

**HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP MOTIVASI SANTRI
DALAM MENGHAFAAL AL QURAN DI PONDOK PESANTREN AL
ISHLAH DEMAK**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Dalam Ilmu Ushuluddin Dan Humaniora
Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi

Disusun oleh:

TAHNIATUL MARWAH

NIM: 1804046066

**TASAWUF DAN PSIKOTERAPI FAKULTAS USHULUDDIN DAN
HUMANIORA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2025

**HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP MOTIVASI SANTRI
DALAM MENGHAFAAL AL QURAN DI PONDOK PESANTREN AL
ISHLAH DEMAK**



SKRIPSI

Digunakan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Agama dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

TAHNIATUL MARWAH

NIM: 1804046066

Semarang, 19 Juni 2025

Disetujui Oleh

Pembimbing

Oti Jembarwati, S.Psi., M.A

NIP. 197505082005012001

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tahniatul Marwah
NIM : 1804046066
Jurusa : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Judul : “Hubungan Tingkat Stres terhadap Motivasi Santri dalam Menghafal Al Quran di Pondok Pesantren Al Ishlah Demak”

Dengan penuh tanggung jawab dan kejujuran, penulis menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil penelitian peneliti sendiri dan belum pernah diterbitkan oleh oranglain guna memperoleh gelar Sarjana Strata-1. Demikian juga bahwa skripsi ini tidak berisi pemikiran oranglain kecuali yang dicantumkan dalam referensi sebagai bahan rujukan dalam penulisan skripsi.

Demikian deklarasi ini penulis membuat dengan sebenar-benarnya.

Semarang, 19 Juni 2025

Penulis



Tahniatul Marwah

NIM.1804046066

NOTA PEMBIMBING

Lampiran : -

Hal : Naskah

Skripsi

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo

Di Semarang

Assalamu'alaikum Wr Wb

Setelah kami mengadakan koreksi dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Tahniatul Marwah

NIM : 1604046066

Program : S.1 Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : “Hubungan Tingkat Stres terhadap Motivasi Santri dalam
Menghafal Al Quran di Pondok Pesantren Al Ishlah Demak”

Dengan ini mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqosahkan.

Atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr Wb

Semarang, 19 Juni 2025

Pembimbing



Oti Jembarwati, S.Psi.,M.A

NIP. 197505082005012001

HALAMAN PENGESAHAN



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**

Jalan. Prof. Dr. Hamka Km.01, Ngaliyan, Semarang 50189,
Telepon (024) 7601294, Website: ushuluddin.walisongo.ac.id

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi di bawah ini atas:

Nama : Tahniatul Marwah

NIM : 1804046066

Judul : Hubungan Tingkat Stres terhadap Motivasi Santri dalam Menghafal Al Quran
di Pondok Pesantren Al Ishlah Demak

Telah di munaqasyahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo Semarang, pada: Kamis, 26 Juni 2025 dan telah diterima sebagai salah satu
syarat guna memperoleh gelar Sarjana Agama dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

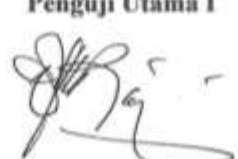
Ketua Sidang


Sri Rejeki, S.Sos.I., M.Si.
NIP. 19790304 200604 2 001

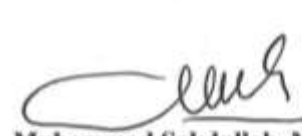
Sekretaris Sidang


Bahroon Anshori, M.Ag.
NIP. 19750503 200604 1 001

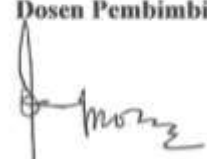
Penguji Utama I


Prof. Dr. Arikhah, M.Ag.
NIP. 19691129 199603 2 002

Penguji Utama II


Muhammad Sakdullah, M.Ag.
NIP. 19851223 201903 1 009

Dosen Pembimbing


Oti H Jembarwati, S.Psi., M.A
NIP. 197505082005012001

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya”

-

Kita terlalu sering menuntut hasil tanpa memahami proses

Padahal ayat demi ayat datang untuk menyembuhkan

Bukan membebani.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi dimaksudkan dengan pengubahan huruf dari abjad satu ke abjad lain. Transliterasi Arab-Latin adalah pengubahan huruf Arab dengan huruf Latin beserta dengan perangkatnya. Pada penulisan ini, pedoman transliterasi Arab-Latin berpedoman pada:

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin
ا	Alif	a
ب	Ba	b
ت	Ta	t
ث	Tsa	ts
ج	Jim	j
ح	Ha	h
خ	Kha	kh
د	Dal	d
ذ	Zal	dz
ر	Ra'	r
ز	Zai	z
س	Sin	s
ش	Syin	sy
ص	Shad	sh
ض	Dhad	dh
ط	Tha	th
ظ	Dha	zh
ع	'Ain	`a
غ	Gain	gh
ف	Fa	f
ق	Qaf	q
ك	Kaf	k
ل	Lam	l
م	Mim	m
ن	Nun	n
و	Wau	w
ه	Ha	h
ء	Hamzah	a
ي	Ya	y

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, sebagaimana vokal bahasa Indonesia, mencakup atas vokal tunggal, vokal rangkap, serta vokal panjang (maddah).

a. Vokal Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ـَ	Fathah	a	a
ـِ	Kasrah	i	i
ـُ	Dammah	u	u

b. Vokal Rangkap

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ـَـيْ ...	Fathah dan ya	ai	a dan i
ـَـوْ ...	Fathah dan wau	au	a dan u

c. Vokal Panjang (Maddah)

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ـَ ... ا ...	Fathah dan alif atau ya	ā	a dan garis di atas
ـِ ... ي ...	Kasrah dan ya	ī	i dan garis di atas
ـُ ... و ...	Dammah dan wau	ū	u dan garis di atas

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, atas rahmat, taufiq dan hidayah serta inayah-Nya, alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Shalawat serta salam semoga senantiasa kita haturkan kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad saw serta para pengikutnya, dengan keteladanan, kesabaran serta keberaniannya membawa agama Islam yang mampu merubah dunia dari kegelapan hingga terang benderang dengan kedamaian dan penuh kasih sayang

Skripsi yang berjudul “*Hubungan Tingkat Stres terhadap Motivasi dalam menghafal Al Quran di Pondok Pesantren Al Ishlah Demak*” disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata (S.1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran-saran dari banyak pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Nizar Ali, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Dr. Mokh. Sya'roni, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Ibu Sri Rejeki S.Sos.I.,M.Si selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi serta selaku Wali Dosen yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan banyak arahan selama kuliah berlangsung dari semester satu hingga selesainya skripsi ini.
4. Bapak Royanulloh, M.Psi.T selaku Sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.
5. Ibu Oti Jembarwati, S.Psi, MA selaku Dosen Pembimbing, yang telah bersedia meluangkan waktu, pikiran dan tenaganya, untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.

6. Bapak dan ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, atas segala kesabaran dan keikhlasannya dalam membimbing penulis dan membagikan ilmu-ilmunya kepada penulis, dan seluruh karyawan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
7. Pengasuh, Pengurus, dan seluruh santri Pondok Pesantren Al Ishlah Demak yang telah membantu penulis dalam kelancaran penulisan skripsi ini
8. Kepada seluruh Mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dan Mahasiswa prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018 sebagai teman seperjuangan serta
9. Khususnya kepada kedua orang tuaku bapak Solekan dan Zumlihah yang selalu mendoakan dan menerima apapun dan bagaimanapun kondisi anak-anaknya, serta memberikan motivasi, dukungan dan semangat sehingga saya dapat menyelesaikan studi S.1 dan pembuatan skripsi ini.
10. Saudara-saudara kandung kakak Muhammad Anshori, Muhammad Zainur Rifqi, Khoifatul Fatkiyah serta kerabat penulis yang telah memberikan semangat dalam proses penulisan skripsi ini.
8. Kepada teman-temanku, Durotun Nafisah, Ayu Sofiyatul Muniroh, Nuriya Laila yang dengan suka rela membantu penulis dalam hal sarana prasarana serta menghibur dan memberikan semangat kepada penulis
9. Kepada semua pihak yang telah membantu penulis, yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Kepada mereka semua, skripsi ini penulis persembahkan dan penulis ucapkan banyak terima kasih pada akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, namun penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis sendiri dan bagi pembaca.

