

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1.1 Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian, penulis mengemukakan bahwa strategi coping santriwati dalam menghadapi stres menghafal al-qur'an adalah sebagai berikut:

1.1.1 Faktor Penyebab Santriwati Stress Menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darud Da'wah Wal-Irsyad Lil-Banat Parepare.

Dalam proses menghafal Al-Qur'an terkadang seorang hafizh mengalami beberapa kendala yang akhirnya dapat menyebabkan stres menanamkan ayat-ayat AL-Qur'an dalam ingatannya. Adapun kendala-kendala yang menyebabkan stres tersebut adalah:

1. Sumber-sumber Stres

Sumber stres dapat berubah-ubah, sejalan dengan perkembangan manusia tetapi kondisi stres juga dapat terjadi di setiap saat sepanjang kehidupan.

a. Sumber Stres Dari dalam Diri Individu

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. Dengan demikian lupa bukanlah peristiwa hilangnya item informasi dan pengetahuan dari akal. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan informan dalam kutipan sebagai berikut.

“kendalaku saya kak kalau menghafalka biasa ka lupa hafalan yang sudah ku hafal, karna jarang biasa ku ulangi kalau istirahatma dikamar, itupi menghafalka kalau mau maki bimbingan sama ustadz terus itu kalau ku hadapkan mi hafalanku sama ustadz kadangka lupa kak bacaku”¹

Berdasarkan penuturan informan, kendala yang biasa dialami ketika menyetorkan halafan pada ustadz informan sering lupa hafalan yang sudah dihafalnya, karena tidak adanya pengulangan hafalan di luar waktu bimbingan menghafal.

Setiap manusia tidak bisa lepas dari sifat lupa, sebagian besar daya ingatan yang kuat dan hafalan yang kuat sehingga ia pun lebih sulit kelupaan, sementara sebagian besar lainnya sifat lupanya sudah dikenal oleh orang-orang dekat lantaran ia sering lupa. Meskipun demikian, lupa sebagian besar hafalan Al-Qur’an bukan perkara yang ditolak. Bahkan itu realita yang bisa dihuni oleh penghafal Al-Qur’an, baik yang rajin memulihkan hafalannya, ditambah orang yang malas berulang-ulang hafalannya.

Berdasarkan penuturan informan, ketika diberi pertanyaan apa yang anda rasakan dan pikirkan ketika terjadi kendala atau masalah dalam menghafal Al-Qur’an, kemudian informan menjawab dengan dibuktikan dari pernyataan sebagai berikut.

“itu kak kalau sering meka lupa begitu kak stress meka biasa bingungka kenapa saya lupa terus hafalanku, biasa malas meka menghafal ka kalau begitui tapi haruski sabar kak hadapi.”²

Dalam keadaan keseringan lupa inilah membuat informan stress, hal hasil membuat informan malas menghafal Al-Qur’an, menjadi seorang penghafal Al-Qur’an harus memiliki sifat ekstra sabar dalam dirinya ketika menghafal Al-Qur’an.

¹Nurul, “Santriwati”, wawancara oleh penulis di Pondok Pesantren Darud Da’wah Wal-Irsyad Lil-Banat Parepare, 16 November 2019

²Nurul, “Santriwati”, wawancara oleh penulis di Pondok Pesantren Darud Da’wah Wal-Irsyad Lil-Banat Parepare, 16 November 2019

b. Sumber 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.

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. Seperti yang diutarakan oleh Fauzia bahwa

“Kendalaku saya kak banyak sekali tugas sekolahku sama banyak sekali juga kegiatanku apalagi ini kak masa-masa ujianka kasian, kadang di mesjid itu banyak santri yang tinggal baru itu kak ribut sekali jadi susah sekali masuk hafalan ku kak kalau bimbingan menghafal maki”³

Dapat dipahami berbagai kendala dalam menekuni dunia hafalan semisalnya pekerjaan sekolah harus diimbangi, Ketika masa ujian juga sedang berlangsung akan sangat sulit untuk mengimbangi keduanya. Tempat yang menjadi sentral penghafal ketika keadaan yang kurang kondusif mengakibatkan hafalan tidak mudah untuk dihafalkan kembali.

