

**PENGGUNAAN *QUR'ANIC HEALING* SEBAGAI *COPING*  
*STRESS* OLEH SANTRI DI PONDOK PESANTREN TAHFIDZ  
QUR'AN AL-KAUTSAR CURUP**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Dalam Ilmu Dakwah



**OLEH:**

**TIARA PERMATA FERDI**

**NIM: 21661006**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) CURUP  
TAHUN 2025**

## PENGAJUAN SKRIPSI

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah (IAIN) Curup

Di-

Tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dengan Hormat, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tiara Permata Ferdi

Nim : 21661006

Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam

Setelah mengadakan pemeriksaan dan perbaikan seperlunya maka kami berpendapat bahwa skripsi saudara Tiara Permata Ferdi mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup yang berjudul **“Penggunaan *Qur’anic Healing* Sebagai *Coping stress* Oleh Santri di Pondok Pesantren Tahfidz Qur’an Al-Kautsar Curup”**. Sudah dapat diajukan dalam sidang Munaqasyah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.

Demikian permohonan ini kami ajukan atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Curup, Februari 2025

Pembimbing I

Pembimbing II

**Anrial, M.A**

**NIP. 19810103 202321 102**

**Afrizal**

**NIP. 198404282023211001**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN CURUP)  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
Jl. Dr. Ak Gani No. 01 Kontak Pos 108  
Telp. (0732) 21010-21759 Fax 21010 Kodepos 39119  
Website/facebook: iainCurup. Email: iain.curup@gmail.co.id

**PENGESAHAN SKRIPSI MAHASISWA**

No : 364/In.34/1/FU/1/PP.00.9/08/2025

Nama : Tiara Permata Ferdi  
Nim : 21661006  
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah  
Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam  
Judul : Penggunaan *Qur'anic Healing* sebagai *Coping Stress* oleh Santri  
di Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup

Telah dimunaqasyahkan dalam sidang terbuka Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup

pada : Hari/ Tanggal : Rabu , 30 Juli 2025

Pukul : 15:00 – 16:30 WIB

Tempat : Ruang Ujian FUAD IAIN CURUP

Dan telah diterima untuk memperbaiki sebagai syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Bidang Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam.

**TIM PENGUJI**

Ketua,

Anrial, M.A

NIP. 19810103202321102

Sekretaris,

Afrizal, M.Pd

NIP. 198404282023211001

Penguji I,

Nur Choliss, M.Ag

NIP. 199204242019031013

Penguji II,

Eko Charles, M.A

NIP. 198802022022031001

**Mengesahkan,**

Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah



Dr. Fakhrudin, S,Ag, M.Pd.I

NIP. 19750112 200604 1 009

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas anugerah dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Penggunaan *Qur’anic Healing* Sebagai *Coping stress* Oleh Santri di Pondok Pesantren Tahfidz Qur’an Al-Kautsar Curup”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan Strata Satu pada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam.

Selama proses penelitian dan penulisan skripsi, penulis senantiasa memperoleh dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak yang pada akhirnya dapat melalui dan menyelesaikan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Idi Warsah., M.Pd.I selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri IAIN Curup
2. Bapak Dr. Yusefri, M. Ag selaku Wakil Rektor I IAIN Curup
3. Bapak Dr. Muhammad Istan., SE., M.Pd., M.M Kons selaku Wakil Rektor II IAIN Curup
4. Bapak Dr. H. Nelson., S.Ag., M.Pd selaku Wakil Rektor III IAIN Curup
5. Bapak Dr. Fakhruddin, S.Ag., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.
6. Bapak Rhoni Rodin, S.Pd.I., M.Hum, selaku wakil Dekan I Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.
7. Bapak Dr. M. Taqiyuddin, selaku wakil Dekan II Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.
8. Bapak Anrial, M.A Ketua Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam.

9. Seluruh Dosen program studi Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Curup.
10. Bapak Anrial, M.A, selaku pembimbing I dan Bapak Afrizal, M.Pd, selaku pembimbing II.
11. Kedua orang tua saya Bapak dan Ibu ,beserta kakak dan adik yang telah memberikan do'a dan dukungannya kepadaku.
12. Rekan-rekan seperjuanganku angkatan 2021 yang selalu memberikan motivasi dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
13. Dan semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu memberikan dukungan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna baik dari bahasa maupun isinya. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua orang.

Curup, Mei 2025

Penulis

**Tiara Permata Ferdi**  
**NIM. 21661006**

## MOTTO

“.....Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.....”

(Al-Baqarah : 286)

“Allah mengambil darimu sesuatu yang tidak pernah engkau sangka kehilangannya, maka Allah akan memberimu sesuatu yang tidak pernah engkau sangka akan memilikinya”

(Prof. Dr. Mutawalli Assya'rawi)

*“every time I look my parents and my fams, I see million reason why I need to be successful”*

*~Tiara Permata Ferdi*

## PERSEMBAHAN

1. Untuk Ayah, seorang lelaki yang amat sangat ku cintai bernama Ferdiansyah. Sosok yang kini tak bisa ku peluk, namun selalu hidup dalam langkah dan doa. Ayah adalah alasan kenapa aku bisa berdiri sejauh ini. Dengan kerja keras dan pengorbanan yang tak pernah minta untuk dibalas. Meski Ayah tak sempat melihatku hari ini, tapi aku tahu... disana Ayah sedang tersenyum bangga. Skripsi ini, keberhasilan ini, adalah milik Ayah juga. Terimakasih Ayah. Untuk cinta yang tak pernah putus, untuk perjuangan yang tak pernah kau hitung. Semoga dikehidupan selanjutnya, engkau tetap menjadi Ayahku, yang cintanya semakin besar dan hidup lebih lama agar aku bisa membahagiakanmu.
2. Persembahan untuk pintu surgaku, ibu Rahma Yanti, sosok yang luar biasa yang menjadi pelita dalam setiap langkahku. Terimakasih atas cinta tanpa syarat, doa yang tak pernah putus, dan pelukan hangat yang selalu menjadi tempat kembali. Skripsi ini adalah bukti kecil dari besarnya kasih sayang dan pengorbanan mu. Terimakasih ibu, karna telah menjadi segalanya bagiku.
3. Kepada seorang wanita bernama ibu Susriyanti, yang katanya tante ku, namun ternyata menjadi sosok yang lebih dari kata seorang tante. Engkau sudah menjadi ibu kedua bagiku. Terimakasih untuk kasih sayangmu, cintamu yang luar biasa kepadaku, pengorbanan mu. Terimakasih untuk segalanya, terutama kasih sayang dan dukunganmu.
4. Persembahan untuk keluarga besarku tercinta terutama kepada seseorang yang bernama Nenek Aimanah (Almarhumah), saya persembahkan karya

ini untuk kalian yang tak henti-hentinya menjadi kekuatan, semangat dan doa. Terimakasih atas pelukan hangat, kata-kata penyemangat, juga perhatian sederhana yang selalu datang saat dibutuhkan. Kalian adalah salah satu alasanku untuk tetap pulang.

5. Dengan penuh rasa syukur, karya ini saya persembahkan kepada Bapak Anrial, M.A dan Bapak Afrizal, M.Pd serta Bapak Dr. Renno Diqqi Alghzali, S.Psi., M.Psi yang dengan tulus membimbing, mengarahkan dan mendoakan. Terimakasih atas ilmu, kesabaran dan perhatiannya yang begitu hangat dan berharga. Doa terbaik untuk dua dosen pembimbing skripsi ku. Karna tanpa kalian, langkah ini takkan sekuat sekarang.
6. Kepada saudaraku, kakak ku Dandi. Terimakasih telah menjadi kakak yang hebat, kuat dan menjadi sosok kakak yang selalu mensupport apa yang dilakukan adiknya. Hidup memang tak semulus itu, tapi kamu telah membuktikan bahwa semua bisa dilalui jika kita saling menguatkan satu sama lain.
7. Kepada para saudara saudari ku yaitu abang, mamas, dan adik-adikku semuanya yang selalu membawa tawa, canda, dan semangat. Terima kasih atas obrolan santai yang bermakna, atas kehebohan dan keasikan yang membuat hidup ini jauh dari kata membosankan. Kalian bukan hanya keluarga, tapi juga sahabat yang selalu ada di tiap fase hidupku. Skripsi ini takkan selesai tanpa energi positif dan dukungan kalian. Terima kasih sudah jadi bagian dari perjalanan ini.
8. Persembahan untuk sahabat sejutiku. Untuk Suci Indah Lestari, sahabat dari masa putih biru hingga kini, meski jarak memisahkan, hati kita tak

pernah benar-benar jauh. Kita tumbuh bersama melewati masa remaja, tawa polos, hingga kini saling menguatkan didunia yang makin rumit. Terimakasih sudah tetap tinggal, walau tak lagi bisa selalu hadir. Kamu adalah bukti bahwa sahabat sejati tak di ukur dari seberapa sering bertemu, tapi dari seberapa kuat kita saling mendoakan dalam diam. Jika di dunia ini kita saling menguatkan dalam kebaikan, semoga kelak Allah pertemukan kita di surga-Nya, tersenyum tanpa beban, bahagia selamanya.

9. Teruntuk sahabat ku Fafat dan Arya yang sudah menemaniku dari SD dan SMP hingga saat ini, terimakasih karna sudah hadir bukan hanya saat bahagia, tapi juga di tengah lelah dan sepi. Kalian bukan hanya sekedar temen nongkrong atau ngobrol hal random, tapi kalian sudah jadi salah satu bagian penting dari perjalanan hidup ini.
10. Kepada saudari-saudariku di perantauan yang tinggal bersama di mahad tercinta ini Riski, Dewi, Elmiza dan Apriani. Kita mungkin datang dari tempat yang berbeda, tapi takdir mempertemukan kita di atap yang sama. Terimakasih telah bersamaku di masa-masa sulit, menemani hari-hari penuh tekanan, dan tetap hadir walau hanya dengan pelukan hangat atau secangkir kopi dan mie instan.
11. Untuk sahabat seperjuangan gelar ini, Badi'atul. Terimakasih telah menjadi teman sekaligus tempat pulangku, terimakasih telah menjadi sahabat yang luar biasa. Terimakasih juga karna sudah bersedia untuk menjadi rumah konseling bagiku. Semoga kita bisa menjadi sahabat dunia dan akhirat.

12. Teruntuk teman seperjuanganku BPI angkatan 21 Badi'atul, Rani, Desva, Zacky dan Efan. Terimakasih sudah menemani sepak terjang perkuliahan ini. Terimakasih telah hadir bukan hanya sebagai teman belajar, tapi juga sebagai tempat berbagi lelah, canda dan semangat. Kebersamaan kita mungkin sederhana, tapi kenangannya akan selalu tinggal selamanya.
13. Untuk rumah kedua ku yaitu keluarga 31 hafsah, terimakasih telah menjadi saksi hidup selama 4 tahun ini, terimakasih sudah menjadi teman sekaligus keluarga. Semangat dan sukses untuk kita semua
- 14. *Last but no least. I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me. I wanna thank me for doing all this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for, for never quitting. I wanna thank me for always being a giver and tryna give more than I receive. I wanna thank me for tryna do more right than wrong. I wanna thank me for just being me at all times.***

## ABSTRAK

Tiara Permata Ferdi NIM. 21661006 “Penggunaan *Qur’anic Healing* Sebagai *Coping Stress* oleh Santri Di Pondok Pesantren Tahfidz Qur’an Al-Kautsar Curup” Skripsi. Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI).

Salah satu tugas umat Islam dalam melestarikannya adalah dengan menghafal Al-Qur’an. Menghafal Al-Qur’an tidaklah mudah karena isi Al-Qur’an berisi 30 juz yang terdiri dari 144 surat dan 6666 ayat. Begitu banyaknya permasalahan yang ada memerlukan suatu metode hafalan Al-Qur’an yang efektif, tepat waktu, konsisten dan mampu menjaga psikologi para penghafal Al-Qur’an. Banyak santri yang mengalami stress dalam proses menghafal. Stres dalam menghafal merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika individu merasa terbebani oleh tuntutan kognitif dalam menyerap, menyimpan, dan mengingat informasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor penyebab stres dalam menghafal pada santri serta mengkaji penerapan metode *Qur’anic Healing* sebagai teknik praktis yang digunakan untuk mengatasi stres tersebut di Pondok Pesantren Tahfidz Qur’an Al-Kautsar Curup. Penelitian ini merupakan studi lapangan yang menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Lokasi penelitian ini berada di Pondok Pesantren Tahfidz Qur’an Al-Kautsar Curup, kecamatan Curup Selatan, dengan data informan kunci ( data primer) adalah santri putra dan santri putri serta ustadzah di Pondok Pesantren Tahfidz Qur’an Al-Kautsar Curu. Kesimpulan dari penelitian ini, *pertama* Stres pada santri dalam menghafal Al-Qur’an dipicu oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal, faktor internal seperti kesiapan mental dan motivasi, serta faktor eksternal seperti tekanan lingkungan dan ekspektasi sekitar. Ketidakseimbangan antara kemampuan dan tuntutan menjadi penyebab utamanya, sesuai teori stres Lazarus dan Folkman. *Kedua* untuk mengatasi stres, santri menerapkan teknik *Qur’anic Healing* seperti dzikir, tadabbur, murottal, dan doa, yang membantu menenangkan hati, meningkatkan konsentrasi, serta memperkuat emosi dan daya tahan psikologis selama menghafal. *Ketiga* *Qur’anic Healing* efektif sebagai metode *coping stres* santri dalam menghafal Al-Qur’an karena menggabungkan pendekatan emosional dan *problem-solving*, serta didukung oleh praktik spiritual dan dukungan sosial bernilai Qur’ani yang memperkuat ketahanan mental dan spiritual mereka.

**Kata kunci :** *Qur’anic Healing, Coping Stress, Santri*

## DAFTAR ISI

<b>JUDUL</b>	
<b>PENGAJUAN SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	10
B. Batasan Masalah.....	10
C. Rumusan Masalah.....	10
D. Tujuan Penelitian.....	11
E. Manfaat Penelitian.....	12
F. Kajian Terdahulu .....	15
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>21</b>
A. Stres .....	21
B. <i>Coping sress</i> .....	48
C. <i>Qur'anic Healing</i> .....	57
D. Penggunaan Metode <i>Qur'anic Healing</i> sebagai <i>Coping</i> Stress pada Santri di Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup.....	80
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN.....</b>	<b>85</b>
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian .....	85
B. Lokasi Penelitian .....	87
C. Objek dan Subjek Penelitian.....	88
D. Jenis Sumber Data .....	89
E. Teknik Pengumpulan Data .....	91
F. Analisis Data.....	95

<b>BAB IV TEMUAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>98</b>
A. Gambaran Umum Ponpes Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup .....	98
B. Temuan Hasil Penelitian.....	106
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	128
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>141</b>
A. Kesimpulan.....	141
B. Saran .....	142
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	

## DAFTAR TABEL

<b><u>Tabel 4.1</u></b> <u>Jadwal Kegiatan</u> .....	102
<b><u>Tabel 4.2</u></b> <u>Data Keadaan Pembina</u> .....	104
<b><u>Tabel 4.3</u></b> <u>Data Keadaan Santri</u> .....	105
<b><u>Tabel 4.4</u></b> <u>Nama-Nama Informan</u> .....	105
<b><u>Tabel 4.5</u></b> <u>Pemetaan Faktor-Faktor Stres dalam Menghafal Al-Qur'an</u> .....	129

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Allah SWT menurunkan Al-Qur'an kepada umat manusia sebagai petunjuk, yang memuat segala ilmu yang sangat bermanfaat bagi umat manusia. Al-Qur'anul Karim merupakan mukjizat Islam yang abadi dan mukjizatnya selalu diperkuat dengan berkembangnya ilmu pengetahuan.<sup>1</sup>

Allah menurunkan Al-Qur'an kepada Rasulullah untuk membawa manusia keluar dari suasana gelap menuju cahaya dan membimbingnya ke jalan yang lurus. Selain menjadi petunjuk, Al-Qur'an juga menjadi salah satu nikmat Allah yang tiadaandingannya di alam semesta. Setiap mukmin yang mengimani Al-Qur'an wajib dan bertanggung jawab terhadap Al-Qur'an, termasuk pembelajaran dan pengajarannya.

Pada saat ini sudah banyak umat Islam yang mulai menghafal Al-Qur'an dengan baik. Mengingat betapa besarnya nikmat itu dan betapa besarnya imbalan dari menghafal Al-Qur'an baik didunia maupun di akhirat. Berdasarkan hadist riwayat Bukhari, dari Ustman, Nabi Muhammad SAW bersabda:

خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ

*“sebaik – baiknya manusia di antara kamu adalah yang mempelajari Al-Qur'an dan mengamalkannya.”*

---

<sup>1</sup> Dina Novita, Khoirin Nisa, “Tradisi Pembacaan Surat Ar-Rahman Setelah Sholat Ashar Di Pondok Pesantren Ittihadul Falah Bejen-Kajeksan-Kudus” (PhD Thesis, IAIN KUDUS, 2022): 8-11

Dari hadits tersebut, diketahui bahwa Al-Qur'an mengandung kebaikan bagi umat Islam, dengan membaca, menghafal dan memahami ayat-Nya, Allah akan melimpahkan rahmat dan kasih sayang-Nya.

Al-Qur'an mempunyai berbagai keistimewaan dan ciri-ciri. Salah satunya adalah kitab yang dijamin keasliannya oleh Allah dan terpelihara dengan firman QS. Al-Hijr ayat 9:

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ  
لَحَافِظُونَ

Artinya : “Sesungguhnya kamilah yang menurunkan Al-Qur'an dan pasti kami pula yang memeliharanya”.

Salah satu tugas umat Islam dalam melestarikannya adalah dengan menghafal Al-Qur'an. Menghafal Al-Qur'an tidaklah mudah karena isi Al-Qur'an berisi 30 juz yang terdiri dari 144 surat dan 6666 ayat. Begitu banyaknya permasalahan yang ada memerlukan suatu metode hafalan Al-Qur'an yang efektif, tepat waktu, konsisten dan mampu menjaga psikologi para penghafal Al-Qur'an.<sup>2</sup> Banyak santri yang mengalami stress dalam proses menghafal.

Sederhananya, stres merupakan kondisi dimana setiap orang mengalami ketidakseimbangan. Secara umum stres adalah keinginan yang tidak sesuai harapan. Stres merupakan fakta kehidupan sehari-hari yang tidak dapat dihindari, dan banyak hal yang tidak diinginkan. Namun,

---

<sup>2</sup> Endang Sutisna, *Evaluasi program tahfiz Al-Qur'an* (Publica Indonesia Utama, 2023): 1-44

beberapa pemicu stres bersifat sangat dahsyat (penurunan fungsi organ) dan menakutkan sehingga menyebabkan kerusakan psikologis yang serius.

Stres traumatis tersebut juga didefinisikan dalam DSM-IV-TR, dimana sebagai peristiwa yang mengakibatkan kematian atau cedera serius atau yang dapat membahayakan diri sendiri atau orang lain dan menimbulkan perasaan takut, tidak berdaya, dan juga kelaparan ekstrem.<sup>3</sup>

Stres dalam menghafal merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika individu merasa terbebani oleh tuntutan kognitif dalam menyerap, menyimpan, dan mengingat informasi. Stres ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti jumlah materi yang terlalu banyak, keterbatasan waktu, tekanan akademik, serta kecemasan terhadap hasil yang akan diperoleh.

Berdasarkan teori Stres Transaksional oleh Lazarus dan Folkman, stres dalam menghafal terjadi ketika individu menilai bahwa kemampuan mereka tidak cukup untuk menghadapi tantangan tersebut. Akibatnya, stres dapat menghambat konsentrasi, mengurangi daya ingat, dan menurunkan efisiensi proses penghafalan.<sup>4</sup>

Santri yang mengalami stres dalam proses menghafal umumnya menunjukkan ciri-ciri yang dapat diamati dari aspek fisik, emosional, dan perilaku. Dari aspek fisik, mereka kerap mengalami kelelahan, mengantuk, sakit kepala, serta ketegangan otot yang disebabkan oleh tekanan berlebih. Secara emosional, santri yang merasa stress dalam menghafal cenderung

---

<sup>3</sup> Rusyda et al., "Posttraumatic Stress Disorder Pada Anak." (2021): 1(10), 579

<sup>4</sup> Aufar and Raharjo, "Kegiatan Relaksasi Sebagai *Coping stress* Di Masa Pandemi COVID-19." (2020): 2(2), 157-163

mengalami kecemasan, tekanan psikologis, penurunan motivasi, hingga perasaan putus asa terhadap hafalan yang mereka pelajari.<sup>5</sup>

Sementara itu, dalam aspek perilaku, mereka dapat menunjukkan sikap mudah tersinggung, cenderung menarik diri dari interaksi sosial, serta menghindari aktivitas menghafal dengan berbagai alasan. Selain itu, gangguan konsentrasi serta meningkatnya frekuensi lupa terhadap materi yang telah dihafalkan juga menjadi indikasi umum dari stres yang dialami.<sup>6</sup>

Santri seringkali diberi tanggung jawab untuk memenuhi standar *outsourcing* yang telah ditetapkan, yang dapat menimbulkan kekhawatiran akan kegagalan atau kegagalan dalam memenuhi harapan yang ada. Hal ini dapat memicu perasaan cemas dan tidak nyaman. Selain beban akademik, lingkungan sosial pesantren juga menambah tekanan.

Santri mungkin merasa perlu bersaing dengan teman-temannya dalam menghafal Al-Qur'an atau di bidang lainnya. Dinamika sosial ini dapat mempersulit pengelolaan emosi dan komunikasi antarpribadi.<sup>7</sup> Ekspektasi ustadz/ustadzah serta orang tua juga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat stres santri. Harapan akan hasil yang baik, baik secara akademis maupun moral, dapat menimbulkan tekanan psikologis yang cukup besar.

Santri mungkin merasa perlu untuk memenuhi harapan-harapan ini, yang dapat meningkatkan kecemasan dan stres mereka. Secara

---

<sup>5</sup> Andrian, Susanto, and Agustrian, "Stress Dengan Tingkat Prestasi Akademik Santri." (2024): *I*(1), 15-24

<sup>6</sup> Andrian, Susanto, and Agustrian. *I*(1), 15-24

<sup>7</sup> Elhanida, "Model Manajemen Diri Siswa Penghafal Al-Qur'an." (2019): 11-18

keseluruhan, tekanan akademik yang tinggi, tantangan sosial dan ekspektasi yang tinggi dapat menimbulkan stress dalam menghafal yang cukup besar bagi santri. Manajemen stres dalam menghafal dan dukungan spiritual dalam *Qur'anic Healing* penting untuk membantu mereka mengatasi tantangan ini dengan lebih baik.

Penanganan problem psikis santri yang mengalami stress dalam menghafal dapat ditangani dengan menggunakan pendekatan *Qur'anic Healing*. Pendekatan *Qur'anic Healing* dalam menangani problem psikis santri yang mengalami stress dalam menghafal berfokus pada penggunaan ajaran dan nilai-nilai Al-Qur'an sebagai sumber penyembuhan. Proses ini melibatkan membaca, memahami, dan mengamalkan ayat-ayat suci Al-Qur'an untuk menenangkan pikiran dan hati.<sup>8</sup>

Pemanfaatan pendekatan *Qur'anic Healing* sebagai strategi *coping stres* dalam menghafal memberikan banyak manfaat bagi santri tahfidz. *Qur'anic Healing*, yang melibatkan aktivitas seperti membaca Al-Qur'an, zikir, dan refleksi spiritual, berfungsi sebagai terapi yang efektif untuk menenangkan jiwa dan memperkuat hubungan spiritual dengan Allah.

Pendekatan ini tidak hanya membantu santri mengurangi tekanan psikologis akibat target hafalan, tetapi juga meningkatkan ketahanan mental dalam menghadapi berbagai tantangan. Dengan adanya fasilitas tersebut, santri dapat lebih mudah menjaga keseimbangan emosi dan spiritual, sehingga mampu meningkatkan fokus, optimisme, dan kualitas hafalan Al-Qur'an mereka secara keseluruhan.

---

<sup>8</sup> Hilmi and Khasanah, "Implementasi Kegiatan Mengaji Dalam Meningkatkan Kemampuan Membaca Al-Qur'an Bagi Siswa MTs Plus Nurul Ihsan Muktisari, Kebumen." (2024): 34-50

*Literatur review* pada penelitian yang berjudul “Penggunaan Metode *Qur’anic Healing* Bagi Penanganan Stres dalam Bimbingan Agama (Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Al-Asy’ari Bojonegoro) menunjukkan bahwa bimbingan agama dengan metode *Qur’anic Healing* merupakan pendekatan yang mendukung santri dalam mengatasi stres secara berkelanjutan. Studi kasus di Pondok Pesantren Al-Asy’ari Bojonegoro mengungkap bahwa metode ini meningkatkan pemahaman keagamaan santri serta membantu mereka mengelola stres dengan lebih efektif.

Faktor utama penyebab stres meliputi kehilangan orang terdekat, masalah ekonomi, kegagalan, dan krisis spiritual. Proses bimbingan ini mencakup tahapan observasi, penerimaan, pemberian bimbingan berbasis *Qur’anic Healing*, keterlibatan dalam kegiatan keagamaan, hingga terminasi saat santri dinyatakan pulih.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode ini berkontribusi dalam menciptakan ketenangan psikologis, menurunkan kecemasan, meningkatkan kualitas ibadah, serta membantu pengendalian emosi. Dengan demikian, *Qur’anic Healing* terbukti memberikan manfaat positif bagi kesehatan mental dan spiritual santri.<sup>9</sup>

Pondok pesantren Tahfiz Quran Al-Kautsar Curup merupakan salah satu pondok pesantren yang menerapkan *Qur’anic Healing* sebagai metode *coping stress* dalam menghafal, menawarkan pendekatan holistik yang mengintegrasikan spiritualitas dan kesehatan mental. *Qur’anic*

---

<sup>9</sup> Sholikah, “Penanganan Stres Melalui Bimbingan Agama Dengan Metode *Qur’anic Healing* Studi Kasus Pada Santri Di Pondok Pesantren Al-Asy’ari Bojonegoro.” (2023): 21-26

*Healing* adalah praktik penyembuhan yang menggunakan ayat Al-Qur'an dan doa khusus sebagai terapi berbagai masalah emosional, psikologis, dan fisik.

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, yang memiliki jumlah santri sebanyak 39 orang, terdiri dari 16 santri putra dan 23 santri putri. Subjek penelitian dipilih sebanyak enam orang, yang terdiri dari tiga santri putra dan tiga santri putri.

Pemilihan subjek dilakukan secara purposive dengan mempertimbangkan kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu santri yang telah menjalani proses Qur'anic Healing secara konsisten, mengalami stres saat menghafal Al-Qur'an, serta mampu memberikan informasi yang lengkap, reflektif, dan komunikatif, berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti.

Dari hasil wawancara dengan Umi pada observasi awal di Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup menunjukkan bahwa pondok pesantren ini santri tidak hanya menghafal Al-Qur'an dan belajar ilmu agama maupun umum saja, namun juga diajarkan teknik penyembuhan spiritual. Pendekatan ini didasari oleh keyakinan bahwa Al-Qur'an mempunyai kekuatan penyembuhan yang dapat memberikan ketenangan pikiran dan jiwa.

Cara ini biasanya dilakukan dengan membaca dan mencermati ayat-ayat, doa, dan dzikir tertentu yang diyakini dapat mengusir energi negatif dan menggantikannya dengan energi positif. Selain itu, santri

diajarkan untuk menjaga keseimbangan hidup melalui ibadah rutin seperti shalat Tahajjud, puasa Sunnah, dan membaca Al-Qur'an.

Hasil wawancara awal dengan para santri di Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup menunjukkan bahwa beban tugas yang berat dan ketat merupakan faktor utama yang memicu stres dalam menghafal pada mereka. Target hafalan yang harus dicapai dalam waktu tertentu, tugas akademik yang menumpuk, dan kegiatan yang terjadwal secara ketat, merupakan beberapa contoh beban tugas yang dihadapi oleh para santri.

Penyebab utama stres pada santri ini adalah ketidakmampuan mereka dalam mencapai target hafalan yang telah ditetapkan dalam waktu yang telah ditentukan. Hal ini menyebabkan mereka merasa gagal, tidak percaya diri dan mengalami kecemasan yang berlebihan. Selain itu, tekanan untuk mempertahankan prestasi akademik dan memenuhi ekspektasi para orangtua mereka juga menjadi faktor yang memperburuk kondisi stres pada para santri.

Pendekatan *Qur'anic Healing* juga sering dipadukan dengan nasehat dan bimbingan seorang ustadz atau ustadzah untuk membantu santri memahami dan mengatasi permasalahannya dari sudut pandang yang lebih luas dan mendalam. Di pesantren ini juga, suasana lingkungan sangat mendukung proses penyembuhan.

Lingkungan yang tenang jauh dari kebisingan kota dan dukungan masyarakat yang kuat menciptakan kondisi yang menguntungkan bagi santri untuk proses penyembuhan yang lebih efektif. Selain itu, rutinitas

dan kedisiplinan kegiatan keagamaan yang dilakukan di pesantren ini turut membentuk karakter santri yang lebih sabar, ikhlas dan dapat diandalkan dalam menghadapi cobaan hidup.

*Qur'anic Healing* tidak hanya membantu mengatasi stres dan masalah mental lainnya, tetapi juga menjadikan kepribadian santri lebih kuat secara mental dan emosional. Secara umum pesantren yang menggunakan *Qur'anic Healing* sebagai metode *coping stres* menawarkan pendekatan yang komprehensif dan terintegrasi. Melalui metode ini, santri tidak hanya memperoleh pendidikan agama dan akademik, tetapi juga kemampuan menghadapi stress dalam menghafal dan permasalahan hidup dengan cara yang lebih sehat dan spiritual.<sup>10</sup>

Sifat manusia memiliki kecenderungan batin terhadap harmoni dan ritme serta menyukai keteraturan dan koordinasi. Al-Qur'an mempunyai ungkapan yang fasih, gaya ekspresif dan lagu-lagu menawan yang mempengaruhi pendengarnya. Secara umum Al-Qur'an menyeru manusia untuk tetap tenang dan rileks (Dia mengirimkan ketenangan ke dalam hati orang-orang yang beriman untuk menguatkan keimanan mereka).<sup>11</sup>

Dan kepunyaan Allah lah kekuasaan langit dan bumi, dan kepunyaan Allah lah kekuasaan langit dan bumi. Maha Mengetahui, Maha Bijaksana, Al-Fath 4. Mendengarkan bacaan Al-Qur'an adalah jenis pertobatan Islam yang sangat dikenal di kalangan komunitas Muslim. Oleh

---

<sup>10</sup> Sugino And Kholilurrahman, "Terapi Ruqyah Syar'iyah Dalam Penyembuhan Gangguan Mental Santri Di Pondok Pesantren Al-Karomah Tegalombo Kalijambe Sragen." (2019): 37-51

<sup>11</sup> Aliasan, "Pengaruh Dzikir Terhadap Psikologis Muslim." (2023): 93-96

karena itu, bentuk pertobatan ini memiliki potensi untuk mengurangi kecemasan dan stres seseorang.

Dengan demikian berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk mengambil judul “Penggunaan *Qur’anic Healing* Sebagai *Coping stress* Oleh Santri di Pondok Pesantren Tahfidz Qur’an Al-Kautsar Curup)”

## **B. Batasan Masalah**

Batasan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada identifikasi penyebab stress dalam menghafal yang dialami oleh santri di Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup dan penggunaan teknik-teknik *Qur’anic Healing* yang dilakukan sebagai *coping stress* dalam menghafal pada santri serta penggunaan metode *Qur’anic Healing* sebagai *coping stress* dalam menghafal pada santri di Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup.

Penelitian ini akan mengeksplorasi secara mendalam bagaimana metode *Qur’anic Healing* digunakan oleh santri sebagai mekanisme untuk mengatasi stress dalam menghafal yang mereka alami. Batasan geografis penelitian ini adalah Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, sehingga temuan penelitian akan terbatas pada konteks pesantren tersebut.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, permasalahan yang dapat diidentifikasi antara lain:.

1. Apa saja faktor yang mempengaruhi stres pada santri dalam menghafal Al-Qur’an?

2. Apa saja bentuk-bentuk Teknik *Qur'anic Healing* yang diterapkan pada santri dalam menghadapi stress dalam menghafal?
3. Bagaimana penggunaan metode *Qur'anic Healing* Sebagai *Coping Stress* Pada Santri di Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang ada diatas dapat merumuskan tujuan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor yang menyebabkan stres dalam menghafal pada santri. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai berbagai aspek yang mempengaruhi kondisi psikologis santri, baik itu dari lingkungan pondok pesantren, beban akademik, interaksi sosial, maupun faktor pribadi lainnya.

Dengan mengetahui penyebab stres tersebut, diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi yang berguna untuk pihak pondok pesantren dan pemangku kepentingan lainnya dalam mengembangkan strategi atau program yang lebih efektif untuk mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental santri.

2. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi, mengkaji, dan mendokumentasikan berbagai teknik atau metode *Qur'anic Healing* yang digunakan secara praktis dalam konteks pondok pesantren. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif tentang ragam praktik *Qur'anic Healing* yang efektif

dalam membantu santri mengatasi stres dalam menghafal, serta untuk memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi pendukung kesejahteraan mental dan spiritual di lingkungan pendidikan pesantren.

3. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami dan mendeskripsikan proses penerapan metode *Qur'anic Healing* oleh santri di Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup sebagai cara untuk mengatasi stress dalam menghafal. Penelitian ini bertujuan untuk menggali bagaimana santri menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an dan praktik-praktik keagamaan lainnya sebagai bagian dari strategi *coping* mereka serta mengevaluasi sejauh mana metode ini membantu mereka dalam mengelola dan mengurangi tingkat stres yang mereka alami.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Manfaat dalam penelitian ini diharapkan mampu menambah serta memperkaya bidang keilmuan baik itu secara teoretis maupun secara praktis diantaranya yaitu:

##### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap literatur akademik tentang metode *coping stress* dalam menghafal dalam konteks pendidikan pesantren, khususnya penggunaan *Qur'anic Healing*. Temuan penelitian ini dapat menambah pemahaman tentang hubungan antara praktik keagamaan dan kesehatan mental.

- b. Penelitian ini dapat memperkaya wawasan tentang dampak praktik spiritual pada pengembangan holistik siswa dalam lingkungan pendidikan keagamaan. Dapat menjadi referensi untuk studi lebih lanjut di bidang psikologi, studi agama, dan pendidikan.

## **2. Manfaat praktis**

### **a. Bagi Peneliti**

Penelitian ini akan memberikan kontribusi signifikan terhadap literatur tentang strategi *coping stress* dalam menghafal berbasis agama, khususnya dalam konteks pendidikan agama Islam. Ini akan membuka jalan untuk penelitian lebih lanjut mengenai aplikasi metode *Qur'anic Healing* dalam pengelolaan kesehatan mental.

Penelitian ini akan memberikan kontribusi penting dalam memahami dampak praktik keagamaan terhadap perkembangan holistik individu dalam konteks pendidikan agama. Ini akan memperkaya literatur akademis dalam bidang studi agama dan psikologi, terutama dalam menggali pengaruh spiritualitas terhadap kesejahteraan psikologis.

### **b. Institusi**

Institusi pendidikan seperti Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk meningkatkan program bimbingan dan kesehatan mental santri,

dengan memasukkan praktik *Qur'anic Healing* sebagai bagian dari kurikulum atau kegiatan pembinaan.

Institusi pendidikan dapat menggunakan temuan penelitian ini untuk mengevaluasi dan meningkatkan pendekatan pendidikan spiritual dan kesehatan mental mereka, serta memperkuat program-program pembinaan yang berfokus pada perkembangan holistik santri.

c. Mahasiswa

Mahasiswa akan mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental, serta memiliki referensi yang berguna dalam studi terkait bidang psikologi agama atau kesehatan mental.

Mahasiswa akan memiliki kesempatan untuk mempelajari secara mendalam tentang pengaruh praktik *Qur'anic Healing* dalam konteks pendidikan agama, serta mengembangkan pemahaman yang lebih matang tentang integrasi nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari.

d. Santri

Santri akan mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana praktik agama dapat membantu mereka mengelola stres dan meningkatkan kualitas hidup secara holistik.

Santri akan mendapatkan manfaat langsung berupa peningkatan kesejahteraan psikologis dan spiritual melalui

pemahaman dan penerapan lebih mendalam terhadap ajaran agama dalam menjalani kehidupan di pesantren.

## **F. Kajian Terdahulu**

Berdasarkan penelitian dengan Judul “Penggunaan *Qur’anic Healing* Sebagai *Coping Setress* Oleh Santri di Pondok Pesantren Tahfidz Qur’an Al-Kautsar Curup”, terdapat beberapa penelitian terdahulu yang terkait dengan judul penelitian yang akan dilakukan ini, hasil-hasil penelitian tersebut antara lain:

1. Menurut Sasmita dan Shobibaya dalam jurnalnya yang berjudul “Efektivitas Bimbingan Konseling Islam dengan Metode Al-Qur’an Dalam Mengatasi Stress dan Kecemasan Mahasiswa Program Studi Agama Islam Universitas Muhamadiyah Surakarta” menjelaskan bahwa Dalam dunia modern yang serba cepat dan sibuk seperti saat ini, kecemasan dan stres merupakan masalah yang sering dihadapi banyak orang dari semua lapisan masyarakat.

Pembentukan penyakit ini sering dipicu oleh interaksi sosial dan keluarga, tekanan pekerjaan, dan ketidakamanan ekonomi. Meskipun banyak strategi telah diciptakan untuk membantu orang mengatasi stres dan kecemasan, pendekatan komprehensif yang dapat secara bersamaan menggabungkan aspek psikologis dan spiritual tetap diperlukan.

Desain pra-tes dan pasca-tes dua kelompok digunakan dalam penelitian ini. Pemeriksaan temuan survei sebelum dan sesudah intervensi memungkinkan peneliti untuk menentukan bagaimana

respons bervariasi antara kelompok eksperimen dan kontrol. Enam responden dibagi menjadi tiga kelompok eksperimen dan tiga kelompok kontrol untuk mengukur tingkat kecemasan akademis mereka.

Setelah itu, untuk jangka waktu yang telah ditentukan, kelompok eksperimen akan menerima intervensi terapi spiritual, sedangkan kelompok kontrol tidak. Temuan penelitian mendukung kegunaan dan kemanjuran konseling Islam dalam membantu siswa mengatasi stres dan kecemasan, dan mereka menyarankan bahwa pendekatan ini harus diperluas dalam konteks pendidikan tinggi.

Studi tentang efektivitas konseling Islam dalam membantu mahasiswa program studi Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta mengatasi stres dan kecemasan menunjukkan bahwa strategi ini cukup berhasil. Mahasiswa yang sebelumnya mengalami tingkat stres dan kecemasan yang cukup tinggi melaporkan penurunan gejala-gejala tersebut secara signifikan setelah mengikuti serangkaian sesi konseling yang memadukan ide dan konsep Islam.

Kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan baik dari kehidupan pribadi maupun akademis, serta rasa ketenangan batin dan pengendalian emosi, semuanya terasa membaik. Jika terapi ini diberikan dengan benar dan sesuai dengan protokol, terapi ini dapat bermanfaat bagi mereka yang menjalaninya. Beberapa hal yang perlu diperhatikan agar terapi psikologis ini berhasil: yakin, konsisten, ikhlas, pasrah, dan bersyukur.

Kegagalan dapat ditambahkan dengan salah satu dari lima ini. Kemanjuran konseling Islam dalam membantu siswa mengatasi stres dan kecemasan, dan mereka menyarankan bahwa pendekatan ini harus diperluas dalam konteks pendidikan tinggi. Studi tentang efektivitas konseling Islam dalam membantu mahasiswa program studi Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta mengatasi stres dan kecemasan menunjukkan bahwa strategi ini cukup berhasil.

Mahasiswa yang sebelumnya mengalami tingkat stres dan kecemasan yang cukup tinggi melaporkan penurunan gejala-gejala tersebut secara signifikan setelah mengikuti serangkaian sesi konseling yang memadukan ide dan konsep Islam. Kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan baik dari kehidupan pribadi maupun akademis, serta rasa ketenangan batin dan pengendalian emosi, semuanya terasa membaik.

Jika terapi ini diberikan dengan benar dan sesuai dengan protokol, terapi ini dapat bermanfaat bagi mereka yang menjalaninya. Beberapa hal yang perlu diperhatikan agar terapi psikologis ini berhasil: yakin, konsisten, ikhlas, pasrah, dan bersyukur. Kegagalan dapat ditambahkan dengan salah satu dari lima ini.<sup>12</sup>

2. Menurut Hasanah dan Sa'adah dalam jurnalnya yang berjudul "Gambaran Stress Dan Strategi *Coping* Pada Santri Tahfidz Di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-'Asyiqiyah" menjelaskan bahwa dalam menghafal Al-Qur'an tidak semudah yang

---

<sup>12</sup> Sasmita and Shobibaya, "Efektivitas Bimbingan Konseling Islam Dengan Metode Al-Qur'an Dalam Mengatasi Stres Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Program Studi Agama Islam Universitas Muhamadiyah Surakarta." (2024): 4(2), 1566-1576.

kita bayangkan. Pasti dalam prosesnya mengalami banyak hambatan dan kendala, karena Al-Qur'an adalah kalamullah yang tidak sembarang orang bisa menghafal dan mengamalkannya.

Selain itu, kegiatan pondok pesantren seperti sekolah formal, Madrasah Diniyah, Musyawarah, Bahtsul, dan yang lainnya termasuk sesuatu yang menghambat proses menghafal. Karena kegiatan yang ada di pondok pesantren terhitung padat, dengan padatnya kegiatan mengakibatkan tubuh menjadi mudah lelah dan 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 stres ringan dan dalam menangani stres tersebut bisa disebut sebagai strategi *coping*. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif.

Adapun pembahasannya bersifat teoritis dan empirik disertai dengan analisa yang sesuai dengan keadaan di lapangan. Dengan jumlah sampel 4 santri tahfidz dan pelaksanaan penelitian ini di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al'Asyiqiyah Kabupaten Kediri. Pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data menggunakan teknik analisis data reduksi data, penyajian data, dan penarikan simpulan.

Hasil penelitian, yaitu: masing-masing subjek memiliki gejala-gejala stres yang hampir sama akan tetapi stressor yang dialami itu

berbeda-beda dan untuk *copingnya* masing-masing subjek juga hampir sama akan tetapi perilaku yang di tampilkan itu berbeda. Pada intinya hasil dari penelitian ini yaitu subjek I, II, dan IV menggunakan jenis *coping* yang sama yaitu *emotion focus coping* dan hanya satu subjek yang menggunakan dua jenis *coping* yaitu subjek III. Subjek III menggunakan *emotion focus coping* dan juga *problem focus coping*.<sup>13</sup>

3. Menurut Sumarni dalam penelitiannya yang berjudul “Cara Mengatasi Stress Dalam Perspektif Al-Qur’an” menjelaskan bahwa stres bisa dialami semua umur tidak memandang masih anak-anak atau sudah dewasa. Seseorang stress disebabkan banyak hal misal mendapat tekanan kerja di kantor, tugas akhir kuliah, kondisi ekonomi dalam keluarga yang kurang, lingkungan sekitar yang suka berkomentar negatif, gagal menikah, ditinggalkan orang tersayang, tidak bisa mengikuti permintaan orang tua, dan mendapat tekanan dari pasangan hidup.

Orang yang terkena stress berat dapat memberikan dampak negatif. Tujuan penelitian ini ingin mengetahui bagaimana cara mengatasi masalah stress dalam perspektif Al-Qur’an? Metode yang digunakan dalam penelitian ini study pustaka dengan cara mencari, mengumpulkan dan mengamati artikel yang sesuai dengan permasalahan. Kemudian setelah data terkumpul dianalisis. Hasil

---

<sup>13</sup> Hasanah and Sa’adah, “Gambaran Stress Dan Strategi *Coping* Pada Santri Tahfidz Di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama al-Asyiqiyah.” (2021): 3(2), 1-16

penelitian ini Al-Qur'an bisa menjadi solusi menyelesaikan masalah stress.<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> Sumarni, "Cara Mengatasi Stress Dalam Perspektif Al-Quran." (2023): 1(2), 23-34



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Stres

##### 1. Definisi Stres

Dalam istilah Indonesia, stres sering diartikan sebagai kecemasan, yang dalam bahasa Inggris dikenal sebagai *worry* dan dalam bahasa Karo disebut *aru ate*. Secara etimologis, istilah "stres" berasal dari bahasa Yunani *merimnao*, yang merupakan gabungan dari dua kata, yaitu *merizo* yang berarti membelah atau bercabang, dan *nous* yang berarti pikiran.<sup>15</sup>

Gabungan kedua istilah ini menggambarkan kondisi di mana pikiran terpecah antara hal-hal yang positif dan bermanfaat serta hal-hal yang negatif dan merusak. Keadaan ini membuat individu yang mengalami stres sulit mencapai keseimbangan dan ketenangan pikiran. Pikiran yang bercabang menciptakan konflik batin yang mengganggu fokus, mengurangi kemampuan pengambilan keputusan, dan menurunkan produktivitas.

Dalam jangka panjang, stres dapat menghambat seseorang untuk menjalani kehidupan yang sehat, baik secara emosional maupun mental. Dengan demikian, stres tidak hanya dianggap sebagai respons terhadap tekanan eksternal, tetapi juga sebagai kondisi internal yang

---

<sup>15</sup> Emilisa, N., & Citra, F. L. Pengaruh Knowledge Hiding, Psychological Distress, Psychological Stress terhadap Job Performance Pegawai RSJ. *Studi Ilmu Manajemen Dan Organisasi*, 3(2), (2022): 287-301.

mencerminkan ketidakmampuan pikiran untuk mengelola dan memprioritaskan apa yang penting dan bermanfaat.

Stres adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan. Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Tekanan ini bisa berasal dari dalam diri, atau dari luar. Rasmun menyatakan stres merupakan respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari.

Stres memberi dampak secara keseluruhan pada diri individu baik yang berhubungan dengan fisik, psikologis, intelektual, sosial maupun spiritual.<sup>16</sup> Salye telah menciptakan Teori dan Model Stres yang dinamakan Teori Sindrom Adaptasi Umum (*General Adaptation Syndrome Theory*) telah menegaskan bahwa stres ialah satu perubahan yang berlaku kepada diri seseorang sama ada ke atas fizikal atau mental yang disebabkan oleh sesuatu tekanan atau paksaan.<sup>17</sup>

Menurut Tanner, stres dipandang sebagai suatu kondisi yang memiliki dampak negatif terhadap individu. Ia menyatakan bahwa stres dapat mengakibatkan ketidakstabilan emosional, sehingga individu yang mengalaminya memerlukan perhatian khusus. Stres yang berlebihan berpotensi mendorong seseorang untuk melakukan

---

<sup>16</sup> Andriyani, J. Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), (2019): 37-55.

<sup>17</sup> Tsamra, D. I., & Zahra, S. N. Hubungan Tingkat Stress Mahasiswa dengan Pola Hidup Tidak Sehat. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(2), (2023): 173-181.

tindakan yang dapat membahayakan dirinya sendiri maupun orang lain di sekitarnya.<sup>18</sup>

Bhatia dalam *Dictionary of Psychology and Allied Sciences* dan Vanden Bos dalam *APA (American Psychological Association) Dictionary of Psychology*, pula telah menyatakan bahawa stres merupakan suatu rangsangan yang keterlaluan terhadap emosi sehingga mengganggu keseimbangan pemikiran dan kelakuan seseorang yang akhirnya menghasilkan tindak balas yang positif atau negatif.<sup>19</sup>

## 2. Sumber Stres

Menurut Quick & Quick, sumber stres dapat dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu stresor organisasi dan stresor kehidupan. Kedua kategori stresor tersebut menghasilkan tiga jenis konsekuensi stres, yakni konsekuensi yang berdampak pada individu, konsekuensi yang memengaruhi organisasi, serta kelelahan.<sup>20</sup>

### a. Tuntutan Tugas

Tuntutan tugas yang menjadi stresor utama adalah *overload* atau beban kerja berlebih. *Overload* terjadi ketika individu memiliki jumlah pekerjaan yang melebihi kapasitas mereka untuk menanganinya. *Overload* dapat berupa beban kerja kuantitatif

---

<sup>18</sup> Syawaluddin, B., & Aziz, S. Hubungan Antara Sokongan Sosial Dengan Stres Dalam Kalangan Anak Yatim. *Jurnal'ulwan*, 8(2), (2023): 295-304.

<sup>19</sup> Ahmad, N. A. Z. Stres Dalam Amalan Pemulihan Oleh Pengamal Pemulihan Kes Penyelewengan Agama Di Selangor (Master's Thesis, University Of Malaya (Malaysia)) (2023): 1-24.

<sup>20</sup> Harnas, F. A. Gambaran Tingkat Stres Pada Wanita Single Parent Yang Mengikuti Pengajian Di Duri (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau) (2019): 1-66.

(misalnya, memiliki terlalu banyak tugas dengan waktu yang terbatas) atau beban kerja kualitatif (ketika individu merasa tidak memiliki keterampilan yang cukup untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut). Secara umum, individu tidak menginginkan baik kelebihan maupun kekurangan beban kerja, karena keduanya berdampak pada kinerja.<sup>21</sup>

Beban kerja yang rendah dapat menyebabkan kebosanan dan apatis, sementara beban kerja yang berlebihan dapat menyebabkan ketegangan dan kecemasan. Oleh karena itu, tingkat stres yang moderat berkaitan dengan beban kerja yang optimal, yang dapat meningkatkan energi dan motivasi.

#### b. Tuntutan Fisik

Tuntutan fisik pekerjaan merujuk pada persyaratan fisik yang dirasakan oleh pekerja dalam menjalankan tugas mereka. Tuntutan ini melibatkan aspek-aspek seperti karakteristik fisik, pengaturan lingkungan, dan jenis tugas fisik yang harus dilakukan. Salah satu faktor penting dalam hal ini adalah temperatur.

Bekerja di luar ruangan dengan suhu ekstrem, seperti di pabrik peleburan logam atau di kantor yang tidak memiliki sistem pemanas atau pendingin, dapat menyebabkan stres. Pekerjaan yang memerlukan tenaga fisik berat, seperti memuat kargo atau mengangkat beban berat, juga dapat menimbulkan dampak serupa.

---

<sup>21</sup> Budiasa, I. K. Beban kerja dan kinerja sumber daya manusia. Jawa Tengah: CV. Pena Persada (2021): 1-92.

Desain lingkungan kerja, seperti desain kantor, juga dapat berkontribusi pada stres. Kantor yang dirancang dengan buruk dapat menyulitkan individu untuk mendapatkan privasi, atau malah memicu interaksi sosial yang berlebihan atau terlalu sedikit. Interaksi sosial yang terlalu banyak dapat mengalihkan perhatian dari tugas yang harus diselesaikan, sedangkan interaksi sosial yang minim dapat menyebabkan kebosanan atau perasaan kesepian.

c. Tuntutan Peran

Tuntutan peran dapat menjadi salah satu sumber stres bagi individu dalam organisasi. Peran merujuk pada serangkaian perilaku yang diharapkan sehubungan dengan posisi tertentu dalam kelompok atau organisasi. Oleh karena itu, peran mencakup dua jenis persyaratan, yakni formal (yang berhubungan langsung dengan tugas pekerjaan) dan informal (yang terkait dengan interaksi sosial secara implisit).<sup>22</sup>

Anggota kelompok atau organisasi diharapkan untuk menjalankan peran tertentu dengan cara tertentu, baik secara formal maupun informal. Individu merasakan ekspektasi peran ini dengan tingkat akurasi yang bervariasi dan berusaha untuk memenuhi harapan tersebut. Namun, kesalahan dalam proses ini dapat menyebabkan ambiguitas peran, konflik peran, atau peran yang berlebihan, yang pada gilirannya dapat menimbulkan stres.

---

<sup>22</sup> Wahjono, S. I., & Surabaya, U. M. *Stres & Perubahan* (2022): 1-32.

#### d. Tuntutan Interpersonal

Stresor organisasi juga dapat berasal dari tuntutan dalam interaksi antarpribadi, yang mencakup tiga aspek utama, yaitu tekanan kelompok, gaya kepemimpinan, dan konflik interpersonal. Tekanan kelompok mencakup dorongan untuk menyesuaikan diri dengan norma kelompok, termasuk kesepakatan informal mengenai tingkat produktivitas yang diharapkan dari setiap anggota.

Jika seseorang menghasilkan lebih banyak atau lebih sedikit dari standar kelompok, ia mungkin akan menghadapi tekanan dari anggota lainnya. Individu yang memiliki dorongan kuat untuk berprestasi lebih tinggi, misalnya demi kenaikan gaji atau promosi, dapat mengalami tingkat stres yang lebih besar, terutama jika penerimaan sosial dalam kelompok tersebut juga menjadi hal yang penting baginya.

Gaya kepemimpinan juga berkontribusi terhadap stres di lingkungan kerja. Seorang karyawan yang membutuhkan dukungan sosial dari atasan dapat mengalami stres jika pemimpinnya memiliki gaya kepemimpinan yang otoriter, kurang peduli, atau tidak menunjukkan empati. Begitu pula, seorang karyawan yang memiliki keinginan kuat untuk berpartisipasi dalam pengambilan keputusan dapat merasa frustrasi jika bekerja di bawah pemimpin

yang sangat otokratis dan enggan melibatkan bawahan dalam proses manajerial.<sup>23</sup>

Selain itu, konflik interpersonal akibat perbedaan kepribadian dan perilaku juga dapat menjadi sumber stres. Ketidaksesuaian dalam cara kerja, sikap, atau kebiasaan individu dapat memicu ketegangan, terutama jika mereka harus bekerja sama dalam tim. Sebagai contoh, individu yang suka mengendalikan setiap aspek pekerjaan mungkin merasa frustrasi jika bekerja dengan seseorang yang lebih pasif dan cenderung membiarkan segala sesuatu berjalan apa adanya.

Demikian pula, situasi seperti penempatan seorang perokok dan non-perokok dalam ruang kerja yang sama dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan meningkatkan stres di lingkungan kerja.

#### e. Perubahan Hidup

Thomas Holmes dan Richard Rahe merupakan pakar yang pertama kali mengembangkan serta memopulerkan konsep bahwa perubahan hidup dapat menjadi sumber stres. Perubahan hidup merujuk pada perubahan signifikan dalam kehidupan pribadi maupun lingkungan kerja seseorang. Holmes dan Rahe berpendapat bahwa perubahan besar dalam kehidupan individu

---

<sup>23</sup> Husaeni, A. F., & Wiratno, A. Pengaruh Gaya Kepemimpinan dan Motivasi Terhadap Burnout Pada PT. Indaco Warna Dunia (Regional Sales Purwokerto). *Ratio: Reviu Akuntansi Kontemporer Indonesia*, (2020): 1(1), 67-84.

dapat memicu stres, yang pada akhirnya berpotensi menyebabkan gangguan kesehatan.<sup>24</sup>

Stres juga dapat timbul akibat berbagai peristiwa, seperti kelahiran, penyakit, kerja paksa, serta kehilangan, yang dapat memicu depresi akut, stagnasi, maupun kebosanan, yang dalam jangka panjang berisiko berkembang menjadi depresi kronis. Misalnya, kelahiran bayi dapat menyebabkan stres pada kedua orang tua.

Pada ibu, depresi pascapersalinan sering kali berkaitan dengan perubahan hormon, sementara pada ayah, stres dapat muncul akibat perubahan gaya hidup, meningkatnya tanggung jawab keluarga, serta tekanan finansial. Selain itu, reaksi depresif akut setelah kehilangan orang yang dicintai merupakan respons umum yang hampir dialami setiap individu.

Depresi juga dapat disebabkan oleh berbagai peristiwa kehidupan lainnya, seperti pernikahan, perceraian, perpisahan, peralihan dalam peran keluarga, atau penyakit anggota keluarga. Perasaan emosional yang muncul akibat kejadian-kejadian ini sering kali bergejolak, dan ketidakmampuan untuk mengungkapkan emosi tersebut dapat memperburuk kondisi psikologis seseorang.

---

<sup>24</sup> Nadya, M. Hubungan Antara Stresor Psikososial dan Gangguan Siklus Menstruasi pada Siswi Sma Negeri 01 Mempawah Hilir Tahun Ajaran 2019/2020. *Jurnal Inovasi Global*, (2024); 2(8), 967-980.

Kekhawatiran terkait pekerjaan dan kondisi finansial yang tidak diungkapkan secara terbuka juga dapat menguras energi serta meningkatkan risiko depresi. Ketidakmampuan dalam menghadapi perubahan besar dalam kehidupan, seperti menopause dan masa pensiun, juga dapat menjadi faktor yang memicu stres dan depresi.

f. Trauma Kehidupan

Trauma kehidupan memiliki kemiripan dengan perubahan hidup, namun lebih berfokus pada dampak jangka pendek, bersifat spesifik, serta memiliki pengaruh langsung terhadap individu. Trauma kehidupan merujuk pada pergolakan dalam kehidupan seseorang yang dapat memengaruhi sikap, emosi, atau perilaku.

Dalam perspektif perubahan hidup, misalnya, perceraian tidak hanya meningkatkan risiko masalah kesehatan dalam jangka waktu tertentu, tetapi juga menimbulkan ketidakstabilan emosional selama proses berlangsung. Gejala emosional yang terjadi dalam situasi ini merupakan bentuk trauma kehidupan yang dapat memicu stres, termasuk dalam lingkungan kerja.

Berbagai faktor dapat menjadi pemicu trauma kehidupan yang berkontribusi terhadap stres, seperti konflik dalam pernikahan, permasalahan keluarga, serta gangguan kesehatan yang awalnya tidak berkaitan langsung dengan stres. Sebagai contoh, seorang pekerja yang mengalami perpisahan keluarga kemungkinan besar

akan menghadapi masa sulit yang dapat berdampak pada performa kerjanya.<sup>25</sup>

Namun, setiap individu memiliki mekanisme *coping* yang berbeda dalam menghadapi situasi tersebut. Model Lazarus menjelaskan bahwa salah satu mekanisme ini dikenal sebagai *coping* yang berfokus pada emosi. Selain faktor sosial dan emosional, trauma kehidupan juga dapat dipicu oleh perubahan lingkungan, ancaman dari individu lain, kehilangan orang terdekat, atau berbagai perubahan lain yang mengharuskan seseorang untuk beradaptasi.

Setiap individu memiliki persepsi yang berbeda terhadap suatu situasi, sehingga reaksi yang muncul pun dapat bervariasi. Hal ini dikenal sebagai penilaian kognitif, yang menjelaskan bagaimana seseorang menafsirkan dan merespons situasi tertentu. Perasaan seperti ketakutan, kemarahan, ketidakamanan, frustrasi, atau perasaan tertekan akibat beban yang berlebihan merupakan hasil dari situasi yang penuh tekanan.

Reaksi emosional ini dapat menyebabkan berbagai gangguan fisiologis, termasuk peningkatan kadar kolesterol, tekanan darah, denyut jantung, serta ketegangan otot. Selain itu, stres juga dapat menurunkan efektivitas sistem kekebalan tubuh, fungsi pencernaan, dan kekuatan otot jantung. Trauma kehidupan juga dapat dipengaruhi oleh faktor ekonomi, terutama dalam kondisi

---

<sup>25</sup> Damanik, R. K., & Wiratma, D. Y. Edukasi Pencegahan Stres Pasca Perceraian Orang Tua Pada Siswa Di SMA Swasta Mamiyai Al-Ittidayah Medan. *Jurnal Abdimas Mutiara*, (2024): 5(1), 77-83.

ketidakstabilan finansial yang menyebabkan pemutusan hubungan kerja.

Bagi sebagian individu, kehilangan pekerjaan dapat menjadi sumber kecemasan yang signifikan, menimbulkan berbagai pertanyaan mengenai kondisi finansial, kebutuhan pokok, serta ketidakpastian masa depan. Namun, tidak semua individu menafsirkan situasi ini sebagai sesuatu yang sepenuhnya negatif, karena persepsi terhadap trauma kehidupan bersifat subjektif dan bergantung pada mekanisme *coping* masing-masing individu.

### 3. Faktor-Faktor Penyebab Stres

Menurut Lazarus dan Folkman, faktor-faktor yang memicu stres dapat dikelompokkan ke dalam dua kategori utama, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Kedua faktor tersebut saling berinteraksi serta berperan dalam menentukan tingkat stres yang dialami individu, baik dalam lingkungan akademik, dunia kerja, maupun aspek kehidupan lainnya.<sup>26</sup>

#### a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang bersumber dari dalam diri individu serta mencakup aspek psikologis, emosional, dan fisiologis.<sup>27</sup>

##### 1) Perfeksionisme

---

<sup>26</sup> Asmarany, A. I., Arif, H. M., Yuminah, M. A., Aripin, H. Z., Arini, D. U., Psi, M. M., ... & Syamsulbahri, M. M. Manajemen Stres. Cendikia Mulia Mandiri (2024): 1-50.

<sup>27</sup> Andriyani, J. Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis. At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam, 2(2), (2019): 37-55.

Perfeksionisme merupakan kecenderungan individu untuk menetapkan standar yang tinggi terhadap diri sendiri. Individu dengan karakteristik ini lebih rentan mengalami stres apabila ekspektasi yang ditetapkan tidak tercapai, karena adanya tekanan internal untuk mencapai hasil yang sempurna.

## 2) Kesehatan Mental

Gangguan kesehatan mental dapat menjadi salah satu faktor utama yang memicu stres. Individu yang mengalami permasalahan psikologis atau emosional cenderung memiliki kesulitan dalam menghadapi tekanan, sehingga berpotensi meningkatkan tingkat stres yang dialami.

## 3) Kesehatan Fisik

Kondisi kesehatan fisik yang tidak optimal, seperti kurangnya waktu tidur, pola makan yang tidak seimbang, serta minimnya aktivitas fisik, dapat mengakibatkan penurunan tingkat energi dan berkontribusi terhadap peningkatan stres.

## 4) Manajemen Waktu yang Buruk

Kurangnya keterampilan dalam manajemen waktu mengacu pada ketidakmampuan individu dalam mengalokasikan dan memanfaatkan waktu secara efektif. Ketidakefektifan dalam pengelolaan waktu dapat mengakibatkan penundaan dalam penyelesaian tugas atau pekerjaan, yang pada akhirnya berpotensi meningkatkan tingkat stres akibat akumulasi beban

kerja serta tekanan terhadap tenggat waktu yang semakin mendekat.

#### 5) Ketidakpastian Masa Depan

Ketidakpastian terkait masa depan, seperti prospek karier dan kehidupan setelah menyelesaikan pendidikan, dapat menjadi faktor yang memicu stres secara signifikan. Kondisi ini sering kali menimbulkan kecemasan terhadap kemampuan individu dalam mencapai tujuan hidup yang telah direncanakan.

#### b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah pemicu stres yang bersumber dari lingkungan sekitar individu, mencakup aspek sosial, akademik, pekerjaan, serta kondisi ekonomi. Meskipun faktor-faktor ini umumnya berada di luar kendali individu, pengaruhnya tetap signifikan terhadap tingkat stres yang dialami.<sup>28</sup>

##### 1) Tekanan Akademik

Tekanan dalam bidang akademik, seperti tingginya tuntutan belajar, beban tugas yang kompleks, jadwal ujian yang padat, serta persaingan akademik, dapat menjadi faktor yang memicu stres pada individu.

##### 2) Permasalahan Ekonomi

Permasalahan finansial, termasuk ketidakstabilan ekonomi akibat beban utang dan tingginya biaya hidup, ketidakpastian

---

<sup>28</sup> Andriyani, J. Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), (2019): 37-55.

ekonomi yang dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti resesi, inflasi, atau kehilangan pekerjaan, serta tekanan untuk menyesuaikan diri dengan standar sosial dan gaya hidup tertentu, dapat menjadi faktor utama pemicu stres yang berdampak pada kesejahteraan individu.

### 3) Hubungan Sosial

Hubungan sosial yang terganggu, seperti konflik dengan teman, pasangan, atau anggota keluarga, dapat menimbulkan stres emosional. Perselisihan interpersonal atau masalah dalam hubungan, seperti perpecahan atau putusnya hubungan, seringkali menjadi sumber stres.

### 4) Lingkungan Tempat Tinggal

Kondisi lingkungan tempat tinggal yang tidak memadai atau tidak nyaman, seperti asrama yang bising atau ruang yang sempit, dapat memicu stres. Selain itu, lingkungan tempat tinggal yang tidak aman atau tidak sehat juga berpotensi meningkatkan tingkat tekanan yang dialami individu.

### 5) Lingkungan Belajar

Kondisi lingkungan belajar yang kurang mendukung, seperti fasilitas belajar yang terbatas, perpustakaan yang penuh, atau ruang kelas yang bising, dapat menghambat konsentrasi dan meningkatkan tingkat stres. Selain itu, lingkungan akademik yang sangat kompetitif juga dapat menambah beban tekanan yang dirasakan oleh individu.

#### 6) Kekurangan Dukungan Sosial

Kekurangan dukungan sosial mengacu pada ketidakmampuan individu untuk mengakses bantuan emosional, informasi, atau bantuan praktis dari keluarga, teman, atau jaringan sosial lainnya dalam menghadapi tekanan. Kekurangan dukungan ini dapat memperburuk perasaan isolasi, kecemasan, serta kesulitan dalam mengelola stres, karena individu merasa tidak memiliki sumber daya eksternal yang dapat membantu meringankan beban psikologis yang dialami.

### 4. Dampak Stres

Dampak dari stres dapat bervariasi tergantung pada beberapa faktor, seperti intensitas, durasi, dan kemampuan individu dalam mengelola stres yang dihadapi. Dampak tersebut dapat berupa efek positif atau negatif yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan individu.<sup>29</sup>

#### a. Dampak Positif (*Eustress*)

Stres dalam kadar yang ringan atau jangka pendek dapat memberikan dampak positif bagi individu. Stres yang tidak berlebihan dapat meningkatkan kewaspadaan dan fokus, yang berdampak pada peningkatan kinerja dan produktivitas.

Dalam situasi yang menantang, stres berfungsi sebagai pendorong yang membantu individu untuk mengatasi masalah

---

<sup>29</sup> Azzuhriyyah, I. S. Pengaruh stress terhadap agresivitas dimoderasi oleh regulasi emosi pada santri Pondok Pesantren Ngalah Purwosari Pasuruan (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim) (2024): 1-117.

dan tantangan dengan lebih efektif, serta memperkuat ketangguhan mental. Oleh karena itu, stres dalam bentuk eustress dapat membantu individu berkembang dan beradaptasi dalam menghadapi situasi sulit.<sup>30</sup>

b. Dampak Negatif (*Distress*)

Sebaliknya, jika stres berlangsung dalam jangka waktu lama atau mencapai tingkat yang berlebihan, dampaknya dapat sangat merugikan, baik secara fisik, psikologis, sosial, maupun dalam performa kerja atau akademik.<sup>31</sup>

1) Fisik

Stres yang berlangsung dalam jangka panjang dapat menimbulkan berbagai gangguan fisik yang signifikan, mengganggu kesejahteraan individu secara menyeluruh. Salah satu dampak fisik yang sering terjadi adalah gangguan tidur, seperti insomnia, di mana individu mengalami kesulitan untuk tertidur, tidur dengan nyenyak, atau mempertahankan kualitas tidur yang optimal.