Semarang, 19 Juni 2025

Penulis

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized 'T' and 'M' with a horizontal line crossing through them.

Tahniatul Marwah

NIM. 1804046066

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
DEKLARASI KEASLIAN	iii
NOTA PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	ix
DAFTAR ISI	xii
ABSTRAK	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. RUMUSAN MASALAH	6
C. TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN.....	6
D. TINJAUAN PUSTAKA	7
E. SISTEMATIKA PENULISAN	11
BAB II LANDASAN TEORI	13
A. KONSEP STRES.....	13
1. Definisi Stres.....	13
2. Penyebab Stres (Stresor)	15
3. Gejala Stres	17
4. Tahapan Stres	18
5. Tingkat dan Bentuk Stres	22
6. Aspek-aspek Stres.....	24
7. Dampak Stres	27
B. KONSEP MOTIVASI.....	29
1. Definisi Motivasi	29
2. Jenis-jenis Motivasi	36

3.	Aspek-aspek Motivasi.....	37
4.	Santri.....	42
5.	Hubungan Stres dengan Motivasi	44
C.	HIPOTESIS	45
BAB III METODE PENELITIAN.....		47
A.	JENIS PENELITIAN	47
B.	IDENTITAS PENELITIAN	47
C.	DEFINISI OPERASIONAL VARIABEL	48
D.	POPULASI DAN SAMPEL	50
1.	Populasi.....	50
2.	Sampel	50
E.	METODE PENGUMPULAN DATA	51
F.	UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS	55
1.	Uji Validitas	55
2.	Uji Reliabilitas	57
G.	TEKNIK ANALISA DATA.....	59
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		61
A.	KANCAH PENELITIAN.....	61
1.	Sejarah Pondok Pesantren Al Ishlah Demak.....	61
2.	Gambaran Umum Responden.....	63
B.	DESKRIPTIF PENELITIAN	64
C.	PENGUJIAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	70
D.	PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN.....	72
BAB V PENUTUP.....		76
A.	KESIMPULAN	76
B.	SARAN-SARAN.....	77
DAFTAR PUSTAKA.....		78
LAMPIRAN.....		81
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....		112

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan motivasi santri dalam menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Ishlah Demak. Latar belakang penelitian ini didasari oleh fenomena bahwa sebagian santri mengalami tekanan dalam proses menghafal Al-Qur'an, baik karena tuntutan hafalan, keterbatasan waktu, maupun pembagian fokus antara sekolah dan kegiatan pesantren. Berdasarkan wawancara singkat yang dilakukan pada tanggal 4 April 2025, sebanyak 6 dari 10 santri mengaku mengalami stres saat proses menghafal yang berdampak pada menurunnya semangat mereka.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel penelitian berjumlah 45 santri. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi *Spearman*. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar -0,032 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,835 ($> 0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan motivasi santri dalam menghafal Al-Qur'an.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres yang dialami santri tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan motivasi mereka dalam menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Ishlah Demak.

Kata kunci: tingkat stres, motivasi, menghafal Al-Qur'an, santri, pondok pesantren

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is a relationship between stress levels and students' motivation in memorizing the Qur'an at Al-Ishlah Islamic Boarding School, Demak. The background of this research is based on the phenomenon that some students experience pressure in the process of memorizing the Qur'an, due to demands for memorization targets, limited time, and the need to divide focus between school and religious activities. Based on a brief interview conducted on April 4, 2025, six out of ten students admitted to experiencing stress during the memorization process, which affected their enthusiasm.

This research uses a quantitative method with a correlational approach. The sample consisted of 45 students. The data were analyzed using the Spearman correlation test. The analysis results show a correlation coefficient of -0.032 with a significance value (p) of 0.835 (> 0.05), indicating that there is no significant relationship between stress levels and students' motivation in memorizing the Qur'an.

It can be concluded that the stress levels experienced by students are not significantly related to their motivation to memorize the Qur'an at Al-Ishlah Islamic Boarding School, Demak.

Keywords: stress level, motivation, Qur'an memorization, students, Islamic boarding school

DAFTAR TABEL

Tabel 1: Tabel Definisi Operasional.....	48
Tabel 2: skala likert	52
Tabel 3: Skala Tingkat Stress	54
Tabel 4: Skala Motivasi.....	55
Tabel 5: Rangkuman Analisis Reliabilitas Instrument	59
Tabel 6: Jadwal Kegiatan Santri Putri	63
Tabel 7: Uji Deskripsi Data Penelitian.....	65
Tabel 8: Skor Total Tingkat Stres	68
Tabel 9: Skor Total Motivasi	69
Tabel 10: Klasifikasi Hasil Analisis Deskriptif Data	70
Tabel 11: Uji Korelasi Hipotesis	71
Tabel 12: Pengambilan Keputusan (Correlation Coefficient)	71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Tingkat Stres.....	81
Lampiran 2	84
Lampiran 3	86
Lampiran 4	91
Lampiran 5	99
Lampiran 6	100
Lampiran 7	109
Lampiran 8	110

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Menghafal Al Quran merupakan bentuk ibadah sekaligus cita-cita luhur yang sangat dijunjung tinggi dalam ajaran Islam. Aktivitas ini menuntut kesungguhan, kedisiplinan, dan ketekunan dalam menjaga serta mempertahankan hafalan. Namun dalam praktiknya, proses menghafal Al Quran sering kali tidak berjalan mulus. Banyak santri yang Menjalani berbagai rintangan, baik yang bersumber dari faktor internal maupun pengaruh eksternal lingkungan sekitar, yang dapat menghambat kelancaran hafalan maupun keberhasilan dalam mempertahankannya. Kondisi tersebut berpotensi memunculkan tekanan psikologis yang dalam banyak kasus dapat berkembang menjadi stres.

Stres merupakan fenomena umum yang dialami oleh hampir seluruh lapisan masyarakat, tanpa memandang usia, profesi, atau latar belakang sosial. Mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa, hingga lanjut usia, semuanya berisiko mengalami stres sebagai bagian dari respons alami terhadap tekanan atau perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Artinya, stres merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari dinamika kehidupan manusia, termasuk dalam konteks kegiatan keagamaan seperti menghafal Al Quran. Bahkan santri yang menjalani aktivitas keagamaan secara intensif pun tidak lepas dari kemungkinan mengalami tekanan psikologis. Secara umum, stres dipahami sebagai suatu bentuk reaksi baik fisik maupun emosional yang muncul ketika seseorang dihadapkan pada perubahan atau tuntutan lingkungan yang memerlukan adaptasi. Dalam situasi tertentu, perubahan tersebut dapat menjadi beban yang menantang kemampuan individu untuk menyesuaikan diri. Bagi para santri, tekanan hafalan, tuntutan waktu, serta ekspektasi yang tinggi dari lingkungan pondok maupun keluarga dapat menjadi faktor pemicu munculnya stres dalam proses belajar mereka.

