

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Teori Kesejahteraan Psikologis**

##### **1. Definisi Teori Kesejahteraan Psikologis**

Teori Kesejahteraan Psikologis adalah suatu kerangka kerja konseptual yang dikembangkan oleh psikolog Carol Ryff pada tahun 1989. Teori ini bertujuan untuk memahami dimensi-dimensi esensial yang membentuk kesejahteraan psikologis individu. Ryff mengidentifikasi lima dimensi kesejahteraan psikologis yang mencakup berbagai aspek kehidupan seseorang. Dimensi tersebut mencakup Penguasaan Lingkungan, Hubungan Positif dengan Orang Lain, Autonomi, Pertumbuhan Pribadi, dan Makna Hidup.

Pertama, dimensi Penguasaan Lingkungan menyoroti individu yang merasa mampu mengontrol dan memahami lingkungannya. Ini mencakup rasa kompetensi dan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan hidup. Kedua, Hubungan Positif dengan Orang Lain menekankan pentingnya hubungan sosial yang positif dan mendukung. Kualitas hubungan interpersonal, dukungan sosial, dan keterlibatan dalam komunitas dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis.

Autonomi, sebagai dimensi ketiga, merujuk pada kebebasan individu dalam membuat keputusan, mengendalikan hidupnya, dan mengejar tujuan pribadi. Kemampuan untuk mengenali dan menghargai nilai-nilai pribadi serta mengambil inisiatif dalam kehidupan sehari-hari merupakan bagian integral dari autonomi. Dimensi keempat, Pertumbuhan Pribadi, menyoroti kesadaran terhadap perkembangan diri dan potensi individu. Proses pertumbuhan pribadi dapat mencakup pengeksploasian diri, belajar dari pengalaman, dan mengembangkan keterampilan baru.

Makna Hidup, sebagai dimensi kelima, menekankan keberadaan tujuan hidup dan pemaknaan dalam aktivitas sehari-hari. Individu yang merasa hidupnya memiliki tujuan dan makna yang jelas cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Keseluruhan, Teori Kesejahteraan Psikologis menyajikan pandangan holistik terhadap kesejahteraan individu, mengakui bahwa aspek-aspek ini saling terkait dan saling memengaruhi.

Dalam praktiknya, teori ini tidak hanya memberikan pandangan tentang bagaimana manusia mengatasi stres dan tekanan hidup, tetapi juga menjadi landasan untuk mengukur dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Teori Kesejahteraan Psikologis menjadi alat yang berguna dalam merancang intervensi dan pendekatan bimbingan yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu, membantu mereka mencapai hidup yang lebih bermakna dan memuaskan.

## 2. Tujuan Bimbingan Agama

H. M Arifin mengungkapkan beberapa tujuan dari bimbingan agama, antara lain sebagai berikut :

- a. Membantu orang yang dibimbing agar memiliki *religious references* (sumber pegangan keagamaan) dalam memecahkan permasalahan.
- b. Membantu orang yang dibimbing dengan kesadaran dan kemauan sendiri bersedia mengamalkan ajaran agamanya<sup>7</sup>.

Selain itu, Aunur Rahim Faqih juga mengungkapkan tujuan bimbingan agama yang dibagi menjadi secara umum dan khusus, antara lain sebagai berikut :

- a. Tujuan Umum, membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.
- b. Tujuan Khusus, membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya. Selain itu, juga membantu individu memelihara dan mempertahankan hal yang baik agar tidak menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain<sup>8</sup>.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa tujuan bimbingan agama yaitu membantu individu untuk menjaga dan mewujudkan diri menjadi lebih baik agar mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

## 3. Fungsi Bimbingan Agama

Achmad Mubarok berpendapat bahwa bimbingan dan konseling agama merupakan usaha memberikan bantuan kepada seseorang atau sekelompok orang yang sedang mengalami kesulitan lahir batin dalam menjalankan tugas-tugas hidupnya dengan menggunakan pendekatan agama, yakni dengan membangkitkan kekuatan getaran batin dalam dirinya untuk mendorong

---

<sup>7</sup> Arifin, Muhammad. *Pokok-Pokok Pikiran Tentang Bimbingan Dan Penyuluhan Agama*. Bulan Bintang, 2014.

<sup>8</sup> Rahim, Faqih Aunur. *Bimbingan Dan Konseling Islam*. UII Press, 2001.

mengatasi masalah yang dihadapinya. Bimbingan dan konseling agama merupakan bantuan yang bersifat mental spiritual denganmelalui kekuatan iman dan takwanya kepada Tuhan seseorang mampu mengatasi sendiri problem yang dihadapinya. Adapun fungsi bimbingan konseling dapat juga diimplementasikan dalam bimbingan agama, antara lain sebagai berikut:

- a. Fungsi *preventif*, yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
- b. Fungsi *kuratif* atau korektif, yakni membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau yang dialami.
- c. Fungsi *preservative*, yakni membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama (*in sate of good*).
- d. Fungsi *developmental* atau pengembangan, yakni membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi serta kondisi yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya<sup>9</sup>.

