

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Tinjauan Penelitian Terdahulu

Saya menyadari bahwa tidak menutup kemungkinan dalam penelitian skripsi yang akan saya teliti, mempunyai kemiripan pada penelitian skripsi yang lain. Adapun yang pernah meneliti sebelumnya yaitu sebagai berikut.

2.1.1 Muhammad Najmul Uman telah meneliti tentang "Strategi Coping Santri Putri dalam Bimbingan Menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Nahdaltut Thalibin Tayu Kabupaten Pati" pada tahun 2017<sup>1</sup>. Fokus penelitiannya bertujuan untuk mengetahui lebih jauh tentang strategi coping santri dalam menghadapi tekanan psikologi santri. Dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan penelitian kualitatif. Adapun pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan wawancara dan observasi yang diperoleh langsung dari sasaran penelitian berupa catatan, rekaman dan data-data dari sumber yang terkait dengan penelitian. Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan gunakan peneliti yang berfokus pada stres menghafal al-qur'an sedangkan penelitian ini berfokus pada bimbingan menghafal al-qur'an. Persamaannya adalah meneliti pada Strategi Coping santri

2.1.2 Tia Widya Ayuningtyas telah meneliti tentang "Strategi Coping Pada Mahasantri Tahfidz Pesma KH. Mas Mansyur" pada tahun 2017<sup>2</sup>. Fokus

---

<sup>1</sup>Muhammad Najmul Umam, "Strategi Coping Santri Putri dalam Bimbingan Menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Nahdaltut Thalibin Tayu Kabupaten Pati"(Skripsi Sarjana: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam: Jakarta: 2017), h. 6

<sup>2</sup>Tia Widya Ayuningtyas, "Strategi Coping Pada Mahasantri Tahfidz Pesma KH. Mas Mansyur" (Skripsi Sarjana: Universitas Muhammadiyah Surakarta: Fakultas Psikologi dan Agama Islam, Program Studi Pendidikan Agama Islam: Surakarta: 2017), h. 5

Penelitian adalah untuk mengetahui dan memahami strategi coping. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus dan menggunakan metode wawancara dan observasi. Persamaan dari penelitian ini adalah membahas masalah strategi coping dan penelitian yang digunakan yaitu kualitatif menggunakan metode wawancara dan observasi. Perbedaannya adalah penelitian ini berfokus pada strategi coping sedangkan penulis berfokus pada strategi coping santriwati dalam menghadapi stres menghafal al-qur'an.

2.1.3 Dinarista Yulisa Ediputri telah meneliti tentang “Gambaran Strategi *Coping* pada santri Di Pondok *Tahfidzul Quran*” pada tahun 2018. Fokus penelitian ini adalah memahami dan mendeskripsikan gambaran strategi coping pada santri tahfidzul quran. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif studi kasus yang datanya dikumpulkan dengan wawancara dan dokumentasi. Persamaan dari penelitian ini adalah membahas tentang strategi coping dan metode penelitian yang digunakan. Perbedaannya adalah penelitian ini berfokus pada bagaimana santri memahami dan mendeskripsikan gambaran strategi coping sedangkan penulis berfokus pada bagaimana santriwati menghadapi stres dalam menghafal al-qur'an.

## 2.2 Tinjauan Teoritis

### 2.2.1 Strategi *Coping*<sup>3</sup>

*Coping* merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata, dan

---

<sup>3</sup>Dinarista Yulisa Ediputri telah meneliti tentang “Gambaran Strategi *Coping* pada santri Di Pondok *Tahfidzul Quran*”(Skripsi Sarjana: Universitas Muhammadiyah Surakarta: Fakultas Psikologi: Program Studi: Psikologi, Surakarta: 2018), h.1

coping merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan.

Tuntutan-tuntutan itu bersifat internal dan eksternal. Tuntutan internal seperti adanya konflik peran, misalnya seorang wanita harus memilih antara keluarganya dan kariernya. Tuntutan eksternal, berupa kemacetan, konflik interpersonal, stres pekerjaan, dan sebagainya. *Coping* menghasilkan dua tujuan, *pertama*, individu mencoba untuk mengubah hubungan antara dirinya dengan lingkungannya agar menghasilkan dampak yang lebih baik. *Kedua*, individu biasanya berusaha untuk meredakan, atau menghilangkan beban emosional yang dirasakannya.

Matheny, dkk, mengemukakan coping merupakan segala usaha, sehat maupun tidak sehat, positif maupun negatif, usaha kesadaran dan ketidaksadaran, untuk mencegah, menghilangkan, atau melemahkan stresor, atau untuk memberikan ketahanan terhadap dampak stres.<sup>4</sup>

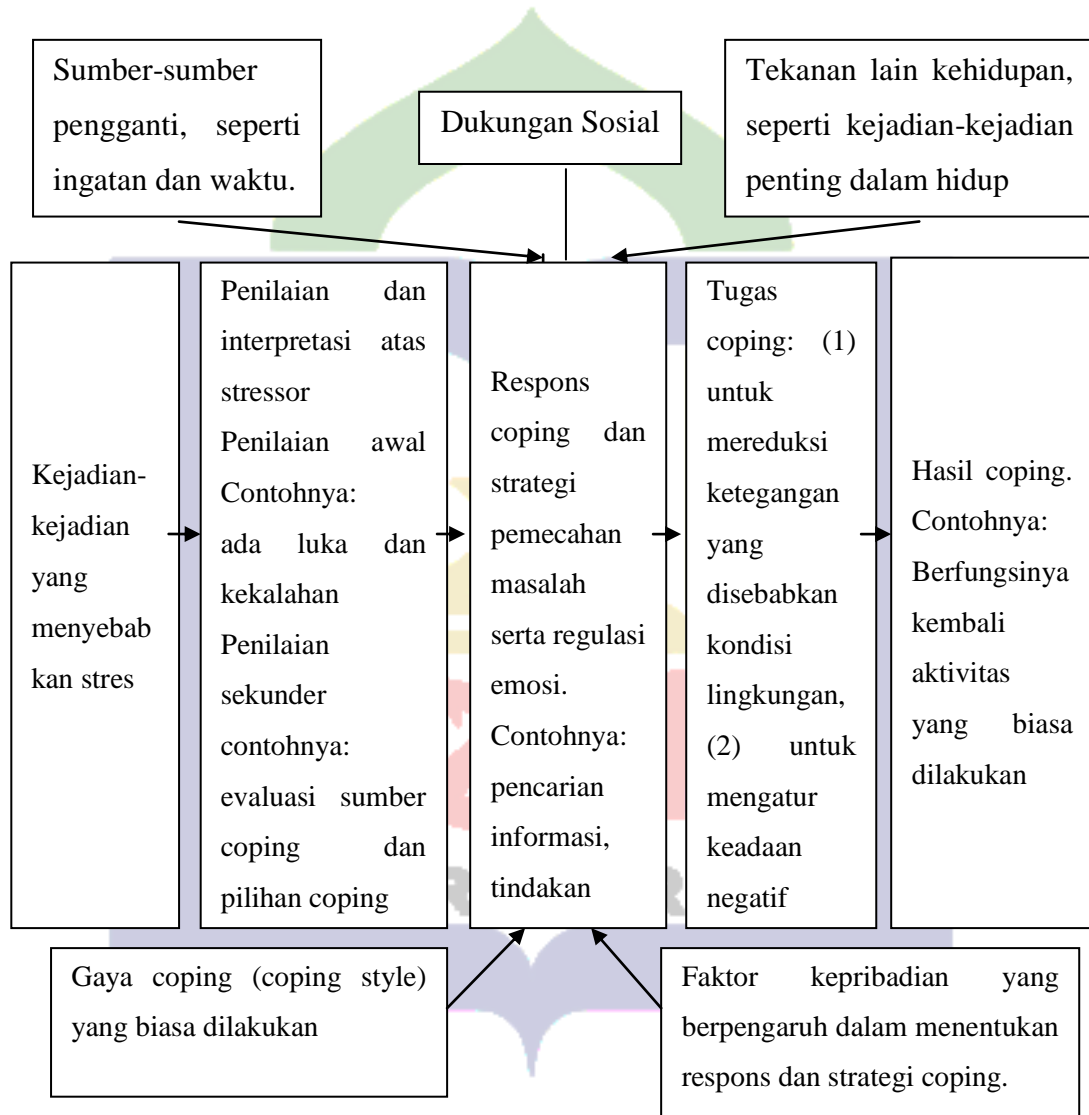
*Coping* memiliki pengertian yang sangat penting dan mengindikasikan sebagai usaha untuk keluar serta mencoba mencari solusi dari setiap permasalahan yang ada. Intinya, apabila kita dapat mengatasi setiap masalah yang ada dan dapat mengevaluasi kembali setiap inti dari setiap permasalahan yang ditemui, kita akan dapat memberikan penilaian secara sederhana setelah mengamati setiap perbedaan permasalahan yang terjadi, apakah kita dapat mentoleransi atau menerima suatu ketakutan serta ancaman dan apakah kita akan menghindar dan menolak setiap permasalahan yang hadir.