Stres dapat dipahami sebagai suatu keadaan tegang yang memengaruhi stabilitas emosi, cara berpikir, dan kondisi fisik individu secara keseluruhan. Keadaan ini timbul sebagai bentuk reaksi atas tekanan yang sedang dialami dan dapat mengganggu fungsi psikologis maupun fisiologis individu dalam melaksanakan rutinitas hariannya.¹ Stres juga dapat dipahami sebagai respons adaptif yang muncul sebagai reaksi terhadap tekanan eksternal yang menuntut penyesuaian psikologis dan fisik secara simultan. Respons ini sangat dipengaruhi oleh karakteristik pribadi serta mekanisme psikologis individu dalam merespons situasi yang penuh tuntutan.² Stres dapat dimaknai sebagai suatu proses penilaian internal yang dilakukan individu terhadap suatu peristiwa, di mana peristiwa tersebut dipersepsi sebagai ancaman, tantangan, atau bahaya. Sebagai respons, individu akan memberikan reaksi yang muncul secara menyeluruh, meliputi aspek fisiologis, emosional, kognitif, hingga perilaku.³ Menurut pandangan Laurence Siegel dan Irving M. Lane, “segala sesuatu yang menimbulkan ancaman pada organisme”. Sedangkan menurut Santrock “stres adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stresor), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (coping)”.⁴

Stres dapat dialami oleh semua orang salah satunya adalah santri. Menurut pengakuan santri pada wawancara singkat yang dilakukan pada jumat 4 april 2025, 6 dari 10 santri di Pondok Pesantren Al Ishlah Demak mengaku mengalami stres dalam proses menghafal Al Quran. Faktor penyebab stres yang biasanya dihadapi oleh santri adalah tuntutan capaian hafalan, target waktu, dan fokus yang terbagi sehingga menghambat santi

¹ T Hani Handoko, *Manajemen Personalita dan Sumber Daya Manusia*, (Yogyakarta: BPFE 2001) h. 200 dalam Gusti Yuli Asih dkk, *Stres Kerja* (Semarang: Semarang University Press 2018) h. 1

² Kreitner, R., & Kinicki, A. (2005). *Organizational Behavior* (7th ed., hlm. 589). New York: McGraw-Hill.

³ Robert S. Feldman, *Understanding Psychology*, edisi 3 (New York: McGraw-Hill, 1989), hlm. 689.

⁴ John Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja*, edisi keenam (Jakarta: Erlangga, 2003) h.557

dalam proses menghafal Al Quran yang kemudian menurunkan semangat santri dalam menghafal Al Quran di Pondok Pesantren Al Ishlah demak. Adapun faktor lain seperti rasa malas dan bosan, tingginya harapan keluarga, serta aktivitas lain santri seperti sekolah dan mengajar yang membuat santri kesulitan mengatur waktu. Tekanan-tekanan yang datang dari dua arah ini berpotensi menimbulkan stres yang dapat menurunkan motivasi santri dalam menghafal Al Quran.

Stres merupakan pengalaman yang bersifat individual dan subjektif, karena respons terhadap tekanan sangat bergantung pada persepsi dan kondisi pribadi masing-masing individu. Dalam kajian psikologi, stres diklasifikasikan ke dalam empat jenis utama, yaitu *eustres*, *distres*, *hiperstres*, dan *hipostres*. *Eustres* merujuk pada jenis stres yang memberikan dampak positif dan konstruktif, karena dapat meningkatkan semangat, fokus, serta mendorong pencapaian kinerja yang optimal. Sebaliknya, *distres* merupakan bentuk stres yang bersifat negatif, yang justru menimbulkan gangguan, beban mental, dan penurunan fungsi individu dalam menjalankan aktivitasnya.

Bagi para santri yang tengah menempuh proses menghafal Al-Qur'an, stres yang bersifat positif atau *eustres* dapat menjadi pemacu semangat dalam meningkatkan hafalan. Kondisi ini mampu menumbuhkan motivasi internal untuk menghafal dengan lebih baik, lebih lancar, dan lebih cepat dalam menyelesaikan target hafalan. Dalam konteks ini, stres tidak selalu dipandang sebagai beban, melainkan juga sebagai energi psikis yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan produktivitas belajar dan spiritualitas.

Salah satu harapan wali santri yang anaknya belajar di Pondok Pesantren dan menghafal Al Quran adalah agar anaknya cepat menyelesaikan hafalannya dengan mudah dan lancar. Semakin cepat menyelesaikan hafalannya, semakin cepat pula santri terjun ke masyarakat dan mengamalkan ilmu yang didapat dari Pondok Pesantren sehingga

membuat orang tua bangga pada anaknya yang sudah berhasil menyelesaikan hafalan Al Quran.

Namun dalam prosesnya, menghafal Al Quran tidaklah mudah. Banyak hal yang dapat menjadi penghambat untuk menyelesaikan hafalan Al Quran 30 juz, untuk itu santri membutuhkan motivasi yang tinggi untuk mencapai tujuannya. Untuk itu seorang santri penghafal Al Quran dituntut untuk memiliki dorongan intrinsik yang kuat guna menuntaskan proses hafalan quran yang sudah menjadi niat awal yang mulia. Pada dasarnya, motivasi muncul sebagai respons terhadap dorongan internal individu yang timbul akibat kebutuhan atau keinginan yang belum terpenuhi.

Motivasi secara etimologis bersaal dari kata *motif*, yang merujuk pada kekuatan pendorong dalam diri seseorang yang mengarahkan tindakan menuju suatu tujuan. Motif mencakup dorongan, keinginan, dan kebutuhan yang bersifat internal dan menjadi alasan utama di balik perilaku individu. Dalam hal ini, motif bukan semata mata hanya sebagai pemicu, akan tetapi juga sebagai penentu arah. Oleh karena itu, motivasi dapat dimaknai sebagai suatu kekuatan atau dorongan yang menggerakkan individu untuk mengambil tindakan dalam rangka mencapai tujuan tertentu.⁵

Menurut Robbins (2006: 213) “Motivasi merupakan salah satu proses yang ikut menentukan intensitas, arah dan ketekunan individu dalam usaha mencapai sasaran”. Selain itu Winardi (2001: 6) menyatakan motivasi sebagai “suatu kekuatan potensial yang ada dalam diri seorang manusia, yang dapat dikembangkannya sendiri atau dikembangkan oleh sejumlah kekuatan luar yang intinya berkisar sekitar imbalan *moneter* dan imbalan *non moneter*, yang dapat mempengaruhi hasil kinerja secara positif atau secara negatif, hal ini tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi orang yang bersangkutan.”⁶ Menurut pandangan lain, motivasi

⁵ Drs. Alex Sobur, M. Si, *Psikologi Umum* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2016) h.229

⁶ Sinada & Sinambela, *Pengaruh Stress Kerja terhadap Motivasi dan Kinerja Auditor pada Kantor Akuntan Publik di Kota Medan* (Medan: Fakultas Ekonomi Universitas

juga dipahami sebagai bentuk perubahan energi yang terjadi dalam diri individu, yang ditandai dengan munculnya perasaan tertentu dan dorongan untuk bertindak sebagai respons terhadap adanya tujuan yang ingin dicapai. Dalam hal ini, motivasi tidak hanya berfungsi sebagai penggerak, tetapi juga sebagai sinyal emosional yang mengarahkan individu pada pencapaian sasaran yang telah ditetapkan.⁷

