

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Stres

1. Pengertian Stres

Dalam rentang kehidupannya, setiap manusia pasti mengalami suatu permasalahan yang dapat menimbulkan terjadinya stres. Secara umum stres adalah sebuah keadaan yang dialami seseorang ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan atau permasalahan-permasalahan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Bart Smet dalam bukunya mengungkapkan bahwa situasi-situasi dan kondisi yang tidak menyenangkan bisa menjadi stressor atau penyebab munculnya stres.¹⁶

Definisi stres menurut Hussien dan Hussien adalah situasi dimana seseorang mengalami suatu ketegangan fisik ataupun psikologis yang diakibatkan oleh ketidakmampuan manusia dalam mengatasi suatu permasalahan yang dihadapi. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia stress diartikan sebagai gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar; ketegangan. Stres berasal dari bahasa latin *Strictus*, yaitu merupakan konsep yang komplikatif dan terkadang membingungkan. Pakar ilmu psikologi merumuskan tentang stres setidaknya terbagi tiga macam pendekatan, yaitu:

1. Stres sebagai stimulus,

Stres sebagai stimulus, yakni ketika individu mengidentifikasi penyebab stres atau yang biasa disebut dengan stressor (suat kejadian

¹⁶ Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: PT Grasindo, 1994), 108-109.

atau suatu peristiwa yang dianggap mengancam atau merugikan) adalah dari lingkungan sekitar. Pendekatan ini menitikberatkan pada lingkungan dan menggambarkan stres sebagai suatu stimulus. Contoh dari stres sebagai stimulus yaitu: peristiwa yang merupakan bencana besar seperti gempa bumi dan tsunami, kejadian-kejadian didalam kehidupan seseorang seperti kehilangan orang yang dicintai atau kehilangan pekerjaan, dan situasi atau kondisi yang tidak menyenangkan seperti ketika seseorang tinggal disuatu tempat yang padat dan bising.

2. Stres sebagai suatu respon

Stres sebagai suatu respon terhadap stimulus, yakni reaksi individu terhadap stressor. Ketika individu menggunakan kata stres, maka yang dimaksudkan adalah keadaan tegangnya itu sendiri. Pendekatan ini memfokuskan reaksi seseorang terhadap stressor dan menggambarkan stres sebagai respon. Contoh dari stres sebagai respon yaitu seseorang akan stres bila disuruh memberikan pidato didepan suatu pertemuan., dalam konteks ini respon yang dialami orang tersebut mengandung dua komponen, yaitu: yang pertama komponen psikologis yang meliputi pola pikir, perilaku, dan emosi., dan yang kedua adalah komponen fisiologis yang berupa rangsangan-rangsangan fisik yang meningkat seperti badan berkeringat, jantung berdebar-debar, mulut kering, dan perut terasa mulas. Respon-respon psikologis dan fisiologis terhadap stressor ini disebut juga *strain* atau ketegangan.

3. Stres sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan

Stres sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan, yakni stres digambarkan sebagai suatu proses yang meliputi stressor dan *strain* atau ketegangan dengan menambahkan dimensi penting lain, yaitu hubungan antara individu dengan lingkungannya. Proses ini meliputi interaksi antara manusia dengan lingkungannya yang saling mempengaruhi yang disebut dengan transaksional. Dalam pendekatan ini, stres tidak hanya dipandang sebagai suatu stimulus atau sebuah respon saja melainkan stres dipandang sebagai suatu proses dimana seseorang adalah perantara atau agent yang aktif yang dapat mempengaruhi stressor melalui strategi perilaku, kognitif, dan emosional yang dimilikinya.¹⁷

Dari ketiga macam pendekatan stres di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa stress adalah respon atau reaksi individu terhadap ketegangan suatu ketegangan yang dihadapinya yang diakibatkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungannya.