---

<sup>4</sup>Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi*, h. 97

### 2.2.1.1 Proses Terjadinya Coping

Menurut Lazarus (Taylor, 1995), terjadinya proses coping dapat dijabarkan melalui gambar berikut.<sup>5</sup> (lihat Gambar 1)



**Gambar. 1**

Proses Coping (adaptasi Taylor, 1995)

<sup>5</sup>Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi*, h. 102

Lazarus (Eysenck dan Keane, 2001) mengatakan bahwa ketika individu berhadapan dengan lingkungan yang baru atau perubahan lingkungan (situasi yang penuh tekanan), maka akan melakukan penilaian awal (*primary appraisal*) untuk menemukan arti dari kejadian tersebut. Kejadian tersebut dapat diartikan sebagai hal yang positif, netral, atau negatif. Setelah penilaian awal terhadap hal-hal yang mempunyai potensi untuk terjadinya tekanan, maka penilaian sekunder (*secondary appraisal*) akan muncul. Penilaian sekunder adalah pengukuran terhadap kemampuan individu dalam mengatasi tekanan yang ada.

Penilaian sekunder mengandung makna pertanyaan, seperti apakah saya dapat menghadapi ancaman dan sanggup menghadapi tantangan terhadap kejadian. Setelah memberikan penilaian primer dan sekunder, individu akan melakukan penilaian ulang (*re-appraisal*) yang akhirnya mengarah pada pemilihan strategi coping untuk penyelesaian masalah yang sesuai dengan situasi yang dihadapinya.

Keputusan pemilihan coping dan respons yang dipakai individu untuk menghadapi situasi yang penuh tekanan tergantung dari dua faktor. Pertama, faktor eksternal dan kedua, faktor internal. Faktor eksternal termasuk di dalamnya adalah ingatan pengalaman dari berbagai situasi dan dukungan sosial, serta seluruh tekanan dari berbagai situasi yang penting dalam kehidupan. Faktor internal, termasuk di dalamnya adalah gaya coping yang biasa dipakai seseorang dalam kehidupan sehari-hari dan kepribadian dari seseorang tersebut.

Setelah keputusan dibuat untuk menentukan strategi coping yang dipakai, dengan mempertimbangkan dari faktor eksternal dan internal, individu akan melakukan pemilihan strategi coping yang sesuai dengan situasi tekanan yang dihadapinya untuk penyelesaian masalah, ada dua strategi coping yang dapat dipakai, apakah strategi coping yang berfokus pada permasalahan ataupun

pemilihan strategi coping untuk mengatur emosi. Kedua strategi coping tersebut dapat bertujuan untuk mereduksi ketegangan yang disebabkan oleh situasi tekanan dari lingkungan maupun dapat mengatur hal-hal negatif, sehingga hasil dari proses coping tersebut dapat menciptakan berfungsinya kembali aktivitas yang bisa dilakukan oleh individu.<sup>6</sup>

### 2.2.1.2 Bentuk-Bentuk Coping

Coping memiliki dua bentuk umum yaitu berupa fokus ke titik permasalahan, serta melakukan regulasi emosi dalam merespon masalah, adapun fungsi dari coping sebagai berikut.

#### 1. *Emotion-Focused Coping*

*Emotion-focused coping* adalah suatu masalah suatu usaha untuk mengontrol respons emosional terhadap situasi yang sangat menekan. *Emotion-focused coping* cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi yang stressful, yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya. Sebagai contoh yang jelas ketika seseorang yang dicintai meninggal dunia, dalam situasi ini, orang biasanya mencari dukungan emosi dan mengalihkan diri atau menyibukkan diri dengan melakukan pekerjaan-pekerjaan rumah atau kantor.

*Emotion-focused coping* merupakan pengaturan respons emosional dari situasi yang penuh stres. Individu dapat mengatur respons emosinya dengan beberapa cara, antara lain adalah dengan mencari dukungan emosi dari sahabat atau keluarga, melakukan aktivitas yang disukai, seperti olahraga atau nonton film untuk mengalihkan perhatian dari masalah, bahkan tak jarang dengan penggunaan alkohol atau obat-obatan. Cara lain yang biasa digunakan individu dalam pengaturan emosinya adalah dengan berpikir dan memberikan penilaian mengenai

---

<sup>6</sup>Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi*, h. 103

situasi yang *stressful*.<sup>7</sup> Folkman dan Lazarus (Taylor, 1995) mengidentifikasi beberapa aspek *emotional focused coping* yang didapat dari penelitian-penelitiannya. Aspek-aspek tersebut sebagai berikut.

- a. *Seeking social emotional support*, yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.
- b. *Distancing*, yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.
- c. *Escape avoidance*, yaitu mengkhayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindari dari situasi yang tidak menyenangkan. Individu melakukan fantasi andaikan permasalahannya pergi dan mencoba untuk tidak memikirkan mengenai masalah dengan tidur atau menggunakan alkohol yang berlebihan.
- d. *Self control*, yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.
- e. *Positive reappraisal*, yaitu mencoba membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat yang religius.<sup>8</sup>

Peran emosi positif dalam coping menjadi ketertarikan para peneliti dewasa ini. Emosi positif dapat dan memang menyertai timbulnya emosi negatif dalam situasi penuh stres, dan dapat memberikan manfaat. Contohnya, emosi positif dapat menghilangkan beberapa efek tidak menyenangkan dari emosi negatif, terutama efek fisiologis. Dalam suatu studi, para individu yang tersejau dan tertawa dengan tulus ketika bercerita tentang hubungan mereka dengan pasangannya yang telah meninggal enam bulan lalu mengalami simtom-simtom

---

<sup>7</sup>Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi*, h. 104.

<sup>8</sup>Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi*, h. 108.

duka cita yang lebih sedikit dan hubungan yang lebih baik dengan orang lain dua tahun setelah kematian pasangan mereka. Studi lain menemukan bahwa para individu yang mampu menemukan makna positif, seperti pertumbuhan spiritual atau apresiasi terhadap hidup, setelah terjadinya suatu peristiwa traumatis mampu merespons stresor di laboratorium dengan cara yang lebih adaptif.