Motivasi dapat dipandang sebagai salah satu bentuk fasilitator psikologis maupun kecenderungan internal yang mendorong santri dalam upaya pencapaian tujuan yang ditetapkan. Seorang santri yang memiliki tingkat motivasi tinggi akan menunjukkan antusiasme serta ketekunan yang konsisten dalam menjalankan berbagai aktivitasnya. Menjadi seorang penghafal Al Quran tentunya melalui proses yang tidak mudah, banyak hal yang dapat menghambat proses menghafal Al Quran, akan tetapi manusia diharuskan untuk terus berusaha dan berdoa agar tercapai apa yang telah menjadi tujuan dalam hidup. Pada dasarnya, stres tidak selalu bersifat negatif. Dalam kadar tertentu, stres justru dapat berfungsi sebagai sumber motivasi yang mendorong individu untuk bertindak dan bergerak secara lebih efektif. Stres yang terkendali dapat menjadi energi psikis yang produktif, membantu seseorang untuk fokus dalam menghadapi tantangan serta mencapai tujuan yang diinginkan.⁸ Pernyataan tersebut sejalan dengan pandangan yang dikemukakan oleh Prawitasari (1988), yang menyatakan bahwa stres dalam intensitas ringan dapat berperan sebagai pemicu positif dan pendorong bagi individu untuk berkembang ke arah yang lebih konstruktif. Namun demikian, apabila tingkat stres melebihi

HKBP Nommensen Medan & Staf BPK RI alumni Pascasarjana Universitas HKBP Nommensen, Jurnal Akuntansi Vol. XVII, No. 01) h.78

⁷ Ahmad Rosidi, *Motivasi Santri dalam Menghafal Al-Quran (Studi Multi Kasus di Pondok Pesantren Ilmu Al-Quran (PPIQ) PP. Nurul Jadid Paiton Probolinggo, dan Pondok Pesantren Tahfizul Al-Quran Raudhatussalihin Wetan Pasar Besar Malang)* (Malang: AL QODIRI Jurnal Pendidikan, sosial dan Keagamaan, Vol. 10, No.1, 2016) h.73

⁸ Delvia dkk, *Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di STIKES Nani Hasanuddin Makassar*, (makassar: JMPK:Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan Volume 3, Nomor 2, 2023) h. 136

ambang batas kemampuan individu untuk mengelolanya, maka kondisi tersebut justru dapat mengganggu keseimbangan psikologis dan menimbulkan penderitaan yang signifikan bagi yang mengalaminya.

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Santri dalam Menghafal Al Quran di Pondok Pesantren Al Ishlah Demak”.

B. RUMUSAN MASALAH

1. Apakah terdapat hubungan tingkat stres dengan motivasi santri dalam menghafal Al Quran di Pondok Pesantren Al Ishlah Demak

C. TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN

Tujuan:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat stres terhadap motivasi santri dalam menghafal Al Quran

Manfaat:

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, temuan penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi signifikan dalam memperluas wawasan dan memperkaya khazanah keilmuan di bidang psikologi pendidikan Islam dan pengembangan kurikulum pesantren, khususnya yang berkaitan dengan aspek emosional dan motivasional santri penghafal Al Quran. Adapun kontribusi teoretis yang diharapkan antara lain:

- a. Memberikan sumbangan pemikiran dalam pengembangan kurikulum pendidikan di Pondok Pesantren agar lebih responsif terhadap tantangan zaman dan kebutuhan psikologis santri.
- b. Menjadi kontribusi ilmiah yang relevan dalam memahami dinamika kehidupan santri penghafal Al Quran, terutama dalam menghadapi tekanan mental dan menjaga semangat belajar.
- c. Menjadi pijakan awal serta referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang menyoroti hubungan antara tingkat stress dan motivasi dalam konteks pendidikan Al Quran di lingkungan pesantren.

2. Manfaat Praktis

Dari sisi praktis, Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi yang bersifat aplikatif dan bernilai guna bagi berbagai kalangan yang berkepentingan, baik secara langsung maupun tidak langsung, di antaranya:

- a. Bagi penulis dan pembaca, penelitian ini dapat menambah wawasan serta memperluas pemahaman mengenai pengaruh stres terhadap motivasi santri dalam proses menghafal Al Quran.
- b. Bagi pengurus Pondok Pesantren, temuan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam merancang strategi pembinaan santri, khususnya dalam menangani persoalan psikologis seperti stress dan menurunnya motivasi.
- c. Bagi para santri penghafal Al Quran, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi serta inspirasi dalam menghadapi berbagai kendala yang menghambat proses hafalan, sehingga mereka lebih siap secara mental dan spiritual dalam menuntaskan hafalan Al Quran.

D. TINJAUAN PUSTAKA

Penelitian terdahulu berperan penting dalam memberikan landasan konseptual serta sebagai bahan perbandingan bagi penelitian yang sedang dilakukan. Melalui telaah terhadap studi-studi sebelumnya, peneliti dapat memperoleh perspektif yang lebih luas, memahami tren penelitian yang relevan, serta mengidentifikasi celah atau kekosongan yang belum banyak dikaji. Dengan demikian, kajian ini tidak hanya memperkaya wawasan teoritis, tetapi juga berfungsi sebagai langkah preventif terhadap potensi pelanggaran etika ilmiah, seperti plagiarisme atau sebagai bentuk perbandingan dengan literatur penelitian yang telah ada.

Pada hakikatnya setiap kajian ilmiah memiliki ciri khas dan keunikan masing-masing. Perbedaan tersebut dapat terlihat dari berbagai aspek, seperti fokus variabel yang diteliti, pendekatan atau strategi yang digunakan, karakteristik subjek penelitian, serta latar atau lokasi di mana

penelitian dilakukan. Oleh karena itu, dengan mengkaji penelitian terdahulu secara kritis, peneliti dapat menempatkan penelitiannya secara proporsional dalam ranah akademik, serta mempertegas kontribusi ilmiah yang ditawarkan.

1. Skripsi Boi S Pasaribu, pada tahun 2018 dengan penelitiannya yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Mahasiswa Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat USU.” Dengan menggunakan desain penelitian deskriptif korelasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat ukur dengan teknik purposive sampling. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang tengah menyusun skripsi mengalami tingkat stres pada kategori sedang, yakni sebesar 90,8%. Di sisi lain, tingkat motivasi mereka dalam menyelesaikan skripsi tergolong tinggi, dengan persentase mencapai 94,2%. Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson, ditemukan adanya hubungan yang sangat signifikan antara tingkat stres dan motivasi mahasiswa, ditunjukkan oleh nilai *p-value* sebesar 0,000 (lebih kecil dari 0,05). Hubungan tersebut memiliki kekuatan sedang dan bersifat negatif, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar -0,452. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi maka motivasi mahasiswa yang mengerjakan skripsi semakin rendah, yang dapat dilihat dari nilai hubungan kedua variabel negatif.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Khasna Fauziyah Nur pada tahun 2020 dengan judul “Tingkat Stres dalam Proses Menghafal Al-Qur’an pada Santri Mustawa Awwal Pondok Pesantren Modern Darul Qur’an Al Karim Desa Karangtengah, Kecamatan Baturraden, Kabupaten Banyumas.” Hasil penelitiannya menunjukkan distribusi tingkat stres yang bervariasi di kalangan santri. Hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa sebagian besar santri berada pada kategori stres normal, yakni sebanyak 38 responden atau setara dengan 52,8%.

Disusul oleh kategori stres ringan yang dialami oleh 29 responden (40,3%), stres sedang oleh 4 responden (5,6%), dan stres berat oleh hanya 1 responden (1,4%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas santri dalam penelitian tersebut berada dalam kondisi stres normal selama menjalani proses menghafal Al-Qur'an.