Selain itu, bimbingan agama juga memiliki beberapa fungsi diantaranya sebagai berikut :

Menjadi pendorong (motivasi) bagi yang terbimbing agar timbul semangat dalam menempuh kehidupan.

- a. Menjadi pemantap (*stabilisator*) dan penggerak (*dinamisator*) bagi yang tersuruh untuk mencapai tujuan yang dihendaki dengan motivasi ajaran agama. Sehingga segala tugas dilaksanakan dengan dasar ibadah kepada Tuhan
- b. Menjadi pengarah (*direktif*) bagi pelaksana program bimbingan dan penyuluhan agama sehingga wadah pelaksanaan program yang kemungkinan menyimpang akan dapat dihindari.

Adapun fungsi bimbingan agama adalah sebagai fungsi penyaluran, fungsi ini menyangkut bantuan kepada klien dalam memilih sesuatu yang sesuai dengan keinginannya baik masalah pendidikan maupun pekerjaan sesuai dengan bakat dan kemampuan yang dimilikinya. Kemudian, fungsi menyesuaikan klien dengan kemajuan dalam perkembangan secara optimal agar memperoleh

---

<sup>9</sup> Rahim, Faqih Aunur. *Bimbingan Dan Konseling Islam*. UII Press, 2001.

kesesuaian, klien dibantu untuk mengenal dan memahami permasalahan yang dihadapi serta mampu memecahkannya. Selanjutnya, fungsi mengadaptasi program pengajaran agar sesuai dengan bakat, kemampuan serta kebutuhan klien. Berdasarkan fungsi-fungsi tersebut disimpulkan bahwa bimbingan keagamaan itu mempunyai fungsi yaitu sebagai pendorong (motivasi), pemantap, penggerak, pertumbuhan dan perkembangan klien serta melihat bakat dan minat<sup>10</sup>.

#### 4. Bentuk – Bentuk Bimbingan Agama

Bimbingan agama pada dasarnya merupakan inti dari pendidikan Islam. Hal ini disebabkan karena dalam menuntun ilmu pada lembaga pendidikan Islam, seorang peserta didik hanya mengetahui dan memahami ajaran Islam (sebagai mata pelajaran). Akan tetapi, juga dituntut untuk mengamalkan ajaran agama bahkan pada masa yang akan datang dan juga harus mampu mengajarkan dan menyebarkan kepada orang lain. Oleh karena itu, bimbingan agama merupakan salah satu bentuk bantuan konselor kepada peserta didik agar terbebas dari pribadi yang hanya memiliki pengetahuan islam tetapi tidak dapat menerapkan dan mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari. Adapun bentuk bimbingan ini dilakukan melalui mentoring agama, pengajian, dan dialog tentang agama yang termasuk juga didalamnya peringatan hari-hari besar Islami dan kegiatan-kegiatan dalam bentuk konsultasi agama<sup>11</sup>.

Selain itu, Nur Efendi juga mengemukakan beberapa bentuk bimbingan agama, antara lain sebagai berikut :

- a. Turut berusaha menyelesaikan permasalahan-permasalahan sosial yang timbul dalam masyarakat.
- b. Memberikan bimbingan keagamaan yang dianggap perlu dalam kehidupan masyarakat modern.
- c. Memperkokoh kehidupan beragama yang telah mulai goyah dalam masyarakat modern.
- d. Lembaga keagamaan tidak membahas masalah-masalah doktiner sehingga nilai doktiner hanya berlaku dalam internal agama.
- e. Lembaga keagamaan yang membahas soal-soal sosial, seperti kenakalan

---

<sup>10</sup> Arifin, and Kartikawati. *Materi Pokok Bimbingan Dan Konseling*. Direktorat Jendral Pembinaan Kelembagaan Agama Islam, 1995.

<sup>11</sup> Ghazali, Bahri. *Pendidikan Islam Untuk Konselor*. Samudra Biru, 2012.

remaja, aliran kepercayaan, dan sebagainya<sup>12</sup>.

## 5. Metode Bimbingan Agama

Terdapat beberapa metode yang dapat dilakukan dalam Bimbingan Agama menurut M. Arifin, antara lain sebagai berikut :

### a. Metode Ceramah

Metode ini merupakan suatu teknik atau metode dalam bimbingan dengan cara penyajian atau penyampaian bimbingan melalui penerangan dan penuturan secara lisan oleh pembimbing terhadap anak yang dibimbing. Pada metode ini, pembimbing sering menggunakan alat-alat bantu seperti gambar, kitab, peta, dan lain sebagainya. Metode ini sering dipakai dalam bimbingan agama yang banyak diwarnai dengan ciri karakteristik bicara seorang pembimbing pada kegiatan bimbingan agama. Metode ini menggunakan pembinaan secara kelompok dengan pembimbing melakukan komunikasi secara langsung.

