

**SKRIPSI**

**DINAMIKA STRES PENGHAFAL AL-QUR'AN DI PONDOK  
PESANTREN DDI AL-IHSAN KANANG KECAMATAN  
BINUANG KABUPATEN POLEWALI MANDAR**



**OLEH :**

**MUH.RIF'AT  
NIM: 18.3200.019**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
PAREPARE**

**2023 M /1444**

**DINAMIKA STRES PENGHAFAL AL-QUR'AN DI PONDOK  
PESANTREN DDI AL-IHSAN KANANG KECAMATAN  
BINUANG KABUPATEN POLEWALI MANDAR**



**OLEH**

**MUH. RIF'AT  
NIM: 18.3200.019**

Skripsi Sebagai Salah Satu Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Pada Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam  
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah  
Institut Agama Islam Negeri Parepare

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
PAREPARE**

**2023 M /1444**

## PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Skripsi : Dinamika Stres Penghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang Kecamatan Binuang Kabupaten Polewali Mandar.

Nama Mahasiswa : Muh. Rif'at

NIM : 18.3200.019

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Dasar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah B-2741/In.39.7/12/2021

Disetujui oleh:

Pembimbing Utama : Dr. Nurhikmah, M.Sos.I

NIP : 19810907 200901 2 005

Pembimbing Pendamping : Adnan Achiruddin Saleh, M.Si

NIDN : 2020088701


Mengetahui:



Dr. AA. Nur Adam, M.Hum  
NIP: 196412311992031045

## PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : Dinamika Stres Penghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang Kecamatan Binuang Kabupaten Polewali Mandar.

Nama Mahasiswa : Muh Rif'at

NIM : 18.3200.019

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Dasar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah B-2741/In.39.7/PP.00.9/12/2021

Tanggal Kelulusan : 14 Februari 2023

Disahkan oleh Komisi Penguji

Dr. Nurhikmah, M.Sos.I	Ketua	(.....)
Adnan Achiruddin Saleh, M.Si	Sekretaris	(.....)
Dr. Hj. Darmawati, S.Ag, M.Pd	Anggota	(.....)
Dr. Ramli, M.Sos.I	Anggota	(.....)

Mengetahui:



Dekan,  
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dr. A. Nur'udam, M.Hum  
NIP. 19641231 199203 1 045

## KATA PENGANTAR

أَلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ ، نَبِيِّنَا وَحَبِيبِنَا مُحَمَّدٍ  
وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ ، أَمَّا بَعْدُ

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat hidayah, taufik dan hidayahnya, penulis dapat menyelesaikan tulisan ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Institut Agama Islam Negeri Parepare.

Penulis ucapkan banyak terima kasih yang tak terhingga dan setulus-tulusnya kepada Ayahanda tercinta Almarhum Sulmidhar dan Ibunda tercinta Nurdia yang merupakan kedua orang tua penulis yang telah memberi semangat, nasihat-nasihat, serta berkah dan doa tulusnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akademik tepat pada waktunya. Terima kasih kepada saudara-saudariku tercinta dan keluarga yang turut serta memberikan semangat.

Penulis telah banyak menerima bantuan dan bimbingan dari Ibu Dr. Nurhikmah, M.Sos.I dan Bapak Adnan Achiruddin Saleh, M.Si selaku Pembimbing I dan Pembimbing II, atas segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan, penulis ucapkan terima kasih. Dalam penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa ada bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak.

Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penyusun mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Hannani, M.Ag. sebagai Rektor IAIN Parepare yang telah bekerja keras mengelola pendidikan di IAIN Parepare.

2. Bapak Dr. A. Nurkidam, M.Hum. Sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah atas pengabdianya dalam menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa.
3. Muhammad Haramain, M.Sos.I selaku Dosen Penasehat Akademik atas arahan dan bimbingan kepada penulis selama kuliah di IAIN Parepare.
4. Bapak/ibu dosen program studi, ketua prodi Bimbingan Konseling Islam Ibunda Emilia Mustary M.Psi, bapak Adnan Achiruddin Saleh, M.Si, Ayahanda Muhammad Haramain, M.Sos.I, Ibu Nur Afiah, M.A dan Ibu Ulfah, M.Pd yang sudah mengorbankan waktu mereka untuk mendidik penulis selama studi di kampus IAIN Parepare.
5. Bapak/Ibu dosen Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah serta yang telah begitu banyak membantu mulai dari proses menjadi mahasiswa sampai pengurusan berkas penyelesaian studi.
6. Kepala Perpustakaan dan jajaran pegawai perpustakaan IAIN Parepare yang telah membantu dalam pencarian referensi pada skripsi ini.
7. Segenap Admin Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Parepare atas segala arahan dan bantuannya.
8. Kepala Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang Kecamatan Binuang Kabupaten Polewali Mandar beserta seluruh jajarannya yang telah membantu dalam penelitian ini.
9. Terima kasih juga kepada teman-teman terdekat Parwan, Hamzah, Reski Anto, Nisar, Dwi Anggi, Sukmawati, Nasriani, Era Fasira, Amira Handayani, Andi Aqidatul Izzah, Citra Amelia, Fitriani, Sartiani Muiz serta semua teman-teman seperjuangan Prodi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018.

Penulis tak lupa pula mengucapkan terimah kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik moril maupun material hingga tulisan ini dapat diselesaikan. Semoga Allah swt berkenan menilai segala kebajikan sebagai amal jariyah dan memberikan rahmat dan pahala-nya

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis dengan sangat terbuka dan lapang dada mengharapkan adanya berbagai masukan dari pihak yang sifatnya membangun guna kesempurnaan skripsi ini. Semoga segala bantuan yang penulis dapatkan dari berbagai pihak mendapat balasan yang pantas dan sesuai dari Allah SWT. Penulis juga berharap semoga skripsi ini bernilai ibadah di sisi-nya dan bermanfaat bagi siapa saja yang membutuhkannya, khususnya pada Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare.

Akhirnya penulis menyampaikan kiranya pembaca berkenan memberikan saran konstruktif demi kesempurnaan skripsi ini.

Parepare, 05 Mei 2023

Penulis



Muh. Rif'at

NIM. 18.3200.019

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Muh. Rif'at  
Nim : 18.3200.019  
Tempat/ Tgl. Lahir : Rappoang/09 September 1999  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah  
Judul : Dinamika Stres Penghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren  
DDI Al-Ihsan Kanang Kecamatan Binuang Kabupaten  
Polewali Mandar.

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Parepare, 05 Mei 2023

Penulis



Muh. Rif'at

NIM. 18.3200.019

## ABSTRAK

Muh. Rif'at. *Dinamika Stres Penghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang Kecamatan Binuang Kabupaten Polewali Mandar.* (dibimbing oleh Ibu Nurhikmah, dan Bapak Adnan Achiruddin Saleh)

Stres dalam pengertian psikologi yaitu suatu keadaan tertekan baik secara fisik maupun psikologis. Stres merupakan gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana faktor dan dinamika dalam menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darud Da'wah wal Irsyad (DDI) Al-Ihsan Kanang.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dan teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dokumentasi, observasi, dan wawancara. Adapun teknik analisis data yang digunakan, yaitu analisis data model interaktif dari Miles dan Huberman yang terdiri dari: (a) reduksi data, (b) penyajian data dan (c) kesimpulan, di mana prosesnya berlangsung secara sirkuler selama penelitian berlangsung. Jumlah subjek penelitian ini adalah 10 orang santri.

Hasil penelitian ini dikemukakan bahwa dalam proses menghafal Al-Qur'an terkadang seorang hafiz mengalami beberapa kendala yang akhirnya dapat menyebabkan stres. Adapun kendala yang menyebabkan stres yaitu stres dari dalam individu yaitu seseorang yang sedang dalam proses menghafal terkadang mengalami kelupaan terhadap hafalan yang sudah dihafal dan stres yang bersumber dari lingkungan yaitu teman sebaya, lingkungan fisik, dan lingkungan keluarga. Dinamika stres penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darud Da'wah wal Irsyad (DDI) Al-Ihsan Kanang digambarkan melalui indikator dan *coping stress*. Indikator tersebut meliputi aspek fisik dan emosi sedangkan *coping stress* meliputi *emotional focused coping* dan *problem focused coping*.

Kata Kunci: Dinamika, Stres, Penghafal Al-Qur'an

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN KOMISI PENGUJI .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	viii
ABSTRAK .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
<b>BAB I      PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Kegunaan Penelitian .....	5
<b>BAB II     TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
A. Tinjauan Penelitian Relevan .....	6
B. Tinjauan Teoritis.....	10
1. <i>Coping</i> Stres.....	10
2. Teori <i>Coping Religius</i> .....	17
C. Kerangka Konseptual.....	22
1. Pengertian Dinamika.....	22
2. Pengertian Stres.....	22
D. Kerangka Pikir .....	29
<b>BAB III    METODE PENELITIAN.....</b>	<b>30</b>
A. Jenis Penelitian .....	30

	B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	30
	C. Fokus Penelitian.....	31
	D. Sumber Data .....	31
	E. Teknik Pengumpulan Data .....	34
	F. Uji Keabsahan Data .....	35
	G. Teknik Analisis Data .....	36
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>38</b>
	A. Hasil Penelitian.....	38
	B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	53
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP.....</b>	<b>64</b>
	A. Kesimpulan .....	64
	B. Saran .....	64
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>65</b>
	<b>LAMPIRAN</b>	
	<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	

## DAFTAR GAMBAR

No. Gambar	Judul Gambar	Halaman
2.1	Kerangka Pikir	31

## DAFTAR LAMPIRAN

No. Lampiran	Judul Lampiran	Halaman
1	Instrumen Penelitian	Terlampir
2	Surat Pengantar Penelitian dari Kampus	Terlampir
3	Surat Izin Rekomendasi	Terlampir
4	Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	Terlampir
5	Keterangan Wawancara	Terlampir
6	Dokumnetasi	Terlampir
7	Biodata Penulis	Terlampir

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Setiap ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk memenuhinya dapat menimbulkan masalah dalam kehidupan seseorang dan menimbulkan stres. Stres didefinisikan sebagai perspektif individu terhadap tuntutan dan keyakinan kita bahwa seorang individu dapat mengatasi semua tuntutan yang menentukan apakah individu tersebut bebas stres, stres atau eustres. Namun, tidak semua stres itu buruk. Stres dapat diterapkan pada hal-hal yang baik, tetapi juga dapat diterapkan pada hal-hal yang buruk.<sup>1</sup>

Stres itu sendiri bukanlah penyakit manusia. Sebagian besar stres ada dalam hidup itu sendiri. Stres merupakan salah satu alat yang menggerakkan dinamika kehidupan itu sendiri. Ini semua bergantung pada upaya kita untuk mengatasi stres, berbagai penyakit manusia yang tidak ada habisnya. Gagal mengelola stres, menunjukkan cara yang lebih cerdas untuk menghadapi dan mengelola stres.<sup>2</sup> Efek gangguan stres ini sangat luas, termasuk efek pada diri sendiri, keluarga, masyarakat, dan kemanusiaan pada umumnya. Stres adalah gejala fisik, mental, sosiologis, psikologis, psikologis, dan bahkan tidak sehat seseorang yang berhubungan dengan lingkungan yang tidak sehat. Sebagaimana yang dijelaskan dalam surah Al-Baqarah/2:155.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ  
١٥٥

---

<sup>1</sup>Terry Looker dan Olga Gregson, *Managing Stres Mengatasi Stres Secara Mandiri*, (Yogyakarta: Baca!, 2005), h.44.

<sup>2</sup>Terry Looker dan Olga Gregson, *Managing Stres Mengatasi Stres Secara Mandiri*, h.2.

Terjemahnya:

“Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad) kabar gembira kepada orang-orang sabar.”<sup>3</sup>

Faktor penyebab stres banyak dan beragam, baik fisik, psikis, maupun sosial budaya. Penyakit stress seperti yang tidak kunjung sembuh, kesulitan ekonomi, gagal nikah, gagal ujian, pekerjaan menumpuk, kesibukan luar biasa, perubahan sosial budaya, dan sebagainya.<sup>4</sup> Penyebab utama stres adalah perubahan dramatis dari satu situasi ke situasi lain, tidak harus dari situasi menyenangkan ke situasi sulit, tetapi dari situasi sulit ke situasi bahagia dan sebaliknya.<sup>5</sup>

Penyebab stres tidak selalu nyata, hanya khayalan. Konsekuensi negatif dari stres belum tentu disebabkan oleh sesuatu yang nyata. Penyebab stres diinterpretasikan dari pengalaman hidup, bukan dari pengalaman yang sebenarnya. Stres adalah hasil dari membayangkan orang, benda, dan situasi yang sering kita alami. Bahkan jika itu karena fotonya, itu akhirnya memicu kenyataan. Kita menjadi tegang, gelisah, dan tidak nyaman. Untuk mengalami depresi lagi dengan stres imajiner, Anda perlu mengubah gambaran dan proses berpikir Anda. Ketika menghadapi stres seperti itu, kita harus berpikir positif.<sup>6</sup>

Pesantren dan pondok pesantren lainnya, baik di Hafiz maupun Hafiza, juga telah mencetak dan melahirkan para penghafal Al-Quran. Tidak. Di luar sana

---

<sup>3</sup>Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Quran Al-Karim dan Terjemahannya* (Surabaya: Fajar Mulya 2019).

<sup>4</sup>Muhammad Fatahillah, *Bahagia Tanpa Stres*, (Surakarta: Smart Media, 2006), h. 13-14.

<sup>5</sup>Muhammad Fatahillah, *Bahagia Tanpa Stres*, h.14.

<sup>6</sup>Agus M Hardjana, *35 Cara Mengatasi Stres*, (Yogyakarta: Kanisius, 2010), h. 9.

pasti banyak orang yang memiliki masalah kesehatan, mental dan lainnya yang bisa menyebabkan mereka stress.

Sistem hafalan berdasarkan pada otonomi serta disiplin masing-masing individu yang membaca Al-Qur'an. Kurangnya kesadaran individu berulang kali menyampaikan pengajian kepada guru menjadi kendala bagi pengurus pesantren. Proses ini membutuhkan tingkat pengaturan diri untuk membantu kaum muda menyelaraskan tujuan pribadi mereka dengan orang-orang di sekitar mereka. Keinginan untuk bersosialisasi dengan teman.

Pondok pesantren Darud Da'wah wal Irsyad (DDI) Al-Ihsan Kanang adalah pondok pesantren yang sudah membudaya dengan organisasi Nahdatul Ulama (NU) yang paham *Ahlussunnah Waljama'ah*, yang di mana mendapatkan tawaran dan saran dari Darud Da'wah wal Irsyad (DDI) pusat dalam hal ini Gurutta KH. H. Abdul Rahman Ambo Dalle untuk bergabung dengan organisasi Darud Da'wah wal Irsyad (DDI). Tokoh masyarakat dan pemuka Agama serta pemerintahan setempat mudah menerima tawaran dan saran dari tawaran untuk bergabung di organisasi Darud Da'wah wal Irsyad (DDI). Pondok pesantren Al-Ihsan Kanang resmi didirikan pada tanggal 01 januari 1988, di Desa Batetangnga.

Pondok Pesantren Darud Da'wah wal Irsyad (DDI) Al-Ihsan Kanang merupakan salah satu pencetak penghafal Al-Quran yang sering dilakukan. Darud Da'wah wal Irsyad (DDI) Islam Al-Ihsan Kanang perlunya mendamaikan permasalahan yang sering dialami oleh para penghafal pondok pesantren: tugas sekolah dan lingkungan pesantren, sulitnya menemukan karakter santri yang mengerjakannya permasalahan pada saat tertentu masalah rumah hafalan menghambat proses hafalan, rendahnya kesadaran siswa untuk mengulang

hafalan, dan masalah ketika kondisi fisik atau kesehatan membuat siswa malas untuk menghafal Al-Qur'an. Solusi Ampuh Akibat Tanggung Jawab Menghafal Al-Qur'an Juga Berat. Perilaku orang-orang yang tidak bisa menghafal Al-Qur'an dan mempertahankan ingatannya dapat digolongkan sebagai bentuk perilaku berdosa. Kami tahu ini dari wawancara yang dilakukan oleh penulis. Penulis mewawancarai salah seorang santrinya di Pondok Pesantren Darud Da'wah wal Irsyad (DDI) Al-Ihsan Kanang.<sup>7</sup>

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik dan termotivasi untuk mengkaji lebih dalam mengenai dinamika stres penghapalan Al-Qur'an para santri di pondok pesantren tersebut, yang nantinya akan dituangkan dalam sebuah penelitian penulis yang berjudul "Dinamika Stres Penghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Darud Da'wah wal Irsyad (DDI) Al-Ihsan Kanang Kecamatan Binuang Kabupaten Polewali Mandar".