3. Atika Rahmawati, dkk. Pada penelitiannya yang berjudul *Hubungan antara Tingkat Stres dengan Motivasi Mahasiswa Penulis Skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado.*" Penelitian ini menerapkan metode survei analitik dengan desain *cross-sectional* atau potong lintang, dan dilaksanakan pada bulan Juli hingga Agustus 2020. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado, dengan jumlah responden sebanyak 71 orang yang diperoleh melalui teknik *simple random sampling*. Hasil analisis menunjukkan bahwa meskipun sebagian mahasiswa mengalami tingkat stres berat, mereka tetap menunjukkan tingkat motivasi yang tinggi dalam menyusun skripsi. Secara statistik, penelitian ini berhasil membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan motivasi mahasiswa, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,037 yang berada di bawah ambang batas 0,05.
4. Penelitian Ayuk Widya Nanda & Agus Sugiarto pada tahun 2020 dengan penelitiannya yang berjudul "Stres Kerja: Pengaruhnya terhadap Motivasi Kerja dan Kinerja Karyawan." Jenis penelitian yang digunakan adalah eksplanatori dengan pendekatan kuantitatif. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang diperoleh dengan teknik sampel jenuh. Hasil penelitiannya Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa stres kerja memiliki pengaruh negatif terhadap tingkat motivasi kerja karyawan. Sebaliknya, motivasi kerja menunjukkan pengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja yang ditampilkan oleh karyawan dalam pelaksanaan tugasnya. Stres kerja berpengaruh negatif terhadap kinerja

karyawan. Stres kerja berpengaruh negatif secara tidak langsung terhadap kinerja melalui motivasi kerja sebagai variabel intervenig.

5. Penelitian Stefania Baptis Seta, dkk pada tahun 2020 dengan judul “Hubungan motivasi terhadap tingkat stres mahasiswa dalam menulis tugas akhir (skripsi).” Dengan jenis penelitian studi kuantitatif yang memanfaatkan analisis korelasi Pearson sebagai metode uji statistik. Populasi dalam penelitian terdiri atas mahasiswa semester akhir Program Studi Pendidikan Matematika yang tengah menjalani proses penyusunan skripsi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 26 responden, yang diperoleh melalui teknik *simple random sampling*. Berdasarkan hasil analisis data, tingkat motivasi mahasiswa dalam menyusun tugas akhir berada pada kategori cukup, yaitu sebesar 66%. Sementara itu, tingkat stres yang dialami mahasiswa tergolong sedang, dengan persentase sebesar 77%. Uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara motivasi dengan tingkat stres, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000. Nilai koefisien korelasi (r) yang diperoleh sebesar 0,877, yang mengindikasikan hubungan yang sangat kuat dan positif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat motivasi mahasiswa dan tingkat stres yang dialami dalam proses penyusunan skripsi. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi motivasi mahasiswa, maka semakin besar potensi terjadinya tekanan psikologis yang menyertainya, atau sebaliknya, tergantung pada dinamika individual masing-masing responden.

Merujuk pada berbagai studi terdahulu, tampak adanya variasi atau perbedaan temuan yang mencerminkan beragam dinamika dalam konteks yang diteliti. Penelitian ini mengusung tema yang berorientasi pada kajian mengenai tingkat stres yang dihubungkan dengan motivasi pada santri penghafal Al Quran. Sedangkan pada penelitian-penelitian terdahulu berorientasi pada stres akademik atau stres kerja. Penelitian ini melibatkan subjek yang memiliki latar atau kondisi yang berbeda dari para responden

dalam penelitian-penelitian terdahulu, sehingga diharapkan dapat memberikan perspektif baru dalam kajian yang relevan yaitu santri penghafal Al Quran sedangkan pada penelitian sebelumnya menggunakan mahasiswa tingkat akhir dan karyawan sebagai subjek penelitian. Adapun penelitian sebelumnya yang dilakukan pada santri yang menghafal Al Quran dalam subjek dalam penelitiannya hanya membahas mengenai tingkat stres dan tidak dikaitkan pada motivasi santri dalam menghafal Al Quran.

E. SISTEMATIKA PENULISAN

Agar penyajian data dalam penelitian ini tersusun secara utuh dan komprehensif, maka penulisan skripsi ini disusun berdasarkan sistematika sebagai berikut:

Bab I: Pendahuluan, Bab ini berisi uraian mengenai latar belakang masalah yang mendasari penelitian, perumusan masalah yang menjadi fokus kajian, tujuan dan manfaat penelitian baik secara teoritis maupun praktis, kajian penelitian terdahulu yang relevan, serta sistematika penulisan skripsi secara keseluruhan.

Bab II: Landasan Teori, Bab ini menguraikan teori-teori yang menjadi dasar dalam menjawab rumusan masalah. Dalam hal ini meliputi teori tentang stres, teori motivasi, serta penjelasan mengenai hubungan antara stres dan motivasi. Selain itu, dalam bab ini juga dipaparkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian.

Bab III: Metode Penelitian, Bab ini memuat uraian mengenai pendekatan dan jenis penelitian, identifikasi variabel, definisi operasional variabel, populasi dan sampel penelitian, teknik pengambilan data, serta teknik analisis data. Pada bab ini juga dipaparkan secara rinci data awal dari objek penelitian, yaitu tentang hubungan tingkat stres terhadap motivasi santri dalam menghafal Al Quran di Pondok Pesantren Al Ishlah Demak.

Bab IV: Hasil Penelitian dan Pembahasan, Bab ini berisi deskripsi kaneah penelitian, penyajian hasil penelitian secara menyeluruh,

serta pembahasan yang mengaitkan temuan di lapangan dengan teori-teori yang telah diuraikan pada Bab II. Dalam bab ini juga dianalisis apakah data yang diperoleh sesuai dengan kerangka teori dan hipotesis awal, serta dijelaskan faktor-faktor yang mendukung atau memengaruhi hubungan antara variabel yang diteliti.

Bab V: Penutup, Bab terakhir ini berisi kesimpulan dari hasil penelitian yang merupakan jawaban dari rumusan masalah, serta saran-saran yang bersifat aplikatif maupun akademik. Saran tersebut ditujukan kepada pihak-pihak terkait seperti santri, pengurus Pondok Pesantren, serta peneliti selanjutnya yang ingin meneliti topik serupa, khususnya mengenai hubungan antara tingkat stres, kesabaran, dan motivasi dalam menghafal Al Quran.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. KONSEP STRES

1. Definisi Stres

Dewasa ini kata stres seringkali dibahas dalam permasalahan kehidupan terutama kehidupan remaja. Stres adalah suatu kondisi yang sangat umum terjadi pada setiap individu, dalam kehidupan manusia sangat akrab dengan stres karena dalam hidup manusia pasti tidak terlepas dari masalah. Dalam kehidupannya, manusia sudah biasa hidup berdampingan dengan masalah yang seringkali menyebabkan stres karena beratnya masalah yang dihadapi. Stres dipahami sebagai suatu bentuk pengalaman psikologis yang bersifat subjektif, yang muncul sebagai respons atas persepsi individu terhadap situasi atau kondisi tertentu yang dianggap menekan atau menantang kapasitas diri. Stres memiliki keterkaitan erat dengan kondisi realitas objektif yang dihadapi individu yang seringkali tidak sesuai dengan harapan atau dalam kondisi tertekan. Keadaan tersebut berdampak pada munculnya perasaan cemas, marah, frustrasi, gelisah, dan lain sebagainya.⁹

Istilah stres memiliki cakupan makna yang luas. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), istilah "stres" dimaknai dalam dua konteks utama. Pertama, sebagai kondisi gangguan mental maupun emosional yang dialami individu. Kedua, stres diartikan sebagai bentuk tekanan, baik secara fisik maupun psikologis, yang dapat memengaruhi kestabilan seseorang dalam merespons situasi tertentu.¹⁰ Secara teknis stres didefinisikan sebagai respon penyesuaian diri individu terhadap suatu kondisi yang dipersepsikan sebagai sesuatu yang mengancam kesejahteraan individu yang bersangkutan. Stres merupakan respons fisiologis dan psikologis individu terhadap

⁹ Priyoto, *Konsep Manajemen Stress*, 2nd ed. (Yogyakarta: Nuha Medika, 2019) h.2

¹⁰ Kamus Besar Bahasa Indonesia online <https://kbbi.web.id/>

berbagai tekanan atau tuntutan eksternal maupun internal, yang menimbulkan ketegangan serta berpotensi mengganggu keseimbangan dan keteraturan dalam aktivitas kehidupan sehari-hari.