“kadang kasian pusing meka mana mi yang mau saya utamakan tugas sekolah kah atau hafalanku”⁴

Terkadang informan bingung dengan apa yang harus dilakukan ketika menghadapi pekerjaan sekolah dan hafalan yang harus diimbangi. Di satu sisi,

³Fauzia, “Santriwati”, wawancara oleh penulis di Pondok Pesantren Darud Da'wah Wal-Irsyad Lil-Banat Parepare, 15 November 2019

⁴Fauzia, “Santriwati”

pekerjaan sekolah adalah tanggung jawab sebagai seorang siswa, namun di sisi lain sebagai seorang menghafal Al-Qur'an. Seperti halnya yang diutarakan oleh Azharia bahwa.

“faktor lingkungan karena kan di sekitarku kak ada yang bukan menghafal otomatis, kadang menghafal kadang tidak. Pernah itu kak nah stress ka gara-gara kalau menghafal maki di masjid ada teman ribut sekali menghafal na kira mungkin dia ji yg mau menghafal egois ki, malas meka tuh menghafal kalau begitumi, kalau tidak efektif tomi metode menghafalta ada juga tugas sekolah kak stress meka tidak tau meka mau diapakan ini hafalanku”⁵

Faktor lingkungan yaitu teman sebaya ada yang bukan seorang menghafal Al-Qur'an dan juga masjid yang menjadi sarana menghafal Al-Qur'an banyak santri yang menghafal. Kebisingan membuat informan kurang konsentrasi ketika menghadapi hafalan dan dihadapkan pula dengan tugas sekolah yang membuat informan mengalami stres. Seperti hal yang diutarakan oleh Fitrah bahwa.

”Anuka ada itu teman biasa bilangiki sok sekali jadi menghafal, jadi itumi kak selalu ku pikir terus tidak bisami masuk hafalanku kadang kak to' mauka berhenti menghafal ada tommy juga tugas dari sekolah banyak pastinyami kak stress ki kalau begini, biasa malas ma kak ndag bisa ma jelaskan pakai kata-kata stress sekali ka ya allah...”⁶

Dapat diketahui bahwa bukan saja tentang faktor kurang kondusifnya tempat yang dijadikan sentral hafalan tetapi cibiran dari teman sebaya menyebabkan siswa sulit untuk menambah-nambah hafalan. Bahkan pengungkapan stress dialami sudah tidak bisa di tahan. Informan juga dihadapkan dengan tugas sekolah harus diseimbangkan dengan tugas hafalan.

Memiliki teman yang baik itu sangat dianjurkan dikarenakan teman yang baik akan selalu mengajak ke jalan yang baik, sebaliknya jika memiliki teman yang buruk maka teman tersebut akan mengajak keburukan.

⁵Azharia, “Santriwati”, wawancara oleh penulis di Pondok Pesantren Darud Da'wah Wal-Irsyad Lil-Banat Parepare, 15 November 2019

⁶Fitrah, “Santriwati”, wawancara oleh penulis di Pondok Pesantren Darud Da'wah Wal-Irsyad Lil-Banat Parepare, 15 November 2019

Hasil penelitian telah menunjukkan bahwa faktor atau kendala-kendala yang menyebabkan kesulitan menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darud Da'wah Wal-Irsyad Lil-Banat Parepare adalah faktor lingkungan yang tidak kondusif antara pekerjaan sekolah. Hal inilah yang menjadi kendala yang menyebabkan stres menghafal Al-Qur'an.

2. Gejala-Gejala Stres Santriwati dalam Menghafal Al-Qur'an

Berdasarkan hasil wawancara dengan ke empat informan akhirnya dapat diketahui tentang gejala-gejala stres santriwati dalam menghafal Al-Qur'an. Hasil wawancara masing-masing dianalisis sebagai berikut.