### b. Metode Wawancara

Wawancara merupakan suatu cara yang dilakukan untuk memperoleh fakta-fakta kejiwaan yang dapat dijadikan bahan pemetaan tentang bagaimana sebenarnya hidup kejiwaan terbimbing pada saat tertentu yang memerlukan bantuan.

### c. Metode Mengarahkan (*directif*)

Metode ini *directif* ini merupakan metode yang bersifat mengarahkan kepada orang yang dibimbing untuk berusaha mengatasi kesulitan (*problem*) yang dihadapi. Pengarahan yang diberikan kepada terbimbing yaitu memberikan secara langsung jawaban-jawaban terhadap permasalahan yang menjadi sebab kesulitan yang dialami orang yang dibimbing.

### d. Metode Keteladanan

Metode ini merupakan bagian dari sejumlah metode paling efektif dalam mempersiapkan dan membentuk individu secara moral, spiritual, dan sosial. Hal ini disebabkan karena seorang pembimbing merupakan contoh ideal dalam pandangan seseorang, mulia dari tingkahlaku maupun sopan santunnya yang akan ditiru. Sehingga metode ini digunakan sebagai pemberian contoh yang baik dalam tingkah laku sehari-hari.

---

<sup>12</sup> Effendi, Nur. *Islamic Educational Sociology*. Rumah Media, 2017.

e. Metode Pencerahan

Metode ini mengungkapkan tekanan perasaan yang menghambat perkembangan belajar dengan mengorek sampai tuntas perasaan atau sumber perasaan yang menyebabkan hambatan atau ketegangan dengan cara *client centered* yang diperdalam dengan permintaan atau pertanyaan yang meyakinkan untuk mengingat-ingat serta mendorong agar berani mengungkapkan perasaan tertekan.

f. Metode Cerita

Metode ini merupakan suatu cara penyampaian dalam bentuk cerita. Hal ini disebabkan karena cerita dianggap sebagai media yang efektif untuk menanamkan nilai-nilai akhlak yang baik, sekaligus membentuk karakter sesuai dengan nilai religi yang disampaikan dan pada akhirnya dapat membentuk kepribadian<sup>13</sup>.

Selain itu, adapun metode bimbingan agama lainnya menurut Dahlan, antara lain sebagai berikut :

- a. Pemantapan kebiasaan dan pengembangan sikap dalam beriman dan bertakwa kepada Allah
- b. Pemahaman atas kemampuan diri dan arah pengembangannya melalui kegiatan penyaluran yang kreatif dan produktif
- c. Pemahaman bakat dan minat pribadi serta penyaluran dan pengembangannya melalui kegiatan yang kreatif dan produktif
- d. Pengenalan kelemahan diri dan upaya penanggulangannya
- e. Pengenalan dan pemahaman permasalahan
- f. Pemantapan kemampuan menerima dan menyampaikan pendapat serta berargumentasi secara dinamis, kreatif dan produktif.

Fakih juga mengemukakan metode bimbingan agama yang terbagi dua, antara lain sebagai berikut :

- a. Metode langsung, terdiri dari teknik individual; percakapan pribadi, kunjungan ke rumah dan kunjungan kerja serta teknik kelompok yang meliputi; diskusi kelompok, karyawisata, sosiodrama dan group teaching
- b. Metode tidak langsung, terdiri dari metode individual dan metode

---

<sup>13</sup> Arifin, Muhammad. *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan Dan Penyuluhan Agama (Di Sekolah Dan Di Luar Sekolah)*. Bulan Bintang, 1977.

kelompok/massa<sup>14</sup>.

## B. Menghafal Al-Qur'an

### 1. Syarat – Syarat dan Etika Menghafal Al-Qur'an

Adapun syarat-syarat yang harus dimiliki calon penghafal Al-Qur'an yaitu berhubungan dengan naluri insaniyah semata, antara lain sebagai berikut:

#### a. Niat Ikhlas

Adanya niat yang ikhlas dan matang bagi calon penghafal Al-Qur'an sangat diperlukan karena apabila sudah ada niat yang matang dari calon penghafal Al-Qur'an maka ada hasrat. Selain itu, jika ada kemauan yang sudah tertanam dalam lubuk hati tentu kesulitan apapun yang menghalanginya dapat ditanggulangi. Keikhlasan menghafal Al-Qur'an harus dapat dipertahankan terus menerus. Hal ini yang akan menjadi motivator yang sangat kuat untuk mencapai kesuksesan dalam menghafal Al-Qur'an<sup>15</sup>.

#### b. Menjauhi Sifat *Madzmumah*

Sifat *madzmumah* merupakan sifat tercela yang sering dilakukan oleh setiap muslim, terutama dalam menghafal Al-Qur'an. Al-Qur'an merupakan kitab suci bagi umat Islam yang tidak boleh dinodai oleh siapapun dan dengan bentuk apapun. Sehingga, sifat *madzmumah* ini sangat besar pengaruhnya bagi orang yang menghafal Al-Qur'an. Oleh karena itu, calon penghafal Al-Qur'an harus menjauhi sifat *madzmumah* ini. Selain itu, adapun yang juga sifat-sifat yang harus dihindari oleh penghafal Al-Qur'an seperti khianat, *bakhil*, pemarah, memencilkan diri dari pergaulan, iri hati, sombong, dusta, ingkar, *riya*, angkuh, meremehkan orang lain, penakut, dan sebagainya<sup>16</sup>.

