

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa merupakan masa yang sulit. Sering disebut masa stress karena pada masa ini remaja dihadapkan pada perubahan-perubahan yang membuat remaja bingung. Tidak hanya perubahan fisik yang berkembang pesat, tetapi juga perubahan lingkungan yang memaksa remaja untuk menjadi dewasa seperti yang diharapkan lingkungan padahal remaja sendiri tidak tahu harus berbuat seperti apa¹. Lingkungan mengharapkan remaja bisa bertanggung jawab seperti halnya orang dewasa. Perubahan-perubahan ini membuat remaja yang tidak bisa menemukan identitasnya mengalami kebingungan. Sehingga sebagian besar remaja menghadapi masalah-masalah baik itu dengan orang tua, teman maupun dengan kehidupan di pondok pesantren. Melalui proses *appraisal* (penilaian), ketika diri dihadapkan pada suatu tekanan, maka sistem kognitif diri segera bereaksi terhadap tekanan tersebut dengan memunculkan perilaku yang akan membantu mengatasi atau mengurangi ketegangan yang dialami.

Proses yang dijalani oleh seseorang untuk menjadi penghafal Al-Qur'an cukup sulit dan sangat melelahkan. Dikatakan cukup sulit karena harus menghafalkan isi Al-Qur'an dengan kapasitas yang sangat besar terdiri dari 114 Surat, 6.236 Ayat, 77.439 kata, dan 323.015 huruf yang sama sekali berbeda dengan simbol huruf dalam bahasa Indonesia. Menghafal Al-Qur'an bukan pula semata-mata menghafal dengan mengandalkan kekuatan memori, akan tetapi termasuk serangkaian proses yang harus dijalani oleh penghafal Al-Qur'an setelah mampu menguasai hafalan secara kapasitas. Penghafal Al-Qur'an berkewajiban untuk menjaga hafalannya, memahami apa yang dipelajarinya dan bertanggung jawab untuk mengamalkannya. Oleh karena itu, proses menghafal dikatakan sebagai proses yang panjang karena tanggung jawab yang diemban oleh penghafal Al-Qur'an akan melekat pada dirinya hingga akhir hayat.

Sistem nederes (mengulang-ngulang hafalan) dan nyetor hafalan memang sangat tergantung kepada kedisiplinan dan kemandirian masing-masing individu penghafal al-qur'an.

¹ Iredho Fani Reza, *Efektivitas Pelaksanaan Ibadah dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental Jurnal Psikologi Islami* Vol. 1 No. 1 Juni (Sekolah Pascasarjana UIN Sayarif Hidayatullah Jakarta, 2015), h. 60.

Rendahnya kesadaran individu untuk mengulangi hafalan dan menyetorkannya secara mandiri kepada guru atau ustadzah menjadi kendala tersendiri bagi pengurus pondok pesantren. Kemampuan mengatur diri sendiri tentu saja sangat dibutuhkan pada proses ini, untuk dapat membantu remaja atau biasa disebut santriwati dalam lingkungan pondok pesantren tersebut mampu menyesuaikan antara tujuannya secara pribadi dengan apa yang ada di lingkungan sekitarnya. Seperti adanya tuntutan untuk belajar, membagi waktu dengan tepat agar hafalan tetap dapat berjalan dan keinginan untuk berinteraksi dengan teman. Permasalahan lain yang sering muncul dan mengganggu fokus bahkan membuat hafalan menjadi lupa adalah konflik dengan teman yang tidak terselesaikan.

Terganggunya hubungan pertemanan seringkali dipicu oleh rasa iri yang muncul dari teman yang bukan penghafal Al- Qur'an dan batasan yang dibuat oleh penghafal itu sendiri karena adanya rasa takut akan kehilangan hafalannya. Seperti misalnya tidak mau terlibat terlalu jauh dalam candaan yang dilontarkan temannya sehingga memunculkan penilaian negatif dari teman. Penilaian negatif dari teman ini seringkali memunculkan perasaan negatif dan mengganggu konsentrasi dalam menghafal bahkan menjadikan hafalan yang telah tersimpan hilang atau lupa.²

Kondisi santri yang kadangkala menjadi hambatan dalam proses menghafal adalah latar belakang santri yang tidak seluruhnya berasal dari institusi agama yang mengajarkan dasar-dasar bahasa Arab, kepribadian santri yang sulit untuk menemukan pemecahan masalah yang efektif ketika mengalami masalah dengan teman di asrama hingga mengganggu proses menghafal, rendahnya kesadaran santri untuk mengulang hafalan dan menyetorkan kepada guru serta kondisi fisik atau kesehatan yang terganggu. Metode menghafal sangat menentukan dalam proses menghafal, metode jama'i atau berjamaah yang diterapkan di pondok pesantren seringkali membuat tidak nyaman santri yang terbiasa menghafal sendiri dalam suasana yang tenang.

Konsekuensi dari tanggung jawab menghafal Al-Qur'an pun terhitung berat. Bagi penghafal Al-Qur'an yang tidak mampu menjaga hafalannya maka perbuatannya dapat dikategorikan sebagai salah satu bentuk perbuatan dosa. Bahkan salah satu hadist dengan tegas menyatakan Al-Qur'an yang diharapkan dapat memberi pertolongan dapat saja memberi mudharat kepada penghafalnya jika

² Lisy Chairani dan M. A. Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an: PerananRegulasi Diri* (Yogyakarta: Buku Beta Jogja, 2016), 7.

tidak diamalkan. Oleh karena itu, selain membutuhkan kemampuan kognitif yang memadai, Kegiatan menghafal Al-Qur'an juga membutuhkan kekuatan tekad dan niat yang lurus. Dibutuhkan pula usaha yang keras, kesiapan lahir dan bathin, kerelaan dan pengaturan diri yang ketat. Menghafal Al-Quran merupakan suatu keutamaan yang besar. Al-Qur'an dapat mengangkat derajat seseorang dan dapat memperbaiki keadaannya ketika ia mengamalkannya, tetapi sebaliknya, ketika Al-Qur'an dijadikan bahan tertawaan dan disepelekan maka akan menyebabkan ia disiksa yang sangat pedih di akhirat kelak.

Secara teoritis, usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi permasalahannya disebut dengan coping. Coping merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku untuk memecahkan masalah yang paling sederhana dan realistis.³ Coping merupakan proses dinamik dari satu pola perilaku atau pikiran-pikiran seseorang yang secara sadar digunakan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan dalam situasi yang menekan dan menegangkan. Perilaku yang membantu mengatasi atau mengurangi ketegangan inilah yang dinamakan dengan strategi coping. Strategi coping merupakan suatu cara yang dilakukan individu untuk menghadapi dan mengantisipasi situasi dan kondisi yang bersifat menekan atau mengancam baik fisik maupun psikis. Beberapa orang segera menyusun rencana untuk memecahkan masalah, menghadapi permasalahan yang sedang dihadapi hingga permasalahan tersebut dapat terselesaikan. Sedangkan beberapa yang lain berpura-pura baik-baik saja dan bersikap seolah tidak ada permasalahan yang sedang terjadi, berharap masalah tersebut akan selesai dengan sendiri. Dua perilaku berbeda ini sesungguhnya sama-sama merupakan strategi *coping*.⁴

Slamet dan Markam mengatakan bahwa setiap individu memiliki cara penyesuaian diri yang khusus dan tergantung kepada kemampuan masing-masing individu dalam melakukan penyesuaian diri secara efektif, yaitu dengan cara mengarahkan tindakan pada sasaran tertentu guna mengatasi penyebab *stress*.⁵ Davison, Neale dan Kring menambahkan bahwa *coping* adalah suatu cara bagaimana individu berupaya mengatasi masalah atau menangani emosi yang

³Triantoro Safaria dan Norfrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2009), 96.

⁴Iredho Fani Reza, "Efektivitas Pelaksanaan Ibadah dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental", *Jurnal Psikologi Islami* Vol. 1 No. 1 Juni Sekolah Pascasarjana UIN Sayarif Hidayatullah Jakarta, 2015, 61.

⁵<https://lenterahatiibs.me/2017/04/12/metode-strategi-coping15/10/2019>

umumnya bersifat negatif⁶. Matthews, Davies, Westerman dan Stammers membagi *coping* menjadi dua, yaitu: (1). *Problem focused coping* yang merupakan usaha aktif individu untuk mengatur situasi eksternal atau sumber *stress*, dan (2). *Emotion focused coping* yang merupakan usaha individu untuk mengurangi respon terhadap *stress* dengan memikirkan kembali tingkah laku yang berpotensi menimbulkan *stress*, atau berusaha menggabungkan kedua jenis *coping* tersebut.⁷

Strategi penanggulangan *stress* yang berpusat pada masalah (*problem focused coping*) dibagi menjadi tiga bentuk, yaitu: (a) *confrontative coping*, menggambarkan usaha-usaha untuk mengubah keadaan atau masalah secara agresif dan menggambarkan tingkat kemarahan, (b) *planful problem solving*, menggambarkan usaha untuk mengubah keadaan secara berhati-hati di samping menggunakan pendekatan analitis untuk pemecahan masalah, dan (c) *seeking social support*, menggambarkan usaha untuk mencari dukungan dari pihak luar berupa informasi, dukungan yang nyata dan dukungan emosional.⁸ *Emotion focused coping* merupakan strategi penanggulangan *stress* yang berpusat pada emosi namun tidak mengubah situasi atau sumber *stress*, strategi ini ditujukan untuk membuat individu merasa lebih baik. *Emotion focused coping* merujuk pada berbagai upaya untuk mengurangi berbagai reaksi emosional negatif terhadap *stress*. Dengan cara menghindari masalah, meminimalkan, membuat jarak, penilaian selektif dan penilaian positif⁹.

Perbedaan strategi coping inilah yang mengelompokkan perilaku orang-orang dalam mengatasi tekanan ataupun masalah. Orang yang tidak lari dari permasalahan dan menghadapi suatu tekanan termasuk orang yang menggunakan coping yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*), sedangkan orang yang menghindari dan mengingkari permasalahan yang sedang dihadapi termasuk orang menggunakan coping yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*).

⁶ Maryam, Siti, "Strategi coping: teori dan sumberdayanya", Jurnal Konseling Andi Metepa) volume 1 nomor 2 Agustus 2017.101 Pissn: 2549- 1857

⁷ Maryam, Siti. "Strategi coping: teori dan sumberdayanya", Jurnal Konseling Andi Metepa) volume 1 nomor 2 Agustus 2017.107 Pissn: 2549- 1857

⁸Wibowo Istiqomah, pelupessy dicky C. dkk, *Psikologi Komunitas*, (Depok: LPSP3, 2013), H.38, Cet, Ke-2

⁹ Wibowo Istiqomah, pelupessy dicky C. dkk, *Psikologi Komunitas*,(Depok: LPSP3, 2013), Hal.39, Cet, Ke

Penelitian ini penting dilakukan karena untuk mengetahui kadar kemampuan coping santri dalam menghadapi tekanan psikologi santri mulai dari tekanan lingkungan, target hafalan serta banyaknya kegiatan yang harus dijalani oleh para santri penghafal al-Qur'an.

Dalam penelitian ini peneliti tertarik mengetahui strategi yang mereka gunakan agar hafalan mereka terus terjaga. Sehingga peneliti akan meneliti terkait: **STRATEGI COPING DALAM PENGHAFAL AL-QUR'AN SANTRI PUTRI (STUDI DI PONDOK PESANTREN NURUL AZIZ SARANG, REMBANG).**

B. Fokus Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis membatasi masalah pada “strategi *coping* santri dalam menghafal Al-Qu’ran”. Pembatasan ini dilakukan untuk lebih fokus dan mempermudah penulis dalam penelitian. Hal ini juga untuk menghindari perluasan pembahasan yang tidak ada sangkut pautnya dengan masalah yang akan diteliti. Strategi *coping* yang dimaksud dalam penelitian ini berfokus pada *problem focused coping*.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti memaparkan beberapa rumusan dalam penelitian ini, yaitu

1. Bagaimana strategi *coping* yang digunakan santridalam menghafal Al-Qur'an?
2. Apa saja faktor pendukung dan penghambat strategi coping santri dalam menghafal Al-Qur'an?

D. Tujuan Penelitian

Sebagaimana rumusan masalah yang sudah ditetapkan oleh peneliti, maka tujuan dari penelitian ini, yaitu:

1. Untuk mengetahui bagaimana strategi *coping* yang digunakan santridalam menghafal Al-Qur'an.
2. Untuk mengetahui apa saja faktor pendukung dan penghambat strategi coping santri dalam menghafal Al-Qur'an.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis : Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran terhadap praktek bimbingan konseling, khususnya metode coping dalam penghafal al-qur'an.

2. Manfaat Praktis : Dapat dijadikan bahan rujukan mengenai kejadian yang sama bagi peneliti yang akan melakukan penelitian dan dapat menjadi bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.

F. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah penulisan penelitian maka peneliti membagi sistematika penelitian ini menjadi lima bagian. Adapun sistematika penulisan sebagai berikut:

- BAB I : Pada bab pertama berisi pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan skripsi.
- BAB II : Pada bab kedua berisi kerangka teori yang meliputi teori-teori yang terkait dengan judul, penelitian terdahulu, kerangka berpikir.
- BAB III : Pada bab ketiga berisi metode penelitian yang meliputi jenis dan pendekatan, setting penelitian, subyek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, pengujian keabsahan data, teknik analisis data.
- BAB IV : Pada bab ke empat ini membahas tentang gambaran objek penelitian, deskripsi data penelitian, dan analisis data penelitian.
- BAB V : Pada bab ini meliputi tentang simpulan dari hasil penelitian yang telah dibahas pada bab sebelumnya serta saran yang ditujukan kepada beberapa pihak yang bersangkutan dalam penelitian.