Ketika mengalami stres informan merasakan perubahan pada siklus kehidupannya. Hal ini disebabkan oleh tekanan terlalu terbebani pada pikiran hingga muncul ketidaknyamanan seperti sulit berkonsentrasi

“Iya sulitka berkonsentrasi kak kalau menghafal meka kalau ada tommi masalah pribadita, biasa juga ada mi target ta menghafal lagi langsung ada masalahta jadi sulit lagi ki menghafal”.⁷

Informan merasa sulit berkonsentrasi dalam beraktivitas akibat kelelahan berfikir saat menghafal AL-Qur'an. Selain itu masalah pribadi yang dihadapinyapun menyebabkan ia sulit untuk berkonsentrasi, masalah itu terkait adanya tugas sekolah yang ia keluhkan tapi enggan untuk diceritakan. Apaliagi informan pusing menghafal Al-Qur'an. Dua hal inilah yang membuat informan merasakan beban yang semakin berat tidak bisa mengimbangi antara tugas sekolah dengan hafalannya, jika sudah seperti ini informan merasa seperti ingin marah, hal ini dibuktikan dari hasil wawancara informan sebagai berikut

⁷Fitrah, “Santriwati”, wawancara oleh penulis di Pondok Pesantren Darud Da'wah Wal-Irsyad Lil-Banat Parepare, 15 November 2019

“Pusing ka ku rasa kk ini perasaanku kak kaya mauka marah kalau tidak bisa masuk hafalanta, lebih ku pilih hindari masalahku kak supaya tidak ikutka juga marah sama orang lain”.⁸

Menghafal Al-Qur’an memerlukan ketelitian yang menguras pikiran sehingga dibutuhkan tenaga yang cukup agar mampu konsentrasi dalam menghafal Al-Qur’an keadaan itulah yang membuat emosi tidak stabil hingga mempengaruhi tubuh. Informan mengatakan jika merasa stres porsi makannya bertambah, hal ini dibuktikan dari wawancara sebagai berikut.

“kalau stres meka kak begini biasa banyak ku makan, tapi kadang itu kak ada orang berkurang nafsu makannya kalau saya uuu jangan mi tambah nafsu makan ka”.⁹

Saat informan diwawancarai mengatakan bahwa stres yang dirasakan menyebabkan perubahan pada selera makan, yaitu meningkatnya selera makan, karena dengan makan yang banyak dijadikan sebagai pelarian dari beban pikiran yang sirasakan agar mendapatkan rasa nyaman.

Berdasarkan hasil wawancara informan kedua saat diwawancarai informan mengatakan ketika mengalami stres terkadang merasakan sakit kepala, penyebabnya karena tidak bisa mengimbangi tugas sekolah dengan hafalannya. Apalagi jika pagi harus belajar di sekolah dan ketika malam hari harus dihadapkan dengan menyetor hafalan terkadang ia lupa istirahat sehingga jika sudah seperti itu informan pun juga merasa kecapean dan sakit kepala. Hal ini dibuktikan dari hasil wawancara informan sebagai berikut.

“kalau saya kaka banyak tugas sekolah sama ada tommy juga hafalanku biasa itu kak sakit kepalaku, kecapeanka juga kak tidak fokus ma biasa hafal”.¹⁰

⁸Fitrah, “Santriwati”, wawancara oleh penulis di Pondok Pesantren Darud Da’wah Wal-Irsyad Lil-Banat Parepare, 15 November 2019

⁹Fitrah, “Santriwati”

Tubuh yang terlalu dipaksakan untuk menyeimbangkan tugas sekolah dan hafalan berdampak pula pada sakit di bagian kepala. Menurut informan ia harus semangat menghafal Al-Qur'an meskipun ada beberapa hambatan itu bukan menjadi alasan, karena selalu ada menuju pada apa yang diinginkan yang penting berusaha. Palagi informan mendambakan ingin menjadi penghafal Al-Qur'an.

Berdasarkan wawancara informan ketiga, saat penulis menanyakan mengenai apakah gejala apa yang anda rasakan dan pikirkan saat terjadi kendala atau masalah dalam menghafal Al-Qur'an. Informan menjawab bahwa ia sering mengalami sakit kepala pada saat menghafal Al-Qur'an, hal tersebut muncul akibat kurangnya waktu istirahat. ketika sudah terlalu fokus menghafal Al-Qur'an membuat informan sering bagadang dan lupa akan waktu beristirahat. Hal ini dibuktikan dari wawancara informan sebagai berikut.

