

**TINGKAT STRES
DALAM PROSES MENGHAFAL AL-QUR'AN
PADA SANTRI MUSTAWA AWWAL PONDOK PESANTREN
MODERN DARUL QUR'AN AL KARIM
DESA KARANGTENGAH KECAMATAN BATURRADEN
KABUPATEN BANYUMAS**



IAIN PURWOKERTO

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)**



IAIN PURWOKERTO

Oleh :

KHASNA FAUZIYAH NUR

1617101056

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PURWOKERTO
2020**

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan banyak masalah yang terjadi yang mengakibatkan stres yang merupakan sebuah keadaan yang dialami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Stres adalah keseimbangan antara bagaimana kita memandang tuntutan-tuntutan dan bagaimana kita berpikir bahwa kita dapat mengatasi semua tuntutan yang menentukan apakah kita tidak merasakan stres, merasakan distress atau eustres¹, akan tetapi tidak semua stres itu buruk. Stres bisa diaplikasikan dengan hal yang baik, tetapi bisa juga diaplikasikan dengan hal yang buruk.

Stres adalah penyakit manusia modern. Stres bukanlah penyakit itu sendiri, tetapi banyak penyakit manusia modern bila ditelusuri berakar pada kondisi stres sang pengidap. Stres tidak mungkin dihilangkan begitu saja. Stres nyaris melekat pada kehidupan itu sendiri, karena ia merupakan salah satu alat dorong dinamika kehidupan itu sendiri. Semua itu sangat bergantung pada upaya kita mengelola stres, bermacam-macam penyakit manusia modern yang tak ada habisnya. Sebenarnya menunjukkan kegagalan kita mengelola stres, sebuah cara yang lebih bijak menghadapi dan mengelola stres.²

Dampak penyakit stres ini ternyata luas, meliputi dampak bagi diri, keluarga, masyarakat, hingga umat manusia pada umumnya. Mengapa dikatakan penyakit? Karena stres merupakan sebuah gejala tidak sehatnya seseorang dari berbagai segi, baik fisik, pemikiran, sosiologis, psikologis, mental spiritual, bahkan tidak sehat juga lingkungannya.

Faktor-faktor yang menyebabkan stres sangat banyak dan bervariasi, baik fisik, psikologis, maupun sosial budaya. Seperti penyakit yang tak kunjung sembuh, kesulitan ekonomi, kegagalan perkawinan, tidak lulus ujian,

¹ Terry Looker dan Olga Gregson, *Managing Stress Mengatasi Stres Secara Mandiri*, (Yogyakarta: BACA!, 2005), hlm. 44.

² Terry Looker, Olga Gregson, *Managing Stress Mengatasi Stres Secara Mandiri*, ..., hlm. 1-2.

pekerjaan yang menumpuk, kesibukan yang luar biasa, lalu lintas macet, perubahan sosial budaya yang cepat dan lain-lainnya.³ Namun pada intinya penyebab utama stres adalah perubahan drastis dari suatu keadaan kepada keadaan yang lain. Tidak harus perubahan itu dari keadaan yang menyenangkan kepada keadaan yang menyusahkan, akan tetapi bisa juga sebaliknya, dari yang susah kepada yang senang. Tidak hanya kepada orang kaya yang tiba-tiba bangkrut saja yang bisa stres, tetapi juga bisa menimpa orang miskin yang tiba-tiba kaya mendadak.⁴

Penyebab stres tidak selalu nyata, tetapi dapat hanya sekedar hasil bayangan kita. Akibat negatif stres tidak selalu disebabkan oleh sesuatu yang nyata, tetapi sesuatu yang kita pikir, anggap, dan kita bayangkan mengganggu, menimbulkan kesulitan, mengancam. Dengan demikian, penyebab stres bukan hal yang sungguh-sungguh kita alami, tetapi hal yang kita tafsirkan dari pengalaman hidup kita. Stres akibat dari pembayangan terhadap orang, hal, situasi ini kerap kita alami. Meskipun hanya karena bayangan, akibat yang dihasilkannya sama dengan stres yang diakibatkan oleh kenyataan. Kita menjadi tegang, resah, dan tak enak. Untuk mengurangi rasa tertekan karena stres bayangan, kita hendaknya mengubah bayangan dan jalan pikiran kita. Pada waktu menghadapi stres semacam itu, kita sebaiknya bersikap positif.⁵

Pondok Pesantren dan pondok-pondok Qur'an yang lainnya juga mencetak dan melahirkan para penghafal Al-Qur'an baik khafidz maupun Khafidhoh. Dalam menghafal pasti tidak seterusnya lurus, pasti banyak yang mengalami gangguan dalam kesehatannya, jiwanya, dan lain sebagainya yang mungkin itu bisa menyebabkan stres, yang mana masing-masing individu mengaplikasikan stres tersebut pasti berbeda-beda. Para penghafal Al-Qur'an yang dalam menjalani proses menghafal tidaklah mudah dan sangatlah panjang.

