

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Problematika siswa sering kali menimbulkan konsekuensi psikologis yang berat, dan di asumsikan yang sering kali dialami oleh siswa adalah stres. Stres menurut Lazarus (dalam Santrock, 2003) merupakan bentuk interaksi antara individu dengan lingkungannya yang dinilai individu sebagai suatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimiliki serta yang mengancam kesejahteraan.

Adanya kesenjangan dan ketidakmampuan siswa untuk memadukan dan menyesuaikan diri dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah dicapai dengan nilai-nilai kemanusiaan inilah yang akan dapat menyebabkan manusia terperangkap dalam situasi yang menurut psikologi *humanistik* disebut sebagai *manusia dalam kerangkeng*, sebuah istilah yang menggambarkan penderitaan yang dialami oleh masyarakat kita saat ini, khususnya para siswa.

Siswa atau para remaja saat ini, adalah remaja yang telah kehilangan makna hidupnya, manusia kosong "*the hollow men*". Mereka resah setiap kali mereka mengambil keputusan, tidak tau apa yang diinginkan dan dan tidak mampu pula untuk memilih jalan hidup yang diinginkan. Para sosiolog menyebutnya sebagai gejala keterasingan "*alienasi*" yang disebabkan karena tidak mampu memberikan makna dan arti dalam hidupnya. (Mubarok, Ahmad dan Al-irsyad An-Nafsy, 2000).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Rasa hampa, hidup tanpa makna, dan jiwa yang didera rasa cemas merupakan kondisi batin yang dialami saat ini terjadi pada siswa dan siswi SMPN 1 Pangkalan Kerinci yang banyak mengalami stres dikarenakan beberapa faktor seperti kondisi rumah dan keluarga yang tidak harmonis, lingkungan sekitar rumah yang tidak lagi terdapat nilai-nilai moral dan agama, pergaulan bebas, kemajuan teknologi yang semakin cepat, dan serta masalah nilai yang didapatkan di sekolah, yang menyebabkan sebagian orang mengalami stres karena rasa pesimis terhadap dirinya sendiri.

Archer dan Carrol (2003) mengatakan bahwa kompetisi, kebutuhan untuk tampil, dapat menyebabkan stres bagi siswa. Pemicu stres dapat disebabkan oleh banyak hal, ketatnya persaingan didalam pencapaian nilai yang tinggi, ragamnya tugas sekolah, mengatur waktu belajar, biaya sekolah, tidak cocoknya tempat tinggal, masalah transportasi, dan konflik dengan guru, teman sebaya, dan keluarga. Namun yang sering menjadi pemicu utama timbulnya stres pada siswa adalah masalah akademis.

Menurut shenoy (2004) tuntutan terhadap siswa bisa merupakan sumber stres yang potensial. Sumber stres yang potensial memicu timbulnya stres yang berhubungan peristiwa akademis (*academic stress*) maupun psikologis, dalam tingkat tinggi yang dapat menekan ketahanan tubuh, bahkan bisa sampai pada tindakan brutal (*anarkis*) atau nekat bunuh diri, dan stres yang melebihi tahap tertentu apabila tidak dikelola dengan sebaik-baiknya akan menimbulkan berbagai masalah bagi siswa.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menurut Hardjana (2006) stres adalah keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami stres dan hal yang dianggap mendatangkan stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidak sepadanan, nyata atau tidak nyata, antara keadaan atau kondisi dan sistem-sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang ada pada dirinya. dalam pengertian tersebut perlukan danya strategi dalam menghadapi stres agar seseorang mampu melanjutkan hidupnya dengan sehat. Ketika mengalami stres sering kali siswa tidak memiliki kemampuan mengatasi stres dengan tepat, sehingga permasalahan tidak mampu diselesaikannya.

Betaineh (2013) dalam penelitiannya melihat pengaruh ajaran agama terhadap stres akademik pada siswa, yang hasilnya menunjukkan ajaran agama dapat digunakan siswa sebagai variabel pertahanan untuk mengurangi tingkat stres pada siswa.

Agama yang memiliki aturan dan tuntutan untuk menjalani kehidupan memberikan peranan yang sangat penting di dalam proses kehidupan seseorang salah satunya adalah siswa SMPN 1 Pangkalan Kerinci. Seorang siswa yang memahami, menaati dan menjalankan perintah agama, serta menjadikan agama sebagai pedoman untuk menyelesaikan permasalahan hidupnya, akan membuat seorang siswa memiliki religiusitas yang baik, maka siswa tersebut akan rajin menjalankan perintah agamanya baik yang wajib maupun yang sunah salah satunya yaitu membaca Al-Qura'an.

Berdasarkan hasil penelitian Ahamad Syaekhudin (2010) menunjukkan bahwa siswa yang mengalami gejala stres sebagian besar (85%) memberikan

respon positif terhadap pelaksanaan terapi Al -Qur'an yang dilakukan oleh guru agama dalam menanggulangi stres di SMP Negeri 3 Pangkah Kabupaten Tegal. 3. Terapi Al-Qur'an yang diterapkan oleh guru agama sangat berdampak positif terhadap keberhasilan belajar siswa dengan dibuktikan perolehan hasil nilai Ujian Nasional menjadi baik. Sebelum mendapatkan terapi Al-Qur'an rata-rata siswa memperoleh nilai 14,91. Tetapi setelah mendapatkan Terapi Al-Qur'an rata-rata siswa memperoleh nilai 30,7 dan dapat mengurangi gejala stres para siswa di SMP Negeri 3 Pangkah Kabupaten Tegal.

Al Qur'an menjawab perubahan-perubahan sosial yang serba cepat sebagai konsekuensi modernisasi, industrialisasi dan kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) yang berdampak pada kehidupan masyarakat. Terhadap perubahan sosial tersebut yang sering diiringi oleh ketidakpastian fundamental di bidang hukum, norma, moral dan nilai kehidupan, tidak semua orang mampu menyesuaikan diri, sehingga pada gilirannya yang bersangkutan dapat jatuh sakit karenanya. Atas dasar Al Qur'an dan Al Hadits itulah, permasalahan kehidupan manusia di zaman modern ini seperti stres, kehidupan berumah tangga, aids, NAZA (Narkotika, Alkohol, Zat Adiktif) dan lain sebagainya akan dapat ditanggulangi (Mana'ul Quthan, 1993). Sesungguhnya dalam kitab suci Al-Qur'an banyak sekali terdapat ayat-ayat yang berkenaan dengan proses jiwa atau keadaan jiwa seseorang karena pengaruh agama. Dalam al-Qur'an misalnya, banyak sekali ayat-ayat yang menunjukkan keadaan jiwa orang yang beriman dan sebaliknya orang kafir, setiap tingkah laku do'a-do'a, bahkan mengenai kesehatan mental sekalipun. Banyak terdapat ayat ayat yang berbicara tentang penyakit dan

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

gangguan kejiwaan, serta kelainan-kelainan sifat yang terjadi karena kegoncangan kepercayaan dan sebagainya.

Dalam Al-Qur'an tidak kurang dari sebelas kali disebut istilah *fiqulubihim maradh* ( مرضا قلوبهم في ), kata *qalb* atau *qulub* dipahami dalam dua makna, yaitu akal dan hati. Sedang kata *maradh* biasa diartikan sebagai penyakit. Secara rinci pakar bahasa Ibnu Faris mendefinisikan kata tersebut sebagai "segala sesuatu yang mengakibatkan manusia melampaui batas keseimbangan/kewajaran dan mengantarkan kepada terganggunya fisik, mental, bahkan kepada tidak sempurnanya amal seseorang" (Mana'ul Quthan, 1993:87). Islam mendorong manusia agar memiliki kalbu yang sehat dari segala macam penyakit dengan jalan bertobat, dan mendekati diri kepada Tuhan. Sebagaimana dijelaskan dalam (QS Al-Ra'd [13]: 28):

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram” (QS Al-Ra'd [13]: 28)

Sebuah penelitian di Saudi juga menunjukkan peran al-Qur'an dalam meningkatkan kecerdasan bagi anak-anak sekolah dasar dan Pengaruh positif hafalan al Qur'an bagi kesuksesan akademik para mahasiswa. Penelitian ini sebagai bukti nyata adanya hubungan antara agama dengan berbagai fenomena hidup. Di antaranya yang paling *urgen* adalah menghafal al-Qur'an. Siswa yang memiliki hafalan al-Qur'an memiliki kesehatan jiwa yang lebih baik dibandingkan dengan siswa-siswa yang tidak beragama dengan baik, atau tidak menghafalkan al-Qur'an sedikitpun atau hafalan mereka hanya surat-surat dan ayat-ayat pendek.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengummumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penelitian ini dapat memberikan gambaran kepada para guru agar meningkatkan standar hafalan bagi murid-murid, walau dijadikan sebagai kegiatan ekstra kurikuler, karena memiliki manfaat dan pengaruh yang bagus untuk kesuksesan belajar dan kesehatan jiwa mereka. Berdasarkan beberapa pandangan dan hasil-hasil penelitian di atas, terutama yang menyangkut Al-Qur'an dapat dikatakan bahwa Al-Qur'an dapat menjadi terapi bagi perilaku stres dan gangguan mental yang berakibat rendahnya prestasi belajar di kalangan para siswa di sekolah.

Berdasarkan uraian diatas, bahwa dengan membaca Al-Qur'an beserta tafsirnya dapat mencegah terjadinya stres pada siswa.

### **B. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

“Apakah ada hubungan antara membaca Al-Qur'an beserta Tafsirnya terhadap penurunan stres pada siswa SMPN 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan ?”

### **C. Tujuan Penelitian:**

“Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan membaca Al-Qur'an beserta Tafsirnya terhadap penurunan stres pada siswa SMPN 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan.

### **D. Keaslian Penelitian**

Berdasarkan penelusuran yang dilakukan, penelitian tentang membaca Al-Qur'an beserta tafsirnya terhadap penurunan stres pada siswa belum pernah dilakukan. Namun penelitian stres dengan variabel lain sudah pernah dilakukan, seperti penelitian yang dilakukan oleh:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Syaekhudin “*Efektifitas Terapi AL-QUR’AN Bagi Penyakit Stres Dalam Belajar Serta Ddampaknya Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di SMP Neeгри 3 Pangkah Kabupaten Tegal*” mahasiswa FKIP Institut Agama Islam Negeri Syakh Nurjati Cirebon. Yang hasilnya Sebelum mendapatkan terapi Al-Qur’an rata-rata siswa memperoleh nilai 14,91. Tetapi setelah mendapatkan Terapi Al-Qur’an rata-rata siswa memperoleh nilai 30,7 dan dapat mengurangi gejala stres para siswa di SMP Negeri 3 Pangkah Kabupaten Tegal. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, yakni penelitian yang menghasilkan dan mengolah data yang sifatnya deskriptif, dengan alat bantu pedoman wawancara dan observasi. Pengumpulan data digunakan observasi dan wawancara. Perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti ini terdapat pada subjek penelitian, metode penelitian yaitu penelitian terdahulu metode yang digunakan metode deskriptif kualitatif sedangkan penelitian yang akan dilaksanakan ini menggunakan metode penelitian Eksperimen, tempat, beserta waktu pelaksanaanya.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Neni Nuryanti “*Metode Psikotrapi Al-Qur’an sebagai pencegahan penyakit Psikosomantik*” mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, fakultas Dakwah Dan Komunikasi. Yang hasilnya penelitian ini, bahwa penyakit psikosomantik mampu dicegah dengan psikoterapi Al-Qur’an, dengan hasil : penyakit jantung, stroke, hipertensi, paru-paru, lamsung ,dan kanker dapat dicegah dengan menggunakan metode bertaubat kepada Allah, bertakwa kepada Allah

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan berzikir kepada Allah dengan mendengarkan dan membaca Al-Qur'an. Perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti ini terdapat pada subjek penelitian, metode penelitian yaitu penelitian terdahulu metode yang digunakan metode deskriptif kualitatif sedangkan penelitian yang akan dilaksanakan ini menggunakan metode penelitian Eksperimen, tempat, beserta waktu pelaksanaanya.

### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan nantinya dapat memberikan manfaat, baik itu secara teoritis maupun praktis, yaitu:

#### **1. Manfaat Ilmiah**

Penelitian ini dapat memberikan informasi cara menurunkan stres dengan menggunakan Al-Quran beserta tafsirnya sebagai obat penyembuhan stres. Beserta hasil dari penelitian akan memperkaya metode penyembuhan dibidang Psikologi Klinis, dan Psikologi Agama.

#### **2. Manfaat Praktis**

Sebagai gambaran bagi mahasiswa psikologi UIN SUSKA Riau, dan siswa smpn 1 pangkalan kerinci untuk salah satu cara menghilangkan stres dengan menggunakan metode membaca Al-Qur'an dan beserta tafsirnya.