## 2. *Problem-Focused Coping*

*Problem-Focused Coping* (Coping Fokus Masalah) adalah penanganan untuk mengurangi stresor, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini apabila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi. Penanganan terfokus masalah merupakan penanganan stres yang menekankan upaya-upaya konstruktif-proaktif untuk mengambil tindakan tentang sebuah situasi yang penuh stres.<sup>9</sup>

Para peneliti mengidentifikasi beberapa aspek *problem focused coping* yang didapat dari penelitian-penelitiannya. Folkman dan Lazarus (Taylor, 1995) mengidentifikasi beberapa aspek-aspek *emotional focused coping* dari penelitian-penelitiannya. Aspek-aspek tersebut sebagai berikut.

- a. *Seeking informational support*, yaitu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain, seperti dokter, psikolog, atau guru.
- b. *Confrontive coping*, melakukan penyelesaian masalah secara konkret.
- c. *Planful problem solving*, menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup>Andrew M. Pomerantz, *Psikologi Klinis* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), Cetakan-1, h. 556

<sup>10</sup> Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi*, h. 108-109.



Seseorang sering kali menerapkan beberapa tipe strategi coping secara simultan. Selain itu, mereka menggunakan strategi berfokus pada emosi yang lebih sering ketika mereka memersepsi kondisi yang tidak dapat diubah, dan menggunakan lebih banyak strategi berfokus pada masalah untuk situasi yang mereka pandang relatif lebih dapat dimodifikasi. Beberapa bentuk coping seperti halnya kurang berhasil. Salah satu bentuk coping yang jarang berhasil adalah coping menghindar. Dalam coping menghindar, seseorang dapat menggunakan impian untuk mengurangi stres atau menggunakan cara yang lebih langsung untuk melarikan diri, seperti mengonsumsi obat-obatan dan alkohol serta makan berlebihan.

Cara lain untuk mengatasi stres terjadi secara tidak sadar dengan menggunakan mekanisme pertahanan diri. Mekanisme pertahanan diri adalah strategi tidak sadar yang digunakan seseorang untuk menurunkan kecemasan dengan menyembunyikan sumber stres dari diri mereka dan orang lain. Mekanisme pertahanan diri membuat seseorang dapat menghindari stres dengan seolah-olah stres tersebut tidak pernah ada. Mekanisme pertahanan lain yang digunakan untuk mengatasi stres adalah *isolasi emosional*, yaitu ketika seseorang berhenti mengalami emosi apa pun, sehingga tetap tidak terpengaruh dan tergerak oleh pengalaman positif dan negatif. Masalah dengan penggunaan mekanisme pertahanan diri adalah mereka sekedar menyembunyikan masalah dan bukan mengatasi secara nyata.

Kebanyakan dari kita biasanya mengatasi stres dengan menerapkan jenis coping yang mewakili kecenderungan umum kita untuk mengatasi stres dengan suatu cara tertentu. Misalnya, Anda mungkin mengenal seseorang yang terbiasa bereaksi terhadap stres terkecil sekali pun dengan cara yang tidak dapat diganggu. Orang-orang seperti ini jelas memiliki jenis coping yang sangat berbeda. Di antara

mereka yang paling berhasil mengatasi stres adalah mereka yang dilengkapi dengan ketabahan, karakteristik, kepribadian yang dikaitkan dengan tingkat penyakit yang terkait dengan stres yang lebih rendah. Ketabahan terdiri atas tiga komponen berikut.

1. Komitmen, adalah kecenderungan untuk melemparkan diri kita ke dalam apa pun yang kita lakukan dengan perasaan bahwa aktivitas kita penting dan berarti.
2. Tantangan, mereka yang tabah percaya bahwa perubahan dan bukan stabilitas yang merupakan standar kondisi kehidupan. Bagi mereka, antisipasi perubahan berlaku sebagai suatu insentif dan bukan tantangan bagi keamanan mereka.
3. Kontrol, ketabahan ditandai dengan adanya perasaan terkontrol persepsi bahwa seseorang dapat memengaruhi kejadian dalam kehidupan mereka.<sup>11</sup>

Individu yang tabah menangani stres secara optimis serta mengambil langkah langsung untuk mempelajari dan mengatasi stresor, sehingga mereka mengubah kejadian yang tidak terlalu mengancam. Sebagai konsekuensinya, ketabahan bertindak sebagai pertahanan terhadap penyakit yang terkait dengan stres. Bagi mereka yang menghadapi kesulitan yang paling nyata, seperti kematian seseorang yang disayangi atau suatu cedera permanen seperti kelumpuhan setelah kecelakaan, syarat bagi pemulihan psikologis mereka adalah tingkat resiliensi (*resilience*) mereka. Resiliensi adalah kemampuan untuk tetap berdiri, mengatasi, dan benar-benar berkembang setelah kesulitan yang dihadapi.

### **2.2.2 Coping Religius**

*Coping Religius* adalah metode coping yang menggunakan pendekatan agama dalam mengatasi permasalahan yang sedang mereka hadapi. *Coping Religius* mempengaruhi pola kognitif seseorang saat mencari solusi dalam

---

<sup>11</sup> Robert S. Feldman, *Pengantar Psikologi*, Edisi ke-10, h. 220-223

menghadapi situasi sulit yang dihadapinya. Dan dapat meningkatkan religiusitas seseorang.<sup>12</sup>

Pargament menjabarkan ada tiga pendekatan dalam proses coping religius yaitu<sup>13</sup>

a. *Self-Directing* (Keterikatan pada agama)

Pargament menjelaskan metode self-directing dalam proses coping religius adalah

*“Self-Directing Style, the individual advocates action to solve his or her problems. Individuals who use this style of coping view themselves as people whom god granted problem and resources”*

Pendekatan self-directing, secara aktif melibatkan diri sendiri dalam membantu permasalahannya dan tidak hanya terpaku pada bantuan Tuhan. Perana self-directing dalam coping religius mempunyai dampak yang positif dan mempunyai kematangan dalam memecahkan suatu masalah dengan berpaku pada proses pendekatan agama serta mengikutsertakan peranan tuhan di kehidupan seseorang.

b. *Collaborative* (keterpaduan usaha dengan takdir tuhan)

Pargament menjelaskan metode collaborative dalam proses coping religius adalah

*“collaborative style, neither the individual nor god plays a passive role in the problem solving process. They both work together to resolve the individua’s problems. God provides an active voice that influences the decision of this followers”*

---

<sup>12</sup>Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. (New York: The Guilford Press, 1997) h. 111

<sup>13</sup>Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. (New York: The Guilford Press, 1997) h. 113

Proses collaborative adalah metode yang paling sering dipakai dalam coping religius. Salah satu metode coping religius ini menggambarkan keterpaduan usaha seseorang dengan tuhan dalam memecahkan permasalahan hidupnya. Collaborative adalah keterpaduan usaha dengan takdir tuhan dimana seseorang dan tuhan saling bekerjasama dan menganggap tuhan sebagai partner dalam memecahkan masalah.

c. *Deferring* (Keyakinan bahwa ada solusi dari permasalahan)

Pargament menjelaskan metode deferring dalam proses coping religius adalah<sup>14</sup>

*“Deferring Style, god executes the actual problem solving strategy. Deferring individuals rely on god to provide a divine sign to tell them which problem solving approach should be used”.*

Deferring adalah menyerahkan sepenuhnya atas pencarian solusi dari permasalahan hidup yang dihadapi kepada tuhan. Deferring bersifat pasif, individu menunggu jawaban atas solusi masalahnya. Dalam kenyataannya, proses deferring ini sangat membantu seseorang dalam mengatasi permasalahan hidupnya.

Agama sebagai keyakinan, terletak pada sikap penyerahan diri seseorang terhadap suatu kekuasaan Yang Maha Tinggi. Sikap pasrah yang serupa itu diduga akan memberikan sikap optimis pada diri seseorang sehingga muncul perasaan positif seperti bahagia, rasa senang, puas, sukses, merasa dicintai atau rasa aman. Sikap emosi yang demikian merupakan bagian dari kebutuhan asasi manusia sebagai makhluk yang ber-Tuhan.

