

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Deskripsi Teori

##### 1. Tingkat Stres

###### a. Definisi Stres

Semua orang pernah mengalami stres. Stres berasal dari bahasa latin *strictus* yang memiliki arti konsep yang kompleks dan kadang-kadang membingungkan. Robert Hook dalam Purwakania Hasan membuat konsep stres sekitar tahun 1600 berdasarkan prinsip mekanika:

Beban (tenaga dari luar), stres (daerah yang mendapat tenaga), dan ketegangan (*strain*, kerusakan akibat beban dan stres).<sup>14</sup>

Penelitian ilmiah tentang stres semula dilakukan untuk menguji bagaimana makhluk hidup menggunakan sumber dayanya untuk melawan atau lari dari stimulus yang mengancam. Ketegangan ini dapat berupa ketegangan fisik (seperti menghadapi beban yang di luar kemampuan mereka) atau ketegangan psikologis (seperti menghadapi kesulitan atau emosi negatif) yang berasal dari konflik dalam hubungan sosial.<sup>15</sup>

Lazarus dan Folkman dalam Farid Mashudi menyatakan bahwa “Stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik oleh tubuh maupun kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai berpotensi membahayakan individu”. Baum dalam Farid Mashudi menyatakan bahwa “Stres adalah pengalaman

---

<sup>14</sup> Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami* (Jakarta: Rajawali Pers, 2008). Hal 50

<sup>15</sup> Aliah B. Purwakania Hasan. Hal 51

emosi negatif yang diiringi dengan perubahan fisiologis, biokimia, dan *behavioral* yang dimaksudkan untuk mereduksi atau menyesuaikan diri terhadap pemicu stres (*stressor*) dengan memanipulasi situasi atau mengubah *stressor* atau dengan mengakomodasi efeknya.<sup>16</sup> Sementara Nair dalam Siswanto mengungkapkan bahwa stres adalah pengalaman atau kondisi di mana sumber daya dan kemampuan tidak sesuai dengan tuntutan dan harapan. Ekspresi seperti gangguan tidur, kelelahan, tekanan darah tinggi, sakit kepala, dan luapan emosi seperti marah, panik, cemas, takut, bersalah, dan sedih muncul jika masalah tersebut dianggap terlalu berat atau sulit untuk diatasi.<sup>17</sup>

Dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa stres adalah reaksi seseorang baik secara fisiologis maupun psikologis yang terjadi saat seseorang mempersepsi kesenjangan atau ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kapasitas kemampuannya sehingga orang tersebut merasakan ketegangan dalam dirinya. Stres terjadi jika seseorang mengalami tuntutan yang melampaui sumber daya yang dimilikinya untuk melakukan penyesuaian diri.

#### b. Aspek-Aspek Stres

Berdasarkan buku Psikologi Konseling karya Farid Mashudi, ada 3 aspek yang mendasari seseorang mengalami tekanan/stres, diantaranya adalah:

##### 1) Fisik/Biologis

Stres adalah respon alami tubuh terhadap tekanan atau tuntutan yang dialami. Ketika seseorang mengalami stres, tubuh akan melepaskan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Hormon-hormon ini mempersiapkan tubuh untuk menghadapi

---

<sup>16</sup> Mashudi, *Psikologi Konseling*. Hal 193

<sup>17</sup> Siswanto, *Psikologi Kesehatan Mental* (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2015). Hal 205

situasi yang menantang atau berbahaya. Namun, jika stres berkepanjangan atau terlalu sering terjadi, dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan.

Salah satu aspek biologis yang dapat menyebabkan seseorang mengalami stres adalah ketidakseimbangan hormon. Ketidakseimbangan hormon dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti gangguan kelenjar endokrin, gangguan hormonal, atau kondisi medis tertentu. Misalnya, gangguan tiroid dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormon yang dapat menyebabkan stres.

