

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Al-Qur'an merupakan kitab suci yang diwahyukan kepada Nabi Muhammad SAW, dengan banyak keistimewaan. Bagi mereka yang menghafalkan dan mengamalkan Al-Qur'an dapat merasakan ketenangan di dalam hatinya. Menghafalkan Al-Qur'an merupakan kegiatan yang melibatkan memori, akan tetapi semata-mata tidak hanya mengandalkan memori saja melainkan lebih kepada proses yang harus dijalani ketika menghafal Al-Qur'an. Karena penghafal Al-Qur'an berkewajiban untuk menjaga hafalannya, memahami apa yang dipelajarinya, dan bertanggung jawab untuk mengamalkannya. Oleh karena itu, proses menghafal dikatakan sebagai proses yang panjang karena tanggung jawab yang diemban oleh penghafal Al-Qur'an akan melekat pada dirinya hingga akhir hayat.

Konsekuensi yang ditanggung oleh penghafal Al-Qur'an juga termasuk berat. Bagi penghafal Al-Qur'an yang tidak mampu untuk menjaga hafalaannya maka perbuatannya dapat dikategorikan sebagai salah satu perbuatan dosa. Bahkan dalam sebuah hadits telah disebutkan bahwasannya Al-Qur'an yang diharapkan bisa memberi syafa'at (pertolongan) kelak di hari kiamat, akan tetapi Al-Qur'an juga bisa memberi kemadhorotan kepada penghafalnya jika tidak diamalkan.

Sebagai seorang penghafal Al-Qur'an dan juga seorang santri, kegiatan yang dilakukan di pondok pesantren tidak hanya sekedar menghafal saja. Akan tetapi ia juga diuntut untuk mengikuti kegiatan lainnya yang ada di bawah naungan pondok pesantren seperti sekolah formal, Madrasah Diniyah, Musyawarah, Bahtsul, dan lain-lain. Kegiatan-kegiatan tersebut bisa saja menghambat proses menghafal. Karena kegiatan yang ada di pondok pesantren terhitung padat, dengan padatnya kegiatan mengakibatkan tubuh menjadi mudah lelah yang kemudian bisa mengurangi waktu tidur yang cukup. Serta kurangnya kesadaran diri yang mengakibatkan *muroja'ah* yang kurang terkondisikan.

Berawal dari kesibukan tersebut seorang penghafal terkadang merasa tertekan dengan adanya tuntutan dan tanggung jawab yang ia emban. Secara teoritis keadaan tertekan tersebut bisa dikatakan sebagai stress ringan.

Dalam hal ini, stress ringan dapat diatasi dengan berbagai cara. Secara teoritis cara, strategi, maupun tindakan untuk menanggapi stress bisa disebut sebagai *coping*. Seperti yang dikemukakan oleh Cox (1985) menjelaskan bahwa *coping* adalah suatu bentuk perilaku pemecahan masalah, dan jika pemecahan masalah gagal maka akan menghasilkan stress. Dalam strategi *Coping* tidak hanya melibatkan perilaku akan tetapi juga melibatkan kognitif sehingga dapat direpresentasikan sebagai penyesuaian diri dari situasi. Cox mengutip hasil riset Osipow dan Davis (1988), yang menyelidiki pengaruh sumber coping terhadap

stress. Mereka menemukan bahwa semua sumber coping begitu efektif dalam mengurangi semua ketegangan.¹

Sesuai dengan uraian di atas, bagi seorang penghafal Al-Qur'an, mereka memiliki penyebab stress dan strategi coping yang berbeda-beda. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui penyebab atau sumber stress serta strategi coping yang dilakukan agar hafalan mereka tetap terjaga dan bisa melakukan kegiatan yang lainnya secara normal tanpa ada keluhan. Sehingga peneliti akan meneliti tentang: "*GAMBARAN STRES DAN STRATEGI COPING PADA SANTRI TAHFIDZ DI PONDOK PESANTREN AL-MAHRUSIYAH ASRAMA AL-'ASYIQIYAH*".