#### c. Motivasi dan Dukungan Orangtua

Motivasi atau dukungan orangtua sangat penting bagi anak karena orangtua juga ikut menentukan keberhasilan anak dalam menghafal Al-Qur'an.

#### d. Memiliki Keteguhan dan Kesabaran

---

<sup>14</sup> Rahim, Faqih Aunur. *Bimbingan Dan Konseling Islam*. UII Press, 2001.

<sup>15</sup> Zein, Muhaimin. *Tata Cara Atau Problematika Menghafal Al-Qur'an*. Pustaka Al-Husna, 1985.

<sup>16</sup> Ahsin, and Al Hafidz. *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an*. I, Bumi Aksara, 1994.

Dalam proses menghafal Al-Qur'an akan banyak ditemui berbagai macam kendala, seperti jenuh hingga gangguan lingkungan dan sebagainya. Selain itu, juga terdapat gangguan batin karena menghadapi ayat-ayat tertentu yang dirasa sulit dalam menghafalnya terutama dalam menjaga kelestarian menghafal Al-Qur'an. Seperti yang dijelaskan pada QS Muhammad ayat 24 yang berbunyi:

فَقَالُوا أَبَشَرًا مِّمَّنَّا وَاجِدًا نَتَّبِعُهُ إِنَّا إِذَا لَفِي ضَلَلٍ وَسُعْرٍ

Artinya: *Maka Apakah mereka tidak memperhatikan Al Quran ataukah hati mereka terkunci*

e. Istiqomah

Adapun yang dimaksud dengan *istiqomah* yaitu konsisten dalam hafalannya. Penghafal Al-Qur'an harus senantiasa menjaga efisiensi waktu. Artinya, seorang penghafal Al-Qur'an harus mampu menghargai waktu dimana dan kapan saja waktu luang. Hal ini disebabkan karena penghafal Al-Qur'an harus memiliki waktu-waktu khusus, baik untuk menghafal materi baru maupun untuk mengulang (*muraja'ah*) hafalan dimana waktu tersebut tidak boleh diganggu oleh kepentingan yang lain. Metode Menghafal Al-Qur'an<sup>17</sup>.

2. Metode Menghafal Al-Quran

Ahsin Wijaya Al-Hafidz dalam bukunya *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an* menuliskan 5 metode menghafal Al-Qur'an, antara lain sebagai berikut :

a. Metode *Wahdah*

Metode ini digunakan dengan cara menghafal satu persatu ayat-ayat yang hendak dihafal. Pada hafalaan pertama, setiap ayat dapat dibaca sebanyak sepuluh kali, dua puluh kali, atau bahkan lebih. Cara ini akan membentuk pola dalam bayangannya. Kemudian, setelah benar-benar hafal dilanjutkan dengan ayat-ayat berikutnya.

b. Metode *Kitabah*

*Kitabah* sendiri diartikan menulis. Sehingga, pada metode ini penghafal Al-Qur'an menerapkan cara dengan menulis ayat-ayat yang akan

<sup>17</sup> Sugianto, Ilham Agus. *Kiat Praktis Menghafal Al-Qur'an*. Mujahid Press, 2004.

dihafal. Kemudian, ayat-ayat tersebut dibaca dengan lancar dan benar bacaannya. Setelah itu, barulah ayat-ayat tersebut mulai dihafal. Adapun metode yang dapat membantu dalam menghafal yaitu menggunakan metode *wahdah* atau dengan berkali-kali menuliskannya yang akhirnya nanti tertanam dalam hati.

c. Metode *Sima'i*

*Sima'i* sendiri berarti mendengar. Pada metode ini menerapkan cara menghafal Al-Qur'an dengan mendengarkan sesuatu. Metode ini dianggap efektif bagi penghafal Al-Qur'an tuna netra atau anak-anak dibawah umur yang belum mengenal tulisan dan bacaan Al-Qur'an.

d. Metode Gabungan

Metode ini merupakan metode gabungan dari metode *wahdah* dan metode *kitabah*, dimana penghafal Al-Qur'an akan berlatih menghafal hingga dapat menghafal dengan benar. Kemudian, setelah benar-benar hafal mereka akan menulis ayat tersebut pada kertas. Jika mereka mampu menuliskan ayat-ayat yang mereka hafal dengan benar maka mereka akan melanjutkan pada hafalan ayat-ayat selanjutnya.

e. Metode *Jama'*

Metode ini dilakukan secara kolektif, yaitu dengan cara ayat-ayat yang dihafal dibaca secara kolektif atau bersama-sama yang dipimpin oleh seseorang sebagai instruktur. Hal ini dilakukan dengan cara pertama-tama, instruktur membacakan satu ayat atau beberapa ayat yang kemudian siswa lain akan mengikuti secara bersama-sama<sup>18</sup>.