Gangguan tidur ini dapat berlanjut menjadi siklus yang memperburuk stres, mengingat kurangnya istirahat yang memadai dapat menurunkan kemampuan tubuh untuk menghadapi tekanan. Stres yang berkepanjangan secara

---

<sup>30</sup> Azizah, N. Efektivitas Ifdil Perceptual Light Technique Dalam Mereduksi Stres Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau) (2024): 11-22

<sup>31</sup> Kasih, Z. S., Khusumadewi, A., Purwoko, B., & Winingsih, E. Dance Movement Therapy dengan Media Tari untuk Menurunkan Stres pada Remaja. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, (2024): 7(2), 220-238.

langsung memengaruhi sistem kekebalan tubuh, menyebabkan penurunan daya tahan tubuh sehingga individu menjadi lebih rentan terhadap berbagai penyakit.

Dampak lebih lanjut dari stres kronis adalah peningkatan risiko terhadap sejumlah gangguan kesehatan serius, termasuk hipertensi yang disebabkan oleh tekanan darah tinggi yang terus-menerus, penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung dan stroke, serta gangguan pencernaan yang meliputi maag, sindrom iritasi usus besar (IBS), atau gangguan lambung lainnya.

Kondisi ini terjadi akibat tubuh yang berada dalam keadaan tertekan secara terus-menerus, memicu respons hormonal dan saraf yang berlebihan. Produksi hormon stres, seperti kortisol, yang berkepanjangan dapat mengganggu fungsi sistem tubuh secara keseluruhan, seperti sistem saraf, sistem peredaran darah, dan sistem pencernaan.

Akibatnya, tubuh kehilangan kemampuannya untuk berfungsi secara optimal, dan keseimbangan fisiologis terganggu. Dengan demikian, manajemen stres yang efektif sangat penting untuk mencegah dampak fisik yang merugikan dan menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan.

## 2) Psikologis

Secara psikologis, stres yang berlangsung dalam waktu lama atau menjadi kronis dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental individu. Salah

satu dampak yang paling sering terjadi adalah munculnya kecemasan berlebih. Apabila tidak segera ditangani, kecemasan ini dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan yang lebih parah, termasuk serangan panik yang ditandai dengan rasa takut yang intens tanpa penyebab yang jelas.<sup>32</sup>

Kondisi semacam ini dapat mengganggu kestabilan emosional individu, sehingga menurunkan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan sehari-hari secara logis dan tenang. Stres kronis juga dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya depresi. Depresi ditandai dengan perasaan putus asa yang mendalam, kehilangan minat terhadap kegiatan yang sebelumnya dianggap menyenangkan, serta berkurangnya motivasi untuk mencapai tujuan hidup.<sup>33</sup>

Kondisi ini sering kali mendorong individu untuk menarik diri dari lingkungan sosial, yang pada akhirnya memperburuk dampak negatif stres terhadap kehidupan mereka. Stres yang berkepanjangan juga memiliki pengaruh buruk terhadap fungsi kognitif. Individu yang mengalami stres kronis cenderung mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, mengingat informasi, atau membuat keputusan yang tepat.

---

<sup>32</sup> Riani, N. (2021). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat. *Jurnal Medika Utama*, 2(04 Juli): 1245-1254.

<sup>33</sup> Umatin, A. K. Pengaruh Pemberian Terapi Senam Otak Terhadap Perubahan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Masa Pandemi Covid 19 (Doctoral Dissertation, Stikes Bina Sehat PPNI) (2021): 10-33

Hal ini disebabkan oleh tekanan berkelanjutan yang memengaruhi bagian otak yang berperan dalam pengambilan keputusan dan pemrosesan informasi. Sebagai akibatnya, produktivitas individu, baik dalam aspek pekerjaan maupun kehidupan pribadi, dapat menurun secara signifikan.

### 3) Sosial

Pengaruh stres tidak hanya terbatas pada aspek fisik dan psikologis, tetapi juga memberikan dampak yang signifikan terhadap hubungan sosial individu. Stres yang berkepanjangan atau tidak terkelola dengan baik dapat mengakibatkan penurunan kualitas interaksi interpersonal, baik dengan anggota keluarga, teman dekat, maupun rekan kerja.<sup>34</sup>

Ketegangan yang muncul sebagai akibat dari stres sering kali memicu konflik yang sulit diselesaikan, sekaligus menciptakan jarak emosional antara individu dengan orang-orang di sekitarnya. Kondisi ini dapat mengarah pada perasaan terasing, di mana individu merasa kehilangan dukungan sosial yang dibutuhkan untuk mengatasi tekanan yang dihadapi.

Stres kronis juga memiliki potensi untuk menghambat kemampuan individu dalam berkomunikasi secara efektif. Dalam situasi yang penuh tekanan, individu sering kali lebih

---

<sup>34</sup> Rahama, K., & Izzati, U. A. Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada karyawan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, (2021): 8(7), 94-106.

rentan terhadap kesalahpahaman, bersikap reaktif secara emosional, atau kesulitan dalam menyampaikan kebutuhan dan perasaannya secara jelas.

Hambatan ini dapat memperumit upaya untuk mempertahankan hubungan yang harmonis, sehingga semakin memperburuk dampak negatif stres terhadap kehidupan sosial mereka. Dampak stres terhadap hubungan sosial sering kali menciptakan lingkaran yang sulit dihentikan. Konflik interpersonal yang muncul akibat stres dapat meningkatkan beban emosional yang dirasakan individu, yang pada akhirnya memperparah tingkat stres itu sendiri.

Apabila tidak ditangani dengan baik, kondisi ini berpotensi menyebabkan isolasi sosial yang lebih dalam, di mana individu cenderung menarik diri dari interaksi sosial dan merasa semakin terputus dari lingkungan mereka.

#### 4) Performa Kerja atau Akademik

Stres yang berlebihan memiliki dampak signifikan terhadap kinerja individu, baik dalam lingkungan kerja maupun kegiatan akademik. Dalam konteks pekerjaan, stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan pada fokus dan konsentrasi, sehingga individu kesulitan untuk

menyelesaikan tugas dengan efisiensi dan akurasi yang diperlukan.<sup>35</sup>

Penurunan produktivitas sering kali menjadi dampak langsung dari kondisi ini, di mana individu tidak mampu bekerja dengan kapasitas optimal, bahkan dalam situasi yang seharusnya rutin atau tidak terlalu menantang. Kondisi ini juga dapat mengakibatkan kesalahan dalam pekerjaan, keterlambatan dalam menyelesaikan tanggung jawab, dan penurunan kualitas hasil kerja secara keseluruhan.

Dalam lingkungan akademik, stres yang berlebihan sering kali berdampak pada penurunan motivasi untuk belajar dan menyelesaikan tugas-tugas akademik. Mahasiswa atau pelajar yang mengalami stres berat mungkin kehilangan minat untuk menghadapi tantangan akademik, yang pada akhirnya memengaruhi kemampuan mereka untuk mencapai prestasi optimal.<sup>36</sup>

Kesulitan dalam memahami materi pelajaran, menurunnya daya ingat, serta gangguan dalam mengelola waktu menjadi hambatan utama yang dihadapi dalam situasi ini. Sebagai akibatnya, kualitas hasil akademik cenderung menurun, yang tidak hanya berdampak pada nilai atau

---

<sup>35</sup> Loudoe, M. M., FoEh, J. E., & Niha, S. S. (2023). Pengaruh Stress Kerja, Beban Kerja, dan Kebutuhan Aktualisasi Diri Terhadap Prestasi Kerja Melalui Motivasi Kerja sebagai Variabel Intervening. *Jurnal Siber Multi Disiplin*, 1(2): 52-65.

<sup>36</sup> Abelia, T., Dineva, F., & Marthoenis, M. (2024). Hubungan Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 12(2): 17-27.

pencapaian, tetapi juga pada kepercayaan diri individu dalam menjalani proses pendidikan.

stres yang tidak terkendali dapat menciptakan siklus yang saling memperburuk. Penurunan kinerja yang disebabkan oleh stres sering kali menimbulkan tekanan tambahan, baik dalam bentuk kritik dari lingkungan kerja atau akademik maupun rasa bersalah dari individu itu sendiri. Tekanan ini, jika tidak dikelola dengan baik, akan memperparah kondisi stres dan semakin menghambat kemampuan individu untuk pulih dan kembali produktif.

## **5. Mekanisme Terjadinya Stres**

Stres merupakan suatu reaksi yang kompleks sebagai tanggapan terhadap berbagai tekanan atau tantangan (stresor) yang dialami oleh individu. Proses terjadinya stres melibatkan tiga komponen utama, yaitu stresor, respons terhadap stresor, dan dampak yang ditimbulkan oleh stres tersebut.<sup>37</sup>

### **a. Stressor**

Stresor merupakan segala hal yang dapat menjadi sumber tekanan atau tantangan dalam kehidupan individu, baik yang berasal dari faktor eksternal maupun internal. Secara umum, stresor dapat berbentuk situasi, kejadian, atau kondisi tertentu yang mampu memicu reaksi fisik, emosional, maupun psikologis pada individu. Stresor eksternal meliputi berbagai aspek, seperti tuntutan pekerjaan, konflik antarpribadi, perubahan hidup yang

---

<sup>37</sup> Levani, Y., Hasanah, U., & Fatwakiningsih, N. Stress dan kesehatan mental di masa pandemi COVID-19. *Proceeding Umsurabaya* (2020): 1-11.

signifikan, hingga peristiwa traumatis, misalnya bencana alam atau kehilangan orang terdekat.<sup>38</sup>

Sementara itu, stresor internal sering kali bersumber dari pola pikir individu, seperti munculnya pikiran negatif, harapan yang tidak realistis, atau kecemasan yang berlebihan terhadap masa depan.<sup>39</sup> Karakteristik stresor bersifat subjektif, yang berarti bahwa suatu situasi yang dianggap sebagai tekanan oleh seseorang belum tentu dirasakan demikian oleh individu lainnya. Meskipun stresor sering kali dikaitkan dengan dampak yang merugikan, dalam beberapa kondisi tertentu, stresor dapat berfungsi sebagai pendorong bagi individu untuk beradaptasi, meningkatkan kemampuan, serta mengembangkan potensi dirinya.

Oleh karena itu, pemahaman mengenai stresor menjadi aspek yang penting untuk membantu individu mengidentifikasi sumber tekanan, mengelola respons terhadap stres, serta mencegah dampak negatif yang lebih luas terhadap kesehatan fisik maupun mental.

#### b. Respon Terhadap Stresor

Saat individu menghadapi stresor, tubuh dan pikiran akan merespons dengan cara yang dikenal sebagai respons stres. Proses ini mencakup reaksi fisiologis, psikologis, dan emosional yang saling berinteraksi. Secara fisiologis, tubuh akan mempersiapkan diri untuk menghadapi tekanan, misalnya dengan meningkatkan detak jantung atau mempercepat pernapasan. Secara psikologis, individu mungkin merasa cemas, tertekan, atau tertekan,

---

<sup>38</sup> Ningrat, L. Hubungan Stres Lingkungan Dengan Coping Pada Santri Baru Di Asrama Ar-Rommel Pondok Pesantren Darul 'Ulum Jombang (Doctoral dissertation, Universitas Pesantren Tinggi Darul'Ulum) (2023): 20-48

<sup>39</sup> Atika, S., & Wardani, L. M. I. Core Self Evaluation And Coping Stress. Penerbit Nem (2021):1-6.

sementara secara emosional, muncul perasaan seperti marah, frustrasi, atau cemas.<sup>40</sup>

Ketiga respons ini bekerja bersama-sama untuk membantu individu beradaptasi dengan situasi yang menekan, meskipun dalam beberapa kasus, jika stres berlarut-larut, respons ini dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Respon ini dibagi menjadi beberapa tahap, yaitu:

#### 1) Tahap Alarm

Tahap Alarm merupakan respons awal tubuh ketika individu merasakan ancaman atau tekanan. Respons ini, yang dikenal dengan istilah *fight-or-flight*, dipicu oleh sistem saraf simpatik. Mekanisme ini berfungsi sebagai cara bertahan hidup yang berkembang melalui proses evolusi untuk mempersiapkan tubuh dalam menghadapi situasi berbahaya, dengan cara melawan ancaman (*fight*) atau melarikan diri dari bahaya tersebut (*flight*).

Respons ini melibatkan berbagai perubahan fisiologis yang bertujuan meningkatkan kapasitas tubuh dalam menghadapi ancaman yang muncul.

##### a) Aktivasi Sistem Saraf Simpatik

Ketika tubuh merasakan ancaman, baik ancaman fisik (misalnya bahaya yang langsung terlihat) maupun ancaman emosional (seperti kecemasan atau tekanan mental), sistem saraf simpatik segera diaktifkan. Aktivasi ini memicu pelepasan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol yang bekerja bersama untuk mempersiapkan tubuh agar dapat merespons ancaman dengan cepat dan efektif.<sup>41</sup>

##### b) Peningkatan Detak Jantung dan Tekanan Darah

---

<sup>40</sup> Nurmala, M. D., Wibowo, T. U. S. H., & Rachmayani, A. Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 5(2) (2020): 1-11.

<sup>41</sup> Brahmana, K. M. B. Seminar Manajemen Stress Pada Pendeta GBKP Klasik Kabanjahe Sukarame. *Jurnal Visi Pengabdian Kepada Masyarakat*, (2024): 5(2), 199-215.

Salah satu akibat dari pelepasan adrenalin adalah terjadinya peningkatan detak jantung dan tekanan darah. Ini terjadi karena tubuh membutuhkan lebih banyak darah yang mengalir ke otot dan organ penting lainnya, yang mempersiapkan tubuh untuk bertindak dengan cepat. Peningkatan detak jantung dan tekanan darah memungkinkan tubuh untuk bergerak lebih gesit dan lebih kuat, meningkatkan kemampuan individu dalam mengatasi situasi darurat.

c) Peningkatan Laju Pernapasan

Seiring dengan meningkatnya kebutuhan tubuh akan oksigen, laju pernapasan akan meningkat. Proses ini memastikan bahwa tubuh dapat menyediakan oksigen lebih banyak untuk otot dan jaringan tubuh yang aktif. Oksigen tambahan ini dibutuhkan untuk menghasilkan energi yang diperlukan untuk melawan atau melarikan diri dari ancaman.

d) Pelepasan Energi dari Cadangan Glukosa

Selain itu, tubuh akan melepaskan cadangan energi berupa glukosa yang disimpan dalam hati dan otot. Glukosa, yang merupakan sumber utama energi bagi tubuh, diproses dengan cepat untuk menyediakan energi instan yang dibutuhkan dalam menghadapi ancaman. Proses ini memungkinkan tubuh untuk bertindak dengan lebih cepat dan lebih efisien dalam situasi kritis.

e) Dilatasi Pupil dan Peningkatan Kewaspadaan

Sebagai bagian dari respons terhadap ancaman, pupil mata akan melebar untuk memperbaiki penglihatan, terutama dalam kondisi cahaya rendah. Hal ini juga memperluas area pandang, sehingga tubuh dapat lebih mudah mengidentifikasi potensi bahaya. Selain itu, sistem saraf meningkatkan kewaspadaan mental dan

perhatian, yang memungkinkan individu untuk lebih cepat mengenali perubahan situasi atau tanda-tanda bahaya.

f) Pengalihan Sumber Daya ke Otot dan Organ Vital

Selama tahap alarm, tubuh akan mengalihkan aliran darah dari organ-organ yang tidak terlibat langsung dalam respons terhadap ancaman, seperti sistem pencernaan, menuju otot dan organ vital seperti otak dan jantung. Hal ini meningkatkan kapasitas tubuh untuk bereaksi secara fisik dalam menghadapi ancaman.

2) Tahap Resistensi

Tahap resistensi adalah fase kedua dalam respons tubuh terhadap stres yang terjadi setelah tahap alarm. Pada fase ini, tubuh berusaha beradaptasi dengan stresor yang terus-menerus, mencoba menghadapinya untuk jangka waktu yang lebih lama. Meskipun kadar hormon stres, seperti kortisol dan adrenalin, tetap tinggi, tubuh berusaha menyeimbangkan fungsi fisiologisnya untuk mempertahankan kinerja individu.<sup>42</sup>

Proses adaptasi ini melibatkan penyesuaian dalam sistem tubuh, seperti pengaturan detak jantung, tekanan darah, dan metabolisme, yang tetap bekerja meskipun berada dalam kondisi stres. Pada tahap ini, individu mungkin masih terlihat berfungsi normal dalam aktivitas sehari-hari, berinteraksi dengan orang lain, dan menyelesaikan tugas.

Namun, meskipun tampak stabil, tubuh mulai merasakan kelelahan yang tidak terlihat. Energi tubuh perlahan terkuras, dan individu mulai merasakan tanda-tanda kelelahan fisik dan mental, meskipun berusaha untuk terus bertahan. Secara

---

<sup>42</sup> Pradiana, Y. Studi Kasus Skizofrenia Dengan Masalah Gangguan Persepsi Sensori Halusinasi Pendengaran Di Ruang Mawar Rsj Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang Malang (2022): 24-34

mental, mereka mungkin merasakan kesulitan dalam berkonsentrasi, kecemasan, atau perasaan terbebani, sementara secara fisik, tubuh menunjukkan tanda-tanda ketegangan otot, gangguan tidur, dan penurunan daya tahan tubuh terhadap penyakit.

Walaupun tubuh berusaha menstabilkan kondisi, jika stresor terus berlanjut tanpa ada waktu untuk pemulihan, individu berisiko mengalami kelelahan kronis atau masalah kesehatan yang lebih serius dalam jangka panjang.

### 3) Tahap Kelelahan

Tahap kelelahan merupakan fase akhir dalam respons tubuh terhadap stres yang terjadi apabila stresor berlangsung dalam waktu yang panjang dan individu tidak mampu mengelolanya dengan baik. Pada tahap ini, tubuh terus-menerus terpapar oleh stres tanpa adanya kesempatan yang cukup untuk pemulihan. Akibatnya, kapasitas tubuh untuk mengatasi stres menurun drastis.

Hormon-hormon stres, seperti kortisol, yang sebelumnya diproduksi dalam jumlah besar, tidak dapat berfungsi secara optimal, sehingga tubuh kehilangan kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan fisiologis. Pada tahap ini, individu mulai mengalami penurunan kemampuan fisik dan mental, serta merasakan kelelahan yang mendalam, yang menghambat produktivitas dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Secara fisik, tubuh menjadi lebih rentan terhadap penyakit, dengan melemahnya sistem kekebalan tubuh dan munculnya gejala-gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, serta nyeri otot yang semakin sering. Secara psikologis, individu mungkin mengalami kecemasan yang berlebihan, depresi, penurunan motivasi, serta gangguan tidur.

Kelelahan mental ini bisa menyebabkan hilangnya minat terhadap aktivitas yang sebelumnya menyenangkan, penurunan konsentrasi, dan kesulitan dalam mengambil keputusan. Jika stresor terus berlanjut pada tahap ini, dampaknya dapat lebih parah, seperti munculnya gangguan kesehatan mental yang serius atau masalah fisik jangka panjang yang membutuhkan intervensi medis atau psikologis untuk pemulihan.

## **B. *Coping stress***

### **1. Definisi *Coping***

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), "*coping*" didefinisikan sebagai suatu usaha atau cara yang dilakukan individu untuk menghadapi dan menyesuaikan diri dengan situasi sulit atau tekanan. Dalam konteks stres, *coping* mengacu pada upaya yang dilakukan seseorang untuk mengelola tekanan psikologis, emosional, maupun fisik yang timbul akibat situasi tertentu.<sup>43</sup>

Secara umum, *coping* stres dapat dijelaskan sebagai proses adaptasi yang melibatkan penggunaan strategi kognitif, emosional, dan perilaku guna mengatasi, mengurangi, atau mengelola dampak dari stres. Hal ini menjadi krusial karena stres yang tidak ditangani dengan baik dapat memberikan dampak buruk pada kesejahteraan fisik dan mental seseorang.

Cox menjelaskan bahwa *coping* merupakan suatu bentuk perilaku dalam pemecahan masalah, di mana kegagalan dalam menyelesaikan

---

<sup>43</sup> Azizah, L. M. R., Kotijah, S., & Wulandari, A. Hubungan Tingkat Stres dengan Strategi Koping pada Mahasiswa S1 Keperawatan Regular yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto (Doctoral dissertation, Perpustakaan Universitas Bina Sehat) (2023): 7-27

masalah tersebut dapat mengakibatkan stres. Proses *coping* melibatkan strategi kognitif dan perilaku yang bertujuan untuk menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi atau melakukan perubahan terhadap situasi tersebut.<sup>44</sup>

*Coping* dianggap berhasil apabila individu mampu mengatasi sumber masalah atau mengurangi tingkat stres yang dialami. Keberhasilan atau kegagalan *coping* menciptakan mekanisme umpan balik yang mempengaruhi persepsi individu terhadap lingkungan kerja serta aspek lain dalam proses *coping*.

Jika individu menilai situasi sebagai stresor, maka akan muncul dua kemungkinan reaksi, yaitu perasaan tertekan (*distress*) yang memicu respons emosional atau upaya untuk mengatasi masalah. Strategi *coping* yang diterapkan tidak selalu berfokus pada penyelesaian masalah (*problem-focused coping*) tetapi dapat pula berorientasi pada pengurangan emosi negatif yang muncul (*emotion-focused coping*).

Dalam hal ini, Lazarus mengasosiasikan *emotion-focused coping* dengan respons emosional terhadap stres, seperti *distress* dan reaksi emosional negatif lainnya. Setelah respons *coping* dilakukan, individu kemudian melakukan evaluasi ulang (*secondary appraisal*) untuk

---

<sup>44</sup> Rahayu, "Coping Strategi Narapidana Perempuan Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas Iia Bandung." (2023): 38-57

menilai efektivitas strategi yang telah diterapkan dalam mengurangi emosi negatif dan menyelesaikan permasalahan.<sup>45</sup>

Sementara itu, Rudolf, Dennig dan Weiss, sebagaimana dikutip oleh Phillip L. Rice, memperkenalkan konsep *episode coping* yang terdiri atas tiga komponen utama: *coping response*, *coping goal*, dan *coping outcome*. *Coping response* merujuk pada tindakan yang disengaja, baik secara fisik maupun mental, sebagai respons terhadap stresor dan bertujuan untuk mengubah kondisi eksternal menjadi status internal yang lebih dapat diterima.<sup>46</sup>

*Coping goal* mengacu pada tujuan yang ingin dicapai melalui respons *coping*, sedangkan *coping outcome* merupakan konsekuensi langsung dari strategi *coping* yang digunakan, baik dalam bentuk dampak positif maupun negatif terhadap individu.

Berdasarkan berbagai definisi *coping* yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa *coping* memiliki beberapa karakteristik utama, yaitu: (a) *coping* merupakan suatu proses yang berfokus pada manajemen stres, bukan sekadar pencapaian tujuan akhir, (b) proses *coping* melibatkan strategi yang mencakup tindakan perilaku maupun kognitif, (c) tindakan *coping* dilakukan sebagai respons terhadap tuntutan yang dirasakan individu ketika beban yang dihadapi melampaui kapasitasnya, dan (d) tujuan utama dari *coping* adalah

---

<sup>45</sup> Windarti, A. Strategi Coping Stress pada Guru Pendamping (Shadow Teacher) Anak Berkebutuhan Khusus di TK “X” (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Gresik) (2019): 348-360

<sup>46</sup> Rahayu, “*Coping* Strategi Narapidana Perempuan Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas Iia Bandung,” (2023): 12-30

untuk mengurangi atau menghilangkan ketidakseimbangan antara tuntutan yang ada dengan kapasitas individu dalam menghadapinya.

## 2. Mekanisme Proses *Coping*

Istilah *coping* digunakan untuk menggambarkan sekumpulan strategi yang mencakup tindakan nyata maupun tersembunyi, di mana individu merespons suatu situasi dengan pendekatan konfrontatif atau sebagai tantangan. Strategi *coping* yang diterapkan individu mencakup berbagai respons pemecahan masalah, seperti mencari informasi, mempertimbangkan berbagai alternatif solusi, serta mengambil keputusan untuk bertindak.

Proses *coping* dimulai ketika individu dihadapkan pada suatu peristiwa yang penuh tekanan (*stressful event*), di mana individu terlebih dahulu melakukan penilaian awal (*primary appraisal*) untuk menafsirkan makna dari peristiwa tersebut, apakah bersifat positif, netral, atau negatif. Setelah itu, individu melanjutkan ke penilaian sekunder (*secondary appraisal*) untuk mengevaluasi kapasitas *coping* yang dimiliki, termasuk sumber daya yang tersedia, guna menentukan strategi yang paling sesuai dalam menghadapi situasi tersebut.<sup>47</sup>

Selain itu, faktor kepribadian seperti *self-efficacy* (keyakinan diri dalam mengendalikan atau menyesuaikan diri terhadap tuntutan stres), sikap optimis, kontrol diri, serta harga diri (*self-esteem*) turut berperan dalam menentukan respons dan strategi *coping* individu. Faktor lain

---

<sup>47</sup> Riziq, M. Seni Lukis Sebagai Media Self Counseling Dengan Teknik Katarsis Untuk Mengatasi Stres Pada Seniman Perupa Pekalongan (Doctoral dissertation, UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan) (2022): 21-38

yang dapat meningkatkan kemampuan *coping* adalah adanya makna dalam kehidupan, tujuan hidup yang jelas, serta selera humor yang baik.

Kemampuan *coping* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh sumber daya eksternal. Sumber daya eksternal mencakup dukungan sosial, keberadaan stresor lain dalam kehidupan, serta faktor konkret seperti kondisi keuangan dan ketersediaan waktu. Individu yang memiliki sumber daya lebih baik misalnya tingkat pendidikan yang lebih tinggi, kondisi finansial yang stabil, dan dukungan sosial yang kuat cenderung memiliki daya tahan yang lebih tinggi terhadap stres.

Dukungan sosial meliputi keluarga, teman, lingkungan kerja, serta jaringan komunitas yang lebih luas, sedangkan sumber daya fisik mencakup kondisi kesehatan yang baik, stamina fisik yang memadai, lingkungan tempat tinggal yang layak, serta stabilitas finansial minimum.

Strategi *coping* dapat mencakup tindakan seperti mencari informasi tambahan, melakukan intervensi langsung, atau mengalihkan fokus ke aktivitas lain. Proses *coping* juga melibatkan berbagai tugas, di antaranya: (a) mengurangi ancaman yang ditimbulkan oleh lingkungan, (b) menyesuaikan diri dengan peristiwa atau realitas negatif, (c) mempertahankan citra diri yang positif, (d) menjaga

keseimbangan emosional, dan (e) memelihara hubungan sosial yang sehat.<sup>48</sup>

Hasil dari proses ini disebut sebagai *coping outcome*, yang merupakan konsekuensi dari strategi *coping* yang telah diterapkan. Jika strategi *coping* yang digunakan terbukti efektif, maka individu dapat mempertahankan kesejahteraan psikologisnya dan melanjutkan aktivitas sehari-hari dengan normal.

### 3. Model Strategi *Coping*

#### a. Model Lazarus Folkman

Menurut Lazarus dan Folkman, strategi *coping* diklasifikasikan ke dalam dua kategori utama, yaitu *coping* yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*).

Pada *coping* yang berfokus pada masalah, individu berusaha mengatasi stres dengan mengambil tindakan langsung untuk menyelesaikan masalah atau mengubah situasi yang dihadapi. Strategi ini umumnya digunakan ketika individu menilai bahwa situasi masih berada dalam kendalinya dan yakin bahwa perubahan dapat dilakukan.

Strategi dalam *problem-focused coping* meliputi: 1) *Planful problem solving*, yaitu pendekatan sistematis dalam menyelesaikan masalah dengan menganalisis situasi secara rasional dan

---

<sup>48</sup> Fatia et al., "Analisis *Coping Mechanism* Mahasiswa Tingkat Akhir Uhamka Dalam Menyelesaikan Skripsi." (2024): 10(2), 72-84

merancang langkah-langkah strategis untuk mengatasinya. 2) *Confrontative coping*, yaitu upaya langsung untuk mengubah situasi dengan mengambil risiko tertentu. 3) *Seeking social support*, yaitu mencari bantuan dari orang lain, baik dalam bentuk informasi, dukungan emosional, maupun bantuan nyata.

Sementara itu, pada *coping* yang berfokus pada emosi, individu berusaha mengelola respons emosional terhadap stres tanpa secara langsung mengubah stresor yang dihadapi. Strategi ini mencakup lima pendekatan utama, yaitu:<sup>49</sup>

- 1) *Self controlling*, yaitu mengatur dan mengendalikan emosi serta perilaku dalam menghadapi stres
- 2) *Distancing*, yaitu mengambil jarak secara emosional dari permasalahan yang sedang dihadapi.
- 3) *Escape avoidance*, yaitu menghindari atau melarikan diri dari masalah, baik secara fisik maupun psikologis, yaitu mengambil jarak secara emosional dari permasalahan yang sedang dihadapi.
- 4) *Accepting responsibility*, yaitu menyadari peran diri dalam situasi yang terjadi serta berusaha menghadapi konsekuensinya dengan bijaksana.
- 5) *Positive reappraisal*, yaitu mencari makna positif dalam situasi yang dihadapi sebagai upaya untuk mengembangkan diri, termasuk dengan melibatkan aspek spiritual atau religius.

---

<sup>49</sup> Arishanti and Kakiay, "Strategi *Coping* Dalam Menghadapi Stres Pada Pekerja Kantor." (2024): 4(4), 2381-2386.

Kedua strategi *coping* ini memiliki fungsi yang berbeda, di mana *problem focused coping* lebih efektif ketika individu memiliki kontrol terhadap situasi, sedangkan *emotion focused coping* lebih banyak digunakan dalam kondisi di mana stresor tidak dapat diubah atau dihindari.

#### **b. Model Matheny**

Matheny, sebagaimana dikutip oleh Phillip L. Rice, mengembangkan strategi *coping* yang terdiri dari *combative coping strategies* dan *preventive coping strategies*. *Combative coping strategies* merupakan strategi yang digunakan sebagai respons terhadap stresor dengan tujuan untuk menghilangkan atau menghentikan sumber stres.<sup>50</sup>

Pendekatan yang digunakan dalam strategi ini meliputi: (1) memantau stresor dan gejala yang ditimbulkan, (2) mengoptimalkan sumber daya yang tersedia, (3) menghadapi stresor secara langsung melalui pemecahan masalah, perilaku asertif, atau tindakan tegas, (4) meningkatkan toleransi terhadap stresor dengan restrukturisasi kognitif, penolakan (denial), atau fokus pada sensasi tertentu (*sensation focusing*), serta (5) mengurangi ketegangan melalui teknik relaksasi, pelepasan otot, dan meditasi.

---

<sup>50</sup> Sahadewa and Durry, "Kesehatan Mental Dan Stres Kerja Di Tempat Kerja." (2024): 8(1), 605-611

Sementara itu, *preventive coping strategies* berfokus pada upaya proaktif untuk mencegah munculnya stresor. Strategi ini mencakup: (1) menghindari stresor melalui penyesuaian gaya hidup, (2) menyesuaikan tingkat tuntutan agar tetap dalam batas kemampuan individu, (3) mengubah pola perilaku dalam menghadapi stres, serta (4) memperkuat sumber daya *coping*, baik secara fisik, psikologis, kognitif, maupun sosial.

Penguatan sumber daya ini meliputi peningkatan kondisi fisik, pengembangan kepercayaan diri, penguatan kontrol diri dan harga diri (*self-esteem*), serta pengembangan keterampilan kognitif seperti manajemen waktu dan kemampuan akademik. Selain itu, kemampuan sosial, termasuk dukungan sosial, keterampilan interpersonal, dan stabilitas finansial, juga berperan penting dalam meningkatkan efektivitas strategi *coping* preventif.

**c. Model Kreitner & Kinicki**

Robert Kreitner dan Angelo Kinicki mengemukakan bahwa *strategi coping* melibatkan pola pikir dan perilaku tertentu yang digunakan individu untuk menyesuaikan diri dengan suatu situasi. Dalam menghadapi stresor dan stres, terdapat tiga pendekatan utama, yaitu strategi kendali, strategi menghindar, dan strategi manajemen simtom.

Strategi kendali merupakan upaya *coping* yang dilakukan dengan pendekatan langsung melalui perilaku dan kognisi untuk mengantisipasi atau menyelesaikan suatu permasalahan. Sementara

itu, strategi menghindar melibatkan perilaku yang bertujuan untuk menjauh dari situasi yang memicu stres. Adapun strategi manajemen simtom berfokus pada pengurangan gejala stres dengan menggunakan berbagai metode, seperti teknik relaksasi, meditasi, intervensi medis, atau latihan dalam mengelola tekanan psikologis yang terkait dengan pekerjaan.<sup>51</sup>

### C. *Qur'anic Healing*

#### 1. Definisi *Qur'anic Healing*

Secara bahasa diambil dari: *اقر - يقرأ - قرأ* yang artinya sesuatu yang dibaca. Makna ini berarti anjuran bagi umat Islam untuk membaca Al-Qur'an. Al-Qur'an juga merupakan jenis *المشدر* *القراءة* yang artinya mengimpun dan mengumpulkan. Dikatakan demikian karena Al-Qur'an seolah-olah telah mengumpulkan beberapa huruf, kata, dan kalimat yang berjajar, sehingga tersusun rapi dan benar.<sup>52</sup>

Oleh karena itu, Al-Qur'an haruslah membaca benar dengan makhraj dan ciri-ciri huruf yang juga dipahami, diamalkan dalam kehidupan sehari-hari dengan tujuan apa yang dialami manusia untuk menghidupkan Al-Qur'an baik melalui teks, perkataan maupun budaya.

