta'ziran yang yang diterapkan itu berupa ee.. yang pertama ada peringatan verbal mba, jadi eh misalnya cara santri berpakaian yang kurang tepat, maka pengurus akan mengingatkan supaya kedepannya tidak terulang lagi gitu. Lalu yang kedua ee.. pemberian tugas tambahan atau denda, misalnya dengan menulis al waqi'ah bagi santri yang tidak mengikuti kegiatan mengaji ashar gitu. Selanjutnya dengan pengurangan hak-hak tertentu, jadi ketika ada santri yang tidak mampu menyelesaikan syarat perpulangan seperti pemenuhan makna pada kitab nantinya akan ditunda atau bahkan di hapuskan waktu pulang untuk anak tersebut, karena sudah dikasih kesempatan tapi tidak dilakukan dengan benar jadi harus mendapatkan konsekuensinya   |
| 6.  | <b>Interview</b> : Bagaimana cara menentukan tingkat ta'ziran untuk setiap pelanggaran?<br><b>Sebjek</b> : Ehmm, jadi gini ya... untuk menentukan tingkat ta'ziran bagi setiap pelanggaran itu sebenarnya ada beberapa hal yang harus dipertimbangkan. Pertama, tingkat keseriusan pelanggaran itu sendiri. Maksudnya, apakah pelanggaran ini termasuk ringan, sedang, atau berat? Jadi misalnya, kalau cuma lupa bawa atribut wajib, ya mungkin masih bisa ditegur atau dikasih tugas ringan. Tapi kalau udah masuk kategori serius, kayak kabur dari pondok tanpa izin, ya tentu hukumannya lebih berat. Terus, frekuensi pelanggaran juga jadi faktor penting. Kalau santriwati baru pertama kali melanggar, mungkin masih bisa diberi peringatan atau pembinaan tapi kalau sudah berulang-ulang, ya pastinya sanksinya akan lebih tegas. Selain itu dampak pelanggaran terhadap pondok juga nggak bisa diabaikan. Misalnya, kalau ada santri yang melanggar aturan dan itu sampai mempengaruhi kedisiplinan teman-temannya, bikin lingkungan pondok jadi kurang kondusif, atau bahkan menimbulkan keresahan, ya harus ada tindakan yang lebih jelas supaya nggak semakin meluas. Terakhir, kita juga harus lihat kondisi dan keadaan santriwati yang melakukan pelanggaran karena kadang kan ada santri yang melanggar bukan karena niat buruk, tapi karena ada masalah pribadi, misalnya tekanan dari keluarga atau masalah kesehatan mental. Jadi, pendekatannya nggak bisa pukul rata, harus tetap mempertimbangkan sisi kemanusiaan juga. Pokok intinya tuh penentuan ta'ziran itu nggak bisa sembarangan tapi juga harus adil, proporsional, dan tetap dalam koridor pembinaan supaya santri bisa belajar dari kesalahannya tanpa merasa tertekan berlebihan. |

|     |  |
|-----|--|
| 7.  | <p><b>Interview</b> : Apakah ada evaluasi rutin tentang dampak ta'ziran terhadap kondisi psikologis santriwati? Bagaimana prosesnya?</p> <p><b>Sebjek</b> : kami para pengurus memiliki jadwal rutin untuk mengevaluasi kebijakan dan hasil kerja dari pengurus, emm.. disisi lain kami memantau dampak ta'ziran apakah dapat mengakibatkan kondisi psikologis atau tidak gitu</p> |
| 8.  | <p><b>Interview</b> : Apakah ada pendampingan atau konseling bagi santriwati yang merasa stres karena ta'ziran?</p> <p><b>Sebjek</b> : kalo dari pengurus itu eh, paling dengan cara memperhatikan perilaku</p>  |
| 9.  | <p><b>Interview</b> : Bagaimana proses perencanaan ta'ziran? Apakah dampak psikologisnya ikut dipertimbangkan?</p> <p><b>Sebjek</b> : untuk proses perencanaan ta'zir emm.. dari pengurus akan mencoba menganalisis kebutuhan santri dan pertimbangan pada dampak psikologisnya gimana</p>   |
| 10. | <p><b>Interview</b> : Apakah pengurus pernah menerima masukan dari santriwati tentang ta'ziran? Jika ya, bagaimana tanggapannya?</p> <p><b>Sebjek</b> : kami selalu berusaha terbuka kepada para santri, karena agar mereka lebih terbuka mengenai perasaan tentang ta'ziran</p>   |
| 11. | <p><b>Interview</b> : Apakah ada program atau metode khusus untuk membantu santriwati mengelola stres akibat ta'ziran?</p> <p><b>Sebjek</b> : kalo dari pengurus belum ada program atau metode khusus untuk membantu santriwati dalam mengelola stress, tapi nantinya kami emm.. akan diskusikan kembali dan dianggap menjadi masukan</p>  |
| 12. | <p><b>Interview</b> : emm baik mungkin itu saja mba, apabila banyak kesalahan saya meminta maaf baik perkataan maupun perbuatan yang disengaja maupun tidak disengaja ngih</p> <p><b>Sebjek</b> : iya ka sama sama</p>   |
| 13. | <p><b>Interview</b> : sekian dari saya wasalamualaikum</p> <p><b>Sebjek</b> : waalaikumsalam warohmatullahi wabarokatu</p>   |