### 3. Motivasi Menghafal Al-Qur'an

Membaca Al-Qur'an merupakan kegiatan yang dilakukan melalui proses panjang karena harus mengingat seluruh materi ayat dengan sempurna, baik dari cara membaca, tanda baca dalam ayat, dan sebagainya. Oleh karena itu, proses awal menghafal Al-Qur'an harus dilakukan dengan tepat sampai dengan proses mengingat kembali dengan benar. Apabila terdapat kekeliruan dalam menghafal Al-Qur'an maka akan keliru pula saat proses mengingatnya kembali atau bahkan akan sulit ditemukan dalam memori<sup>19</sup>.

---

<sup>18</sup> Ahsin, and Al Hafidz. *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an*. I, Bumi Aksara, 1994.

<sup>19</sup> Siagian, Seri Yanti. "Motivasi Mahasiswa Program Studi Ekonomi Syariah Dalam Kegiatan Hafalan Al-Qur'an Di STAI Auliairrasiddin Tembilahan." *Jurnal Al-Muqayyad STAI AU Tembilahan*, vol. 1, no. 1, 2018, pp. 73–85.

Dalam menghafal Al-Qur'an, terdapat dua hal yang harus dilakukan oleh penghafal yaitu menambah hafalannya serta menjaga hafalan tersebut. Oleh karena itu, para penghafal Al-Qur'an harus senantiasa konsisten dalam kegiatan menghafal Al-Qur'an<sup>20</sup>. Selain itu, dalam menghafal Al-Qur'an, kemampuan otak dan kekuatan merupakan hal yang sangat penting. Bagaimana kemampuan seseorang berkonsentrasi menjadi penunjang kecepatan hafalan mereka. Kemampuan menghafal dan mengingat data yang masuk sangat dipengaruhi oleh kemampuan berkonsentrasi seseorang. Akan tetapi, hal ini tidak menjadi patokan apabila orang yang kurang mampu dalam mengingat dianggap sebagai orang yang lemah ingatannya karena faktor psikis atau syaraf juga dapat menjadi penyebab seseorang mengalami lupa. Selain itu, adapun faktor lain yang juga dianggap penting menjadi pendukung seseorang menghafal Al-Qur'an yaitu motivasi. Motivasi merupakan daya yang ada pada diri seseorang dimana hal ini akan menjadi pendorong untuk berbuat sesuatu atau keadaan yang membuat dirinya siap untuk menjalankan sesuatu.

## C. Stres

### 1. Pengertian Stres

Stres adalah keadaan atau situasi internal yang disebabkan karena tuntutan fisik yang berasal dari tubuh atau kondisi lingkungan sosial. Stress diartikan sebagai kejadian fisik atau psikologis apapun yang dipersepsikan seperti ancaman yang berpotensi terhadap keadaan fisik atau emosional<sup>21</sup>.

Soegijanto mengartikan stress sebagai ketidakmampuan seseorang mengatasi tekanan sehingga menimbulkan masalah kesehatan dan perilaku. Adapun tekanan yang dimaksud seperti tekanan dari diri sendiri atau internal (misalnya merasa gagal, tubuh yang tidak sempurna, kemiskinan, perkawinan yang tidak bahagia, dan sebagainya) dan tekanan dari lingkungan atau eksternal (misalnya, sikap teman kerja yang tidak kooperatif, pekerjaan terlalu banyak, tempat tinggal yang tidak nyaman, dan sebagainya)<sup>22</sup>.

Hans juga mengartikan stress sebagai respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban atasannya, misalnya bagaimana

---

<sup>20</sup> Fajarini, Andiya, et al. "Model Menghafal Pada Penghafal Al-Qur'an Implikasinya Pada Layanan Penguasaan Konten Dalam Bimbingan Dan Konseling." *Jurnal Bimbingan Konseling*, vol. 6, no. 1, 2017, pp. 13-19.

<sup>21</sup> Syaifulloh, Ahmad. *Model Pendidikan Islam Bagi Pecandu Narkotika*. Budi Utama, 2012.

<sup>22</sup> Suryanto. *Stress Dan Cara Penanggulangannya*. UNY, 2002.

respon tubuh seseorang jika mengalami beban pekerjaan yang berlebihan<sup>23</sup>.

Selain itu, adapun pengertian stress menurut Handoko yaitu suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses, serta cara berpikir seseorang. Stress yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungannya<sup>24</sup>.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa stress adalah ketidakmampuan tubuh dalam menghadapi sesuatu yang dianggap mengancam sehingga mempengaruhi kesehatan dan perilaku seseorang.