Setiap ajaran agama mewajibkan penganutnya untuk melaksanakan ajarannya secara rutin. Bentuk dan pelaksanaan ibadah agama, paling tidak akan

---

<sup>14</sup>Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. (New York: The Guilford Press, 1997) h. 114

ikut berpengaruh dalam menanamkan keluhuran budi yang ada puncaknya akan menimbulkan rasa sukses sebagai pengabdian Tuhan yang setia. Tindakan ibadah setidaknya akan memberi rasa bahwa hidup menjadi lebih bermakna. Adapun bentuk-bentuk suatu ibadah sebagai bagian dari coping religius adalah<sup>15</sup>

#### 1. Zikir

Secara etimologi, kata zikir berasal dari bahasa Arab yaitu dari kata *Dzakara-yadzkaru* yang berarti “ingat”. Jadi zikir yaitu suatu pekerjaan dengan cara mengingat. Lawan dari kata zikir adalah “*nisyan*” yaitu lupa.

Menurut ilmu jiwa, mengingat atau menyadari adalah pekerjaan jiwa yang berhubungan dengan tingkah laku manusia sehari-hari.

##### a. Bentuk-bentuk zikir

Zikir adalah upaya menghubungkan diri secara langsung dengan Allah baik dengan lisan maupun dengan kalbu atau memmadukan keduanya secara simphoni.

Zikir yang berarti ucapan *tasbih, tahmid, tahlil, istigfar, tadabur, tafakur*, dan pengulangan asma Allah. Bila ucapan itu dibaca dengan niat untuk membersihkan jiwa dan raga dari rayuan setan dan mengharapkan ridha-Nya maka zikir tersebut akan membekas dalam diri orang yang membacanya dan akan menentramkan batin dan pikiran. Dalam praktek sufi dan tarekat, zikir dilakukan sebagai sarana perenungan, meditasi (*muraqabah*), dan transendensi (penembusan hakikat, *mukasyafah*)

##### b. Manfaat zikir

---

<sup>15</sup>Muhana Sofiaty Utami, *Religiusitas, Coping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif* Vol. 39 No. 1 (2012), h. 25

Salah satu cara untuk menumbuhkan dan mencapai mental yang sehat, yang melahirkan ketenangan dan kebahagiaan hidup adalah dengan banyak berzikir kepada Allah. Hal ini secara tegas dinyatakan dalam (Q.S. Ar-Ra'ad/13:28).

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۚ ۲۸

Terjemahannya:

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.<sup>16</sup>

Dalam ayat ini disebutkan bahwa cara memperoleh ketentraman hati adalah dengan berzikir kepada Allah. Dengan berzikir kepada Allah dalam setiap waktu, maka akan tertanam nilai-nilai *ilahiyyah* secara kukuh dalam kalbu yang memancarkan kesadaran akan nilai *insaniyyah*, menguatkan badan, dan membangkitkan hati dan perasaan sehingga dapat memberikan nilai positif bagi sikap, pandangan dan tingkah laku seseorang.

Zikir dapat menimbulkan ketenangan dan kedamaian yang dirasakan, serta terjadinya penurunan tingkat kecemasan dan kegelisaan akibat dari seringnya melakukan zikir, terjadinya peluapan emosional yang menjadikan seseorang merasa terbebas dari ketegangan dan kecemasan yang menjadikan perasaannya lega, timbul mekanisme kontrol diri terhadap masalah-masalah yang sering dihadapi, sehingga diharapkan dapat berjalan sebagaimana mestinya, menimbulkan sikap optimis, penuh harapan, dan keyakinan dalam menghadapi masalah-masalah yang timbul, dan menjadikan jiwa seseorang menjadi stabil dan tentram.

## 2. Shalat

---

<sup>16</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. (Semarang: PT Karya Toha Putra 1998), h. 252

*Mushalli* adalah orang yang shalat. Shalat secara etimologi berarti memohon (do'a) dengan baik, yaitu permohonan keselamatan, kesejahteraan dan kedamaian hidup didunia dan diakhirat kepada Allah SWT. sedangkan menurut istilah, shalat adalah suatu perbuatan yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam beserta mengerjakan syarat-syarat dan ruku-rukunnya.

#### a. Bentuk-bentuk shalat

Bentuk shalat ada dua, yaitu shalat wajib dan shalat sunnah. Pelaksanaan shalat wajib 5 waktu , yaitu Zhuhur, Ashar, Magrib, Isya, dan subuh, sedangkan dalam bentuk sunnah yaitu shalat sunnah hajat, dhuha, istikharah, dan tahajjud.

#### b. Manfaat Shalat

Pengaruh shalat terhadap psikis amat dirasakan dengan hadirnya ketenangan dan kedamaian yang muncul ketika pelaksanaan shalat. Kondisi lunak dan kedamaian jiwa seseorang yang diciptakan shalat mampu untuk membantu dalam menghilangkan kegelisahan yang diadukan oleh pasien kejiwaan. Sesungguhnya kondisi lunak dan damainya kejiwaan yang diciptakan shalat biasanya akan terus berlangsung beberapa lama setelah selesai mengerjakan shalat.

Seseorang yang telah berada dalam kondisi lunak dan damai secara psikologis terkadang menghadapi beberapa masalah atau situasi yang memicu munculnya kegelisaha. Namun hal tersebut bisa terbebas dan terasa longgar karena adanya kedamaian dan ketenangan jiwa yang dirasakan setelah melaksanakan shalat. Hal ini secara tegas dinyatakan dalam (Q.S. Al-Ankabut/29:45).

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ  
وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ٤٥

Terjemahannya:

Bacalah apa yang Telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan Dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.<sup>17</sup>

Allah memerintahkan Nabi Muhammad SAW. agar terus membacakan apa yang Allah turunkan baginya, dari Al-Qur'an in dengan tadabbur dan penuh pelajaran, dan agar pula taat kepada perintah dan menjauhi larangan-Nya. Allah memerintahkan untuk menegakkan shalat pada waktunya dengan menyempurnakan rukun dan wajibnya serta khushyuk dan dengan ketundukan, karena orang yang menjaga akan shalat akan menghalangi dari jatuh dalam keburukan dengan segala macamnya, sebagaimana Allah memerintahkan untuk memperbanyak zikir kepada Allah dalam shalat dan pada semua keadaan, karena sesungguhnya mengingat Allah adalah keagungan dan utama serta sebuah amalan.

Setiap orang membutuhkan sarana untuk berkomunikasi, baik dengan dirinya maupun dengan Tuhan. Komunikasi akan lebih dibutuhkan tatkala seseorang mengalami masalah. Shalat dapat dipandang sebagai proses penyaluran dan pelepasan, proses *katarsis* atau *kanalisis* terhadap hal-hal yang tersimpan dalam dirinya.

### 3. Doa

Pengertian berdo'a adalah memohon atau meminta pertolongan kepada Allah SWT. tetapi bukan berarti hanya orang yang terkena musibah saja yang layak memanjatkan do'a. Sebagai seorang muslim kita layak berdo'a walaupun

---

<sup>17</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. (Semarang: PT Karya Toha Putra 1998), h. 401



dalam keadaan sehat. Do'a merupakan yang paling mulia dalam pandangan Allah, selain dari berdo'a kepada-Nya, sedang kita dalam keadaan lapang dada.<sup>18</sup>

#### a. Manfaat Doa

Doa adalah salah satu bentuk ibadah, bahkan sering dikatakan inti dari ibadah. Doa merupakan sarana hubungan psikis dan spiritual antara manusia dengan Tuhan. Melalui doa, disampaikan puji-pujian kepada Tuhan dan disampaikan pula satu keinginan tertentu kepada-Nya. Ibadah dalam hal ini adalah dapat memberikan makna tertentu pada seseorang, apabila orang itu benar-benar melaksanakannya dengan baik dan penuh kesungguhan.