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana Faktor-faktor Stres Santri dalam Menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darud Da'wah wal Irsyad (DDI) Al-Ihsan Kanang?
2. Bagaimana Dinamika Stres Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darud Da'wah wal Irsyad (DDI) Al-Ihsan Kanang?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk Mengetahui Faktor-faktor dalam Menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darud Da'wah wal Irsyad (DDI) Al-Ihsan Kanang.
2. Untuk Mengetahui Dinamika Stres Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darud Da'wah wal Irsyad (DDI) Al-Ihsan Kanang.

---

<sup>7</sup>Zulkifli, Santri Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang, Kecamatan Binuang, Kabupaten Polewali Mandar, Wawancara Di Pondok Pesantren DD Al-Ihsan Kanang, 7 Maret 2022.

#### **D. Kegunaan Penelitian**

Setiap penelitian tentu mempunyai kegunaan, baik bagi pengembangan ilmu secara teoritis maupun bagi kepentingan praktis. Kegunaan penelitian ini antara lain:

1. Kegunaan teoritis pada penelitian ini yaitu memberikan pemahaman, informasi, wawasan mengenai dinamika stres dalam menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren terutama di Pondok Pesantren Darud Da'wah wal Irsyad (DDI) Al-Ihsan Kanang.
2. Kegunaan praktis dalam penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman serta pengetahuan semua pihak, khususnya santri maupun calon santri sebagai evaluasi bagaimana metode penghapalan Al-Qur'an.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Penelitian Terdahulu**

Penelitian terdahulu merupakan salah satu bahan referensi ketika penulis menulis makalah penelitian, dan dimungkinkan untuk memperkaya teori ketika memverifikasi penelitian yang akan dilakukan. Penulis meninjau beberapa penelitian sebelumnya untuk menemukan persamaan dan perbedaan serta untuk menginformasikan penelitian mereka. Kajian tersebut berjudul 'Dinamika Stres dalam Menghafal Al Quran'. Setelah membaca beberapa hasil penelitian, penulis menemukan judul yang relevan dengan judul penelitian yang juga membahas mengenai keluarga sakinah, yaitu:

1. Jurnal Humaniora dan Ilmu Sosial Indonesia, ditulis oleh Moh Hapid Muzaki dan Uswatun Hasanah, ``Analisis Dinamika Sikap Memaafkan Santri Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Maunah Sari Kota Kediri." Fokus kajian ini adalah membahas hapalan Al Quran untuk membangun sikap memaafkan, menghadapi berbagai persoalan kehidupan sosial yang mereka alami, mengatur hubungan sosial yang mereka hadapi, dan membangun kehidupan yang harmonis. Bagaimana siswa penghafal Al-Quran menghadapi masalah konflik sosial? Maafkan atau balas dendam. Ketika jawaban atas pertanyaan ini menjadi bahan pencermatan, kita dapat menemukan dinamika pemaafan pada siswa penghafal Al-Qur'an. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti termasuk dalam penelitian kualitatif dan pendekatan yang digunakan adalah fenomenologi. Sebagai hasil dari menganalisis sikap pemaaf siswa hafalan adalah pemaafan yang

paripurna dalam arti ikhlas menerima kesalahan pendosa tanpa balas dendam.<sup>8</sup>

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang relevan tersebut adalah sama-sama membahas tentang dinamika dalam menghafal Al-Qur'an. Perbedaan dari kedua penelitian tersebut yaitu pada penelitian ini yaitu ingin mengetahui dinamika stres dalam menghafal Al-Qur'an. Penelitian yang relevan yaitu mengetahui dinamika *forgiveness* para santri yang menghafal Al-Qur'an. Persamaan metode penelitian yang relevan yakni menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dan pengumpulan datanya itu peneliti menggunakan metode observasi, interview dan dokumentasi. Adapun perbedaannya adalah jumlah subjek penelitian ini menggunakan 10 responden sedangkan penelitian yang relevan 5 responden.

2. Skripsi yang ditulis oleh Alwiyah Putri Irwani dengan judul "Regulasi Diri Remaja Penghafal Al-Qur'an Di Pondok Penghafal Al-Qur'an Zawiyatul Huffazh Kel.Tangkahan Kec.Medan Labuhan". Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaturan diri (self-regulation) yang terjadi pada para penghafal Al-Qur'an di pondok pesantren penghafal Al-Qur'an Zawiyatul Huffazh Al-Qur'an. Untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi self-regulation pemuda penghafal Al-Qur'an di Panitia Hafalan Zawiyatul Hafaz al-Quran di Desa Thankahan Kecamatan Medan Labhan. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan

---

<sup>8</sup>Moh.Hapid & Uswatun Hasanah. *Analisis Dinamika Sikap Forgives pada Santri Menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Maunah Sari Kota Kediri*. Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences, 2.1 (2021), h. 11.

menggunakan pendekatan studi kasus. Hasil penelitian ini adalah pertama-tama semua faktor pendorong yang meliputi niat, tujuan dan motivasi yang menjadi sumber kekuatan remaja untuk memantapkan akal dalam menghafal Al-Qur'an. Kedua, penghambat meliputi gangguan mood, kebosanan, kebosanan, laki-laki, kelelahan ingatan, gangguan lingkungan, dan beberapa hal lain yang dirasakan remaja penghafal Al-Qur'an. Ketiga, proses keamanan memiliki strategi untuk menuntut tujuan seperti menjaga ketepatan niat, mengulang apa yang dihafal, memilih waktu dan tempat yang tepat, dan mengamati perilaku yang baik, serta strategi untuk meminta transaksi. terdiri dari dua hal penting yaitu nasehat dari guru dan orang tua yang bermasalah membaca buku selain kitab suci Al-Quran, mendengarkan musik, dll.<sup>9</sup>

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang relevan tersebut adalah sama-sama membahas tentang dinamika dalam menghafal Al-Qur'an. Sedangkan penelitian ini ini yaitu ingin mengetahui dinamika stres dalam menghafal Al-Qur'an. Perbedaan penelitian yang relevan yaitu mengetahui bagaimana pengaturan diri (Regulasi diri) remaja Penghafal Al-Qur'an. Persamaan metode penelitian relevan adalah menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus sedangkan perbedaannya yaitu metode penelitian relevan itu menggunakan metode observasi dan wawancara sedangkan penelitian ini menggunakan metode penelitian

---

<sup>9</sup>Alwiyah Putri Irwani. *Regulasi Diri Remaja Penghafal Al-Qur'an di Pondok Penghafal Al-Qur'an Zawiyatul Huffazh Kel. Tangkahan Kec. Medan Labuhan*. (Skripsi Sarjana: Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sumatera Utara, 2019). h. 1.

wawancara, observasi dan dokumentasi serta subjek penelitian relevan hanya 5 orang sedangkan penelitian ini subjeknya 10 orang.

3. Skripsi yang ditulis oleh Suarni dengan judul “Strategi Coping Santri Wati dalam Menghadapi Stres Menghafal Al-Qur’an di Pondok Pesantren Darud Da’wah Wa-Irsyat Li-Banat Parepare”. Fokus penelitian ini adalah mengkaji faktor-faktor yang menjadi penyebab stres santri dalam menghafal Al Quran di Pondok Pesantren Darud Da’wah Wal-irsyad Lilbanat Parepare dan strategi penanggulangan Santriwati dalam mengatasi stres menghafal Al Quran.. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kualitatif dengan menggunakan metode pengumpulan data berdasarkan observasi, wawancara, dan pencatatan, serta metode analisis data berdasarkan triangulasi teori. Hasil analisis data menunjukkan bahwa stressor menghafal Al Quran di Pondok Pesantren Darud Da’wah Wal-Irsyad Lil-Banat Parepare adalah faktor lingkungan dan tidak selalu seimbang Antara tugas sekolah dan menghafal. Pesantren Darud Dakwah Wal-Iasyad Lil-Banat Parepare menggunakan strategi coping berbasis masalah dan emosional. Strategi yang paling dominan adalah emotion-focused coping atau koping yang berfokus pada emosi. Informan berusaha mengubah situasi yang tidak nyaman dengan melepaskan diri dari emosinya, mendekatkan diri kepada Allah SWT, berpikir positif, dan mencari dukungan sosial..<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup>Suarni.*Strategi Coping Santriwati dalam Menghadapi Stres Menghafal Al-Qur’an di Pondok Pesantren Darud Da’wah Wal-Irsyad Lil-Banat Parepare*. (Skripsi Sarjana; Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, IAIN Parepare, 2020), h. 10

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang relevan tersebut adalah sama-sama membahas tentang dinamika dalam menghafal Al-Qur'an. Sedangkan penelitian ini yaitu ingin mengetahui dinamika stres dalam menghafal Al-Qur'an. Perbedaan penelitian yang relevan yaitu mengetahui tentang faktor yang menyebabkan stres pada santri dalam menghafal Al-Qur'an.

## **B. Tinjauan Teoritis**

### 1. Teori *Coping* Stres

*Coping* adalah upaya individu untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan dan memperkecil kesenjangan antara kebutuhan dan kemampuan individu. *Coping* berasal dari bahasa Inggris "*cope*" dan berarti "untuk mengatasi, mengatasi" atau berhasil mengatasi suatu kesulitan. *Coping* adalah proses individu mencoba untuk mengatasi stres yang ada dengan cara tertentu. *Coping* adalah perubahan pikiran dan perilaku yang dirasakan seseorang sebagai stressor ketika menghadapi tekanan eksternal dan internal yang disebabkan oleh hubungan antara dirinya dan orang-orang di sekitarnya. *Coping* adalah upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan untuk mengatasi, beradaptasi, atau mengurangi kebutuhan internal dan eksternal serta konflik antara kebutuhan tersebut.<sup>11</sup>

Dalam salah satu kajian yang dilakukan oleh Khonsa' Izzatul Jannah, judul kajiannya adalah Strategi Coping Remaja Penghafal Al-Qur'an di Kost dengan Peningkatan Kejenuhan, dengan hasil subjek kajian padat pembelajaran, Kami mengalami padat organisasi , saturasi oleh perbedaan. , dengan

---

<sup>11</sup>Ibrahim A.S. Panik, *Neurosis dan Gangguan Cemas*, (Jakarta: PT. Dian Ariesta, 2003), h. 34.

pemaparan yang peneliti buat, penelitian ini berfokus pada dinamika stres dalam menghafal Al-Qur'an, setiap siswa memiliki sumber stres yang berbeda, dan penelitian ini bertujuan untuk mengatasi stres tersebut.<sup>12</sup>

Stres adalah gangguan mental yang dialami seseorang akibat tekanan. Tekanan ini bersumber dari ketidakmampuan individu untuk memenuhi kebutuhan dan keinginannya. Tekanan ini bisa datang dari dalam atau luar. Menurut Rasmun, stress, yaitu respon tubuh yang tidak spesifik terhadap gangguan kebutuhan fisik, merupakan fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari. Stres mempengaruhi individu secara fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual.<sup>13</sup> *Stresor* adalah masalah psikologis yang dialami orang sepanjang waktu. Terjadinya stres karena *stresor* dirasakan oleh individu, dianggap sebagai ancaman, dan menyebabkan kecemasan, yang merupakan tanda umum dan pertama dari gangguan kesehatan fisik dan mental, kedewasaan, dan daya saing.<sup>14</sup>

Ada banyak hal yang dapat dilakukan dan diterapkan individu untuk mengurangi stres dan ketegangan psikologis saat menghadapi tantangan hidup. Ini manajemen stres. Manajemen stres adalah serangkaian upaya untuk mengatasi, mengelola, atau mengelola stres dengan sebaik mungkin, sesuai dengan kemampuan individu dalam mengelola stres akibat berbagai jenis gangguan kesehatan mental yakni ada dua jenis penanggulangan yakni:

---

<sup>12</sup>Khonza' Izzatul Jannah, *et al.*, 'Strategi *Coping* Remaja Penghafal Al-Qur'an Berasrama Dalam Menghadapi Kejenuhan', *Jurnal SUHUF*, 31.2 (2019)

<sup>13</sup>Rasmun. *Stres, Coping Dan Adaptasi* (jakarta : CV. Sagung Seto, 2004), h. 9.

<sup>14</sup>Aan, Redhwan. AJ, Karim. Ar, Sami. Mi. Zaleha. *Stress and Coping Strategies Among Management and Science. University Students: A Qualitative Study*. 8.2, (2009) h. 76.

- a. *Coping* psikologis, persepsi individu atau respons penerimaan terhadap stresor, yaitu seberapa serius orang tersebut merasakan ancaman dan keefektifan strategi coping yang digunakan
- b. *Coping* psikososial adalah respons psikososial terhadap rangsangan stres atau presentasi kepada seseorang.<sup>15</sup>

Ada beberapa hal yang dapat Anda lakukan untuk mengatasi stres dan kecemasan. Dengan kata lain, ini adalah respons yang berorientasi pada tugas.

Ada tiga cara untuk melakukan ini:

- a. Perkelahian dan serangan untuk menjaga integritas karakternya. Perilaku yang Anda lihat bisa bersifat konstruktif atau destruktif. Perilaku destruktif adalah tindakan menyerang objek, orang, atau diri sendiri dan permusuhan diwujudkan dalam bentuk kebencian, dendam, atau kemarahan terus-menerus. Tindakan konstruktif adalah upaya individu yang percaya diri untuk memecahkan masalah, atau verbalisasi ketidaknyamanan.
- b. Perilaku penarikan diri adalah keadaan keterasingan diri, ketidakpedulian, penarikan diri, dan ketidakpedulian yang terus-menerus dari dunia dan orang lain.
- c. Kompromi adalah tindakan konstruktif yang diambil oleh individu melalui negosiasi dan musyawarah. Selain itu, respons yang berorientasi pada ego mengurangi kecemasan saat dilakukan pada saat itu, tetapi dapat menyebabkan kebingungan yang berorientasi pada realitas,

---

<sup>15</sup>Lina Nur Hidayati dan Mugi Harsono. *Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi*. Jurnal Ilmu Manajemen, 18.1 (2021), h. 20-21.

hubungan interpersonal yang buruk, dan penurunan produktivitas kerja saat digunakan dalam jangka waktu yang lama.<sup>16</sup>

Akibat stres yang timbul dari dalam diri individu. Konsekuensi stres juga mencakup perubahan psikososial, emosional, dan psikologis. Misalnya, ketika seseorang mengalami situasi stres, tubuh secara spontan menyerang ancaman tersebut. Ancaman adalah sumber stres, dan respons tubuh terhadap ancaman ini adalah respons stres. Perpaduan penyebab stres dan produk stres mengarah pada gagasan bahwa stres tidak dapat dipisahkan dari respons tubuh terhadap stresor yang ada. Tanpa rangsangan, tubuh tidak akan merespon. Respon stres dapat diartikan sebagai respon fisik tubuh terhadap sumber stres yang sudah ada sebelumnya atau terhadap rangsangan yang menyerang tubuh.<sup>17</sup>

- a. Pertama, stres menguntungkan kita. Stres membuat kita lebih kuat saat kita mencoba mencari solusi untuk masalah yang kita hadapi dan akar penyebab stres kita. Stres juga mengajarkan kita banyak pelajaran dalam beradaptasi dengan tantangan yang dihadapi tubuh kita.
- b. Kedua, stres juga bisa berbahaya, karena paparan berulang terhadap respons stres tubuh kita telah terbukti menyebabkan masalah kesehatan fisik dan mental jangka panjang seperti kecemasan dan depresi. Saya mempunyai.<sup>18</sup>

---

<sup>16</sup>Rasmun..*stres, coping dan adaptasi* (jakarta : CV. Sagung Seto, 2004), h. 30-34.

<sup>17</sup>Anwar, Qomari. *Manajemen Stres Menurut Pandangan Islam*. (Jakarta: PT. Mawardi Prima, 2003). h.89.

<sup>18</sup>Lina Nur Hidayati dan Mugi Harsono. *Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi*. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18.1 (2021), h. 24.