Setiap individu memiliki pengertian yang berbeda-beda mengenai makna dari stres. Menurut Feldman, stres dapat dimaknai sebagai suatu proses penilaian internal terhadap suatu kondisi yang dianggap mengancam, menantang, atau membahayakan. Sebagai respons dari penilaian tersebut, individu akan bereaksi melalui berbagai dimensi, baik secara fisiologis, emosional, kognitif, maupun perilaku.¹¹ Menurut Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa “stres adalah hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dievaluasi oleh seseorang sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang membahayakan atau mengancam kesehatan.” Lebih lanjut, Lazarus dan Folkman menegaskan bahwa appraisal (penilaian) adalah Salah satu faktor determinan dalam menilai intensitas stres yang dialami individu ketika menghadapi situasi yang bersifat membahayakan atau mengancam adalah bagaimana individu tersebut menafsirkan dan menilai peristiwa tersebut. Dengan kata lain, stres merupakan hasil dari proses interaksi dinamis antara individu dan sumber stres, yang melibatkan mekanisme kognitif berupa evaluasi terhadap sejauh mana peristiwa tersebut dipersepsikan sebagai ancaman serta kemampuan individu dalam menghadapinya.¹²

Pengertian stres secara umum didefinisikan oleh Hans Selye yaitu “stres merupakan respon non spesifik dari tubuh individu terhadap sebaran tuntutan. Stres dapat diartikan juga sebagai keadaan ketika individu memberi reaksi terhadap tekanan yang dihadapinya.”¹³

¹¹M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Quran* (Jakarta: Erlangga, 2004) h.262

¹²Nasib Tua Lumban Gaol, *Teori Stres: Stimulus, Respons, dan transaksional*, (National Taiwan Ocean University (NTOU): 2016) Vol 24, No. 1 h. 5

¹³ Husmiati Husmiati, *Stres Kerja Dari Perspektif Teori Sistem-Ekologi*, Sosio Informa 4, no. 3 (2018): h. 581

Menurut Hans Selye yang merupakan seorang pelopor penelitian mengenai stress menyatakan bahwa stres sejatinya dapat dipahami sebagai gangguan atau kerusakan yang terjadi pada tubuh akibat adanya berbagai tuntutan eksternal yang melebihi kapasitas adaptif individu. Dalam perspektif psikologi, stres didefinisikan sebagai respons yang muncul ketika seseorang menghadapi kondisi atau peristiwa tertentu yang bersifat menekan (*stresor*), yang secara nyata mengancam atau mengganggu kemampuan individu dalam mengelola situasi tersebut melalui mekanisme penyesuaian diri yang dimilikinya.¹⁴

Selain itu Dadang Hawari (2007:44) dalam karyanya *Al Quran: Ilmu kedokteran jiwa dan Kesehatan jiwa* yang dikutip oleh Moh. Muslim (2015) mendefinisikan stres sebagai “mekanisme tubuh dalam merespons rangsangan atau tekanan dari adanya berbagai tuntutan atau beban terhadapnya yang bersifat non spesifik.”¹⁵ Peristiwa di luar kendali individu dan tidak dapat diprediksi datangnya peristiwa tersebut atau peristiwa yang menentang pandangan individu terhadap dirinya sendiri, cenderung dikatakan sebagai stres.

2. Penyebab Stres (Stresor)

Menurut pendekatan kognitif-transaksional, stres muncul ketika individu menghadapi situasi atau peristiwa yang dinilai melampaui kemampuan mental maupun fisiknya untuk mengatasi tekanan tersebut. Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa ketika seseorang menerima stimulus dari lingkungan yang menimbulkan tekanan, individu tersebut akan melakukan proses *appraisal* atau penilaian terhadap situasi tersebut, diikuti dengan upaya *coping* atau penanggulangan. Keberhasilan dalam mengelola stres sangat tergantung pada bagaimana individu tersebut menafsirkan dan

¹⁴ John W Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja*, edisi ke-6 (Jakarta: Erlangga, 2003) penerjemah Shinto B Adelar; Sherly Saragih, h.559

¹⁵ Moh. Muslim, *Manajemen Stress Upaya Mengubah Kecemasan Menjadi Sukses* (Jakarta: Institut Bisnis Nusantara, 2015) Jurnal Esensi, Vol. 18 No. 2 h.149

merespons situasi yang dihadapi. Oleh karena itu, stres dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih berat, atau justru mereda, tergantung pada efektivitas mekanisme coping yang digunakan¹⁶

Stres merupakan respons psikologis maupun fisiologis yang muncul sebagai akibat dari adanya tekanan atau tuntutan tertentu dalam kehidupan individu. Faktor penyebab stres, yang sering disebut sebagai *stressor*, dapat timbul dari beragam faktor, baik yang bersifat eksternal ataupun internal. Secara umum, stressor digolongkan kedalam tiga kategori utama, yaitu:¹⁷

a. Faktor Fisik

Stresor fisik merujuk pada kondisi-kondisi lingkungan yang secara langsung memengaruhi keseimbangan tubuh. Contohnya meliputi suhu ekstrem (terlalu panas atau dingin), suara bising, polusi udara, paparan bahan kimia berbahaya, keracunan, serta penggunaan obat-obatan tertentu. Faktor-faktor ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan memicu respons stres dalam tubuh.

b. Faktor Sosial

Faktor sosial memiliki cakupan yang luas, mencakup berbagai aspek kehidupan bermasyarakat, keluarga, pekerjaan, hingga relasi interpersonal. Beberapa subkategori di antaranya:

- 1) Aspek sosial, ekonomi, dan politik, seperti tingginya inflasi, pengangguran, beban pajak, ketidakstabilan teknologi, serta meningkatnya angka kriminalitas.
- 2) Masalah keluarga, misalnya konflik internal keluarga, kecemburuan, kehilangan orang tercinta, tekanan finansial, atau perbedaan gaya hidup antara anggota keluarga.
- 3) Tekanan dalam jabatan dan karier, seperti kompetisi dengan rekan kerja, hubungan yang kurang harmonis dengan atasan, beban pelatihan, dan peraturan kerja yang ketat.

¹⁶ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping* (hlm. 19–22). New York: Springer Publishing Company.

¹⁷ Priyoto, *Konsep Manajemen Stress*, 2nd ed. (Yogyakarta: Nuha Medika, 2019) h.2-3

- 4) Hubungan sosial dan lingkungan, termasuk ekspektasi sosial yang berlebihan, pelayanan yang buruk, atau relasi sosial yang tidak mendukung.

c. Faktor Psikologis

Faktor psikologis berkaitan dengan kondisi mental dan emosional individu. Dua bentuk stresor yang umum dalam kategori ini yaitu:

- 1) Frustrasi, yaitu kondisi ketika seseorang merasa terhambat dalam mencapai tujuan atau harapan, sehingga menimbulkan perasaan kecewa, marah, atau tidak berdaya.
- 2) Ketidakpastian, yakni situasi di mana individu merasa berada dalam ambiguitas atau keraguan mengenai masa depan, termasuk rasa bingung, khawatir berlebihan, rasa bersalah, maupun perasaan inferior.

Ketiga kelompok stresor di atas dapat berinteraksi satu sama lain, membentuk tekanan yang kompleks dan berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis seseorang. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam terhadap jenis-jenis stresor sangat penting untuk mengidentifikasi sumber tekanan secara tepat dan merancang strategi penanganan yang efektif.