Selain itu, kondisi medis tertentu seperti penyakit kronis atau cacat juga dapat menyebabkan seseorang mengalami stres. Misalnya, seseorang yang mengalami cacat fisik atau gangguan mobilitas mungkin mengalami stres karena kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari.<sup>18</sup>

## 2) Psikologis

Aspek psikologis berasal dari pikiran, perasaan, dan emosi seseorang yang dapat menyebabkan stres. Beberapa contoh *stressor* psikologis meliputi perasaan iri hati atau dendam terhadap orang lain, perasaan putus asa karena tidak mendapatkan sesuatu yang diinginkan, dan memiliki hasrat yang terlalu tinggi di luar batas kemampuan seseorang.

Perasaan iri hati atau dendam terhadap orang lain dapat menjadi sumber stres yang signifikan. Ketika seseorang merasa iri hati atau dendam terhadap orang lain, perasaan tersebut dapat mengganggu kesejahteraan emosional seseorang dan menyebabkan stres. Hal ini dapat terjadi karena seseorang

---

<sup>18</sup> prof. Dr. Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja* (Depok: Rajawali Pers, 2016). Hal 83

merasa tidak adil atau merasa bahwa orang lain memiliki keuntungan yang tidak adil.<sup>19</sup>

Perasaan putus asa karena tidak mendapatkan sesuatu yang diinginkan juga dapat menjadi sumber stres yang signifikan. Ketika seseorang merasa putus asa karena tidak mendapatkan sesuatu yang diinginkan, perasaan tersebut dapat mengganggu kesejahteraan emosional seseorang dan menyebabkan stres. Hal ini dapat terjadi karena seseorang merasa tidak berharga atau merasa bahwa keinginannya tidak dihargai.

Memiliki hasrat yang terlalu tinggi di luar batas kemampuan seseorang juga dapat menjadi sumber stres yang signifikan. Ketika seseorang memiliki hasrat yang terlalu tinggi di luar batas kemampuannya, perasaan tersebut dapat mengganggu kesejahteraan emosional seseorang dan menyebabkan stres. Hal ini dapat terjadi karena seseorang merasa tidak mampu atau merasa bahwa keinginannya tidak realistis.<sup>20</sup>

Dalam banyak kasus, *stressor* psikologis dapat diatasi dengan mengelola pikiran, perasaan, dan emosi seseorang. Misalnya, seseorang yang merasa iri hati atau dendam terhadap orang lain dapat mengelola stres dengan cara berbicara dengan orang lain tentang perasaannya, mengevaluasi pikiran dan keyakinan yang mendasari perasaannya, atau menggunakan teknik relaksasi seperti meditasi atau yoga. Dalam beberapa kasus, terapi juga dapat membantu mengatasi *stressor* psikologis.<sup>21</sup>

---

<sup>19</sup> Mashudi, *Psikologi Konseling*. Hal 194

<sup>20</sup> Sarwono, *Psikologi Remaja*. Hal 55

<sup>21</sup> Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*. Hal 89

### 3) Sosial

*Stressor* sosial adalah kondisi seseorang yang sedang mengalami frustrasi dalam kehidupannya. Terdapat tiga faktor pada *stressor* sosial yaitu faktor keluarga (tingkat ekonomi keluarga yang rendah dan hubungan keluarga yang tidak harmonis), faktor pekerjaan (terkena PHK dan pengangguran), dan faktor iklim lingkungan (maraknya kriminalitas, harga kebutuhan yang melambung tinggi).

Faktor keluarga yang rendah tingkat ekonominya dan hubungan yang tidak harmonis dapat menjadi *stressor* sosial yang signifikan. Ketika seseorang mengalami kesulitan ekonomi, hal ini dapat menyebabkan stres karena seseorang merasa tidak mampu memenuhi kebutuhan hidupnya. Selain itu, hubungan keluarga yang tidak harmonis juga dapat menyebabkan stres karena seseorang merasa tidak mendapatkan dukungan dan kasih sayang dari keluarga.<sup>22</sup>

Faktor pekerjaan yang terkena PHK dan pengangguran juga dapat menjadi *stressor* sosial yang signifikan. Ketika seseorang kehilangan pekerjaannya atau mengalami pengangguran, hal ini dapat menyebabkan stres karena seseorang merasa tidak memiliki sumber penghasilan. Selain itu, terkena PHK juga dapat menyebabkan stres karena seseorang merasa tidak dihargai oleh perusahaan tempatnya bekerja.