B. Fokus Penelitian

1. Bagaimana stres pada santri tahfidz di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-'Asyiqiyah Kediri?
2. Bagaimana penyebab stres pada santri tahfidz di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-'Asyiqiyah Kediri?
3. Bagaimana strategi coping pada santri tahfidz di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-'Asyiqiyah Kediri?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui stress pada santri tahfidz di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-'Asyiqiyah Kediri.

¹ Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stress* (Jakarta Timur: Bumi Aksara, 2018), h. 228.

2. Mengetahui penyebab stress pada santri tahfidz di Pondok Pesanren Al-Mahrusiyah Asrama Al-‘Asyiqiyah Kediri.
3. Mengetahui strategi coping pada santri tahfidz di Pondok Pesanren Al-Mahrusiyah Asrama Al-‘Asyiqiyah Kediri.

D. Kegunaan Penelitian

Adapun manfaat atau kegunaan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat membuka wawasan dan pengetahuan bagi civitas akademik IAIT Kediri, khususnya bagi jurusan Psikologi Islam Fakultas Dakwah.

2) Secara Praktisi

a. Bagi Institut Agama Islam Tribakti Kediri (IAIT Kediri)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah koleksi bacaan sehingga dapat digunakan sebagai saran dalam menambah wawasan yang lebih luas.

b. Bagi Pembaca

Diharapkan dapat memberikan tambahan informasi untuk mengetahui permasalahan yang terjadi yaitu gambaran stress dan strategi coping pada santri tahfidz di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-‘Asyiqiyah.

c. Bagi Peneliti

- a) Penelitian ini dilaksanakan untuk menyelesaikan studi guna mendapatkan gelar sarjana (S1) pada program studi Psikologi Islam, Fakultas Dakwah, Institut Agama Islam Tribakti (IAIT) Kediri.
- b) Dapat dijadikan sebagai pengukur kemampuan penelitian dalam menemukan suatu permasalahan yang terjadi dalam ruang lingkup masyarakat atau Pondok Pesantren serta dapat menganalisanya.
- d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan rujukan bagi peneliti yang akan melakukan penelitian dan menjadi bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.

E. Definisi Operasional

Supaya tidak terjadi kerancuan dalam memahami konsep yang ada dalam judul ini, maka penulis akan memberikan batasan istilah pada judul penelitian ini. Istilah-istilah tersebut meliputi:

1. Stress

Definisi stres secara formal dikemukakan pertama kali oleh Walter Cannon tahun 1932, seorang ahli Psikologi dari Harvard University. Cannon berpendapat bahwa ketika organisme merasakan adanya suatu ancaman yang berasal dari luar dirinya maka organisme cenderung untuk menyerang ancaman tersebut atau bertahan. Sedangkan Lazarus & Folkman (1984)

mendefinisikan stres sebagai hubungan antara seseorang dan lingkungannya, yang dinilai sebagai beban dan membahayakan kesehatannya.²

Berdasarkan pengertian di atas bisa disimpulkan bahwasannya stres adalah ketika tubuh merasa terancam dan terbebani maka bisa membahayakan kesehatan. Dengan kata lain stres merupakan sebuah respon tubuh ketika tubuh merasa tertekan, terancam dan terbebani karena adanya *stressor* atau yang biasa disebut sebagai pemicu stres. Sementara stress yang dimaksud dalam penelitian ini adalah stress yang dialami santri tahfidz di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-‘Asyiqiyah karena kurangnya kesadaran diri, kurang kondusifnya waktu muroja’ah serta kegiatan yang terhitung padat.