Menurut M. Quraish Shihab, Al-Qur'an secara harafiah berarti bacaan lengkap, merupakan nama yang pantas dipilih Allah karena

---

<sup>51</sup> Lubis, "Strategi *Coping* Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara." (2021): 5-37

<sup>52</sup> Tira Rahayu, "Implementasi Pembelajaran Baca Tulis Al-Qur'an dengan Metode Tartili di MAS Sinar Serdang Perbaungan" (PhD Thesis, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2020): 41-76

sejak manusia menemukan tulisan dan membaca lima ribu tahun yang lalu, belum ada bacaan yang mampu menandingi Al-Qur'an yang merupakan bacaan sempurna dan mulia.<sup>53</sup>

Menurut Andi Rosa Al-Qur'an merupakan qodim pada makna-makna yang bersifat doktrin dan makna universalnya saja, juga tetap menilai qodim pada lafalnya. Dengan demikian Al-Qur'an dinyatakan bahwasannya bersifat kalam nafsi berada di Baitul Izzah (al-sama' al-duniya), dan itu semuanya bermuatan makna muhkamat yang menjadi rujukan atau tempat kembalinya ayat-ayat mutasyabihat, sedangkan Al-Qur'an diturunkan ke bumi dan diterima oleh Nabi Muhammad SAW sebagai Nabi terakhir, merupakan kalam lafdzi yang bermuatan kalam nafsi, karena tidak mengandung ayat mutasyabihat, tetapi juga ayat atau maknamaknanya bersifat muhkamat.<sup>54</sup>

Al-Qur'an, sering disebut sebagai kitab suci umat Islam, adalah wahyu terakhir yang diturunkan oleh Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW melalui perantara malaikat Jibril. Kitab ini terdiri dari 114 surat yang dibagi menjadi ayat-ayat (ayat) yang mengandung petunjuk, hukum, dan hikmah yang relevan untuk kehidupan manusia.<sup>55</sup>

Ditulis dalam bahasa Arab yang sangat indah dan penuh makna, Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai panduan spiritual, tetapi juga

---

<sup>53</sup> dr H. Sayid Habiburrahman, *Materi Pendidikan Agama Islam 1* (Feniks Muda Sejahtera, 2022): 207-230

<sup>54</sup> Rochmat Budi Santoso, "Pengamalan Al-Qur'an Pada Santri Tahfidzul Qur'an Di Pondok Pesantren Tahfizul Qur'an Ibadurrahman Surakarta," *Al-Madrasah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah* 7, no. 1 (2023): 346-53.

<sup>55</sup> Ula and Risawandi, "Sistem Pengenalan Dan Penerjemahan Al-Qur'an Surah Al-Waqi'ah Melalui Suara Menggunakan Transformasi Sumudu." (2019): 11(1), 104-113.

mencakup aspek-aspek moral, hukum, sosial, dan ilmiah yang menyentuh berbagai bidang kehidupan manusia. Setiap ayat dalam Al-Qur'an diyakini memiliki kedalaman makna yang dapat digali melalui tafsir dan tadabbur, proses merenungkan dan memahami ayat-ayat tersebut secara mendalam.

Salah satu aspek penting dari Al-Qur'an adalah kisah-kisah para nabi dan umat terdahulu yang memberikan pelajaran moral dan spiritual. Kisah-kisah ini tidak hanya menghibur, tetapi juga mengandung pesan-pesan penting tentang ketaatan kepada Allah, ketabahan dalam menghadapi ujian, dan keadilan Ilahi. Al-Qur'an juga mengandung ayat-ayat ilmiah yang menginspirasi banyak penemuan dan inovasi dalam berbagai bidang ilmu pengetahuan, seperti astronomi, biologi, dan fisika.<sup>56</sup>

Pentingnya Al-Qur'an dalam kehidupan seorang Muslim tidak dapat diremehkan. Ia menjadi sumber inspirasi dan kekuatan, memberikan petunjuk dalam menghadapi berbagai tantangan dan cobaan hidup. Banyak umat Islam yang menghafal seluruh Al-Qur'an, yang disebut sebagai hafiz, dan ini dianggap sebagai prestasi spiritual yang tinggi.

Pembacaan Al-Qur'an secara rutin, baik dalam shalat maupun di luar shalat, merupakan amalan yang sangat dianjurkan dan mendatangkan pahala besar. Selain itu, Al-Qur'an juga mendorong pembacaannya dengan tadabbur, yaitu merenungkan dan memahami

---

<sup>56</sup> Hidayati, "Pesan Moral Dalam Kisah Nabi Hud (Studi Penafsiran al-Sya'rawi Atas Qs Al A'raf." (2019): 17-38

makna ayat-ayatnya, sehingga pesan-pesan ilahi dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Berbagai tafsir dan penjelasan oleh ulama-ulama terkemuka dari masa ke masa telah membantu memperjelas dan memperdalam pemahaman tentang isi Al-Qur'an, sehingga generasi-generasi Muslim dapat terus mengambil manfaat dari petunjuk yang terkandung di dalamnya. *Qur'anic Healing*, atau penyembuhan melalui Al-Qur'an, adalah suatu pendekatan spiritual dan religius yang digunakan oleh umat Islam untuk mencari kesembuhan dari penyakit fisik, mental, dan spiritual.

Praktik ini didasarkan pada keyakinan bahwa Al-Qur'an, sebagai kitab suci umat Islam, memiliki kekuatan penyembuhan melalui ayat-ayat yang diwahyukan oleh Allah SWT. Proses penyembuhan ini melibatkan pembacaan, mendengarkan, dan merenungkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan keyakinan penuh bahwa Allah SWT adalah sumber kesembuhan yang sesungguhnya.<sup>57</sup>

*Qur'anic Healing* untuk mengatasi stres adalah sebuah pendekatan holistik yang memanfaatkan kekuatan spiritual dari ayat-ayat Al-Qur'an untuk memberikan ketenangan batin dan ketenteraman jiwa. Dalam Islam, stres dipandang sebagai ujian dari Allah SWT, dan metode ini mengajarkan bahwa menghadapinya dengan kekuatan spiritual adalah cara yang efektif dan penuh berkah.

---

<sup>57</sup> Andini, Aprilia, and Distina, "Kontribusi Psikoterapi Islam Bagi Kesehatan Mental." (2021): 3(2), 165-187

Proses ini dimulai dengan pembacaan dan pemahaman ayat-ayat tertentu dari Al-Qur'an yang diyakini memiliki efek menenangkan dan penyembuhan. Misalnya, pada Surah Al-Isra' ayat 82 yang berbunyi<sup>58</sup>:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

"Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman, dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian."

Ayat ini menegaskan bahwa Al-Qur'an merupakan sumber penyembuhan spiritual dan rahmat bagi mereka yang beriman, sementara bagi orang yang tidak beriman, Al-Qur'an hanya menambah kerugian mereka karena tidak mengamalkan isinya.

Selain itu, Surah Ar-Rad ayat 28 yang berbunyi:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram,"

Sering dibacakan sebagai bentuk dzikir (mengingat Allah) untuk menenangkan pikiran yang gelisah. Dzikir ini, yang bisa dilakukan kapan saja dan di mana saja, bertujuan untuk mengingatkan individu

---

<sup>58</sup> Permata Puncak, "Penggunaan Ayat Ayat Ruqyah Terhadap Orang Yang Kerasukan Jin Pada Komunitas Ruqyah Syar'iyah Al-Haq Bengkulu (Studi Living Qur'an)" (PhD Thesis, UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, 2024):36-42

bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah, karena Allah selalu bersama mereka.<sup>59</sup>

Dengan mengulang-ulang ayat ini, seseorang dapat merasakan ketenangan batin dan perasaan bahwa segala sesuatunya berada dalam kendali Allah, yang Maha Penyayang dan Maha Pengasih. Dalam bukunya *Zad al-Ma'ad*, Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah memberikan penjelasan mendalam mengenai kekuatan penyembuhan yang dimiliki oleh Al-Qur'an.

Ia menyatakan bahwa Al-Qur'an adalah obat yang sangat efektif untuk berbagai jenis penyakit, baik yang bersifat fisik maupun mental. Menurutnya, Al-Qur'an bukan hanya sekadar kitab petunjuk, tetapi juga memiliki kekuatan ilahi yang dapat menyembuhkan penyakit fisik, seperti sakit tubuh, maupun penyakit batin, seperti gangguan jiwa, kecemasan, dan ketidak tenangan.

Ibnu Qayyim menekankan bahwa penyembuhan melalui Al-Qur'an terjadi melalui berbagai cara, termasuk dengan membaca, mendengar, atau merenungkan makna ayat-ayat suci tersebut. Salah satu metode penyembuhan yang ia tekankan adalah ruqyah, yaitu penggunaan ayat-ayat Al-Qur'an secara khusus untuk tujuan penyembuhan.

Ruqyah ini tidak hanya efektif dalam mengobati penyakit fisik, tetapi juga digunakan dalam tradisi Islam untuk menangani gangguan spiritual seperti sihir, gangguan jin, atau rasa cemas yang berlebihan.

Ibnu Qayyim menjelaskan bahwa kekuatan penyembuhan Al-Qur'an

---

<sup>59</sup> Cintami Farmawati, *Psikoterapi Profetik: Tujuh Sunnah Harian dari Rasulullah* (Penerbit NEM, 2021) : 7-48

sangat bergantung pada keimanan dan keyakinan seseorang terhadap kekuatan ilahi yang terkandung dalam setiap ayatnya. Dalam tradisi Islam, penggunaan ruqyah telah lama menjadi bagian penting dari metode penyembuhan spiritual yang diwariskan dari Nabi Muhammad SAW, dan diyakini efektif karena kekuatan penyembuhan Al-Qur'an yang berasal langsung dari Allah SWT.<sup>60</sup>

*Qur'anic Healing* juga melibatkan doa-doa khusus yang diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW untuk memohon perlindungan dan ketenangan dari Allah. Doa-doa ini sering kali dibaca secara rutin sebagai bagian dari rutinitas harian, tidak hanya oleh individu yang sedang mengalami stres, tetapi juga oleh keluarga dan teman-temannya sebagai bentuk dukungan spiritual.

Misalnya, doa yang dikenal sebagai "Doa Ketentraman Hati" sering dibaca untuk memohon ketenangan dan kekuatan dalam menghadapi cobaan hidup. Lebih jauh lagi, proses *Qur'anic Healing* mengajak individu untuk merenungkan kebesaran dan rahmat Allah, serta memahami bahwa setiap ujian adalah kesempatan untuk mendekatkan diri kepada-Nya.

Ini membantu mengembangkan sikap sabar dan tawakal (berserah diri) yang sangat penting dalam mengatasi stres. Dengan keyakinan bahwa segala sesuatu terjadi atas izin Allah dan memiliki hikmah di baliknya, individu dapat lebih mudah menerima dan menghadapi tekanan hidup dengan hati yang lebih lapang dan tenang.

---

<sup>60</sup> H. Mahsun, *Fiqh Kesehatan* (Penerbit Lawwana, 2023): 1-47

Selain pembacaan ayat-ayat dan doa, *Qur'anic Healing* juga sering kali dikombinasikan dengan aktivitas ibadah lain seperti shalat, yang memberikan jeda dan ketenangan di tengah kesibukan sehari-hari. Shalat tidak hanya menjadi saat untuk berkomunikasi dengan Allah, tetapi juga sebagai momen refleksi dan meditasi yang membantu meredakan stres dan memberikan ketenangan jiwa.

## **2. Bentuk-Bentuk Teknik *Qur'anic Healing***

### **a. Mendengarkan Atau Membaca Lantunan Al-Qur'an**

Dalam kajian akademik, murottal Al-Qur'an diartikan sebagai lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an yang dibacakan dengan tartil dan sesuai dengan kaidah ilmu tajwid. Mahjoob, Nejadi, Hosseini, dan Bakhshani menjelaskan bahwa mendengarkan bacaan Al-Qur'an dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental, serta berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pendengarnya.<sup>61</sup>

Penelitian serupa oleh Julianto dan Subandi, mengungkapkan bahwa membaca surah Al-Fatihah dapat membantu menurunkan tingkat stres dan memperkuat sistem imun seseorang. Selain itu, murottal Al-Qur'an diketahui mampu merangsang pelepasan endorfin, yang berperan dalam menciptakan relaksasi otot.

---

<sup>61</sup> Rosyanti, Hadi, and Akhmad, "Kesehatan Spiritual Terapi Al-Qur'an Sebagai Pengobatan Fisik Dan Psikologis Di Masa Pandemi COVID-19." (2022): 14(1), 89-114

Dibandingkan dengan mendengarkan musik atau suara alam lainnya, efek mendengarkan Al-Qur'an memiliki durasi yang lebih panjang dalam memberikan ketenangan dan mengurangi stres, terutama jika dilakukan secara konsisten. Al-Qur'an memiliki pendekatan unik dalam membantu manusia mengingat Tuhannya. Banyak ayat di dalamnya mengandung doa-doa dan ungkapan syukur, sehingga membaca dan mendengarkan Al-Qur'an dapat menjadi salah satu cara untuk berdoa sekaligus mendekatkan diri kepada Tuhan.

Aktivitas ini dapat memberikan ketenangan jiwa melalui penguatan spiritual yang berkontribusi pada kesehatan mental. Bacaan Al-Qur'an juga berperan sebagai bentuk terapi medis yang mempengaruhi kondisi spiritual dan kesehatan mental seseorang. Keyakinan religius yang mendalam terhadap Al-Qur'an, yang kaya akan doa-doa, diyakini dapat membantu individu mencapai ketenangan dan memperoleh kesembuhan dari berbagai gangguan kesehatan, termasuk masalah mental.

Selain sebagai bentuk ibadah untuk meningkatkan ketakwaan kepada Allah, membaca dan mendengarkan Al-Qur'an juga dapat berfungsi sebagai metode relaksasi yang efektif untuk menurunkan tingkat stres dan depresi. Murottal Al-Qur'an memiliki peran yang signifikan sebagai salah satu strategi *coping* stres bagi santri, khususnya dalam mendukung stabilitas emosional dan spiritual di tengah berbagai tekanan yang dihadapi.

Aktivitas mendengarkan murottal, yaitu bacaan Al-Qur'an yang dilantunkan dengan tartil, intonasi yang harmonis, dan penuh kekhusyukan, dapat menciptakan suasana yang kondusif untuk menenangkan pikiran, memberikan ketenangan emosional, serta menghasilkan kedamaian batin. Irama bacaan yang terstruktur dan ritmis pada murattal, berdasarkan penelitian ilmiah, terbukti mampu menurunkan aktivitas saraf simpatis, yaitu bagian dari sistem saraf otonom yang berperan dalam respons terhadap stres.

Dengan demikian, murattal tidak hanya memberikan efek relaksasi secara fisik, tetapi juga berkontribusi dalam menjaga keseimbangan psikologis, terutama bagi santri yang sering kali menghadapi berbagai tekanan dalam aktivitas sehari-hari. Dari perspektif spiritual, murottal Al-Qur'an juga mengandung dimensi yang sangat penting.

Lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an tidak hanya memiliki keindahan akustik, tetapi juga menyampaikan pesan-pesan bernilai yang dapat meningkatkan rasa kedekatan kepada Allah. Kedekatan ini memberikan perasaan aman, kenyamanan emosional, dan keyakinan terhadap kekuasaan Allah dalam mengatur segala aspek kehidupan.<sup>62</sup>

Selain itu, mendengarkan murattal mampu memperkuat iman, membangkitkan optimisme, dan menumbuhkan ketenangan batin, yang pada akhirnya membantu santri dalam menghadapi

---

<sup>62</sup> Ales, "Implementasi Membaca Al Qur'an Sebagai Terapi Mandiri Pada Santri Yang Mengalami Kecemasan (Studi Di Pondok Pesantren Nurul Huda Al Muallim Pringsewu)." (2024): 21-55

tekanan hidup dengan lebih baik. Makna mendalam yang terkandung dalam ayat-ayat tersebut juga berfungsi sebagai pengingat untuk senantiasa bersikap sabar, tawakal, dan bersyukur dalam menjalani setiap tantangan.

Dalam konteks pesantren, yang sering kali ditandai dengan jadwal yang padat, tuntutan akademik, dan dinamika sosial yang kompleks, murottal menjadi media yang efektif untuk mengurangi tingkat stres. Aktivitas ini tidak hanya memberikan waktu bagi santri untuk merenung dan melakukan introspeksi, tetapi juga menjadi sarana dalam membangun semangat baru untuk menjalani aktivitas harian.

Dengan mendengarkan murottal, santri dapat meningkatkan konsentrasi belajar, melatih kesabaran dalam menghadapi kesulitan, serta mengelola emosi secara lebih bijaksana. Perpaduan antara dimensi spiritual, psikologis, dan estetika dalam murottal menjadikannya sebagai media yang sangat bermanfaat, tidak hanya dalam membantu santri mengatasi stres, tetapi juga dalam memperkuat hubungan mereka dengan Al-Qur'an sebagai pedoman utama kehidupan.

b. Dzikir dan Do'a

Salah satu bentuk ibadah yang memiliki peranan penting dalam kehidupan beragama adalah doa, yaitu memohon kepada Allah untuk mendapatkan sesuatu yang diridhai-Nya. Sepanjang sejarah, doa telah menjadi subjek perhatian sebagai aktivitas

spiritual yang signifikan. Doa tidak hanya berfungsi sebagai sarana penghambaan diri kepada Allah, tetapi juga sebagai bentuk penyembuhan, baik dalam aspek spiritual maupun sosial.

Dalam konteks ini, doa berperan sebagai media penyadaran diri sebagai hamba Allah, sekaligus metode yang dapat digunakan dalam terapi gangguan mental. Sebagai metode terapi, doa mampu menciptakan ketenangan dan ketentraman jiwa. Hal ini menjadikannya salah satu cara efektif untuk mengatasi kegelisahan yang muncul akibat berbagai tekanan hidup atau situasi yang penuh bahaya, ketika seseorang merasa tidak memiliki tempat bersandar selain kepada Allah.

Ketenangan jiwa, yang merupakan kondisi psikologis yang matang, dapat dicapai oleh individu-individu beriman setelah mereka mencapai tingkat keyakinan yang mendalam kepada Allah. Namun, keyakinan ini tidak hadir secara otomatis, melainkan diperoleh melalui upaya, salah satunya dengan melaksanakan *dzikrullah*.

Hal ini selaras dengan firman Allah dalam Al-Qur'an yang menegaskan pentingnya dzikir sebagai sarana mencapai ketenangan hati dan peningkatan spiritualitas seseorang. Allah berfirman yaitu pada QS. al-Ra'd 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ  
الْقُلُوبُ

“...(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram”.

Berdasarkan ayat yang telah disebutkan, dapat disimpulkan bahwa mengingat Allah melalui aktivitas dzikir dapat memberikan ketenangan jiwa. Fenomena bagaimana doa dan dzikir mempengaruhi ketenangan jiwa dapat dianalisis melalui berbagai perspektif psikologis, salah satunya adalah teori hipnosis.

Subandi, sebagaimana dikutip dalam Baidu Bukhori, menyatakan bahwa dalam teori hipnosis, dzikir dapat dianggap sebagai bentuk self-hypnosis.<sup>63</sup> Hal ini disebabkan karena selama proses dzikir, perhatian individu terfokus sepenuhnya pada objek dzikir, yang pada akhirnya mengurangi respons terhadap rangsangan eksternal.

Dalam kondisi ini, individu cenderung mencapai keadaan jiwa yang lebih tenang. Prinsip utama dalam dzikir adalah memusatkan pikiran dan perasaan kepada Allah melalui pengulangan nama-nama-Nya. Aktivitas ini memungkinkan individu yang berdzikir (dzakirin) mengalami perasaan kedekatan dengan Allah.

Secara psikologis, penghayatan terhadap kehadiran Allah yang Maha Pemurah dan Maha Pengasih akan berkembang dalam kesadaran individu. Pengalaman ini memberikan keyakinan bahwa

---

<sup>63</sup> Pitriani, Rahman, and Adnan, “Dampak Kegiatan Istighosah Terhadap Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19.” (2023): 3(1), 151-162.

setiap tindakan, baik yang tampak maupun tersembunyi, selalu dalam pengetahuan Allah. Selain itu, individu tidak akan merasa sendiri dalam menjalani kehidupan, karena ia menyadari kehadiran Allah yang senantiasa mendengar keluh kesahnya, bahkan yang tidak dapat diungkapkan kepada orang lain.

Melalui dzikir, individu akan senantiasa mengingat Allah dan merasa bahwa setiap langkahnya selalu ditemani oleh-Nya. Dengan demikian, ketenangan jiwa dapat tercapai. Adapun metode terapi doa dan dzikir untuk mencapai tujuan ini akan dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Pembacaan syahadat
- 2) Pembacaan hadroh
- 3) Mujahadah
- 4) Tahlil
- 5) Doa

Penerapan terapi berbasis dzikir dan doa diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam meningkatkan kualitas kehidupan manusia, terutama dalam aspek kesejahteraan psikologis. Melalui pemahaman mendalam terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, individu mampu menginternalisasi nilai-nilai dzikir dan doa, sehingga memperoleh pemahaman yang lebih holistik tentang makna spiritual dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari.

Dzikir dan doa tidak hanya merupakan ibadah ritual, tetapi juga memiliki aspek psikologis yang berperan penting dalam

mendukung kesehatan mental. Dalam ranah psikologi, dzikir dan doa berperan sebagai strategi efektif untuk mengelola tekanan emosional dan psikologis. Proses dzikir memungkinkan individu memusatkan perhatian kepada Allah, sehingga mengurangi perhatian terhadap faktor-faktor stres dari lingkungan sekitar.

Pendekatan ini sejalan dengan konsep *mindfulness* dan teknik relaksasi, di mana pengulangan lafadz dzikir berkontribusi pada stabilisasi ritme pernapasan, pengendalian emosi, dan konsentrasi yang lebih baik. Adapun dalam doa, hubungan langsung dengan Allah menumbuhkan perasaan aman, optimisme, dan harapan, yang secara psikologis dapat mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan daya tahan terhadap stres.

Bagi santri, praktik dzikir dan doa menjadi sarana *coping* stres yang relevan dalam menghadapi berbagai dinamika kehidupan di pesantren. Tekanan dari aspek akademik, sosial, maupun personal seringkali membutuhkan pendekatan penyesuaian diri yang terarah. Dengan melibatkan dzikir dan doa, santri tidak hanya memperoleh ketenangan batin, tetapi juga memperkuat keyakinan bahwa mereka senantiasa berada dalam bimbingan Allah.<sup>64</sup>

Hal ini membantu meningkatkan ketahanan mental (*resilience*), memfasilitasi kemampuan beradaptasi, serta mendorong pola pikir yang lebih positif dalam menghadapi permasalahan. Secara umum, manfaat dari terapi dzikir dan doa

---

<sup>64</sup> Ramelan, "Peran Agama Terhadap Religiusitas Dan *Coping stress* Pada Perempuan Korban Trafficking Di Balai Rehabilitasi Sosial WATUNAS Mulya Jaya Jakarta." (2020): 34-67

meliputi pengelolaan stres yang lebih efektif, penurunan gejala kecemasan, peningkatan rasa percaya diri, serta pengembangan spiritualitas yang lebih mendalam.

Dengan demikian, dzikir dan doa tidak hanya menjadi bagian dari praktik keagamaan, tetapi juga berfungsi sebagai metode terapi psikologis yang mendukung kesehatan mental, keseimbangan emosional, dan pembentukan karakter, terutama dalam konteks pendidikan dan kehidupan di lingkungan pesantren.

c. Tadabbur Ayat Al-Qur'an

Kata *tadabbur* (تدبر) berasal dari kata *dubur* (دبر), yang bermakna “belakang” dan menjadi lawan dari kata *qubul* (قبل), yang berarti “depan.” Dalam bahasa Arab, *dubur al-syay'* (دبر الشيء) merujuk pada bagian belakang sesuatu, sementara *qubul al-syay'* (قبل الشيء) merujuk pada bagian depannya. Dari kata *dubur* (دبر) kemudian terbentuk kata kerja *dabbara* (دبر), yang memiliki arti “memikirkan sesuatu yang berada di akhir (belakang) sesuatu.” Misalnya, dalam frasa *tadabbartu al-amr* (تدبرت الأمر), yang berarti “merenungkan atau memperhatikan sesuatu hingga ke akhirnya.”

Dengan demikian, kata *tadabbur* memiliki makna yang berfokus pada penghayatan atau pemikiran yang mendalam terhadap akhir atau tujuan dari sesuatu. *Tadabbur* adalah suatu proses pemikiran yang komprehensif, yang bertujuan untuk membawa seseorang kepada pemahaman mendalam terhadap akhir

petunjuk atau makna dari suatu kalimat atau ucapan, termasuk tujuan-tujuan yang lebih jauh.<sup>65</sup>

Ketika kata *tadabbur* dikaitkan dengan Al-Qur'an, maka *tadabbur* Al-Qur'an (تدبر القرآن) mengacu pada proses pemikiran yang mendalam dan terintegrasi, yang bertujuan untuk memahami petunjuk-petunjuk yang terkandung dalam Al-Qur'an serta mencapai tujuan akhir dari pesan-pesan yang disampaikan.

Istilah *tadabbur* disebutkan dalam Al-Qur'an sebanyak empat kali, yang semuanya merujuk pada ajakan untuk memahami Al-Qur'an secara mendalam. Salah satunya terdapat dalam QS. Muhammad ayat 24:

أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَىٰ قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا

“Maka apakah mereka tidak memperhatikan Al-Qur'an ataukah hati mereka telah terkunci?”

Ayat ini menegaskan pentingnya *tadabbur*, yaitu membaca, memahami, merenungkan, dan menghayati pesan-pesan dalam Al-Qur'an. Hal ini diharapkan dapat mendorong seseorang untuk beriman kepada Allah. Sebaliknya, jika seseorang tidak melakukan *tadabbur*, hatinya diibaratkan terkunci mati, sehingga tidak dapat memahami, menghayati, atau menerima petunjuk dari Al-Qur'an.

Dengan demikian, *tadabbur* merupakan salah satu cara untuk menjaga hati tetap hidup dan terbuka terhadap pesan-pesan Ilahi. Menurut Fawwaz Ahmad Zamrally dalam bukunya *Kayfa Tadabbur Al-Qur'an*, *tadabbur* Al-Qur'an adalah aktivitas

---

<sup>65</sup> Fauzi, “Kajian Kritis Mushaf Al-Qur'an Tadabbur Maiyah Padhangmbulan Perspektif Khālid ‘Usmān As-Sabt,” (2023): 36-73

membaca Al-Qur'an yang disertai pemahaman mendalam dan penghayatan terhadap maknanya.

Pembacaan ini harus dilakukan dengan kehadiran hati, sehingga pembaca dapat menghayati pesan-pesan yang terkandung di dalamnya. Selain itu, *tadabbur* juga mencakup implementasi praktis, yaitu tunduk dan patuh untuk mengamalkan tuntunan Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari.

Fawwaz menyimpulkan bahwa *tadabbur* Al-Qur'an melibatkan empat unsur utama: (1) membaca Al-Qur'an dengan lidah, (2) memahami isinya dengan akal pikiran, (3) menghayati pesan-pesan dengan hati, dan (4) mengamalkan tuntunan Al-Qur'an dengan seluruh anggota badan. Ia juga menegaskan bahwa seorang mukmin yang berakal sehat harus menjadikan Al-Qur'an sebagai cermin kehidupan.

Dengan membaca dan memahami Al-Qur'an, seseorang dapat mengenali hal-hal baik yang harus dilakukan serta hal-hal buruk yang harus ditinggalkan. Apa yang diperintahkan Al-Qur'an untuk ditinggalkan harus dihindari, dan apa yang disukai oleh Allah harus dijalankan dengan penuh harapan kepada-Nya. *Tadabbur* Al-Qur'an dengan demikian tidak hanya menjadi proses intelektual, tetapi juga proses transformasi spiritual dan praktis.

Dalam konteks psikologis dan manfaat praktis, *tadabbur* Al-Qur'an juga memiliki peran signifikan dalam membantu individu, termasuk santri, mengelola stres dan menjaga

keseimbangan emosional.<sup>66</sup> Dengan merenungkan ayat-ayat Al-Qur'an, seseorang dapat menemukan ketenangan hati dan kedamaian batin melalui penghayatan mendalam terhadap kebesaran Allah dan hikmah-Nya.

Ayat-ayat yang penuh makna memberikan rasa optimisme, penguatan iman, dan harapan, yang sangat diperlukan dalam menghadapi berbagai tekanan hidup. Bagi santri yang sering menghadapi tekanan akademik dan sosial di lingkungan pesantren, *tadabbur* Al-Qur'an dapat menjadi mekanisme *coping* yang efektif.

Aktivitas ini tidak hanya meredakan stres melalui refleksi spiritual, tetapi juga membantu mereka mengembangkan kesabaran, introspeksi diri, serta kemampuan mengelola emosi dengan bijaksana. Dengan menjadikan *tadabbur* Al-Qur'an sebagai bagian dari rutinitas, santri dapat memperkuat hubungan mereka dengan Allah, memperoleh kedamaian batin, serta meningkatkan ketangguhan psikologis dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari.

Seorang mukmin idealnya menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman hidup yang utama dengan membaca, merenungkan, dan mentadabburi kandungannya serta mengamalkan ajaran-ajaran yang terdapat di dalamnya. Ibnu Qayyim menyatakan bahwa tidak ada hal yang lebih besar manfaatnya bagi hati daripada membaca Al-Qur'an sambil mentadabburinya dan merenungkannya.

---

<sup>66</sup> Sukmajaya, "Menguatkan Ketahanan Mental Remaja Dengan Iman Dan Tawakal." (2024): 2(2), 515-524

Al-Qur'an merupakan kitab suci yang dirancang sebagai petunjuk hidup bagi seluruh manusia. Membaca dan mentadabburi Al-Qur'an dapat melahirkan berbagai sifat mulia, seperti *al-mahabbah* (cinta kepada Allah), *al-khauf* (rasa takut kepada Allah), *ar-raja'* (berharap hanya kepada Allah), *al-inabah* (kembali kepada Allah), tawakal, ridha, kesabaran, rasa syukur, serta perilaku lainnya yang mampu menghidupkan hati dan membawanya menuju kesempurnaan.

Ibnul Qayyim juga menegaskan bahwa membaca satu ayat Al-Qur'an dengan tadabbur dan penghayatan mendalam lebih baik daripada mengkhawatirkan Al-Qur'an tanpa disertai pemahaman dan tadabbur. Membaca Al-Qur'an dengan pemahaman terhadap makna dan kandungannya memberikan manfaat yang jauh lebih besar bagi hati. Aktivitas ini tidak hanya memperkuat keimanan tetapi juga memberikan kelezatan spiritual yang lebih mendalam.

Dengan demikian, membaca Al-Qur'an yang disertai tadabbur tidak hanya memiliki nilai ibadah, tetapi juga menjadi sarana efektif untuk meningkatkan kualitas iman, memperbaiki akhlak, dan menyehatkan jiwa. Tadabbur terhadap ayat-ayat yang menekankan ketenangan jiwa, seperti dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28:

أَلَا ط الَّذِي نَ امْتُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ  
ط بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”

Ayat ini menegaskan bahwa ketenangan hati, sebagai salah satu kebutuhan mendasar manusia, hanya dapat dicapai melalui *dzikrullah* atau aktivitas mengingat Allah. Dalam perspektif yang lebih luas, mengingat Allah tidak terbatas pada zikir lisan semata, tetapi mencakup berbagai bentuk ibadah, seperti membaca, memahami, dan mentadabburi ayat-ayat Al-Qur'an.

Sebagai wahyu Ilahi, Al-Qur'an memuat petunjuk dan pesan-pesan yang relevan dalam memberikan solusi untuk berbagai permasalahan, termasuk dalam menghadapi tekanan hidup dan stres. Proses tadabbur Al-Qur'an menjadi media refleksi yang memungkinkan individu untuk merenungkan kebesaran Allah, memahami hikmah di balik ujian yang dihadapi, dan memperkuat keyakinan bahwa segala sesuatu berada dalam takdir dan kuasanya.

Aktivitas ini berperan dalam menciptakan ketenangan batin, mengurangi tekanan psikologis, serta menumbuhkan optimisme dalam menghadapi situasi yang menantang. Dengan demikian, ayat ini menegaskan pentingnya dimensi spiritual dalam mengelola stres, menjadikan tadabbur Al-Qur'an sebagai metode yang efektif untuk membangun kedamaian jiwa, serta mengembangkan sikap sabar, tawakal, dan syukur dalam menjalani kehidupan.

### **3. Efek Psikologis *Qur'anic Healing***

*Qur'anic Healing*, sebagai sebuah pendekatan terapi yang berlandaskan pada ayat-ayat Al-Qur'an, memiliki dampak positif yang

signifikan dalam meningkatkan kesehatan psikologis, terutama dalam aspek pengelolaan stres dan pencapaian kesejahteraan mental. Metode ini mengintegrasikan aspek spiritual dan psikologis, sehingga menjadi sebuah pendekatan holistik yang efektif dalam membantu individu mengatasi berbagai tekanan kehidupan.