“itu kak kalau keasyikan meka menghafal biasa itu lupa waktu kadang begadang terus haruski juga bangun subuh shalat sedikit mani waktu istirahat ta kalau begitu kak biasa sakit kepala kasian”¹¹

Kurangnya porsi tidur menjadi penyebab sakit kepala yang dirasakan. Keseriusannya dalam mengulang hafalan menjelang tidur setelah bimbingan menghafal membuat rasa sakit di kepala ketika bangun pagi. Namun karena tekad yang kuat untuk mencapai target menghafal Al-Qur'an ia pun berusaha menjalani dan menerima masalah tersebut tanpa menyusahkan orang lain.

Berdasarkan wawancara dari informan keempat ketika diberi pertanyaan mengenai gejala-gejala apa yang sering dirasakan ketika mengalami kendala

¹⁰Nurul, “Santriwati”, wawancara oleh penulis di Pondok Pesantren Darud Da'wah Wal-Irsyad Lil-Banat Parepare, 20 November 2019

¹¹Azharia, “Santriwati”, wawancara oleh penulis di Pondok Pesantren Darud Da'wah Wal-Irsyad Lil-Banat Parepare, 15 November 2019

dalam menghafal Al-Qur'an. Lalu informan menjawab bahwa saat menghafal Al-Qur'an sering mengalami kecemasan. Hal ini dibuktikan dari hasil wawancara sebagai berikut.

“Saya kak to selalu terbayang itu hafalanku kalau tidurka jadi biasa tidak pernah nyenyak tidurku, cemas ka lagi ku rasa kak”.¹²

Santriwati memiliki tingkat stress terhadap menghafal Al-Qur'an yang akan berdampak pada kecemasan. Kecemasan merupakan perasaan gelisah, khawatir, tegang dan takut yang dirasakan seseorang dan akan menjadi bebabn pikiran jika tidak terselesaikan. Hal itulah yang dialami oleh informan, adanya hambatan yang terjadi sehingga mengalami kesulitan dalam menghafal AL-Qur'an.

Hasil penelitian ini telah menunjukkan bahwa gejala-gejala stress pada Santriwati di Pondok Pesantren Darud Da'wah Wal-Irsyad Lil-Banat Parepare dalam menghafal Al-Qur'an dari masing-masing informan yang telah diwawancarai mempunyai gejala yang hampir sama yaitu fisiologi. Gejala fisiologis, berupa keluhan seperti sakit kepala, cemas, kelelahan, dan susah tidur.

Dari hasil penelitian Faktor Penyebab Santriwati Stress Menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darud Da'wah Wal-Irsyad Lil-Banat Parepare yaitu faktor lingkungan yang tidak kondusif antara pekerjaan sekolah dan hafalan harus diseimbangkan dan stres juga timbul dari dalam diri individu itu sendiri. Hal inilah yang menjadi kendala yang menyebabkan kesulitan menghafal Al-Qur'an. Pada akhirnya mengakibatkan gejala yang hampir sama yaitu fisiologi.

1.1.2 Strategi Coping Santriwati dalam Menghadapi Stress Menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darud Da'wah Wal-Irsyad Lil-Banat Parepare.

¹²Fauzia, “Santriwati”, wawancara oleh penulis di Pondok Pesantren Darud Da'wah Wal-Irsyad Lil-Banat Parepare, 15 November 2019

Coping adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan). Usaha-usaha yang dilakukan individu untuk menghadapi suatu situasi yang penuh stress.

Strategi *coping* adalah suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stress yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya.

Seseorang pasti mempunyai masalah, dari yang terkecil sampai yang terbesar. Semuanya tergantung akan individu yang menjalani. Ada berbagai metode dalam menyelesaikan, menghadapi, ataupun meminimalisir suatu masalah, akan tetapi jarang kita menemui seseorang yang takut menghadapi suatu permasalahan dan tidak mencari jalan keluar yang bijak. Jika seorang individu salah atau kurang tepat dalam dalam mengcoping suatu permasalahan, maka hasilnya pun akan kurang memuaskan, bahkan dapat menimbulkan gangguan dalam pikiran dan kejiwaan, seperti depresi, stress, dan gila.