³ Muhammad Fatahillah, *Bahagia Tanpa Stress*, (Surakarta: SMART Media, 2006), hlm. 13-14.

⁴ Muhammad Fatahillah, *Bahagia Tanpa Stress*, ..., hlm. 14.

⁵ Agus M Hardjana, *35 Cara Mengurangi Stress*, (Yogyakarta: KANISIUS, 1997), hlm. 9.

Pondok Pesantren Modern Darul Qur'an Al Karim Baturraden adalah salah satu pondok yang memiliki program tahfidzul qur'an. Program ini diterapkan kepada semua santri, baik santri mustawa awwal (setara SMP) maupun santri mustawa 'ali (santri non SMP; hanya mondok, SMA, kuliah, dan kerja). Akan tetapi antara santri mustawa awwal dan santri mustawa 'ali memiliki waktu yang berbeda. Maksudnya santri mustawa awwal tentu lebih banyak waktunya daripada santri mustawa 'ali. Seperti yang dialami oleh santri mustawa awwal Pondok Pesantren Modern Darul Qur'an Al Karim Baturraden. Dalam program tahfidzul qur'an ini, santri mustawa awwal diberi target hafalan. Sedangkan santri mustawa 'ali tidak diberi target hafalan. Target yang diberikan kepada santri mustawa awwal yaitu selesai atau khatam 30 juz dalam waktu tiga tahun. Untuk memenuhi target ini perlu adanya bimbingan dari guru serta perlu adanya kesadaran dan motivasi yang tinggi dari santri dalam menghafal Al-Qur'an.

Dikatakan tidak mudah karena menghafalkan isi dari Al-Qur'an yang berisi 30 juz, terdiri dari 114 surat, 6666 ayat, 77.439 kata, dan 323.015 huruf yang sama sekali berbeda dengan simbol huruf yang ada dalam Bahasa Indonesia. Ada penghafal Al-Qur'an yang tidak di target harus selesai berapa tahun, yang penting selesai 30 juz. Ada pula yang di target beberapa tahun, atau beberapa bulan, atau beberapa hari, dan sebagainya yang memang harus selesai 30 juz. Akan tetapi itu kembali kepada masing-masing individu, terkait cara menyikapinya supaya yang ditargetkan itu tercapai. Ada yang memenuhi target tetapi ada pula yang tidak memenuhi target.

Para santri *mustawa awwal* di Pondok Pesantren Darul Qur'an Al Karim Baturraden, selama proses menghafal Al-Qur'an mereka menggunakan metode tkrar yaitu metode mengulang. Mengulang bacaan Al-Qur'an berulang-ulang hingga lekat dengan ingatan. Ketika menggunakan metode ini untuk menghafal Al-Qur'an memang tidak tampak seperti menghafal, lebih terlihat seperti mengulang-ulang membaca saja. Karenanya layak juga metode jenis ini disebut Hafal Al-Qur'an Tanpa Menghafal. Cara menghafal dengan mengulang (tkrar) ini sebenarnya bukan metode baru. Bahkan merupakan cara lama yang terus berhasil mencetak penghafal Al-

Qur'an. Metode tiktir ini insya Allah sangat mudah untuk dipraktekkan oleh siapa saja yang ingin menghafal Al-Qur'an.

Para santri juga menggunakan cara menghafal yang berbeda-beda, akan tetapi target mereka tetap sama, selesai 30 juz dalam waktu tiga tahun. Jumlah santri mustawa awwal di Pondok Pesantren Modern Darul Qur'an Al Karim yang menghafal Al-Qur'an untuk kelas satu putra ada 16 anak, kelas satu putri ada 11 anak, kelas dua putra ada 13 anak, kelas dua putri ada 13 anak, kelas tiga putra ada 12 anak, dan kelas tiga putri ada 7 anak. Jadi jumlah keseluruhan santri putra dan santri putri mustawa awwal pondok pesantren modern Darul Qur'an Al Karim ada 72 anak. Dalam aktivitas kesehariannya, para santri mustawa awwal menyetorkan hafalannya setiap hari senin hingga kamis pada pagi dan malam hari sehingga diharapkan target bisa menyelesaikan hafalan al Qur'an selama 3 tahun bisa tercapai dengan baik dan lancar.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti semua santri Mustawa Awwal Pondok Pesantren Modern Darul Qur'an Al Karim Baturraden, yang dalam menghafal Al-Qur'an dengan target tiga tahun khatam 30 juz, yang mana santri dibarengi dengan sekolah. Dengan itu, para santri banyak yang mengalami masalah, banyak yang mengalami kendala, dan tantangan maupun stres yang dialami oleh para santri dalam menghafal. Keadaan tersebut, masing-masing individu pasti berbeda-beda dalam cara mengatasi. Maka dari itu, dari latar belakang tersebut, penulis menarik judul **TINGKAT STRES DALAM PROSES MENGHAFAL AL-QUR'AN PADA SANTRI MUSTAWA AWWAL PONDOK PESANTREN MODERN DARUL QUR'AN AL KARIM DESA KARANGTENGAH KECAMATAN BATURRADEN KABUPATEN BANYUMAS.**