3. Gejala Stres

Stres tidak hanya berdampak pada aspek mental, tetapi juga menimbulkan manifestasi yang nyata pada tubuh. Pada umumnya individu yang menderita stres mengalami dua gejala yaitu sebagai berikut:¹⁸

a. Gejala Fisik

Gejala fisik stres muncul sebagai bentuk reaksi tubuh terhadap tekanan yang berkepanjangan. Beberapa tanda umum yang sering dialami individu meliputi nyeri tubuh, sakit kepala, gangguan pencernaan seperti diare, mual, jantung berdebar, kelelahan, gangguan tidur (insomnia), dan ketegangan otot. Respon-respon ini

¹⁸ Priyoto, *Konsep Manajemen Stress*, 2nd ed. (Yogyakarta: Nuha Medika, 2019) h.3

merupakan refleksi dari sistem saraf otonom yang teraktivasi saat individu merasa terancam atau tertekan.

b. Gejala Psikis

Gejala psikis berkaitan dengan perubahan emosional dan kognitif yang dialami individu ketika menghadapi stres. Manifestasi umum dari gejala ini antara lain: mudah tersulut emosi, gangguan daya ingat, kesulitan dalam berkonsentrasi, ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan secara efektif, munculnya perilaku impulsif, reaksi emosional yang berlebihan terhadap hal-hal sepele, serta ketidakstabilan emosi. Selain itu, individu yang mengalami stres cenderung merasa tidak dapat rileks dalam situasi yang semestinya tenang, menjadi lebih sensitif terhadap gangguan kecil seperti suara, dan mengalami penurunan dalam daya tahan mental.

Umumnya, peristiwa yang di luar kendali individu, bersifat tak terduga, atau bertentangan dengan konsep diri, akan lebih mudah ditafsirkan sebagai sumber stres. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi personal terhadap situasi sangat menentukan seberapa besar tekanan yang dirasakan seseorang.

4. Tahapan Stres

Menurut Lazarus dan Folkman, tahapan stres terdiri dari primary appraisal, secondary appraisal, Defense Mechanism dan coping. Dengan demikian, tingkat keparahan stres sangat bergantung pada cara individu merespons dan mengelola tekanan yang dihadapinya. Apabila individu mampu melakukan penyesuaian dan strategi coping yang tepat, maka intensitas stres dapat berkurang secara bertahap. Sebaliknya, jika respon terhadap stresor tidak adaptif atau cenderung pasif, maka stres berpotensi berkembang menjadi gangguan yang lebih serius, baik secara emosional maupun fisik. Oleh karena itu, kemampuan seseorang dalam mengidentifikasi, memahami, dan

menanggapi sumber stres menjadi faktor krusial dalam menentukan arah perkembangan kondisi stres tersebut.¹⁹

a. Primary Appraisal

Primary appraisal merupakan tahap awal dalam proses kognitif ketika individu pertama kali mengevaluasi suatu peristiwa atau situasi yang dihadapi. Pada tahap ini, individu menilai apakah suatu kejadian memiliki relevansi terhadap kesejahteraan diri, terutama dalam kaitannya dengan ancaman terhadap kondisi fisik maupun psikologis. Evaluasi ini menjadi dasar penting untuk menentukan apakah situasi tersebut harus ditanggapi secara serius atau tidak. Lazarus dan Folkman mengklasifikasikan tahap ini ke dalam tiga bentuk penilaian:

- 1) Irrelevant appraisal (tidak relevan) Penilaian ini muncul ketika individu menghadapi keadaan yang tidak memengaruhi tingkat kesejahteraan individu secara signifikan atau kondisi dirinya. Dalam kasus ini, individu tidak melihat adanya kebutuhan untuk memberikan respons atau tindakan karena tidak ada tekanan nyata yang dirasakan.
- 2) Benign-positive appraisal (berdampak positif) Jenis penilaian ini terjadi ketika individu menilai bahwa situasi yang dihadapi justru membawa manfaat atau memperkuat kesehatannya. Sebagai konsekuensinya, individu akan merasakan emosi positif seperti kegembiraan, rasa syukur, atau ketenangan.
- 3) Stressful appraisal (berdampak stres) Penilaian ini muncul ketika individu menganggap situasi tersebut mengandung ancaman, tantangan, atau kerugian yang melebihi kapasitas pribadi dalam menghadapinya. Dalam kondisi ini, individu mulai menunjukkan tanda-tanda stres karena merasa bahwa

¹⁹ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping* (hlm. 31–33). New York: Springer Publishing Company.

tuntutan eksternal melampaui sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya.

b. Secondary Appraisal

Secondary appraisal atau penilaian tahap kedua merupakan proses evaluatif yang dilakukan oleh individu setelah menyadari adanya potensi ancaman dalam suatu situasi. Pada tahap ini, individu mengevaluasi kapasitas diri untuk mengatasi tekanan tersebut dengan mempertimbangkan berbagai sumber daya yang dimiliki, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan. Penilaian ini menjadi dasar dalam menentukan jenis strategi coping yang dapat digunakan, apakah fokus pada pemecahan masalah atau pada pengelolaan emosi.

Dalam tahap ini, individu secara aktif menilai: “Apa yang bisa saya lakukan?”, “Sumber daya apa yang tersedia untuk saya?”, dan “Seberapa besar kemungkinan saya berhasil menghadapi ini?”. Hasil dari penilaian ini kemudian akan mempengaruhi respon stres selanjutnya—apakah individu akan merasa mampu dan tetap tenang, atau justru merasa kewalahan dan semakin tertekan.

c. Defense mechanism

Defense mechanism atau mekanisme pertahanan merupakan strategi psikologis yang digunakan secara tidak sadar oleh pikiran manusia untuk menghadapi dan beradaptasi dengan tantangan realitas untuk melindungi harga diri, rasa identitas, dan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh. Mekanisme pertahanan berperan sebagai pelindung dengan melindungi individu dari gangguan emosional dan psikologis. Mekanisme pertahanan mempengaruhi pikiran, perasaan, dan tindakan manusia.²⁰

²⁰ Dr. shambhavi kumari, *Understanding Defense Mechanisms: How Our Minds Protect Us*, (India: IJRCS 2024) vol 8, no. 6 h. 1

d. Coping

Coping merupakan upaya dinamis yang dilakukan individu dalam menghadapi tekanan atau tuntutan yang dirasakan melebihi kapasitas dirinya. Strategi ini dipilih berdasarkan hasil dari proses penilaian terhadap sejauh mana individu mampu mengendalikan situasi yang dihadapi. Lazarus mengklasifikasikan coping ke dalam dua kategori utama, yaitu problem-focused coping dan emotion-focused coping, yang masing-masing digunakan sesuai dengan jenis dan intensitas stres yang dialami. Ada pula religious focused coping yaitu metode coping yang berfokus pada religiusitas.

1) Problem-Focused Coping (Penanggulangan Berbasis Masalah)

Strategi ini dilakukan dengan cara langsung menghadapi sumber stres melalui tindakan konkret untuk mengurangi atau menghilangkan penyebab tekanan. Pendekatan ini digunakan apabila individu menilai bahwa situasi masih dapat dikendalikan dan memungkinkan untuk diperbaiki. Contohnya termasuk mencari informasi, membuat perencanaan, memecahkan masalah, atau mengubah kondisi lingkungan agar lebih kondusif. Dengan kata lain, fokus utama dari coping jenis ini adalah menyelesaikan akar persoalan yang menyebabkan stres.