Ditinjau dari segi psikologis bila berdo'a dengan sungguh-sungguh, sepuh hati dan percaya sepenuhnya akan dikabulkan oleh Allah, tentu kesungguhan dan kepercayaan yang ada dalam batin itu akan menimbulkan sugesti yang kuat dan dorongan moral yang tinggi untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Sugesti dan dorongan dalam hal ini merupakan kekuatan psikologis, kekuatan jiwa atau kekuatan batin yang mempunyai peranan besar dan penting dalam usaha mencapai suatu tujuan.

Berdo'a merupakan gambaran dari sikap jiwa berserah diri dari kesadaran akan kelemahan seseorang sehingga dinyatakan dalam wujud pengabdian kepada Allah SWT. doa dapat membentuk pribadi yang tunduk kepada Allah semata sehingga menyebabkan manusia lebih berani menghadapi tantangan hidup ini dengan penuh kegairahan dan membentuk sikap positif terhadap pekerjaan juga motivasi dalam bekerja.

#### 4. Membaca Al-Qur'an

---

<sup>18</sup>Muhana Sofiati Utami, *Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif* Vol. 39 No. 1 (2012), h. 29

Al-Qur'an menurut bahasa adalah bacaan yang sempurna. Al-Qur'an diturunkan sebagai pedoman manusia untuk mengajak kepada ajaran tauhid, mengajarkan nilai dan sistem baru ideologi maupun kehidupan, menuntut kepada perilaku positif dan benar yang memuatkan kebaikan individu.

### 2.2.3 Stres

Stres adalah internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (*an internal and eksternal pressure and other troublesome condition in life*), sedangkan dalam kamus psikologi stres merupakan suatu keadaan tertekan baik itu secara fisik maupun psikologis.<sup>19</sup> Stres bersumber dari frustrasi dan konflik yang dialami individu yang dapat berasal dari berbagai bidang kehidupan manusia. Menurut Hans Selye mendefinisikan stres sebagai suatu respon dari tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban yang dialaminya.<sup>20</sup> Teori yang tercetus di tahun 1976 ini menggambarkan keadaan sosok tubuh seorang manusia. Tentu saja reaksi ini tak sama datangnya, ada seseorang yang kuat menghadapi suatu masalah dan lemah dalam menghadapi masalah lainnya.

Kendall dan Hammen menyatakan stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuan untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut.<sup>21</sup> Situasi yang menuntut tersebut dipandang sebagai beban atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya.

Stres adalah bentuk gangguan emosi yang disebabkan adanya tekanan yang tidak diatasi oleh individu. Sering terjadi siswa dan mahasiswa ditekan terus

---

<sup>19</sup>Iin Tri ayu, *Psikorepi Perspektif Keguruan dan Psikologi Kontemporer* (Malang: UIN-Malang Press, 2009), h.176

<sup>20</sup>Arfin Murtie, *Jurus Ampuh Mendeteksi Kepribadian Ganda Dalam Hitungan Detik* (Yogyakarta: Scritto Books Publisher, 2014), h.44

<sup>21</sup>Trianto Safari dan Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, h. 27

menerus untuk menyelesaikan tugas-tugas dalam waktu yang semakin sedikit. Stress terjadi jika seseorang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai mengancam kesehatan fisik atau psikologiya. Peristiwa-peristiwa tersebut disebut stresor, dan reaksi orang terhadap peristiwa tersebut dinamakan respons stres. Stres yang berlanjut dapat menimbulkan gangguan emosi yang menyakitkan seperti kecemasan dan depresi.

Stres merupakan suatu kondisi yang menyebabkan seseorang dalam kondisi yang tertekan baik itu yang berasal dari tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan. Situasi yang menuntut tersebut dipandang sebagai beban atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya, sehingga hal tersebut menimbulkan stres bagi individu.

#### 1. Sumber-sumber Stres

Sumber stres dapat berubah-ubah, sejalan dengan perkembangan manusia tetapi kondisi stres juga dapat terjadi di setiap saat sepanjang kehidupan. Menurut Sarafino membedakan sumber-sumber, yaitu sebagai berikut:

##### a. Sumber Stres dari Dalam Diri Individu

Kadang-kadang sumber itu ada dari dalam diri seseorang, salah satunya melalui kesakitan. Tingkatan stres yang muncul tergantung pada keadaan rasa sakit dan umur individu tersebut. Jadi, dapat dikatakan tingkat stres yang dialami individu tergantung dari kondisi fisik dan umur orang tersebut. Stres juga akan muncul dalam diri seseorang ketika mengalami konflik. Konflik merupakan sumber stres yang utama dari dalam diri individu. Konflik juga menjadi pemicu timbulnya stres atau setidaknya membuat individu mengalami ketegangan dan kecemasan yang berkepanjangan yang nantinya akan mengalami kesulitan untuk mengatasinya. Individu secara terus-menerus akan menilai tuntutan dan hambatan yang terdapat dari dalam lingkungan, serta menilai kemampuan dirinya untuk

dapat menghadapi dan mengatasi tuntutan tersebut. Apabila individu merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan yang dimilikinya, maka stres akan muncul. Ada beberapa stres psikis yang dirangkum oleh Folkman, Coleman, serta Rice:

1. Tekanan merupakan sumber stres yang dapat muncul apabila individu mendapatkan tekanan atau paksaan untuk mencapai suatu hasil tertentu atau untuk bertingkah laku dengan cara tertentu . sumber tekanan diri dari keluarga.
  2. Frustrasi merupakan sumber stres yang akan muncul apabila usaha yang dilakukan individu untuk mencapai suatu tujuan mendapatkan hambatan atau kegagalan. Hambatan ini bisa bersumber dari lingkungan, dari diri individu dan maupun keluarga.
  3. Konflik merupakan sumber yang dapat muncul apabila individu dihadapkan pada suatu keharusan untuk memilih salah satu di antara kebutuhan dan tujuan. Konflik dapat berasal dari sendiri, keluarga dan lingkungan sekitar.
  4. Ancaman merupakan sumber stres yang akan muncul apabila
- b. Sumber stres dalam komunitas dan lingkungan

Interaksi subyek di luar lingkungan keluarga melengkapi sumber-sumber stres, seperti perselisihan teman sebaya, organisasi masyarakat. Semua hal tersebut dapat menjadi penyebab stres yang dialami individu karena kurangnya hubungan interpersonal serta kurang adanya pengakuan di masyarakat sehingga tidak dapat berkembang.

- c. Sumber stres di dalam keluarga

Stres di sini dapat bersumber dari interaksi di antara para anggota keluarga, seperti: perselisihan dalam masalah keuangan, perasaan saling acuh tak

acuh, tujuan-tujuan yang saling berbeda. Jadi, stres yang dihadapi oleh individu dapat bersumber atau muncul dari berbagai bidang kehidupan sepanjang kehidupan manusia, yaitu bersumber dari dalam diri individu, dari luar diri individu dan dari lingkungan sekitar atau komunitas, di dalamnya juga ada tekanan, frustrasi, konflik, dan ancaman.

## 2. Gejala-gejala Stres

Stres dapat menimbulkan dampak negative bagi individu. Dampak tersebut bisa merupakan gejala fisik maupun psikis dan akan menimbulkan gejala-gejala tertentu. Reaksi dari stres bagi individu dapat digolongkan menjadi beberapa gejala yaitu sebagai berikut.