B. Definisi Operasional

Supaya memperoleh kesamaan pemahaman dan menghindari kerancuan atau kebingungan mengenai konsep yang termuat dalam judul ini, maka terlebih dahulu penulis akan menegaskan dan memberikan batasan istilah dari judul penelitian "Tingkat Stres dalam Proses Menghafal Al-

Qur'an pada Santri Mustawa Awwal Pondok Pesantren Modern Darul Qur'an Al Karim Desa Karangtengah Kecamatan Baturraden Kabupaten Banyumas".

Istilah-istilah yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Tingkat Stres

Menurut Lyon, stres itu adalah variabel bebas (independent) atau penyebab manusia mengalami stres. Menurut Bartlett, stres adalah situasi lingkungan yang seseorang rasakan begitu menekan dan individu tersebut hanya menerima secara langsung rangsangan stres tanpa ada proses penilaian.

Stress menurut Selye adalah respons seseorang terhadap stimulus yang diberikan. Selye menekankan bahwa stres merupakan reaksi atau tanggapan tubuh yang secara spesifik terhadap penyebab stres yang mana mempengaruhi kepada seseorang.

Lazarus dan Folkman menyatakan bahwa stres adalah hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dievaluasi oleh seseorang sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang membahayakan atau mengancam kesehatan. Dengan kata lain, stres adalah hasil dari terjadinya transaksi antara individu dengan penyebab stres yang melibatkan proses pengevaluasian.⁶

Dari definisi tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa stress ialah gangguan mental yang dihadapi seorang individu akibat adanya tekanan (dari dalam maupun luar individu) yang muncul karena ketidakmampuan atau kegagalan pada individu tersebut. Sementara tingkat stress dalam proses menghafal Al-Qur'an yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tingkat stress yang dialami santri Pondok Pesantren Modern Darul Qur'an Al Karim Karangtengah Baturraden karena adanya target hafalan Al-Qur'an yang ditentukan dari pondok yaitu khatam 30 juz dalam waktu tiga tahun.

2. Menghafal Al-Qur'an

Menghafal Al-Qur'an merupakan aktivitas mengulang-ulang ayat-ayat Al-Qur'an agar masuk ke dalam ingatan. Subhan Nur

⁶ Nasib Tua Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional", *Jurnal Buletin Psikologi*, vol. 24 no. 1 tahun 2016, hlm. 3-5.

berpandangan bahwa menghafal Al-Qur'an merupakan kegiatan mengingat bacaan Al-Qur'an secara mendalam hingga masuk ke dalam hati sehingga tersimpan dalam memori ingatan dengan kuat.

Pada umumnya proses menghafal Al-Qur'an diawali dengan membaca Al-Qur'an diikuti dengan pengulangan bacaan. Ayat-ayat Al-Qur'an yang diulang-ulang untuk dihafalkan dapat melatih panca indera terutama pendengaran dan penglihatan yang langsung berhubungan dengan fungsi memori dalam otak. Dalam menghafal Al-Qur'an ada tiga aktivitas yang dapat dilakukan sekaligus yaitu membaca, mengulang bacaan, dan menyimpan bacaan Al-Qur'an yang sudah dihafal tersebut di dalam ingatan. Oleh karena itu menghafal Al-Qur'an mempunyai tingkatan yang paling tinggi dalam proses penyimpanan informasi.

Menurut Rauf, A. menghafal adalah: "proses mengulang sesuatu baik dengan membaca atau mendengar. Pekerjaan apapun jika sering diulang, pasti menjadi hafal".

Berdasarkan pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa menghafal Al-Qur'an berarti mengingat-ingat bacaan Al-Qur'an dan dilakukan secara berulang-ulang baik dengan mendengar maupun dengan membacanya.⁷

3. Santri Mustawa Awwal

Pengertian santri yang pertama, santri berasal dari kata "Santri" dari bahasa sansekerta yang artinya melek huruf. Kedua, kata santri yang berasal dari bahasa Jawa "Cantrik" yang berarti seseorang yang mengikuti seorang guru kemanapun pergi atau menetap dengan tujuan dapat belajar suatu keilmuwan kepadanya. Pengertian ini senada dengan pengertian santri secara umum, yakni orang yang belajar agama Islam dan mendalami agama Islam di sebuah pesantrian (pesantren) yang menjadi tempat belajar bagi para santri.⁸

⁷ Cucu Susianti, "Efektifitas Metode *Talaqqi* dalam Meningkatkan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Anak Usia Dini", *Jurnal Tunas Siliwangi* vol. 2 no. 1 April 2016, hlm. 9.