Walaupun teori stres terus berkembang dari masa ke masa, tetapi secara fundamental teori stres hanya digolongkan atas tiga pendekatan. Tiga pendekatan terhadap teori stres tersebut adalah:

a. Stres model stimulus (rangsangan)

Model stimulus stres adalah model stres yang menjelaskan bagaimana stres merupakan variabel bebas atau penyebab seseorang mengalami stres. Stres adalah situasi lingkungan yang dirasakan seseorang sangat menyusahakan, dan orang tersebut hanya mengalami stimulus stres secara langsung tanpa proses evaluasi. Sumber stres menentukan seberapa banyak stres berperan. Stres yang timbul akibat kondisi lingkungan dapat menjadi penyebab sekaligus penentu terjadinya gangguan kesehatan apabila sering terjadi dan pada tingkat yang berbahaya. Situasi yang dapat menimbulkan stres antara lain beban kerja, panas, dingin, suara-suara yang asing, ruangan yang bau, pencahayaan yang terlalu terang, lingkungan yang kotor, dan ventilasi yang tidak memadai.

Model respons stres dikembangkan oleh Hans Selye. Selye adalah pakar terkenal dalam penelitian dan teori tentang stres fisik dan yang berhubungan dengan kesehatan. Selye menulis sebuah karya ilmiah berjudul "*General Adaptation Syndromes and Adaptation Disorders*", di mana ia menggunakan istilah stres untuk merujuk secara khusus pada tekanan yang datang dari luar individu, namun empat tahun kemudian pada tahun 1950-an, Selye mengubah definisi stres menjadi sebuah respon seseorang terhadap stimulus tertentu. Selye menekankan bahwa stress adalah

respon atau respon tubuh yang melekat pada sumber stress yang mempengaruhi seseorang.

Akibat stres yang timbul dari dalam diri individu. Konsekuensi dari stres juga mencakup perubahan keadaan psikososial, emosional dan psikologis. Misalnya, ketika seseorang mengalami situasi stres, tubuh secara spontan menyerang ancaman tersebut. Ancaman adalah sumber stres, dan respons tubuh terhadap ancaman itu adalah respons stres. Perpaduan sumber stres dan produk stres mengarah pada gagasan bahwa stres tidak dapat dipisahkan dari respons tubuh terhadap sumber stres yang ada. Tanpa rangsangan, tubuh tidak akan merespon. Respon stres dapat diartikan sebagai respon fisik tubuh terhadap sumber stres yang sudah ada sebelumnya atau terhadap rangsangan yang menyerang tubuh.

b. Stres model *transactional* (transaksional)

Model stres transaksional fokus pada respons emosional dan proses kognitif yang terlibat dalam interaksi manusia dengan lingkungan. Dengan kata lain, model stres ini memengaruhi dampak penilaian individu terhadap sumber stres yang menentukan respons individu. Richard Lazarus dan Susan Folkman adalah tokoh terkenal dalam pengembangan teori stres model transaksional. Stres adalah hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dinilai oleh seseorang sebagai kebutuhan atau ketidakmampuan untuk menghadapi situasi yang tidak sehat atau tidak sehat. Dengan kata lain, stres merupakan hasil dari transaksi interpersonal dan sumber stres yang menyertai proses evaluasi. Selain itu, stressor adalah peristiwa atau situasi yang melebihi kemampuan pikiran atau tubuh untuk memproses stressor.

Ketika situasi memprovokasi stimulus, seseorang mengevaluasi (mengevaluasi) dan merespons (proses). Stres dapat berlanjut ke tahap yang lebih parah atau berkurang secara bertahap. Berfokus pada bagaimana orang mencoba menghadapi sumber stres.<sup>19</sup>

Strategi manajemen stres yang dapat diterapkan individu dapat digambarkan sebagai berikut:

- a. *Active coping* adalah proses mengambil langkah positif untuk memindahkan atau mengatasi sumber stres atau mengurangi efek yang ditimbulkan oleh sumber stres tersebut. Coping aktif adalah ketika seseorang mengambil inisiatif dan tindakan langsung untuk meningkatkan upaya dan secara otomatis membangkitkan perilaku Coping.
- b. *Strategic planning*, yaitu upaya memikirkan cara-cara menghadapi sumber-sumber stres. Perencanaan strategis melibatkan pemikiran tentang strategi tindakan yang akan digunakan, langkah-langkah yang harus diambil, dan cara terbaik untuk mengatasi masalah yang dihadapi.
- c. Tindakan lain untuk menghindari stressor merupakan upaya untuk menghindari hal-hal lain yang tidak relevan atau dapat mengganggu proses coping.
- d. Rasanya benar-benar menemukan waktu yang tepat untuk menunggu kesempatan yang tepat untuk bertindak dan tidak bertindak sampai waktunya tiba. Juga dikenal sebagai coping menahan diri, strategi ini

---

<sup>19</sup>Nasib Tua Lumban Gaol. *Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional*. Jurnal Buletin Psikologi, 24.1 (2016), h. 2-5.

dapat digambarkan sebagai koping aktif karena melibatkan tindakan langsung untuk mengatasi sumber stres, tetapi juga disebut koping pasif karena menunda perilaku daripada menghasilkannya.

- e. Mencari bantuan sosial. Artinya, aspek ini mengarah pada alasan instrumental. Tindakan yang diwujudkan dalam strategi coping ini adalah mencari nasihat, bantuan, atau informasi yang dibutuhkan untuk menghadapi sumber stres.<sup>20</sup>

## 2. Teori *Coping Religius*

Glock dan Stark mengartikan agama sebagai sistem simbol, sistem kepercayaan, sistem nilai, dan sistem perilaku yang dilembagakan. Ini semua adalah perspektif tentang isu-isu internalisasi yang paling bermakna (memiliki makna tertinggi). Religiusitas berasal dari kata religi atau agama. Agama adalah sistem nilai, praktik, upacara, ritual, dan kepercayaan di mana individu dan komunitas berhubungan dengan Tuhan dan dunia supernatural, dan dari situ mereka memperoleh seperangkat nilai satu sama lain dengan menilai peristiwa dunia. Sering. Coping religius adalah coping yang menggunakan kognisi dan perilaku strategis berdasarkan keyakinan atau praktik keagamaan untuk mengelola stres emosional atau ketidaknyamanan fisik.<sup>21</sup>

Religiusitas berasal dari kata religi atau agama. Agama adalah sistem sikap, praktik, ritual, ritual, dan kepercayaan yang dengannya individu dan komunitas berhubungan dengan Tuhan dan dunia supernatural, seringkali satu sama lain, dan memperoleh seperangkat nilai melalui penilaian mereka atas

---

<sup>20</sup>Hadjana, A. M. *Stress tanpa distress*. (Yogyakarta: Kanisius. 2012). h. 100.

<sup>21</sup>Ratna Supradewi. *Koping Religius dan Stres pada Guru Sekolah Islam*. Jurnal Prosiding Berkala Psikologi, 1.(2019), h. 155.

peristiwa dunia. Glock dan Strzok, sebaliknya, memaknai agama sebagai sistem simbol, sistem kepercayaan, sistem nilai, dan sistem tindakan yang dilembagakan, yang semuanya sangat bermakna (makna tertinggi). Ini berfokus pada isu-isu yang diinternalisasi.<sup>22</sup>

Istilah agama dan spiritualitas sering digunakan bersamaan. Menurut Graham, perlu dijelaskan perbedaan antara agama (religion) dan spiritualitas. Agama umumnya merujuk pada berbagai keyakinan dan aktivitas keagamaan, dan spiritualitas dipandang sebagai makna yang diperoleh dari pengalaman hidup. Lambang membedakan antara agama dan spiritualitas. Agama setidaknya memiliki enam kata yang umum digunakan, antara lain sistem, kepercayaan, organisasi, pelaku, ibadah, dan praktik. Spiritualitas setidaknya memiliki sembilan kata yang umum digunakan: individu, kehidupan, prinsip, animator, makhluk (esensi), tuhan, kualitas, hubungan dan transendensi (transendensi).<sup>23</sup>

*Coping religius* Ini mencakup berbagai cara orang menggunakan agama dan kepercayaan untuk membantu mereka mengatasi situasi stres telah menjadi peneliti terkemuka di bidang psikologi dan banyak penelitian telah dilakukan tentang dampak *coping* religius terhadap kesejahteraan psikologis. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa *coping religius* memiliki efek positif jangka panjang pada kesejahteraan mental dan fisik..<sup>24</sup>

Penelitian awal tentang *coping religius* dilakukan terutama di negara-negara yang didominasi oleh budaya Yahudi atau Kristen. Namun, penelitian

---

<sup>22</sup>Pedak, Mustamir. *Metode Super Nol Menaklukan Stres*. (Jakarta Selatan. Hikmah, 2009). h.

<sup>23</sup>Safaria. *Manajemen Stres*. (Bandung: PT. Bumi Aksara. 2007). h. 135.

<sup>24</sup>Suryabrata. *Psikologi Kepribadian*. (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005). h. 65.

tentang coping religius terus berlanjut di negara-negara mayoritas Muslim. Sastra Islam menekankan keyakinan bahwa keyakinan dan praktik keagamaan dapat digunakan sebagai sumber daya untuk menghadapi kesulitan hidup. Terkadang mengajarkan kita untuk berpaling kepada Tuhan berbagai sumber agama Islam, khususnya Al-Qur'an, memberikan petunjuk khusus untuk membangkitkan emosi dan mengatasi kesulitan dengan mengingat Tuhan atau yang disebut dengan *Diqr*. Salah satu contoh, di dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah (2) ayat 152 disebutkan:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Terjemahannya:

“Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.”<sup>25</sup>

Al-Qur'an menyatakan bahwa kesulitan dunia menguji orang-orang beriman, dan mereka diharapkan menghadapi kesulitan yang membawa mereka tujuan dan bertahan agar manusia tumbuh secara spiritual dan mendorong Anda untuk bersabar.<sup>26</sup>

Pendekatan religi adalah pendekatan bermakna yang menyangkut petunjuk-petunjuk agama yang berkaitan dengan hal-hal yang sakral. Setiap agama di dunia menawarkan peluang yang unik dan istimewa berdasarkan konsep ajaran agama tersebut yang dapat dijadikan pedoman hidup. terlibat dalam hubungan seksual atau agama. Religius *coping* merupakan strategi *coping* yang mengintegrasikan pemahaman tentang kekuatan besar dalam

---

<sup>25</sup>Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-quran Al-karim dan Terjemahannya* (Surabaya: Fajar Mulya 2019).

<sup>26</sup>Bachroni, M & Asnawi. *Stres Kerja*. Jurnal Buletin Psikologi, 2.7 (2015). h. 39.

kehidupan yang berhubungan dengan unsur ketuhanan. *Coping* religius dapat dibagi menjadi tiga jenis dan dua pola.

- a. Pengarahan diri sendiri adalah cara mengatasi secara religius dengan berfokus dan mengandalkan diri sendiri daripada Tuhan. Fokus pada diri sendiri bukan berarti melupakan Tuhan, itu hanya mengubah kekuatan.
- b. Menunda-nunda, menunda-nunda, secara pasif menyerahkan segalanya kepada Tuhan.
- c. Kolaboratif, kombinasi pengarahan diri dan penanguhan, di mana individu dan Tuhan bermitra. Untuk mengatasi masalah ini, individu dan Tuhan secara aktif bekerja sama untuk memecahkan masalah tersebut.

Selain ketiga tipe religious coping tersebut, ia memiliki dua pola religious coping.

- a. *Positive religious coping* adalah ekspresi spiritualitas yang mengembangkan hubungan dekat dengan Tuhan dan masyarakat serta memaknai hidup sebagaimana yang dijalani. di samping itu
- b. Coping religius negatif adalah ekspresi dari kurangnya keintiman antara Tuhan dan masyarakat, suatu bentuk perjuangan untuk makna hidup.

Ada tiga jenis ekspresi yang terkait dengan konsep Islam dan dua polanya.

- a. Praktek keagamaan di mana tindakan dan perbuatan spiritual seperti doa dan pengabdian dilakukan.
- b. Perasaan negatif terhadap Tuhan, dengan kebencian negatif terhadap Tuhan karena masalah yang dialami orang.

- b. Penilaian penuh belas kasihan yang mempertimbangkan dan mengevaluasi kembali suatu hal yang diberikan Tuhan dengan pandangan yang cukup positif.
- c. *Coping religius* pasif yang identik dengan penghentian.
- d. *Active religious coping* memiliki arti yang mirip dengan *cooperative coping*.<sup>27</sup>

### C. Kerangka Konseptual

#### 1. Dinamika

Pengertian dinamika diambil dari kata bahasa Yunani *dynamics* yang berarti kekuatan. Menurut Slamet Santoso, dinamika merupakan tingkah laku warga yang satu secara langsung mempengaruhi warga yang lain secara timbal balik. Dinamika ini berarti suatu interaksi dan interpendensi antara anggota kelompok yang satu dengan anggota kelompok lainnya secara keseluruhan.<sup>28</sup> Dinamika ini dapat diartikan yaitu kedinamisan atau keteraturan yang jelas dalam hubungan secara psikologis.

#### 2. Stres

Secara psikologis, stres adalah keadaan tekanan fisik dan mental. Menurut Hans Selye, stres adalah respon tubuh, bukan secara khusus karena ketegangan atau ketegangan. Stres muncul dari frustrasi dan konflik yang dialami individu dan dapat dikaitkan dengan berbagai kehidupan manusia.

##### a. Faktor yang mempengaruhi Stres

---

<sup>27</sup>Muhana Sofiati Utami. *Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif*. Jurnal Psikologi, 39.1 (2012), h. 46.

<sup>28</sup>Santosa, Slamet. *Dinamika Kelompok*. Jakarta: BumiAksara, (2009). h. 143.

Sesuatu yang merupakan akibat pasti memiliki penyebab atau yang disebut *stressor*, begitupula dengan stres, seseorang bisa terkena stres karena menemui banyak masalah dalam kehidupannya. Seperti yang telah diungkapkan di atas, stres dipicu oleh *stressor*.<sup>29</sup> Tentunya *stressor* tersebut berasal dari berbagai sumber, yaitu:

1) Lingkungan

Stresor lingkungan mencakup beberapa bagian yakni:

- a) Sikap terhadap lingkungan; Karena kita tahu bahwa lingkungan, seperti yang dipahami oleh kelompok sosial ini, memiliki nilai positif dan negatif atas tindakan masing-masing individu. Persyaratan ini berarti bahwa dalam lingkungan ini individu harus selalu bertindak proaktif sesuai dengan pendapat masyarakat.
- b) Tuntutan dan sikap keluarga. Perbuatan yang bertentangan dengan keinginan orang tua dan menekan siswa, seperti memilih bidang studi sesuai keinginan orang tua, perjodohan, dll.
- c) Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi, kebutuhan untuk selalu up to date, membuat sebagian individu berlomba untuk menjadi yang pertama mengetahui apa yang baru.

2) Diri sendiri, terdiri dari:

- a) Tuntutan kebutuhan psikologis, yaitu keinginan yang harus dipenuhi;

---

<sup>29</sup>Andreasen. N. C and Black. D. W, *Introductory Textbook Of Psychiatry*. 3rd ed. (British Library, USA, 2010). h. 335-342

- b) Proses internalisasi diri adalah keinginan individu untuk secara terus menerus menyerap apa yang diinginkan secara perkembangan
- 3) Pikiran
- a) Berkaitan dengan penilaian individu terhadap lingkungan dan pengaruhnya pada diri dan persepsinya terhadap lingkungan.
- b) Berkaitan dengan cara penilaian diri tentang cara penyesuaian yang biasa dilakukan oleh individu yang bersangkutan.<sup>30</sup>

Penyebab-penyebab stres di atas tentu tidak akan langsung membuat seseorang menjadi stres. Hal tersebut dikarenakan setiap orang berbeda dalam menyikapi setiap masalah yang dihadapi, selain itu *stressor* yang menjadi penyebab juga dapat mempengaruhi *stress*.<sup>31</sup> Menurut Koziar & Erb yang dikutip oleh Keliat B.A., pengaruh stressor dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

- 1) Sifat stresor. Pengetahuan individu tentang sumber stressor dan cara menghadapinya, serta dampaknya terhadap individu, akan membuat efek stress yang dialami oleh setiap individu berbeda-beda.
- 2) Jumlah stresor, yaitu jumlah stresor yang dihadapi individu secara bersamaan; Jika seseorang tidak mau menerima ini, itu mengarah pada perilaku buruk. Misalnya, Anda marah karena hal-hal kecil.

---

<sup>30</sup>Saptoto,R. *Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Coping Adaptif*.Jurnal Psikologi, 37.1 (2010). h. 131.