- a. Gejala fisiologis, berupa keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, berubah selera makan, susah tidur, dan kehilangan semangat..
- b. Gejala Emosional, berupa keluhan seperti gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut mudah tersinggung, sedih dan depresi.
- c. Gejala kognitif, berupa keluhan seperti susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan, dan pikiran kacau
- d. Gejala interpersonal, berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan, pada orang lain, dan mudah mempermasalahkan orang lain.
- e. Gejala organisasional, berupa meningkatnya keabsenan dalam kerja/kuliah menurunnya produktivitas, ketegangan dengan rekan kerja, ketidakpuasan kerja dan menurunnya dorongan untuk berprestasi.<sup>22</sup>

Kelima dampak ini akan dialami oleh individu ketika dia mengalami stres. Individu harus memahami gejala-gejalaini ketika mengalami stress.

---

<sup>22</sup> Trianto Safari dan Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, h.30-31

Pemahaman terhadap gejala-gejala stres tersebut akan membuat individu mampu melakukan tindakan preventif sehingga dapat mengurangi dampak negative dari stres melalui coping yang efektif. Stres biasanya muncul pada situasi-situasi yang kompleks dan menuntut sesuatu diluar kemampuan individu.

#### 2.2.4 Menghafal Al-Qur'an

Menurut Nasruddin Razak Al-Qur'an ialah kitab suci yang diwahyukan Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW sebagai rahmat dan petunjuk bagi manusia dalam hidup dan kehidupannya, menurut harfiah, Qur'an itu berarti bacaan.

Adapun menurut Jalaluddin Al-Qur'an adalah wahyu Allah yang disampaikan kepada Rasul-Nya, Muhammad Saw dalam bahasa Arab yang khusus, dengan perantara Malaikat Jibril a.s secara bertahap, yaitu 22 tahun 2 bulan 22 hari. Al-Qur'an yang terdiri dari 114 surat tersusun secara sistematis dari surah al-Fatihah sampai an-Nas, merupakan mu'jizat dan membacanya adalah ibadah.<sup>23</sup>

Sedangkan menurut pendapat ulama yang lain berpendapat Quraish Shihab mengatakan bahwa Al-Qur'an secara harfiah berarti "bacaan sempurna" merupakan sesuatu nama pilihan Allah yang sungguh tepat Allah yang sungguh tepat. Karena tiada satu bacaan pun sejak manusia mengenal tulis baca, lima ribu tahun lalu yang dapat menandingi Al-Qur'an Al-Karim, bacaan sempurna lagi mulia itu.

Tiada bacaan semacam Al-Qur'an yang dibaca ratusan juta orang di dunia yang tidak mengerti artinya dan atau tidak dapat menulis aksaranya. Bahkan

---

<sup>23</sup>Jalaluddin, *Fikih Remaja*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2009), h. 11

Al-Qur'an dihafal huruf demi huruf oleh orang dunia, baik itu dari anak-anak, remaja, serta orang dewasa pun menghafal Al-Qur'an.<sup>24</sup>

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas, maka disimpulkan bahwa Al-Qur'an adalah bacaan yang sempurna dan kitab suci yang diwahyukan kepada Nabi Muhammad SAW untuk dijadikan pedoman hidup bagi umat muslim. Peghafal Al-Qur'an biasanya disebut dengan sebutan *hafizh* (bagi laki-laki) dan *hafizhah* (bagi perempuan). Kata ini berasal dari *hafazha-yahfazu* yang berarti menghafal. Menghafal dari kata dasar hafal yang dari bahasa arab *hafizha-yahfazhu-hifzhan*, yaitu memelihara, menjaga dan menghafal.

Dalam bahasa Indonesia disebutkan bahwa menghafal berasal dari kata hafal yang artinya telah masuk dalam ingatan atau dapat mengucapkan sesuatu di luar kepala (tanpa melihat buku atau catatan lain).<sup>25</sup>

Menurut Raghieb "menghafal Al-Qur'an merupakan tugas yang sangat mulia dan tanggung jawab yang sangat besar". Sedangkan menurut Abdul Aziz Abdul Rauf definisi menghafal adalah "proses mengulang sesuatu, baik dengan membaca atau mendengar. "Pekerjaan apapun jika diulang-ulang, pasti menjadi hafal."<sup>26</sup>

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penghafal Al-Qur'an adalah seseorang yang sedang menghafalkan ayat-ayat atau surah-surah Al-Qur'an, baik dengan mendengar maupun mengulanginya.

Menghafal al-Qur'an adalah sebuah upaya untuk memudahkan seseorang di dalam memahami dan mengingat isi-isi al-Qur'an dan untuk menjaga kemurnian al-Qur'an serta menjadi sebuah amal shaleh. Menghafalkan al-Qur'an

<sup>24</sup>M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'ann*, (Jakarta: Mizan, 2004), h.3

<sup>25</sup>Depdiknas, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi Ketiga (Jakarta: PT. Balai Pustaka, 2002), h. 381

<sup>26</sup>Abdul Rauf Abdul Aziz, *Kiat Sukses Menjadi Hafidz Qur'an Da'iyah* (Bandung: PT. Syamil Cipta Media, 2004) h. 49

sebanyak 30 jus bukanlah hal yang mudah. Semua pekerjaan atau program akan berjalan lancar dan berhasil dalam mencapai target yang telah ditetapkan, jika menggunakan suatu cara atau metode yang tepat.

Keberhasilan dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan juga tergantung kepada pemilihan dan penerapan suatu metode, sistem atau cara yang tepat, dan semua akan berjalan secara efektif dan efisien. (Q.S. al-Ankabut/29:49).

وَالَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَنُدْخِلَنَّهُمْ فِي الصَّالِحِينَ ۙ Terjemahannya:

Sebenarnya, Al Quran itu adalah ayat-ayat yang nyata di dalam dada orang-orang yang diberi ilmu dan tidak ada yang mengingkari ayat-ayat Kami kecuali orang-orang yang zalim.<sup>27</sup>

Maksud ayat diatas adalah ayat-ayat Al Quran itu terpelihara dalam dada dengan dihafal oleh banyak kaum muslimin turun temurun dan dipahami oleh mereka, sehingga tidak ada seorangpun yang dapat mengubahnya. Bahkan ayat-ayat Al-Qur'an itu merupakan ayat-ayat yang jelas lagi nyata dalam petunjuknya kepada kebenaran yang telah dihafalkan oleh para ulama, dan tidaklah ada yang mendustakan ayat-ayat dan menolaknya kecuali orang-orang yang zalim dan suka menentang yang mengetahui kebenaran namun berbolak darinya.

### 2.2.2.1 Kesulitan Menghafal Al-Qur'an dan Keberhasilannya

#### 1. Penyebab Keberhasilan Menghafal Al-Qur'an

a. Menurut Ahsin W. Al-Hafizh yaitu

1. Usia yang ideal

Tingkat usia seseorang sangat berpengaruh terhadap keberhasilan menghafal Al-Qur'an. Seseorang yang menghafal yang berusia relative muda

---

<sup>27</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. (Semarang: PT Karya Toha Putra 1998), h. 636



jelas akan lebih potensial daya serap terhadap materi-materi yang dibaca atau hafalnya.

## 2. Manajemen Waktu

Penghafal Al-Qur'an harus pandai memanfaatkan waktu yang ada, karena penghafal harus mampu mengantisipasi dan memilih waktu yang dianggap sesuai dan tepat baginya untuk menghafalkan Al-Qur'an. Secara umum waktu yang dilalui manusia terbagi menjadi siang dan malam. Para psikolog mengatakan, bahwa manajemen waktu yang baik akan berpengaruh besar terhadap pelekatan materi, utamanya dalam hal ini bagi mereka yang mempunyai kesibukan lain disamping menghafal Al-Qur'an. Adapun waktu yang dianggap sesuai dan baik untuk menghafal AL-Qur'an dapat sesuai dan baik untuk emghafal Al-Qur'an dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

- a. Waktu sebelum terbit fajar
- b. Setelah fajar sehingga terbit matahari
- c. Setelah bangun dari tidur siang
- d. Setelah shalat
- e. Waktu diantara magrib dan isya

## 3. Tempat untuk menghafal

Situasi dan kondisi suatu tempat ikut mendukung tercapainya program menghafal Al-Qur'an. Suasana yang bising, kondisi lingkungan yang kurang efisien, penerangan yang tidak sempurna dan polusi udara yang tidak nyaman akan menjadi kendala berat terhadap terciptanya konsentrasi.<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup>W. Ahsin Al-Hafizh, *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an*. (Jakarta: Bumi Aksara, 2000), h.122

Adapun tempat yang ideal untuk menghafal adalah tempat yang ideal untuk menghafal adalah tempat yang memenuhi kriteria sebagai berikut:

- a. Jauh dari kebisingan
  - b. Bersih dan suci dari kotoran dan najis
  - c. Cukup ventilasi untuk terjaminnya pergantian udara.
  - d. Cukup penerangan
  - e. Mempunyai temperatur yang sesuai dengan kebutuhan
  - f. Tidak memungkinkan timbulnya gangguan-gangguan, yakni jauh dari telepon atau ruang tamu, atau tempat itu bukan tempat yang biasa untuk ngobrol.<sup>29</sup>
- b. Menurut Wiwi Alawiyah Wahid, ada beberapa hal yang menunjang keberhasilan seseorang dalam menghafalkan Al-Qur'an, yaitu:

1. Kesehatan

Kesehatan merupakan salah hal sangat penting bagi orang yang akan menghafalkan Al-Qur'an. Jika tubuh sehat maka proses menghafalkan akan menjadi lebih mudah tanpa adanya penghambat, dan batas waktu untuk menghafal menjadi relative cepat. Namun bila sebaliknya, bila tubuh tidak sehat, maka akan sangat menghambat ketika menjalani proses menghafal. Misalnya, ketika seseorang sedang semangat-semangatnya menghafal, tiba-tiba jatuh sakit atau kepala pusing. Akibatnya proses untuk menghafal akan terganggu.

2. Psikologi

---

<sup>29</sup>W. Ahsin Al-Hafizh, *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an*. (Jakarta: Bumi Aksara, 2000), h.124

Kesehatan yang diperlukan oleh seorang ketika menghafal Al-Qur'an tidak hanya dari segi kesehatan lahiriah, tetapi juga dari segi kesehatan psikologisnya. Sebab jika psikologis seseorang yang sedang menghafal terganggu, maka akan sangat menghambat proses menghafal. Karena seseorang yang sedang dalam proses menghafal Al-Qur'an sangat membutuhkan ketenangan jiwa, baik dari segi pikiran maupun hati.

### 3. Kecerdasan

Kecerdasan merupakan salah satu hal yang sangat menunjang keberhasilan seseorang dalam menghafal Al-Qur'an. Namun setiap individu mempunyai tingkat kecerdasan yang berbeda-beda. Sehingga cukup mempengaruhi terhadap proses hafalan yang dijalani. Meskipun demikian, bukan berarti kurangnya kecerdasan seseorang menjadi alasan untuk tidak bersemangat dalam proses menghafalkan Al-Qur'an.

### 4. Motivasi

Motivasi sangat dibutuhkan bagi seseorang yang sedang menghafalkan Al-Qur'an. Seorang tokoh bernama Ferdinand Foch mengatakan bahwa senjata yang paling ampuh di dunia ini adalah jiwa manusia yang terbakar menyala-nyala. Ini adalah ungkapan tentang motivasi. Motivasi dapat mengalahkan ketakutan, kemalasan, dan kekalahan.

Dalam buku "*Psychological Science*" motivation from latin is the area of Psychological science that studies the factors that energize, or stimulate behavior. Specifically, it is concerned with how behavior is initiated, directed, and sustained. This concern leads to the study of physical factors such as the need

for sleep and food, as well as the psychological factors that inspire people to set goals and try to achieve them.<sup>30</sup>

Dorongan yang kuat dalam diri akan memunculkan energi untuk terus berusaha mencapai keberhasilan yang diinginkan. Pada saat belajar atau mengerjakan tugas, ada saat belajar atau mengerjakan tugas, ada saat seseorang bersungguh-sungguh dan ada pula saat seseorang bersungguh-sungguh dan ada pula saat sebaliknya. Itu semua dipengaruhi oleh motivasi dari dalam diri kita sendiri. Motivasilah yang memberi daya dorong dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu, meskipun keberhasilan seorang hafizh ditentukan oleh strategi menghafal dan kemampuan dasar yang dimiliki, namun motivasilah yang menjadi pemicu energi berprestasi.

#### 5. Usia

Usia juga termasuk salah satu hal yang mempengaruhi seseorang dalam menghafalkan Al-Qur'an. Usia muda antara 5-23 tahun tentu merupakan saat yang tepat untuk menghafalkan Al-Qur'an. Karena daya ingat masih sangat kuat serta belum terbebani dengan persoalan hidup. Semakin tua seseorang, maka daya ingat akan semakin berkurang.

## 2. Penyebab Kesulitan Menghafal AL-Qur'an

Dalam proses menghafal Al-Qur'an terkadang seorang hafizh mengalami beberapa mengalami beberapa kendala yang akhirnya dapat menyebabkan

---

<sup>30</sup>Michael S. Gazzaniga, *Psychological Science*, (London: Norton & Company, 2007), hlm. 345

kesulitan menanamkan ayat-ayat AL-Qur'an dalam ingatannya<sup>31</sup>. Adapun kendala-kendala yang menyebabkan kesulitan tersebut adalah:

a. Ayat-ayat yang sudah dihafal lupa lagi

Seseorang yang sedang dalam proses menghafal, terkadang mengalami kelupaan terhadap ayat-ayat yang sudah pernah dihafal. Hal tersebut dikarenakan karena kurangnya mengulang hafalan (*takrir*) terhadap ayat-ayat yang sudah pernah dihafalkan, sehingga penghafal mengalami kelupaan ataupun kesulitan untuk mengingat. Dalam ilmu psikologi, lupa (*forgetting*) ialah hilangnya kemampuan untuk menyebut atau mengingat kembali apa-apa yang sebelumnya telah dipelajari.<sup>32</sup> Dengan demikian lupa bukanlah peristiwa hilangnya item informasi dan pengetahuan dari akal.

b. Banyak ayat-ayat yang serupa

Bila ditinjau dari aspek makna, lafadh dan susunan atau struktur bahasanya, banyak terdapat keserupaan atau kemiripan dalam AL-Qur'an antara ayat-ayat yang satu dengan ayat-ayat lainnya

c. Gangguan kejiwaan

Gangguan-gangguan kejiwaan yang dimaksud bukanlah sakit jiwa atau gila, namun dalam menghafal AL-Qur'an gangguan kejiwaan berasal dari aspek psikologis diri sendiri. Gangguan-gangguan kejiwaan yang dimaksud tersebut seperti gelisah, ketegangan batin, merasa pesimis, melakukan perbuatan-perbuatan yang terpaksa, takut, mempunyai pikiran-pikiran buruk dan sebagainya. Semua gangguan-gangguan kejiwaan tersebut, dapat mengganggu ketenangan hidup terlebih dalam menghafal AL-Qur'an.