## 2. Faktor Penyebab Stress

Santrock menyebutkan beberapa faktor yang menyebabkan stress, antara lain sebagai berikut:<sup>25</sup>

### a. Beban yang terlalu berat, konflik, dan frustrasi

Beban yang terlalu berat menyebabkan perasaan tidak berdaya, tidak memiliki harapan yang disebabkan oleh stress akibat pekerjaan yang sangat berat dan akan membuat penderitanya merasa kelelahan secara fisik dan emosional.

### b. Faktor kepribadian

Tipe kepribadian A merupakan tipe kepribadian yang cenderung mengalami stress, dengan karakteristik kepribadian yang memiliki perasaan kompetitif yang sangat berlebihan, kemauan yang keras, tidak sabar, mudah marah, dan sifat yang bermusuhan.

### c. Faktor kognitif

Sesuatu yang menimbulkan stress tergantung bagaimana individu menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif. Penilaian secara kognitif adalah istilah yang digunakan oleh Lazarus dan Folkman untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup individu sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam atau menentang, serta keyakinan individu dalam menghadapi kejadian tersebut dengan efektif<sup>26</sup>.

---

<sup>23</sup> Selye, Hans. *Selye's Guide to Stress Research*. Van Nostrand Reinhold, 2015.

<sup>24</sup> Handoko dan Hani, *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia*, Edisi 2, Yogyakarta : BPF, 2001.

<sup>25</sup> Santrock, Adolescence. *Perkembangan Remaja*. Erlangga, 2003.

<sup>26</sup> Lazarus. *Lazarus, Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, 2012.

Selain itu, Greenwood juga mengungkapkan faktor-faktor yang mengganggu kestabilan (stres) organisme berasal dari dalam maupun luar, antara lain sebagai berikut :

- a. Faktor Biologis, stressor biologis meliputi faktor-faktor genetik, pengalaman hidup, ritme biologis, tidur, makanan, postur tubuh, kelelahan, penyakit.
- b. Faktor Psikologis, stressor psikologis meliputi faktor persepsi, perasaan dan emosi, situasi, pengalaman hidup, keputusan hidup, perilaku dan melarikan diri.
- c. Faktor Lingkungan (luar individu), stressor lingkungan ini meliputi lingkungan fisik, biotik dan sosial<sup>27</sup>.

Adapun faktor penyebab terjadinya stress dapat memberikan dampak yang dikelompokkan menjadi beberapa bagian, antara lain sebagai berikut :

- a. Gejala Fisiologis, ditandai dengan perubahan dalam metabolisme, meningkatkan detak jantung dan tarikan napas, menaikkan tekanan darah, menimbulkan sakit kepala, dan memicu serangan jantung. Stress juga menimbulkan perubahan fisiologis tubuh yang berdampak pada kondisi kesehatan, seperti tekanan darah tinggi, sariawan, mudah tersinggung, sulit membuat keputusan, kehilangan selera makan, serta rentang terhadap kecelakaan.
- b. Gejala Psikologis, misalnya ketegangan, kecemasan, kejengkelan, kejenuhan, dan sikap-sikap menunda-nunda pekerjaan.
- c. Gejala Perilaku, yang berkaitan dengan stress dalam tingkat produktivitas, kemangkiran, perubahan kebiasaan makan, serta kegelisahan, dan ketidakteraturan waktu tidur.

### **3. Bentuk – Bentuk Stres**

Stress merupakan cara tubuh untuk merespon segala jenis tuntutan. Ketika seseorang merasa stress karena sesuatu yang terjadi di sekitarnya, tubuh akan bereaksi dengan melepaskan zat kimia ke dalam darah. Adapun beberapa bentuk-bentuk stress, antara lain sebagai berikut :

---

<sup>27</sup> Lea-Greenwood, and Gaynor. "Fashion Marketing Communications." *E-Book Somerset*, Wiley, 2012, pp. 33–46.

a. Stres Akut

Stres ini merupakan stress jangka pendek dan merupakan stress yang umum terjadi. Stres akut sering berkembang ketika seseorang mempertimbangkan tekanan dari peristiwa yang baru-baru saja terjadi atau menghadapi tantangan yang akan datang dalam waktu dekat. Stres akut paling sering disebabkan oleh pemikiran reaktif. Stres akut tidak menyebabkan sejumlah gangguan yang sama pada masa jangka panjang.

b. Stres Kronis

Jika stres akut tidak diselesaikan dan mulai meningkat atau berlangsung selama jangka waktu yang lama akan berkembang menjadi stress kronis. Stres kronis dapat merusak kesehatan kita karena dapat memicu beberapa penyakit serius atau beresiko terhadap kesehatan, seperti penyakit jantung, kanker, penyakit paru-paru dan bahkan bunuh diri. Stres kronis disebabkan oleh beban hidup berkelanjutan.

c. Stres Situasional

Kita mengalami stres situasional saat kita berada dalam situasi yang menakutkan. Selain itu, stres situasional ini juga merupakan stres dimana saat seseorang tidak dapat mengendalikan sesuatu atau tekanan.

d. *Encounter* Stres

Stres jenis ini terjadi pada orang yang mengalami stres ketika muncul rasa khawatir untuk berinteraksi dengan orang atau kelompok. Dapat terjadi jika peran kita melibatkan banyak interaksi pribadi dengan pelanggan atau klien, terutama jika kelompok-kelompok yang sedang mengalami kesulitan<sup>28</sup>.