<sup>31</sup>Gabbard GO, *Anxiety Disorders: The DSM IV Edition*, (American Psychiatric Press, Washington, 2012). h. 34.

- 3) Panjang stresor, Seberapa sering orang mengalami stresor yang sama. Semakin sering Anda mengalami hal yang sama, semakin sulit untuk mengatasi masalah tersebut.
- 4) Pengalaman masa lalu, yaitu pengalaman individu yang sebelumnya mempengaruhi cara individu menghadapi masalah.
- 5) Tahap perkembangan, yaitu setiap orang berada pada tahap perkembangan yang berbeda.

#### b. Jenis-jenis Stres

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya bahwa *stressor* dan sumbernya banyak ragamnya, oleh karena itu seperti yang telah disebutkan sebelumnya stressor dan sumbernya banyak ragamnya, sehingga dapat disimpulkan bahwa stress yang ditimbulkan juga bervariasi. Stres sendiri mengandung penyebab yang menurut Sri Kusmiati dan Desminiarti dapat diklasifikasikan menurut penyebab stres tersebut:

- 1) Suhu yang terlalu panas atau terlalu dingin, terlalu banyak kebisingan, pencahayaan yang terlalu terang, atau tekanan fisik akibat sengatan listrik.
- 2) Stres kimia karena asam kuat, obat-obatan, racun, hormon atau gas. Stres mikrobiologis yang disebabkan oleh virus, bakteri, atau parasit penyebab penyakit.
- 3) Stres fisiologis yang disebabkan oleh gangguan pada jaringan, struktur organ, fungsi, atau fungsi tubuh yang abnormal secara sistemik. Menekankan proses perkembangan stunting sejak bayi hingga usia lanjut.

### c. Sumber Stres

Secara umum, ada tiga sumber stress yaitu:

#### 1) Keluarga

Keluarga, stres ini muncul dari masalah keluarga yang ditandai dengan masalah antar keluarga dan perbedaan tujuan antar keluarga.

#### 2) Diri Anda sendiri

Sumber stres ini pada dasarnya disebabkan oleh komplikasi yang muncul antara keinginan dan realitas alternatif. Dalam hal ini, berbagai masalah yang tidak sesuai dengan dirinya dan tidak dapat diatasi menjadi sumber stres.

#### 3) Masyarakat

Sosial dan lingkungan, penyebab stres ini muncul dalam masyarakat dan lingkungan seperti lingkungan kerja dan sekolah, dan umumnya muncul sebagai stres karena kurangnya hubungan interpersonal dan kognisi sosial, sehingga sulit berkembang.<sup>32</sup>

### d. Tingkatan Stress

Tingkat Stres Menurut Potter dan Perry, stres dapat dibagi menjadi tiga tingkatan.

#### 1) Stres ringan

Situasi pada level ini adalah pemicu stres yang kita hadapi setiap hari, seperti tidur berlebihan, kemacetan, dan kritik dari atasan kita. Situasi seperti itu biasanya berlangsung selama beberapa menit hingga beberapa jam.

---

<sup>32</sup>Hidayat. *Model konsep dan teori keperawatan*. (Jakarta: EGC, 2014), h. 124.

2) Stres sedang

Durasi jam hingga hari. Seperti perselisihan yang belum terselesaikan dengan rekan kerja.

3) Stres yang ekstrim

Kondisi kronis yang dapat berlangsung berminggu-minggu hingga bertahun-tahun, seperti: Konflik perkawinan yang berkelanjutan dan kesulitan keuangan yang berkelanjutan.<sup>33</sup>

e. Usaha-usaha mengatasi stres

1) Prinsip *Homeostatis*.

Stres adalah pengalaman yang tidak menyenangkan dan cenderung merugikan. Oleh karena itu, siapapun yang pernah mengalaminya harus berusaha mengatasi masalah tersebut. Hal ini sesuai dengan prinsip yang berlaku pada makhluk hidup, khususnya manusia. Prinsip homeostatis menurut prinsip ini, organisme selalu berusaha mempertahankan keadaan keseimbangan dalam dirinya. jadi jika suatu saat ada ketidakseimbangan, kami berusaha mengembalikannya ke keadaan seimbang.

Prinsip homeostatis berlaku sepanjang hidup. Karena ada prinsip dasar dalam menopang kehidupan makhluk hidup. Lapar, haus, dan lelah adalah contoh keadaan yang tidak seimbang. Keadaan ini memicu dorongan untuk makan, minum dan istirahat. Demikian pula, ketika ketegangan, ketakutan, atau rasa sakit muncul, pasien berusaha mengatasi ketidakseimbangan ini.

---

<sup>33</sup>Potter & Perry, *Buku ajar fundamental keperawatan; Lansia*.(Jakarta: EGC, 2015), h. 29.

## 2) Proses *Coping* terhadap Stres

Upaya mengatasi atau mengelola stres kini disebut dengan proses *coping* stres. Menurut Bart Smet, *coping* memiliki dua fungsi. *Coping* yang berfokus pada emosi dan *coping* yang berfokus pada masalah. *Coping* yang berfokus pada emosi digunakan untuk mengatur respons emosional terhadap stres. Pengaturan ini terjadi melalui perilaku individu seperti konsumsi alkohol, dan cara menyangkal fakta yang tidak menyenangkan. *Coping* berorientasi masalah, di sisi lain, adalah melalui keterampilan belajar dan cara-cara baru untuk mengatasi stres. Menurut Bart Smet, individu cenderung menggunakan metode ini ketika mereka yakin dapat mengubah situasi, dan metode ini biasanya digunakan oleh orang dewasa. Terkait upaya mengelola stres, Maramis berpendapat ada beberapa tindakan yang bisa dilakukan untuk hal tersebut. Mereka dapat dibagi menjadi dua kelompok besar: jalur berorientasi tugas atau berorientasi tugas dan jalur pertahanan ego atau penyaluran ego mekanisme pertahanan.

Menghadapi stres dengan cara yang berorientasi pada tugas berarti menangani masalah dengan cara yang sadar, realistis, dan rasional. Menurut Maramis, cara ini bisa dilakukan dengan cara “menyerang”, mundur, dan berkompromi. Di sisi lain, jalan menuju pertahanan ego dilakukan secara tidak sadar (salah), tidak realistis dan tidak rasional. Cara kedua ini dapat dilakukan sebagai berikut: Imajinasi, rasionalisasi, pendampingan, represi, regresi, proyeksi, pembentukan reaksi, sublimasi, kompensasi, represi.

### 3. Penghafal Al-Qur'an

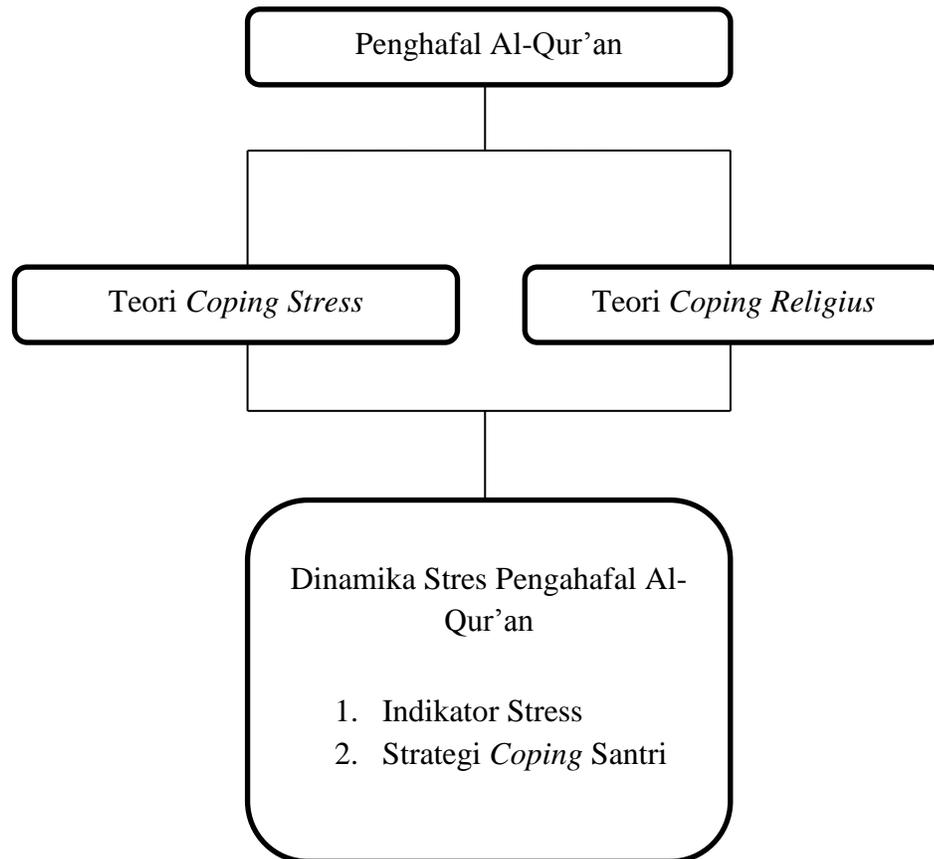
Menurut Nasruddin Razak, Al-Qur'an adalah wahyu dari Allah yang diturunkan dan disampaikan secara bertahap oleh malaikat Jibril a.s. Menurut ulama lain, Quraish Shihab mengatakan bahwa Al-Qur'an secara harfiah berarti "bacaan sempurna" dan Allah Dia adalah nama yang dipilih oleh SWT. Ini sangat tepat.<sup>34</sup> Tidak ada bacaan yang bisa menandingi bacaan Al-Qur'an yang sempurna dan mulia.

---

<sup>34</sup>Abdulwaly, Cece, *Pedoman Murajaah Al-Qur'an*, (Yogyakarta: Diandra Kreatif, 2019). h. 144.

#### D. Kerangka Pikir

Kerangka berpikir ini dimaksudkan sebagai landasan sistematis berpikir dan mengurangi masalah-masalah yang dibahas dalam proposal ini. Gambaran mengenai dinamika stress penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang Kecamatan Binuang Kabupaten Polewali Mandar. Untuk memudahkan dalam memahami penelitian ini, penulis membuat skema kerangka berpikir sebagai berikut:



**Gambar: 1 Bagan Kerangka Pikir**

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Dilihat dari fokus penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif, artinya penelitian ini diperoleh misalnya dari hasil wawancara antara peneliti dengan informan. Artinya, data ditulis dengan kata-kata.<sup>35</sup> Alasan penulis menggunakan penelitian ini adalah karena penelitian ini memerlukan observasi langsung terhadap subjek, melakukan proses wawancara dengan subjek yang diteliti, dan melakukan survey terhadap subjek secara langsung untuk mendapatkan data yang dibutuhkan.

Metode dalam suatu penelitian merupakan upaya agar penelitian ini tidak diragukan bobot kualitasnya dan dapat dipertanggung jawabkan validasinya secara ilmiah.<sup>36</sup> Untuk itu, dalam bagian ini memberi tempat khusus tentang apa dan bagaimana pendekatan dan jenis penelitian, fokus penelitian, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data.

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

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

Lokasi penelitian adalah suatu tempat penelitian yang akan dilaksanakan. Dalam hal ini yang menjadi objek penelitian adalah di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang Kecamatan Binuang Kabupaten Polewali Mandar.

---

<sup>35</sup>Wahyudi, *Proposal Skripsi Strategi Penyuluh Agama Dalam Meningkatkan Kesadaran Beragama Remaja Di Dusun Lombo'na Kabupaten Majene* (Parepare, 2019). h. 36.

<sup>36</sup>Parwin. Muhammad, *Fungsi Media Rakyat Kalindaqdaq Dalam Menanamkan Nilai-nilai Agama Islam Di Masyarakat Desa Betteng Kecamatan Pamboang Kabupaten Majene* (Parepare, 2016). h. 91.

## 2. Waktu Penelitian

Kegiatan penelitian ini akan dilakukan selama dalam waktu kurang lebih 40 hari atau dua bulan lamanya.

## C. Fokus Penelitian

Penelitian ini akan berfokus pada Dinamika Stres Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darud Da'wah wal Irsyad (DDI) Al-Ihsan Kanang.

## D. Jenis dan Sumber Data

### 1. Jenis Data

Jenis data yang digunakan ialah data kualitatif, yaitu dalam bentuk teks. Data kualitatif didapatkan melalui beberapa teknik pengumpulan data, seperti wawancara, observasi, dan dokumentasi.<sup>37</sup> Adapun pengumpulan data lainnya dapat diperoleh melalui pengambilan gambar atau perekaman video.

### 2. Sumber Data

#### a. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan langsung oleh peneliti. Data pertama sumbernya dari santrinya, sepuluh orang yang hafal Al-Qur'an di Pesantren Darud Da'wah wal Irsyad (DDI) Al-Ihsan dan rela memberikan informasi kepada peneliti. Kerja sama yang baik dengan informan, belajar untuk melakukan sesuatu yang mengarah pada kebaikan sesuai keinginan dan kebutuhan. Peneliti juga terjun langsung ke lapangan yang diteliti untuk memastikan bahwa data yang mereka harapkan akurat

---

<sup>37</sup>Sarniad, "Efektifitas Program Bimbingan Mediasi dalam Penanganan Perceraian", (Skripsi Sarjana; STAIN Parepare, 2017), h. 32.

dan jelas.<sup>38</sup> Dalam pengumpulan sumber data penelitian ini, peneliti menggunakan metode observasi langsung dan wawancara.

#### **Nama Pembina di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang**

<b>No</b>	<b>Nama Pembina</b>	<b>Jabatan</b>
1.	Ustadz Bahar	Guru
2.	Ustadz Irwan	Guru

#### **Nama santri penghafal di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang.**

<b>No</b>	<b>Nama Santri</b>	<b>Kelas</b>
1.	Fajriansyah	X MIPA 1
2.	Muh. Ilham Ismail	X MIPA 2
3.	Sukri	X MIPA 2
4.	Muh. Tarmidzi	X MIPA 2
5.	Muh. Akmal Rifai	X MIPA 2
6.	Muflih Haikal	XI MIPA 2
7.	Muh. Rafli	X MIPA 3
8.	Syamsul Rijal	IX.1
9.	Muh. Jubair	IX. 5
10.	Muh. Zahabi	VIII.4
11.	Muh. Zaki	VIII.5
12.	Rahmat Reskiawan Ismail	VIII.6
13.	Khairul Anam	IX. 4
14.	Ahmad Munawar	IX.1

---

<sup>38</sup>A. Maolani Rukaesih dan Cahyana Ucu, *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2015), h. 65.

15.	Hamzah	VIII.3
16.	Ainun Najib	IX. 4
17.	Habibi	IX. 3
18.	Iqmul Qadri	IX.5
19.	Kamsul	IX.6
20.	Syahrul Muhammad	IX.7
21.	M. Yogha Malik Al-Hidayat	XI MIPA 2
22.	Rahmat Armadan	X MIPA 2
23.	Zulkifli	VIII.7
24.	M. Ibnu Sarban	VIII.4
25.	M. Reski Saputra	VIII.5
26.	Ibrahim Al-Nassid	VIII.3
27.	Ahmad Zaki	VIII.1
28.	M. Fauzan	VIII.4
29.	M. Fatir	IX. 5
30.	M. Dzaki Dzakwan	IX.2
31.	M. Hasfi Irham	XI MIPA 2
32.	M. Fachry	X MIPA 2
33.	Adnan Nurdin	XI MIPA 3

#### b. Data Sekunder

Peneliti memperoleh data melalui perpustakaan seperti: buku, jurnal, serta melalui situs /website.<sup>39</sup> Data sekunder dibutuhkan untuk melengkapi data primer.

### E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam suatu penelitian selalu terjadi proses pengumpulan data. Dalam proses tersebut akan digunakan satu atau lebih metode, maka dari itu dalam proses penelitian ini peneliti akan menggunakan beberapa metode, yaitu:

#### 1. Observasi.

Observasi didefinisikan sebagai pengamatan sistematis dan pencatatan gejala yang terjadi pada subjek.<sup>40</sup> Pengamatan dan pencatatan tersebut dilakukan terhadap objek di tempat terjadi atau berlangsungnya peristiwa.

#### 2. Wawancara

Wawancara adalah alat untuk mengumpulkan informasi dengan mengajukan serangkaian pertanyaan secara lisan, yang juga dijawab secara lisan. Kontak pribadi langsung antara orang yang mencari informasi (pewawancara) dan sumber informasi (pewawancara) sangat penting untuk wawancara. Wawancara adalah suatu bentuk komunikasi antara dua orang yang melibatkan seseorang yang ingin memperoleh informasi dari orang lain dengan mengajukan pertanyaan untuk tujuan tertentu.<sup>41</sup> Adapun yang menjadi responden dalam penelitian yakni 10 Santri penghafal Al-Qur'an di Pondok

---

<sup>39</sup>Sandu Siyoto dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), h. 68.