2. Strategi Coping

Strategi, cara, ataupun tindakan untuk menanggapi situasi stres tersebut dinamakan “*coping*”.³ Menurut Folkman & Lazarus (1988) sebagaimana dikutip Brenda Yip & Steve Rowlinson (2006), coping dapat didefinisikan sebagai usaha kognitif dan perilaku, untuk mengelola tekanan eksternal atau tuntutan internal, yang dinilai melebihi kemampuan sumber daya individu. Folkman & Lazarus (1988) selanjutnya mengembangkan bahwa coping merupakan suatu proses.⁴

² Ekawarna, h. 141.

³ Ekawarna, h. 228.

⁴ Ekawarna, h. 229.

Berdasarkan pengertian di atas maka, bisa disimpulkan bahwasannya coping adalah usaha kognitif atau perilaku untuk menyikapi suatu tekanan atau tuntutan yang dinilai melebihi kemampuan sumber daya individu atau yang biasa disebut dengan stres. Secara singkat, coping bisa didefinisikan sebagai cara atau strategi untuk menyikapi stress dan strategi coping yang dimaksud dalam penelitian ini adalah strategi coping yang dilakukan oleh santri tahfidz di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-'Asyiqiyah.

3. Santri Tahfidz

Santri tahfidz terdiri dari dua kata yaitu santri dan tahfidz. Menurut KBBI santri adalah orang yang memperdalam agama islam atau orang yang sholeh.⁵ Sedangkan kata tahfidz berasal dari bahasa arab yakni حَفَظَ - يُحَفِّظُ - تُحَفِّظُ yang berarti menghafal. Menurut KBBI menghafal adalah mempelajari sesuatu agar hafal.⁶ Jadi, yang dimaksud dengan santri tahfidz adalah orang yang mendalami ilmu agama islam yang menghafalkan dan santri tahfidz yang dimaksud dalam penelitian ini adalah santri yang menghafalkan Al-Qur'an.

F. Penelitian Terdahulu

Supaya peneliti bisa mengetahui perbedaan dan persamaan antara penelitian yang peneliti lakukan dengan penelitian terdahulu mengenai tema

⁵ KBBI, h. 1266.

⁶ KBBI, h. 501.

strategi coping, maka dilakukan penelusuran terhadap hasil penelitian-penelitian terdahulu, diantaranya:

1. Skripsi yang berjudul Strategi Coping Santri Dalam Menghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Al-Qur'an Baitul Qurra Sawah Lama, Ciputat Baru, Tangerang Selatan. Disusun oleh Ira Yusna Nasution Prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2020. Fokus penelitian dalam penelitian ini adalah strategi coping dan apa saja faktor pendukung dan penghambat pada santri yang menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Qur'an Baitul Qurra Sawah Lama, Ciputat Baru, Tangerang Selatan. Sedangkan dalam penelitian yang saya lakukan yang menjadi fokus penelitian adalah mengenai gambaran stress dan penyebabnya serta strategi coping pada santri tahfidz. Hasil dari skripsi ini adalah strategi yang digunakan santri dalam menghafal Al-Qur'an yaitu strategi kognitif dan perilaku, kemudian yang termasuk faktor pendukung santri dalam menghafal Al-Qur'an diantaranya: motivasi dari ustadz dan ustadzah, dukungan dari orangtua santri, lingkungan para santri sesama penghafal Al-Qur'an, dan motivasi dari teman-teman santri sesama penghafal Al-Qur'an, sedangkan faktor penghambatnya adalah rasa malas santri dalam menghafal Al-Qur'an, ayat yang susah untuk dihafal, jarang muroja'ah hafalan, lingkungan yang terlalu ramai, keterbatasan dalam membaca Al-Qur'an,

santri belum bisa menikmati bacaan Al-Qur'an, dan santri belum bisa mengatur waktu untuk menghafal Al-Qur'an.⁷