#### 4. Cara Mengendalikan Stres

Gaya hidup stres seseorang terkadang menghasilkan berbagai jenis penyakit mental dan fisik dalam masyarakat. Berbagai jenis penyakit mental dan fisik ini dapat menimbulkan efek pada tubuh, jiwa, dan pikiran. Stres yang terlalu lama dapat menimbulkan sakit kepala, kerusakan jaringan otak, tekanan darah dan sebagainya. Oleh karena itu, terdapat beberapa cara dalam mengendalikan stres, antara lain sebagai berikut :

---

<sup>28</sup> Hermayerni, Rostime, and Putri Cahaya. *Management Stress Di Tengah Dampak Covid-19*. Guepedia, 2020.

- a. Berfikir Positif, dengan berfikir positif seseorang akan dapat mengendalikan faktor-faktor yang menyebabkan stres dengan pikiran yang baik
- b. Perhatikan diri sendiri, hubungan interpersonal dan interaktif, serta lingkungan.
- c. Memilih cara mengatasi stress dengan baik, stres sendiri memiliki dua cara pandang yaitu mengatasi secara positif atau negative. Adapun cara negatif yaitu melakukan kegiatan atau hiburan seperti jalan-jalan. Sedangkan cara positif yaitu dengan tindakan secara langsung (*direction action*), mencari informasi dengan pengetahuan yang membuat stress sehingga dapat mengetahui dan memahami situasi stres yang dialami, berpaling pada orang lain, serta menerima dengan lapang dada dan berusaha menerima peristiwa atau keadaan yang terjadi<sup>29</sup>.

#### **D. Penelitian Terdahulu**

Penelitian terdahulu tercantumkan sebagai pembandingan agar terhindar dari manipulasi terhadap sebuah karya ilmiah dan bertujuan untuk menguatkan bahwa penelitian yang peneliti lakukan benar-benar belum diteliti oleh orang lain. Penelitian terdahulu yang relevan dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya, antara lain sebagai berikut :

1. Penelitian Alimuddin pada tahun 2016 berjudul “Metode Bimbingan Agama Dalam Meningkatkan Perkembangan Emosi Anak di Panti Asuhan Putra Muhammadiyah Cabang Medan”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui metode bimbingan agama dalam meningkatkan perkembangan emosi anak di Panti Asuhan Muhammadiyah Cabang Medan. Persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah membahas metode bimbingan agama. Pada perbedaannya, terlihat pada penelitian sebelumnya melakukan penelitian bimbingan agama dalam meningkatkan perkembangan emosi. Sedangkan pada penelitian ini dilakukan untuk mengurangi stress pada santri penghafal Al-Qur’an<sup>30</sup>.

---

<sup>29</sup> Magdalena, and Aulia. “Teori Dan Praktik.” *Keterampilan Dasar Kebidanan*, Global Eksekutif Teknologi, 2022, pp. 34–41.

<sup>30</sup> Hasibuan, Alimuddin. *Metode Bimbingan Agama Dalam Meningkatkan Perkembangan Emosi Anak Di Panti Asuhan Putra Muhammadiyah Cabang Medan*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2016.

2. Penelitian Muarrifah pada tahun 2018 yang berjudul “Implementasi Metode Sab’ul Matsani Dalam Meningkatkan Kecepatan dan Daya Ingat Menghafal Alquran di Pondok Pesantren Nurul Karim Desa Dawuhan Kecamatan Krejengan Kabupaten Probolinggo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana persiapan, pelaksanaan, sampai tahap evaluasi pada metode ini, serta dampak dari metode Aab’ul Matsani. Persamaannya yaitu sama-sama terletak pada subjek yang digunakan yaitu santri penghafal Al- Qur’an. Sedangkan, perbedaannya terletak pada penggunaan metode, dimana penelitian sebelumnya menggunakan metode *sab’ul matsani* penghafal Al-Quran, sedangkan penelitian ini mengkaji metode bimbingan agama<sup>31</sup>.
3. Penelitian Ulum pada tahun 2019 yang berjudul “Sistem Hafalan Al-Qur’an Santri Online Pondok Pesantren Tahzifh Buton Berbasis Web”. Metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kualitatif. Persamaan pada penelitian sebelumnya dengan saat ini yaitu membahas tentang menghafal di Pondok Pesantren dan sama-sama menggunakan subjek santri penghafal Al-Qur’an. Perbedaannya terletak pada sistem penghafalan yang diterapkan, penelitian sebelumnya menggunakan sistem hafalan online sedangkan penelitian ini mengkaji metode bimbingan agama dalam mengurangi stres<sup>32</sup>.
4. Penelitian Reformis pada tahun 2020 yang berjudul “Strategi Pembelajaran Tahfidz Al-Qur’an di Ma’had Bahrul Fawaid Madrasah Aliyah Negeri 1 Lamongan”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kegiatan pembelajaran tahfiz Al-Qur’an. Metode penelitian yang digunakan kualitatif. Subjek pada penelitian ini yaitu kepala Madrasah, kepala *Ma’had*, pengurus, *asatidz*, dan juga santri *Ma’had Bahrul Fawa’id* Madrasah Aliyah Negeri 1 Lamongan mengenai strategi pembelajaran tahfidz Al- Qur’an. Persamaan pada penelitian sebelumnya dengan penelitian sekarang yaitu sama-sama subjek santri. Perbedaannya terletak di penelitian sebelumnya berfokus kepada