2. Sumber- Sumber Stres

Sumber dari stres dapat berubah-ubah sejalan dengan perkembangan manusia. Sarafino dalam bukunya Smet membedakan sumber-sumber stres menjadi tiga bagian, yaitu: berasal dari dalam diri seseorang, berasal dari keluarga, berasal dari komunitas dan masyarakat¹⁸.

1. Sumber stres dari dalam diri seseorang

Sumber stres dari dalam diri seseorang, yakni stres akan muncul

¹⁷ Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: PT Grasindo, 1994), 108-111.

¹⁸ *Ibid*, 115.

dalam diri seseorang melalui penilaian dari kekuatan motivasional yang melawan bila seseorang sedang mengalami konflik. Contohnya seperti ketika seseorang mengalami kesakitan, maka tingkatan stres yang muncul tergantung pada keadaan rasa sakit yang dialaminya.

2. Sumber stres dari keluarga

Sumber stres dari keluarga, yakni stres berasal dari interaksi antara seseorang dengan keluarganya., seperti adanya perselisihan dan tujuan yang berbeda. Contohnya seperti perbedaan keinginan untuk menonton acara televisi antara seseorang dengan anggota keluarganya yang lain., hal ini akan menyebabkan perselisihan dan bisa mengakibatkan stres.

3. Sumber stres dari komunitas

Sumber stres dari komunitas, yakni stres berasal dari interaksi antara seseorang dengan komunitas atau lingkungannya. Contohnya yaitu stres yang dialami seorang anak adalah berasal dari teman sekolahnya dan atau stres yang dialami orang tua berasal dari pekerjaannya.

3. Gejala-Gejala Stres

Robbins mengungkapkan ada tiga aspek yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat stres yaitu¹⁹ :

1. Gejala fisiologis. Gejala ini adalah gejala yang terkait dengan aspek kesehatan dan medis. Gejala ini dapat dilihat dari perubahan metabolisme tubuh, meningkatnya tekanan darah, meningkatnya detak jantung dan pernafasan, menimbulkan sakit kepala dan lain-lain.

¹⁹ Sentot Imam Wahjono, *Perilaku Organisasi*, (Yogyakarta : Graha Ilmu, 2010), 85.

2. Gejala psikologis. Gejala ini dapat dilihat ketika seseorang menunjukkan rasa ketidakpuasan, kebosanan, kecemasan, ketegangan, mudah marah, dan lain-lain.
3. Gejala perilaku. Gejala ini dapat dilihat dari berubahnya produktivitas seseorang, mengonsumsi rokok dan alkohol secara berlebihan, dan lain-lain.

B. Strategi Coping

1. Definisi Strategi *Coping*

Strategi coping dalam kamus Psikologi adalah tingkah laku atau tindakan penanggulangan dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan menyelesaikan masalah²⁰. Lazarus & Folkman dalam bukunya Smet mendefinisikan strategi coping sebagai “suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik tuntutan yang berasal dari dalam diri individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi stressfull”²¹. Sementara Weiten & Lyod mengemukakan bahwa strategi coping merupakan upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi atau mentoleransi ancaman dan beban perasaan yang tercipta karena stres.

Berdasarkan beberapa definisi yang diungkapkan ahli di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa strategi *coping* adalah upaya-upaya yang dilakukan seseorang dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan (*stressfull*) atau yang mengancam dirinya dengan menggunakan sumber

²⁰ JP. Chaplin, 2004, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT Grasindo Persada), hlm. 112.

²¹ Bart Smet, 1994, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: PT Grasindo), hlm. 143.

daya yang ada untuk mengatasi, mengurangi, atau menoleransi tingkat stres atau tekanan yang dialami.

2. Dimensi Strategi *Coping*

Menurut Lazarus dan Folkman ada dua strategi yang digunakan untuk melakukan *coping*, yaitu:

1. *Emotional focused coping*. Yaitu strategi untuk mengatur respon emosional terhadap stres melalui perilaku individu. Contohnya yaitu penggunaan alkohol untuk meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan. Bila seseorang tidak mampu mengubah suatu kondisi yang penuh dengan stres, maka orang tersebut akan cenderung untuk mengatur emosinya. Atau lebih mudahnya strategi ini ialah strategi yang digunakan seseorang untuk lari dari permasalahan yang sedang dihadapi.
2. *Problem focused coping*. Yaitu strategi untuk mengurangi atau mengatasi stres dengan cara mempelajari ketrampilan-ketrampilan yang baru dan digunakan untuk menghadapinya. Seseorang akan cenderung menggunakan strategi ini bila dia yakin bahwa dirinya dapat merubah situasi yang mendatangkan stres atau *stressor*²².

Berdasarkan penjelasan diatas, maka secara garis besar dapat disimpulkan bahwa terdapat dua dimensi strategi *coping* yaitu *problem focused coping* yang berfokus pada upaya mengurangi tekanan dari suatu situasi atau mengatasi *stressor* dengan melakukan tindakan langsung dan *emosional focused coping* yang berfokus pada upaya mengarahkan serta

²² Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: Grasindo, 1994), 145.

mengatur respon emosional terhadap situasi *stressfull*.

3. Indikator Strategi *Coping*

Dari bentuk-bentuk tingkah laku dalam menghadapi stres (*coping*) tersebut, Taylor mengembangkan teori *coping* dari Folkman dan Lazarus menjadi delapan macam indikator strategi *coping*, yaitu :

a. *Problem focused coping*, yang terdiri dari tiga macam yaitu :

- 1) Konfrontasi; individu berpegang teguh pada pendiriannya dan mempertahankan apa yang diinginkannya, mengubah situasi secara agresif dan adanya keberanian mengambil resiko.
- 2) Mencari dukungan sosial; individu berusaha untuk mendapatkan bantuan dari orang lain.
- 3) Merencanakan pemecahan permasalahan; individu memikirkan, membuat dan menyusun rencana pemecahan masalah agar dapat terselesaikan.

b. *Emotional focused coping*, yang terdiri dari lima macam yaitu :

- 1) Kontrol diri; menjaga keseimbangan dan menahan emosi dalam dirinya.
- 2) Membuat jarak; menjauhkan diri dari teman-teman dan lingkungan sekitar.
- 3) Penilaian kembali secara positif; dapat menerima masalah yang sedang terjadi dengan berfikir secara positif dalam mengatasi masalah.
- 4) Menerima tanggung jawab; menerima tugas dalam keadaan apapun saat menghadapi masalah dan bisa menanggung segala sesuatunya.

5) Lari atau penghindaran; menjauh dan menghindar dari permasalahan yang dialaminya.²³

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Strategi *Coping*

Menurut Mu'tadin, cara seseorang untuk menangani atau menghadapi situasi yang mengandung tekanan adalah ditentukan oleh sumber daya seseorang itu sendiri. keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan materi yang berupa uang atau barang-barang yang biasanya dapat dibeli.²⁴

Sedangkan menurut Pergament beberapa hal yang mempengaruhi seseorang untuk memilih suatu strategi *coping* adalah: materi seperti makanan dan uang, fisik seperti vitalitas dan kesehatan, psikologis seperti kemampuan problem solving, sosial seperti kemampuan interpersonal, dukungan sistem sosial, dan spiritual seperti perasaan kedekatan dengan Tuhan.²⁵

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi strategi *coping* seseorang yaitu: keadaan fisik (kesehatan), keadaan psikologis (ketrampilan memecahkan masalah), keadaan dan ketrampilan sosial, keyakinan positif, spiritual, dan materi.

C. Santri Putri

1. Pengertian Santri Putri

Asal usul kata santri menurut Nurcholish Madjid dapat dilihat dari dua

²³ Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: Grasindo, 1994), 145.

²⁴ Mu'tadin, *Strategi Coping*, ([://www.e-psikologi.com/remaja/220702](http://www.e-psikologi.com/remaja/220702)), 20

²⁵ Zalfa, "Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Strategi Coping pada Santri Pondok Pesantren Nurul Huda Mergosono Malang" Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2009, 39-40.

pendapat. Pendapat yang pertama yang mengatakan bahwa kata *santri* berasal dari kata *sastri* yang dalam bahasa Sansakerta memiliki arti melek huruf., pendapat ini menurut Nurcholish Madjid didasarkan atas kaum santri kelas literary bagi orang Jawa yang berusaha mendalami ilmu agama melalui kitab-kitab bertuliskan bahasa Arab. Pendapat yang kedua yang mengatakan bahwa santri berasal dari kata *cantrik* yang dalam bahasa Jawa memiliki arti seseorang yang selalu mengikuti seorang guru kemanapun gurunya pergi dan menetap²⁶.

Santri secara umum adalah sebutan bagi seseorang yang mengikuti pendidikan agama Islam di pesantren, dan biasanya menetap di tempat tersebut hingga pendidikannya selesai. Zamakhsyari Dhofir membagi santri menjadi dua kelompok menurut tradisi yang telah diamatinya., yaitu santri mukim dan santri kalong. Santri mukim ialah para santri yang menetap di pondok pesantren, biasanya para santri mukim ini diberikan tanggung jawab oleh kiai untuk mengurus kepentingan di pondok pesantren. Adapun santri kalong ialah santri yang selalu pulang setelah belajarnya usai, atau kalau malam santri kalong berada di pondok pesantren dan kalau siang dia pulang kerumah²⁷.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa santri putri ialah seseorang yang mengikuti pendidikan agama Islam di pondok pesantren entah itu menetap atau tidak dan yang berjenis kelamin perempuan.

²⁶ Yasmadi, *Modernisasi Pesantren: Kritik Nurcholish Madjid Terhadap Pendidikan Islam Tradisional*, (Jakarta: Ciputat Press, 2005), 61.

²⁷ Harun Nasutionet, *Ensiklopedia Islam* (Jakarta: Depag RI, 1993), hlm. 1036.

2. Karakteristik Santri

Santri dalam beberapa literasi disebutkan bahwa mereka yang masih berusia remaja yang diawali pada umur 11 tahun dan diakhiri pada umur 25 tahun²⁸. Karakteristik dari seorang santri yang paling melekat dan yang paling dikenal oleh masyarakat ialah bahwa seorang santri itu memiliki sifat *sami'na wa atho'na* kepada guru atau kiyainya, maksudnya adalah seorang santri itu pasti selalu berusaha menuruti apa yang diinginkan oleh guru dan atau kiyainya. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fuad Nashori menunjukkan bahwa santri mempunyai lima karakteristik yang paling menonjol yaitu: kebersyukuran (*gratitude*), keadilan (*fairness*), kebaikan hati (*kindness*), kewargaan (*citizenship*), dan harapan (*hope*). Di sisi lain, karakter yang paling lemah pada santri adalah keberanian (*bravery*), kreativitas (*creativity*), keragaman sudut pandang (*perspective*), humor, dan regulasi diri (*self regulation*)²⁹.

Dari kelima karakteristik yang paling lemah yang dimiliki santri diatas salah satunya ialah regulasi diri. Dimana regulasi diri merupakan bagian pengaturan diri yang melibatkan metakognitif, motivasi dan perilaku dalam melakukan strategi koping. Maka dari itu dapat dikatakan bahwa seorang santri itu sering mengalami stres karena regulasi dirinya rendah.

3. Menghafal Al-Qur'an

Secara bahasa, menghafal berasal dari kata hafal yang dalam bahasa Arab di sebut dengan *al-Hafiz* yang memiliki arti ingat³⁰. Maka kata menghafal juga dapat diartikan dengan mengingat. Istilah menghafal yang

²⁸ Happy Susanto dan Muhammad Muzakki, "Perubahan Perilaku Santri (Studi Kasus Alumni Pondok Pesantren Salafiyah Di Desa Langkap Kecamatan Besuki Kabupaten Situbondo)", *ISTAWA: Jurnal Pendidikan Islam* Vol. 2 No. 1 2016, 2.

²⁹ Fuad Nashori, "Kekuatan Karakter Santri", *Millah* Vol. 11 No. 1 2011, hlm. 217.

³⁰ Yunus Mahmud, *Kamus Arab-Indonesia*, (Jakarta: HidakaryaAgung, 1990), hlm, 105.

berasal arti kata hafal memiliki arti dapat mengucapkan diluar kepala (tanpa melihat buku atau catatan lainnya). Jika diberikan awalan “me-“ maka berarti berusaha meresapkan kedalam pikiran agar selalu ingat. Disini ada proses mengingat sesuatu hingga waktu yang tak tentu, tergantung tingkat hafalan sejauh mana seseorang dapat mempertahankan sesuatu yang diingat tersebut³¹.

Setelah mengetahui tentang definisi menghafal, maka selanjutnya adalah mengetahui definisi Al-Qur'an. Al-Qur'an menurut bahasa ialah bacaan atau yang dibaca. Kata Al-Qur'an diambil dari *isim masdar* yang artinya dengan arti *isim maf'ul* yaitu *maqrū'* (yang dibaca). Secara etimologi Al-Qur'an adalah nama bagi *kalamullah* yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW yang ditulis dalam mushaf.³² Definisi Al-Qur'an menurut sebagian ulama" ahli ushul ialah firman Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW yang bersifat mukjizat dengan sebuah surat dan merupakan ibadah bagi yang membacanya. Sebagian ahli ushul juga mendefinisikan Al-Qur'an sebagai firman Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW dengan bahasa Arab secara mutawattir untuk diperhatikan dan diambil pelajaran, ditulis dalam mushaf, dimulai dengan surat al-Fatihah dan disudahi dengan surat an-Nas.³³ Dari beberapa definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa menghafal Al-Qur'an merupakan usaha dengan sadar dan sungguh- sungguh yang dilakukan

³¹ Istiyansih, *Upaya Meningkatkan Kemampuan Menghafal Huruf Hijaiyah Melalui Metode Reading Aloud dikelas MI Gubug Cepogo Boyolali*, (Semarang: 2011), hlm. 8.

³² T.M. Hasbi Ash-Shid dieqy, *Sejarah dan Pengantar Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, (Semarang: PT Pustaka Rizki Putra, 2002), Cet. , 3.

³³ Moenawar Chalil, *Kembali Kepada Al-Qur'an dan As-Sunnah*, (Jakarta: Bulan Bintang, TT), 179.

untuk mengingat dan meresapkan bacaan kitab suci Al-Qur'an yang mengandung mukjizat ke dalam pikiran agar selalu ingat, dengan menggunakan strategi tertentu.

Dari paparan pengertian tentang santri putri dan pengertian menghafal Al-Qur'an diatas maka dapat ditarik kesimpulan tentang pengertian santri putri menghafal Al-Qur'an. Pengertian santri putri menghafal Al-Qur'an ialah seseorang berjenis kelamin perempuan yang mendalami ilmu agama Islam di pondok pesantren entah menetap atau tidak yang dengan sengaja meresapkan dan mengingat bacaan kitab suci Al-Qur'an yang dilakukan secara sadar dan sungguh-sungguh.

4. Keutamaan Menghafal Al-Qur'an

Menghafal Al-Quran termasuk amalan dan ibadah yang paling tinggi dan paling utama. Salah satu keutamaan yang paling penting menghafal Al-Qur'an ialah Allah SWT akan memasukkannya ke dalam surga dan Allah akan menerima permohonan syafaat yang diajukannya kepada keluarganya. Nabi Muhammad SAW bersabda:

عَنْ عَلِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ وَكَرَّمَ اللَّهُ وَجْهَهُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ قَرَأَ الْقُرْآنَ فَاسْتَظَّهَرَهُ فَحَلَّ خِلَالَهٖ وَحَرَّمَ حَرَامَهُ أَدْخَلَهُ اللَّهُ الْجَنَّةَ وَشَفَّعَهُ فِي عَشْرَةِ مِنْ أَهْلِ بَيْتِهِ كُلِّهٖمْ قَدْ وَجِبَتْ لَهُ النَّارُ. (رواه أحمد والترمذي وقال هذا حديث غريب وحفص بن سليمان الراوي ليس هو بالتقوى يضعف في الحديث ورواه ابن ماجه والدارمي)

“Barangsiapa yang belajar Al-Qur'an, lalu berusaha menghafalkannya dan dia bisa hafal, niscaya Allah akan memasukkannya ke dalam Surga dan Allah akan menerima permohonan syafaat yang diajukannya kepada sepuluh orang keluarganya, yang semuanya telah diputuskan masuk ke dalam neraka.”

Ketika orang-orang mukmin masuk ke dalam surga, maka seorang menghafal Al-Qur'an memiliki kemuliaan yang lain di mana dia lebih

tinggi derajatnya dan kedudukannya dibandingkan yang lainnya. Kedudukannya di akhirat begitu tinggi diangkat sebagaimana dia telah diangkat derajatnya di dunia.

Hal ini berdasarkan hadits yang diriwayatkan dari Abdullah bin ‘Amr Radhiyallahu’ anhu, ia berkata:

يُقَالُ لِصَاحِبِ الْقُرْآنِ: اقْرَأْ وَارْتَقِ، وَرَتَّلْ كَمَا كُنْتَ تُرْتِّلُ فِي الدُّنْيَا، فَإِنَّ مَنْزِلَتَكَ عِنْدَ
آخِرِ آيَةٍ تَقْرَأُهَا

“Dikatakan kepada sahibul Al-Qur’an : Bacalah dan naiklah dan tartilkannlah bacaanmu sebagaimana engkau dulu membacanya secara tartil di dunia, karena sesungguhnya tempatmu terletak di akhir ayat yang engkau baca³⁴

Al-Qur’an surat al-Fathir ayat 29 juga menyebutkan salah satu keutamaan Al-Qur’an ialah orang yang menghafalkan Al-Qur’an tidak akan rugi dalam perdagangannya.

إِنَّ الَّذِينَ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَاطَانِيَةً يَرْجُونَ تِجَارَةً
لَّنْ تَبُورَ

“Sesungguhnya orang-orang yang selalu membaca Kitab Allah (Al-Qur’an) dan melaksanakan salat dan menginfakkan sebagian rezeki yang Kami anugerahkan kepadanya dengan diam-diam dan terang-terangan, mereka itu mengharapkan perdagangan yang tidak akan rugi”

5. Problematika Santri Penghafal Al-Qur’an

Individu ketika sedang melakukan atau berproses untuk memenuhi suatu tujuan dalam hidupnya sudah pasti pernah mengalami permasalahan atau hambatan yang menghalanginya untuk memenuhi tujuan yang ingin digapainya. Begitu juga seorang santri, ketika menghafal Al-Qur’an santri banyak menjumpai berbagai permasalahan-permasalahan yang

³⁴ Prof. DR. Mahmud al-Dausary, *Keutamaan-Keutamaan Menghafal Al-Qur’an*, (TK: Alukah, TT), hlm. 90-91.

menghambat proses hafalan mereka. Seperti temuan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh M. Miftakhul Huda pada mahasiswi program tahfidz Al-Qur'an di Ma'had Darul Hikmah IAIN Kediri menunjukkan bahwa dalam proses menghafal Al-Qur'an ada beberapa problematika yang dihadapi oleh para penghafal, antara lain adalah kurang bisa memanajemen waktu, banyaknya tugas-tugas kuliah dan pondok, dan kemampuan membaca santri yang kurang lancar³⁵. Problematika yang dihadapi oleh para penghafal Al-Qur'an bisa berasal dari *internal* (dalam diri) dan juga *eksternal* (luar diri) yang terperinci sebagai berikut:

1. Internal

- a) Kesehatan, baik kesehatan fisik maupun kesehatan psikis seseorang yang sedang menghafal Al-Qur'an harus selalu dijaga supaya pencapaian target hafalan tidak terganggu dan dapat selesai pada waktu yang ditentukan. Gangguan pada fisik contohnya seperti penyakit mata, telinga, tenggorokan, flu, panas dingin, dan lain-lain yang akan mengganggu konsentrasi menghafal. Gangguan pada psikis contohnya seperti stres, mudah tersinggung, cepat marah dan lain-lain³⁶.
- b) Malas, tidak sabar dan putus asa., malas dalam menghafal Al-Qur'an bisa disebabkan karena bosan dan jenuh dengan rutinitas yang sama dan diulang-ulang setiap hari. Meskipun Al-Qur'an adalah *kalamullah* yang tidak menimbulkan kebosanan dalam membaca dan mendengarnya, tetapi bagi sebagian orang

³⁵ M. Miftakhul Huda, dkk, "Problematika Mahasiswi Program Tahfidz Al-Qur'an Di Ma'had Darul Hikmah Iain Kediri", *Halaqa: Islamic Education Journal* Vol. 2 No. 2, 2018, 227.

³⁶ Sa'dullah, *9 Cara Cepat Menghafal Al-Qur'an*, (Jakarta: Gema Insani Press, 1994), 68.

yang belum merasakan nikmatnya Al-Qur'an hal ini sering terjadi. Malas terkadang juga timbul dari energi positif yang tidak disalurkan dengan baik. Energi positif tersebut adalah *izzah* atau keinginan dalam hati. Karena tidak terurus dengan baik *izzah* ini berubah menjadi sifat terburu-buru dan tidak sabar. Dia ingin menghafal banyak ayat dengan waktu yang terlalu singkat sehingga hasilnya tidak maksimal. Hasil ini akan membuat penghafal Al-Qur'an kecewa dan putus asa. Sifat putus asa sama dengan sifat tidak mau bersyukur kepada Allah SWT, bahkan tergolong kufur nikmat. Maka dari itu malas, tidak sabar, dan putus asa harus dihindari oleh setiap orang, khususnya mereka yang sedang menghafal Al-Qur'an³⁷.

- c) Manajemen Waktu, bagi orang yang menghafal Al-Qur'an waktu 24 jam dalam sehari harus dioptimalkan dengan sebaik-baiknya karena seorang penghafal Al-Qur'an memang dituntut untuk lebih pandai mengatur waktu dalam menggunakannya, baik untuk urusan dunia dan terlebih untuk hafalannya. Jangan sampai dia terlena urusan dunia sehingga lupa kewajibannya dalam menambah hafalan dan mengulang rekaman Al-Qur'an yang telah ada di dalam hatinya.
- d) Lupa, secerdas apapun seseorang, pasti tidak akan luput dari masalah lupa. Hal inilah yang menuntut adanya *muraja'ah* (mengulang-ulang rekaman Al-Qur'an) dalam rangka selalu

³⁷ *Ibid*, 70.

memelihara Al-Qur'an agar tidak hilang karena lupa.

2. Eksternal

- a) Tempat Menghafal, situasi dan kondisi ikut mendukung tercapainya kesuksesan menghafal Al-Qur'an. Suasana yang bising, kondisi lingkungan yang tidak sedap dipandang, dan polusi yang tidak nyaman akan menghambat terciptanya konsentrasi. Oleh karena itu untuk menghafal Al-Qur'an diperlukan tempat yang ideal untuk tercapainya konsentrasi.
- b) Kemiripan Ayat, didalam Al-Qur'an banyak sekali kita temukan ayat-ayat yang mirip. Terkadang, satu ayat dalam sebuah surat hanya berbeda satu huruf atau satu kata dengan ayat yang mirip dengannya dalam surat lain. Pada awalnya hal ini cukup mudah. Namun, ketika jumlah hafalan semakin banyak, maka seorang penghafal Al-Qur'an akan merasa kesulitan membedakan dan menguasai ayat tersebut.