---

<sup>31</sup>Wiwi Alawiyah, *Cara Cepat Bisa Menghafal Al-Qur'an*, (Jogjakarta: Diva Press, 2012), h. 122

<sup>32</sup>Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006), h.158

Apabila santri dalam menghafal Al-Qur'an telah terhinggapi gangguan kejiwaan, maka akan terganggu kegiatan kesehariannya. Misalnya tidak bisa tidur nyenyak, tidak ada selera makan, dapat menyebabkan sakit (kepala pusing, badan merasa lesu, dan lain sebagainya), sehingga hal-hal tersebut berpengaruh terhadap proses kelancara menghafal Al-Qur'an.<sup>33</sup>

d. Gangguan lingkungan

Dalam proses menghafal Al-Qur'an diperlukan lingkungan yang kondusif karena keadaan lingkungan yang kondusif ataupun nyaman akan berdampak pada konsentrasi seseorang ketika melaksanakan proses hafalan. Sebaliknya lingkungan yang tidak kondusif ataupun tidak nyaman akan menyebabkan seseorang merasa kesulitan untuk menciptakan konsentrasi ketika hafalan. Lingkungan yang tidak kondusif misalnya bising, pencemaran polusi, terjadi banjir, gunung meletus, dan lain-lain.

e. Tidak menguasai tajwid

Salah satu kesulitan menghafal Al-Qur'an adalah karena bacaan yang tidak bagus serta tidak menguasai ilmu tajwid. Karena untuk menguasai atau menghafalkan Al-Qur'an dengan benar, maka seseorang harus memahami ilmu tajwid. Seseorang ketika dalam proses menghafal Al-Qur'an tidak menguasai ilmu tajwid, maka kesulitan akan benar-benar terasa dan masa menghafal juga akan semakin lama.

f. Berganti-ganti jenis *mushaf* Al-Qur'an

Berganti-ganti dalam menggunakan jenis *mushaf* Al-Qur'an akan menyulitkan seseorang dalam proses menghafal dan *mentakrir* hafalannya, serta dapat melemahkan hafalan. Sebab, setiap *mushaf* Al-Qur'an

---

<sup>33</sup>Wiwi Alawiyah, *Cara Cepat Bisa Menghafal Al-Qur'an*, (Jogjakarta: Diva Press, 2012), h. 125

mempunyai posisi ayat dan bentuk tulisan yang berbeda-beda. Hal ini bisa menyebabkan kesulitan untuk membayangkan posisi ayat, akibatnya dapat menimbulkan keraguan pada saat melanjutkan ayat yang berada di awal halaman selanjutnya setelah selesai membaca ayat yang berada di akhir halaman.

Oleh karena itu sangat disarankan hanya menggunakan satu jenis *mushaf*, sehingga tidak menyulitkan pada saat menghafal maupun pada saat menghafal maupun pada saat *mentakrir* hafalannya. Karena dengan menggunakan jenis *mushaf* yang sama akan lebih memudahkan mengenai letak ayat, halaman sebelum dan sesudahnya, serta bekas coretan ataupun tanda dari pensil untuk mengingat dan menandai ayat yang sebelumnya paling sulit dihafalkan

### **2.3 Tinjauan Konseptual**

Untuk lebih memahami maksud dari penelitian ini tentang “Strategi Coping Santriwati dalam Bimbingan Menghafal Al-Qur’an di Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Darud Da’wah Wal-Irsyad Lil-Banat Parepare, maka akan diberikan penjelasan dari judul tersebut, yaitu:

#### **2.3.1 Strategi Coping**

Lazaurus dan Folkam ( 1994) memberi definisi strategi *coping* sebagai proses untuk mengolah jarak antara tuntutan baik yang berasal dari individu maupun di luar individu dengan sumber-sumber daya yang digunakan dalam menghadapi tekanan. Menurut Perarlin dan Schololer mengemukakan perilaku *coping* ialah bentuk usaha yang dilakukan oleh individu untuk melindungi diri dari tekanan psikologi yang ditimbulkan oleh problematika pengalaman sosial.

Chaplin berpendapat bahwa strategi *coping* diartikan sebagai sembarang perbuatan, dalam mana individu melakukan interaksi dengan lingkungan

sekitarnya, dengan tujuan menyelesaikan sesuatu (tugas atau masalah)<sup>34</sup>. Berdasarkan sejumlah pendapat dari para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengertian strategi *coping* yang dikemukakan oleh para ahli sangat bervariasi. Namun pada intinya strategi *coping* merupakan aktivitas-aktivitas spesifik yang dilakukan oleh individu dalam bentuk kognitif dan perilaku baik disadari maupun tidak oleh individu tersebut, yang bertujuan untuk menghilangkan atau mengurangi ancaman-ancaman yang ditimbulkan oleh masalah dari dalam diri maupun lingkungan sekitarnya.

### 2.3.2 Stres

Terry Looker dan Olga Gregson mendefinisikan stres sebagai sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya.<sup>35</sup> Menurut Andrew Goliszek, stres adalah suatu respon adaptif individu pada berbagai tekanan atau tuntutan eksternal dan menghasilkan berbagai gangguan, meliputi gangguan fisik, emosional, dan perilaku.<sup>36</sup>

Stres yang dialami oleh seseorang individu berasal dari tuntutan-tuntutan atau tekanan, baik itu dari diri individu maupun dari lingkungan sehingga mempengaruhi perilaku dan kepribadian seseorang.

### 2.3.3 Menghafal Al-Qur'an

Menghafal al-Qur'an adalah sebuah upaya untuk memudahkan seseorang di dalam memahami dan mengingat isi-isi al-Qur'an dan untuk menjaga kemurnian al-Qur'an serta menjadi sebuah amal shaleh. Menghafalkan al-Qur'an

---

<sup>34</sup>Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*. (Jakarta: Rajawali Pers, 2001) h. 21

<sup>35</sup> Looker, Terry & Gregson, Olga. *Managing Stress, Mengatasi Stres Secara Mandiri*, (Yogyakarta: Baca, 2005), h. 44

<sup>36</sup> Goliszek, Andrew. 60 *Second Manajemen Stres*, (Jakarta: PT. Buana Ilmu Populer, 2005), h. 1



sebanyak 30 jus bukanlah hal yang mudah. Semua pekerjaan atau program akan berjalan lancar dan berhasil dalam mencapai target yang telah ditetapkan, jika menggunakan suatu cara atau metode yang tepat. Keberhasilan dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan juga tergantung kepada pemilihan dan penerapan suatu metode, sistem atau cara yang tepat, dan semua akan berjalan secara efektif dan efisien

#### **2.3.4 Santri**

Menurut Abdul Qodir Djaelani,<sup>37</sup> santri adalah siswa atau mahasiswa yang dididik di dalam pondok pesantren. Menurut Sindu Galbu,<sup>38</sup> kata santri mempunyai dua pengertian yaitu pertama, orang yang beribadat dengan sungguh-sungguh, orang yang saleh. Kedua, orang yang mendalami pengajian dalam agama Islam dengan berguru ke tempat yang jauh seperti pesantren dan lain sebagainya.

#### **2.4 Kerangka Pikir**

Kerangka pikir merupakan rancangan isi dari skripsi yang dikembangkan melalui topik yang telah ditentukan. Kerangka pikir dalam penelitian ini difokuskan pada strategi *coping* Santriwati dalam menggunakan metode menghafal al-qur'an di Pondok Pesantren Darud Da'wah Wal-Irsyad Lilbanat Parepare.

---

<sup>37</sup>Abd. Qodir Jailani, *Peran Ulama' dan Santri Dalam Perjuangan Politik Islam di Indonesia* (Surabaya: Bina Ilmu, 1990), h. 7

<sup>38</sup>Sindu Galba, *Pesantren Sebagai Wadah Komunikasi*, (Jakarta: Renika Cipta, 1995), h.1