<sup>40</sup>Nurul Zuriah, *Metode Penelitian Sosial Dan Pendidikan, Teori Dan Aplikasi* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2007). h. 100.

<sup>41</sup>Deddy Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif, Paradigma Baru Ilmu Komunikasi Dan Ilmu Sosial Lainnya* (Bandung: PT Remaja Rosdakary, 2008). h. 72.

Pesantren Darud Da'wah wal Irsyad (DDI) Al-Ihsan dan siap memberikan beberapa informasi terhadap peneliti.

### 3. Dokumentasi

Metode ini merupakan metode pengumpulan data yang menghasilkan catatan penting terkait masalah yang diteliti, dan tidak berdasarkan perkiraan, sehingga diperoleh data yang valid. Dokumentasi berasal dari dokumen, yaitu benda-benda tertulis.<sup>42</sup> Dalam melaksanakan metode dokumentasi, peneliti menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, notulen rapat, catatan harian, dan sebagainya.

### **F. Uji Keabsahan Data**

Pengujian Validitas Data Penelitian Kualitatif Agar data penelitian memenuhi syarat sebagai penelitian ilmiah maka harus dilakukan uji validitas. Uji reliabilitas atau reliabilitas dilakukan untuk mendapatkan data efikasi dalam penelitian ini. Metode pengujiannya adalah melalui peningkatan ketekunan, peningkatan ketekunan dalam penelitian, triangulasi, diskusi sejawat, dan validasi anggota sejawat. Validasi data dapat dilakukan dengan menggunakan teknik persistensi dalam penelitian, teknik validasi data dalam pengamatan terus menerus dilakukan dengan menggunakan sesuatu selain data tersebut sebagai konfirmasi atau pembandingan terhadap data tersebut.

Triangulasi adalah sumber dan teknik. Triangulasi teknis dilakukan dengan cara mengecek data dari sumber yang sama dengan menggunakan teknik yang berbeda. Data yang diperoleh melalui wawancara diverifikasi dengan observasi dan dokumentasi. Triangulasi sumber dilakukan dengan meninjau data yang

---

<sup>42</sup>Iskandar, *Proposal Skripsi Analisis Psikologi Terhadap Perilaku Kenakalan Remaja Di Desa Tubo Tengah Kecamatan Tubo Sendana Kabupaten Majene* (Parepare, 2019). h. 45.

dikumpulkan dari responden yaitu mahasiswa yang menikah pada masa kuliah.<sup>43</sup> Membandingkan data hasil observasi dan hasil wawancara, juga membandingkan dengan data hasil dokumentasi yang terkait dengan penelitian.

### **G. Teknik Analisis Data.**

Analisis data merupakan proses sistematis pencarian dan pengaturan transkripsi wawancara, catatan lapangan, dan materi lain yang telah dikumpulkan untuk meningkatkan pemahaman mengenai materi dan untuk memungkinkan menyajikan apa yang telah ditemukan terhadap orang lain.<sup>44</sup> Analisis data tersebut dilakukan dalam suatu proses. Proses berarti pelaksanaannya sudah mulai dilakukan sejak pengumpulan data dilakukan dan dikerjakan secara intensif, yaitu sesudah meninggalkan lapangan.<sup>45</sup> Miler dan Huberman mengembangkan analisis data kualitatif yang mencakup tiga kegiatan yang bersamaan, yaitu :

#### **1. Reduksi Data.**

Reduksi data merupakan proses pemilihan, pemutusan perhatian, pengabstraksian dan pentransformasian data mentah atau kasar yang terjadi dalam catatan-catatan lapangan.<sup>46</sup> Proses ini terus berlangsung selama penelitian dilakukan dari awal penelitian hingga akhir penelitian. Misalnya, pertama. Melalui kerangka kerja kontekstual, masalah dan pendekatan pengumpulan data yang diperoleh. Misalnya saat mengumpulkan data. Buat

---

<sup>43</sup>Anwar Mujahidin, *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan* (Ponorogo: CV. Nata Karya, 2019). h. 134.

<sup>44</sup>Emzir, *Metologi Penelitian Kualitatif Analisis Data* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011). h. 90.

<sup>45</sup>Lexy J. Moleong, *Moleong, Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1997). h. 79.

<sup>46</sup>Emzir, *Metologi Penelitian Kualitatif Analisis Data*, Cet. 2 (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011). h. 54.

ringkasan, kode, dll. Pengurangan adalah bagian dari analisis, bukan terpisah. Dalam proses reduksi ini, peneliti mencari data yang benar-benar valid. Ketika seorang peneliti berusaha untuk mendapatkan kebenaran data, hal itu dikonfirmasi oleh informan lain yang menurut peneliti lebih mengetahuinya.

## 2. Penyajian Data.

Penyajian data adalah kumpulan informasi terstruktur yang menarik kesimpulan dan memberikan kesempatan untuk mengambil tindakan. Bentuk representasi meliputi teks naratif, matriks, grafik, jaringan, dan diagram. Tujuannya agar lebih mudah dibaca dan ditarik kesimpulan. Oleh karena itu, penyajiannya harus dilakukan dengan baik. Melihat data juga merupakan bagian dari analisis, yang meliputi reduksi data. Dalam proses ini, peneliti mengelompokkan hal-hal yang sejenis menjadi satu, dua, tiga, kategori atau kelompok.

## 3. Penarikan Kesimpulan.

Penarikan kesimpulan hanyalah sebagian dari satu kegiatan dari konfigurasi yang utuh. Kesimpulan juga diverifikasi selama penelitian berlangsung. Makna-makna yang muncul dari data harus selalu diuji kebenaran dan kesesuaiannya sehingga validitasnya terjamin. Dalam tahap ini, peneliti membuat rumusan proposisi yang terkait dengan prinsip logika, mengangkatnya sebagai temuan penelitian, kemudian dilanjutkan dengan mengkaji secara berulang-ulang terhadap data yang ada, pengelompokkan data yang telah terbentuk dan proposisi yang telah dirumuskan.<sup>47</sup>Langkah selanjutnya, yaitu melaporkan hasil penelitian lengkap, dengan temuan yang baru.

---

<sup>47</sup>Barrowi Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008). h. 76

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Faktor Penyebab Santri Stress Dalam Menghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Al-Ihsan Kanang.

Dalam proses menghafal Al-Qur'an terkadang seorang penghafal 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) 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 hafalan 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.

Sebagaimana yang di sampaikan oleh Mufli Haikal santri kelas 2 Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang Kecamatan Binuang Kabupaten Polewali Mandar. Mufli Haikal menegaskan bahwa hilangnya kemampuan untuk menyebut atau mengingat kembali apa-apa yang sudah ia pelajari sebelumnya. Berikut hasil wawancara dengan Mufli Haikal:

“begini kak, ketika mauka stor hapalanku kadang sering kulupa padahal awalnya kak kuingatji bahkan kuhafal tapi pas ku stormi hafalanku sama ustadz yang di pondok pasti seringka lupai padahal awalnya kak toh

kuhafal ji tapi kenapa sering kulupa kalo pergi mka stor i hafalanku”<sup>48</sup>

Bagi Mufli Haikal salah satu santri di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang salah satu kendala yang dihadapinya adalah kesulitan mengingat hafalan ketika menyetorkan hafalan kepada ustadnya. Hal tersebut yang menyebabkan santri stress dalam menghafal Al-Qur’an yakni stres dari dalam individu atau dirinya sendiri.

Fajriansyah salah santri kelas 1 Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang. Fajriansyah berpendapat bahwa salah satu yang membuat ia sering lupa hafalan yaitu ia jarang mengulang-ulang hafalannya. Sebagaimana telah disampaikan dalam wawancara:

“itu kak, susahka ingat i ayat-ayat yang pernah kuhafalkan dan selalu ka lupa i kalo ku stormi hafalanku sama ustadz, tapi memang itupi ku ulang-ulang terus hafalanku kalo mau mka stor i sama ustadz jadi kadangka lupa i dan itumi kayaknya kenapa bisaka lupa i kak. Itumi kasi stress ka kak karena pelupa sekalika sedangkan temanku lancar sekali hafalannya”<sup>49</sup>

Menurut Fajriansyah bahwa ia sering lupa hafalannya karena jarang mengulang ayat-ayat hafalannya dan ia hanya menghafal ketika waktu stor hafalan sudah dekat sehingga kesulitan untuk mengingat apa yang sudah dipelajari sebelumnya. Selaras dengan apa yang disampaikan oleh Muh. Ilham Ismail santri kelas 1 Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang bahwa ia sering kelupaan karena terkadang muncul saat menerima materi yang lama atau ayat-ayat yang sudah dihafal hilang atau dilupa. Berikut hasil wawancara dengan Fajriansyah:

“seringka lupa ayat-ayat hafalanku kalo ada kegiatan lain yang selingi sebelum di stor hafalan ta kak, karena biasa kalo ada waktu kosong kak

---

<sup>48</sup>Mufli Haikal, Santri Kelas 2 Madrasah Aliyah, *Wawancara* di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang, 27 November 2022.

<sup>49</sup>Fajriansyah, Santri Kelas 1 Madrasah Aliyah, *Wawancara* di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang, 28 November 2022.

biasa tidur, istirahat, makan dan ada biasanya kegiatan lain jadi disitumi kadang lupa sama beberapa ayat”<sup>50</sup>

Fajriansyah mengaku mengalami kesulitan dalam untuk menghafalkan ayat-ayat yang baru dihafal yang belum di storkan kepada ustadz sudah mengalami kelupaan pada beberapa ayat karena terselingi kegiatan lain. selain dari adanya kegiatan yang diselingi sebelum menyeter hafalan ternyata adanya permasalahan yang mengganggu pikiran juga salah satu penyebab santri lupa terhadap hafalannya seperti yang dikemukakan oleh Khairul Anam santri kelas 3 Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang. Berikut hasil wawancara dengan Khairul Anam:

“salah satu sebabnya seringka lupa atau sulitka menghafal ayat-ayat yang sudah kuhafalkan kak karena terlalu banyak kayaknya beban pikiranku kak jadi nda terlalu fokuska dan seringka lupa ii hafalanku kalo ku stormi sama ustadz, kadang kulupa ayatnya atau tidak lancarka kalo ku stormi kak. Kadang yang kupikirkan itu masalah orang tuaku kak, teman atau uangku juga jadi kayak mengganggu sekali di pikiranku kak jadi itumi kadangka sering lupa hafalanku”<sup>51</sup>

Permasalahan yang kompleks yang dialami oleh santri di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang terkadang mempengaruhi hafalan yang sudah dihafalkan mengalami kelupaan. Permasalahan yang terkadang dialami oleh santri di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang adalah seperti faktor orang tua, ekonomi, sosial ataupun tugas-tugas yang lain.

Permasalahan santri ketika mereka menemukan ayat yang susah dihafal merupakan salah satu faktor dari dalam diri yang menghambat santri dalam menghafal. Sedangkan mereka harus menyeterkan hafalan setiap hari, jadi ketika

---

<sup>50</sup>Fajriansyah, Santri Kelas 1 Madrasah Aliyah, *Wawancara* di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang, 28 November 2022.

<sup>51</sup>Khairul Anam, Santri Kelas 3 Madrasah Tsanawiyah, *Wawancara* di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang, 29 November 2022.

mereka mendapatkan ayat yang susah mereka tidak setoran lagi seperti yang dikatakan oleh Muh Jubair. Berikut hasil wawancaranya:

“kadangka mau menyerah karena kadang ada hafalanku yang sudah kulupa lupa mi, apalagi kalo kudapatmi ayat yang susah sekali kuhafal kayak mauka sedding menyerah karena sering sekalimi kubaca tapi belum kuhafal-hafal”

Selain dari ayat-ayat yang susah untuk dihafalkan faktor penghambat lainnya yaitu kurangnya rasa sabar, kurangnya motivasi dari diri sendiri dan masih bersandar pada kemampuan diri sendiri dan kurang bertawakal kepada Allah SWT. Menurut Mufli Haikal bahwa motivasi dari diri sendiri itu perlu supaya santri tidak menyerah ketika menghadapi hafalan atau ayat yang sulit.

Berikut hasil wawancara dengan Mufli Haikal:

“kalo masalah menyerah pernahka ji juga menyerah kalo kudapat mi hafalan yang susah sekali kak, kadang juga datangmi rasa malasku terus nda bisaka bagi waktuku dan juga rasa capek apalagi kalo mi muroja’ah pasti munculmi rasa malas e kak. Tapi ituji selalu kutanamkan dipikiranku pasti bisaka dan haruska pelan-pelan kalo memang susahka hafal i dan kuncinya nda boleh menyerah”<sup>52</sup>

Ustadz Irwan adalah salah satu Guru yang berada di pondok pesantren juga sering memberikan motivasi kepada para penghafal untuk tetap memperbaiki niatnya belajar disini dan selalu memotivasi dirinya. Berikut hasil wawancaranya:

“tak henti-hentinya saya selalu memotivasi anak didik saya untuk tidak bermalas-malasan dalam menghafal dan selalu senangtiasa memperbaiki niat dan tujuannya disini”<sup>53</sup>

Selaras yang dikatakan oleh Khairul Anam bahwa rasa malas yang berlebihan sehingga santri akan melupakan kewajibannya untuk menghafal Al-

---

<sup>52</sup> Mufli Haikal, Santri Kelas 2 Madrasah Aliyah, *Wawancara* di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang, 27 November 2022.

<sup>53</sup> Ustadz Irwan, Guru di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang, *Wawancara*, di Pondok Pesantren Al-Ihsan Kanang, 19 Desember 2022

Qur'an. Menghafal Al-Qur'an harus diperbaiki niat dahulu agar ketika menghafal selalu ada motivasi, karena tanpa niat yang ikhlas maka menghafal akan terasa jadi beban, seperti kata Khairul Anam dalam wawancaranya yaitu:

“pernahka mau berhenti di pondok ini kak tapi pernahka ditanya sama ustadzku yang ada di pondok natanyaka bilang niat awalmu kesini untuk belajar dan menghafal dan harus muselesaikan sampai akhir karena kalo berhenti di tengah jalan berarti kamu belum bisa mengatasi masalah mu, karena setiap masalah pasti ada solusinya dan masalah itu perlu dihadapi bukan untuk dihindari. Dan segala sesuatu yang diawali dengan niat yang baik pasti hasilnya akan baik pula. Jadi semenjak sudahka bicara-bicara sama ustadzku kak rasanya sadarka haruska kembali ke niat awalku kesini yaitu menghafal dan haruska selesaikan sampai selesai”<sup>54</sup>

Menurut Muh. Fhatir ia kesulitan melekatkan hafalannya di dalam memorinya merupakan kendala yang sering dialami Muh. Fathir. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa alasan yakni karena pelekatan hafalan yang belum mencapai kemapaman dan masuknya hafalan-hafalan lain. Sebagaimana telah disampaikan dalam wawancara:

“alasanaku sering lupa hafalan itu kak kalo ada masuk hafalan-hafalan yang lain atau yang baru jadi hafalan yang sebelumnya itu dilupa kak. Jadi di pikiranku itu kak kadang yang baru-baru ji kuhafal atau kupelajari kuingat”

Dari beberapa hasil wawancara di atas kelupaan biasanya terjadi pada diri penghafal. Hal tersebut terjadi ketika ayat yang sudah dihafalkan dengan lancar tetapi sewaktu ditinggal mengerjakan sesuatu maka hafalan tersebut akan hilang atau dilupa. Hal tersebut terkadang muncul saat menerima materi baru atau menambah hafalan, adapun materi yang lama atau ayat-ayat lama yang sudah dihafal atau hilang atau lupa. Hal tersebut yang menimbulkan stres dalam diri individu.

---

<sup>54</sup>Khairul Anam, Santri Kelas 3 Madrasah Tsanawiyah, *Wawancara* di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang, 29 November 2022.

## 2) Sumber Lingkungan

Pengalaman stres yang dialami oleh santri saat menghafal Al-Qur'an dan situasi lingkungan yang bervariasi juga menjadi sumber stres. Beberapa aspek yang dapat menimbulkan santri mengalami stress akibat menghafal Al-Qur'an di antaranya lingkungan fisik, merasa kontrol yang kurang, hubungan interpersonal yang sedikit, merasa tidak ada kemajuan, teman sebaya dan lingkungan keluarga.