### Lampiran 3

#### SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI INFORMAN

*(Informed Consent)*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : AB  
Usia : 20 tahun  
Alamat : Jakarta

Menyatakan bahwa,

1. Saya telah mendapatkan penjelasan mengenai pelaksanaan observasi dan wawancara yang berjudul "Teknik Pengelolaan Stres karena Ta'ziran pada Santriwati di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto"
2. Pelaksanaan wawancara dan observasi pada hari Selasa, 11 November pada pukul 15.20- selesai WIB
3. Saya memahami semua informasi yang dijelaskan dan bersedia berpartisipasi dalam wawancara ini dengan memberikan data yang benar dan sesuai keadaan.
4. Interviewer bertanggung jawab sepenuhnya dan akan menjaga kerahasiaan identitas interviewee dan tidak dipublikasikan dalam bentuk apapun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Peneliti



Fatmi Khasanah

Purwokerto, 11 November 2024  
Yang membuat pernyataan,



AB

**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI INFORMAN**  
*(Informed Consent)*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : BC  
Usia : 19 tahun  
Alamat : Purbalinga

Menyatakan bahwa,

1. Saya telah mendapatkan penjelasan mengenai pelaksanaan observasi dan wawancara yang berjudul "Teknik Pengelolaan Stres karena Ta'ziran pada Santriwati di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto"
2. Pelaksanaan wawancara dan observasi pada hari Rabu, 20 November pada pukul 15.00- selesai WIB
3. Saya memahami semua informasi yang dijelaskan dan bersedia berpartisipasi dalam wawancara ini dengan memberikan data yang benar dan sesuai keadaan.
4. Interviewer bertanggung jawab sepenuhnya dan akan menjaga kerahasiaan identitas interviewee dan tidak dipublikasikan dalam bentuk apapun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Peneliti

Purwokerto, 20 November 2024  
Yang membuat pernyataan,



Fatmi Khasanah



BC

**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI INFORMAN**  
*(Informed Consent)*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : CD  
Usia : 20 tahun  
Alamat : Cilacap

Menyatakan bahwa,

1. Saya telah mendapatkan penjelasan mengenai pelaksanaan observasi dan wawancara yang berjudul "Teknik Pengelolaan Stres karena Ta'ziran pada Santriwati di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto"
2. Pelaksanaan wawancara dan observasi pada hari Selasa, 17 Desember pada pukul 14.50- selesai WIB
3. Saya memahami semua informasi yang dijelaskan dan bersedia berpartisipasi dalam wawancara ini dengan memberikan data yang benar dan sesuai keadaan.
4. Interviewer bertanggung jawab sepenuhnya dan akan menjaga kerahasiaan identitas interviewee dan tidak dipublikasikan dalam bentuk apapun.

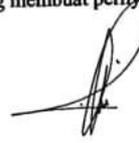
Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Peneliti



Fatmi Khasanah

Purwokerto, 17 Desember 2024  
Yang membuat pernyataan,



CD

**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI INFORMAN**  
*(Informed Consent)*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Widi wahyu lestari  
Usia : 22 tahun  
Alamat : Cilacap

Menyatakan bahwa,

1. Saya telah mendapatkan penjelasan mengenai pelaksanaan observasi dan wawancara yang berjudul "Teknik Pengelolaan Stres karena Ta'ziran pada Santriwati di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto"
2. Pelaksanaan wawancara dan observasi pada hari Rabu, 18 Desember 2024 pada pukul 15.20- selesai WIB
3. Saya memahami semua informasi yang dijelaskan dan bersedia berpartisipasi dalam wawancara ini dengan memberikan data yang benar dan sesuai keadaan.
4. Interviewer bertanggung jawab sepenuhnya dan akan menjaga kerahasiaan identitas interviewee dan tidak dipublikasikan dalam bentuk apapun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Peneliti



Fatmi Khasanah

Purwokerto, 18 Desember 2024  
Yang membuat pernyataan,



Widi wahyu lestari

**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI INFORMAN**  
**(Informed Consent)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dhya Nashwa Widanta  
Usia : 22 tahun  
Alamat : Kebumen