Faktor iklim lingkungan yang maraknya kriminalitas dan harga kebutuhan yang melambung tinggi juga dapat menjadi *stressor* sosial yang signifikan. Ketika seseorang tinggal di lingkungan yang tidak aman atau harga kebutuhan hidup yang melambung tinggi, hal ini dapat menyebabkan stres

---

<sup>22</sup> Mashudi, *Psikologi Konseling*. Hal 194

karena seseorang merasa tidak aman dan tidak mampu memenuhi kebutuhan hidupnya.<sup>23</sup>

Dalam banyak kasus, *stressor* sosial dapat diatasi dengan mengelola faktor-faktor yang menyebabkannya. Misalnya, seseorang yang mengalami kesulitan ekonomi dapat mengelola stres dengan cara mengatur keuangan, mencari sumber penghasilan tambahan, atau mencari bantuan dari pemerintah atau lembaga sosial. Dalam beberapa kasus, terapi juga dapat membantu mengatasi *stressor* sosial.<sup>24</sup>

### c. Dampak Stres

Berdasarkan beberapa literatur ada beberapa hal yang dapat terjadi apabila seseorang mengalami stres, diantaranya adalah:

#### 1) Emosional

Terdapat penelitian terhadap 96 orang wanita sekitar tahun 1980 untuk mengetahui hubungan antara stres dengan emosi yang dilakukan oleh Caspi, Bolger dan Ecken dalam Farid Mashudi. Dalam penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa stres dapat menunjukkan suasana hati yang tidak nyaman/negatif. Menurut Wolfook dan Richardson dalam Farid Mashudi, “Reaksi emosi itu meliputi perasaan kesal, marah, cemas, takut, murung sedih dan duka cita.”<sup>25</sup>

#### 2) Fisiologis

Reaksi fisiologis meliputi 3 hal, antara lain:

a) *The Fight or Flight Response* yaitu reaksi fisiologis dengan melawan atau menghindari ancaman.

---

<sup>23</sup> Rasmun, *Stres, Koping dan Adaptasi: Teori dan Pohon Masalah Keperawatan* (Jakarta: Sagung Seto, 2009). Hal 33

<sup>24</sup> Mashudi, *Psikologi Konseling*. Hal 194

<sup>25</sup> Alwisol, *Psikologi Kepribadian* (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2018). Hal 69

b) *The General Adaptation Syndrome* yaitu respon tubuh terhadap stres yang terdiri atas 3 tahap: *alarm*, *resistance*, dan *exhaustion*.

c) *Brain Body Pathway* yaitu otak mengirim sinyal ke sistem *endorine* sepanjang dua jalan utama.

### 3) Behavioral

Respon *behavioral* adalah respon yang terdiri atas tingkah laku dan aktivitas. Respon *behavioral* yaitu berbagai upaya untuk menuntaskan, mengurangi atau menoleransi tuntutan-tuntutan yang menyebabkan stres.<sup>26</sup>

### d. Indikasi Stres

Ada beberapa tanda atau indikasi jika seseorang mengalami stres, diantaranya adalah:<sup>27</sup>

#### 1) Perasaan (*feeling*)

- a) Merasa Merasa khawatir, cemas, atau gelisah (*feeling anxious*)
- b) Merasa ketakutan atau kecil hati (*feeling scared*)
- c) Merasa mudah marah (*feeling irritable*)
- d) Merasa suka murung (*feeling moody*)
- e) Merasa tidak mampu menghadapi masalah (*feeling of inability cope*)

#### 2) Pikiran

- a) Penghargaan atas diri sendiri rendah (*low self esteem*)
- b) Mudah lupa (*forgetfulness*)
- c) Emosi tidak stabil (*emotional insability*)
- d) Tidak mampu berkonsentrasi (*inability to concentrate*)
- e) Susah/cemas akan masa depan (*worrying about the future*)

---

<sup>26</sup> Rasmun, *Stres, Koping dan Adaptasi: Teori dan Pohon Masalah Keperawatan* (Jakarta: Sagung Seto, 2009). Hal 79

<sup>27</sup> H. Achdiat Agoes, H. Kusnadi, dan H. Siti Candra W. B., *Teori dan Manajemen Stres: Kontemporer dan Islam* (Malang: Taroda, 2008). Hal 111

- 3) Perilaku
  - a) Tidak mampu rileks
  - b) Sukar berbicara
  - c) Menangis tanpa alasan yang jelas
  - d) Mudah terkejut atau kaget
- 4) Tubuh
  - a) Denyut jantung yang meningkat
  - b) Menggigil atau gemetar
  - c) Mudah letih
  - d) Mempunyai persoalan tentang tidur
  - e) Sakit kepala

## 2. Kemampuan Menghafal Al-Qur'an

### a. Definisi Kemampuan Menghafal Al-Qur'an

Soelaiman dalam Agoes Achidat menyatakan bahwa “Kemampuan adalah sifat yang dibawa lahir atau dipelajari yang memungkinkan *seseorang* yang dapat menyelesaikan pekerjaannya, baik secara mental ataupun fisik. Sedangkan kata menghafal dari kata *memorize* yang berarti proses memasukkan material verbal kedalam ingatan lewat pengulangan”.<sup>28</sup> Kemampuan menghafal adalah kemampuan untuk menghasilkan dan menyimpan tanggapan yang tepat dan cepat berdasarkan tanggapan yang telah diberikan.<sup>29</sup> Dengan demikian, menghafal dapat didefinisikan sebagai proses menyimpan informasi yang dipelajari dari membaca atau mendengar ke dalam ingatan sehingga dapat diulang kembali.

---

<sup>28</sup> James P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2015). Hal 44

<sup>29</sup> Alex Shobur, *Psikologi Umum Dalam Lintas Sejarah* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2003). Hal 65

## b. Aspek Menghafal

Berdasarkan beberapa literatur, peneliti menemukan beberapa hal yang mendasari kemampuan menghafal Al-Qur'an, diantaranya adalah ditinjau dari segi kognitif dan juga konsistensi.

### 1) Kognitif

Kognitif adalah salah satu aspek yang mempengaruhi kemampuan menghafal seseorang. Dalam aspek kognitif sendiri terdapat beberapa hal yang berkaitan dengan kemampuan menghafal seperti memori, persepsi dan rekognisi.<sup>30</sup>

#### a) Memori

Memori berperan sebagai penyimpan data pada diri manusia. Banyak peneliti berpendapat bahwa kita memiliki dua jenis memori, eksplisit dan implisit. Memori eksplisit melibatkan ingatan sadar akan pengalaman masa lalu, dan banyak penelitian telah dilakukan di bidang ini. Sedangkan memori implisit melibatkan penyimpanan tanpa kesadaran. Dengan kata lain, kita mempelajari sesuatu dan menyimpannya secara tidak sadar.<sup>31</sup>

#### b) Persepsi

Persepsi sendiri memiliki arti proses mental yang melibatkan pengenalan, interpretasi, dan pemberian makna terhadap stimulus eksternal atau internal. Ini adalah cara individu memahami dan memberikan makna pada informasi yang diterima melalui panca indera mereka. Proses persepsi melibatkan beberapa tahap, termasuk penerimaan stimulus, pengorganisasian informasi, interpretasi, dan pengambilan keputusan.<sup>32</sup>

---

<sup>30</sup> Mashudi, *Psikologi Konseling*. Hal 196

<sup>31</sup> Rasmun, *Stres, Koping dan Adaptasi: Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*, 2009. Hal 201

<sup>32</sup> Mashudi, *Psikologi Konseling*. Hal 196

### c) Rekognisi

Selain itu rekognisi juga memiliki peran penting dalam kemampuan menghafal seseorang. Rekognisi sendiri memiliki arti penggambaran dari proses pengenalan atau pengakuan terhadap sesuatu yang telah dikenali sebelumnya. Ini adalah kemampuan untuk mengidentifikasi atau mengingat sesuatu yang telah dilihat, didengar, atau dialami sebelumnya. Proses rekognisi sering kali melibatkan membandingkan informasi baru dengan informasi yang sudah ada dalam ingatan. Misalnya, ketika bertemu dengan seseorang yang pernah ditemui sebelumnya, mungkin merasa akrab dengan mereka dan mengingat nama mereka. Ini adalah contoh dari proses rekognisi.<sup>33</sup>

### 2) Konsistensi

Istiqamah adalah istilah Arab untuk konsistensi. Dalam masyarakat Indonesia, terutama orang Islam, kata "konsistensi" sering digunakan bersamaan dengan kata "istiqamah", yang memiliki arti yang sama. Menurut Kamus Arab Indonesia, "istiqamah" berarti bertindak atau bertindak dengan cara yang tegak, lurus, seimbang, dan mengikuti jalan yang benar.

Syekh Musnid Al-Qahthany mendefinisikan istiqamah sebagai sikap tetap pada pendirian dalam ajaran Islam, baik dalam hal aqidah, amal, maupun tingkah laku. Saat ini, istilah yang paling umum digunakan untuk menjelaskan makna istiqamah dalam Islam adalah *iltizam*, yang berarti konsistensi terhadap sesuatu dan terus berjalan di atasnya. Namun, jika artinya jelas, tidak ada perbedaan yang signifikan.<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup> Mashudi. Hal 197

<sup>34</sup> Syekh Musnid Al-Qahthany, *Meniti Jalan Istiqomah: Panduan Meraih Keutamaan-Keutamaanya dan Menepis Kendala-Kendalanya* (Makassar: Pustaka Al-Basyirah, 2008). Hal 33

Dalam aspek konsistensi sendiri terdapat beberapa hal yang berkaitan dengan kemampuan menghafal seperti ketaatan, kestabilan dan pengulangan.

a) Ketaatan

Kata "taat" dapat berarti tunduk, berpegang teguh, atau mematuhi; menurut (aturan, perintah, dan sebagainya) dan terus menerus. Sebaliknya, "terus menerus" dapat berarti berkesinambungan dan tidak berhenti. Jadi, taat yang konsisten berarti taat, patuh, dan selalu mematuhi peraturan dan peraturan yang telah ditetapkan.

b) Kestabilan

Kestabilan adalah ketika seseorang benar-benar teguh, tidak goyah, tidak cepat mengalami perubahan, dan tidak mudah terpengaruh oleh situasi tertentu.

c) Pengulangan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, "berulang-ulang" berarti melakukan (melakukan) hal yang sama berulang kali, melakukan lebih dari satu hal, atau melakukan hal yang sama lagi dan suatu hal atau kejadian yang serupa dengan sebelumnya. Oleh karena itu, suatu keadaan atau perilaku seseorang yang berulang-ulang dilakukan dalam lingkungannya.

c. Faktor yang Mempengaruhi Seseorang dalam Menghafal

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang dalam menghafal, diantaranya adalah:<sup>35</sup>

- 1) Adanya perasaan bahwa menghafal itu sulit
- 2) Sering lupa ayat yang telah dihafal
- 3) Banyak ayat yang serupa

---

<sup>35</sup> Ridhoul Wahidi dan Rofiul Wahyudi, *Metode Cepat Hafal Al-Qur'an Saat Sibuk Kuliah* (Yogyakarta: Semesta Hikmah, 2017). Hal 21

- 4) Adanya gangguan baik internal maupun eksternal
3. Pengaruh Tingkat Stres Terhadap Kemampuan Menghafal

Proses menghafal Al-Qur'an adalah tantangan yang membutuhkan kegigihan, konsistensi dan juga kemampuan kognitif. Seseorang bisa menghafal Al-Qur'an dengan lancar apabila ia konsisten dalam menghafalkannya. Selain itu, kemampuan memori yang kuat juga diperlukan dalam menghafal Al-Qur'an. Suroso dalam Luthfi Farihatun Nisa' dan Alwan Nursuhaida mengemukakan bahwa "Memori manusia memiliki manfaat dan kapasitas yang luar biasa. Bahkan smartphone sebagai gadget paling canggih saat ini pun tidak mampu menandinginya. Namun mengingat adalah tugas yang sulit dan mengingat sangat terkait dengan menghafal".<sup>36</sup>

Dikarenakan berat dan sulitnya dalam menghafal Al-Qur'an, maka berdirilah Pondok Pesantren yang berfokus dalam program tahfidz Al-Qur'an. Memang dalam Pondok Pesantren tahfidz fokus kajiannya adalah program tahfidz itu sendiri. Namun kegiatan seperti pengajian kitab kuning, musyawarah, ro'an dan lain-lain tetap ada tapi tidak menjadi prioritas utama. Inilah yang membedakan antara pondok yang berfokus dengan kitab dan tahfidz Al-Qur'an.

Disamping berat dan sulitnya menghafal Al-Qur'an, para santri juga memiliki kewajiban untuk melaksanakan berbagai rangkaian kegiatan dalam Pondok Pesantren. Hal ini mengakibatkan santri harus beradaptasi dan manajemen waktu dengan baik. Dikarenakan kegiatan yang padat maka waktu bagi para santri untuk beristirahat juga sangatlah sedikit. Berawal dari padatnya kegiatan yang ada di pondok inilah santri terkadang merasakan adanya tertekan yang muncul dalam dirinya.

---

<sup>36</sup> Luthfi Farihatun Nisa' dan M. Alwan Nursuhaida, "Kajian Metode ACQ (Aku Cinta Al-Qur'an): Menghafal Al-Qur'an dan Bahasa Arab Menggunakan Gerakan Tangan dan Tubuh untuk Anak Sekolah Dasar dan Sederajat," 2021. Hal 301

Tekanan yang muncul dalam diri santri tentu saja berasal dari tuntutan dan tanggung jawab yang diemban sebagai seorang santri. Keadaan tertekan inilah yang dinamakan dengan stres. Stres sendiri menurut Lazarus dan Folkman dalam Farid Mashudi adalah “Keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik oleh tubuh maupun kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai berpotensi membahayakan individu”.<sup>37</sup> Charles D. Spielberger dalam Wafid Dzulfikar dkk. juga menyebutkan bahwa “Stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal yang mengenai seseorang misalnya objek dalam lingkungan atau sesuatu stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya”. Cranwell-Ward dalam Wafid Dzulfikar dkk. sendiri menyebut stres sebagai “Reaksi-reaksi fisiologis dan psikologis yang terjadi jika orang mempersepsi suatu ketidakseimbangan antara tingkat tuntutan yang dibebankan kepadanya dan kemampuannya untuk memenuhi tuntutan itu”.<sup>38</sup>