Muh Tarmidzi santri kelas 1 Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang mengatakan bahwa salah satu penyebab atau sumber stres dalam menghafal Al-Qur'an yaitu perselisihan dengan teman sebaya, lingkungan yang ditempati tidak nyaman sehingga merasa kesulitan untuk menghafal.

Berikut hasil wawancara dengan Muh Tarmidzi:

“kan kalo mau ki stor hafalan toh kak pasti sudah memangmi di tentukan waktu sama tempatnya untuk stor hafalan sama ustadz tapi yang buatki tidak nyaman itu kalo mau ki stor i hafalan ta kadang ada teman-temanku yang terlalu ribut menghafal jadi biasa naganggu konsentrasiku kak jadi itu pikiran ta toh lari kemana-mana i jadi itumi kasi susahki menghafal atau ingat i kembali hafalan ta padahal sebelum di stor itu ayat-ayat atau hafalan ta kak memang sudah mi dihafal tapi karena ribut sekali jadinya seringki lupa ayat-ayat yang sudah dihafalkan”<sup>55</sup>

Dapat dipahami bahwa keadaan lingkungan juga menjadi salah satu faktor penyebab timbulnya stres, sesuai yang dikemukakan oleh Muh Tarmidzi bahwa ia kesulitan untuk menghafal karena kondisi lingkungannya yang tidak kondusif dan nyaman sehingga mempengaruhi hafalannya. Selaras yang dikatakan oleh Muh Akmal Rifai salah satu santri kelas 2 Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang menegaskan bahwa tempat yang kondusif dan nyaman juga menjadi salah satu penyebab susahny menghafal, berikut hasil wawancara

---

<sup>55</sup> Muh Tarmidzi, Santri Kelas 1 Madrasah Aliyah, *Wawancara* di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang, 28 November 2022.

dengan Muh Akmal Rifai:

“seperti biasanya banyak santri yang menghafal di masjid kak tapi ada toh itu temanta yang kalau menghafal i ribut sekali suaranya jadi naganggu konsentrasi ta untuk menghafal itu mi kadang kasi stress ki untuk menghafal, disitu mi juga kadang kasi malasma untuk menghafal karena ribut sekali teman ta jadi kita juga yang mau menghafal jadi risih karena terlalu ribut”<sup>56</sup>

Faktor lingkungan yakni teman sebaya dan juga masjid menjadi sebagai suatu sarana menghafal Al-Qur’an banyak santri yang juga menghafal, keributan tersebut membuat Muh Akmal ini kurang berkonsentrasi ketika menghadapi hafalan dan dihadapkan pula dengan beberapa tugas sekolah yang membuat santri stres. Seperti yang dikatakan oleh Habibi, berikut hasil wawancaranya:

“anu kak yang biasa kasi stress ki disini karena biasa toh kalo banyak sekali hafalan ta baru ada mi juga ini tugas-tugas ta yang harus diselesaikan dan haruski bisa selesaikan dua-duanya karena sama-sama penting i tapi disisi lain hafalan juga masih sering dilupa lupa apalagi kalo nda pernah di ulang pasti kalo pergi mki stor i ada terus itu dilupa ayatnya karena nda bisaki konsentrasi karena dipikiran ta juga ada tugas-tugas yang harus di selesaikan juga”<sup>57</sup>

Menurut Habibi salah satu santri kelas 3 Madrasah Tsanawiyah mengatakan bahwa tidak hanya lingkungan yang harus kondusif dan nyaman akan tetapi santri dituntut untuk bisa menyeimbangkan antara hafalan Al-Qur’an dengan tugas-tugas sekolah yang telah diberikan.

Ustadz Bahar salah satu guru di pondok pesantren DDI Al-Ihsan Kanang mengatakan bahwa terkadang yang membuat santri stres dalam menghafal adalah teman sebaya, lingkungan sekitar bahkan keluarga berikut hasil wawancaranya:

“saya pernah cerita dengan salah satu santri saya bahwa yang biasa buat dia stres itu kadang keluarganya atau kadang juga temannya di pondok

---

<sup>56</sup>Muh Akmal Rifai, Santri Kelas 2 Madrasah Aliyah, *Wawancara* di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang, 27 November 2022.

<sup>57</sup>Habibi, Santri Kelas 3 Madrasah Tsanawiyah, *Wawancara* di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang, 29 November 2022.

katanya ayahnya itu terlalu keras dan emosinya naik turun dan hal itu membuat santri ini selalu kepikiran dan dari kecil pola asuh orang tuanya seperti itu dan saya mencoba menenangkan dan memberikan sedikit motivasi supaya ia tidak terlalu memikirkannya dan mengurangi rasa stresnya.<sup>58</sup>

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan bahwa yang menjadi faktor penyebab terjadinya stres itu adalah lingkungan baik itu lingkungan di sekolah/pondok, teman sebaya bahkan orang tua. Maka dari itu diperlukan beberapa motivasi entah itu motivasi dari diri sendiri ataupun dari orang lain

## **2. Dinamika Stres Penghafal al-Qur'an di Pondok Pesantren Darud Da'wah wal Irsyad (DDI) Al-Ihsan Kanang**

Berdasarkan hasil wawancara mengenai penyebab santri penghafal Al-Qur'an stres, diperoleh beberapa permasalahan stress dan memunculkan tiga lingkup permasalahan yang dialami oleh santri penghafal Al-Qur'an. Terdapat indikator stres terbentuk yang berkaitan dengan dampak yang didapatkan. Proses dalam menyesuaikan kebiasaan sistem tersebut tentu berdampak pada kesehatan psikis para santri. Kesehatan psikis tersebut berdampak pada kesehatan fisik para santri. Para santri merasakan perubahan atas dampak fisik yang rata-rata sama setiap informan.

### **a. Indikator Stres**

#### **1) Aspek Fisik**

Stres mempunyai dampak terhadap kondisi fisik terhadap santri seperti merasakan kelelahan, lemas, sakit kepala, pusing atau migraine, nyeri badan, pegal, tegang otot dan mudah sakit atau kesehatan tubuh menurun. Sakit atau

---

<sup>58</sup>Ustadz Bahar, Guru di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang, *Wawancara*, di Pondok Pesantren Al-Ihsan Kanang, 19 Desember 2022

gangguan pada fisik yang diakibatkan oleh pikiran atau cara tubuh dalam merespon tuntutan-tuntutan lingkungan sekitar bisa disebut dengan psikosomatis.<sup>59</sup>

Muhammad Fhatir santri kelas 3 Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang menegaskan bahwa ia sering merasakan kelelahan di pagi hari dan juga pola tidurnya yang berubah-ubah. Berikut hasil wawancara dengan Muhammad Fhatir:

“setiap bangun kalo pagi kak, itu badanku sakit sekali padahal sebelumnya toh nda adaji kukerja yang berat-berat kak, tapi kalo bangun mka itu mulai dari punggung sampai paha itu sakit sekali kayak sudahka angkat barang-barang yang berat sekali padahal nda pernah jka mengangkat barang yang berat kak”<sup>60</sup>

Aspek fisik menurut Muhammad Fhatir yaitu merasakan fisik yang mudah lelah walaupun tidak melakukan banyak kegiatan. Tidak hanya Muhammad Fhatir santri lain juga merasakan hal yang sama seperti yang dirasakan oleh Muh Jubair santri kelas 3 Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang ia juga merasa mudah lelah serta pola makannya yang berubah. Berikut hasil wawancaranya:

“sering sakit badanku kalo pagi kak, terus itu juga nda teratur sekalimi makan atau kadang ta sedikit ji kumakan karena itu nafsu makanku kak toh menurun sekali itumi juga kapang kenapa bisa menurun sekali juga hafalanku karena nda semangatka juga”<sup>61</sup>

Menurut Muh Jubair aspek fisik yang dirasakan tidak hanya mudah lelah akan tetapi nafsu makannya juga menurun sehingga dampak yang dirasakan santri yaitu badan tidak *fresh*, berat badan naik/turun, dan mudah sakit. Selaras yang

---

<sup>59</sup>Musabiq S Dan Karimah, ‘Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa’, *Jurnal Insight* 20.2 (2018) h. 75-83

<sup>60</sup>Muh Fhatir, Santri Kelas 3 Madrasah Tsanawiyah, *Wawancara* di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang, 29 November 2022.

<sup>61</sup>Muh Jubair, Santri Kelas 3 Madrasah Tsanawiyah, *Wawancara* di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang, 29 November 2022.

dikatakan oleh Muh Ainun Najib bahwa ia merasakan jika berat badannya menurun dan mudah sakit berikut hasil wawancaranya:

“yang paling sering kurasakan itu kak sakit kepala kalo malam i pasti sebelum ka tidur pasti ada toh itu kupikirkan, kadang hafalanku kupikir atau tugas-tugasku kadang juga masalah keluarga dan beberapa bulan ini seringka sakit baru itu mi juga kasi turun sekali berat badanku kak, itu juga kalo pagi kayak lemas sekali ka kurasa, kayak orang kelelahan sekalika kurasa kak atau mungkin karena pikiranku kak makanya begitu i”<sup>62</sup>

Dari hasil wawancara diatas dapat dipahami bahwa Stres mempunyai dampak terhadap kondisi fisik santri seperti merasa kelelahan dan lemas, sakit kepala, nafsu makan menurun dan mudah sakit atau kesehatan menurun sehingga dampak yang dirasakan oleh santri itu akan berpengaruh terhadap hafalannya di pondok.

## 2) Aspek Emosi

Emosi adalah salah satu bentuk perasaan seseorang. Santri yang tinggal di asrama membangkitkan emosi atau perasaan tertentu karena interaksi dengan teman-temannya maupun guru di pondok. Perubahan suasana yang hati yang dirasakan oleh santri penghafal Al-Qur'an seperti perasaan suntuk, jenuh, tegang dan capek secara pikiran.

Menurut Habibi ia sering merasakan perubahan suasana hati ketika sedang berada di asrama, terkadang ia merasakan kejenuhan akibat kegiatan yang monoton setiap harinya. Berikut hasil wawancara dengan Habibi:

“pasti pernahki rasakan jenuh kak toh, begitupun dengan saya kadang merasa jenuh ka sama hal-hal yang itu terusji dikerja butuhki juga sesuatu hal yang baru supaya bersemangat ki lagi, kadang teman terdekatku ji kak selalu kasika semangat supaya tidak malas-malasan ka atau kadang ka nasuruh menghafal kalo ada waktu kosong tapi begitumi kalo sendiriki pasti jenuhki atau banyak sekali dipikirkan jadi kadang itu moodku baik

---

<sup>62</sup>Muh Ainun Najib, Santri Kelas 3 Madrasah Tsanawiyah, *Wawancara* di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang, 29 November 2022.

ga atau kadang juga jelek moodku, itu juga kalo jelek moodku kak kenapa nah susah sekali masuk hafalanku, kadang juga emosianka kalo na ajakka temanku bicara”<sup>63</sup>

Habibi selama tinggal di pondok pesantren ia telah merasakan banyak perubahan suasana hati. Keberadaan teman dapat meningkatkan kemampuan santri dalam menyelesaikan masalah, terutama masalah-masalah kejenuhan yang dihadapi santri di Asrama. Hal tersebut juga dirasakan oleh Fajriansyah, yang dirasakan oleh Fajriansyah yaitu sulit untuk berkonsentrasi akibat perasaan suntuk, jenuh dan tegang. Berikut hasil wawancaranya:

“yang paling sering itu dialami di kelas itu kak rasa tegang kadang juga jenuhki di dalam kelas kalo belajarki karena pelajarannya juga yang terlalu sulit untuk dipahami jadi kadang itu susah sekaliki konsentrasi dan tidak bersemangatki juga kalo belajarki”<sup>64</sup>

Selaras yang dikatakan oleh Mufli Haikal bahwa ia sering terbawa emosi ketika temannya mengganggu konsentrasinya ketika sedang menghafal ayat-ayat Al-Qur’an. Hal tersebut membuatnya sulit berkonsentrasi sehingga ia harus terus mengulang-ulang hafalannya. Berikut hasil wawancaranya:

“pernahka juga emosi sekalika sama temanku kak, masa naliat mka disitu kasian menghafal baru itu juga caranya menghafal ribut sekali jadi merasa terganggu sekali ki sedding, na sama-sama jki juga mau menghafal disini. Saya mi itu susah sekali masuk hafalanku kalo ada orang yang ribut sekali karena naganggu juga konsentrasi ta menghafal jadi itu kita haruski kasian ulang-ulang terus i supaya bisa masuk semua hafalanta, dan palingan kutegur ji itu temanku yang ribut sekali kalo nda tahan sekalima atau pergika cari tempat untuk menghafal supaya bisa masuk hafalanku kak”<sup>65</sup>

Dapat disimpulkan bahwa salah satu pemicu timbulnya stres yaitu masalah pertemanan atau pergaulan. Keberadaan teman juga dapat meningkatkan

---

<sup>63</sup>Habibi, Santri Kelas 3 Madrasah Tsanawiyah, *Wawancara* di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang, 29 November 2022.

<sup>64</sup>Fajriansyah, Santri Kelas 1 Madrasah Aliyah, *Wawancara* di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang, 28 November 2022.

<sup>65</sup>Mufli Haikal, Santri Kelas 2 Madrasah Aliyah, *Wawancara* di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang, 27 November 2022.

kemampuan untuk menyelesaikan masalah atau sebagai pemicu masalah yang membuat perubahan suasana hati misalnya *mood* naik turun, sulit berkonsentrasi, mudah salah persepsi dan tidak bersemangat.

#### **b. Strategi *Coping* Santri Dalam Menghadapi Stress Menghafal Al Qur'an Pondok Pesantren Darud Da'wah Wal Irsyad (DDI) Al-Ihsan Kanang**

Tujuan dari *coping stress* adalah untuk mengurangi atau meniadakan dampak negative stres dengan menangani dampak stresnya sendiri. Jadi bagaimana santri dalam menghadapi stres menghafal Al-Qur'an agar keluar dari stres yang dialaminya. Berikut hasil wawancara dengan beberapa santri tentang bagaimana mengatasi stres yang dialaminya ketika menghafal Al-Qur'an.

##### 1) *Emotional focused coping*

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa santri di Pondok Pesantren Darud Da'wah Wal Irsyad (DDI) Al-Ihsan Kanang tentang bagaimana suatu usaha untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan. Berikut hasil wawancara dengan Muh Ainun Najib:

“seringka cerita-cerita sama ustadz di pondok dan disitu mi kadang ka curhat masalah hafalan-hafalanku atau biasa juga ceritaka masalah pertemananku dan disitumi nakasi ka motivasi ustadz ku kalo tidak boleh ki menyerah haruski ingat orang tua ta dirumah pasti mau liat anaknya sukses disini, yang begitumi kadang kasi semangat lagi”<sup>66</sup>

Menurut Muh Ainun Najib ia mencoba memperoleh dukungan secara emosional maupun dukungan sosial dari orang lain atau disebut juga dengan *seeking social emotional support*. Muh Fhatir mengeluarkan upaya kognitif untuk

---

<sup>66</sup>Muh Ainun Najib, Santri Kelas 3 Madrasah Tsanawiyah, *Wawancara* di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang, 29 November 2022

melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif. Berikut hasil wawancaranya:

“saya kalau mauka selesaikan masalahku, entah itu masalah tugas atau hafalan pastinya haruska tanamkan dipikiranku hal-hal yang bersifat positif supaya ketika ada masalahku tidak terlalu terbebani sendiri ka dan tidak terlalu kupikirkan i karena kalo dihadapi dengan cara berpikir positif pasti akan mudah sekali dijalani kak, dan itumi kayaknya kasi bertahanka disini bahkan kalo ada ayat yang susah kuhafalkan pokoknya ku usahakan terus supaya bisaka”<sup>67</sup>

Muh Akmal Rifai berpendapat bahwa salah satu mengatasi stres ketika menghafal Al-Qur’an adalah dengan menghayal mengenai situasi atau melakukan tindakan untuk menghibur diri dari situasi yang tidak menyenangkan. Individu memainkan fantasi dan berandai-andai untuk tidak memikirkan masalah atau tidur.

Berikut hasil wawancara dengan Muh Akmal:

“kalo ada waktu kosongku di asrama kak toh sering ka menghayal sesuatu yang bikinka bahagia supaya kulupakan semua masalahku disini, dan random sekali hayalanku kadang menghayal untuk jadi orang sukses ketika keluarka di pondok nanti, sebagai bahan hiburanji sebenarnya ini kak supaya tidak terlalu tertekanki juga toh, dan kalo kumpulka biasa sama temanku seringki juga cerita hal-hal yang lucu”<sup>68</sup>

Selaras yang dikatakan oleh Muh Ilham Ismail bahwa ketika menerima sebuah masalah yang dihadapi alangkah baiknya sambil memikirkan jalan keluar permasalahan yang dihadapi atau disebut juga dengan *accepting responsibility*.

Berikut hasil wawancara dengn Muh Ilham:

“yang selalu dipikiranku itu ketika dapatka masalah disini haruska pikirkan i jalan keluarnya karena kalo terjebak teruska sama masalah pasti tambah stres ka tinggal di pondok”<sup>69</sup>

---

<sup>67</sup> Muh Fhatir, Santri Kelas 3 Madrasah Tsanawiyah, *Wawancara* di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang, 29 November 2022

<sup>68</sup> Muh Akmal Rifai, Santri Kelas 2 Madrasah Aliyah, *Wawancara* di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang, 27 November 2022.

<sup>69</sup> Muh Ilham Ismail, Santri Kelas 1 Madrasah Aliyah, *Wawancara* di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang, 28 November 2022.

Menurut Fajriansyah ketika mendapat suatu masalah ketika sedang menghafal Al-Qur'an kita harus mencoba untuk mengatur perasaan sendiri dalam bertindak untuk menyelesaikan masalah atau biasa disebut dengan *self control*.

Berikut hasil wawancaranya:

“yang paling sering kulupa itu kalo menghafalka ayat-ayat yang memang susah untuk dihafal apalagi ditambah teman yang suka sekali mengejek ejek kalo lambatki atau salah i ayat yang di hafal dan disitumi berpikir ka nda boleh ka terlalu ladeni orang yang begitu dan harusnya bisaki buktikan kalo bisaki hafal i bukan tambah terpuruk dan stress”<sup>70</sup>

Dari hasil wawancara dari beberapa santri yang ada di Pondok Pesantren Darud Da'wah Wal Irsyad (DDI) Al-Ihsan Kanang bahwa ada beberapa usaha yang dilakukan untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan yaitu: *Seeking social emotional support, distancing, escape avoidance, self control, accepting responsibility, positive reaprasional*.

## 2) *Problem Focused Coping*

*Problem Focused Coping* merupakan usaha untuk mengurangi *stressor* dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan yang baru untuk mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini apabila dirinya yakin bisa mengubah situasi.<sup>71</sup> Berikut hasil wawancara dengan beberapa santri di Pondok Pesantren Darud Da'wah Wal Irsyad (DDI) Al-Ihsan Kanang

“cara saya menghadapi masalahku di asrama itu kalo misal ada tugasku yang tidak kutau pasti kucari metto itu temanku yang paham i supaya bisaka na ajari juga, tapi ada juga teman yang tidak mau sekali ajarki kasian”<sup>72</sup>

---

<sup>70</sup>Fajriansyah, Santri Kelas 1 Madrasah Aliyah, *Wawancara* di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang, 28 November 2022

<sup>71</sup> Triantoro Safaria Dan Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009)

<sup>72</sup>Habibi, Santri Kelas 1 Madrasah Tsanawiyah, *Wawancara* di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang, 29 November 2022

Menurut Habibi Terdapat beberapa cara yang dilakukan oleh santri dalam mengatasi masalah dalam pondok diantaranya yaitu memilih belajar bersama dengan temannya (*active coping*), meminta bantuan kepada siswa yang lain yang lebih memahami pelajaran (*seeking social support*). Hal yang paling sering membuat santri stres adalah jenuh, jenuh dengan kegiatan yang monoton dan kurang niat dalam menghafalkan Al-Qur-an. Terdapat beberapa cara yang dilakukan oleh santri dalam mengatasi permasalahan di Asrama yaitu Fajriansyah mengalihkan perasaan jenuh dengan membaca buku. Berikut hasil wawancara dengan Fajriansyah:

“selaluka motivasi diriku untuk tetap semangat menghafal. adaji beberapa yang sering kulakukan kalo merasa bosan atau jenuhka di asrama yaitu kadangka baca buku sama temanku atau tidur-tiduran sambil menghayal dan pernahka juga minta izin sama pembina di asrama untuk pulang sebentar di rumah kalo misal stres sekalika kak, tapi itupun baruka 1 kali begitu karena pembina ta juga nalarangki kalo pulang teruski nanti anak-anak yang lain mau pulang juga”<sup>73</sup>

Menurut Fajriansyah ada beberapa cara yang dilakukan untuk mengatasi masalah yang ada di Asrama, salah satunya adalah mengalihkan perasaan jenuh dengan membaca buku, tidur, meminta untuk pulang ke rumah untuk bertemu dengan keluarga ataupun dengan cara menghibur diri dengan berjalan-jalan keliling pondok.

---

<sup>73</sup>Fajriansyah, Santri Kelas 1 Madrasah Aliyah, *Wawancara* di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang, 28 November 2022

## **B. Pembahasan Hasil Penelitian**

### **1. Faktor Penyebab Santri Stres Dalam Menghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Al-Ihsan Kanang.**

Dalam proses menghafal Al-Qur'an terkadang seorang penghafal mengalami beberapa kendala yang akhirnya dapat menyebabkan stres menanamkan ayat-ayat Al-Qur'an dalam ingatannya. Penelitian yang dilakukan Khonza' Izzatul Jannah, dengan hasil temuan bahwa kelima subjek mengalami kejenuhan karena kegiatan pembelajaran yang padat yang meliputi padatnya kegiatan organisasi sekolah dan asrama persamaan dengan penelitian ini adalah menggunakan strategi *coping* remaja dalam menghadapi masalah menghafal Al-Qur'an. Perbedaan fokus penelitiannya yakni penelitian yang dilakukan Khonza berfokus pada tingkat kejenuhan siswa dalam menghafal sedangkan penelitian ini berfokus pada stres siswa dalam menghafal Al-Qur'an.<sup>74</sup>

Al-Qur'an sebagai pedoman hidup muslim, menyampaikan pesan kepada kita agar dapat mengendalikan emosi sedih dan gembira. Tidak semestinya seseorang larut dalam kesedihan atau tekanan psikologis lantaran sesuatu: ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, kehilangan jiwa maupun kekurangan makanan (buah-buahan). Begitu pula larut dalam kesombongan, keangkuhan, riya atau membanggakan diri jika memperoleh kesuksesan: jabatan, keunggulan atau *prestise*. Setiap gangguan dan musibah yang menimpa itu merupakan ujian dari Allah SWT. Salah satu contohnya yaitu dalam Q,S Al-Hadid Ayat 22:

---

<sup>74</sup>Khonza' Izzatul Jannah.*et al.*, 'Strategi *Coping* Remaja Penghafal Al-Qur'an Berasrama Dalam Menghadapi Kejenuhan', *Jurnal SUHUF*, 31.2 (2019)

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ  
 نُنزِّلَ آهَاتِنَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا

Terjemahannya:

Setiap bencana yang menimpa di bumi dan yang menimpa dirimu sendiri, semuanya telah tertulis dalam Kitab (Lauh Mahfuzh) sebelum Kami mewujudkannya. Sungguh, yang demikian itu mudah bagi Allah.<sup>75</sup>

Berdasarkan ayat di atas, secara umum Allah berpesan agar kita mampu menguasai, mengendalikan dan mengontrol emosi atas semua musibah dan cobaan yang terjadi. Berarti bahwa apapun yang terjadi pada diri kita hendaknya tidak membuat jiwa tertekan yang akhirnya dapat memicu timbulnya stres. Sumber stres dapat berubah-ubah sejalan dengan perkembangan manusia tetapi kondisi stres juga dapat terjadi di setiap saat sepanjang kehidupan. Berikut sumber-sumber stres santri dalam menghafal Al-Qur'an:

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.

Setiap manusia tidak bisa lepas dari sifat lupa, sebagian besar daya ingatan yang kuat dan hafalan yang kuat sehingga ia pun lebih sulit kelupaan,

---

<sup>75</sup>Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-quran Al-karim dan Terjemahannya* (Surabaya: Fajar Mulya 2019).

sementara sebagian besar lainnya sifat lupanya sudah dikenal orang-orang dekat lantaran lupa. Meskipun demikian, lupa sebagian besar hafalan Al-Qur'an bukan perkara yang ditolak. Bahkan itu realita yang biasa dihuni oleh penghafal Al-Qur'an baik yang rajin memulihkan hafalannya ditambah dengan orang yang malas mengulang-ulang hafalannya.

b. Sumber Lingkungan

Interaksi subyek di luar lingkungan keluarga melengkapi sumber-sumber stres, seperti perselisihan teman sebaya, organisasi masyarakat. Semua hal tersebut menjadi penyebab stress yang dialami individu karena kurangnya hubungan intrapersonal 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.

Faktor lingkungan yaitu teman sebaya ada yang bukan seorang penghafal Al-Qur'an dan juga masjid sebagai suatu sarana menghafal Al-Qur'an banyak santri yang menghafal. Kebisingan akan membuat santri sulit untuk berkonsentrasi ketika menghadapi hafalan dan dihadapkan dengan tugas sekolah yang membuat santri mengalami stres. Bukan hanya tentang faktor kurang kondusifnya tempat yang dijadikan sentral hafalan tetapi perkataan dari teman sebaya juga menjadi penyebab santri sulit menambah hafalannya. Bahkan pengungkapan stres yang dialami tidak bisa ditahan.

Santri juga dihadapkan dengan tugas sekolah yang harus diseimbangkan dengan tugas hafalan.

Mempunyai teman yang 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 ke jalan yang buruk.

*Stressor* merupakan faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon stres. *Stressor* dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun sosial, dan juga muncul pada situasi kerja, di rumah, dalam kehidupan sosial dan lingkungan luar lainnya. Beberapa karakteristik kejadian yang berpotensi untuk dinilai menciptakan stres yaitu:

- a. Kejadian ambigu sering sekali dipandang lebih mengakibatkan stres daripada kejadian yang jelas
- b. Manusia yang tugasnya melebihi kapasitas (*overload*) lebih mudah mengalami stres daripada individu yang memiliki tugas sedikit.
- c. Kejadian negatif agaknya lebih banyak menimbulkan stres daripada kejadian positif
- d. Kejadian yang tidak terkontrol dan tidak terprediksi lebih membuat stres daripada kejadian terkontrol dan terprediksi.<sup>76</sup>

Banyak faktor, baik besar maupun kecil yang dapat menghasilkan stres dalam kehidupan individu. Sementara kejadian sehari-hari, kondisi kesehatan fisik, tekanan baik dari luar maupun dari dalam diri individu dan lain sebagainya juga berpotensi untuk menyebabkan stres. Berikut ini *stressor* terbagi menjadi dua bagian yaitu:

- a. Faktor internal

---

<sup>76</sup>Walia, *Hidup Tanpa Stress*, (Jakarta: Bina Ilmu Populer, 2015) h.5

Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri seseorang. Emosi adalah setiap kegiatan pergolakan pikiran, perasaan, dan nafsu. Emosi juga dapat diartikan sebagai keadaan mental seseorang. Secara umum dalam diri manusia terdapat dua emosi yang berseberangan (berlawanan) yakni positif dan negatif. Adapun kondisi-kondisi emosional yang dapat memicu stress antara lain sebagai berikut: perasaan cinta yang berlebihan, rasa takut yang berlebihan, kesedihan yang berlebihan, rasa bersalah dan terkejut.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yaitu faktor penyebab stres yang berasal dari luar diri seseorang. Dalam faktor eksternal ini dapat berupa ujian atau cobaan yang berupa kebaikan atau yang dianggap baik oleh manusia adalah keberhasilan, kesuksesan.<sup>77</sup>

Penyebab atau yang disebut *stressor*, begitupula dengan stres, seseorang bisa terkena stres karena menemui banyak masalah dalam kehidupannya. Seperti yang telah diungkapkan di atas, stres dipicu oleh *stressor*.<sup>78</sup> Tentunya *stressor* tersebut berasal dari berbagai sumber, yaitu:

1) Lingkungan

*Stressor* lingkungan terdiri dari beberapa bagian yaitu:

- a) Sikap lingkungan, seperti yang kita ketahui bahwa lingkungan itu memiliki nilai negatif dan positif terhadap perilaku masing-masing individu sesuai pemahaman kelompok dalam masyarakat tersebut. Tuntutan inilah yang dapat membuat individu tersebut harus selalu

---

<sup>77</sup> Amin Munir Samsul, *et al.*, *Kenapa Harus Stress*, (Jakarta: Amzah, 2007) h.49

<sup>78</sup>Andreasen. N. C and Black. D. W, *Introductory Textbook Of Psychiatry*. 3rd ed. (British Library, USA, 2010). h. 335-342

berlaku positif sesuai dengan pandangan masyarakat di lingkungan tersebut.

- b) Tuntutan dan sikap keluarga, contohnya seperti tuntutan yang sesuai dengan keinginan orang tua untuk memilih jurusan saat akan kuliah, perjodohan dan lain-lain yang bertolak belakang dengan keinginannya dan menimbulkan tekanan pada individu tersebut.
- c) Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK), tuntutan untuk selalu update terhadap perkembangan zaman membuat sebagian individu berlomba untuk menjadi yang pertama tahu tentang hal-hal yang baru, tuntutan tersebut juga terjadi karena rasa malu yang tinggi jika disebut gaptek.

2) Diri sendiri, terdiri dari:

- a) Kebutuhan psikologis yaitu tuntutan terhadap keinginan yang ingin dicapai.
- b) Proses internalisasi diri adalah tuntutan individu untuk terus-menerus menyerap sesuatu yang diinginkan sesuai dengan perkembangan.
- c) Pikiran
- d) Berkaitan dengan penilaian individu terhadap lingkungan dan pengaruhnya pada diri dan persepsinya terhadap lingkungan.
- e) Berkaitan dengan cara penilaian diri tentang cara penyesuaian yang biasa dilakukan oleh individu yang bersangkutan.<sup>79</sup>

Penyebab-penyebab stres di atas tentu tidak akan langsung membuat seseorang menjadi stres. Hal tersebut dikarenakan setiap orang berbeda dalam menyikapi setiap

---

<sup>79</sup>Saptoto,R. *Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Coping Adaptif*.Jurnal Psikologi, 37.1 (2010). h. 131.

masalah yang dihadapi, selain itu *stressor* yang menjadi penyebab juga dapat mempengaruhi *stress*.<sup>80</sup> Menurut Kozier & Erb, dikutip Keliat B.A dampak *stressor* dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu:

- a) Sifat *stressor*. Pengetahuan individu tentang bagaimana cara mengatasi dan darimana sumber *stressor* tersebut serta besarnya pengaruh *stressor* pada individu tersebut, membuat dampak stress yang terjadi pada setiap individu berbeda-beda.
- b) Jumlah *stressor* yaitu banyaknya *stressor* yang diterima individu dalam waktu bersamaan. Jika individu tersebut tidak siap menerima akan menimbulkan perilaku yang tidak baik. Misalnya marah pada hal-hal yang kecil.
- c) Lama *stressor*, maksudnya seberapa sering individu menerima *stressor* yang sama. Semakin sering individu mengalami hal yang sama maka akan timbul kelelahan dalam mengatasi masalah tersebut.
- d) Pengalaman masa lalu, yaitu pengalaman individu yang terdahulu mempengaruhi cara individu menghadapi masalahnya.
- e) Tingkat perkembangan, artinya tiap individu memiliki tingkat perkembangan yang berbeda.

## **2. Dinamika Stres Penghafal al-Qur'an di Pondok Pesantren Darud Da'wah wal Irsyad (DDI) Al-Ihsan Kanang**

Stres yang dirasakan menghasilkan dampak pada fisik, emosi serta perilaku pada masing-masing santri. Berikut dinamika stres penghafal Al-Qur'an:<sup>81</sup>

---

<sup>80</sup>Gabbard GO, *Anxiety Disorders: The DSM IV Edition*, (American Psychiatric Press, Washington, 2012). h. 34.

<sup>81</sup>Fitriani Siti Khotimah, "Dinamika Stress Pada Mahasiswa Yang Melakukan *Learning Frome Home*" (Skripsi Sarjana; Program Studi Psikologi: Surakarta, 2021)

## **a. Indikator Stres**

### 1) Aspek Fisik

Indikator stres terbentuk yang berkaitan dengan faktor yang mempengaruhi dan dampak yang didapatkan. Proses dalam menyesuaikan kebiasaan sistem tersebut tentu berdampak pada kesehatan psikis para santri. Kesehatan psikis tersebut berdampak pada kesehatan fisik yang rata-rata sama setiap santri misalnya pola tidur yang berubah dan pola makan yang berubah sehingga dampak yang dirasakan adalah wajah murung, badan tidak fresh, berat badan naik/turun.

Santri merasakan fisik yang mudah lelah walaupun tidak melakukan banyak kegiatan, serta juga pola tidur yang berubah sehingga menjadi tidur larut malam dan santri akan lebih mudah sakit. Selain itu dampak yang sering dirasakan oleh santri adalah kelelahan, lemas, pusing atau migraine, myeri badan, pegal dan tegang otot serta mudah sakit atau kesehatan tubuh menurun. Sakit atau gangguan pada fisik yang diakibatkan oleh pikiran atau cara tubu dalam merespon tuntutan-tuntutan dari lingkungan sekitar bisa disebut dengan psikomatis.

### 2) Aspek Emosi

Emosi merupakan salah satu bentuk perasaan seseorang. Hal yang menyebabkan munculnya stres karena tidak mampu mengontrol suasana hati. Orang yang mengalami stres akan sulit untuk mengatur suasana hatinya, memiliki perasaan yang suntuk, jenuh, tegang dan capek secara pikiran sehingga dampak yang dirasakan oleh santri adalah mood yang naik turun, sulit berkonsentrasi, mudah salah persepsi, dan tidak bersemangat.

Salah satu hal pemicu timbulnya stress adalah masalah pertemanan atau pergaulan. Keberadaan kelompok dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan masalah, terutama masalah-masalah yang ada di asrama. Tak hanya itu stres juga muncul karena banyaknya tugas yang diberikan di pondok yang harus di imbangi dengan tugas hafalan. Stres dapat ditimbulkan oleh berbagai sebab, misalnya banyak deadline atau tuntutan tugas dan tekanan untuk mendapatkan hasil yang memuaskan.

**b. Strategi *Coping* Santri Dalam Menghadapi Stress Menghafal Al Qur'an Pondok Pesantren Darud Da'wah Wal Irsyad (DDI) Al-Ihsan Kanang**

Upaya menghadapi menghadapi stres menghasilkan strategi *coping*. Strategi *coping* yang dipilih santri ada beberapa jenis dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi santri. Ada beberapa santri melakukan muroja'ah di saat waktu luang di pondok, lalu santri lain melakukan hafalan setiap harinya kemudian menyetorkan kepada ustadz setiap harinya dan mengurangi kegiatan-kegiatan yang tidak bermanfaat dan waktunya dipakai untuk mengulang-ulang hafalan yang belum lancar.

Selain itu dalam menyelesaikan masalah yang lain dimana memandang suatu masalah dari sisi positif bahwa permasalahan yang terjadi pada diri mereka untuk menjadikan sebuah pelajaran dan selalu bersyukur dengan banyak kegiatan ini berarti Allah SWT memang ingin menyibukkan kita dengan hal-hal yang bermanfaat serta Allah SWT pasti membantu memberikan jalan keluar kepada hambanya yang mempunyai masalah.

Beberapa santri dalam menyelesaikan permasalahan dengan melarikan diri atau menghindar dari masalah dengan menangis, memakan permen ketika dikelas dan menyibukkan diri dengan kegiatan yang disukai sehingga santri menggunakan strategi *coping* yaitu menggunakan: *active coping, confrontative, planful problem solving, seeking social support*. Kemudian subjek juga mengimbangi dengan menggunakan *emotional focused coping* diantaranya *self control, positive reappraisal dan escape and avoidance*. Faktor yang paling berperan dalam strategi *coping* adalah religiusitas dari keluarga, ustadz, dan dukungan sosial dari teman sebaya.

Adapun strategi *coping* stres bagi santri penghafal Al-Qur'an yaitu:

- 1) *Emotional focused coping* adalah salah satu bentuk usaha untuk mengontrol respons emosional terhadap situasi yang sangat menekan. Terdapat beberapa cara yang dilakukan oleh beberapa santri dalam mengatasi permasalahan dalam asrama/pondok diantaranya adalah memilih belajar bersama dengan temannya, meminta bantuan kepada santri yang lebih memahami mata pelajaran tersebut, lalu juga mengalihkan kantuk dikelas dengan makan permen dan menyibukkan diri dengan mencoret-coret buku. Selain itu terdapat beberapa cara yang dilakukan santri dalam mengalihkan permasalahannya yaitu dengan mengalihkan perasaan jenuh dengan membaca buku ataupun tidur.

- 2) *Problem focused coping*

*Problem focused coping* adalah usaha untuk mengurangi *stressor* dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan-keterampilan

yang baru untuk mengubah situasi, keadaan dan pokok permasalahan. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini apabila dirinya yakin akan bisa mengubah situasi.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab-bab sebelumnya maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Faktor penyebab santri stres dalam menghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Al-Ihsan Kanang terbagi menjadi dua yaitu stres dari dalam diri individu dan lingkungan. Stres dari dalam diri individu contohnya yaitu 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 sedangkan faktor lingkungannya yaitu lingkungan fisik, merasa kontrol yang kurang, hubungan interpersonal yang sedikit, merasa tidak ada kemajuan, teman sebaya dan lingkungan keluarga.
2. Dinamika stres penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darud Da'wah wal Irsyad (DDI) Al-Ihsan Kanang dapat digambarkan melalui indikator dan *coping stress*. Indikator tersebut meliputi aspek fisik dan emosi sedangkan *coping stress* meliputi *emotional focused coping* dan *problem focused coping*.

#### **B. Saran**

Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi peneliti selanjutnya agar bisa mengkaji penelitian ini dengan fokus yang berbeda serta inovasi baru bagi para pembaca

## DAFTAR PUSTAKA

*Al-Qur'an, Al-Karim.*

A.Maolani Rukaesih dan Cahyana Ucu, *Metodologi Penelitian Pendidikan* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, (2015)

Abdulwaly, Cece, *Pedoman Murajaah Al-Qur'an*, Yogyakarta: Diandra Kreatif, (2019).

Agus M Hardjana, *35 Cara Mengatasi Stres*, Yogyakarta: Kanisius, 2010.

Alwiyah Putri Irwani. *Regulasi Diri Remaja Penghafal Al-Qur'an di Pondok Penghafal Al-Qur'an Zawiyatul Huffazh Kel. Tangkahan Kec. Medan Labuhan*. (Skripsi Sarjana: Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sumatera Utara, 2019).

Anwar Mujahidin, *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan*. Ponorogo: CV. Nata Karya, (2019).

Anwar, Qomari. *Manajemen Stres Menurut Pandangan Islam*. Jakarta: PT. Mawardi Prima, (2003).

Bachroni,M& Asnawi. *Stres Kerja*. Jurnal Buletin Psikologi, 2.7 (2015).

Barrowi Suwandi, *Memahami Penelitian Kulitatif*. Jakarta: Rineka Cipta, (2008).

Cooper,C and Straw, A. *Stres Management*.Jakarta : Kesain Blanch, (2015).

Deddy Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif,Paradigma Baru Ilmu Komunikasi Dan Ilmu Sosial Lainnya*. Bandung: PT Remaja Rosdakary, (2008).

Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-quran Al-karim dan Terjemahannya* Surabaya: Fajar Mulya 2019

Emzir, *Metologi Penelitian Kualitatif Analisis Data, Cet. 2*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, (2011).

Emzir, *Metologi Penelitian Kualitatif Analisis Data*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, (2011).

Hadjana, A. M. *Stress tanpa distress*. Yogyakarta: Kanisius. (2012).

Hidayat.*Model konsep dan teori keperawatan*. (Jakarta: EGC, 2014).

Ibrahim A.S: *Panik, Neurosis dan Gangguan Cemas*, Jakarta: PT. Dian Ariesta, (2003).

- Iskandar, *Proposal Skripsi Analisis Psikologi Terhadap Perilaku Kenakalan Remaja Di Desa Tubo Tengah Kecamatan Tubo Sendana Kabupaten Majene*. Parepare, (2019).
- Jannah, Khonza' Izzatul.*et al.*, 'Strategi Coping Remaja Penghafal Al-Qur'an Berasrama Dalam Menghadapi Kejenuhan', *Jurnal SUHUF*, 31.2 (2019)
- Khotimah, Fitriani Siti. 2021. "Dinamika Stress Pada Mahasiswa Yang Melakukan *Learning Frome Home*". Skripsi Sarjana; Program Studi Psikologi: Surakarta.
- Lexy J. Moleong, *Moleong, Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, (2015).
- Lina Nur Hidayati dan Mugi Harsono.*Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi*.*Jurnal Ilmu Manajemen*, 18.1 (2021).
- Moh.Hapid & Uswatun Hasanah.*Analisis Dinamika Sikap Forgives pada Santri Menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Maunah Sari Kota Kediri*.*Indonesian Journal of Humanities and Social Scienses*, 2.1 (2021).
- Muhammad Fatahillah, *Bahagia Tanpa Stres*, (Surakarta: Smart Media, 2006).
- Muhammad Kama Zubair, dkk, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, (Parepare: IAIN Parepare Nusantara Press, 2020).
- Muhana Sofiati Utami. *Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif*. *Jurnal Psikologi*, 39.1 (2012).
- Nasib Tua Lumban Gaol. *Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional*. *Jurnal Buletin Psikologi*, 24.1 (2016).
- Nurul Zuriah, *Metode Penelitian Sosial Dan Pendidikan, Teori Dan Aplikas.i* Jakarta: PT Bumi Aksara, (2007).
- Parwin. Muhammad, *Fungsi Media Rakyat Kalindaqdaq Dalam Menanamkan Nilainilai Agama Islam Di Masyarakat Desa Betteng Kecamatan Pamboang Kabupaten Majene*. Parepare, (2016).
- Pedak, Mustamir. *Metode Super Nol Menaklukan Stres*.*Jakarta Selatan.Hikmah*, (2009).
- Potter & Perry, *Buku ajar fundamental keperawatan; Lansia*. (Jakarta: EGC, 2015).
- Rasmun.*stres,coping dan adaptasi* (jakarta : CV. Sagung Seto, 2004).
- Ratna Supradewi. *Koping Religius dan Stres pada Guru Sekolah Islam*.*Jurnal Prosiding Berkala Psikologi*, 1. (2019)

- Rustiana, E.R & Cahyati, W.H. *Stres Kerja dengan Pemilihan Strategi Coping*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 7.2 (2012).
- Safaria, Triantoro Dan Saputra, *Manajemen Emosi*, Jakarta: Bumi Aksara, (2009).  
Safaria. *Manajemen Stres*. Bandung: PT. Bumi Aksara. (2007).
- Samsul, Amin Munir, *et al.*, *Kenapa Harus Stress*. Jakarta: Amzah, (2007)
- Sandu Siyoto dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing, (2015).
- Santosa, Slamet. *Dinamika Kelompok*. Jakarta: BumiAksara, (2009).
- Saptoto, R. *Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Coping Adaptif*. Jurnal Psikologi, 37.1 (2010).
- Sarniad, *Efektifitas Program Bimbingan Mediasi dalam Penanganan Perceraian*. Skripsi Sarjana; STAIN Parepare, (2017).
- Siagian, P. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta : Bumi Aksara, (2007).
- Suarni. *Strategi Coping Santriwati dalam Menghadapi Stres Menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darud Da'wah Wal-Irsyad Lil-Banat Parepare*. (Skripsi Sarjana; Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, IAIN Parepare, 2020).
- Suryabrata. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, (2005).
- Terry Looker dan Olga Gregson, *Managing Stres Mengatasi Stres Secara Mandiri*, (Yogyakarta: Baca!, 2005).
- Wahyudi, *Proposal Skripsi Strategi Penyuluh Agama Dalam Meningkatkan Kesadaran Beragama Remaja Di Dusun Lombo'na Kabupaten Majene*. Parepare, (2019).
- Wendio Angganantyo. *Coping Religius Pada Karyawan Muslim Ditinjau Dari Tipe Kepribadian*, Jurnal Ilmu Psikologi Terapan, 2.1 (2014).
- Zulkifli, Santri Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang, Kecamatan Binuang, Kabupaten Polewali Mandar, Wawancara Di Pondok Pesantren DD Al-Ihsan Kanang, 7 Maret 2022.

# LAMPIRAN



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
Jl. Amal Bakti No. 8 Soreang 91131 Telp. (0421) 21307**

**VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN  
PENULISAN SKRIPSI**

NAMA MAHASISWA : MUH RIF' AT  
NIM : 18.3200.019  
FAKULTAS : USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
PRODI : BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
JUDUL : DINAMIKA STRES PENGHAFAL AL-QUR'AN  
DI PONDOK PESANTREN DDI AL-IHSAN  
KANANG KECAMATAN BINUANG,  
KABUPATEN POLEWALI MANDAR

**PEDOMAN WAWANCARA**

1. Apakah lingkungan sekitar anda (teman dan keluarga) mempengaruhi dalam menghafal al-Qur'an?
2. Apakah ada tekanan dari keluarga yang mempengaruhi anda dalam penghafalan al-Qur'an?
3. Apa yang menjadi kendala anda dalam menghafal Al-Qur'an?
4. Bagaimana cara anda mengatasi masalah anda?
5. Apakah motivasi anda dalam menghafal al-Qur'an?
6. Apakah ada tekanan dari orang lain mempengaruhi dalam menghafal al-Qur'an?
7. Apakah suasana di asrama anda bisa terganggu?

8. Apakah guru atau ustadz pernah memberikan motivasi kepada anda?
9. Apakah sering terjadi perselisihan dalam keluarga anda yang dapat mengganggu proses penghafalan anda?
10. Apakah ada gangguan fisik yang pernah anda alami?

Parepare, 19 Juli 2022

Mengetahui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Dr. Nurhikmah, M.Sos.I  
NIP 19810907 200901 2 005

Adnan Achiruddin Saleh, M.Si  
NIDN 2020088701



Wawancara dengan santri putra penghafal Al-Qur'an yakni Muh. Tarmidzi



Wawancara dengan santri putra penghafal Al-Qur'an yakni Khairul Anam



Wawancara dengan santri putra penghafal Al-Qur'an yakni Muh. Fathir



Wawancara dengan santri putra penghafal Al-Qur'an yakni Muh. Ilham Ismail



Wawancara dengan santri putra penghafal Al-Qur'an yakni Muh. Jubair



Wawancara dengan santri putra penghafal Al-Qur'an yakni Muflih Haikal



Wawancara dengan santri putra penghafal Al-Qur'an yakni Habibi



Wawancara dengan santri putra penghafal Al-Qur'an yakni Fahriansyah



Wawancara dengan santri putra penghafal Al-Qur'an yakni Muh. Akmal Rivai



Wawancara dengan santri putra penghafal Al-Qur'an yakni Muh. Ainun Najib

## Biodata penulis



Nama lengkap penulis adalah Muh.Rif'at lahir di Rappoang, 09 September 1999. Penulis merupakan anak pertama dari satu bersaudara, lahir dari pasangan suami istri Sulmidhar AN dan Nurdia Djalamuddin. Penulis bertempat tinggal di Desa Kanang Dusun Rappoang Kecamatan Binuang Kabupaten Polewali Mandar. Jenjang Pendidikan penulis dimulai dari Pendidikan formal di SDN 012 Kanang pada tahun 2005 selesai pada tahun 2011, pada tahun yang sama penulis melanjutkan Pendidikan ke Sekolah Menengah Pertama di MTs Hasan Yamani selesai pada tahun 2014, pada tahun yang sama penulis melanjutkan Pendidikan ke Sekolah Menengah Atas di MA Hasan Yamani selesai pada tahun 2017. Penulis melanjutkan Pendidikan S1 ke Institut Agama Islam Negri (IAIN) Parepare dengan mengambil Program Studi Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah pada tahun 2018. Penulis pernah melaksanakan Kuliah Pengabdian Masyarakat (KPM) di Desa Lattimojong Dusun Karangan kecamatan Buntu Batu kabupaten Enrekang dan melakukan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di Kantor Urusan Agama (KUA) Suppa.

Penulis mengajukan judul Skripsi sebagai tugas akhir yaitu “**Dinamika Stres Penghafal Al-Qur’an di Pondok Pesantren DDI Al-Ihsan Kanang Kecamatan Binuang Kabupaten Polewali Mandar**”.