⁸ Mansur Hidayat, "Model Komunikasi Kyai dengan Santri di Pesantren", *Jurnal Komunikasi ASPIKOM*, vol. 2 no. 6, Januari tahun 2016, hlm. 3.

Kata mustawa berarti tingkat, standar. Sedangkan kata awwal berarti pertama, mula. Jadi, mustawa awwal itu adalah madrasah yang setingkat atau sederajat dengan SMP (Sekolah Menengah Pertama).

Santri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah santri mustawa awwal (SMP) di Pondok Pesantren Modern Darul Qur'an Al Karim Karangtengah Baturraden.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu : “Bagaimana tingkat stress dalam proses menghafal Al-Qur'an pada santri mustawa awwal di Pondok Pesantren Modern Darul Qur'an Al Karim Baturraden?”.

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang hendak dicapai peneliti adalah untuk mengetahui tingkat stress dalam proses menghafal Al-Qur'an pada santri mustawa awwal di Pondok Pesantren Modern Darul Qur'an Al Karim Karangtengah Baturraden.

E. Manfaat Penelitian

Dari tujuan penelitian di atas, maka manfaat penelitian ini di bagi menjadi dua, yaitu manfaat praktis dan manfaat teoritis:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan sebagai menambah pengetahuan, bahan bacaan, serta memberikan gambaran keilmuan tentang stres yang bisa terjadi dalam proses menghafalkan Al-Qur'an.
 - b. Untuk menambah wawasan dalam keilmuan peneliti khususnya dalam memahami situasi dan kondisi para penghafal Al-Qur'an dengan target hafalan.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi santri, diharapkan bisa menyiapkan niat, mental dan menjaga kondisi fisik dan psikis dalam menghafal al Qur'an, sehingga ketika

mendapatkan hambatan dalam menghafal al Qur'an jadi lebih siap dalam menghadapi dan menemukan solusi secara cepat dan efektif.

- b. Bagi Pengasuh dan Pengurus, senantiasa memperhatikan perkembangan santri yang sedang berproses menghafal al Qur'an sehingga santri dapat sesuai target yang telah ditetapkan dari pondok pesantren.
- c. Bagi Orangtua, harus senantiasa memberikan dukungan, semangat maupun perhatian bagi anaknya yang sedang menjalani proses menghafal al Qur'an.
- d. Bagi masyarakat umum, memberikan informasi kepesantrenan bagi masyarakat yang ingin anaknya untuk menghafal al Qur'an di Pondok Pesantren Modern Darul Qur'an Al Karim.

F. Kajian Pustaka

Literatur review atau kajian pustaka sering juga disebut dengan teoritis yang mengemukakan teori-teori yang relevan dengan masalah yang diteliti atau kajian yang ada atau tidaknya penelitian yang mirip dengan penelitian yang akan diteliti. Literatur review penting dilaksanakan untuk mengetahui letak perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian yang telah dilaksanakan sebelumnya. Berdasarkan hasil pencarian yang telah dilakukan, peneliti melakukan beberapa penelitian yang memiliki tema bahasan yang sama dengan peneliti ini. Adapun penelitian yang telah ada antara lain:

1. Penelitian Witrin Gamayanti, Mahardianisa, dan Isop Syafei dengan judul *Self Disclosure* dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Fakultas Psikologi UIN Bandung angkatan 2012 dengan jumlah sampel 49 mahasiswa. Dengan latar belakang masalah mahasiswa seringkali mengalami stres yang bersumber dari aktivitas akademiknya. Bagi mahasiswa tingkat akhir, yang sering menjadi stressor adalah menyelesaikan skripsi. Gejala stres pada mahasiswa yaitu merasa lelah,

cemas, tidak bersemangat atau ingin berhenti mengerjakan skripsi. Dampaknya adalah pengerjaan skripsi ditunda-tunda dan memilih melupakannya, menghindari dosen pembimbing, mengeluh di media sosial mengenai kesulitan yang dihadapi dan pada akhirnya tertundanya masa studi. Ketika mengalami stres mahasiswa suka berbagi permasalahan kepada orang terdekat untuk mendapatkan solusi atau sekedar untuk melegakan perasaannya, yang disebut dengan self disclosure yang artinya membagi informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh self disclosure terhadap tingkat stres pada mahasiswa. Penelitian menggunakan metode korelasional dengan analisis regresi linier sederhana. Alat ukur menggunakan *Revised Self Disclosure Scale* dan *Student-Life Stress Inventory*. Jumlah subjek 49 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat pengaruh self disclosure terhadap tingkat stres.⁹

Dalam penelitian Witrin Gamayanti dan teman-temannya, mengetahui pengaruh *self disclosure* terhadap tingkat stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, sedangkan dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat stress para santri dalam proses menghafal Al-Qur'an.