Salah satu manfaat utama dari *Qur'anic Healing* adalah kemampuannya untuk menurunkan tingkat stres melalui mekanisme relaksasi. Ketika seseorang mendengarkan atau membaca ayat-ayat Al-Qur'an dengan penuh konsentrasi, ritme bacaan yang terstruktur dan isi pesan yang mendalam dapat menciptakan kondisi ketenangan jiwa.

Proses ini sejalan dengan prinsip relaksasi progresif, yang memungkinkan tubuh dan pikiran secara bertahap melepaskan ketegangan. Aktivitas ini merangsang sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam menurunkan respons fisiologis terhadap stres, seperti pengurangan tekanan darah, perlambatan detak jantung, dan penurunan kadar hormon kortisol. Dengan demikian, *Qur'anic Healing* memberikan dasar psikologis yang kuat untuk mencapai kondisi emosional yang stabil dan seimbang.

*Qur'anic Healing* juga berperan dalam membantu individu memfokuskan perhatian pada hal-hal yang positif dan konstruktif. Ayat-ayat Al-Qur'an mengandung pesan-pesan yang menanamkan optimisme, harapan, serta keyakinan akan adanya hikmah di balik setiap ujian hidup. Aktivitas ini mengarahkan individu untuk

melepaskan pikiran negatif dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih membangun.

Dengan cara ini, *Qur'anic Healing* tidak hanya menjadi sarana untuk menciptakan relaksasi, tetapi juga menjadi metode untuk mengembangkan pola pikir yang resilien, yang memungkinkan individu menghadapi tantangan kehidupan dengan sikap bijaksana dan penuh keyakinan. Dalam konteks santri tahfidz, efek psikologis *Qur'anic Healing* memiliki relevansi yang tinggi sebagai strategi dalam menghadapi stres.

Para santri tahfidz sering kali dihadapkan pada tekanan yang kompleks, baik berupa tuntutan akademik, target hafalan, maupun tantangan sosial dan personal dalam kehidupan pesantren. Melalui pembacaan dan penghayatan ayat-ayat Al-Qur'an, *Qur'anic Healing* membantu para santri mengelola tekanan tersebut dengan menciptakan ketenangan batin dan meningkatkan konsentrasi.

Proses relaksasi yang dihasilkan dari aktivitas ini juga mampu mengurangi kelelahan mental akibat beban hafalan yang berat, sehingga santri dapat menjaga kesehatan psikologis mereka. Dimensi spiritual yang diperkuat melalui *Qur'anic Healing* memberikan rasa aman dan keyakinan kepada para santri bahwa mereka tidak sendiri dalam menjalani proses hafalan, melainkan selalu berada dalam lindungan dan bimbingan Allah.

Kesadaran ini tidak hanya menumbuhkan motivasi yang lebih besar untuk mengatasi tekanan, tetapi juga memperkuat daya tahan

mental mereka dalam menghadapi tantangan. Dengan kombinasi manfaat relaksasi, pemusatan pikiran pada aspek positif, dan penguatan spiritual, *Qur'anic Healing* tidak hanya mendukung pengelolaan stres pada santri tahfidz, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan karakter, peningkatan kualitas hafalan, serta terciptanya keseimbangan emosional dan spiritual secara menyeluruh.

#### **D. Penggunaan Metode *Qur'anic Healing* sebagai *Coping* Stress pada Santri di Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup**

*Coping* stress melalui *Qur'anic Healing* mengacu pada pemanfaatan ayat-ayat Al-Qur'an dan praktik spiritual dalam Islam sebagai metode untuk mengatasi dan mengelola tekanan emosional dan psikologis yang dialami individu. Pendekatan ini berakar pada keyakinan bahwa Al-Qur'an merupakan sumber utama ilmu, hikmah, dan ketenangan yang tiada duanya, serta memiliki kekuatan transformatif yang dapat menyembuhkan jiwa dan meredakan dampak stres.

Dalam konteks *coping* stress, *Qur'anic Healing* tidak hanya berfokus pada pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an, tetapi juga pada praktik spiritual yang lebih luas, seperti dzikir, doa, dan refleksi mendalam terhadap makna ajaran Islam. Individu yang menggunakan *Qur'anic Healing* sebagai strategi *coping* stress terlibat dalam kegiatan spiritual yang rutin, seperti membaca Al-Qur'an dengan penuh perhatian, memperbanyak dzikir, dan memohon pertolongan Allah melalui doa.

Pembacaan ayat-ayat tertentu yang diyakini memiliki efek menenangkan, seperti Surah Al-Insyirah, yang mengajarkan bahwa setelah

kesulitan datang kelapangan, dapat membantu individu untuk mengubah perspektif mereka terhadap kesulitan hidup. Ayat-ayat tersebut memberikan pemahaman bahwa setiap ujian yang dihadapi adalah bagian dari proses untuk mencapai kedamaian dan kebahagiaan yang lebih besar.

*Qur'anic Healing* berperan dalam memperkuat ketahanan mental dan emosional, karena melalui proses spiritual ini, individu diingatkan akan keberadaan Allah yang Maha Mendengar dan Maha Penolong, yang senantiasa menyertai setiap langkah mereka. Proses spiritual ini tidak hanya membantu meredakan kecemasan, tetapi juga membangun keyakinan dan optimisme dalam menghadapi tantangan hidup.

Dengan mengintegrasikan pembacaan Al-Qur'an, dzikir, dan doa dalam kehidupan sehari-hari, *Qur'anic Healing* menjadi metode yang efektif untuk mengatasi stres, memperkuat spiritualitas, dan mendukung kesejahteraan emosional secara menyeluruh.

## **1. Hubungan dengan Konteks Pesantren Tahfidz Al-Kautsar Curup**

### **a. Sistem Pendidikan dan Kegiatan Pesantren yang Mendukung Penerapan *Qur'anic Healing***

Pesantren Tahfidz Al-Kautsar Curup menerapkan sistem pendidikan yang berorientasi pada pembentukan karakter santri berbasis nilai-nilai Al-Qur'an. Pendekatan ini mencakup berbagai kegiatan utama seperti menghafal (tahfidz) Al-Qur'an, mendalami pemahaman kandungan ayat-ayatnya, serta menerapkan nilai-nilai Qur'ani dalam kehidupan sehari-hari.

Sistem ini menciptakan ekosistem pendidikan yang mendukung implementasi *Qur'anic Healing* sebagai metode pengelolaan stres dan penguatan spiritualitas. Aktivitas rutin di pesantren, termasuk tadarus Al-Qur'an, shalat berjamaah, dzikir kolektif, pembinaan akhlak, dan kajian tafsir, secara langsung berkontribusi pada penerapan prinsip-prinsip *Qur'anic Healing*.

Kegiatan-kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai ibadah, tetapi juga memberikan manfaat terapeutik dengan membantu meredakan tekanan emosional dan psikologis. Keberhasilan pelaksanaan metode ini semakin diperkuat oleh peran aktif ustadz dan ustadzah yang memiliki pemahaman mendalam tentang pentingnya keseimbangan antara kesehatan mental dan spiritual dalam pendidikan.

Program kajian tafsir Al-Qur'an yang rutin diselenggarakan memungkinkan santri untuk melakukan refleksi mendalam terhadap makna ayat-ayat Al-Qur'an. Melalui proses ini, santri diajak untuk merenungkan hikmah yang terkandung dalam Al-Qur'an, yang tidak hanya membantu mereka mengelola stres secara lebih bijaksana tetapi juga memperkuat pemahaman mereka tentang tujuan hidup dan cara menghadapi tantangan.

Pendekatan pendidikan yang menyeluruh ini memberikan peluang besar bagi integrasi *Qur'anic Healing* dalam rutinitas

harian santri, menjadikannya komponen penting dalam proses pembentukan karakter.<sup>67</sup>

b. Relevansi Metode *Qur'anic Healing* dengan Kultur dan Nilai-Nilai Pesantren

Penerapan *Qur'anic Healing* sangat sesuai dengan nilai-nilai dan kultur yang dianut oleh Pesantren Tahfidz Al-Kautsar Curup. Pesantren ini menanamkan nilai-nilai Islam yang mengedepankan kedisiplinan spiritual, sikap tawakal (berserah diri kepada Allah), kesabaran, dan rasa syukur sebagai pilar utama pembentukan karakter santri.

Metode *Qur'anic Healing*, yang berfokus pada pengelolaan emosi melalui pembacaan, penghayatan, dan refleksi terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, selaras dengan nilai-nilai yang dijunjung oleh pesantren, di mana Al-Qur'an menjadi pedoman utama dalam setiap aspek kehidupan. Santri dihadapkan pada berbagai tantangan seperti target hafalan yang berat, ujian akademik, dan dinamika sosial dalam lingkungan pesantren.

Dalam konteks ini, *Qur'anic Healing* memberikan metode praktis bagi santri untuk mengatasi tekanan tersebut. Praktik seperti dzikir, tilawah, serta refleksi terhadap ayat-ayat tertentu seperti Surah Al-Insyirah, yang mengandung pesan tentang pentingnya kesabaran dan harapan, dapat digunakan untuk

---

<sup>67</sup> istianah, "Implementasi Tazkiyah Al-Nafs Terhadap Perbaikan Akhlak (Studi Kasus)." (2024): 27-49

menenangkan pikiran, memperkuat motivasi, dan memelihara ketenangan batin.

Metode ini juga mendukung prinsip pesantren yang menekankan pentingnya menjaga hubungan erat dengan Allah sebagai sumber kekuatan utama dalam menghadapi berbagai persoalan hidup. *Qur'anic Healing*, dengan fokusnya pada dimensi spiritual dan emosional, memungkinkan santri untuk menemukan ketenangan batin sekaligus membangun ketahanan emosional yang kokoh.

c. Pentingnya *Qur'anic Healing* sebagai Mekanisme *Coping* Stres di Pesantren Tahfidz Al-Kautsar Curup

Santri di Pesantren Tahfidz Al-Kautsar Curup sering kali menghadapi tekanan dari berbagai aspek, termasuk beban akademik, target hafalan, dan adaptasi terhadap kehidupan pesantren. *Qur'anic Healing* menawarkan pendekatan yang tidak hanya efektif tetapi juga esensial dalam membantu santri mengelola stres sesuai dengan prinsip-prinsip Islami.

Melalui pendekatan holistik, *Qur'anic Healing* mendorong santri untuk memperkuat hubungan spiritual mereka dengan Allah, meningkatkan pemahaman terhadap kandungan Al-Qur'an, dan mengelola emosi negatif secara konstruktif. Dengan menerapkan metode ini, santri dapat mencapai kedamaian batin, membangun pola pikir yang resilien, serta meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi tekanan hidup dengan tenang dan percaya diri.

Penerapan *Qur'anic Healing* di Pesantren Tahfidz Al-Kautsar Curup juga sejalan dengan visi pesantren untuk mencetak generasi yang unggul tidak hanya dalam hafalan Al-Qur'an tetapi juga dalam kualitas spiritual dan emosional. Hal ini menegaskan bahwa *Qur'anic Healing* bukan sekadar metode tambahan, melainkan bagian integral dari sistem pendidikan pesantren yang dirancang untuk mendukung kesejahteraan holistik santri.

## BAB III

### METODELOGI PENELITIAN

#### A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif untuk menggali dan mendeskripsikan secara mendalam bagaimana penggunaan *Qur'anic Healing* sebagai *coping stress* oleh santri di Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup. Penelitian kualitatif dengan menggunakan deskriptif kualitatif merupakan metode penelitian mendalam yang berfokus pada pemahaman fenomena kompleks dalam konteks dunia nyata.

Menurut Moleong, deskriptif kualitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan fenomena yang terjadi pada objek penelitian secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat objek yang diteliti. Sugiono menambahkan Penelitian deskriptif kualitatif adalah penelitian yang digunakan untuk mendeskripsikan, menggambarkan, dan memahami fenomena atau kejadian tertentu berdasarkan data kualitatif tanpa mengukur atau membandingkan angka-angka, namun lebih pada penggambaran yang mendalam.

Metode ini berguna untuk memahami fenomena yang kompleks dan dinamis, memperoleh pemahaman mendalam tentang konteks tertentu, serta mengidentifikasi pola, tema, dan hubungan yang mungkin tidak diungkapkan oleh metode penelitian lain.<sup>68</sup> Penelitian kualitatif dipilih

---

<sup>68</sup> Pahleviannur, M. R., De Grave, A., Saputra, D. N., Mardianto, D., Hafrida, L., Bano, V. O., ... & Sinthania, D. Metodologi penelitian kualitatif. Pradina Pustaka (2022): 1-103.

karena memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman mendalam mengenai pengalaman subjektif santri dalam menghadapi stres melalui pendekatan spiritual yang berfokus pada ajaran Al-Qur'an.

Deskriptif kualitatif digunakan sebagai pendekatan penelitian untuk menggali pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman, persepsi, atau fenomena yang dialami oleh santri. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggambarkan secara terperinci kondisi atau situasi yang terjadi pada santri dalam konteks tertentu, seperti kehidupan di pesantren, proses pembelajaran, interaksi sosial, serta nilai-nilai yang mereka terima.

Dengan demikian, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengungkapkan makna yang terkandung dalam pengalaman sehari-hari santri, tanpa bergantung pada analisis kuantitatif atau pengujian hipotesis. Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif di lingkungan pesantren, wawancara mendalam dengan santri yang dipilih secara purposive dan analisis dokumen terkait praktik *Qur'anic Healing*.

Observasi partisipatif dilakukan untuk memahami dinamika sehari-hari di pesantren serta bagaimana *Qur'anic Healing* diterapkan dalam konteks nyata. Wawancara mendalam memungkinkan peneliti untuk menggali pengalaman pribadi, persepsi, dan interpretasi santri tentang efek dan manfaat dari metode ini.<sup>69</sup>

Analisis dokumen melibatkan kajian terhadap materi-materi yang digunakan dalam praktik *Qur'anic Healing*, seperti buku panduan, ayat-

---

<sup>69</sup> Wijaya, H. Analisis Data Kualitatif: sebuah tinjauan teori & praktik. Sekolah Tinggi Theologia Jaffray (2019): 1-133.

ayat Al-Qur'an yang sering dibaca, dan doa-doa yang diajarkan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari narasi dan observasi. Melalui pendekatan ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mendalam tentang efektivitas dan cara penggunaan *Qur'anic Healing* sebagai strategi *coping stress*, serta implikasinya bagi kesehatan mental dan spiritual santri.

## **B. Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian merupakan tempat penelitian melakukan penelitian dalam rangka mendapatkan data yang sebenarnya tentang Fenomena yang akan diteliti.

Lokasi yang menjadi objek penelitian ini yaitu Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup. Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup menyelenggarakan program tahfidz Al-Qur'an yang intensif, yang sejalan dengan fokus penelitian mengenai penerapan *Qur'anic Healing* sebagai strategi *coping stress* di kalangan santri. Program tahfidz intensif semacam ini umumnya dirancang untuk menghasilkan hafidz dan hafidzah dalam waktu yang singkat, dengan metode pengajaran yang terstruktur dan komprehensif.

Dengan populasi santri yang beragam, lokasi ini menyediakan peluang untuk memperoleh data yang representatif, sehingga meningkatkan validitas dan reliabilitas temuan penelitian. Menurut data Kementerian Agama, jumlah santri di Indonesia mencapai jutaan yang tersebar di ribuan pondok pesantren, menunjukkan keragaman dan

besarnya populasi santri yang dapat menjadi sumber data yang kaya untuk penelitian.

## **C. Objek dan Subjek Penelitian**

### **1. Objek Penelitian**

Objek penelitian adalah metode *Qur'anic Healing* itu sendiri, yaitu bagaimana metode ini digunakan sebagai cara untuk mengatasi stres di kalangan santri. Objek ini mencakup teknik-teknik spesifik yang digunakan dalam *Qur'anic Healing*, seperti pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an tertentu, dzikir, doa, serta praktik spiritual lainnya yang diintegrasikan dalam kehidupan sehari-hari santri.

### **2. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian adalah entitas yang menjadi fokus dalam suatu studi ilmiah, mencakup individu, kelompok, tempat, atau objek yang dapat memberikan data dan informasi relevan terkait permasalahan yang diteliti. Adapun subjek penelitian adalah para santri di Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup yang menggunakan metode *Qur'anic Healing* untuk mengatasi stres.

Santri yang menjadi subjek penelitian dipilih berdasarkan kriteria tertentu, misalnya mereka yang telah mengalami atau sedang mengalami stres dan aktif menggunakan metode *Qur'anic Healing* sebagai strategi *coping* mereka. Subjek ini akan memberikan informasi melalui wawancara mendalam mengenai pengalaman pribadi mereka, persepsi tentang efektivitas metode tersebut, dan dampak yang dirasakan dalam mengelola stres.

Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak enam orang santri, yang terdiri atas tiga santri putra dan tiga santri putri. Para santri tersebut berasal dari latar belakang usia dan tingkat hafalan yang beragam, sehingga mampu memberikan variasi perspektif dalam memahami proses coping terhadap stres melalui penerapan metode *Qur'anic Healing*.

Selain itu, penelitian ini juga melibatkan satu orang ustadzah sebagai subjek tambahan yang memiliki peran sentral dalam pelaksanaan metode tersebut di lingkungan pondok pesantren. Pemilihan ustadzah tersebut didasarkan pada kapasitasnya sebagai pembimbing utama *Qur'anic Healing* serta penguasaannya terhadap proses, efektivitas, dan dampak metode tersebut terhadap kondisi psikologis para santri.

Seluruh subjek dalam penelitian ini dipilih secara purposive, yakni berdasarkan pertimbangan kesesuaian karakteristik subjek dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti guna memperoleh data yang relevan dan mendalam.

#### **D. Jenis Sumber Data**

Dalam penelitian " Penggunaan *Qur'anic Healing* Sebagai *Coping stress* Oleh Santri Di Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup" sumber data primer dan sekunder yang digunakan adalah sebagai berikut:

## 1. Primer

Data primer adalah data penelitian yang diperoleh langsung dari sumber utama, yaitu melalui wawancara langsung dengan santri di Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup. Menurut Sugiyono, data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumber pertama melalui wawancara, observasi, kuesioner, atau dokumentasi yang dilakukan oleh peneliti.

John W. Creswell juga menyoroti bahwa data primer dalam studi kasus sering kali melibatkan berbagai sumber informasi untuk memberikan gambaran yang lebih holistik dan mendalam tentang fenomena yang diteliti. Peneliti memperoleh data tersebut dengan berinteraksi langsung dan menggali informasi mengenai pengalaman pribadi santri dalam menggunakan metode *Qur'anic Healing* untuk mengatasi stres.<sup>70</sup>

## 2. Sekunder

Data sekunder adalah data yang melengkapi sumber data primer. Menurut Sugiyono, data sekunder berfungsi sebagai pelengkap atau pembanding dari data primer dan bisa digunakan untuk memperkaya pemahaman dalam suatu penelitian, serta memberikan perspektif atau konteks yang lebih luas terhadap masalah yang sedang diteliti.

---

<sup>70</sup> Achjar, K. A. H., Rusliyadi, M., Zaenurrosyid, A., Rumata, N. A., Nirwana, I., & Abadi, A. Metode penelitian kualitatif: Panduan praktis untuk analisis data kualitatif dan studi kasus. PT. Sonpedia Publishing Indonesia (2023): 1-43.

John W. Creswell menyoroti bahwa penggunaan data sekunder memungkinkan peneliti untuk memperoleh perspektif tambahan dan triangulasi data, sehingga meningkatkan kredibilitas dan keandalan hasil penelitian. Sumber data sekunder diperoleh dari penelitian terkait penggunaan terapi *Qur'anic Healing*, manajemen stres dan kesehatan mental, buku, tesis, jurnal dan website terkait pendidikan pesantren.<sup>71</sup>

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

Kualitas dan kelengkapan data yang dihasilkan dalam penelitian kualitatif sangat menentukan kualitas penelitian secara keseluruhan. Oleh karena itu, metode pengumpulan data yang digunakan peneliti harus direncanakan secara matang agar informasi yang diperoleh bersifat menyeluruh dan relevan. Untuk mencapai tujuan tersebut, peneliti menggunakan berbagai teknik pengumpulan data yang saling melengkapi.

### **1. Observasi**

Observasi dalam penelitian kualitatif menggunakan studi kasus merupakan suatu metode pengumpulan data dimana peneliti mengamati secara langsung dan mencatat perilaku, interaksi, dan keadaan dalam konteks dunia nyata yang relevan dengan kasus yang diteliti. Menurut para ahli, observasi memberikan kesempatan kepada peneliti untuk memperoleh pemahaman yang mendalam dan komprehensif terhadap fenomena yang diteliti. Robert K. Yin

---

<sup>71</sup> Achjar, K. A. H., Rusliyadi, M., Zaenurrosyid, A., Rumata, N. A., Nirwana, I., & Abadi, A. Metode penelitian kualitatif: Panduan praktis untuk analisis data kualitatif dan studi kasus. PT. Sonpedia Publishing Indonesia (2023): 1-43.

menekankan bahwa observasi memungkinkan peneliti menangkap dinamika dan kompleksitas situasi yang mungkin tidak diungkapkan melalui wawancara atau data dokumenter.<sup>72</sup>

Proses observasi dalam penelitian ini dimulai dengan menentukan lokasi dan waktu observasi yang tepat untuk mengamati perilaku santri dalam menggunakan *Qur'anic Healing*. Peneliti kemudian membuat rencana observasi yang rinci, termasuk apa yang akan diobservasi, bagaimana cara mengumpulkan data, dan siapa yang akan diobservasi. Selanjutnya, peneliti mengamati secara langsung perilaku santri dalam menggunakan *Qur'anic Healing*, seperti cara mereka membaca Al-Quran, melakukan dzikir, dan mempraktikkan teknik relaksasi.

Peneliti juga mencatat data yang relevan dengan penelitian, seperti catatan lapangan, foto, dan video. Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis untuk memahami perilaku santri dalam menggunakan *Qur'anic Healing*.

## **2. Wawancara**

Wawancara adalah metode pengumpulan data yang melibatkan interaksi langsung antara peneliti dan partisipan untuk menggali informasi mendalam mengenai pengalaman, pandangan, dan persepsi partisipan terhadap fenomena yang sedang diteliti. John W. Creswell menjelaskan bahwa dalam penelitian kualitatif, wawancara dapat dilakukan dalam berbagai format, antara lain wawancara terstruktur,

---

<sup>72</sup> Yuliani, W., & Supriatna, E. Metode penelitian bagi pemula. Penerbit Widina (2023): 1-19.

semi terstruktur, dan tidak terstruktur, tergantung pada tujuan penelitian dan kebutuhan informasi.

Wawancara memungkinkan peneliti untuk mengajukan pertanyaan terbuka yang memungkinkan partisipan memberikan tanggapan terperinci dan bermakna serta mengungkapkan aspek-aspek yang mungkin tidak muncul melalui metode pengumpulan data lainnya. Wawancara juga memungkinkan peneliti untuk memodifikasi pertanyaan berdasarkan tanggapan peserta, sehingga menghasilkan data yang kaya dan mendalam untuk analisis kasus.<sup>73</sup>

Proses wawancara ini dimulai dengan menentukan tujuan dan kebutuhan informasi yang ingin dikumpulkan. Peneliti kemudian memilih format wawancara yang sesuai, yaitu wawancara semi terstruktur, untuk menggali informasi mendalam mengenai pengalaman, pandangan, dan persepsi santri terhadap penggunaan *Qur'anic Healing*. Peneliti menyiapkan pertanyaan terbuka yang memungkinkan santri memberikan tanggapan terperinci dan bermakna.

Selama wawancara, peneliti memodifikasi pertanyaan berdasarkan tanggapan santri untuk menghasilkan data yang kaya dan mendalam. Wawancara ini memungkinkan peneliti untuk mengungkapkan aspek-aspek yang mungkin tidak muncul melalui metode pengumpulan data lainnya, sehingga menghasilkan deskripsi

---

<sup>73</sup> Achjar, K. A. H., Rusliyadi, M., Zaenurrosyid, A., Rumata, N. A., Nirwana, I., & Abadi, A. Metode penelitian kualitatif: Panduan praktis untuk analisis data kualitatif dan studi kasus. PT. Sonpedia Publishing Indonesia (2023): 1-43.

yang komprehensif mengenai penggunaan *Qur'anic Healing* oleh santri di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Kautsar Curup.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi pada penelitian kualitatif dengan menggunakan studi kasus merupakan suatu metode pengumpulan data dimana dokumen-dokumen yang relevan ditelaah dan dianalisis untuk memperoleh informasi mendalam mengenai kasus yang diteliti. Menurut para ahli, dokumentasi mencakup berbagai sumber tertulis atau rekaman seperti laporan resmi, buku harian, surat, email, artikel, foto, video, dan dokumen arsip.

John W. Creswell menambahkan bahwa penggunaan dokumen dalam studi kasus memungkinkan peneliti mengakses data yang mungkin tidak tersedia melalui wawancara atau observasi langsung, dan memberikan bukti tambahan yang mendukung atau menjelaskan temuan dasar.<sup>74</sup> Dengan bantuan dokumentasi, peneliti juga dapat melihat pola, tren dan hubungan dalam data yang dikumpulkan, sehingga memberikan gambaran yang lebih komprehensif terhadap kasus yang diselidiki.

Melalui analisis dokumen yang mendalam, peneliti dapat mengidentifikasi tema-tema kunci dan mengembangkan narasi komprehensif mengenai fenomena yang diteliti.

---

<sup>74</sup> Achjar, K. A. H., Rusliyadi, M., Zaenurrosyid, A., Rumata, N. A., Nirwana, I., & Abadi, A. Metode penelitian kualitatif: Panduan praktis untuk analisis data kualitatif dan studi kasus. PT. Sonpedia Publishing Indonesia (2023): 1-43.

## **F. Analisis Data**

Setelah informasi yang dibutuhkan peneliti terkait *Qur'anic Healing* telah terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data yang diperoleh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, sehingga analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif kualitatif. Proses ini dimulai dengan menganalisis berbagai data yang dikumpulkan selama penelitian, yang meliputi wawancara, observasi, dan dokumentasi, dan kemudian beralih ke penarikan kesimpulan.<sup>75</sup> Dalam metode deskriptif kualitatif, teknik analisis data dilakukan melalui tiga tahap utama, yaitu:

### **1. Reduksi Data**

Reduksi data adalah proses menyederhanakan, memilah dan memfokuskan data mentah yang dikumpulkan selama penelitian. Tujuan utama reduksi data adalah untuk mengatur dan mengumpulkan data sedemikian rupa sehingga lebih mudah untuk dipahami dan dianalisis.<sup>76</sup>

Dalam konteks ini, reduksi data melibatkan pemilihan data yang paling relevan, mengabaikan data yang tidak perlu, dan mengelompokkan data ke dalam kategori atau tema yang bermakna. Proses ini membantu peneliti mengidentifikasi pola, tema, dan hubungan dalam data, sehingga memudahkan dalam menarik kesimpulan dan menafsirkannya.

---

<sup>75</sup> Pahleviannur, M. R., De Grave, A., Saputra, D. N., Mardianto, D., Hafrida, L., Bano, V. O., ... & Sinthania, D. Metodologi penelitian kualitatif. Pradina Pustaka (2022): 1-215.

<sup>76</sup> Pahleviannur et al.

## **2. Penyajian Data**

Penyajian data adalah proses mengatur dan menampilkan data yang telah disederhanakan dalam format yang memudahkan analisis dan penarikan kesimpulan.<sup>77</sup> Tujuan dari penyajian data adalah untuk menggambarkan hasil penelitian secara jelas dan terstruktur, sehingga peneliti dan pembaca dapat dengan mudah memahami informasi yang telah dikumpulkan dan dianalisis.

Dalam penelitian kualitatif, data dapat disajikan dalam berbagai bentuk, seperti narasi, tabel, diagram, peta, dan model konseptual.

## **3. Menarik Kesimpulan**

Kesimpulan merupakan hasil akhir dari analisis data yang menunjukkan pemahaman mendalam peneliti terhadap fenomena yang dipelajari. Kesimpulan ini didasarkan pada temuan-temuan yang muncul selama pengumpulan dan analisis data, yang kemudian diinterpretasikan sesuai dengan konteks penelitian. Biasanya, kesimpulan kualitatif menjelaskan tema-tema utama, pola, dan hubungan yang ditemukan, serta implikasinya.

Selain itu, kesimpulan juga mencakup refleksi peneliti tentang relevansi dan kontribusi penelitian terhadap pengetahuan yang ada, serta memberikan rekomendasi untuk penelitian lanjutan atau aplikasi praktis. Kesimpulan bertujuan untuk memberikan pemahaman yang

---

<sup>77</sup> Pahleviannur et al.

lengkap dan mendetail tentang topik yang diteliti, sehingga dapat memberikan wawasan baru dan memperkaya literatur yang ada.

## **BAB IV**

### **TEMUAN PENELITIAN dan PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup**

##### **1. Sejarah Pondok Pesantren**

Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar hadir di tengah masyarakat dengan tujuan utama sebagai lembaga dakwah Islam yang berfokus pada penyebaran risalah Nabi Muhammad SAW, melalui metode penghafalan Al-Qur'an. Lembaga ini memiliki misi untuk menciptakan generasi Qur'ani, yakni anak-anak yang tidak hanya memiliki ketakwaan dan akhlak yang baik, tetapi juga memiliki komitmen tinggi terhadap ajaran Al-Qur'an.

Awalnya, Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar dikenal dengan nama Rumah Qur'an, yang didirikan pada 1 Desember 2011 oleh Ustadz Sugito M.H.I. di kediamannya yang berlokasi di lingkungan IAIN Curup. Rumah Qur'an ini didirikan dengan semangat yang tinggi dan tekad untuk mencetak generasi yang mencintai dan menghafal Al-Qur'an dengan baik. Semangat ini menyebabkan Rumah Qur'an di Griya IAIN Curup mengalami perkembangan yang signifikan.

Dengan semakin berkembangnya Rumah Qur'an Al-Kautsar, semakin meningkat pula minat masyarakat untuk mengirimkan anak-anak mereka untuk belajar di tempat tersebut. Melihat antusiasme yang terus berkembang, serta bertambahnya jumlah santri, muncul kebutuhan untuk menyediakan fasilitas yang lebih luas dan nyaman guna mendukung kegiatan belajar-mengajar yang lebih efektif.

Oleh karena itu, pada 1 April 2018, dengan dukungan dari berbagai pihak, Rumah Qur'an Al-Kautsar dipindahkan ke lokasi yang lebih strategis di Jalan Merdeka, Kelurahan Air Rambai, Kecamatan Curup Kota, Kabupaten Rejang Lebong, Provinsi Bengkulu. Lokasi baru ini memiliki keunggulan karena terletak di jalur utama kota, sehingga memudahkan aksesibilitas bagi masyarakat yang ingin bergabung.

Perpindahan ini meningkatkan popularitas Rumah Qur'an Al-Kautsar, yang terbukti dengan semakin bertambahnya jumlah santri yang mendaftar. Bahkan, Rumah Qur'an ini menjadi pusat referensi utama dalam pengembangan Taman Pendidikan Al-Qur'an (TPQ) di Rejang Lebong, serta memberikan alternatif pendidikan yang berkualitas bagi masyarakat yang ingin belajar membaca dan menghafal Al-Qur'an dengan baik.

Pada Juni 2021, setelah pembangunan fasilitas baru yang didukung oleh berbagai pihak, Rumah Qur'an Al-Kautsar yang berlokasi di Air Putih Baru, Kecamatan Curup Selatan, Kabupaten Rejang Lebong, Provinsi Bengkulu selesai. Setelah mempersiapkan berbagai kebutuhan untuk mendukung kegiatan belajar-mengajar yang optimal, pada Juli 2021, status Rumah Qur'an Al-Kautsar resmi berubah menjadi Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar, mengingat banyaknya santri yang memilih untuk menetap dan mengikuti program tahfidz di tempat tersebut.

Perubahan ini membawa Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar semakin dikenal oleh masyarakat luas, terutama berkat lokasinya yang strategis dan fasilitas yang memadai. Peningkatan jumlah santri yang signifikan menjadikan Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar

sebagai salah satu pusat pendidikan yang dijadikan rujukan bagi pengembangan pondok pesantren lainnya di wilayah Rejang Lebong.

Kehadirannya memberikan masyarakat pilihan alternatif untuk menitipkan anak-anak mereka, agar mereka dapat mempelajari dan menghafal Al-Qur'an dengan lebih terstruktur, nyaman, dan kondusif.<sup>78</sup>

## **2. Letak Geografis**

Letak Geografis Pondok Pesantren Al-Kautsar Rejang Lebong  
Pondok Pesantren Al-Kautsar terletak di Air Putih Baru Kecamatan Curup Selatan, Kabupaten Rejang lebong, Provinsi Bengkulu.