---

<sup>31</sup> Muarrifah, Sholehah. *Implementasi Metode Sab’ul Matsani Dalam Meningkatkan Daya Ingat Menghafal Al-Quran Di Pondok Pesantren Nurul Karim Desa Dawuhan Kecamatan Krejengan Kabupaten Probolinggo*. Universitas Islam Negeri Allauddin Makasar, 2018.

<sup>32</sup> Ulum, La Ode Muhammad Miftahul. *Sistem Hafalan Al-Quran Santri Online Pondok Pesantren Tahfizh Buton Berbasis Web*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makasar, 2019.

strategi sedangkan penelitian ini berfokus pada metode<sup>33</sup>.

5. Penelitian Khoirunnisa pada tahun 2022 yang berjudul “Metode *Mujahadah* Untuk Mengurangi Stres Pada Penghafal Kitab Alfiyah Ibnu Malik di Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah Jati Agung Lampung Selatan”. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian lapangan (*Field Research*) sifat penelitian adalah deskriptif kualitatif. Subjek pada penelitian ini yaitu santri, pengasuh, ustadz dan pengurus Pondok Pesantren. Persamaannya terletak pada metode penelitiannya dan sama-sama bertujuan untuk mengurangi stress pada penghafal kitab. Sedangkan perbedaannya terletak pada metode, dimana penelitian sebelumnya menggunakan metode *mujahadah* sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode bimbingan agama<sup>34</sup>.

Persamaan dan perbedaan antara penelitian "Metode Bimbingan Agama dalam Mengurangi Stress Setoran Hafalan Ayat-Ayat Al-Qur'an Santri Laki-Laki di Pesantren Darul Arafah Kota Medan" dengan penelitian-penelitian terdahulu dapat diuraikan sebagai berikut:

Persamaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian terdahulu terletak pada fokus utama penelitian yang membahas metode bimbingan agama di lingkungan pesantren, khususnya dalam konteks pembelajaran dan hafalan Al-Qur'an. Seluruh penelitian, termasuk penelitian sebelumnya, melibatkan subjek yang sama, yaitu santri penghafal Al-Qur'an. Hal ini menunjukkan konsistensi dalam memilih populasi yang relevan dengan konteks pesantren.

Perbedaan antara penelitian ini dan penelitian-penelitian terdahulu tampak pada tujuan khususnya. Jika penelitian Alimuddin, Muarrifah, Ulum, Reformis, dan Khoirunnisa memiliki fokus pada peningkatan perkembangan emosi, kecepatan dan daya ingat menghafal Al-Qur'an, sistem hafalan online, strategi pembelajaran tahfidz Al-Qur'an, hingga metode *mujahadah*, penelitian ini difokuskan pada pengurangan stres yang dialami oleh santri penghafal ayat-ayat Al-Qur'an di Pesantren Darul Arafah Kota Medan.

Meskipun demikian, persamaan inti muncul dalam pemilihan metode

---

<sup>33</sup> Reformis, Agung Nugroho. *Strategi Pembelajaran Tahfidz Al-Quran Di Ma'had Bahrul Fawa'id Madrasah Aliyah Negeri 1 Lamongan*. UIN Maulana Malik Ibrahim, 2020.

<sup>34</sup> Khoirunnisa, Putri. *Metode Mujahadah Untuk Mengurangi Stres Pada Santri Penghafal Kitab Alfiyah Ibnu Malik Di Pondok Pesantren Salafiyah Darussalamah Jati Agung Lampung Selatan*. UIN Raden Intan Lampung, 2022.

bimbingan agama sebagai pendekatan untuk mencapai tujuan tertentu. Penggunaan metode bimbingan agama mencerminkan upaya yang konsisten dalam memanfaatkan nilai-nilai keagamaan dan pendekatan spiritual untuk meningkatkan kesejahteraan dan pencapaian santri di pesantren.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengisi celah pengetahuan dalam konteks pengurangan stres santri penghafal Al-Qur'an, tetapi juga melanjutkan tradisi penelitian sebelumnya yang mengakui peran penting bimbingan agama dalam konteks pendidikan keagamaan di pesantren.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN