

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.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres

1. Pengertian Stres

Ada beberapa pendapat para ahli mengenai stres diantaranya, Safarino (1998) mendefinisikan stres sebagai kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari interaksi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.

Menurut Hawari (1997), berpendapat bahwa istilah stres tidak dapat dipisahkan dari *distress* dan depresi, karena satu sama lainnya saling terkait. Stres merupakan reaksi fisik terhadap permasalahan kehidupan yang dialaminya dan apa bila sampai fungsi organ tubuh terganggu dinamakan *distress*. Sedangkan depresi merupakan reaksi kejiwaan terhadap stresor yang dialaminya. Santrok (2007) menjelaskan bahwa stres merupakan respon individu terhadap *stresor* yaitu situasi dan peristiwa yang mengancam mereka dan menuntut kemampuan coping mereka.

Menurut Kendall dan Hemmen (dalam safaria, 2009) menyatakan stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidak seimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut. Situasi yang menuntut tersebut dapat diartikan sebagai beban, atau suatu hal yang melebihi kemampuan individu

untuk mengatasinya. Ketika individu tersebut tidak dapat menyelesaikan masalahnya maka individu tersebut dinamakan stres.

Handoko (1997), stress adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Stres yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungannya

Menurut Selye (1983) merupakan respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban atas nya. Berdasarkan pengertian tersebut dapat dikatakan stres apabila seseorang mengalami beban atau tugas yang berat tetapi orang tersebut tidak dapat mengatasi tugas yang dibebankan itu, maka tubuh akan berespon dengan tidak mampu terhadap tugas tersebut, sehingga orang tersebut dapat mengalami stres. Respons atau tindakan ini termasuk respons fisiologis dan psikologis. Sedangkan Korchin (dalam Prabowo, 1998) menyatakan bahwa keadaan stres muncul apabila tuntutan-tuntutan yang luar biasa atau terlalu banyak mengancam kesejahteraan atau integritas seseorang

Selanjutnya Rice (dalam indri, 1987) menyatakan bahwa stres adalah suatu kejadian atau stimulus lingkungan yang menyebabkan individu merasa tegang. Atkinson (2000) mengemukakan bahwa stres muncul pada peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa stres adalah keadaan yng disebabkan oleh adanya tuntutan internal maupun eksternal

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

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.

(stimulus yang dapat membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu sehingga individu akan bereaksi baik secara psikologis maupun secara psikologis (respon) dan melakukan usaha-usaha penyesuaian diri terhadap situasi tersebut.

2. Aspek-aspek Stres

Menurut Selye (dalam Hadjana, 1994) gejala-gejala stres digolongkan menjadi beberapa kelompok, yaitu:

- a. Gejala Fisik: sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, susah tidur, bangun terlalu awal, sakit pinggang terutama bagian bawah, radang usus besar, sulit buang air besar atau sembelit, gatal-gatal pada kulit, urat tegang-tergang terutama dibagian leher dan bahu, terganggu pencernaannya, tekanan darah tinggi, serangan jantung, keringat berlebihan, berubah selera makan, lelah atau kehilangan daya energi, dan bertambah banyak melakukan kekeliruan atau kesalahan dalam kerja dan hidup.
- b. Gejala Emosional : gelisah, cemas, sedih, depresi, mudah menangis, Merana jiwa atau mood berubah-ubah, mudah marah, gugup, merasa tidak aman atau rasa harga diri rendah, gampang, menyerang dan mudah tersinggung.
- c. Gejala Intelektual : susah konsentrasi, susah mengambil keputusan, Mudah lupa, fikiran kacau, daya ingat menurun, melamun, secara berlebihan, kehilangan selera humor yang sehat, produktivitas atau prestasi kerja menurun, mutu kerja rendah, dan dalam kerja bertambah kekeliruan yang dibuat, dan susah berkonsentrasi.

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.

- d. Gejala Interpersonal: kehilangan kepercayaan kepada orang lain, suka Mencari-cari kesalahan orang lain, mempersalahkan orang lain, mudah membatalkan janji atau tidak memenuhi janji, menyerang orang lain dengan kata-kata, mengambil sikap terlalu membentengi atau mempertahankan diri dan mendiamkan orang lain.

3. Cara Mencegah Stres

Menurutadang hawari (2002) ada empat cara mencegah stres, yaitu:

- a. Tanamkan jiwa sabar
- b. Selalu bersyukur nikmat Allah
- c. Menumbuhkan jiwa optimis atau yakin terhadap kemampuan diri
- d. Selalu berdoa

4. Faktor Penyebab Munculnya Stres

Penyebab munculnya stres dalam bahasa ilmu jiwa disebut dengan istilah stresor. Secara umum dapat berupa faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal penyebab munculnya stres adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang. Faktor internal ini dapat berupa kualitas akhlak atau keperibadian seseorang, perilaku, kebiasaan, dan lain-lain. Sedangkan faktor lingkungan, masyarakat, keluarga dan lain-lain (dalam Amin & Al-fandi, 2007)

- a. Faktor Internal Stresor

Salah satu faktor internal yang dapat menyebabkan stres adalah adanya kualitas akhlak yang rendah yang dimiliki seseorang. Akhlak menurut Al-Ghazali adalah keadaan hati seseorang yang menjadi sumber

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.

lahirnya perbuatan dan perilaku. Orang akhlaknya baik dapat dipastikan ia akan terbebas dari gangguan kesehatan jiwa atau mental. Sebaliknya jika seseorang memiliki akhlak yang rendah akan mudah terserang gangguan kejiwaan atau stres. Hal demikian disebutkan karena pikiran yang tidak lurus dan tingkah lakunya menyalahi kelaziman masyarakat dan norma-norma agama maupun norma-norma sosial kemasyarakatan. Kondisi yang bertentangan dengan norma, adat atau hukum ini akan menimbulkan konflik-konflik *interest*. Pada gilirannya akan memunculkan konflik batin dalam diri seseorang.

Penyakit-penyakit hati atau akhlak rendah dapat mengganggu kesehatan mental (jiwa) seseorang adalah iri hati, perasaan dengki, mudah terpengaruh, tidak mempunyai prinsip, pemarah, ceroboh, seraka (tamak), sobong (takabur), dendam, munafik, kurang bersyukur (kufur), dan tidak memiliki rasa persahabatan dengan orang lain (dalam Amberg, 1977)

b. Faktor Eksternal Stresor

Selain faktor internal (faktor yang berasal dari dalam diri manusia), stres juga dapat disebabkan oleh faktor eksternal, yakni faktor penyebab stres yang berasal dari luar diri seseorang. Faktor eksternal stresor ini dapat berupa cobaan dan ujian yang datang dari Allah.

Berbagai cobaan dan persoalan yang menimpa kehidupan manusia yang bersifat buruk atau dipandang tidak baik inilah merupakan faktor dan penyebab munculnya gangguan kesehatan jiwa (stres) dalam diri seseorang.

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.

Terkait dengan faktor eksternal yang muncul stres dalam diri seseorang, Granc Brecht mengatakan: “banyak hal yang dapat mendorong munculnya stres pada seseorang bahkan boleh jadi semua persoalan hidup atau berbagai peristiwa yang terjadi, apalagi yang bersifat kelemahan-kelemahan, antara lain perubahan yang begitu drastis yang terlalu besar, rangsangan yang tidak cukup memadai, situasi dan keadaan diri mereka sendiri, rasa khawatir yang berlebihan, kemampuan berkomunikasi yang minim, dan lain-lain.

Stresor menurut psikososial adalah setiap keadaan atau peristiwa yang dapat menyebabkan perubahan

5. Sumber-Sumber Stres

a. Dalam diri individu

1) Penilaian dan motivasi diri

Stres yang muncul pada diri seseorang melalui penilaian diri, kekuatan motivasional yang melawan, dan ketika seseorang mengalami konflik (Smet, 1994).

2) Frustrasi

Frustrasi adalah kegagalan dalam usaha pemuasan kebutuhan-kebutuhan, dorongan naluri, sehingga menimbulkan kekecewaan. Frustrasi timbul jika niat atau usaha seseorang terhalang oleh rintangan-rintangan yang menghambat kemajuan cita-cita yang hendak dicapainya (Maramis, 2009).

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.

3) Konflik

Konflik adalah pertentangan antara dua keinginan atau kekuatan yaitu kekuatan yang mendorong naluri dan kekuatan yang mengendalikan dorongan-dorongan naluri tersebut. Konflik terjadi jika individu tidak dapat memilih salah satu diantara dua atau lebih kebutuhan atau tujuan (Maramis, 200).

4) Tekanan

Tekanan yaitu suatu yang dirasakan menjadi beban bagi individu. Tekanan dari dalam dapat disebabkan individu mempunyai harapan yang sangat tinggi terhadap dirinya namun tidak menyesuaikan dengan kemampuannya sendiri atau tidak mau menerima dirinya apa adanya, tidak berani atau bahkan terlalu beertanggung jawab sesuatu tetapi dilakukan secara berlebih-lebihan (Maramis, 2009)

b. Diluar Diri Individu

1. Kerisi

Kerisi adalah perubahan ayang timbul secara tiba-tiba dan menggoncangkan jiwa seseorang diluar jangkauan penyesuaian.

6. Penggolongan Stres

Selye (dalam Rice, 1992) menggolongkan stres menjadi 2 golongan.

Penggolongan ini didasarkan atas persepsi individu terhadap stres yang dialaminya yaitu :

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.

a. *Distress* (stres negatif)

Selye menyebutkan *distress* merupakan stres yang merusak atau bersifat tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan, dan timbul keinginan untuk menghindarinya.

b. *Eustress* (stres positif)

Selye menyebutkan bahwa stres bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan (dalam Rice, 1992) mengemukakan *frase joy of stress* untuk mengungkapkan hal-hal yang bersifat positif yang timbul dari adanya stres. Stress juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu, misalnya menciptakan suatu karyaseni.

Stresor menurut Lazarus dan Folkman (dalam Morgan, 1986) kondisi fisik, lingkungan sosial yang merupakan penyebab dari kondisi stres disebut *stressor*. Istilah stresor diperkenalkan pertama kali oleh selye (Rice, 1992). Situasi, kejadian, atau objek apapun yang menimbulkan tuntutan dalam tubuh dan penyebab reaksi psikologis ini disebut *stressor* (Berry, 1998). *Stressor* dapat berwujud atau berbentuk fisik, seperti populasi udara dan dapat juga berkaitan dengan lingkungan sosial, seperti interaksi sosial, pikiran ataupun perasaan perasaan individu sendiri yang dianggap sebagai suatu ancaman baik yang nyata, maupun imajinasi dapat juga menjadi *stressor*.

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.

Lazaratus dan Cohen (dalam Berry, 1998) mengklasifikasikan *stressor* dalam tiga kategori, yaitu :

1) *Cataclysmic events*

Fenomena besar atau tiba-tiba terjadi, kejadian kejadian penting yang mempengaruhi banyak orang, seperti bencana alam.

2) *Personal stressor*

Kejadian kejadian penting yang mempengaruhi sedikit orang atau sejumlah orang tertentu, seperti kerisis keluarga

3) *Beckround stressor*

Pertikaian atau permasalahan yang bisa terjadi setiap hari, seperti masalah dalam pekerjaan dan rutinitas pekerjaan.

7. Jenis Stres

Ada beberapa jenis-jenis *stressor* psikologis (dirangkum dari Folkman, 1984; Coleman, dkk, 1984 serta Rice ,1992) yaitu:

a. Tekanan (*pressures*)

Tekanan terjadi karena adanya sesuatu tuntutan untuk mencapai sasaran atau tujuan tertentu maupun tuntutan tingkah laku tertentu. Secara umum tekanan mendorong individu untuk meningkatkan performa, mengidentifikasi usaha atau mengubah sasaran tingkah laku. Tekanan sering ditemukan dalam kehidupan sehari-hari dan memiliki bentuk yang berbeda-beda pada setiap individu. Tekanan dalam beberapa kasus dapat menghabiskan sumber-sumber daya yang dimiliki dalam proses pencapaian sarannya, bahkan bila berlebihan dapat mengarah pada

prilaku *maladaptive*. Tekanan dapat berasal dari sumber internal datau eksternal atau kombinasi dari keduanya. Tekanan internal misalnya sistem nilai, *self esteem*, konsep diri dan komitmen personal. Tekanan eksternal misalnya berupa tekanan waktu atau peran yang harus dijalani seseorang, atau juga dapat berupa kompetensi dalam kehidupan sehari-hari di masyarakat antara lain dalam pekerjaan, sekolah, dan mendapatkan pasangan hidup.

b. Frustrasi

Frustrasi dapat terjadi apabila usaha individu untuk mencapai sasaran tertentu mendapat hambatan atau hilangnya kesempatan dalam mendapatkan hasil yang diinginkan. Frustrasi juga dapat diartikan sebagai efek psikologis terhadap situasi yang mengancam, seperti timbul reaksi marah, penolakan maupun depresi.

c. Konflik

Konflik terjadi ketika individu beradadalam tekanan dan merespon langsung terhadap dua atau lebih dorongan, juga munculnya dua kebutuhan maupun motif yang berbeda dalam waktu bersamaan. Ada 3 jenis konflik yaitu :

- 1) *Approach-approach conflic*, terjadi apa bila individu harus memilih satu diantara dua alternnatif yang sama-sama disukai, misalnya saja seseorang yang sulit menentukan keputusan diantara dua pilihan karir yang sama-sama diinginkan. Stres muncul akibat hilangnya

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 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.

kesempatan untuk menikmati alternatif yang tidak diambil. Jenis konflik ini sangat mudah dan cepat diselesaikan.

- 2) *Avoidance-avoidance conflict*, terjadi bila individu diharapkan pada dua pilihan yang sama-sama tidak disenangi, misalnya wanita muda yang hamil diluar nikah, disatu sisi lain ia belum mampu secara mental dan finansial dan untuk membebaskan anaknya nanti. Konflik jenis ini lebih sulit diputuskan dan memerlukan lebih banyak tenaga dan waktu untuk menyelesaikannya karna masing-masing alternatif memiliki konsekuensi yang tidak menyenangkan.

- 3) *Approach-avoidance conflict*, adalah situasi dimana individu merasa tertarik sekaligus tidak menyukai atau ingin menghindar dari seseorang atau suatu objek yang sama, misalnya seseorang yang berniat berhenti merokok, karena khawatir merusak kesehatannya tetapi ia tidak dapat membayangkan sisa hidupnya dimasa depan tanpa rokok.

Berdasarkan pengertian stressor diatas dapat disimpulkan kondisi fisik, lingkungan dan sosial yang merupakan penyebab dari kondisi stres.

8. Tahapan Stres

Tahapan atau tingkatan stres menurut Dr. Robert J. Van Amberg (dalam Hawari, 1998), membagi tingkat atau tahapan stres menjadi 6 (enam) tahapan berikut:

- a. Stres tingkat pertama (stres ringan)

Tahapan ini merupakan tahapan stres yang paling ringan, dengan perasaan-perasaan (gejala) sebagai berikut:

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

- 1) Semangat bekerja besar, berlebihan (*over acting*),
- 2) Penglihatan tajam tidak sebagai mana mestinya,
- 3) Energi dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya.
- 4) Merasa senang dengan pekerjaan itu dan semakin bersemangat, namun tanpa disadari energi tubuh semakin habis.

b. Stres tingkat kedua (stres ringan)

Dalam tingkatan ini semula stres yang semula menyenangkan sebagai mana dalam tahapan pertama mulai hilang dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi yang tidak mencukupi sepanjang hari untuk istirahat. Adapun keluhan-keluhan stres pada tahapan ini sebgai berikut:

- 1) Merasa letih sewaktu pagi hari, yang seharusnya merasa segar,
- 2) Merasa lelah sesudah makan siang,
- 3) Lekas merasa capek menjelang sore hri,
- 4) Sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman,
- 5) Detak jantung lebih keras daripada biasanya,
- 6) Otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang
- 7) Tidak bisa santai

c. Stres tingkat ketiga (stres sedang)

- 1) Gangguan usus lebih tersa (sakit usus, mulas, sering ingin kebelakang),
- 2) Otot terasa lebih tegang,
- 3) Perasaan tegang semakin meningkat,

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.

- 4) Gangguan tidur (sukar tidur, sering bangun malam dan sukar tidur kembali, atau bangun terlalu pagi)
- 5) Badan terasa oyong, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh pingsan).

d. Stres tingkat keempat (stres sedang)

Keadaan ini sudah merujuk kekeadaan yang lebih buruk, yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sulit,
- 2) Keadaan-keadaan yang semula menyenangkan kini terasa sulit,
- 3) Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial, dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat.
- 4) Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan dan sering kali terbangun dini hari,
- 5) Perasaan negativistik,
- 6) Kemampuan berkonsentrasi menurun tajam,
- 7) Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan dan tidak dimengerti sebabnya.

e. Stres tingkat kelima (stres berat)

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih parah atau mendalam dari pada tahapan diatas, dengan cirinya sebagai berikut:

- 1) Keletihan yang mendalam
- 2) Untuk pekerjaan-pekerjaan yang sederhana saja terasa kurang mampu
- 3) Gangguan sistem pencernaan (sakit maag dan usus), sering buang air, sukar buang air besar atau sebaliknya fases encer dan sering kebelakang,

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.

4) Perasaan takut yang menjadi, mirip panik.

f. Stres tingkat keenam (stres klimaks/sangat berat)

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat. Tidak jarang penderita dalam tahapan ini dibawa ke ICCU, gejala-gejala dalam tahapan ini sangat mengerikan, sebagai berikut:

- 1) Debaran jantung terasa amat keras, hal ini disebabkan zat adrenalin yang dikeluarkan. Arena stres tersebut cukup tinggi dalam peredaran darah,
- 2) Nafas sesak, mangap-mangap,
- 3) Badan gemetar tubuh dingin, keringat bercucuran,
- 4) Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau *coleps*.

9. Reaksi Terhadap Stres

a. Aspek Biologis

Canon (dalam Sarafino, 1994) memberikan deskripsi mengenai bagaimana reaksi tersebut sebagai *fight-or-flight response* menyebabkan individu dapat berespon dengan cepat terhadap situasi yang mengancam. Akan tetapi bila *arousal* yang tinggi terus menerus muncul dapat membahayakan kesehatan individu.

Selye (Sarafino, 1994) mempelajari akibat yang diperoleh bila stresor terus menerus muncul. Ia kemudian mengemukakan istilah *general adaption syndrome (GAS)* yang terdiri dari rangkaian tahapan reaksi fisiologis terhadap stresor.

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.

b. *Alarm reaction*

Tahapan pertama ini mirip dengan *fight-or-response*. Pada tahapan ini *arousal* yang terjadi pada tubuh organisme berada dibawah normal yang untuk selanjutnya meningkat diatas normal pada akhir tahapan ini, tubuh melindungi organisme terhadap stresor. Tapi tubuh tidak dapat memprtahankan intensitas *arousal* dari alarm reaction dalam waktu yang sangat lama.

c. *Stage of Resistance*

Arousal masih tinggi, tubuh masih terus bertahan untuk melawan dan beradaptasi dengan stresor. Respon fisiologis menurun, tetapi masih tetap lebih tinggi dibandingkan dengan kondisi normal.

d. *Stage of exhaustion*

Respon fisiologis masi terus berlangsung. Hal ini dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh stresor yang terus terjadi akan mengakibatkan penyakit dan kerusakan fisiologis dan dapat menyebabkan kematian.

e. Aspek Psikologis

Reaksi psiologis terhadap stres dapat meliputi

1) Kognisi

Stres dapat melemahkan ingatan dan perhatian dalam aktivitas kognitif (Cohen dalam Sarafini, 1994). Stresor berupa kebisingan dapat menyebabkan defisit kognitif pada anak-anak (Cohen dalam Sarafino, 1994). Kognisi juga dapat berpengaruh dalam stres. Baum (dalam

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.

Sarafino, 1994) mengatakan bahwa individu yang terus menerus memikirkan stresor dapat menimbulkan stres yang lebih parah terhadap stres yang lebih parah terhadap stresor.

2) Emosi

Emosi cenderung terkait dengan stres. Individu msering menggunakan keadaan emosionalnya untuk mengevaluasi stres. Proses penilaian kognitif dapat mempengaruhi stres dan pengalaman emosional (Maslach, Schachter & Singer, Sccherer dalam Sarafini, 1994). Reaksi emosional terhadap stres yaitu rasa takut, phobia, kecemasan, depresi, perasaan sedih, dan rasa marah (Sarafino, 1994).

3) Perilaku sosial.

Stres dapat mengubah perilaku individu terhadap orang lain (Sarafino, 1994). Individu dapat berperilaku menjadi positif maupun negatif. Bencana alam dapat membuat individu berperilaku lebih kooperatif, dalam situasi lain, individu dapat mengembangkan sikap bermusuhan (Sherif & Sherif dalam Sarafino, 1994). Stres yang diikuti dengan rasa marah menyebabkan prilaku sosial negatif cenderung meningkat sehingga dapat menimbulkan perilaku agresif (Donnerstein & Wilson dalam Sarafino, 1994). Stres juga dapat mempengaruhi perilaku membantu pada individu (Cohen & Spacpan dalam Sarafino, 1994).

B. Intensitas Membaca Al-Qur'an Beserta Tafsirnya

1. Pengertian Al-Qur'an

Al-Qur'an menurut bahasa (etimologi) adalah bacaan atau yang dibaca Al-Qur'an adalah *mashdar* dari kata qa-ra-a, yang seimbang dengan kata fau'alan. Ada dua pengertian Al-Qur'an bahasa Arab, yaitu qur'an berarti "bacaan" dan apa yang tertulis padanya, *ismu al-fa'il* (subjek) dari qara'a, (Hasbi, 2003).

Al-Qur'an menurut istilah (terminologi) Al-Qur'an menurut para ulama ahli *ushul* adalah firman Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw yang bersifat mukjizat (melemahkan) dengan sebuah surat dari padanya, dan beribadah bagi yang membacanya. Sebaagian ahli *ushul* juga mendefinisikan al-Kitab (Al-Qur'an) adalah firman Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw dengan bahasa Arab untuk diperhatikan dan diambil pelajaran *mutawatir*, yang ditulis dalam *mushaf*, dimulai dengan surat Al-Fatiha dan disudahi dengan surat An-nas, Nasrun (1997) .

Al-Qur'an menurut Abdul Masjid Khon (2008) adalah kalam Allah yang mengandung mukjizat suatu yang luar biasa yang melemahkan lawan) diturunkan kepada penghulu para nabi dan rasul (yaitu Muhammad Saw) melalui malaikat jibril yang tertulis pada *mushaf*, dan dinilai ibadah membacanya, yang dimulai dari surat Al-Fatihah dan diakhiri dengan surat An-Nas. Al-Qur'. Al-Qur'an diturunkan secara berangsur-angsur selama dua puluh tiga tahun sebagai penerang, petunjuk, dan rahmat yang kekal dan abadi sampai hari kiamat, sekaligus sebagai bukti kebenaran risalah 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

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.

kerasulannya juga sebagai mukjizat yang tidak dapat dibandingkan dengan mukjizat yang ada lainnya.

Al-Qur'an sendiri merupakan penawar bagi yang ada didalam dada, seperti kesamaran dan keraguan. Al-Qur'an menghilangkan najis kotoran, syirik dan kekafiran dari qolbu karena ia adalah sebagai petunjuk dan rahmat. Inilah sebabnya bagi orang muslim diperlukan adanya pendidikan agama islam.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa Al-Qur'an yaitu kalam dan firman Allah SWT, yang diturunkan kepada nabi Muhammad SAW melalui perantara malaikat Jibril sebagai utusan Allah yang ditulis pada mushaf yang dijadikan sebagai pedoman bagi umat manusia membacanya merupakan ibadah, yang dimulai dari surat Al-Fatiha dan diakhiri dengan surat An-nas.

2. Adab Membaca AL-Qur'an

Segala perbuatan yang dilakukan manusia memerlukan etika dan adab untuk melakukannya, apa lagi membaca Al-Qur'an yang memiliki nilai yang sangat sakral dan beribadah mendapat ridha dari Allah SWT yang dituju dalam ibadah tersebut. Membaca Al-Qur'an tidak sama seperti membaca koran atau buku-buku lain yang merupakan kalam atau perkataan mausia belaka. Membaca Al-Qur'an adalah membaca firman-firman Tuhan dan berkomunikasi dengan tuhan, maka seseorang yang membaca Al-Qur'an seolah-olah berdialog dengan Tuhan. Oleh kerna itu, diperlukan adab yang

baik dan sopan dihadapan-Nya. Banyak adab yang disebutkan oleh para ulama, diantaranya sebagai berikut:

a. Berguru secara Musyafahah

Seorang murid sebelum membaca ayat-ayat Al-Qur'an terlebih dahulu berguru dengan seorang guru yang ahli dalam bidang Al-Qur'an secara langsung. Musyafaha dari kata syafawiy berarti bibir, musyafahah berarti saling bibir-bibir. Artinya kedua murid dan guru harus bertemu langsung, saling melihat gerakan bibir masing-masing pada saat membaca Al-Qur'an. Demikian juga murid tidak dapat menirukan bacaan yang sempurna tanpa melihat bibir atau mulut seorang gurunya ketika membacanya.

b. Niat membacanya dengan Ikhlas

Seorang yang membaca Al-Qur'an hendaknya berniat dengan baik, yaitu niat beribadah yang ikhlas karena Allah untuk mencari ridha Allah, bukan mencari ridha manusia atau mendapat pujian dari nya atau ingin popularitas serta mendapat hadiah materi dan lain-lain.

c. Dalam keadaan bersuci

Diantara adab membaca Al-Qur'an adalah bersuci dari hadas kecil, hadas besar, dan segala najis, sebab yang dibaca adalah wahyu Allah bukan perkataan manusia. Demikian juga dengan memegang, membawa, dan mengambil Al-Qur'an hendaknya dengan cara yang hormat kepada Al-Qur'an. Misalnya, dengan tangan kanan atau dengan kedua belah tangan,

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

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.

kemudian di peluk atau di taruh diatas kepala sebagai mana pengajaran orang-orang dahulu, dengan maksud menghormati kesucian Al-Qur'an

d. Memilih tempat yang pantas dan suci

Tidak seluruh tempat sesuai untuk membaca Al-Qur'an. Ada beberapa tempat yang tidak sesuai untuk membaca Al-Qur'an seperti wc atau kamar mandi, pada saat buang air, ditempat-tempat kotor, dan lain-lain. Hendaknya membaca Al-Qur'an memilih tempat yang suci dan tenang seperti mesjid, mushallah, rumah dan lain-lain. Yang dipandang pantas dan terhormat. Sesuai dengan kondisi Al-Qur'an yang suci dan merupakan firman Allah yang maha suci, maka sangat relevan jika lingkungan membaca mendukung kesucian tersebut, karna tempat yang pantas sangat mendukung penghayatan makna Al-Qur'an, baik untuk pembaca maupun pendengarnya.

e. Menghadap kiblat dan berpakaian yang sopan

Membaca Al-Qur'an disunnahkan menghadap kiblat secara khusyu, tenang, menundukan kepala, dan berpakaian yang sopan, jika memungkinkan dan tidak terhalang sesuatu, alangkah baiknya jika dilaksanakannya ditempat yang suci, menghadap kiblat, dan berpakaian yang sopan seolah-olah berhadapan dengan Allah bercakap-cakap dan berdialog dengannya.

f. Gosok gigi

Diantara adab membaca Al-Qur'an adalah bersiwak atau gosok gigi terlebih dahulu sebelum membaca Al-Qur'an, agar harum bau mulutnya

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.

dan bersih dari sisa-sisa makanan atau bau tidak enak, jika seseorang akan menghadap dengan sesama manusia yang mulia atau terhormat saja harus mandi dan gosok gigi, dan seseorang yang membaca Al-Qur'an itu sama halnya dengan menghadap dan berkomunikasi dengan tuhan, maka sangat layak jika ia bermulut bersih dan segar bau mulutnya. Bersiwak yang afdol dengan kayu ara seperti yang dibawa oleh seseorang ;ada umumnya yang pulang dari tanah suci Mekkah. Kalau tidak ada bisa dilaksanakan dengan apa saja yang dapat digunakan untuk membersihkan gigi seperti sikat gigi, sapu tangan, dan lain-lain dimulai dari gigi sebelah kanan sampai sebelah kiri.

g. Membaca Ta'awudz

Hanya membaca Al-Qur'an yang diperhatikan membaca ta'awudz terlebih dahulu sebelum membacanya dengan demukian, membaca ta'awudz hanya dikhususkan untuk akan membaca Al-Qur'an, seperti membaca sebuah buku, kitab, dan lain-lain tidak diperlukan membaca taawudz, cukup membaca bismillah saja, di dala membaca Al-Qur'an disunnahkan memulai dengan keduanya.

h. Membaca Al-Qur'an dengan tartil

Tartil artinya membaca Al-Qur'an Dedengan perlahan-lahan, tidak terburu-buru, dengan makhraj al-huruf artinya membaca yang baik dan benar sesuai dengan tepat keluarnya seperti tenggorokan, ditengah lidah, antara dua bibir, dan lain-lain. Bacaan dengan tartil ini akan membawa

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.

pengaruh kelezatan, kenikmatan, serta ketenangan, baik para pembaca ataupun bagi para pendengarnya.

i. Merenungkan makna Al-Qur'an

Diantara adab membaca Al-Qur'an adalah merenungkan arti ayat-ayat Al-Qur'an yang dibaca, yaitu dengan menggerakkan hati untuk memahami kata-kata Al-Qur'an yang dibaca semampunya atau yang digerakkan lidah sehingga mudah untuk memahami dan kemudian diamalkan kedalam praktik ditengah-tengah masyarakat

Setiap umat islam seharusnya mempunyai buku penuntun makna Al-Qur'an dan terjemahannya untuk dipahami isinya dan bertanya kepada para ahli jika jika mendapatkan kesulitan dalam memahaminya. Masyarakat islam sekarang ini sudah mampu mengkaji dan mengaji kitab-kitab tafsir yang menjadi sandaran agar mempunyai wawasan yang lebih luas dalam memahami islam. Sebagian ulama ada yang berpendapat bahwa membaca Al-Qur'an dengan mushaf lebih utama dari pada hafalan. Akan tetapi, An-Nawawi berpendapat tidak mutlak, yang penting adalah renungan nya, jika dengan hafalan seseorang lebih dapat merenungkan makna nya dengan baik, tentu itu lebih baik.

j. Khusyu dan khudhu

Khusyu dan khudhu artinya merendahkan hati dan seluruh anggota tubuh kepada Allah SAW sehingga Al-Qur'an yang dibaca mempunyai pengaruh bagi pembacanya, ayat-ayat yang dibaca mempunyai pengaruh rasa senang, gembira, dan berharap ketika

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.

Zuharani (1983) Al-Qur'an keraguan. Al-Qur'an menghilangkan najis, kotoran, syirik dan kekafiran dari qolbu karena ia adalah sebagai petunjuk dan rahmat. Ini lah sebabnya bagi orang muslim diperlukan adanya rutinitas membac Al-Qur'an

Al-Qur'an adalah sumber ke-ilmuan yang menjadi petunjuk menuju keridhaan Ilahi. keautentikan al-qur'an disebut sebagai jaminan keaslian yang tidak bisa diubah oleh siapapun. Sesungguhnya kami yang menurunkan al-qur'an itu dan kami lah pemelihara-pemelihara nya (QS 5:9). Al-Qur'an juga merupakan petunjuk yang menerangkan baik dan buruk, yaitu untuk tujuan kemaslahatan umat manusia umumnya, kaum muslimin khususnya.

Al-Qur'an merupakan huda linnas *wabaiyinati minalhuda wal-furqan*, yaitu petunjuk bagi manusia yang menjelaskan berbagai petunjuk dan pembeda (baik dan buruk). Allah menurunkan Al-Qur'an autentik dengan sifat kemaha tauhan-Nya, kandungan Al-Qur'an meliputi berbagai aspek kehidupan manusia, tidak terkecuali dalam pemberian kode-kode dan ilmu pengetahuan (dalam Zakiah Daradjat, QS.5:9). Berbagai teori tentang ilmu pengetahuan terurai rapi dalam berbagai tempat seperti :

- 1) Teori tentang *expanding universe* (kosmos yang mengembang), dan langit itu kami bangun dengan kekuasaan (Kami) dan sesungguhnya kami benar-bener berkuasa (QS. Al-Zariyat 51:47)
- 2) Matahari adalah planet yang terpecah yang bercahaya sedangkan bulan adalah pantulan cahaya matahari, Dia-lah yang jadikan matahari bersinar dan bulan bercahaya dan ditetapkan-Nya manzilah-manzilah (tempat-

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.

tempat) bagi perjalanan bulan itu, supaya kaum mengetahui bilangan tahun dan perhitungan (waktu).

- 3) Pergerakan bumi mengelilingi matahari, gerakan lapisan-lapisan yang berasal dari perut bumi, serta pergerakan sama dengan pergerakan awan, dan kamu lihat gunung-gunung itu, kamu sangka ia berjalan sebagai jalannya awan. Begitulah perbuatan Allah yang membuat dengan kokkoh tiap-tiap sesuatu.
- 4) Bahwa manusia dari sebagian kecil seperma pria dan setelah yang fertilisasi (pembuahan) berdempet didinding rahim, dia diciptakan dari air yang dipancarkan, (QS. Al- Thariq 86: 6&7). Dan dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah (QS. Al-Alaq 96:2)

Al-Qur'an terdiri dari atas 114 surah, yang tersusun dari surah, yang tersusun dari surah Al-Fatiha sampai surah Al-Naas sebagai mana telah *tauqify* (ditetapkan oleh nabi atas petunjuk Allah). Jika dikaitkan dengan tempat turun nya Al-Quran, maka ayat-ayat Al-Qur'an terbagi menjadi dua, yaitu ayat *makiyah* dan ayat *madaniah*.

Ayat-ayat *makiyah* terdiri atas tiga perempat dari isi Al-Qur'an, pada umumnya mengandung keimanan, perbuatan baik buruk, pahala dan dosa, kisah para rosul, cerita umat terdahulu dan perumpamaan-perumpamaan. Adapun ayat-ayat *madaniyah* berbicara soal hidup kemasyarakatan, hukum-hukum perkawinan, waris, perjanjian dan perang.

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.

3. Nama-nama Al-Qur'an

Di dalam al-Qur'an terdapat banyak nama-nama al-Qur'an. Dibalik nama itu dapat memahami fungsi al-Qur'an.

- a. *Al-Qur'an*, nama yang paling populer adalah Al-Qur'an itu sendiri, Allah menyebutkannya 58 kali. Penyebutan berulang-ulang itu menjadi peringatan bagi manusia agar dapat memfungsikan Al-Qur'an sebagai bacaan agar mendapatkan petunjuk dalam hidup (QS 2: 185)
- b. *Al-Kitab*. Artinya, wahyu yang tertulis. Menurut Syaikh Abdullah Ad Diros, penamaan dengan Al-Kitab menunjukkan bahwa Al-Qur'an tertulis dalam mushaf dan hendaknya melekat di dalam hati. Rasulullah bersabda: *“Orang yang di dalam hatinya tidak ada sedikitpun Al-Qur'an, bagaikan rumah yang rusak”* (al-Hadist).
- c. *Al-Huda*; Artinya, petunjuk (QS 2:2). Sebagai petunjuk (al-Huda) merupakan fungsi utama dari diturunkannya Al-Qur'an (QS 2:185). Kita tidak dapat menjadikan Al Qur'an sebagai petunjuk jika kita tidak membaca dan memahaminya, mengamalkannya dengan baik.
- d. *Rahmah* berarti rahmat, terutama bagi orang-orang yang beriman (QS 17:82).
- e. *Nur*, berarti cahaya penerang. Konsekuensi dari pemahaman ini adalah dengan menjadikan Al-Qur'an sebagai cahaya yang menerangi jalan hidup kita (QS 5:15-16). Kita melihat tuntunan Al-Qur'an, kemudian melangkah dengan tuntunan itu.

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.

- f. *Ruh* berarti ruh sebagai penggerak (QS 16:2). Ruh menggerakkan jasad manusia dengan nama ini Allah SWT ingin agar Al-Qur'an dapat menggerakkan langkah dan kiprah manusia. Terutama perannya untuk memberikan peringatan kepada seluruh manusia bahwa tidak ada Ilah selain Allah.
- g. *Syifa'*; berarti obat (QS 10:57). Al-Qur'an merupakan obat penyakit hati dari kejahiliah, kemusyrikan, kekafiran dan kemunafikan. *Al-Haq*; berarti kebenaran (QS 2:147).
- h. *Al-Haq*; berarti kebenaran (QS 2:147).
- i. Bayan; berarti penjelasan atau penerangan (QS 3:138; 2:185).
- j. Mauizhoh; berarti pelajaran dan nasehat (QS 3:138). *Dzikir*; berarti yang mengingatkan (QS 15:9).
- k. *Naba'*; berarti berita (QS 16:89). Di dalam Al-Qur'an memuat berita-berita umat terdahulu dan umat yang akan datang.

4 Manfaat Al-Qur'an

Sebagian besar masyarakat zaman sekarang beerbeda sekali dengan tujuan penurunan Al-Quran sebenarnya. Sebagian mereka menyampul Al-Qur'an dengan bagus dan menyimpan nya di dinding rumah dan hanya sekali-kali dibaca. Sebagian lagi ada yang menjadikan Al-Qur'an sebagai jimat yang dianggap penangkal gangguan makhluk jahat.

Jika kita membaca proses kesejaraan turunnya Al-Qur'an, maka Al-Qur'an sebenarnya petunjuk manusia hidup di dunia. Bukan sebagai petunjuk

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.

hidup diakhirat, karena akhirat merupakan hasil dari kehidupan di dunia.
(keutamaan Al-Quran http.html)

Pada zaman Nabi masih hidup Al-Qur'an adalah petunjuk hidupnya.

Jika ditanya bagai mana akhlak Rasulullah, maka jawabnya adalah Al-Qur'an. Akhlak adalah segala perilaku manusia. Perilaku manusia meliputi perilaku politik, sosial ekonomi, pendidikan, budaya, dan Agama itu sendiri.

Adapun peranan Al-Qur'an dapat dirincikan sebagai berikut:

- a. Al-Qur'an berperan sebagai *hudan li an-naas* (petunjuk bagi manusia)
Al-Qur'an diturunkan pada bulan Ramadhan untuk petunjuk bagi manusia, penjelasan atas petunjuk dan pembeda antara yang *haq* dan *bathil*. (QS- Al-Baqorah (2):185).
- b. Al-Qur'an sebagai penjelas segala sesuatu untuk membimbing akal manusia, sebagai mana telah dijelaskan didalam Al-Qur'an pada pembukaannya menegaskan tidak ada keraguan didalamnya. (QS- Al-Baqorah (2):2).
- c. Sebagai obat bagi pemeliharaan jiwa manusia
Sebagai obat, Al-Qur'an dikhususkan bagi orang-orang yang beriman, sementara bagi orang zalim (hiyanat) tidak akan menjadi apa-apa kecuali kerugian (QS Al-israa (17):18). Al-Qur'an sebagai obat umumnya dipahami sebagai obat jiwa saja. Orang yang memperindah badan tentu baik, namun perlu disertai dengan memperindah jiwa.

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.

5 Adab Dalam Membaca Al-Qur'an

Sebagaimana sabda Nabi shallallohu 'alaihi wa sallam, "*Sebaik-baik kamu adalah orang yg mempelajari Al-Qur'an dan mengajarkannya.*" (HR. Bukhari). Ketika membaca Al-Qur'an, maka seorang muslim perlu memperhatikan adab-adab (At-Tibyan, hal. 58). Berikut ini untuk mendapatkan kesempurnaan pahala dalam membaca Al-Qur'an:

- a. Membaca dalam keadaan suci, dengan duduk yang sopan dan tenang

Dalam membaca Al-Qur'an seseorang dianjurkan dalam keadaan suci. Namun, diperbolehkan apabila dia membaca dalam keadaan terkena najis. Imam Haromain berkata, "*Orang yang membaca Al-Qur'an dalam keadaan najis, dia tidak dikatakan mengerjakan hal yang makruh, akan tetapi dia meninggalkan sesuatu yang utama.*" (At-Tibyan, hal. 58-59)

- b. Membacanya dengan pelan (*tartil*) dan tidak cepat, agar dapat menghayati ayat yang dibaca.

Rosulullah bersabda, "*Siapa saja yang membaca Al-Qur'an (khatam) kurang dari tiga hari, berarti dia tidak memahaminya.*" (HR. Ahmad dan para penyusun kitab-kitab Sunan) sebagian sahabat membenci pengkhataman Al-Qur'an sehari semalam, dengan dasar hadits di atas. Rosululloh telah memerintahkan Abdullah Ibnu Umar untuk mengkhatamkan Al-Qur'an setiap satu minggu (7 hari) (HR. Bukhori, Muslim). Sebagaimana yang dilakukan Abdullah bin Mas'ud, Utsman bin Affan, Zaid bin Tsabit, mereka mengkhatamkan Al-Qur'an sekali dalam seminggu

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.

- c. Membaca Al-Qur'an dengan khusyu', dengan menangis, karena sentuhan pengaruh ayat yang dibaca bisa menyentuh jiwa dan perasaan.

Alloh Ta'ala menjelaskan sebagian dari sifat-sifat hamba-Nya yang shalih, "*Dan mereka menyungkur atas muka mereka sambil menangis dan mereka bertambah khusyu'.*" (QS. Al-Isra': 109). Namun demikian tidaklah di isyariatkan bagi seseorang untuk pura-pura menangis dengan tangisan yang dibuat-buat.

- d. Membaguskan suara ketika membacanya

Sebagaimana sabda Rosululloh shallallohu 'alaihi wa sallam, "*Hiasilah Al-Qur'an dengan suaramu*" (HR. Ahmad, Ibnu Majah dan Al-Hakim). Di dalam hadits lain dijelaskan, "*Tidak termasuk umatku orang yang tidak melagukan Al-Qur'an*" (HR. Bukhari dan Muslim). Maksud hadits ini adalah membaca Al-Qur'an dengan susunan bacaan yang jelas dan terang makhroj hurufnya, panjang pendeknya bacaan, tidak sampai keluar dari ketentuan kaidah tajwid. Dan seseorang tidak perlu melenggok-lenggokkan suara di luar kemampuannya.

- e. Membaca Al-Qur'an dimulai dengan isti'adzah

Alloh Subhanahu wa Ta'ala berfirman yang artinya, "*Dan bila kamu akan membaca Al-Qur'an, maka mintalah perlindungan kepada Alloh dari (godaan-godaan) syaithan yang terkutuk.*" (QS. An-Nahl: 98). Membaca Al-Qur'an dengan tidak mengganggu orang yang sedang shalat, dan tidak perlu membacanya dengan suara yang terlalu keras atau di

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.

tempat yang banyak orang. Bacalah dengan suara yang lirih secara *khusyu*'.

Rosululloh *shollallohu* 'alaihiwasallam bersabda, “Ingatlah *bahwasanya setiap dari kalian bermunajat kepada Rabbnya, maka janganlah salah satu dari kamu mengganggu yang lain, dan salah satu dari kamu tidak boleh bersuara lebih keras daripada yang lain pada saat membaca (Al-Qur'an).*” (HR. Abu Dawud, Nasa'i, Baihaqi dan Hakim).

6. Teknik Membaca Al-Quran

Dalam sistem pembacaan Al Qur'an, ada dua disiplin ilmu yang menjadi inti pembelajarannya: (1) *ilmu Tajwid*; (2) *ilmu Qiraat*. Dua disiplin ilmu ini saling terkait satu sama lain. Keduanya merupakan alat baca terhadap Al-Qur'an yang selayaknya diketahui dan dipelajari oleh setiap muslim. Berikut peta pembelajaran dua disiplin ilmu tersebut:

a. Ilmu Tajwid

1) Pengertian Ilmu Tajwid

Secara etimologi terma “Tajwid” diambil dari kata *Jawwada-Yujawwidu (Jaudah)*; yang berarti baik, bagus, memperbaiki, kualitas. Ilmu Tajwid adalah ilmu cara baca al-Qur'an secara tepat, yaitu dengan mengeluarkan bunyi huruf dari asal tempat keluarnya (*makhraj*), sesuai dengan karakter bunyi (*sifat*) dan konsekuensi dari *sifat* yang dimiliki huruf tersebut, mengetahui di mana harus berhenti (*waqf*) dan di mana harus memulai membacanya kembali (*ibtida*)

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.

2) Tujuan dan Hukum Pembelajaran Ilmu Tajwid

Tujuan adanya ilmu Tajwid adalah agar umat Islam bisa membaca al-Qur'an sesuai dengan bacaan yang diajarkan Rasulullah saw dan para sahabatnya, sebagaimana al-Qur'an diturunkan. Oleh karena itu, hukum pembelajaran ilmu Tajwid adalah wajib bagi setiap pembaca al Qur'an. Salah satu dalilnya adalah Q.S. al Muzzammil: 4.

“bacalah Al Quran itu dengan perlahan-lahan.”

3) Peringkat-Peringkat Pembacaan Al Qur'an

Dalam pembacaan al-Qur'an dikenal empat tingkatan bacaan:

- a) *Tahqiq*, yaitu pembacaan dengan sangat teliti, pelan dan hati-hati, sesuai dengan garis-garis yang ditentukan dalam ilmu Tajwid. B.
- b) *Hadr*, yaitu pembacaan dengan tingkat kecepatan tinggi namun tetap mempertahankan hukum-hukum bacaan yang dibenarkan.
- c) *Tadwir*, yaitu satu tingkatan baca antara *tahqiq* dan *hard*, sesuai dengan bacaan mayoritas imam Qiraat, karena masih memanjangkan bacaan *Mad Munfahil* walaupun tidak sampai pada tingkatan *isyba'* (panjang sekali).
- d) *Tartil*, yaitu pembacaan tenang dan tadabbur, dengan tingkat kecepatan standar, sehingga pembaca bisa maksimal memenuhi setiap hukum bacaan dan sifat-sifat huruf yang digariskan

4) Hukum-Hukum Bacaan

a) Hukum Nun Mati dan Tanwin

Yang dimaksud *nun* mati adalah huruf *nun* yang tidak menerima tanda-tanda vokal yaitu *harakat fathah, kasrah,*

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.

dlammah. Pembacaan ataupun penulisan huruf ini menjadi “mati” karena memiliki tanda consonantal yang dikenal dengan nama *sukun*, seperti *lan*, *an*, *in*. Yang dibahas dalam ilmu Tajwid adalah, apabila ada huruf *nun* mati atau tanda *tanwin* dalam frase-frase al Qur’an, maka huruf Hijaiyyah yang berada setelahnya memiliki hukum atau cara baca yang berbeda-beda:

- b) *Idzhar* (dibaca jelas); apabila ada *nun* mati/*tanwin* bertemu huruf-huruf *halqiah* (makhraj nya ditenggoroka), yaitu huruf; ح, خ, ع, غ, هـ, ء. Contoh: مَنْ أَمَّنْ
- c) *Idgham* (dibaca masuk, yaitu memasukkan bacaan huruf pertama ke dalam huruf kedua, sehingga pembacaannya seperti satu huruf yang bertasydid). *Idgham* dalam ilmu Tajwid dibagi menjadi dua:
 - d) *Idgham bi Ghunnah* (*Idgham* dengan mengeluarkan dengung), yaitu jika ada *nun* mati / *tanwin* bertemu 4 huruf ini: م, ن, ي, و.
 - e) *Idgham bi la Ghunnah* (*Idgham* tanpa dengung), yaitu jika ada *nun* mati / *tanwin* bertemu huruf: ل, ر. Contoh: مَنْ لَدُنْكَ

b. Ilmu Qiraat

Ilmu Qiraat adalah ilmu yang mempelajari ragam cara baca al Qur’an, yang dinukil secara mutawatir, beserta pengetahuan tentang pembawa bacaannya (imam/rawi). Berikut cara baca Al-Qur’an menurut ilmu tajwid dibagi menjadi 4 yaitu:

1. Tahqiq (تحقيق)

Secara bahasa artinya yakin, yaitu membaca dengan tempo lambat dengan tetap memenuhi hak-hak tajwid, termasuk Mad, Tasydid, I’rob, Makhorijul khuruf

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.

dan sifat- sifatnya, sehingga seseorang dapat menuliskan apa yang ia dengar dari si pembaca. Bacaan lambat seperti ini sering dipakai ketika mengikuti Musabaqoh Tilawatil Qur'an.

2. Tartil (ترتيل)

Secara bahasa artinya adalah rapi, yakni membaca dengan kecepatan sedang dengan tetap memenuhi hak- hak tajwid, termasuk Mad, Tasydid, I'rob, Makhoriul khuruf dan sifat- sifatnya. Bacaan sedang (tartil) ini sering dilakukan oleh seorang Imam ketika memimpin sholat. Bedakan istilah Tartil dalam makna tingkatan sedang dalam kecepatan membaca Al- Qur'an ini dengan makna kalimat Tartil sebagaimana dimaksud dalam ayat Q.S. Al-Muzzammil 73:4, yang berhubungan dengan membaguskan bacaan Al- Qur'an.

3. Tadwir (تدوير)

Secara bahasa artinya berkeliling, yakni membaca dengan agak cepat, lebih cepat dari bacaan Tartil. Tapi lebih lambat dari bacaan Khadar dengan tetap memenuhi hak- hak tajwid, termasuk Mad, Tasydid, I'rob, Makhoriul khuruf dan sifat- sifatnya. Bacaan Tadwir sering dilakukan ketika tadarrus Al- Qur'an ketika Romadhon.

4. Khadar (حدر)

Artinya secara bahasa adalah mengelinding. Yakni bacaan amat cepat dengan tetap memenuhi hak- hak tajwid, termasuk Mad, Tasydid, I'rob, Makhoriul khuruf dan sifat- sifatnya. Bacaan Khadar sering dipakai oleh para penghafal Al- Qur'an ketika mereka mengkhhatamkan membaca Al- Qur'an

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

kurang lebih dalam satu hari tammat. Kecepatan rata- rata mereka adalah $\frac{1}{4}$ jam dalam 1 juz.

2. Pengertian Tafsir

Tafsir Al-Qur'an al-Karim berarti penjelasan penjelasan tentang kalam Allah Swt. Dengan memberi pengertian mengenai pemahaman kata-kata dan susunan kalimat dalam al-Qur'an. Lebih lanjut syubarsyi (1999:7) penambahan bahwa terminologi kata tafsir dikalangan ulama tafsir mempunyai dua pengertian:

- a. Penjelasan tentang kalam Allah Swt, dengan memberi pengertian mengenai pemahaman kata demi kata dan susunan kalimat yang terdapat dalam Al-Qur'an.
- b. Tafsir merupakan ilmu badi yaitu salah satu cabang ilmu sastra arab yang mengutamakan keindahan makna dalam penyusunan kalimat. Tafsir menduduki peranan penting dalam memahami Al-Qur'an karenan kedangkalan seseorang hnya mampu memahami suatu maksud pembicaraan dan kehendak orang lain dengan cara penguraian kata secara terperinci.

Jelasnya suatu kata tafsir adalah suatu kata yang menunjukkan suatu yang khusus dalam islam yang ditujukan menafsirkan Al-Qur'an dan begitu pula tentang ilmu tafsir sebagai salah satu cabang dari *ulumu Al-Qur'an* (Hamdani, 1995:12). Dikenal secara populer dalam islam, yaitu ilmu Al-Qur'an dan tafsir (Syubarsyi, 1999:8). Selanjutnya Rachman (2000:48) menambahkan secara singkat ilmu tafsir dapat dikatakan sebagai ilmu komentar Al-Qur'an. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ilmu tafsir bertujuan untuk menguraikan

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 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.

dan menerangkan kata atau kalimat yang ada dalam Al-Quran agar dapat dihadapi oleh mereka yang belum mendalami isi Al-Qur'an.

Melihat kedudukan objek ilmu tafsir yang tinggi dan mulia, yaitu Al-Qur'an, maka ilmu ini dengan sendirinya akan menjadi lebih terpadang dan tidak semua ulama mampu menjadi seorang *mufassir*. Menurut imam Al-Ashfahany (dalam Rachman, 2000): "karya yang termulia dan usaha manusia yang terpuji adalah menafsirkan Al-Qur'an serta mentawilkannya". Al-Ashfahany berkata demikian karena ia beranggapan bahwa nilai suatu karya itu tergantung pada bidang karya yang ditekuninya.

Rachman (2000) mengatakan bahwa dikalangan ulama salaf dan khalaf tafsir dibagi kedalam tiga kriteria besar, yaitu:

- 1) Tafsir ar-Riwayah lazim disebut naql atau tafsir bi al-ma'tsur.
- 2) Tafsir Dirayah lazim disebut dengan tafsir bi ar-ra'y (tafsir akal).
- 3) Tafsir isyary lazzim disebut dengan tafsir isyary.

5 Intensitas Membaca Al-quran beserta Tafsirannya

1. Definisi Intensitas

Intensitas dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2011) diartikan sebagai keadaan ukuran atau besar intensnya atau tingkatan seberapa sering melakukannya. Sedangkan Tarigan (1978) mendefinisikan membaca adalah suatu proses yang dilakukan serta dipergunakan oleh pembaca untuk memperoleh pesan yang disampaikan melalui bahasa tertulis. Kemudian Al-Qur'an adalah kalam Allah SWT yang merupakan mukjizat yang diturunkan pada Nabi Muhammad SAW. Di dalam Al-Qur'an, banyak ayat-ayat Al-Qur'an yang memberi dorongan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

kepada manusia untuk mempergunakan akalny.

Berdasarkan pengertian-pengertian yang ada diatas, dapat disimpulkan bahwa Intensitas membaca ayat suci Al-Qur'an adalah tingkat keseringan dan pemahaman seseorang dalam membaca kitab suci yang diciptakan oleh Allah SWT, yang di dalamnya berisi petunjuk- petunjuk untuk manusia. Ketika seseorang menggunakan akalny dalam menghadapi suatu permasalahan dengan berbekal pengetahuan yang tidak dapat disangkal lagi kebenarannya yaitu Al-Qur'an, maka seseorang tersebut akan memiliki keyakinan yang lebih dalam menghadapi suatu permasalahan.

Membaca ayat suci Al-Qur'an merupakan salah satu aktivitas yang dapat di lihat intensitasnya. Sehingga dari aspek intensitas yang dituliskan Frisnawati (dalam Ajzen, 1991), terkait dengan penelitian ini yaitu intensitas membaca ayat suci Al-Qur'an maka aspek intensitas membaca ayat suci Al-Qur'an, adalah:

a) Perhatian

Perhatian dalam membaca ayat suci Al-Qur'an berarti berupa tersitanya perhatian maupun waktu dan tenaga seseorang untuk membaca ayat suci Al-Qur'an.

b) Penghayatan

Penghayatan dalam membaca ayat suci Al-Qur'an berarti meliputi pemahaman dan penyerapan terhadap isi dan kandungan dari ayat yang dibaca, kemudian dijadikan informasi baru yang disimpan sebagai pengetahuan. Karena saat membaca Al- Qur'an yang disertai pemahaman arti atau isi maka akan menimbulkan interpretasi dan pemikiran dari ayat yang

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.

dibaca, kemudian pemahaman arti tersebut dilakukan dengan tujuan agar manusia mampu mengamalkan segala perintah yang tertulis dalam Al-Qur'an, seperti dalam sabda Rasulullah:

“Sebaik-baiknya kalian adalah yang mempelajari Al-Qur'an dan mengamalkannya”.

c) Frekuensi

Membaca ayat suci Al-Qur'an dapat berlangsung dalam frekuensi yang berbeda-beda, dapat sehari sekali, satu minggu sekali atau satu bulan sekali, tergantung dari individu.

d) Durasi

Membaca ayat suci Al-Qur'an membutuhkan waktu, lamanya selang waktu yang dibutuhkan untuk membaca ayat suci Al-Qur'an. Sehingga yang terpenting dalam intensitas membaca ayat suci Al-Qur'an selain tingkat keseringannya, adalah pemahaman tentang isi dari ayat yang dibaca sehingga seseorang dapat mengamalkannya dalam kehidupan.

C. Kerangka Berfikir

Permasalahan yang dialami oleh siswa tidak hanya terjadi dengan anggota keluarga atau orang tua, tetapi juga terjadi di lingkungan sekolah tempat mereka menuntut ilmu pengetahuan. Ketatnya kompetisi di antara siswa menyebabkan kondisi stres semakin berpotensi terjadi kepada siswa. Archer dan Carril (2003) mengatakan bahwa kompetisi, kebutuhan untuk tampil, dapat menyebabkan stres bagi siswa. Selain itu hubungan yang kurang baik dengan guru dan teman-teman dilingkungan sekolah, juga bisa mengakibatkan munculnya

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.

konflik dan menjadi penyebab stres, sehingga rata-rata siswa semester awal sampai kenaikan kelas mengalami masalah yang mengakibatkan kondisi stres kepada diri mereka.

Menurut, stres merupakan respon adaptif terhadap situasi yang dirasakan menantang atau mengancam kesehatan seseorang. Salah satu variabel yang dapat diasumsikan dapat membantu seseorang mengatasi stres adalah agama. Salha satu pedoman jaran agama dan diyakini sebagai firman dan pedomannya adalah Al-Qur'an. Al-Qur'an sebagai obat, Al-Qur'an dikhususkan bagi orang-orang yang beriman, sementara bagi orang-orang zalim (hiyanat) tidak akan menjadi apa-apa kecuali kerugian (qs Al-Israa (17):18). Al-Qur'an sebagai obat umumnya dipahami sebagai obat jiwa, dengan demikian maka siswa dapat menjadikan Al-Qur'an sebagai alat untuk mengatasi permasalahan stres yang terjadi pada mahasiswa. Sehubungan Al-Qur'an menggunakan bahasa Arab maka jika kita hanya sekedar membacanya da tidak mengetahui arti maka siswa tidak akan dapat mempertahankan manfaat dari Al-Qur'n trsebut.

Membaca Al-Qur'an dengan membaca tafsir atau arti dari bacaan Al-Qur'an akan memudahkan siswa untuk mendapatkan makna yang terkandung didalan Al-Qur'an tersebut yang akan membuat ketenangan jiwa bagi siswa dan membuat mereka terhindar dari stres.

D. Hipotesis

Berdasarkan pemaparan kerangka pemikiran di atas, maka penelitian mengkaji hipotesis penelitian yaitu “terdapat hubungan antara intensitas

membaca Al-Qur'an beserta tafsirnya terhadap penurunan stres pada siswa SMPN 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan”.

A. Stres-----	9
1. Pengertian Stres.....	9
2. Aspek-aspek Stres	11
3. Cara Mencegah Stres.....	12
4. Faktor Penyebab Munculnya Stres.....	12
5. Sumber-sumber Stres	14
6. Pengelolaan Stres	15
7. Jenis Stres.....	17
8. Tahapan Stres	19
9. Reaksi Terhadap Stres.....	22
B. Intensitas Membaca Al-Qur'an Beserta Tafsirnya.....	25
1. Pengertian AL-Qur'an.....	25
2. Adab Memabaca AL-Qur'an	26
3. Nama nama al-Qur'an	33
4. Manfaat AL-Qur'an	34
5. Adab Dalam Membaca AL-Qur'an	36
6. Teknik Membaca.....	38
C. Kerangka Berpikir	44
D. Hipotesis	45

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.