Sebelah Timur : Berbatasan dengan Rumah penduduk

Sebelah Selatan : Berbatasan dengan Rumah penduduk

Sebelah Barat : Berbatasan dengan jalan raya

Sebelah Utara : Berbatasan dengan Rumah Penduduk

## **3. Visi dan Misi Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al- Kautsar**

### **a. Visi**

Visi Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Rejang Lebong adalah melahirkan generasi muda yang rabbaniyyah, berkualitas dan bertanggung jawab, membentuk mental yang baik dan akhlak yang mulia melalui hafalan Al-Qur'an, dan membentuk kader yang peduli terhadap islam dan kondisi umat islam serta menyebarkan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan Sunnah.<sup>79</sup>

---

<sup>78</sup> Dokumentasi Arsip Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 06 Maret 2025

<sup>79</sup> Dokumentasi Arsip Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 06 Maret 2025

b. Misi

Adapun misi yang ingin di capai Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Rejang Lebong adalah :

- 1) Menyelenggarakan pendidikan yang mengajarkan materi Al-Qur'an dengan cara Tahsin, Tahfizh dan memberikan pemahamannya yang benar.
- 2) Mengajarkan dan menjelaskan kandungan yang ada di dalam Al-Qur'an dan dan Sunnah serta mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari.
- 3) Menyelenggarakan pendidikan hafalan Quran sejak dini sampai lanjutan.

#### **4. Keadaan Sarana dan Prasarana serta Kegiatan**

a. Keadaan Sarana dan Prasarana

Untuk mencapai tujuan pendidikan yang optimal, suatu lembaga pendidikan perlu memiliki sarana dan prasarana yang memadai. Dalam hal ini, Pondok Pesantren Al-Kautsar yang terletak di Air Putih Baru, Kecamatan Curup Selatan, Kabupaten Rejang Lebong, Provinsi Bengkulu, juga memerlukan fasilitas yang mendukung proses pendidikan, khususnya dalam kegiatan penghafalan Al-Qur'an. Sarana dan prasarana yang ada di Pondok Pesantren Al-Kautsar memiliki peranan yang sangat penting dalam menunjang kelancaran proses tahfidz. Beberapa fasilitas yang tersedia di Pondok Pesantren Al-Kautsar meliputi:<sup>80</sup>

---

<sup>80</sup> Dokumentasi Arsip Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 06 Maret 2025

Hasil dari observasi menunjukkan bahwa fasilitas dan peralatan yang tersedia di Pondok Pesantren Al-Kautsar tergolong memadai. Prasarana dan peralatan tersebut memiliki peranan yang sangat penting dalam mendukung proses penghafalan Al-Qur'an, karena mempermudah interaksi antara pembina atau pembimbing dengan santri, serta meningkatkan efektivitas kegiatan belajar mengajar.<sup>81</sup>

b. Jadwal kegiatan Santri Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al Kautsar

**Tabel 4.1**

Jadwal Kegiatan

Jam	Kegiatan
03:30 - 05:00	Bangun pagi, sholat tahajud, sholat shubuh
05:00 - 07:00	Halaqoh Tahfidzul Quran
07:00 - 08:15	Sarapan, piket kebersihan, persiapan masuk halaqoh
08:15 - 09:30	Halaqoh Tahfidzul Quran
09:30 - 09:45	Istirahat
09:45 - 11:00	Kembali halaqoh (dhuha)
11:00 - 13:15	Qailulah, sholat dzuhur, makan siang
13:15 - 14: 45	Halaqoh Tahfidzul Quran
14:45 - 15: 30	Materi diniyyah
15:30 - 16:00	Sholat Ashar
16:00 - 16:45	Muroja'ah Alquran
16:45 - 17:45	Olahraga, bersih diri, bersih lingkungan
17:45 - 18:30	Al Ma'surat, dan sholat maghrib

---

<sup>81</sup> Observasi :Ustadzah. Yessy Misra S.Pd.I, Pembina Pondok Pesantren Al-Kautsar, Wawancara, Tanggal 06 Maret 2025

18:30 - 19:30	Makan malam
19:30 - 21:00	Sholat isya dan Halaqoh tahfidzul quran
21:00 - 21:30	Materi diniyyah
21:30 - 03:30	Istirahat malam
<b>Catatan : sabtu 08:00 - 10:30 (Pelajaran umum)</b>	

## **5. Stuktur Kepengurusan Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al Kautsar Curup**

### **Struktur Pengurus Yayasan Ainul Jariyah (Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al Kautsar)**

Penanggung Jawab	: Sugito, M.Hi
Penasehat	: Yulra Martis, S.Hi
Ketua	: Yessy Misra, S.Pd.I
Bendahara	: Jokro Adius, S.Pd.I
Sekretaris	: Winda Rahmah, S.Pd.i

### **Struktur Pengurus Pondok Pesantren Al Kautsar**

Mudir pondok	: Muhammad Zakariyya Al Hafidz
Bendahara	: Yessy Misra, S.Pd.I
Sekretaris	: Muhammad Hauzan Khairul Fatih
Keamanan	: Sukidi
Dapur	: Bude Memes
Kesantrian	: Syahid Azmi
Kesehatan dan Olahraga	: M. Iqbal Al Farizi
Musyrif	: Abdul Latief
Musyrifah	: Gisca Dwi Aulia

## **6. Data keadaan Pembina**

Peran pembina Tahfiz dalam proses penghafalan Al-Qur'an memiliki signifikansi yang sangat besar dan menjadi faktor penentu utama

keberhasilan santri di Pondok Pesantren Al Kautsar Rejang Lebong. Data mengenai pembina atau pembimbing tahfiz di Pondok Pesantren Al Kautsar adalah sebagai berikut.<sup>82</sup>

**Tabel 4.2**

Data Keadaan Pembina

No.	Nama	Jabatan	Pendidikan Terakhir
1.	Sugito, M. Hi	Direktur & pembimbing tahfidz	S2 (Hukum Islam) IAIN Fatmawati Bengkulu
2.	Muhammad Zakariyya Al Hafidz	Mudir Pondok	Ponpes Temboro Jawa Timur
3.	Muhammad Hauzan Khairul	Pembimbing tahfidz	Ponpes Ibadurrahman Medan
4.	Abdul Latief Al Hafidz	Pembimbing tahfidz	Ponpes Al Kautsar Curup
5.	M. Alfin Al Muzaki	Pembimbing Tahfidz	Ponpes Modern Darussalam (Gontor)
6.	Muhammad Iqbal Alfaridzi	Pembimbing Tahfidz	Ponpes Modern Darussalam (Gontor)
7.	Yessy Misra, S.Pdi	Pembimbing tahfidz	S1 (Pendidikan Agama Islam) UIN Imam Bonjol Padang
8.	Siska, S.Pd	Pembimbing tahfidz	S1 (Pendidikan Agama Islam)
9.	Nasywa Al Hafidzah	Pembimbing tahfidz	Ponpes STFQ Bogor
10.	Gisca Dwi Aulia	Pembimbing tahfidz	Ponpes Al Kautsar Curup

<sup>82</sup> Dokumentasi Arsip Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 06 Maret 2025

11.	Syifa Arvian Zahra	Pembimbing tahfidz	Ponpes Al Kautsar Curup
-----	--------------------	--------------------	-------------------------

## 7. Data Keadaan Santri

Jumlah santri di Pondok Pesantren Al-Kautsar mengalami peningkatan yang konsisten setiap tahunnya, seiring dengan pertumbuhan jumlah penduduk serta meningkatnya kesadaran mengenai pentingnya menghafal Al-Qur'an di kalangan umat Muslim. Data terkait santri di Pondok Pesantren Al-Kautsar adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.4**

Data keadaan santri

Laki – laki	Perempuan	Jumlah
16	23	39

Sumber: *Dokumentasi Pondok Pesantren Al Kautsar*

## 8. Subjek Penelitian

Penelitian ini diawali dengan pengumpulan data mengenai Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup melalui wawancara dengan pengurus pondok. Selanjutnya, penelitian ini berfokus pada penggunaan *Qur'anic Healing* sebagai strategi *coping* terhadap stres dalam menghafal yang dialami oleh santri di pondok pesantren tersebut. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan informan yang terdiri dari pengurus pondok serta santri yang telah ditetapkan berdasarkan rekomendasi pihak pondok.

**Tabel 4.5**

Nama-nama Informan

No.	Nama	Alamat	Jabatan
-----	------	--------	---------

1.	Gisca Dwi Aulia	Jambi	Guru Pembimbing
2.	Lera Alifia	Empat Lawang	Santri
3.	Sindi	Curup	Santri
4.	Sofia Nurul	Curup	Santri
5.	M. Ilham Nasrullah	Bengkulu	Bendahara/ Guru pembimbing
6.	Hafy Ainurinu	Palak Curup	Santri
7.	M. Lutfi	Medan	Santri

## **B. Temuan Hasil Penelitian**

### **1. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Stres pada Santri Dalam Menghafal Al-Qur'an**

Stres dalam proses menghafal merupakan suatu fenomena yang kerap dialami oleh santri di lingkungan pesantren. Aktivitas menghafal, khususnya dalam jumlah yang besar, menuntut tingkat konsentrasi yang tinggi, kapasitas daya ingat yang optimal, serta kestabilan kondisi psikologis. Namun, tidak semua santri mampu menghadapi tuntutan tersebut dengan baik.<sup>83</sup>

Sebagian besar dari mereka mengalami tekanan yang bersumber dari berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri (internal) maupun dari lingkungan sekitar (eksternal).

---

<sup>83</sup> Hardjo, S. Studi Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa SMA Swasta Budisatrya Medan (2021): 1-99.

Selain faktor internal, faktor eksternal turut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres santri. Tekanan yang berasal dari lingkungan pesantren, seperti tuntutan pencapaian target hafalan dalam jangka waktu tertentu, metode pengajaran yang kurang fleksibel, serta ekspektasi dari guru dan orang tua, sering kali menjadi faktor utama penyebab stres.

Di samping itu, interaksi sosial dengan sesama santri juga dapat berdampak terhadap kondisi psikologis mereka, terutama apabila terdapat kompetisi yang ketat atau kurangnya dukungan emosional dari lingkungan sekitar. Dengan memahami berbagai faktor yang mempengaruhi stres dalam menghafal, diharapkan dapat dirumuskan strategi yang lebih efektif dalam mengelola tekanan tersebut, sehingga santri dapat menjalani proses menghafal dengan lebih optimal dan kondusif.

Hal ini diperkuat dari hasil wawancara dengan salah satu ustadzah, sebagai berikut:

*"Di pondok ini, kami menerapkan sistem target hafalan yang disesuaikan dengan kemampuan masing-masing santri, dan walaupun ada beberapa yang mengalami tantangan dalam mencapainya, kami menganggap itu sebagai bagian wajar dari proses belajar. Kami melihat bahwa stres pada santri tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti dorongan dari orang tua atau teman, tetapi juga faktor internal seperti rasa cemas dan ketidakpercayaan diri. Karena itu, kami berusaha mendampingi mereka dengan pendekatan yang lebih sabar, menggunakan teknik hafalan bertahap, serta menciptakan lingkungan pondok yang nyaman dan mendukung, agar santri*

*tetap termotivasi dan semangat dalam menghafal Al-Qur'an.*"<sup>84</sup>

Berikut adalah faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada santri dalam menghafal Al-Qur'an:

a. Faktor Internal

Faktor internal yang mempengaruhi stres santri dalam menghafal meliputi kesiapan mental, motivasi, dan kapasitas kognitif. Kesiapan mental menentukan kemampuan mengelola tekanan, sedangkan motivasi berperan dalam menjaga konsistensi dan ketahanan terhadap stres.

Selain faktor psikologis, kondisi fisik seperti kurang istirahat dan pola makan tidak seimbang turut berkontribusi terhadap peningkatan stres, penurunan konsentrasi, dan efektivitas menghafal. Dengan demikian, kesiapan mental, motivasi, dan kondisi fisik yang baik menjadi kunci dalam menurunkan stres dan mendukung keberhasilan hafalan. Hal ini diperkuat dari hasil wawancara sebagai berikut:

*"Waktu awal menghafal saya belum bisa ngaji dan masih belajar tahsin, jadi susah banget buat ngikutin sampai kadang nangis, apalagi masih suka bingung jaga niat, mengatur waktu hafalan sama murojaah, dan melawan rasa malas, ditambah kadang target harian nggak tercapai karena ada ayat yang sulit, itu bikin kepikiran sampai pernah sakit, telat datang bulan, bahkan kena magh, tapi karena niat pengen bisa hafal Qur'an, saya terus maksa diri buat sabar, istighfar, baca ulang ayat-ayatnya, dan*

---

<sup>84</sup> Gisca Dwi Aulia, Wawancara Ustadzah Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 19 Maret 2025

*ambil motivasi dari artinya biar tetap semangat walaupun kadang suntuk dan nyalahin diri sendiri.”<sup>85</sup>*

*”Selama dua tahun menghafal, rasanya benar-benar diuji ayat yang diulang-ulang tetap susah masuk, pas setoran malah lupa, dan hafalan baru bikin hafalan lama hilang karena kurang murojaah. Paling berat itu saat tasmi’ akhir tahun, harus setor semua sekaligus, bikin stres banget. Tantangan terbesarnya justru dari diri sendiri, kayak mengatur waktu, lawan malas, jaga hati, meluruskan niat, dan tetap semangat walau target harian kadang jadi beban. Saking stresnya, kadang sampai sakit atau telat datang bulan. Tapi sebisa mungkin tetap dipaksa ngafal, istighfar, tarik napas, sabar, dan terus yakin insyaAllah bisa selesai.”<sup>86</sup>*

Hal ini diperkuat oleh informan lain yang mengatakan bahwa rasa malas, ngantuk, dan kurangnya fokus menjadi hambatan utama dalam menjaga konsistensi menghafal Al-Qur’an.

*”Selama ngafal, aku sering ngantuk di halaqah dan harus maksa diri biar nggak ketinggalan sama teman, kadang juga ngerasa malas banget sampai nggak mau ngaji, tantangannya tuh sering mager, hafalan nggak terulang, bacaannya terbirit-birit karena ngajinya belum lancar, terus pas lagi di fase males banget, target hafalan malah jadi beban karena cuma dapet setengah dari yang seharusnya, tapi walaupun berat, aku coba sabar, nahan nangis, dan biasanya nyari semangat lagi dengan baca ayat-ayat motivasi dari Al-Qur’an.”<sup>87</sup>*

Hal ini diperkuat oleh informan lain yang menyampaikan bahwa tekanan datang dari sulitnya ayat-ayat yang mirip serta beban target hafalan yang tidak tercapai sepenuhnya membuat proses menghafal terasa semakin berat.

*”Ngafal Qur’an itu kadang lancar, kadang susah banget, apalagi pas nemu ayat yang mirip-mirip, itu bikin bingung*

---

<sup>85</sup> Lera Alifia, Wawancara Santri Putri Pondok Pesantren Tahfidz Qur’an Al-Kautsar Curup, 06 Maret 2025

<sup>86</sup> Sofia Nurul, Wawancara Santri Putri Pondok Pesantren Tahfidz Qur’an Al-Kautsar Curup, 06 Maret 2025

<sup>87</sup> Sindi, Wawancara Santri Putri Pondok Pesantren Tahfidz Qur’an Al-Kautsar Curup, 06 Maret 2025

*dan butuh diulang-ulang terus. Target hafalan kadang bikin tertekan, tapi biasanya aku nenangin diri dulu, istighfar, terus coba pelan-pelan murojaah lagi biar nggak makin stres."<sup>88</sup>*

*"Pengalaman ngafal itu naik turun sih, kadang lancar, kadang juga stuck di satu ayat, yang bikin berat itu pas target harian nggak tercapai karena ayatnya susah dihafal, bawaannya jadi stress, tapi biasanya aku ngurangin tekanan itu dengan dengerin murottal, tadabbur, atau ngobrol sama teman biar pikiran lebih tenang dan semangat balik lagi."<sup>89</sup>*

Hal ini diperkuat oleh informan lain yang menyatakan bahwa gangguan dari lingkungan sekitar serta perasaan negatif terhadap diri sendiri menjadi tantangan tersendiri dalam proses menghafal Al-Qur'an.

*"Pernah ada masa saat menghafal itu susah banget karena ayatnya sulit, apalagi kalau lagi diajak ngobrol sama teman jadi makin nggak fokus, terus pas gagal hafalan rasanya suntuk, kesel, sampai nyalahin diri sendiri, tapi saya biasanya makin banyak istighfar, nanya ke orang yang lebih pengalaman, baca arti atau tadabbur ayat biar lebih paham, dan meskipun sempat ngerasa lelah dan tertekan secara emosional, alhamdulillah nggak terlalu ngaruh ke kesehatan, cuma kalau udah cemas target nggak tercapai, jadi sering ngulang baca arti ayat biar hati tenang dan semangat balik lagi."<sup>90</sup>*

#### b. Faktor Eksternal .

Faktor eksternal berkontribusi secara signifikan terhadap tingkat stres yang dialami santri dalam proses menghafal. Tekanan yang berasal dari lingkungan pesantren, seperti tuntutan untuk

---

<sup>88</sup> Hafy Ainurinu, Wawancara Santri Putra Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 19 Maret 2025

<sup>89</sup> M. Lutfi, Wawancara Santri Putra Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 19 Maret 2025

<sup>90</sup> M. Ilham Nasrullah, Wawancara Santri Putra Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 19 Maret 2025

memenuhi target hafalan dalam kurun waktu tertentu serta ekspektasi tinggi dari guru dan orang tua, sering kali menjadi pemicu utama stres.

Selain itu, interaksi sosial di antara santri turut mempengaruhi kondisi psikologis mereka. Kompetisi yang ketat dalam menghafal dapat meningkatkan tekanan emosional, terutama apabila santri tidak memperoleh dukungan yang memadai dari teman sebaya maupun lingkungan sekitar. Hal ini diperkuat dari hasil wawancara sebagai berikut:

*"Teman itu cukup berpengaruh dalam proses menghafal, ada yang memberi dampak baik seperti bantu nyimak hafalan, yang bikin saya termotivasi karena ngelihat mereka lancar, tapi ada juga yang sering ngajak ngobrol atau bercanda, sehingga waktu hafalan saya jadi kepotong dan fokus pun teralihkan."<sup>91</sup>*

*"Pengaruh teman sih tergantung, kalau lagi dekat sama teman yang semangat dan fokus buat menghafal, saya jadi ikut semangat juga, merasa terdorong buat lebih rajin dan cepat nyelesain hafalan. Tapi, kalau lagi barengan sama teman yang sering ngajak ngobrol atau main, itu bisa dibawa suasana juga, akhirnya waktu buat menghafalnya jadi berkurang. Kadang malah jadi lupa waktu dan malah ngelantur ngobrol, yang awalnya cuma sebentar jadi lama banget, padahal udah ada target hafalan yang harus dicapai hari itu. Jadi, pengaruh teman itu besar banget, bisa jadi motivasi, tapi juga bisa ngerusak fokus kalau nggak hati-hati."<sup>92</sup>*

Hal ini diperkuat oleh informan lain yang mengatakan bahwa dukungan lingkungan pesantren dan keluarga menjadi

---

<sup>91</sup> Sindi, Wawancara Santri Putri Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 06 Maret 2025

<sup>92</sup> Hafy Ainurinu, Wawancara Santri Putra Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 19 Maret 2025

faktor penting dalam menjaga semangat dan konsistensi selama proses menghafal Al-Qur'an.

*"Selama menghafal, aku merasa cukup didukung karena suasana pondok yang nyaman, program harian yang teratur, dan bimbingan ustadz-ustadzah yang terus memotivasi dan ngingetin untuk istiqomah. Teman juga sangat berpengaruh ada yang bantu nyimak dan bikin termotivasi, tapi kadang juga bikin lalai karena dibawa ngobrol. Persaingan sehat bikin tambah semangat, dan dukungan keluarga yang selalu ngingetin perjuangan mereka bikin aku nggak gampang nyerah."*<sup>93</sup>

*"Lingkungan pesantren sangat mendukung proses menghafal karena ada program harian, target yang jelas, bimbingan dari ustadz dan ustadzah dalam memperbaiki bacaan, serta fasilitas yang memadai, teman juga punya pengaruh besar melihat mereka semangat dan hafalannya lancar bisa jadi motivasi, tapi kadang malah jadi down sendiri kalau lagi malas dan teman tetap fokus, bahkan rasa malas dari teman pun bisa ikut menular. Sementara itu, ustadz-ustadzah selalu memberikan pengaruh positif lewat motivasi dan perbaikan hafalan, dan dukungan keluarga seperti semangat, motivasi, bahkan hadiah, juga bikin tambah semangat dalam menghafal."*<sup>94</sup>

Hal ini diperkuat oleh informan lain yang menyatakan bahwa tekanan justru muncul dari dalam diri sendiri ketika membandingkan capaian hafalan dengan teman yang lebih cepat atau lebih lancar.

*"Menurutku lingkungan pesantren cukup mendukung, karena programnya teratur dan ustadz-ustadzahnya selalu ngasih motivasi dan bimbingan, tapi kadang jadwal yang padat bikin merasa terbebani, apalagi kalau belum siap setor. Teman juga berpengaruh banget kalau mereka semangat, kita jadi ikut terpacu, tapi kadang juga muncul tekanan kalau lihat teman udah jauh hafalannya."*<sup>95</sup>

---

<sup>93</sup> Lera Alefia, Wawancara Santri Putri Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 06 Maret 2025

<sup>94</sup> Sofia Nurul, Wawancara Santri Putri Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 06 Maret 2025

<sup>95</sup> M. Ilham Nasrullah, Wawancara Santri Putra Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 19 Maret 2025

*"Di pesantren ini lingkungannya lumayan mendukung buat ngafal, soalnya ada program harian, jadwal setor, dan ustadz yang selalu ngasih motivasi. Tapi kadang justru tekanan datang dari diri sendiri pas lihat temen udah lancar hafalannya, apalagi kalau target harian belum kecapai, jadi stres sendiri."<sup>96</sup>*

Berdasarkan hasil wawancara, penulis menyimpulkan bahwa tingkat stres santri dalam menghafal Al-Qur'an dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti kesiapan mental, motivasi, kapasitas kognitif, dan kondisi fisik berperan dalam meningkatkan atau menurunkan stres, sedangkan kesulitan mengelola waktu dan ketidakstabilan emosi memperberat tantangan tersebut.

Sementara itu, tekanan lingkungan pesantren, tuntutan capaian, ekspektasi sosial, dan dinamika interaksi teman turut memengaruhi kondisi emosional santri. Meskipun demikian, dukungan dari pesantren, guru, keluarga, dan teman sebaya berkontribusi dalam memperkuat semangat dan konsistensi. Dengan demikian, pengelolaan stres membutuhkan penguatan kesiapan pribadi dan lingkungan yang kondusif.

## **2. Bentuk-Bentuk Teknik *Qur'anic Healing* Yang Diterapkan Pada Santri dalam Menghadapi Stress dalam Menghafal Al-Qur'an**

Bentuk-bentuk teknik *Qur'anic Healing* yang diterapkan pada santri dalam menghadapi stres dalam menghafal Al-Qur'an meliputi beberapa metode utama. Pertama, dzikir dan tadabbur Al-Qur'an,

---

<sup>96</sup> M. Lutfi, Wawancara Santri Putra Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 19 Maret 2025

yaitu membiasakan santri berdzikir serta merenungi makna ayat-ayat yang dihafal untuk menumbuhkan ketenangan batin dan memperdalam ikatan spiritual.<sup>97</sup>

Kedua, terapi murottal dan mendengarkan Al-Qur'an, di mana santri mendengarkan bacaan Al-Qur'an dengan tartil untuk menciptakan suasana hati yang damai dan mengurangi tekanan pikiran. Ketiga, doa dan keyakinan spiritual, yakni mengajarkan santri untuk selalu berdoa dan memperkuat keyakinan bahwa menghafal Al-Qur'an adalah ibadah yang diberi pertolongan oleh Allah, sehingga menumbuhkan optimisme dan ketenangan jiwa.

Dengan ketiga teknik ini, santri diharapkan mampu mengelola stres dan lebih semangat dalam proses menghafal. Hal ini diperkuat dari hasil wawancara dengan salah satu ustadzah, sebagai berikut:

*"Tilawah dan tadabbur Al-Qur'an itu sangat membantu santri menghadapi stres saat menghafal, di pondok ini dzikir dan doa juga sudah jadi kebiasaan harian mereka, ditambah lagi dengan shalat wajib dan sunnah yang membuat hati lebih tenang; biasanya kami juga arahkan mereka membaca ayat-ayat tertentu untuk relaksasi, sambil terus kami bimbing secara spiritual supaya mereka tetap kuat dan semangat dalam menghafal Al-Qur'an."<sup>98</sup>*

a. Dzikir dan Tadabbur Al-Qur'an

Dalam konteks Quranic Healing, dzikir dan tadabbur Al-Qur'an dipandang sebagai pendekatan penyembuhan spiritual yang mengintegrasikan aktivitas mengingat Allah dengan

---

<sup>97</sup> Anisah, N. Teknik Anchor Dzikir Hasbunallah Wani'mal Wakil Untuk Mengatasi Kecemasan Akan Kematian Pada Pasien Di Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan (Doctoral dissertation, UIN. KH Abdurrahman Wahid Pekalongan) (2023).

<sup>98</sup> Gisca Dwi Aulia, Wawancara Ustadzah Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 19 Maret 2025

perenungan makna ayat-ayat Al-Qur'an, yang bertujuan untuk menciptakan ketenangan batin, mengurangi tingkat stres, serta meningkatkan keseimbangan dan energi positif dalam diri individu.

Pelaksanaan dzikir secara rutin dapat membantu santri mencapai ketenangan batin, kestabilan emosional, dan memperkuat keyakinan dalam menghadapi tantangan selama proses menghafal. Adapun tadabbur Al-Qur'an berkontribusi dalam memperdalam pemahaman makna ayat yang dihafal, sehingga meningkatkan motivasi dan keterikatan spiritual santri terhadap Al-Qur'an.

Sinergi antara dzikir dan tadabbur berperan dalam menurunkan tingkat stres serta memperkuat ketahanan mental dan spiritual santri, sehingga mendukung proses menghafal Al-Qur'an secara lebih fokus dan optimal. Hal ini diperkuat dari hasil wawancara sebagai berikut:

*"Kalau aku pribadi, dzikir itu jadi penenang banget pas stres ngafal, biasanya sebelum mulai aku ambil waktu sebentar buat istighfar atau baca tasbih, dan setelahnya rasanya hati lebih tenang, ngafal pun jadi lebih lancar; terus kadang aku juga tadabbur ayat-ayat yang aku hafal, biar makin paham maknanya, dan ayat yang sering aku baca kalau lagi stres itu ayat kursi, soalnya bener-bener bikin hati adem."<sup>99</sup>*

*"Dzikir dan tadabbur itu sangat membantu, baik sebelum maupun saat menghafal, karena pas ada ayat yang susah banget dihafal, dzikir bikin hati jadi lebih tenang, dan tadabbur juga ngebantu banget, apalagi pas semangat lagi*

---

<sup>99</sup> M. Ilham Nasrullah, Wawancara Santri Putri Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 19 Maret 2025

*turun, soalnya setelah baca dan paham arti ayatnya, rasanya jadi lebih mudah masuk ke hati dan lebih gampang dihafal."*<sup>100</sup>

Hal ini diperkuat oleh informan lain yang mengatakan bahwa dzikir dan tadabbur menjadi sarana penting untuk meningkatkan motivasi dan fokus dalam proses menghafal Al-Qur'an.

*"Iya, menurutku dzikir itu benar-benar membantu dalam menghafal, soalnya kadang kita suka ngerasa malas atau drop semangat, tapi pas sadar langsung istighfar banyak-banyak, terus jadi muncul lagi semangatnya buat ngafal, terus tadabbur juga penting banget, bukan cuma pas nemu ayat yang susah, tapi kadang pas lagi senggang aku suka baca arti ayat-ayatnya sambil dipahami, dan itu bikin motivasi untuk ngafal jadi naik lagi."*<sup>101</sup>

*"Menurut saya, dzikir dan tadabbur itu sangat membantu dalam proses menghafal, soalnya kalau lagi ada ayat yang susah atau hati lagi nggak tenang, dzikir bisa bikin pikiran jadi lebih tenang dan fokus, terus dengan tadabbur juga, pas kita baca dan paham makna ayatnya, rasanya jadi lebih mudah untuk dihafal, apalagi kalau semangat mulai turun, itu bisa jadi penyemangat lagi."*<sup>102</sup>

Hal ini diperkuat oleh informan lain yang mengatakan bahwa dzikir dan tadabbur berperan sebagai ritual yang membantu menjaga ketenangan hati dan meningkatkan kualitas hafalan Al-Qur'an.

*"Dzikir sama tadabbur tuh udah jadi bagian penting buat aku sebelum dan sesudah ngafal, biasanya aku duduk sebentar, baca dzikir pelan-pelan sambil tarik napas, terus kalau ayatnya agak berat aku coba pahami artinya biar lebih masuk ke hati, dan setelah itu biasanya rasa stres*

---

<sup>100</sup> Sofia Nurul, Wawancara Santri Putri Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 06 Maret 2025

<sup>101</sup> Lera Alefia, Wawancara Santri Putri Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 06 Maret 2025

<sup>102</sup> Sindi, Wawancara Santri Putri Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 06 Maret 2025

*berkurang banget, jadi lebih semangat buat lanjutin hafalan."<sup>103</sup>*

*"Dzikir dan tadabbur itu bagus banget buat proses menghafal, soalnya bikin suasana hati jadi lebih tenang, pikiran juga nggak tegang, jadi pas mulai hafalan rasanya lebih enak, nggak terburu-buru, dan ayatnya pun lebih gampang nempel di kepala. Apalagi kalau lagi ngerasa stres atau mentok, dzikir sama tadabbur bisa bantu nenangin diri biar semangat hafalannya balik lagi."<sup>104</sup>*

b. Terapi Murottal dan Mendengarkan Al-Qur'an

Terapi Murottal dan mendengarkan Al-Qur'an dalam Quranic Healing menggunakan lantunan ayat-ayat suci untuk penyembuhan spiritual, emosional, dan fisik. Murottal dengan tartil dan tajwid yang tepat membantu santri menenangkan pikiran, meningkatkan konsentrasi, serta memperkuat daya ingat ayat-ayat yang dihafalkan.

Selain itu, irama lantunan ayat suci merangsang ketenangan emosional dan mengurangi stres, meningkatkan kenyamanan dan kepercayaan diri santri dalam menghafal. Dengan demikian, terapi murottal mendukung keseimbangan mental dan spiritual, serta meningkatkan efektivitas proses menghafal Al-Qur'an. Hal ini diperkuat dari hasil wawancara sebagai berikut:

*"Kalau aku sih suka banget dengerin murottal sebelum mulai ngafal, soalnya bikin hati lebih tenang dan fokus, apalagi kalau bacaannya merdu, itu bisa nambah semangat juga buat ngafal."<sup>105</sup>*

---

<sup>103</sup> Hafy Ainurinu, Wawancara Santri Putra Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 19 Maret 2025

<sup>104</sup> M. Lutfi, Wawancara Santri Putra Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 19 Maret 2025

<sup>105</sup> Sindi, Wawancara Santri Putri Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 06 Maret 2025

*"Aku biasanya pake murottal pas udah mulai jenuh atau mentok ngafal, kedengeran simpel tapi ngebantu banget buat nenangin pikiran, beda banget rasanya ngafal sambil denger murottal dibanding tanpa."<sup>106</sup>*

Hal ini diperkuat oleh informan lain yang mengatakan bahwa mendengarkan murottal menjadi sarana efektif untuk menguatkan hafalan dan membantu proses murojaah dalam menghafal Al-Qur'an.

*"Mendengarkan murottal itu bikin hati jadi lebih relax dan nyaman, apalagi sambil nyimak tajwidnya yang benar dan perhatikan panjang pendeknya ayat, terus ikut baca ayat yang udah dihafal sebelumnya, itu ngebantu banget karena nggak cuma melatih hafalan, tapi juga bikin hafalan lebih nempel di kepala dan lebih gampang diingat, jadi saat mau murojaah rasanya lebih lancar."<sup>107</sup>*

*"Mendengarkan murottal itu bantu banget, jadi sambil ikutan baca apa yang didengar, sekalian murojaah, dan kadang perbedaannya, kalau dengerin murottal, saya merasa lebih mudah ngafalin ayatnya dibandingkan kalau cuma baca sendiri."<sup>108</sup>*

*"Murottal itu kayak teman buat ngafal, kadang kalau dengerin ayat yang udah pernah dihafal, otomatis mulut ikut baca juga, jadi bisa sekalian murojaah dan itu bikin makin termotivasi."<sup>109</sup>*

Hal ini diperkuat oleh informan lain yang menyatakan bahwa mendengarkan murottal dapat meningkatkan semangat dan motivasi dalam proses menghafal Al-Qur'an.

---

<sup>106</sup> Hafy Ainurinu, Wawancara Santri Putra Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 19 Maret 2025

<sup>107</sup> Lera Alifia, Wawancara Santri Putri Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 06 Maret 2025

<sup>108</sup> M. Ilham Nasrullah, Wawancara Santri Putra Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 19 Maret 2025

<sup>109</sup> M. Lutfi, Wawancara Santri Putra Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 19 Maret 2025

*"Aku dengerin murottal hampir tiap hari, biasanya pas malam sebelum tidur atau pas nyiapin hafalan baru, rasanya tuh kayak lebih mudah masuk ke otak dan jadi lebih semangat."<sup>110</sup>*

c. Doa dan Keyakinan Spiritual

Doa dan keyakinan spiritual dalam Quranic Healing berfungsi sebagai strategi *coping* stres bagi santri dalam menghafal Al-Qur'an. Doa yang bersumber dari Al-Qur'an dan hadis membantu santri memperoleh ketenangan batin dan meningkatkan kepercayaan diri. Selain itu, keyakinan spiritual yang kuat terhadap pertolongan Allah mengurangi kecemasan, meningkatkan motivasi, dan membantu santri menghadapi tantangan hafalan dengan lebih fokus.

Sinergi doa dan keyakinan ini menjaga keseimbangan mental dan emosional, sehingga meningkatkan efektivitas proses menghafal. Hal ini diperkuat dari hasil wawancara sebagai berikut:

*"Doa itu sangat membantu banget, karena bisa nambah keyakinan, semangat, dan keikhlasan dalam menghafal, serta melancarkan hafalan, apalagi saat lagi susah banget menghafal, doa jadi penyemangat kapanpun dan dimanapun."<sup>111</sup>*

*"Biasanya aku baca doa dulu sebelum mulai ngafal biar lancar, terus kalau pas di tengah-tengah ngafal ketemu ayat yang susah, aku berhenti sebentar buat doa lagi sama dzikir, dan alhamdulillah habis itu hafalannya jadi lebih mudah masuk."<sup>112</sup>*

---

<sup>110</sup> Sofia Nurul, Wawancara Santri Putri Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 06 Maret 2025

<sup>111</sup> Sindi, Wawancara Santri Putri Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 06 Maret 2025

<sup>112</sup> Lera Alefia, Wawancara Santri Putri Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 06 Maret 2025

Hal ini diperkuat oleh informan lain yang mengatakan bahwa doa berperan penting dalam memperkuat mental, meningkatkan semangat, dan menumbuhkan keikhlasan dalam proses menghafal Al-Qur'an.

*"Buat aku, berdoa itu punya pengaruh besar dalam menghafal, soalnya bisa ningkatin rasa percaya diri, bikin lebih semangat, dan ikhlas jalaninnya, terus hafalan juga jadi lebih mudah. Biasanya aku suka doa di waktu apa pun, terutama pas lagi ngerasa mentok, itu bener-bener bantu nenangin hati."<sup>113</sup>*

*"Doa itu bener-bener ngebantu banget, apalagi saat lagi stres atau susah ngafal. Doa tuh bikin hati jadi lebih tenang, nambah keyakinan, dan semangat jadi balik lagi. Pas lagi merasa capek, susah banget ngafal, atau mulai stress, doa itu jadi pengingat buat kita buat tetap ikhlas dan terus berusaha. Rasanya, doa bisa bantu kita bangkit lagi dan ngelewatin semua rasa lelah, jadi hafalan pun jadi lebih lancar, karena hati yang lebih tenang."<sup>114</sup>*

Hal ini diperkuat oleh informan lain yang menyatakan bahwa spiritualitas dan doa menjadi fondasi utama dalam membangun ketahanan emosional saat menghadapi tantangan dalam menghafal Al-Qur'an.

*"Doa itu jadi pegangan banget buatku pas lagi mentok hafalan, biasanya aku baca istighfar sama doa-doa pendek yang aku hafal, dan itu ngebantu banget ngurangin tekanan; buatku, rasa tenang dari spiritualitas itu yang bikin bisa terus kuat dan nggak nyerah."<sup>115</sup>*

*"Menurutku, keyakinan kalau Al-Qur'an itu sumber ketenangan bikin aku lebih sabar pas hafalan terasa berat, dan doa jadi cara aku buat ngobrol sama Allah, minta ditenangkan dan dikuatkan, terutama pas ngerasa nggak*

---

<sup>113</sup> Sofia Nurul, Wawancara Santri Putri Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 06 Maret 2025

<sup>114</sup> Hafy Ainuri, Wawancara Santri Putra Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 19 Maret 2025

<sup>115</sup> M. Ilham Nasrullah, Wawancara Santri Putra Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 19 Maret 2025

*sanggup, jadi secara nggak langsung spiritualitas itu bikin aku lebih tahan banting.*"<sup>116</sup>

Berdasarkan hasil wawancara, penulis menemukan bahwa dalam kerangka Quranic Healing, praktik dzikir, tadabbur Al-Qur'an, terapi murottal, serta doa dan keyakinan spiritual berfungsi sebagai strategi yang efektif dalam mengatasi stres dan meningkatkan kualitas hafalan santri. Dzikir dan tadabbur berkontribusi dalam menciptakan ketenangan batin, memperdalam pemahaman terhadap makna ayat, serta memperkuat motivasi dan ketahanan mental dalam menghadapi berbagai tantangan hafalan.

Sementara itu, terapi murottal melalui lantunan ayat suci berperan dalam menumbuhkan ketenangan emosional, meningkatkan konsentrasi, dan mendukung proses murojaah. Selain itu, doa dan keyakinan spiritual memperkuat rasa percaya diri, menurunkan tingkat kecemasan, serta menjaga stabilitas emosional, yang pada akhirnya membantu kelancaran dan konsistensi dalam menghafal.

Dengan demikian, pendekatan berbasis spiritual ini menjadi pondasi utama dalam memperkokoh ketahanan psikologis dan motivasi santri selama menjalani proses menghafal Al-Qur'an.

---

<sup>116</sup> M. Lutfi, Wawancara Santri Putra Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 19 Maret 2025

### 3. Penggunaan Metode *Qur'anic Healing* Sebagai *Coping stress* Pada Santri dalam Menghafal Al-Qur'an

#### a. Strategi *Coping* Berbasis Al-Qur'an

Implementasi strategi *coping* berbasis nilai-nilai Al-Qur'an, seperti membaca, merenungi, dan mengamalkan ayat-ayat suci, membantu santri mencapai ketenangan batin, meningkatkan motivasi, dan memperkuat ketahanan mental dalam menghafal. Ibadah seperti dzikir, doa, dan mendengarkan murottal juga mengurangi kecemasan dan meningkatkan konsentrasi.

Dengan demikian, strategi *coping* berbasis Al-Qur'an tidak hanya mengatasi stres, tetapi juga memperkuat aspek spiritual, mendukung efektivitas proses menghafal. Hal ini diperkuat oleh informan yang mengatakan bahwa *Qur'anic Healing* melalui dzikir, murottal, dan doa mampu mengurangi stres dan mengembalikan semangat dalam proses menghafal Al-Qur'an."

*"Qur'anic healing tuh ngebantu banget pas lagi capek atau down ngafal, soalnya bisa bikin hati lebih tenang dan pikiran jadi lebih fokus. Biasanya aku coba dzikir, tadabbur ayat, dengerin murottal, atau doa, dan itu bener-bener bikin rasa beratnya jadi berkurang, terus muncul lagi semangat buat lanjutin hafalan."<sup>117</sup>*

*"Kalau aku pribadi lebih ngerasa tenang pakai Qur'anic Healing lewat murottal sama dzikir, soalnya pas dengerin murottal itu bisa sekalian nyimak dan ikutan murojaah juga, jadi nggak cuma nenangin pikiran, tapi hafalan juga ikut kebantu, dan menurutku itu lebih efektif dibanding cara lain buat mengurangi stres."<sup>118</sup>*

---

<sup>117</sup> Sofia Nurul, Wawancara Santri Putri Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 06 Maret 2025

<sup>118</sup> Sindi, Wawancara Santri Putri Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 06 Maret 2025

*"Menurut aku, dari semua metode Qur'anic Healing yang paling ngaruh itu dzikir, karena setiap kali pikiran mulai mumet atau stres karena hafalan, dzikir bisa banget bikin hati jadi lebih tenang, dan itu yang paling kerasa efeknya dibanding cara-cara lain."<sup>119</sup>*

*"Menurut saya, Qur'anic Healing itu bantu banget mengurangi stres, terutama pas saya dengerin murottal sama baca dzikir, rasanya hati jadi lebih adem dan tenang, dan biasanya saya lakukan itu setiap habis shalat atau pas lagi ngerasa capek ngafal."<sup>120</sup>*

"Hal ini diperkuat oleh informan lain yang menyebutkan bahwa tadabbur Qur'an menjadi sumber kekuatan emosional dan spiritualitas dalam menghadapi tantangan menghafal Al-Qur'an."

*"Saya lebih cocok pakai tadabbur ayat sebagai Qur'anic Healing, karena pas paham makna ayatnya itu bikin saya lebih kuat dan nggak gampang putus asa, dan dibanding cara lain, ini lebih masuk ke hati dan bisa jadi penyemangat juga buat terus ngafal."<sup>121</sup>*

*"Qur'anic healing itu sangat ngebantu buat saya jadi lebih kuat dalam menghadapi tantangan menghafal, terutama lewat dzikir dan tadabbur Quran, yang bikin hati lebih tenang dan fokus. Tapi, semuanya juga tergantung situasi dan mood saya, kadang kalau lagi nggak semangat, saya cari pelarian dengan baca kisah-kisah nabi, tapi sebenarnya yang paling ngebantu dan bener-bener menguatkan tetap tadabbur Quran."<sup>122</sup>*

---

<sup>119</sup> Lera Alefia, Wawancara Santri Putri Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 06 Maret 2025

<sup>120</sup> M. Ilham Nasrullah, Wawancara Santri Putra Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 19 Maret 2025

<sup>121</sup> Hafy Ainurinu, Wawancara Santra Putri Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 19 Maret 2025

<sup>122</sup> M. Lutfi, Wawancara Santri Putra Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 06 Maret 2025

b. Dukungan Sosial Dalam *Qur'anic Healing*

Dukungan sosial dari guru, sesama santri, dan keluarga berperan penting dalam membantu santri mengatasi stres dan menjaga motivasi selama menghafal Al-Qur'an. Interaksi yang dilandasi nilai-nilai Al-Qur'an, seperti saling menasihati, membimbing, dan mendoakan, memperkuat ketenangan batin dan keyakinan. Dukungan ini membentuk ketahanan mental, sikap optimis, serta keseimbangan emosional dan spiritual dalam menghadapi tantangan hafalan. Hal ini diperkuat dari hasil wawancara sebagai berikut:

*"Menurut aku, peran ustadzah dan teman-teman dalam Qur'anic Healing itu besar banget, karena dari ustadzah aku dapat bimbingan, disimak, diperbaiki hafalannya, sekaligus dimotivasi, dan dari teman-teman juga ada saling nyimak dan saling semangat, jadi makin semangat, merasa didukung, dan nggak sendirian pas lagi stres ngafal."<sup>123</sup>*

*"Dukungan sosial itu kerasa banget manfaatnya, apalagi kalau ada ustadzah atau teman yang bantu nyimak, ngoreksi hafalan, dan saling ngasih motivasi, rasanya jadi lebih semangat, senang, dan nggak ngerasa sendiri waktu ngafal."<sup>124</sup>*

*"Peran ustadz dan teman-teman sangat membantu saya dalam menerapkan Qur'anic Healing, karena ustadz selalu memotivasi kami untuk lebih mendalami Al-Qur'an dan membantu ketika hafalan kami terasa sulit, sementara teman-teman saling menguatkan dengan berbagi pengalaman dan doa bersama."<sup>125</sup>*

---

<sup>123</sup> Sofia Nurul, Wawancara Santri Putri Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 06 Maret 2025

<sup>124</sup> Lera Alifia, Wawancara Santri Putri Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 06 Maret 2025

<sup>125</sup> M. Lutfi, Wawancara Santri Putra Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 19 Maret 2025

*"Peran ustadz dan ustadzah tuh besar banget, mereka nggak cuma nyimak hafalan tapi juga sering ngasih motivasi yang bikin hati lebih senang dan semangat ngafal, apalagi ditambah dengan teknik Qur'anic Healing yang bikin ngafal terasa lebih ringan, nambah semangat, dan bikin yakin kalau aku juga bisa nyelesain hafalan ini sampai tuntas dengan baik."<sup>126</sup>*

"Hal ini diperkuat oleh informan lain yang mengatakan bahwa Lingkungan Pesantren dan Sesi *Qur'anic Healing* Terstruktur berperan penting dalam membantu ketenangan dan meningkatkan semangat dalam menghafal Al-Qur'an."

*"Di pesantren, terdapat sesi khusus untuk memperkuat hafalan dan menerapkan Qur'anic Healing, biasanya kami mengikuti kajian bersama yang menekankan pada pemahaman Al-Qur'an, dan lingkungan pesantren sangat mendukung dengan menyediakan waktu taddabur qur'an rutin tiap minggu"<sup>127</sup>*

*"Saya merasa sangat terbantu dengan dukungan dari ustadzah dan teman-teman, karena di pesantren selalu ada sesi khusus untuk Qur'anic Healing yang membimbing kami agar bisa lebih tenang dan semangat dalam menghafal, dan setelah berbagi pengalaman, saya merasa lebih terhubung dengan sesama santri."<sup>128</sup>*

### c. Efektivitas *Qur'anic Healing* dalam *Coping stress*

Quranic Healing efektif dalam membantu santri mengatasi tekanan psikologis dan emosional selama proses menghafal Al-Qur'an. Teknik seperti dzikir, tadabbur, doa, murottal, dan dukungan sosial berbasis nilai Qur'ani berkontribusi dalam

---

<sup>126</sup> M. Ilham Nasrullah, Wawancara Santri Putra Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 19 Maret 2025

<sup>127</sup> Sindi, Wawancara Santri Putri Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 06 Maret 2025

<sup>128</sup> M. Ilham Nasrullah, Wawancara Santra Putra Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 19 Maret 2025

menenangkan jiwa, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan motivasi. Pendekatan ini memperkuat keseimbangan emosional serta daya tahan mental dan spiritual, sehingga santri dapat menghafal dengan lebih fokus, tenang, dan percaya diri. Hal ini diperkuat dari hasil wawancara sebagai berikut:

*"Setiap santri pasti punya tantangan sendiri dalam menghafal, entah itu susah nambah hafalan, murojaahnya kurang lancar, atau setorannya jadi mandek, apalagi kalau lagi capek atau jenuh, makanya di pondok kita rutin Qur'anic Healing kayak tadabbur tiap hari Jumat, dan alhamdulillah itu sangat ngebantu mereka buat lebih tenang, semangatnya balik lagi, fokusnya nambah, dan hafalannya pun jadi lebih lancar."<sup>129</sup>*

*"Setelah mulai menggunakan Qur'anic Healing dalam keseharian, saya rasakan perubahannya, lebih sabar dan nggak gampang stres lagi pas ngafal. Metode ini jauh lebih efektif dibandingkan dengan cara lain yang pernah saya coba, terutama dalam memberi ketenangan batin."<sup>130</sup>*

*"Saya merasa Qur'anic Healing benar-benar membantu saya lebih kuat menghadapi tantangan menghafal, karena setelah menerapkannya, stres saya berkurang dan jadi lebih fokus. Murojaah dan dzikir itu ngebantu banget supaya pikiran tenang."<sup>131</sup>*

*"Saya merasa ada perubahan yang besar setelah menerapkan Qur'anic Healing, terutama dalam menghadapi tantangan menghafal. Stres saya berkurang, dan lebih fokus saat belajar, bahkan bisa lebih mudah menghafal ayat-ayat yang sulit."<sup>132</sup>*

Hal ini diperkuat oleh informan lain yang mengatakan bahwa *Qur'anic Healing* jauh lebih efektif dibandingkan metode

---

<sup>129</sup> Gisca Dwi Aulia, Wawancara Ustadzah Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 19 Maret 2025

<sup>130</sup> Sindi, Wawancara Santra Putra Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 06 Maret 2025

<sup>131</sup> M. Lutfi, Wawancara Santra Putra Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 19 Maret 2025

<sup>132</sup> M. Ilham Nasrullah, Wawancara Santra Putra Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 19 Maret 2025

lain dalam menenangkan hati dan memperdalam pemahaman ayat-ayat yang dihafal.

*"Bagi saya, Qur'anic Healing jauh lebih efektif dibandingkan metode lain, karena selain menenangkan hati, saya jadi lebih paham makna ayat-ayat yang saya hafal. Kalau santri lain merasa stres, saya sangat merekomendasikan untuk coba metode ini, pasti terasa manfaatnya."<sup>133</sup>*

*"Menurut saya, Qur'anic Healing sangat membantu, dan bagi santri lain, saya merekomendasikan untuk coba dzikir dan tadabbur ayat-ayat Al-Qur'an, karena itu benar-benar ngebantu untuk tetap tenang dan semangat dalam menghafal."<sup>134</sup>*

Hal ini diperkuat oleh informan lain yang mengatakan bahwa penerapan *Qur'anic Healing* membuat proses menghafal terasa lebih menyenangkan dan bebas dari tekanan stres.

*"Dengan Qur'anic Healing, saya merasa lebih kuat dan nggak gampang stres lagi pas menghafal, karena doa dan dzikir membuat hati lebih tenang. Saya jadi lebih bisa menikmati proses menghafalnya."<sup>135</sup>*

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, penulis menyimpulkan bahwa *Quranic Healing* merupakan pendekatan spiritual yang efektif dalam membantu santri mengatasi stres dan tekanan emosional selama proses menghafal Al-Qur'an. Strategi *coping* yang berakar pada nilai-nilai Al-Qur'an seperti dzikir, tadabbur, doa, dan mendengarkan murottal terbukti memberikan

---

<sup>133</sup> Lera Alefia, Wawancara Santra Putri Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 06 Maret 2025

<sup>134</sup> Hafy Ainurinu, Wawancara Santra Putra Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 19 Maret 2025

<sup>135</sup> Sofia Nurul, Wawancara Santra Putri Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 06 Maret 2025

ketenangan batin, meningkatkan motivasi, serta memperkuat ketahanan mental dan spiritual santri.

Selain itu, dukungan sosial dari ustadz, teman, dan lingkungan pesantren juga menjadi faktor penting yang memperkuat semangat dan rasa percaya diri santri dalam menghadapi tantangan hafalan. Interaksi yang bernuansa Qur'ani memperkuat keseimbangan emosional dan spiritual santri.

Dengan mengintegrasikan aspek spiritual dan sosial, Quranic Healing tidak hanya berperan sebagai mekanisme *coping*, tetapi juga sebagai strategi pembinaan jiwa yang mendukung keberhasilan santri dalam menghafal Al-Qur'an secara lebih fokus, tenang, dan konsisten.

### **C. Pembahasan Hasil Penelitian**

Proses analisis dalam penelitian ini dimulai dengan pengumpulan data yang dilakukan melalui metode observasi lapangan, wawancara mendalam, serta dokumentasi secara terstruktur di lingkungan pondok pesantren. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan pendekatan kualitatif guna mengungkapkan fenomena yang terjadi di lapangan, khususnya yang berkaitan dengan aspek psikologis santri dalam menjalani proses menghafal Al-Qur'an dan cara-cara yang mereka lakukan untuk mengatasi stres yang muncul sepanjang proses tersebut.

Penelitian ini berfokus pada penerapan *Qur'anic Healing* sebagai suatu strategi *coping stress*, yang bertujuan untuk memahami bagaimana santri memanfaatkan ajaran-ajaran Al-Qur'an dalam konteks spiritual dan

praktik keseharian mereka untuk menghadapi beban mental yang timbul akibat tuntutan hafalan, tekanan dari lingkungan, serta kondisi pribadi yang dihadapi.

Pembahasan dalam penelitian ini mengacu pada teori stres Lazarus dan Folkman, yang menyatakan bahwa stres muncul akibat ketidakseimbangan antara faktor internal, seperti kapasitas individu, tingkat kepercayaan diri, dan aspek psikologis lainnya, dengan faktor eksternal, yang mencakup tuntutan lingkungan, tekanan sosial, dan ekspektasi dari pihak luar.<sup>136</sup>

**Tabel 4.6**

Pemetaan Faktor-Faktor Stres Santri Dalam Menghafal Al-Qur'an

NO.	Kategori	Aspek	Contoh Stresor (Pemicu Stress)
1.	Internal	a. Psikologis	- Takut salah saat murojaah - Rendah diri saat hafalan sulit masuk - Perfeksionisme
		b. Fisik	- Kelelahan karena aktivitas padat - kurang tidur
		c. Kognitif	- Daya ingat lemah

<sup>136</sup> Asmarany, A. I., Arif, H. M., Yuminah, M. A., Aripin, H. Z., Arini, D. U., Psi, M. M., ... & Syamsulbahri, M. M. Manajemen Stress. Cendikia Mulia Mandiri (2024): 1-50.

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Susah fokus</li> <li>- Belum memahami arti ayat</li> </ul>
2.	Eksternal (Lingkungan)	a. Keluarga	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tekanan orang tua</li> <li>- Kurangnya dukungan emosional</li> <li>- Masalah rumah tangga</li> </ul>
b. Pesantren/Lembaga		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Target hafalan tinggi</li> <li>- Jadwal ketat</li> <li>- Metode hafalan kurang variatif</li> </ul>	
c. Sosial		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Persaingan antarsantri</li> <li>- Rasa malu jika belum hafal</li> <li>- Dibandingkan dengan teman lain</li> </ul>	

### 1. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres pada Santri dalam Menghafal Al-Qur'an

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres yang dialami santri dalam proses menghafal Al-Qur'an dipengaruhi oleh dua kategori besar, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Pembahasan ini dianalisis dengan menggunakan kerangka Teori Stres dan *Coping* dari Lazarus dan Folkman.<sup>137</sup> Selain itu, keterkaitan upaya santri dalam

---

<sup>137</sup> Asmarany, A. I., Arif, H. M., Yuminah, M. A., Aripin, H. Z., Arini, D. U., Psi, M. M., ... & Syamsulbahri, M. M. Manajemen Stress. Cendikia Mulia Mandiri (2024): 1-50.

menghadapi stres dikaitkan dengan konsep *Qur'anic Healing* sebagai metode *coping* berbasis spiritual Al-Qur'an.

a. Faktor Internal

Faktor internal yang mempengaruhi stres pada santri meliputi kesiapan mental, motivasi, kapasitas kognitif, serta kondisi fisik. Berdasarkan teori stres menurut Lazarus dan Folkman, stres timbul dari ketidakseimbangan antara tuntutan eksternal dan kemampuan individu untuk mengatasinya. Dalam konteks ini, santri yang memiliki kesiapan mental rendah, motivasi yang fluktuatif, serta kapasitas kognitif terbatas lebih rentan mengalami stres saat menghadapi tuntutan hafalan Al-Qur'an.

Temuan lapangan menunjukkan bahwa santri yang mengalami kesulitan dalam mengelola niat, rasa malas, kelelahan fisik, serta ketidakmampuan mencapai target hafalan harian, cenderung mengalami tekanan emosional yang tinggi. Beberapa santri bahkan mengalami gangguan kesehatan fisik, seperti maag, telat menstruasi, hingga kelelahan ekstrem, sebagaimana diungkapkan dalam wawancara.

Santri umumnya berusaha mengatasi tekanan ini dengan meningkatkan frekuensi istighfar, murojaah, serta membaca dan memaknai arti ayat-ayat Al-Qur'an sebagai bentuk *self-motivation*. Upaya tersebut merupakan bagian dari mekanisme *Qur'anic Healing*, di mana individu menggunakan nilai-nilai spiritual untuk memperkuat daya tahan emosional terhadap tekanan.

## b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang berkontribusi terhadap stres santri berasal dari tekanan lingkungan pesantren, tuntutan capaian hafalan, ekspektasi guru dan orang tua, serta dinamika interaksi sosial di antara santri. Sistem target hafalan dalam waktu tertentu, metode pembelajaran yang cenderung ketat, serta persaingan antar santri menciptakan atmosfer kompetitif yang intens.

Sebagian santri merasa termotivasi oleh kompetisi sehat, namun tidak sedikit pula yang mengalami tekanan emosional akibat perbandingan diri dengan teman sebaya yang lebih cepat hafalannya. Hal ini sejalan dengan konsep Lazarus dan Folkman tentang stress appraisal, di mana persepsi individu terhadap tekanan sosial mempengaruhi intensitas stres yang dirasakan.

Selain itu, dukungan sosial dari lingkungan pesantren, guru, dan keluarga menjadi faktor protektif yang dapat mengurangi tingkat stres. Lingkungan yang suportif, adanya bimbingan dari ustadz-ustadzah, serta motivasi dari keluarga terbukti meningkatkan semangat santri dalam menghadapi tekanan hafalan.

## 2. Bentuk-Bentuk Teknik *Qur'anic Healing* Yang Diterapkan Pada Santri dalam Menghadapi Stress dalam Menghafal Al-Qur'an

Santri menerapkan beberapa bentuk teknik *Qur'anic Healing* dalam menghadapi stres selama proses menghafal Al-Qur'an. Temuan ini diinterpretasikan melalui teori *Qur'anic Healing*, yaitu penggunaan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai sarana penyembuhan spiritual dan

psikologis yang bertujuan untuk mencapai ketenangan batin, keseimbangan emosional, serta memperkuat ketahanan diri dalam menghadapi tekanan.

Bentuk-bentuk teknik tersebut meliputi: 1) Dzikir dan Tadabbur Al-Qur'an, 2) Terapi Murottal dan Mendengarkan Al-Qur'an, serta 3) Doa dan Keyakinan Spiritual. Masing-masing bentuk ini memainkan peran strategis dalam membantu santri mengelola stres, meningkatkan fokus hafalan, serta memperkuat hubungan spiritual dengan Al-Qur'an.

a. Dzikir dan Tadabbur Al-Qur'an

Dalam kerangka *Qur'anic Healing*, dzikir berfungsi sebagai aktivitas penguatan hubungan vertikal dengan Allah, yang mampu menstabilkan emosi dan meredakan tekanan psikologis.<sup>138</sup> Sedangkan tadabbur Al-Qur'an merenungi makna ayat-ayat yang dihafal menjadi sarana memperdalam ikatan spiritual santri dengan ayat yang dihafal, sehingga menciptakan motivasi intrinsik yang lebih kuat.<sup>139</sup>

Temuan penelitian menunjukkan bahwa santri yang membiasakan dzikir dan tadabbur merasakan peningkatan ketenangan hati, kestabilan emosional, serta kemudahan dalam menghafal. Hal ini sejalan dengan konsep *Qur'anic Healing* bahwa pemaknaan terhadap wahyu Ilahi memperkuat kesadaran spiritual dan membentuk ketahanan emosional yang lebih kokoh.

---

<sup>138</sup>Winarso, W. Model konseling ekspresif Islam untuk kesehatan mental holistik. PT. Literasi Nusantara Abadi Grup (2024): 1-251.

<sup>139</sup>Gani, R. A. Metode Pembelajaran Tahfizh Al-Qur'an Dalam Meningkatkan Kualitas Hafalan Santri Tunanetra Di Pondok Pesantren Raudlatul Makfufin Tangerang Selatan (Doctoral dissertation, Institut PTIQ Jakarta) (2024).

Sebagaimana diungkapkan oleh beberapa informan, dzikir dan tadabbur dilakukan sebelum, selama, dan sesudah menghafal, khususnya ketika menghadapi kesulitan menghafal atau mengalami penurunan semangat. Proses ini membantu mereka meredakan ketegangan, memperdalam rasa makna terhadap hafalan, serta memulihkan motivasi untuk terus melanjutkan hafalan dengan lebih tenang dan fokus.

Interpretasi ini memperkuat pemahaman bahwa dalam konteks *Qur'anic Healing*, dzikir dan tadabbur berfungsi bukan hanya sebagai ibadah rutin, melainkan sebagai teknik manajemen stres berbasis spiritual yang sangat efektif.

b. Terapi Murottal dan Mendengarkan Al-Qur'an

Terapi murottal, yaitu mendengarkan bacaan Al-Qur'an yang tartil dan berirama merdu, berperan dalam membangun suasana batin yang tenang dan meningkatkan konsentrasi mental santri. Dalam teori *Qur'anic Healing*, lantunan ayat suci dipercaya memiliki efek psikologis positif berupa pengurangan stres, perbaikan suasana hati, dan penguatan memori.<sup>140</sup>

Temuan lapangan memperlihatkan bahwa santri sering mendengarkan murottal ketika merasa jenuh, tertekan, atau mengalami kesulitan dalam menghafal. Aktivitas ini tidak hanya berfungsi sebagai relaksasi, tetapi juga membantu memperkuat

---

<sup>140</sup> BPI, J. B. D. P. I. Murottal Al-Qur'an Dan Dzikir Sebagai Metode Bimbingan Rohani Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Lansia Di Panti Wredha Pacitan Skripsi (2023): 1-102.

hafalan melalui proses *audio-auditory learning*, yakni menghafal melalui pendengaran.

Selain itu, terapi murottal juga terbukti meningkatkan kenyamanan emosional dan menumbuhkan semangat baru dalam menghafal. Dengan demikian, mendengarkan murottal menjadi bentuk *Qur'anic Healing* yang efektif dalam membantu santri mengatasi stres, memperdalam hafalan, dan memperkuat ikatan emosional dengan ayat-ayat Al-Qur'an.

c. Do'a dan Keyakinan Spiritual

Dalam pendekatan *Qur'anic Healing*, doa dan keyakinan spiritual memegang peranan penting dalam membantu individu menghadapi tekanan psikologis. Doa dianggap sebagai bentuk komunikasi langsung dengan Allah, yang memberikan ketenangan batin, meningkatkan rasa optimisme, serta menumbuhkan harapan positif dalam menghadapi tantangan.<sup>141</sup>

Berdasarkan hasil penelitian, hampir seluruh santri yang diwawancarai mengandalkan doa sebelum, saat, maupun sesudah menghafal. Mereka meyakini bahwa menghafal Al-Qur'an adalah ibadah mulia yang akan selalu mendapat pertolongan dari Allah, sehingga rasa cemas, takut gagal, atau kelelahan menjadi lebih mudah diatasi.

---

<sup>141</sup> Arifin, I. Z., Wahyudin, A., & Amaliah, L. I. (2024). Konsep Bimbingan Konseling Menumbuhkan Kepercayaan Diri (Studi Ayat-Ayat Motivasi Dalam Al-Qur'an Dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik). *AL-IRSYAD AL-NAFS: JURNAL BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM*, 11(2), 94-108.

Keyakinan spiritual yang kuat tersebut menjadi sumber daya internal (*internal coping resource*) yang efektif dalam memperkuat ketahanan psikologis. Santri merasa lebih percaya diri, lebih sabar, dan lebih bersemangat untuk melanjutkan proses hafalan, sekalipun menghadapi berbagai kesulitan.

Interpretasi ini memperjelas bahwa dalam *Qur'anic Healing*, doa dan keyakinan spiritual bukan hanya bentuk ibadah, melainkan strategi penting dalam mengelola stres, memperkuat mentalitas bertahan, dan meningkatkan kualitas spiritual santri selama proses menghafal.

### 3. Penggunaan Metode *Qur'anic Healing* sebagai *Coping* Stres pada Santri dalam Menghafal Al-Qur'an

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh gambaran bahwa santri Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup memanfaatkan metode *Qur'anic Healing* sebagai strategi *coping* dalam menghadapi stres yang muncul selama proses menghafal Al-Qur'an. Temuan ini dianalisis dengan menggunakan teori *coping stress* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, yang membagi mekanisme *coping* menjadi dua bentuk utama, yakni *Problem-Focused Coping* dan *Emotion-Focused Coping*.

*Problem-Focused Coping* mengacu pada upaya untuk mengatasi sumber stres secara langsung, sedangkan *Emotion-Focused Coping* berkaitan dengan usaha untuk mengelola emosi negatif yang timbul

akibat stres.<sup>142</sup> Penggunaan metode *Qur'anic Healing* oleh santri mencerminkan integrasi dari kedua pendekatan ini, dimana *Qur'anic Healing* tidak hanya membantu santri mengatasi stres secara emosional, tetapi juga memperkuat kemampuan mereka dalam mengelola tantangan hafalan secara lebih efektif.

a. Strategi *Coping* Berbasis Al-Qur'an

Implementasi *Qur'anic Healing* pada santri meliputi aktivitas seperti membaca, merenungi (tadabbur), dan mengamalkan ayat-ayat Al-Qur'an. Selain itu, praktik dzikir, doa, serta mendengarkan murottal juga menjadi bagian penting dalam menghadapi stres.

Dalam kerangka teori Lazarus dan Folkman, aktivitas ini dapat dikategorikan sebagai *Emotion-Focused Coping*, sebab bertujuan untuk menenangkan emosi dan mengurangi tekanan batin yang muncul akibat kesulitan dalam menghafal. Misalnya, dzikir dan doa mampu memperkuat ketenangan hati, meningkatkan keyakinan diri, dan mengurangi kecemasan.

Di sisi lain, mendengarkan murottal membantu memperbaiki suasana hati, meningkatkan fokus, dan mendukung pembelajaran hafalan secara lebih relaks. Beberapa informan mengungkapkan bahwa *Qur'anic Healing* sangat membantu dalam mengurangi stres, membangkitkan semangat, serta memperkuat motivasi dalam menghafal Al-Qur'an.

---

<sup>142</sup> Hikmah, N., Fauziyah, N. K., Septiani, M., & Lasari, D. M. (2022). Healing sebagai strategi coping stress melalui pariwisata. *Indonesian Journal of Tourism and Leisure*, 3(2), 113-124.

Dzikir dan tadabbur, secara khusus, disebutkan sebagai teknik yang paling efektif dalam menstabilkan kondisi emosional saat mengalami tekanan.

b. Dukungan Sosial dalam *Qur'anic Healing*

Selain praktik individual, dukungan sosial berbasis nilai-nilai Al-Qur'an juga menjadi bagian integral dari metode *Qur'anic Healing* di lingkungan pondok pesantren. Dukungan ini berasal dari guru (ustadz/ustadzah), teman sesama santri, serta keluarga. Bentuk dukungan tersebut antara lain berupa bimbingan hafalan, motivasi, koreksi bacaan, hingga saling mendoakan.

Menurut teori *coping* Lazarus dan Folkman, dukungan sosial ini berperan dalam dua aspek *coping*, yakni *Emotion-Focused Coping* (melalui penguatan emosional dan semangat) dan *Problem-Focused Coping* (melalui bantuan konkret seperti perbaikan hafalan dan pemberian strategi belajar).<sup>143</sup>

Beberapa informan menyatakan bahwa bimbingan dari ustadz/ustadzah serta saling menyimak hafalan antar teman membuat mereka merasa lebih tenang, bersemangat, serta tidak merasa sendirian dalam menghadapi kesulitan. Di lingkungan pondok, kegiatan *Qur'anic Healing* juga difasilitasi secara terstruktur, seperti sesi tadabbur Al-Qur'an bersama, yang memperkuat ikatan emosional dan spiritual antar santri.

---

<sup>143</sup> Hikmah, N., Fauziyah, N. K., Septiani, M., & Lasari, D. M. (2022). Healing sebagai strategi coping stress melalui pariwisata. *Indonesian Journal of Tourism and Leisure*, 3(2), 113-124.

Dengan adanya dukungan sosial yang kuat ini, santri mampu membangun ketahanan mental, memperkuat rasa optimisme, dan menjaga keseimbangan emosional dalam menjalani proses panjang menghafal Al-Qur'an.

c. Efektivitas *Qur'anic Healing* dalam *Coping stress*

Penelitian ini menunjukkan bahwa *Qur'anic Healing* terbukti efektif sebagai metode *coping stress* bagi santri. Aktivitas-aktivitas seperti dzikir, tadabbur, doa, mendengarkan murottal, dan penerimaan dukungan sosial berbasis Qur'ani berkontribusi secara signifikan dalam mengurangi tekanan emosional, meningkatkan ketenangan jiwa, memperbaiki konsentrasi, serta memperkuat motivasi internal santri.

Dalam perspektif Lazarus dan Folkman, *Qur'anic Healing* mencerminkan penerapan kombinasi *Emotion-Focused Coping* (melalui pengelolaan kecemasan dan emosi negatif) serta *Problem-Focused Coping* (melalui penguatan strategi hafalan dan peningkatan ketahanan diri).

Santri yang secara rutin menerapkan *Qur'anic Healing* melaporkan perubahan signifikan dalam kemampuan mengelola stres, baik dalam bentuk pengurangan ketegangan psikologis maupun peningkatan kualitas hafalan. Beberapa informan bahkan menyatakan bahwa *Qur'anic Healing* memberikan pengalaman spiritual yang mendalam, sehingga membuat proses menghafal terasa lebih menyenangkan, bermakna, dan jauh dari tekanan.

Selain itu, pendekatan ini dinilai lebih efektif dibandingkan metode *coping* lain yang bersifat sekuler, karena tidak hanya menyentuh aspek kognitif dan emosional, tetapi juga memperkuat dimensi spiritual yang esensial dalam perjalanan menghafal Al-Qur'an.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan hasil penelitian mengenai penggunaan *Qur'anic Healing* sebagai *coping stress* pada santri di lingkungan pondok pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada santri dalam menghafal Al-Qur'an

Stres yang dialami oleh para santri dalam proses menghafal Al-Qur'an dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi aspek kesiapan mental, motivasi pribadi, kondisi fisik, serta kemampuan kognitif santri. Sementara itu, faktor eksternal berkaitan dengan tekanan dari lingkungan pondok pesantren, ekspektasi orang tua dan guru, serta dinamika sosial antar sesama santri.

Ketidakseimbangan antara kemampuan individu dan tuntutan yang dihadapi menjadi penyebab utama munculnya stres, sebagaimana dijelaskan dalam teori stres oleh Lazarus dan Folkman.

2. Bentuk-bentuk teknik *Qur'anic Healing* yang diterapkan oleh santri dalam menghadapi stress dalam menghafal Al-Qur'an

Dalam menghadapi stres tersebut, para santri menerapkan berbagai bentuk teknik *Qur'anic Healing* sebagai sarana *coping* berbasis spiritual. Teknik-teknik ini meliputi dzikir dan tadabbur Al-Qur'an yang berfungsi menenangkan hati dan memperkuat spiritualitas, terapi murottal yang

membantu menciptakan suasana batin yang tenang serta meningkatkan konsentrasi hafalan, dan doa yang memperkuat keyakinan diri dan optimisme santri. Ketiga teknik tersebut memberikan dampak positif dalam menjaga kestabilan emosi dan memperkuat daya tahan psikologis selama menjalani proses menghafal.

3. Penggunaan metode *Qur'anic Healing* sebagai *coping* stres pada santri dalam menghafal Al-Qur'an

*Qur'anic Healing* terbukti menjadi metode *coping stress* yang efektif, karena menggabungkan pendekatan *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. Praktik-praktik spiritual ini tidak hanya membantu santri dalam mengelola tekanan emosi, tetapi juga berkontribusi dalam meningkatkan motivasi dan kemampuan dalam menyelesaikan hafalan. Selain itu, dukungan sosial dari guru, teman seangkatan, dan keluarga yang dilandasi oleh nilai-nilai Qur'ani turut memperkuat ketahanan mental santri.

Dengan demikian, *Qur'anic Healing* memberikan kontribusi signifikan tidak hanya dalam aspek psikologis, tetapi juga memperkaya pengalaman spiritual santri selama menempuh proses menghafal Al-Qur'an.

## **B. Saran**

Berdasarkan temuan dan kesimpulan yang telah disampaikan, peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi pihak-pihak terkait:

1. Untuk Santri, disarankan agar santri terus mengembangkan dan mengintegrasikan teknik-teknik *Qur'anic Healing* dalam kehidupan sehari-hari mereka, seperti melaksanakan dzikir, tadabbur Al-Qur'an,

mendengarkan murottal, serta memperkuat doa dan keyakinan spiritual. Langkah ini sangat penting untuk menjaga kestabilan emosional, meningkatkan motivasi, serta memperkuat semangat dalam proses menghafal Al-Qur'an.

2. Untuk Pihak Pengasuh dan Pondok Pesantren, diharapkan dapat menyediakan ruang dan waktu khusus yang mendukung penerapan teknik *Qur'anic Healing* secara lebih terstruktur, seperti sesi tadabbur bersama, terapi murottal, atau pembinaan spiritual lainnya. Dengan adanya dukungan sistematis dari lingkungan, maka santri akan lebih siap secara mental dalam menghadapi tekanan hafalan.
3. Kepada orang tua, diharapkan dapat memberikan dukungan emosional dan spiritual yang kuat bagi anak-anak mereka, melalui motivasi, doa, dan pemahaman yang bijaksana mengenai proses hafalan yang sedang dijalani. Komunikasi yang terbuka dan penuh empati sangat diperlukan agar santri merasa didukung, tanpa merasa terbebani oleh ekspektasi yang terlalu tinggi.
4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan mengkaji lebih lanjut tentang pengaruh *Qur'anic Healing* terhadap aspek psikologis lainnya, seperti kecemasan, kelelahan belajar, atau kualitas tidur santri. Penelitian yang lebih mendalam dengan pendekatan kuantitatif atau mixed methods juga sangat dianjurkan untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif dan akurat.
5. Program Studi diharapkan dapat lebih mendorong kajian-kajian interdisipliner yang mengintegrasikan ilmu psikologi dan keislaman,

khususnya dalam hal penanganan stres berbasis pendekatan spiritual seperti *Qur'anic Healing*. Selain itu, prodi juga dapat memfasilitasi mahasiswa untuk melakukan penelitian lapangan di lembaga pendidikan berbasis Islam guna menggali praktik-praktik keagamaan yang mendukung kesehatan mental. Penelitian seperti ini dapat memperkaya khasanah keilmuan dan menjadi kontribusi nyata dalam pengembangan pendekatan konseling Islam dan psikologi positif berbasis Al-Qur'an.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abelia, Dineva, dan Marthoenis. "Hubungan Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan." (2024)
- Achjar, dkk. *Metode Penelitian Kualitatif*. (Jambi: PT Sonpedia Publishing Indonesia, 2023)
- Ambarita, Yuni. *Hubungan Pola Asuh Otoritatif Dan Lokus Kendali Internal Dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA Negeri 12 Medan*. Medan (2019)
- Ambarsarie, Yunita, dan Sariyanti. "Strategi Coping Stress Pada Generasi Z." (2021)
- Andini, Aprilia, dan Distina. "Kontribusi Psikoterapi Islam Bagi Kesehatan Mental." (2021)
- Anisah. "Teknik Anchor Dzikir Hasbunallah Wani'mal Wakil Untuk Mengatasi Kecemasan Akan Kematian Pada Pasien Di Klinik Hipnoterapi Kota Pekalongan." (2023)
- Arifin, Wahyudin, dan Amaliah. "Konsep Bimbingan Konseling Menumbuhkan Kepercayaan Diri (Studi Ayat-Ayat Motivasi Dalam Al-Qur'an Dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik)." (2024)
- Arishanti, dan Kakiay. "Strategi Coping Dalam Menghadapi Stres Pada Pekerja Kantor." (2024)
- Asmarany, dkk. *Manajemen Stress*. (Kota Batam: Yayasan Cendikia Mulia Mandiri, 2024)
- Aufar, dan Raharjo. "Kegiatan Relaksasi Sebagai Coping Stress Di Masa Pandemi COVID-19." (2020)
- Bin Abdullah, Wahid. *Paradigma Pendidikan Revolusi Mental Qur'ani*. (2020)
- Budiasa. "Beban Kerja Dan Kinerja Sumber Daya Manusia." (2021)
- Cintami Farmawati. *Psikoterapi Profetik: Tujuh Sunnah Harian dari Rasulullah*. (Jakarta: Penerbit NEM, 2021.)
- Dina Novita, dan Khoirin Nisa. "Tradisi Pembacaan Surat Ar-Rahman Setelah Sholat Ashar Di Pondok Pesantren Ittihadul Falah Bejen-Kajeksan-Kudus." PhD thesis, IAIN KUDUS, 2022.
- Dokumentasi Arsip Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 06 Maret 2025.

- Endang Sutisna. *Evaluasi Program Tahfiz Al-Qur'an*. (Jakarta: Publica Indonesia Utama, 2023.)
- Fatia, dkk. "Analisis Coping Mechanism Mahasiswa Tingkat Akhir Uhamka Dalam Menyelesaikan Skripsi." (2024)
- Fitriana, dan Syukron. "Mindfulness Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Tafsir Tematik)." (2024)
- Gani. "Metode Pembelajaran Tahfizh Al-Qur'an Dalam Meningkatkan Kualitas Hafalan Santri Tunanetra Di Pondok Pesantren Raudlatul Makfufin Tangerang Selatan." (2024)
- Gisca Dwi Aulia. Wawancara Ustadzah Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 19 Maret 2025.
- H. Mahsun. *Fiqh Kesehatan*. (Yogyakarta: Penerbit Lawwana, 2023)
- Hafy Ainurinu. Wawancara Santri Putra Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 19 Maret 2025.
- Hengki Wijaya. *Analisis Data Kualitatif: Sebuah Tinjauan Teori & Praktik*. (Makassar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2019)
- Hikmah, dkk. "Healing Sebagai Strategi Coping Stress Melalui Pariwisata." (2022)
- Kaliky, Risyanto Ismail, dan Rochmat Budi Santoso. "Pengamalan Al-Qur'an Pada Santri Tahfidzul Qur'an Di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ibadurrahman Surakarta." *Al-Madrasah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah* 7, no. 1 (2023)
- Lera Alifia. Wawancara Santri Putri Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 06 Maret 2025.
- Levani, Hasanah, dan Fatwakiningsih. "Stress Dan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi COVID-19." (2020)
- Loudoe, FoEh, dan Niha. "Pengaruh Stress Kerja, Beban Kerja, Dan Kebutuhan Aktualisasi Diri Terhadap Prestasi Kerja Melalui Motivasi Kerja Sebagai Variabel Intervening." (2023)
- M. Ilham Nasrullah. Wawancara Santri Putra Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 19 Maret 2025.
- M. Lutfi. Wawancara Santri Putra Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 19 Maret 2025.

- Nadya. "Hubungan Antara Stresor Psikososial Dan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMA Negeri 01 Mempawah Hilir Tahun Ajaran 2019/2020." (2019)
- Nurmala, Wibowo, dan Rachmayani. "Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Pada Masa Pandemi Covid-19." (2020)
- Permata Puncak. "Penggunaan Ayat Ayat Ruqyah Terhadap Orang Yang Kerasukan Jin Pada Komunitas Ruqyah Syar'iyah Al-Haq Bengkulu (Studi Living Qur'an)." PhD thesis, UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, 2024.
- Pitriani, Rahman, dan Adnan. "Dampak Kegiatan Istighosah Terhadap Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19". (2023)
- Rosyanti, Lilin; Indriono Hadi; Akhmad Akhmad. "Kesehatan Spritual Terapi Al-Qur'an sebagai Pengobatan Fisik dan Psikologis di Masa Pandemi COVID-19." *Health Information: Jurnal Penelitian* 14, no. 1 (Januari–Juni 2022)
- Sindi. Wawancara Santri Putri Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 06 Maret 2025.
- Sofia Nurul. Wawancara Santri Putri Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup, 06 Maret 2025.
- Tira Rahayu. "Implementasi Pembelajaran Baca Tulis Al-Qur'an dengan Metode Tartili di MAS Sinar Serdang Perbaungan." PhD thesis, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2020.
- Winarso. *Model Konseling Ekspresif Islam Untuk Kesehatan Mental Holistik*. (Kota Malang: PT Literai Nusantara Abadi Grup, 2022)
- Wiwin Yuliani dan Ecep Supriatna. *Metode Penelitian Bagi Pemula*. (Bandung: Penerbit Widina, 2023.)

**L**

**A**

**M**

**P**

**I**

**R**

**A**

**N**



KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Nomor 06 Tahun 2024

Tentang

PENUNJUKAN PEMBIMBING I DAN PEMBIMBING II DALAM PENULISAN SKRIPSI DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP

- Menimbang : a. bahwa untuk kelancaran penulisan skripsi mahasiswa perlu ditunjuk Dosen Pembimbing I dan II yang bertanggung jawab dalam penyelesaian penulisan yang dimaksud;
- b. bahwa saudara yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang cakap dan mampu serta memenuhi syarat untuk diserahi tugas tersebut;
- Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional
2. Peraturan Presiden RI Nomor 24 Tahun 2018 tentang Institut Agama Islam Negeri Curup;
3. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 2 Tahun 2019 tentang STATUTA Institut Agama Islam Negeri Curup;
4. Peraturan Menteri Agama Nomor 28 Tahun 2022 Tentang Organisasi dan Tata Kerja Institut Agama Islam Negeri Curup;
5. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 184/U/2001 Tentang Pedoman Pengawasan Pengendalian dan Pembinaan Program Diploma, Sarjana dan Pascasarjana di Perguruan Tinggi
6. Keputusan Menteri Agama RI Nomor 019558/B.11/3/2022 tanggal 18 April 2022 Tentang Pengangkatan Rektor IAIN Curup Periode 2022-2026;
7. Keputusan Rektor IAIN Curup Nomor : 0700/In.34/2/KP.07.6/09/2023 tanggal 29 September 2023 tentang Pengangkatan Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Curup;
- Memperhatikan : Berita acara seminar proposal Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam tanggal 04 Juli 2024
- M E M U T U S K A N :**
- Menetapkan  
Pertama : Keputusan Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah
- Menunjuk Saudara :
1. Anrial, MA : 19810103 202321 102
2. Afrizal, MPd : 19840428202321 1011
- Dosen Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup masing-masing sebagai Pembimbing I dan Pembimbing II dalam penulisan skripsi mahasiswa :
- N a m a : Tiara Permata Ferdi
- N i m : 21661006
- Judul Skripsi : Deskripsi Pengutamaan Qur'anic Sebagai Coping Stress Oleh Santri di Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kausar Curup
- Kedua : Proses bimbingan dilakukan sebanyak 8 kali pembimbing I dan 8 kali pembimbing II dibuktikan dengan kartu bimbingan skripsi ;
- Ketiga : Pembimbing I bertugas membimbing dan mengarahkan hal-hal yang berkaitan dengan substansi dan konten skripsi. Untuk pembimbing II bertugas dan mengarahkan dalam penggunaan bahasa dan metodologi penulisan.
- Keempat : Kepada masing-masing pembimbing diberi honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Kelima : Surat keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan sebagaimana mestinya;
- Keenam : Surat keputusan ini berlaku sejak ditetapkan dan berakhir setelah skripsi tersebut dinyatakan sah oleh IAIN Curup atau masa bimbingan telah mencapai 1 tahun sejak SK ini ditetapkan;
- Ketujuh : Apabila terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini, akan diperbaiki sebagaimana mestinya sesuai peraturan yang berlaku.

Ditetapkan di Curup  
Pada tanggal 13 Januari 2025  
Dekan,

Fakhrudin

- Tembusan :
1. Bendahara IAIN Curup;
  2. Kasubbag AKA FUAD IAIN Curup;
  3. Dosen Pembimbing I dan II;
  4. Prodi yang Bersangkutan;
  5. Layanan Satu Atap (L1);
  6. Mahasiswa yang bersangkutan



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH**

Jalan Dr. A.K. Gani No. 1 Kotak Pos 108 Curup 39919  
Telepon: (0732) 21010 Faksimili: (0732) 21010  
Website: [www.iaicurup.ac.id](http://www.iaicurup.ac.id) e-mail: [admin@iaicurup.ac.id](mailto:admin@iaicurup.ac.id)

Nomor : 10 /In.34/FU/PP.00.9/02/2025 28 Februari 2025  
Sifat : Penting  
Lampiran : Proposal dan Instrumen  
Hal : Rekomendasi Izin Penelitian

Yth. Kepala Pondok Ponpes Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kausar Curup

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dalam rangka penyusunan skripsi S.I pada Institut Agama Islam Negeri Curup:

Nama : Tiara Permata Ferdi  
NIM : 21661006  
Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam  
Judul Skripsi : Deskripsi Penggunaan *Qur'anic Healing* Sebagai *Coping Stress* Oleh Santri di Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kausar Curup  
Waktu Penelitian : 26 Februari s.d 26 Mei 2025

Mohon kiranya Bapak/Ibu memberikan izin penelitian kepada mahasiswa yang bersangkutan.

Demikianlah atas kerjasama dan izinnya diucapkan terima kasih.



Wakil Dekan I

Shoni Rodin, S.Pd.I., M.Hum  
NIP.19780105 200312 1 004

## PEDOMAN OBSERVASI

Deskripsi Penggunaan *Qur'anic Healing* Sebagai *Coping Stress* oleh Santri di Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup

Nama : Tiara Permata Ferdi

Nim : 21661006

Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam

No.	Aspek yang Diamati	Indikator Perilaku/ Gejala Yang Diamati	Teknik Observasi	Waktu/ Tempat Observasi
1.	Gejala stres pada santri	a) Wajah tegang/murung b) Diam berlebihan c) Mudah tersinggung atau murung	Observasi non-partisipan	Kegiatan harian di pondok
2.	Situasi pemicu stres	a) Jadwal hafalan yang padat b) Ujian tahfidz c) Masalah pribadi	Observasi langsung	Kelas, musala, kamar
3.	Respons awal terhadap stres	a) Mengeluh kepada teman b) Menyendiri c) Menangis atau melamun	Observasi langsung	Setelah momen padat/tantangan
4.	Bentuk <i>Qur'anic Healing</i>	a) Membaca dzikir dan Tadabbur ayat b) Mendengarkan murattal	Observasi terstruktur	Saat waktu luang atau istirahat

	yang dilakukan	c) Do'a		
5.	Cara pelaksanaan <i>Qur'anic Healing</i>	a) Sendiri atau bersama teman b) Ditemani ustazah/pengasuh c) Di musala	Observasi langsung	Sesi malam atau pagi hari
6.	Frekuensi <i>Qur'anic Healing</i>	Harian, mingguan, atau sesuai kebutuhan pribadi	Observasi berulang	Sepanjang waktu pengumpulan data
7.	Dampak setelah <i>Qur'anic Healing</i>	a) Lebih tenang b) Lebih fokus c) Kembali aktif dalam kegiatan harian	Observasi non-partisipan	Setelah <i>Qur'anic Healing</i> dilakukan
8.	Dukungan lingkungan terhadap <i>healing</i>	a) Pengasuh membimbing b) Teman mendukung atau ikut serta	Observasi langsung	Dalam kegiatan bersama/kelompok

## PEDOMAN WAWANCARA

No.	Aspek	Indikator	Pertanyaan
-----	-------	-----------	------------

Deskripsi Penggunaan *Qur'anic Healing* Sebagai *Coping Stress* oleh Santri di Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup

Nama : Tiara Permata Ferdi

Nim : 21661006

Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam

### **A. Pedoman Wawancara Santri di Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup**

<p>1. <b>Faktor yang Mempengaruhi Stres pada Santri dalam Menghafal Al-Qur'an</b> (Teori: Lazarus &amp; Folkman, 1984 – Teori Stres dan Coping; Selye, 1976)</p>	<p>a) Beban Kognitif dalam Menghafal</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagaimana pengalaman Anda dalam menghafal Al-Qur'an?</li> <li>2. Apa tantangan terbesar yang Anda hadapi saat menghafal?</li> <li>3. Apakah ada target hafalan tertentu yang membebani Anda? Jika iya, coba jelaskan</li> <li>4. Bagaimana reaksi Anda saat mengalami kesulitan dalam menghafal?</li> <li>5. Bagaimana cara Anda mengatasi rasa tertekan akibat target hafalan?</li> </ol>
	<p>b) Faktor Lingkungan dan Sosial</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah lingkungan pesantren mendukung dalam menghafal? Apa alasannya?</li> <li>2. Bagaimana pengaruh teman atau ustadz dalam membantu atau menambah tekanan saat menghafal?</li> <li>3. Apakah ada persaingan antar santri dalam menghafal? Jika iya, bagaimana dampaknya?</li> <li>4. Bagaimana pengaruh keluarga terhadap stres yang Anda rasakan dalam menghafal?</li> </ol>

			5. Adakah aturan atau jadwal tertentu yang membuat Anda merasa terbebani? Jika iya, coba ceritakan
		c) Kesejahteraan Emosional dan Fisik	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah Anda pernah mengalami kelelahan atau tekanan emosional saat menghafal? Coba jelaskan</li> <li>2. Bagaimana perasaan Anda ketika menghadapi kegagalan dalam menghafal?</li> <li>3. Apakah stres yang Anda rasakan berdampak pada kesehatan fisik Anda? Jika iya, coba jelaskan bagaimana dampaknya</li> <li>4. Bagaimana cara Anda mengatasi perasaan cemas atau takut dalam menghafal?</li> <li>5. Sejauh mana stres dalam menghafal mempengaruhi kehidupan sehari-hari Anda?</li> </ol>
2.	<b>Bentuk-Bentuk Teknik <i>Qur'anic Healing</i> dalam Menghadapi Stres dalam Menghafal</b> (Teori: <i>Qur'anic</i>	a) Dzikir dan Tadabbur Al-Qur'an	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagaimana peran dzikir dalam membantu Anda mengatasi stres saat menghafal?</li> <li>2. Bagaimana peran tadabbur Al-Qur'an membantu menenangkan pikiran</li> </ol>

	<i>Healing – Al-Qur’an sebagai Terapi Spiritual dan Psikologis)</i>		<p>Anda?</p> <p>3. Bagaimana cara Anda melakukan dzikir atau tadabbur sebelum atau sesudah menghafal?</p> <p>4. Bagaimana perasaan Anda setelah melakukan dzikir atau tadabbur?</p>
		<p>b) Terapi Murottal dan Mendengarkan Al-Qur’an</p>	<p>1. Apakah mendengarkan murottal Al-Qur’an membantu Anda lebih rileks saat menghafal? Jika iya, coba ceritakan pengalaman anda setelah mendengarkan murottal Al-Qur’an</p> <p>2. Seberapa sering Anda menggunakan murottal sebagai teknik untuk menenangkan pikiran?</p> <p>3. Apakah ada perbedaan antara menghafal dengan dan tanpa mendengarkan murottal? Coba jelaskan</p> <p>4. Bagaimana pengaruh murottal terhadap fokus dan ketenangan Anda?</p> <p>5. Apakah mendengarkan murottal memiliki dampak terhadap motivasi Anda dalam menghafal? Coba anda ceritakan alasannya</p>

		<p>c) Doa dan Keyakinan Spiritual</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagaimana peran doa dalam mengurangi stres yang Anda rasakan?</li> <li>2. Apakah keyakinan bahwa Al-Qur'an adalah sumber ketenangan membantu Anda menghadapi kesulitan menghafal?</li> <li>3. Bagaimana doa-doa tertentu membantu Anda dalam menghadapi stres?</li> <li>4. Seberapa besar pengaruh spiritualitas dalam membentuk ketahanan Anda terhadap stres?</li> <li>5. Apa bentuk-bentuk doa yang biasa Anda lakukan ketika menghadapi kesulitan menghafal?</li> </ol>
<p>3.</p>	<p><b>Penggunaan Metode <i>Qur'anic Healing</i> sebagai <i>Coping stress</i> pada Santri</b> (Teori: Lazarus &amp; Folkman – Problem-Focused &amp; Emotion-Focused Coping)</p>	<p>a) Strategi Coping Berbasis Al-Qur'an</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagaimana metode <i>Qur'anic Healing</i> membantu Anda menghadapi stres?</li> <li>2. Apakah Anda merasa lebih tenang setelah menerapkan metode <i>Qur'anic Healing</i>? Coba ceritakan pengalaman anda setelah mempraktikkan <i>Qur'anic Healing</i></li> <li>3. Bagaimana cara Anda mengintegrasikan</li> </ol>

			<p><i>Qur'anic Healing</i> dalam keseharian di pesantren?</p> <p>4. Apakah ada teknik <i>Qur'anic Healing</i> yang lebih efektif bagi Anda? Jika ada, coba sebutkan</p> <p>5. Bagaimana metode ini dibandingkan dengan cara lain dalam mengatasi stres?</p>
		<p>b) Dukungan Sosial dalam <i>Qur'anic Healing</i></p>	<p>1. Bagaimana peran ustadz dan teman-teman dalam membantu Anda menerapkan <i>Qur'anic Healing</i>?</p> <p>2. Apakah ada sesi khusus di pesantren untuk menerapkan metode ini? Jika ada, kapan waktu penerapan <i>Qur'anic Healing tersebut</i></p> <p>3. Bagaimana komunitas pesantren memfasilitasi <i>Qur'anic Healing</i> bagi santri?</p> <p>4. Apakah ada pembiasaan khusus dalam kehidupan sehari-hari santri terkait <i>Qur'anic Healing</i>?</p> <p>5. Bagaimana perasaan Anda ketika berbagi pengalaman tentang <i>Qur'anic Healing</i></p>

			dengan sesama santri?
		c) Efektivitas <i>Qur'anic Healing</i> dalam <i>Coping stress</i>	<p>1. Apakah <i>Qur'anic Healing</i> membuat Anda lebih kuat dalam menghadapi tantangan menghafal? Coba ceritakan alasannya</p> <p>2. Apakah stres Anda berkurang setelah menerapkan <i>Qur'anic Healing</i>? Jika iya, coba anda jelaskan berkurang seperti apa stres yang terjadi pada anda</p> <p>3. Bagaimana perubahan yang Anda rasakan setelah menggunakan <i>Qur'anic Healing</i> dalam kehidupan sehari-hari?</p> <p>4. Apakah metode ini lebih efektif dibandingkan strategi lain yang pernah Anda coba?</p> <p>5. Bagaimana rekomendasi Anda bagi santri lain dalam menerapkan <i>Qur'anic Healing</i> untuk <i>coping stress</i>?</p>

**B. Pedoman Wawancara Ustadzah di Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup**

Aspek	Indikator	Pertanyaan wawancara
-------	-----------	----------------------

<p>Faktor yang Mempengaruhi Stres pada Santri dalam Menghafal Al-Qur'an</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Beban akademik dan target hafalan</li> <li>2. Tekanan dari lingkungan (guru, orang tua, teman sebaya)</li> <li>3. Kondisi psikologis santri</li> <li>4. Metode dan teknik menghafal yang digunakan</li> <li>5. Fasilitas dan lingkungan pondok pesantren</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ustadz/ustadzah, bagaimana sistem target hafalan yang diterapkan di pondok ini, dan apakah ada santri yang mengalami kesulitan dalam mencapainya?</li> <li>2. Bagaimana pengaruh dukungan atau tekanan dari lingkungan seperti guru, orang tua, dan teman sebaya terhadap kondisi emosional santri dalam menghafal Al-Qur'an?</li> <li>3. Apakah ustadz/ustadzah pernah mengamati tanda-tanda stres pada santri saat mereka menghadapi kesulitan dalam menghafal? Jika iya, apa saja tanda-tanda tersebut?</li> <li>4. Menurut pandangan ustadz/ustadzah, bagaimana metode atau teknik menghafal yang diterapkan di pondok ini dalam membantu santri</li> </ol>
---	---	---

		<p>mengurangi tingkat stres mereka?</p> <p>5. Bagaimana kondisi fasilitas dan lingkungan pondok dalam mendukung kenyamanan santri selama proses menghafal Al-Qur'an?</p>
<p>Bentuk-Bentuk Teknik <i>Qur'anic Healing</i> dalam Menghadapi Stres</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tilawah dan tadabbur Al-Qur'an</li> <li>2. Dzikir dan doa</li> <li>3. Shalat dan ibadah sunnah</li> <li>4. Relaksasi melalui ayat-ayat Al-Qur'an</li> <li>5. Bimbingan spiritual oleh guru/ustadz</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menurut ustadz/ustadzah, bagaimana tilawah dan tadabbur Al-Qur'an dapat membantu santri dalam menghadapi stres selama proses menghafal?</li> <li>2. Apakah dzikir dan doa menjadi bagian dari kebiasaan santri dalam meredakan stres mereka? Jika iya, bagaimana praktiknya di pondok ini?</li> <li>3. Sejauh mana shalat wajib dan ibadah sunnah berperan dalam memberikan ketenangan batin bagi santri yang mengalami stres?</li> </ol>

		<p>4. Apakah ada ayat-ayat tertentu yang biasa digunakan oleh santri dalam proses relaksasi atau menenangkan diri ketika menghadapi tekanan dalam menghafal?</p> <p>5. Bagaimana ustadz/ustadzah memberikan bimbingan spiritual kepada santri yang mengalami kesulitan atau tekanan dalam menghafal Al-Qur'an?</p>
<p>Penggunaan Metode <i>Qur'anic Healing</i> sebagai Coping Stres</p>	<p>1. Penerapan <i>Qur'anic Healing</i> dalam keseharian santri</p> <p>2. Efektivitas <i>Qur'anic Healing</i> dalam menurunkan stres santri</p> <p>3. Respon santri terhadap metode <i>Qur'anic Healing</i></p> <p>4. Peran guru/ustadz</p>	<p>1. Ustadz/ustadzah, bagaimana praktik <i>Qur'anic Healing</i> diterapkan dalam keseharian santri di pondok ini?</p> <p>2. Sejauh mana metode <i>Qur'anic Healing</i> efektif dalam membantu santri mengatasi stres yang mereka alami selama proses menghafal?</p> <p>3. Bagaimana respon santri terhadap teknik <i>Qur'anic</i></p>

	<p>dalam membimbing santri</p> <p>5. Tantangan dalam penerapan <i>Qur'anic Healing</i></p>	<p><i>Healing</i> yang diterapkan? Apakah mereka merasa terbantu dengan metode ini?</p> <p>4. Bagaimana peran ustadz/ustadzah dalam mendampingi santri dalam penerapan <i>Qur'anic Healing</i> sebagai cara untuk mengatasi stres?</p> <p>5. Apa saja kendala atau tantangan yang dihadapi dalam menerapkan <i>Qur'anic Healing</i> di pondok pesantren ini, dan bagaimana cara mengatasinya?</p>
--	--	---

### **PEDOMAN DOKUMENTASI**

Deskripsi Penggunaan *Qur'anic Healing* Sebagai *Coping Stress* oleh Santri di Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Al-Kautsar Curup

Nama : Tiara Permata Ferdi

Nim : 21661006

Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam

No.	Jenis Dokumen / Objek	Isi/ Muatan Yang Dicari	Tujuan Dokumentasi	Bentuk Dokumentasi
1.	Foto kegiatan Qur'anic Healing	Santri membaca Al-Qur'an, mendengarkan murattal, tadabbur	Mendukung data observasi dan menunjukkan praktik nyata	Foto, tangkapan layar
2.	Jadwal kegiatan harian santri	Waktu khusus tilawah, tahfidz, dzikir, atau pembinaan ruhani	Melihat waktu yang disediakan untuk aktivitas healing	Dokumen tertulis
3.	Buku panduan/kegiatan pesantren	Program keagamaan yang terkait dengan penguatan mental dan ruhani	Menunjukkan dukungan lembaga terhadap coping spiritual	Dokumen cetak/tulisan
4.	Dokumentasi kegiatan keagamaan	Kegiatan dzikir bersama, kajian Qur'ani, atau muhasabah	Menunjukkan suasana dan konteks healing bersama	Foto, laporan kegiatan
5.	Poster/materi visual motivasi Qur'ani	Ayat-ayat motivasi, nasihat Qur'ani yang ditempel di	Menunjukkan upaya pesantren menciptakan lingkungan	Foto dokumentasi

		lingkungan	healing	
--	--	------------	---------	--

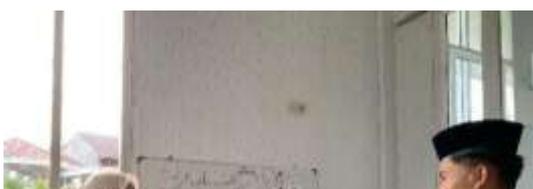
## **DOKUMENTASI**

### **Dokumentasi Observasi**





**Dokumentasi wawancara bersama ustadzah dan santri**





**Foto Kegiatan *Qur'anic Healing***





**Poster Visual Motivasi Qur'ani**