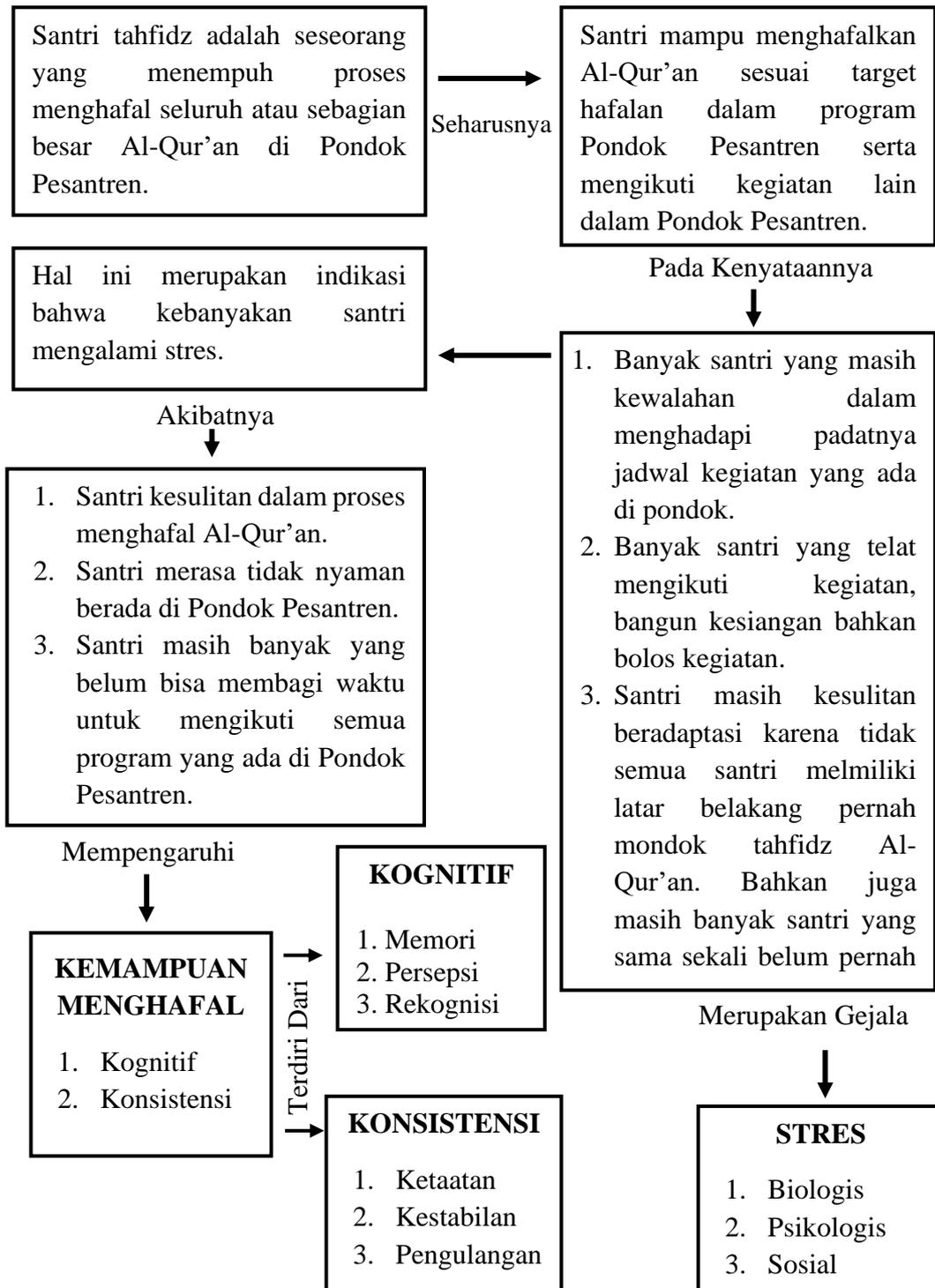
Dari beberapa penjelasan diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa stres adalah reaksi seseorang baik secara fisiologis maupun psikologis yang terjadi saat seseorang mempersepsi kesenjangan atau ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kapasitas kemampuannya. Stres terjadi ketika seseorang mengalami tuntutan yang melampaui kemampuan yang dimilikinya untuk melakukan penyesuaian diri. Dalam konteks santri tahfidz, stres dapat berasal dari berbagai sumber termasuk tekanan untuk menghafal, jadwal yang padat dan juga ekspektasi yang tinggi dari guru maupun orang tua.

---

<sup>37</sup> Farid Mashudi, *Psikologi Konseling: Buku Panduan Lengkap dan Praktis Menerapkan Psikologi Konseling*, Cet. 1 (Yogyakarta Ircisod, 2012). Hal 200

<sup>38</sup> Wafid Dzulfikar dkk., “Peran Bimbingan Konseling Siswa di Era Pandemi,” 2022. Hal 303

## B. Kerangka Berfikir



## C. Hipotesis Penelitian

1. Ha: Terdapat pengaruh negatif antara tingkat stres terhadap kemampuan menghafal Al-Qur'an santri Pondok Pesantren Hamalatul Quran Putri 2 Ringinagung.

2. H0: Terdapat pengaruh positif antara tingkat stres terhadap kemampuan menghafal Al-Qur'an santri Pondok Pesantren Hamalatul Quran Putri 2 Ringinagung.