2. Dalam penelitian Lisa Chairani dan M. A. Subandi dengan judul *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an Peranan Regulasi Diri*, penelitian yang dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dalam setting pendidikan. Keaslian penelitian ini adalah menekankan pada pemahaman dinamika proses khususnya regulasi diri yang menjadi bagian penting dari proses pencapaian dan penjagaan hafalan Al-Qur'an oleh penghafal Al-Qur'an. Fokus pada regulasi diri ini peneliti anggap penting karena berdasarkan beberapa penelitian tersebut terungkap bahwa tercapai atau tidaknya tujuan dalam menghafal, menjaga, dan mengamalkan Al-Qur'an sangat

⁹ Witrin Gamayanti, "Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi", *Jurnal Ilmiah Psikologi* vol. 5 no. 1, tahun 2018, hlm. 1.

tergantung pada upaya-upaya yang dilakukan individu untuk mencapai tujuan tersebut.¹⁰

Dalam penelitian Lisya Chairani dan M.A. Subandi mengenai regulasi diri dalam proses menghafal Al-Qur'an, sedangkan dalam penelitian ini mengenai tingkatan stress dalam proses menghafal Al-Qur'an.

3. Skripsi yang disusun oleh Veronika Dwiasih Wulandari, program studi psikologi jurusan psikologi, fakultas psikologi, universitas sanata dharma tahun 2009, yang berjudul *Tingkat Stres Siswa SMA Kelas XII di Yogyakarta dalam Menghadapi Ujian Nasional*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran tentang tingkat stress siswa SMA kelas XII di Yogyakarta dalam menghadapi ujian nasional. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian adalah 91 siswa SMA kelas XII semua jurusan. Sampel diperoleh dengan teknik purposive sampling. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan skala tingkat stress secara langsung kepada responden. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian adalah skala tingkat stres yang disusun oleh peneliti sendiri. Daya diskriminasi dalam penelitian ini menggunakan batasan nilai $r_{ix} > 0,30$. Pada skala tingkat stres terdapat 28 item yang gugur dan 68 item yang shahih. Koefisien reliabilitas skala tingkat stress sebesar 0,911. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa SMA kelas XII mengalami stres pada kategori sedang dan rendah: 58 subyek (63,74%) berada pada tingkat stress sedang dan 33 subyek (36,26%) berada pada tingkat stress rendah.

Dalam penelitian Veronika Dwiasih Wulandari dilakukan untuk memperoleh gambaran tentang tingkat stress siswa, sedangkan dalam

¹⁰ Lisya Chairani dan Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an Peranan Regulasi Diri*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hlm. 11.

penelitian ini dilakukan untuk memperoleh gambaran tentang tingkat stress santri dalam proses menghafal Al-Qur'an.¹¹

4. Penelitian yang dilakukan oleh Laelatun Nur Faiqoh, program studi bimbingan dan konseling islam, fakultas dakwah, Institut Agama Islam Negeri Purwokerto tahun 2019, yang berjudul *Tingkat Stres Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2017 yang Belum Lulus Baca Tulis Al-Qur'an dan Pengetahuan dan Pengalaman Ibadah (BTA PPI) di Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto*. Penelitian ini berfokus pada tingkat stress mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang belum lulus Baca Tulis Al-Qur'an dan Praktik Pengalaman Ibadah. Mahasiswa banyak yang mengeluhkan belum lulus BTA PPI, padahal kelulusannya sebagai syarat mengikuti Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), Kuliah Kerja Nyata (KKN), Komprehensif, dan Sidang Skripsi (Munaqosyah). Oleh karena itu banyak yang merasa stress karena belum dapat segera menyelesaikan kuliah dengan cepat. Dari sini peneliti tertarik untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat stress mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2017 yang belum lulus BTA PPI. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Objek penelitian ini yaitu mahasiswa BKI angkata 2017 yang belum lulus BTA PPI. Sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 40 mahasiswa yang terdiri dari 12 mahasiswa laki-laki dan 28 mahasiswa perempuan. Teknik pengolahan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Analisis Item, Distribusi Frekuensi, Tabulasi Silang, Pengumpulan data menggunakan Kuesioner berbasis teori (*Depression Anxiety and Stress Scale*) DASS 42. Hasil analisis tingkat stress mahasiswa BKI angkatan 2017 yang belum lulus BTA PPI yaitu: mahasiswa yang sama sekali tidak merasakan stress sebanyak 15 responden atau 37,5%, tingkat stress sedang sebanyak 11 responden atau 27,5%, tingkat stress ringan sebanyak 7 responden atau 17,5%, tingkat

¹¹ Veronica Dwiasih Wulandari, "Tingkat Stres Siswa SMA Kelas XII di Yogyakarta dalam Menghadapi Ujian Nasional", *Skripsi*, (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, tahun 2009), hlm. vii.

stress berat yaitu sebanyak 4 responden atau 10%, tingkat stress sangat berat sebanyak 3 responden atau 7,5%.¹²