Menyatakan bahwa,

1. Saya telah mendapatkan penjelasan mengenai pelaksanaan observasi dan wawancara yang berjudul "Teknik Pengelolaan Stres karena Ta'ziran pada Santriwati di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Purwokerto"
2. Pelaksanaan wawancara dan observasi pada hari Senin 17 Febuari 2025 pada pukul 15.30- selesai WIB
3. Saya memahami semua informasi yang dijelaskan dan bersedia berpartisipasi dalam wawancara ini dengan memberikan data yang benar dan sesuai keadaan.
4. Interviewer bertanggung jawab sepenuhnya dan akan menjaga kerahasiaan identitas subjek dan tidak dipublikasikan dalam bentuk apapun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Peneliti



Fatmi Khasanah

Purwokerto, 17 Febuari 2025  
Yang membuat pernyataan,



Dhya Nashwa Widanta

## Lampiran 4

### Kuesioner

#### *Perceived Stress Scale (PSS-10)*

Nama :

Umur :

Kelas Madin :

#### **Petunjuk Pengisian**

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Saudara dalam menghadapi kegiatan sehari-hari. Didalam pernyataan terdapat lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan, diantaranya sebagai berikut :

0 : Tidak pernah

1 : Hampir tidak pernah

2 : Kadang-kadang

3 : Cukup sering

4 : Terlalu sering

Selanjutnya, Saudara diminta untuk menjawab dengan cara memberi tanda (√) pada salah satu kolom paling sesuai dengan pengalaman Saudara. Jadi diantara pernyataan yang telah dibuat tidak ada jawaban yang benar maupun salah, karena pernyataan sesuai dengan keadaan diri Saudara yang sesungguhnya, atau berdasarkan jawaban yang terlintas dalam pikiran.

| No. | Pernyataan  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----|---|---|---|---|---|---|
| 1.  | Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa bingung atau kaget dengan sesuatu yang terjadi secara tiba-tiba di pondok? |   |   |   |   |   |

|     |  |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|--|
| 2.  | Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa sulit mengendalikan hal-hal penting dalam hidup saat berada di pondok?          |  |  |  |  |  |
| 3.  | Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa cemas atau takut jika melanggar aturan pondok?                                  |  |  |  |  |  |
| 4.  | Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tegang saat menunggu pengumuman santri yang akan mendapatkan ta'ziran?          |  |  |  |  |  |
| 5.  | Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kehilangan semangat atau motivasi setelah mengalami ta'ziran?                   |  |  |  |  |  |
| 6.  | Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesal atau marah ketika diberi ta'ziran, meskipun itu karena kesalahan sendiri? |  |  |  |  |  |
| 7.  | Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa sulit beristirahat atau menyelesaikan tugas setelah mendapatkan ta'ziran?       |  |  |  |  |  |
| 8.  | Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa mampu mengatasi kesulitan yang ada di pondok?                                   |  |  |  |  |  |
| 9.  | Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tenang meskipun menghadapi tantangan di pondok?                                 |  |  |  |  |  |
| 10. | Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa khawatir tentang konsekuensi ta'ziran yang mungkin Anda terima?                 |  |  |  |  |  |

*Lampiran 5*

**DOKUMENTASI PENELITIAN**

1. Dokumentasi wawancara santri



*Gambar 1 Dokumentasi saat wawancara subjek AB*



*Gambar 2 Dokumentasi saat wawancara subjek BC*



*Gambar 3 Dokumentasi saat wawancara subjek CD*

## 2. Dokumentasi wawancara pengurus



*Gambar 4 Dokumentasi saat wawancara pengurus widi*



*Gambar 5 Dokumentasi saat wawancara pengurus Nashwa*

## 3. Dokumentasi kegiatan



*Gambar 6 Dokumentasi saat acara malam jum'at*



*Gambar 7 Dokumentasi sebelum pengumuman ta'ziran*



*Gambar 8 Dokumentasi saat rekap ta'ziran*



*Gambar 9 Dokumentasi saat ta'ziran kabur*



*Gambar 10 Dokumentasi saat ta'ziran sholat*



*Gambar 11 Dokumentasi saat ta'ziran ngaji sore*



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. BIODATA PRIBADI

Nama : Fatmi Khasanah  
Nim : 214110101187  
Janis Kelamin : Perempuan  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Agama : Islam  
Tempat/Tgl. Lahir : Purworejon, 22 Februari 2002  
Alamat : Wonosari, Ngombol, Purwokerto  
Email : [fatmiwns@gmail.com](mailto:fatmiwns@gmail.com)  
No. Hp : 081215900808

### B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. TK : TK Setyawuri
2. SD : SD N Wonosari, Ngombol
3. SMP : Ai-Iman Bulus Purworejo
4. SMA : Ai-Iman Bulus Purworejo
5. S1 : UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri

