

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menghafal Al-Qur'an merupakan bentuk ibadah yang agung dan penuh dengan keutamaan. Proses menghafalkannya pun membutuhkan banyak pengorbanan, mulai dari waktu, tenaga, pikiran. Tentunya mereka harus memiliki komitmen dan ketekunan tinggi untuk menyelesaikan proses hafalannya. Ustadz Agus Jumaidi yang merupakan General Manager Sosial, Dakwah, dan Advokasi PPPA Daarul Qur'an dan juga tokoh di Rumah Tahfidz Center dalam Sasongko, menjelaskan bahwa sebanyak 1.200 Rumah Tahfidz di Indonesia sudah terverifikasi, dan pastinya sampai saat ini jumlahnya pun semakin meningkat dan mencetak penghafal-penghafal Al- Qur'an yang handal.²

Pondok Pesantren Tahfidz merupakan salah satu pendidikan yang tepat bagi bagi seseorang untuk mendalami ilmu agama dan menghafal Al-Qur'an. Proses penghafalan Al-Qur'an 30 Juz bukan suatu hal yang mudah dan sederhana. Sejatinya, menjadi seorang penghafal Al-Quran sudah dijanjikan oleh Allah di dalam Al-Qur'an bahwasanya kelak ia akan mendapat kemenangan di akhirat, ditinggikan derajatnya oleh Allah SWT., dipakaikan mahkota untuk kedua orang tuanya di akhirat, dan dijadikan Al-Qur'an tersebut sebagai penolong kelak di hari kiamat. Hadist Riwayat Ibnu Majjah juga berbunyi "*Barangsiapa membaca Al-*

² <https://khazanah.republika.co.id/berita/q7ahy3313/sebaran-rumah-tahfiz-di-indonesia-meluas>. diakses pada tanggal 19 September 2024.

Qur'an dan menghafalkannya, maka Allah akan memasukkannya ke dalam surga serta akan memberi syafaat kepada sepuluh dari keluarganya yang seharusnya masuk neraka".³

Untuk menjadi penghafal Al-Qur'an yang *Mutqin*, dibutuhkan pengorbanan waktu, konsistensi, dan semangat yang tinggi baik dalam proses menghafal (*sorogan* atau *ziyadah*) maupun mengulang-ulang hafalan (*muroja'ah*). *Ziyadah* dan *muroja'ah* merupakan dua hal penting yang wajib dilakukan seorang penghafal Al-Qur'an, karena kegiatan itu merupakan kunci mereka untuk menjaga hafalan. Seorang santri penghafal Al-Qur'an tidak hanya dituntut untuk menghafal Al-Qur'an saja, tetapi juga harus mengikuti beragam kegiatan lain yang berlangsung di pesantren, seperti mengkaji kitab kuning, mengulang hafalan, musyawarah, khotmil, sholawatan, dan lain-lain.

Seiring berjalannya waktu, para santri penghafal Al-Qur'an tidak hanya ingin menempuh pendidikan agamis saja, mereka-pun ingin menempuh kegiatan non-agamis salah satunya menjadi mahasiswa. Sehingga, santri penghafal Al-Qur'an tersebut tidak hanya memiliki kegiatan berlingkup pesantren saja, namun juga memiliki kegiatan di luar pesantren, yaitu berlingkup kampus atau perkuliahan. Akhirnya, mahasiswa yang sekaligus menjadi santri penghafal Al-Qur'an mempunyai *double responcebility* atau tanggung jawab yang dobel, yaitu tanggung jawab di pondok pesantren, dan tanggung jawab di perkuliahan.

Berdasarkan hasil wawancara sekilas dengan narasumber, dengan adanya

³ Abu Abdillah Muhammad bin Yazid Al-Qazwini, Sunan Ibnu Majah, (Libanon: Dār Al Fikr, 1993), Jilid. 1, hal. 83.

keinginan untuk menghafal Al-Quran dan kuliah tersebut, narasumber berharap bahwasanya mereka ingin mencapai pendidikan yang tinggi meskipun dibarengi dengan menjadi santri di pondok pesantren, mengembangkan potensi diri, baik ketrampilan akademik maupun ketrampilan non-akademik, dan mempraktikkan ilmu agama yang telah dipelajari dalam kegiatan sehari-hari, tentunya nanti akan berguna untuk ia sendiri dan untuk orang lain.

Menjadi mahasiswa sekaligus penghafal Al-Qur'an akan berdampak pada kehidupan seperti kurangnya waktu istirahat, mengerjakan tugas perkuliahan, bahkan untuk menambah dan mengulang hafalan. Hal ini bisa menyebabkan stres bagi mahasiswa penghafal Al-Qur'an, terutama dalam hal manajemen waktu, kesehatan, dan kegiatan perkuliahan. Selain itu larangan penggunaan perangkat elektronik di pondok juga menyulitkan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas. Beberapa kondisi inilah yang nantinya dapat menjadi penghambat baik proses menghafal maupun proses perkuliahan apabila tidak mampu memenejemen dengan baik.

Menurut hasil wawancara pra-penelitian, narasumber dengan inisial nama AF yang merupakan mahasiswa sekaligus salah satu santri Pondok Pesantren Putri Al-Kautsar Durenan Trenggalek mengatakan bahwa saat melakukan kegiatan menghafal Al- Qur'an, ia mengalami beberapa hambatan ketika menghafal ketika pikiran disibukkan dengan hal-hal selain hafalan Al-Qur'an seperti adanya permasalahan dengan orang lain, maka hal ini akan mengganggu proses hafalan Al-Qur'an, serta dengan adanya tuntutan untuk mengerjakan tugas kampus sesuai *deadline*, banyak para santri ang kehilangan fokus. Kemudian, narasumber SM

menyampaikan bahwa ia sering mengalami kelelahan ketika terlalu padat aktivitas di pondok, sehingga ia mengalami kesulitan ketika hendak menghafal lagi karena mengantuk. Narasumber AV dan FAKU juga mengalami hal yang sama, mereka selalu kesusahan dalam membagi waktu untuk menghafal Al-Qur'an karena banyaknya deadline tugas yang harus dikerjakan, sehingga berdampak pada proses menghafal yang terhambat. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Khamidah dan Zulfa yang mengatakan dengan adanya tuntutan dalam menghafal Al-Qur'an dapat membuat santri merasa takut tidak bisa menghafalkan sesuai target, sulit tidur, tidak bisa konsentrasi.⁴

Narasumber AF, SM, FAKU dan AV mengalami tekanan yang disebabkan akibat tuntutan yang dimiliki baik tuntutan pada diri sendiri dan lingkungan sekitar untuk menyelesaikan pendidikan dan menghafal Al-Qur'an. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti, narasumber telah secara sadar menerapkan strategi coping agar tekanan yang dialami dapat diatasi dengan baik. Beberapa cara yang digunakan oleh narasumber dalam mengelola tekanan diantaranya dengan cara memperbanyak ibadah dan meningkatkan kedekatan dengan Allah SWT, beristirahat, bercerita dengan oranglain, dan melakukan hal menyenangkan seperti mengunjungi tempat wisata dan menonton film.

Clonniger dalam Safaria, dkk. menjelaskan bahwa stress adalah kondisi yang membuat tegang yang terjadi pada waktu individu ketika mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya, atau banyaknya pikiran yang

⁴ Khamida,. dan Zulfa, S.R., Gambaran mekanisme koping dalam menghadapi stres pada santri penghafal al-quran di pondok pesantren, *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, Volume 12 No. 2, 2019, hal 34-41.

mengganggu individu terhadap suatu hal yang akan dilakukannya.⁵ Dampak stress menurut Safaria, dkk yaitu mampu menimbulkan gejala fisik, gejala psikis, maupun gejala-gejala tertentu.⁶

Stres dapat dihindari, dikelola, dan bahkan diatasi. Upaya untuk mengatasi masalah tekanan dinamakan *coping*. Lazarus dalam Safaria, dkk, mengungkapkan bahwa *coping* merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku terkait pemecahan masalah yang sederhana dan realistis serta berguna untuk membebaskan diri dari berbagai masalah individu, coping merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan (*distress demands*).⁷ Terdapat dua macam strategi coping, yaitu *Emotion focused coping* dan *Problem focused coping*. Strategi coping bertujuan untuk mengatasi masalah serta tuntutan yang dirasa terlalu berat, mengganggu, atau melampaui kapasitas sumber daya yang dimiliki.

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Putri Al-Kautsar yang berada di Dusun Durenan, Desa Durenan, Kecamatan Durenan, Kabupaten Trenggalek. Pondok Pesantren Putri Al-Kautsar Durenan Trenggalek memiliki ciri khas dan kajian utama *Tanfidzil Quran* atau menghafal Quran, dan juga dibarengi dengan pendidikan lainnya seperti kajian kitab kuning, dan *madrasah diniyah* seperti pada umumnya pondok pesantren salaf. Pondok pesantren ini diasuh oleh Kyai H.

⁵ Triantoro Safaria dan Saputra, N. E, Manajemen emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hal. 84.

⁶ Triantoro Safaria dan Saputra, N. E, Manajemen emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hal. 85.

⁷ Triantoro Safaria dan Saputra, N. E, Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hal. 87.

Muhammad Hasan Bukori dan Nyai Hj. Hanik Masyruhiyati. Meskipun Pondok Pesantren ini di dominasi oleh santri putri, namun ada juga santri putra yang mengaji di pesantren ini. Total keseluruhan santri di pondok pesantren sampai saat ini (tahun 2024) ini yaitu kurang lebih 400 orang santri (300 orang santri putri dan 100 orang santri putra).

Sistem hafalan Al-Quran yang dilakukan hampir sama seperti pondok pesantren tahfidz pada umumnya, seperti *sorogan* (menambah hafalan), dan muroja'ah (mengulangi hafalan yang sudah didapat) setiap hari dari santri kepada pengasuh maupun wakil pengasuh. Kemudian kegiatan rutin lain yang dilakukan adalah *khotmil qur'an*, musyawarah, sholawatan, mengkaji kitab kuning, dan masih banyak lagi kegiatan keagamaan yang dilakukan oleh santri.

Berdasarkan wawancara pra-penelitian, peneliti menentukan strategi coping stres sebagai fokus utama dalam penelitian, karena coping stres merupakan hal dinamis yang dapat berubah-ubah sesuai dengan sumber daya yang dimiliki seseorang. Sampai saat ini, masih belum diketahui secara pasti siapa yang memiliki strategi coping terbaik di antara keempat narasumber, dan bagaimana strategi mereka untuk melakukan coping stres tersebut. Masih sedikit penelitian yang membahas tentang coping stres pada santri penghafal Al-Qur'an yang sekaligus berstatus sebagai mahasiswa. Atas pertimbangan ini, peneliti merasa tertarik untuk menggali informasi lebih dalam mengenai strategi coping stres pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka penelitian ini berfokus pada Strategi Coping Stres yang digunakan oleh Mahasiswa Penghafal Al-Quran di Pondok Pesantren Putri Al-Kautsar Durenan Trenggalek dalam mengatasi tekanan yang dialami selama periode perkuliahan dan menghafalkan AL-Qur'an. Peneliti ingin mengungkap keadaan mahasiswa penghafal Al-Quran ketika mengalami kesulitan manajemen waktu antara kegiatan perkuliahan dan proses menghafal Al-Qur'an serta penanganan atau strategi coping yang dilakukan ketika mengalami stress, apakah cukup mampu untuk meredakan rasa stres yang dialami.

C. Rumusan Masalah

Penelitian ini memiliki 3 rumusan masalah, yaitu:

1. Apa yang menyebabkan mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Kautsar mengalami stres?
2. Apa saja dampak yang dialami mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Kautsar ketika sedang mengalami stres?
3. Bagaimana strategi coping yang dilakukan mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Kautsar?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui penyebab mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Kautsar Durenan Trenggalek ketika mengalami stres
2. Untuk mengetahui dampak dari stres yang dialami mahasiswa penghafal

Al-Qur'an di Pondok Pesantren Putri Al-Kautsar Durenan Trenggalek

3. Untuk mengetahui strategi coping stres yang dilakukan oleh mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Putri Al-Kautsar Durenan Trenggalek.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis, uraian manfaat penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangsih pengetahuan dan wawasan bagi peneliti lain di bidang yang sama, khususnya bagi mereka yang tertarik untuk meneliti strategi coping stres pada mahasiswa yang juga menghafal Al-Quran di pondok pesantren

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Diharapkan ilmu yang didapat dari penelitian ini dapat bermanfaat dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari serta menambah wawasan dan pengetahuan mengenai strategi coping stres pada mahasiswa

b. Bagi Mahasiswa Penghafal Al-Quran

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi pengetahuan dan sebagai dorongan supaya lebih siap dan lebih mampu untuk mengelola stresnya, agar kegiatan perkuliahan dan kegiatan di pondok pesantren tetap berjalan beriringan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini semoga dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dalam membahas topik yang sama.