Dalam penelitian Laelatun Nur Faiqoh dilakukan untuk memperoleh gambaran tentang tingkat stress mahasiswa BKI angkatan 2017 yang belum lulus BTA PPI, sedangkan dalam penelitian ini dilakukan untuk memperoleh gambaran tingkat stress para santri dalam proses menghafal Al-Qur'an.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan ini merupakan kerangka skripsi secara umum, yang bertujuan memberi petunjuk kepada pembaca mengenai permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini. Penulisan ini terbagi menjadi tiga bagian secara garis besar, yaitu bagian awal, bagian badan penelitian, dan bagian terakhir. Pada bagian awal skripsi, berisi halaman judul, halaman pernyataan keaslian, halaman pengesahan, halaman motto, halaman persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar atau bagian, dan halaman daftar lampiran. Pada bagian badan penelitian merupakan pokok-pokok permasalahan skripsi yang disajikan dalam bentuk Bab I sampai Bab V, yakni:

BAB I Pendahuluan, terdiri dari: Latar Belakang Masalah, Definisi Operasional, Rumusan Masalah, Tujuan dan Manfaat Penelitian Kajian Pustaka, dan Sistematika Penulisan Skripsi.

BAB II Landasan Teori, yaitu yang akan dipaparkan tentang teori-teori yang akan menjadi dasar pada penelitian ini terutama teori tentang stres dan santri menghafal Al-Qur'an.

BAB III Metode Penelitian, terdiri dari: Pendekatan dan Jenis Penelitian, Tempat/Lokasi Penelitian, Waktu Penelitian, Objek Penelitian, Populasi dan Sampel Penelitian, Variabel dan Indikator Penelitian, Sumber Data, Tahap-tahap Penelitian,

¹² Laelatun Nur Faiqoh, "Tingkat Stres Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2017 yang Belum Lulus Baca Tulis Al-Qur'an dan Pengetahuan dan Pengalaman Ibadah (BTA PPI) di Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto", *Skripsi*, (Purwokerto: Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, tahun 2019), hlm. vii.

Metode/Teknik Pengumpulan Data, dan Analisis Data Penelitian.

BAB IV Pembahasan Hasil Penelitian, berupa 1) Gambaran Umum Lokasi Penelitian yaitu Pondok Pesantren Modern Darul Qur'an Al Karim Baturraden, 2) Penyajian Data dan Analisis Data, 3) Pembahasan Tentang Tingkat Stres dalam Proses Menghafal Al-Qur'an pada Santri Mustawa Awwal Pondok Pesantren Modern Darul Qur'an Al Karim Baturraden.

BAB V Penutup, yang berisikan bagian terakhir dari skripsi ini yang berupa kesimpulan dan saran-saran dalam penelitian.

Pada bagian ketiga skripsi ini, merupakan bagian akhir yang di dalamnya akan disertakan pada Daftar Pustaka, Daftar Riwayat Hidup, dan Lampiran-lampiran yang mendukung.



IAIN PURWOKERTO

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dilihat dari hasil penelitian tingkat stres dalam proses menghafal Al-Qur'an pada santri mustawa awal Pondok Pesantren Modern Darul Qur'an Al Karim yang memperoleh presentase tinggi yaitu santri yang mengalami stres normal sebanyak 38 responden atau 52,8%. Selanjutnya di tingkat stres ringan yaitu sebanyak 29 responden atau 40,3%, selanjutnya di tingkat stres sedang sebanyak 4 responden atau 5,6%, dan yang paling sedikit yaitu di tingkat stres berat yaitu 1 responden atau 1,4%. Jadi bisa disimpulkan bahwa santri Pondok Pesantren Modern Darul Qur'an Al Karim yang mengalami stres dengan jumlah yang banyak yaitu di tingkat stres normal.

Dari ketiga indikator skala DASS 42, indikator skala stres merupakan indikator yang memperoleh presentase tertinggi yaitu indikator skala kecemasan dengan 48,3% yang pernah mengalami kecemasan dibandingkan tidak, selanjutnya yaitu indikator skala stres dengan 43% santri yang kadang-kadang mengalami stres, dan yang mendapat presentase rendah yaitu indikator skala depresi yaitu 41,3% yang pernah merasakan depresi dibandingkan yang tidak.

B. Saran

Berdasarkan simpulan yang dipaparkan sebelumnya, penulis memberikan saran yang diharapkan dapat ebrguna bagi penelitian selanjutnya.

Adapun saran peneliti antara lain :

1. Bagi pihak sekolah atau pondok tetap menjaga kualitas program tahfidzul Qur'an untuk lebih baik lagi dan lebih memperhatikan santri yang sedang mengikuti program menghafal al Qur'an.
2. Bagi para santri, diharapkan harus selalu semangat dan berfikir positif dan tidak berfikir menghafal Al-Qur'an itu menyusahkan, serta harus tetap istiqamah, karena semua akan selesai pada waktunya jika selalu berdoa dan berusaha.