Berdasarkan hasil wawancara keempat informan, akhirnya dapat diketahui mengenai strategi *coping* yang digunakan santriwati ketika menghadapi stress dalam menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darud Da'wah Wal-Irsyad Lil-Banat Parepare. Adapun hasil wawancara masing-masing informan dianalisis sebagai berikut. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan informan dalam kutipan sebagai berikut.

1. *Seeking social emotional support*

Menurut informan pertama yang mengatakan bahwa kendala-kendala yang dialami ketika menghafal Al-Qur'an merupakan salah satu faktor pemicu yang membuat penghafal malas menghafal. Menurutnya, hafalan tidak akan bisa berjalan dengan baik ketika seseorang mengalami tekanan psikologi.

Pada saat penulis menanyakan kepada informan, ketika mendapatkan sebuah masalah, apakah informan memilih untuk menghadapi atau menghindari masalah yang membuatnya stres, kemudian informan menjawab akan menghadapi

setiap masalah yang terjadi. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan informan dalam kutipan sebagai berikut.

“kalau ada masalahku kak, biasa saya hadapi sendiriku kalau bukan saya yang hadapi, kapan bisa selesai. Kalau ada masalah terus di tunda-tunda, malah semakin merepotkan kak jadi saya hadapi secepatnya, apalagi meminta bantuan sama keluarga atau teman tidak pernah kak.¹³

Menurut informan ketika ingin mengurangi atau menghilangkan stres yang dialami seperti halnya tugas sekolah yang banyak dan hafalan yang tak kunjung di hafal, informan memilih mengatasinya sendiri daripada meminta bantuan orang lain. Ketika informan ditanya mengenai dukungan keluarga, teman atau orang terdekatnya dalam membantu mengatasi permasalahan stres yang dialami ketika menghafal al-qur'an, maka informan pun mengatakan tidak pernah meminta bantuan siapapun terutama keluarga, teman atau orang terdekat informan.

Ketika mengalami stress, informan juga bisa mengalihkan masalahnya dengan cara menghibur diri seperti membuat kaligrafi dan mengaji. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan informan dalam kutipan sebagai berikut.

“begini kak biasa itu pergika ambil kertas buat kaligrafi, biasa juga kak mengajika karna kalau mengajiki tenang dirasa.¹⁴

Jadi ketika informan sedang mengalami stres yang dimana hafalan dan tugas sekolah harus diimbangi dengan cara membuat suatu karya seperti kaligrafi. Mengaji juga menjadi cara informan mengurangi beban.

“Menurut saya kak to itu efektif, karena bisaka kurangi sedikit beban di pikiranku artinya ini kak to' itu stresku bisa berkurang karena

¹³Nurul, “Santriwati”, wawancara oleh penulis di Pondok Pesantren Darud Da'wah Wal-Irsyad Lil-Banat Parepare, 20 November 2019

¹⁴Nurul, “Santriwati”, wawancara oleh penulis di Pondok Pesantren Darud Da'wah Wal-Irsyad Lil-Banat Parepare, 20 November 2019

menggambar itu nyaman nyaman ku rasa, apalagi kalau mengaji maki subhanallah tenang.”¹⁵