2. Skripsi yang berjudul Strategi Coping Santri Putri Dalam Bimbingan Menghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Nahdlatut Thalibin Tayu Kabupaten Pati Provinsi Jawa Tengah. Disusun oleh Muhammad Najmul Umam Prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2017. Fokus penelitian dalam penelitian ini adalah strategi coping santri Pondok Pesantren Thalibin Tayu Wetan. Sedangkan dalam penelitian yang saya lakukan yang menjadi fokus penelitian adalah tidak hanya strategi coping saja. Hasil dari penelitian ini adalah strategi coping santri putri Pondok Pesantren Thalibin Tayu, dalam menghadapi kesulitan untuk menghafal Al-Qur'an yaitu dengan menumbuhkan kesadaran diri pada santri, memilih tempat yang kondusif untuk menghafal, sering membaca dan langsung menyetor hafalan kepada guru pembimbing, dan berusaha untuk menghadapi semua tantangan dalam menghafal dan *istiqomah* (konsisten).⁸
3. Skripsi yang berjudul Tingkat Stress Dalam Proses Menghafal Al-Qur'an Pada Santri Mustawa Awwal Pondok Pesantren Modern Darul Qur'an Al Karim Desa Karang Tengah Kecamatan Baturraden Kabupaten Banyumas. Disusun oleh Khasna Fauziyah Nur Prodi Bimbingan Konseling Islam IAIN

⁷ Ira Yusna Nasution, "Strategi Coping Santri Dalam Menghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Al-Qur'an Baitul Qurra Sawah Lama, Ciputat Baru, Tangerang Selatan", (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2020), h. 81.

⁸ Muhammad Najmul Umam, "Strategi Coping Santri Putri Dalam Bimbingan Menghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Nahdlatut Thalibin Tayu Kabupaten Pati Provinsi Jawa Tengah", (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2017), h. 64.

Purwokerto tahun 2020. Fokus penelitian dalam penelitian ini adalah tingkat stress dalam proses menghafal Al-Qur'an pada santri mustawa awwal di Pondok Pesantren Modern Darul Qur'an Al Karim Baturraden. Sedangkan fokus penelitian dalam penelitian yang saya lakukan adalah gambaran stress dan penyebab stress pada santri tahfidz. Hasil dari penelitian ini adalah tingkat stress dalam proses menghafal Al-Qur'an pada santri mustawa awwal Pondok Pesantren Modern Darul Qur'an Al Karim yang memperoleh prosentase tinggi yaitu santri yang mengalami stress normal sebanyak 38 responden, stress ringan sebanyak 29 responden, stress sedang sebanyak 4 responden, dan stress berat yaitu 1 responden. Jadi, stress dengan jumlah paling banyak terdapat pada tingkat stress normal.⁹

G. Sistematika Penulisan

Adapun sistematika penulisan yang penulis gunakan dalam skripsi ini sebagai berikut:

Bab I: Pendahuluan, yang meliputi: konteks penelitian, fokus penelitian, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, definisi operasional, penelitian terdahulu, dan sistematika penulisan.

Bab II: Kajian Pustaka, yang membahas tentang: stress, strategi coping, dan metode hafalan santri tahfidz di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-'Asyiqiyah.

⁹ Khasna Fauziyah Nur, "Tingkat Stress Dalam Proses Menghafal Al-Qur'an Pada Santri Mustawa Awwal Pondok Pesantren Modern Darul Qur'an Al Karim Desa Karang Tengah Kecamatan Baturraden Kabupaten Banyumas", (Skripsi, IAIN Purwokerto, 2020), h. 62.

Bab III: Metode Penelitian, yang membahas tentang: jenis dan pendekatan penelitian, kehadiran peneliti, lokasi penelitian, sumber data, prosedur pengumpulan data, teknik analisis data, pengecekan keabsahan data, tahap-tahap penelitian.

Bab IV: Hasil Penelitian dan Pembahasan, yang membahas tentang: setting penelitian, paparan data dan temuan penelitian, dan Pembahasan mengenai gambaran stress dan penyebabnya serta bagaimana strategi coping yang dilakukan oleh santri tahfidz di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-‘Asyiqiyah.

Bab V: Penutup, yang membahas tentang: kesimpulan dan saran-saran.