3. Bagi Keluarga, senantiasa harus memberikan perhatian dan dukungan untuk anaknya yang sedang mengikuti program menghafal al Qur'an sehingga anak juga mampu mencapai sesuai target yang telah ditentukan oleh pondok.
4. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini bisa menjadi rujukan awal bagi peneliti lainnya yang tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan tingkat stres santri dengan kecepatan menghafal Al-Qur'an.

C. Kata Penutup

Puji syukur alhamdulillah atas inayah dan hidayah-Nya melalui lantaran para hamba-Nya, penelitian “Tingkat Stres dalam Proses Menghafal Al-Qur'an pada Santri Mustawa Awwal Pondok Pesantren Modern Darul Qur'an Al Karim Desa Karangtengah Kecamatan Baturraden Kabupaten Banyumas” dapat peneliti selesaikan.

Dengan penuh kerendahan hati, peneliti mohon maaf atas segala kekurangan dan kesalahan. Peneliti berharap kepada Allah SWT, semoga skripsi ini bermanfaat bagi diri peneliti, para pembaca, dan pihak-pihak yang terkait dalam penelitian ini.



IAIN PURWOKERTO

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Zainal dan Purbawanto, Sugeng. 2015. “Pemahaman Siswa Terhadap Pemanfaatan Media Pembelajaran Berbasis Livewire pada Mata Pelajaran Teknik Listrik Kelas X Jurusan Audio Video di SMK Negeri 4 Semarang”. *Edu ElektriKa Journal* vol 4 no. 1
- Aima, Buchari. 2011. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta
- Amrullah, Fahmi. 2008. *Ilmu Al-Qur'an Untuk Pemula*. Jakarta Barat: CV Artha Rivera
- Anggawira, Andhika. 2019. “Hubungan Adversity Quotient dan Stres pada Siswa Kelas XII yang Akan Mengikuti Ujian Nasional di SMA N 1 Padang”. *Jurnal PSYCHE 165 Fakultas Psikologi* vol. 12 , no.1
- Ardiansyah, Muhamad Rian. 2013. “Pengaruh Intensitas Kebisingan terhadap Tekanan Darah dan Tingkat Stres Kerja. *Jurnal Teknik Industri* vol. 1 no. 1
- Arifin, Zainal. 2012. *Penelitian Pendidikan (Metode dan Paradigma Baru)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Aryani, Farida. 2016. *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika
- Aziz, Khamidatul Mauliah El. 2017. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Remaja pada Tahun Pertama di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta. *Naskah Publikasi*. Yogyakarta: Universitas ‘Aisyiyah
- Azmy, Amy Noerul. 2017. “Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat”. *Indonesian Journal Of Educationan Counseling* vol. 1 no. 2
- Azwar, Saiffudin. 1998. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bashori, Khoiruddin dan Handono, Oki Tri. 2013. “Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan pada Santri Baru”. *Jurnal Fakultas Psikologi* vol. 1 no. 2
- Budiyono, Alief dan Khatimah, Eti Khusnul. 2019. “Reduksi Tingkat Stres pada Komunitas Purbalingga Street Art melalui Graffiti dan Mural”. *Jurnal Ilmu Dakwah* vol. 39 no. 2

- Chairani, Lisyana dan Subandi. 2010. *Psikologi Penghafal Al-Qur'an Peranan Regulasi Diri*. Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR
- Dwiputri, Masayu Nandhia. 2014. "Pengaruh Pelatihan Kontrol Mental terhadap Stres pada Siswa MTS Negeri Model Samarinda". *Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman* vol. 3 no. 2
- Fatahillah, Muhammad. 2006. *Bahagia Tanpa Stress*. Surakarta: SMART Media
- Gamayanti, Witrin. 2018. "Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi". *Jurnal Ilmiah Psikologi* vol. 5 no. 1
- Gaol, Nasib Tua Lumban. 2016. "Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional". *Jurnal Buletin Psikologi* vol. 24 no. 1
- Habibah, Ummu. 2015. *20 Hari Hafal 1 Juz*. Yogyakarta: DIVA Press
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi
- Halimah, Fatin. 2017. "Hubungan Self Management dengan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Santri di Pondok Tahfidz Syifa'ul Qur'an FTIK IAIN Surakarta tahun akademik 2016/2017". Surakarta: Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Surakarta
- Hardjana, Agus M. 1997. *35 Cara Mengurangi Stress*. Yogyakarta: KANISIUS
- Hidayat, Mansur. Januari 2016. "Model Komunikasi Kyai dengan Santri di Pesantren". *Jurnal Komunikasi ASPIKOM* vol. 2 no. 6
- Iskandar, Abubakar. 2014. "Pengaruh Transformasi Sistem E-Learning terhadap Minat Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Wikrama di Kota Bogor". *Jurnal Komunikasi Pembangunan* vol. 12 no. 2
- Jaya, Sofia Rosaria Lega. 2016. "Studi Deskriptif Kuantitatif : Prokrastinasi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma". Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma
- Juhamzah, Sulfiani. 2018. "Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Strata 1". *Jurnal Psikologi Talenta* vol. 4 no. 1
- Kholifah, Ai. 2015. "Gambaran Tingkat Stres pada Anak Usia Sekolah Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) di SDN Gegerkalong Girang 2". *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia* vol. 1 no. 2
- Kuntjojo. 2009. *Metodologi Penelitian*. Kediri: CV Budi Publishing
- Larasati, Ratih. 2016. "Pengaruh Stres pada Kesehatan Jaringan Periodontal". *Jurnal Skala Husada* vol. 13 no. 1