Seseorang tentunya memiliki cara yang berbeda menyikapi sesuatu dan menurut informan menggambar kaligrafi dan membaca ayat suci Al-Qur'an adalah salah satu cara yang efektif bagi informan dalam menyelesaikan suatu masalah. Dengan membaca ayat suci al-qur'an mampu membuat pikiran menjadi tenang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan pertama, dapat diketahui strategi *coping* yang digunakan adalah *Planful Problem-Solving* (mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi) dan *Positive Reappraisal* (Mendekatkan diri Kepada Allah). *Planful Problem-Solving*, menganalisis suatu situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dialami. Penanganan stress yang berpusat pada masalah, individu berusaha langsung menghadapi sumber masalah, mencari sumber masalah, mengubah lingkungan yang menyebabkan stress dan berusaha menyelesaikannya sehingga pada akhirnya stress berkurang atau hilang. *Positive Reappraisal* (Mendekatkan diri Kepada Allah), menurut informan membaca al-qur'an dianggap nyaman dan efektif guna mengurangi atau mengatasi stress yang dialami. Namun masalah yang dihadapi informan memiliki jalan keluar tersendiri seperti halnya informan yang lebih memilih menghadapi masalahnya daripada menghindari dari masalah tersebut karena informan yakin setiap masalah pasti memiliki jalan keluarnya.

Menurut informan kedua, tugas sebagai seorang penghafal Al-Qur'an tidaklah mudah, kadangkala mendapatkan hambatan-hambatan yang disebabkan beberapa hal yang tak luput kekurangan. Namun, kekurangan yang dimiliki

¹⁵Nurul, "Santriwati"

menjadi sebuah beban dalam menyelesaikan masalah tersebut. Hal ini dibuktikan dari pernyataan informan dari kutipan sebagai berikut

“kalau saya kak, ku pilih hindari masalahku kak apalagi banyak tugas sekolah ada tommi juga hafalanku belum di hafal, mending pergika tenangkan diriku di tamannya pesantren kak. Kalau nyamanmi ku rasa, biasa itu kak membaca ka al-qur’an karna bilang uztads kalau membacaki al-qur’an di saat waktu banyak masalahta biasa langsung tenangki.”¹⁶

Salah satu cara yang dilakukan ketika informan memilih menghindari masalah menurutnya mengalami stress ketika fokus terbagi dengan mengerjakan tugas sekolah dan hafalan adalah dengan cara mencari kegiatan yang membuat informan nyaman, seperti halnya pergi ke taman pesantren duduk tenangkan pikiran dan juga membaca al-qur’an membuat hati tenang.

Informan juga memperoleh dukungan dari orang-orang terdekatnya dalam hal ini teman akrab informan. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan informan kutipan sebagai berikut.

”pastinya mi kak ada dukungan dari temanku, selalu ka na kasi motivasi, semangat supaya rajinka lagi menghafal al-qur’an.”¹⁷

Dukungan dalam suatu pertemanan sangatlah diperlukan. Manusia juga merupakan makhluk sosial yang tidak bisa hidup bergantung hanya pada pada diri sendiri melainkan akan selalu membutuhkan bantuan orang lain. Dukungan yang diberikan baik kepada keluarga atau orang-orang terdekat akan membuat mereka lebih bersemangat dan termotivasi dalam melakukan segala aktivitasnya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan kedua, dapat diketahui bahwa strategi *coping* yang digunakan adalah *Positive reappraisal* (Berfikir

¹⁶Fitrah, “Santriwati”, wawancara oleh penulis di Pondok Pesantren Darud Da’wah Wal-Irsyad Lil-Banat Parepare, 15 November 2019

¹⁷Fitrah, “Santriwati”, wawancara oleh penulis di Pondok Pesantren Darud Da’wah Wal-Irsyad Lil-Banat Parepare, 15 November 2019

Positif dan mendekatkan Diri Kepada Allah SWT) dan *Seeking Social Emotional Support* (Mencari Dukungan Sosial). Menurut informan, dengan melakukan beberapa hal seperti berfikir positif, mendekatkan diri kepada Allah swt merupakan salah satu cara yang dianggap nyaman dan efektif dalam mengatasi atau mengurangi stress yang dialaminya. Di samping itu ada pula dukungan dari teman yang membuat informan lebih bersemangat. Adapun jika menghadapi situasi yang dapat memicu stresnya kembali muncul, maka informan pun akan berusaha mengurangi dengan melakukan hal-hal yang positif.

Sedangkan menurut informan ketiga, ketika mendapatkan masalah dalam menghafal al-qur'an informan lebih memilih menghadapi dan menghindari masalah tergantung dari masalah yang dihadapi. Setiap orang memiliki kadar kesungguhan yang berbeda-beda dalam menghadapi masalah dan menjalani kehidupannya. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan informan dalam kutipan sebagai berikut

“Kalau saya kak, lebih ku pilih ku hadapi toi ku hindari toi juga, tergantung mood ku kak.”¹⁸

Dorongan yang kuat dalam diri akan memunculkan energi untuk terus berusaha mencapai keberhasilan yang diinginkan. Pada saat belajar atau mengerjakan tugas, ada saat seseorang bersungguh-sungguh ada pula sebaliknya. Itu semua dipengaruhi oleh motivasi dari dalam diri maupun dari kerabat terdekat. 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

¹⁸Azharia, "Santriwati", wawancara oleh penulis di Pondok Pesantren Darud Da'wah Wal-Irsyad Lil-Banat Parepare, 15 November 2019

menjadi pemicu energi untuk berprestasi. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan informan dalam kutipan sebagai berikut.

“Pernah itu kak nah stress ka gara-gara kalau menghafal maki di masjid ada teman ribut sekali menghafal na kira mungkin dia ji yg mau menghafal egois ki, malas meka tuh menghafal kalau begitumi, kalau tidak efektif tomi metode menghafalta ada juga tugas sekolah kak stress meka tidak tau meka mau diapakan ini hafalanku seringka curhat sama temanku biasa minta bantuan na kasima motivasi.”¹⁹

Menurut informan ketika meghadapi tekanan baik itu tekanan dari dalam diri maupun dari lingkungan informan sering meminta bantuan kepada teman dengan masalah yang dihadapinya. Dukungan dalam suatu hubungan sangatlah diperlukan, hal ini sebagai penguat dalam mempertahankan sebuah keharmonisan.

Berdasarkan penuturan informan, ketika diberi pertanyaan terkait ketika mendapatkan sebuah masalah, saat mengalami stres apa yang anda lakukan untuk menghadapi masalah tersebut. Hal ini dibuktikan oleh pernyataan informan dalam kutipan sebagai berikut.

“kalau stres meka kak pergi meka itu perpustakaan baca buku tenangkan pikiran, biasa juga saya ubah jadwal menghafalku kak.”²⁰

Menurut informan ketika ingin mengurangi atau menghilangkan stres yang dialami, informan lebih memilih membaca buku di perpustakaan. Setiap orang tentunya memiliki cara yang berbeda dalam menyikapi sesuatu dan menurut informan yang paling efektif dan nyaman adalah membaca buku dan merenovasi kembali jadwal menghafal. Dengan membaca buku lebih menambah pengetahuan dan dengan mengubah jadwal menghafal dapat memberikan jeda dalam menghafal Al-Qur'an.

¹⁹Azharia, "Santriwati"

²⁰Azharia, "Santriwati" wawancara oleh penulis di Pondok Pesantren Darud Da'wah Wal-Irsyad Lil-Banat Parepare, 15 November 2019

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan ketiga, dapat diketahui strategi *coping* yang digunakan adalah *Self Control* (Mencoba untuk Mengontrol Diri dan Perasaan), *Confrontive Coping* (Penyelesain secara konkret) dan *Seeking Social emotional Support* (Mencari Dukungan Sosil). Menurut informan, setiap masalah yang dihadapi, tentunya tidak selalu berjalan dengan apa yang diharapkan kadang ada hambatan apapun bisa saja muncul. Namun, masalah pasti memiliki jalan keluar.

Dalam proses menghafal AL-Qur'an diperlukan lingkungan yang kondusif, karena dengan lingkungan yang kondusif atau 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. Salah satu kesulitan menghafal Al-Qur'an adalah karena bacaan yang tidak bagus serta tidak menguasai ilmu tajwid. Berdasarkan penuturan informan keempat ketika ditanya apakah lebih memilih untuk menghadapi atau menghindari masalah yang membuatnya stress. Hal ini dibuktikan dari pernyataan informan sebagai berikut.

“kalau saya kak ku hadapi masalahku bagaimanapun itu, kalau stress meka menghafal biasa tidak bisaka kuasai ilmu tajwid baru kalau menghafal maki juga baru ribut sekali”²¹

Terdapat banyak hal yang membuat informan mengalami stress. Informan menyikapi hal tersebut dengan menghadapi masalah sendiri dan meminta meminta bantuan orang lain disekitarnya. Hal ini dibuktikan dari pernyataan informan sebagai berikut.

²¹Fauzia, “Santriwati”, wawancara oleh penulis di Pondok Pesantren Darud Da'wah Wal-Irsyad Lil-Banat Parepare, 15 November 2019

”kalau stress meka kak biasa ku hadapi saja dulu sendiri tapi kalau tidak bisa meka hadapi minta meka bantuan sama ustadz kalau masalah tajwid kalau menghafalki, Mintaka juga bantuan sama teman kalau ada teman yang tidak mengerti kalau menghafalki baru ribut sekali.”²²

Informan merasa tertekan ketika menghafal lupa tajwid apalagi ketika menghafal banyak yang bising sehingga mengganggu konsentrasi informan dalam menghafal al-Qur’an. Informan melakukan usaha untuk mengurangi tekanan stress yang dialami yaitu selalu mendekatkan diri pada Allah swt. apapun masalahnya dan membaca Al-Qur’an membuat suasana hati menjadi tenang nilai plusnya memperbaiki hafalan kembali. Hal ini dibuktikan dari pernyataan informan sebagai berikut.

“biasa itu kak kalau pusing meka pergi meka shalat, baca al-qur’an meka juga kalau itu ku lakukan nyaman sekali ku rasa.”²³

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan keempat, bahwa strategi *coping* yang digunakan adalah *Positive Reappraisal* (Berfikir Positif dan Mendekatkan Diri Kepada Allah) dan *Seeking Social Emotional Support* (Mencari Dukungan Sosial). Mendekatkan diri kepada Allah swt merupakan salah satu cara yang dianggap paling efektif dalam mengurangi tekanan stress yang dialaminya. Disamping itu ada pula dukungan dari ustadz dan teman. Ketika masalah tersebut muncul, maka informan pun berusaha menguranginya dengan meminta dukungan dari orang-orang terdekat dan berusaha menguranginya dengan melakukan hal-hal yang positif.

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa strategi *Copingsantriwati* dalam menghadapi Stress Menghafal Al-Qur’an di Pondok Pesantren Darud Da’wah Wal-Irsyad Lil-Banat Parepare yaitu menerapkan kedua strategi *coping* yaitu *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. Menurut Sarafino, *emotional focused coping* merupakan

²²Fauzia, “Santriwati”

²³Fauzia, “Santriwati”

pengaturan respons emosional dari situasi yang penuh stress. Individu mencari dukungan emosi dari sahabat atau keluarga. Hal ini dilakukan apabila individu merasa tidak mampu mengubah kondisi dan situasi yang membuat stress sehingga yang dilakukan adalah dengan mengatur emosinya.

Sedangkan *problem focused coping* lebih berfokus pada usaha yang membuat mengurangi stress dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan baru yang digunakan dalam mengubah situasi atau masalah yang menimbulkan stress. Hal ini dilakukan oleh seorang individu ketika yakin bahwa cara yang dia lakukan dapat mengubah situasi..

Dalam hal ini, strategi yang paling dominan diterapkan oleh santriwati di Pondok Pesantren Darud Da'wah Wal-Irsyad Lil-Banat Parepare adalah strategi *emotional focused coping* atau *coping* yang berfokus pada emosi. Strategi berfokus pada emosi merupakan yang paling dominan karena informan lebih dalam mengatur respon emosional terhadap stress yang dialami. Informan berusaha dalam mengubah situasi-situasi yang tidak menyenangkan melalui mengontrol diri dan perasaan, mendekati diri kepada Allah swt, berfikir positif, dan mencari dukungan sosial.

Jadi dapat disimpulkan bahwa ada dua informan yang menggunakan satu jenis *coping* stress adalah informan kedua dan informan keempat. Sedangkan informan kesatu dan ketiga menggunakan kedua jenis *coping* stress.