- Legiran. 2015. "Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang". *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* vol. 2 no. 2
- Looker, Terry dan Gregson, Olga. 2005. *Managing Stress Mengatasi Stres Secara Mandiri*. Yogyakarta: BACA!
- Maliki, Mansyur. 2009. "Korelasi Intensitas Menghafal Al-Qur'an dengan Kontrol Diri Santri Putra di Pondok Pesantren Bustanu 'Usysyaqil Qur'an (BUQ) Betengan, Demak". *Skripsi*. Semarang: Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Walisongo
- Marya, Siti. 2017. "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya". *Jurnal Konseling Andi Matappa* vol. 1 no. 2
- Matondang, Zulkifli. 2009. "Validitas dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian". *Jurnal Tabularasa PPS UNIMED* vol. 6 no. 1
- Moleong, Lexy J. 2006. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Mulyadi, Mohammad. 2011. "Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Serta Pemikiran Dasar Menggabungkannya". *Jurnal Studi Komunikasi dan Media* vol. 15 no. 1
- Musianto, Lukas S. 2002. "Perbedaan Pendekatan Kuantitatif dengan Pendekatan Kualitatif dalam Metode Penelitian". *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan* vol. 4 no. 2
- Musradinur. 2016. "Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi". *Jurnal Edukasi* vol. 2 no. 2
- Mochtar, Supriyadin dan Waroto, Tri. 2015. "Stres dan Kinerja di Lingkungan Kerja yang Semakin Kompetitif". *Jurnal Ilmiah Prodi Manajemen Universitas Pamulang* vol. 2 no. 2
- Nuzulawati, Mety Tri dan Rohmatun. 2018. "Hubungan Antara Kepribadian Tipe A dengan Stres Kerja pada Guru SMK Muhammadiyah Tegal", *Jurnal Psikologi* vol. 11 no. 1
- Priyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Zifatama Publishing
- Purwati, Susi. 2012. "Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia". *Skripsi*. Depok : Universitas Indonesia

- Putra, Sukma Dwi. 2015. "Uji Validitas Konstruk pada Instrument *Student-Life Stress Inventory* dengan Metode *Confirmatory Factor Analysis*". *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia* vol. IV no. 3
- Ridha, Nikmatur. 2017. "Proses Penelitian, Masalah, Variabel dan Paradigma Penelitian". *Jurnal Hikmah* vol. 14 no. 1
- Safaria, Triantoro. 2011. "Peran *Religious Coping* Sebagai Moderator dari *Job Insecurity* terhadap Stres Kerja pada Staf Akademik". *Jurnal Humanitas* vol. VIII no. 2
- Sari, Nurma Yulya. 2018. "Identifikasi Gejala Stres Klien di Yayasan Rumah Orbit Surabaya Selama Proses Rehabilitasi", *Jurnal Bikotetik* vol. 02 no. 01
- Simamora, Bilson. 2005. *Analisis Multivariat Pemasaran*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Siyoto, Sandu dan Sodik, Ali. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing
- Sukadiyanto. Februari 2010. "Stress dan Cara Mengurangnya". *Jurnal Cakrawala Pendidikan* No. 1
- Supranto, J. 2000. *Statistik Teori dan Aplikasi; Edisi Keenam Jilid 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Suryana. 2010. *Metodologi Penelitian Model Praktis Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, Buku Ajar Perkuliahan. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Susianti, Cucu. April 2016. "Efektifitas Metode *Talaqqi* dalam Meningkatkan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Anak Usia Dini". *Jurnal Tunas Siliwangi* vol. 2 no. 1
- Tanzeh, Ahmad. 2011. *Metodologi Penelitian Praktis*. Yogyakarta: Teras
- Wardana, Sri Wisnu. 2017. "Hubungan Peranan Pembimbing Akademik dengan Stres pada Siswa Tahun Pertama di Sekolah Menengah Atas A". *Skripsi*. Jakarta : Universitas Trisakti
- Widi, Ristya. 2011. "Uji Validitas dan Reliabilitas dalam Penelitian Epidemiologi Kedokteran Gigi". *Jurnal Stomatognatic* vol. 8 no. 1
- Wulandari, Veronica Dwiasih. 2009. "Tingkat Stres Siswa SMA Kelas XII di Yogyakarta dalam Menghadapi Ujian Nasional". *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma

Zen, Muhaimin. 2013. *Al-Qur'an 100% Asli*. Jakarta: Nur Al-Huda