2) Emotion-Focused Coping (Penanggulangan Berbasis Emosi)

Strategi ini lebih menitikberatkan pada pengelolaan reaksi emosional yang muncul akibat stres, khususnya ketika individu merasa bahwa sumber stres tidak dapat diubah atau dikendalikan. Dalam situasi ini, individu mencoba menyesuaikan diri dengan tekanan melalui mekanisme seperti mencari dukungan sosial, menenangkan diri, berdoa, menyendiri sejenak, atau merasionalisasi keadaan. Emotion-focused coping berfungsi untuk meredam dampak psikologis dari stres,

meskipun tidak secara langsung mengatasi sumber masalahnya.²¹

3) Religius focused coping (penanganan berfokus pada agama)

Menurut Pargament dkk (2011), Religious-focused coping merupakan pendekatan strategis yang berorientasi pada nilai-nilai keagamaan, di mana individu berusaha memahami serta mengelola sumber-sumber stres dalam kehidupan melalui berbagai bentuk praktik spiritual untuk memperkuat hubungan dengan Tuhan. Penanganan religi melibatkan penggunaan Proses penyesuaian diri melalui pola pikir dan perilaku yang dipandu oleh keyakinan spiritual dan praktik keagamaan, dalam rangka mengatasi atau merespons untuk membantu mengelola stres emosional atau ketidaknyamanan fisik (Koenig dalam Aflakseir dan Coleman, 2011). Pargament dalam Angganantyo (2014) menyatakan bahwa strategi penyesuaian agama cenderung digunakan ketika seorang individu menginginkan sesuatu yang tidak dapat diperoleh dari manusia, karena ia merasa tidak mampu menghadapi kenyataan. Akibatnya, individu dapat mengalihkan kelemahannya kepada kekuatan yang tak terbatas untuk memperoleh kekuatan mengatasi kenyataan tersebut (Angganantyo, 2014).²²

5. Tingkat dan Bentuk Stres

Dalam lintasan eksistensi manusia modern, stres menjadi aspek yang secara alami melekat, mencerminkan respons adaptif terhadap kompleksitas dinamika kehidupan sehari-hari. Hampir setiap individu, dalam tahap tertentu kehidupannya, pernah mengalami stres. Dalam batas tertentu, stres adalah sesuatu yang wajar dan bahkan dapat berperan positif dalam meningkatkan kewaspadaan atau motivasi.

²¹ Lazarus, R. S. (1993). *From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks*. Annual Review of Psychology, 44, 1–21.

²² Ulfiah dkk, *Religious Coping and Stres in Academic Context* (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, ICSE, 2017) h. 1050-1051

Namun, jika stres berlangsung secara terus-menerus dan tidak diatasi dengan tepat, maka dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan fisik maupun mental seseorang. Berdasarkan intensitas gejala yang muncul, stres umumnya dibedakan menjadi tiga tingkatan utama, yaitu:²³

a. Stres Ringan

Stres ringan adalah bentuk stres yang muncul akibat tekanan sehari-hari, seperti keterlambatan karena kemacetan, kelelahan ringan, atau kritikan dari atasan. Kondisi ini bersifat sementara dan biasanya hanya berlangsung beberapa menit hingga beberapa jam. Gejala yang muncul tidak terlalu mengganggu, bahkan dalam beberapa kasus dapat meningkatkan fokus dan kewaspadaan. Tanda-tanda stres ringan antara lain peningkatan semangat, ketajaman penglihatan, lonjakan energi sementara, meskipun sering kali diikuti oleh kelelahan tanpa sebab yang jelas, serta gangguan ringan pada sistem pencernaan atau otot. Jenis stres ini bersifat adaptif dan berpotensi mendorong individu untuk mengembangkan ketahanan diri yang lebih kuat dalam merespons berbagai tekanan dan kesulitan hidup

b. Stres Sedang

Stres tingkat sedang umumnya berlangsung lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari. Sumber stres bisa berasal dari permasalahan interpersonal yang belum terselesaikan di lingkungan kerja, kondisi kesehatan anak yang terganggu, serta ketidakhadiran anggota keluarga dalam jangka waktu yang panjang. Ciri-ciri stres sedang meliputi ketegangan otot, gangguan tidur, rasa mual, serta ketidaknyamanan fisik lainnya seperti sakit perut atau perasaan tidak tenang. Jika tidak segera diatasi, stres sedang berpotensi meningkat menjadi stres berat.

²³ Priyoto, *Konsep Manajemen Stress*, 2nd ed. (Yogyakarta: Nuha Medika, 2019) h.8-9

c. Stres Berat

Stres berat terjadi ketika individu menghadapi tekanan yang berkepanjangan, dapat berlangsung selama beberapa minggu hingga berbulan-bulan. Contoh pemicunya adalah konflik rumah tangga yang terus-menerus, kesulitan ekonomi yang tidak kunjung membaik, perpisahan dengan orang terdekat, atau penyakit kronis. Kondisi ini dapat mengganggu fungsi sosial dan emosional individu secara signifikan. Gejalanya termasuk kesulitan dalam menjalankan aktivitas harian, penurunan konsentrasi, kelelahan ekstrim, gangguan tidur, munculnya rasa takut tanpa sebab, serta ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas-tugas sederhana. Selain berdasarkan tingkatannya, stres juga dapat dikategorikan menurut dampaknya terhadap individu, yaitu:²⁴

1) Distres

Distres adalah bentuk stres yang merugikan dan mengganggu keseimbangan fisik, psikis, maupun sosial. Jenis ini dapat menurunkan kualitas hidup seseorang dan berisiko memicu gangguan kesehatan mental apabila tidak ditangani dengan baik.

2) Eustres

Eustres merupakan stres positif yang justru mendorong individu untuk berkembang dan meningkatkan performa. Jenis stres ini dapat bersifat konstruktif, misalnya ketika seseorang merasa tertantang dalam menyelesaikan tugas dengan baik.

6. Aspek-aspek Stres

Sarafino (2006) mengemukakan bahwa stres tidak hanya berdampak pada kondisi fisiologis individu, tetapi juga memberi dampak yang signifikan terhadap tiga aspek utama dalam psikologi, yaitu aspek kognitif, emosional, dan perilaku sosial. Ketiga aspek ini

²⁴ Priyoto, *Konsep Manajemen Stress*, 2nd ed. (Yogyakarta: Nuha Medika, 2019) h.9-10

saling berkaitan dalam menentukan bagaimana individu merespons dan menyesuaikan diri terhadap tekanan yang dihadapinya.

a. Aspek Kognitif

Stres dapat memengaruhi fungsi kognitif seperti konsentrasi, perhatian, dan daya ingat. Dalam kondisi stres, kemampuan individu untuk memproses informasi secara optimal dapat menurun. Paparan terhadap stresor seperti kebisingan, misalnya, telah terbukti dapat menimbulkan gangguan pada fungsi kognitif seseorang. Baum (dalam Sarafino, 2006) menjelaskan bahwa stres yang terus-menerus dan berulang dapat memperbesar dampak negatif terhadap fungsi kognitif, bahkan ketika individu sedang menghadapi stresor baru. Hal ini menunjukkan bahwa efek stres bersifat kumulatif dan dapat memperburuk daya tangkap serta fokus mental.

b. Aspek Emosional

Stres sangat erat kaitannya dengan reaksi emosional. Individu seringkali menggunakan perasaan atau emosi mereka sebagai indikator untuk mengevaluasi situasi yang menimbulkan stres. Proses ini disebut penilaian kognitif, yakni bagaimana seseorang menilai apakah suatu situasi mengancam atau menantang. Reaksi emosional terhadap stres meliputi berbagai perasaan negatif seperti rasa takut, fobia, kecemasan, kesedihan, depresi, hingga kemarahan. Emosi ini tidak hanya menjadi hasil dari stres, tetapi juga dapat memperkuat pengalaman stres itu sendiri.

c. Aspek Perilaku Sosial

Stres dapat memengaruhi interaksi sosial individu dengan orang lain. Dalam beberapa kasus, stres mendorong individu untuk lebih peduli, kooperatif, dan menunjukkan solidaritas, terutama dalam kondisi krisis seperti bencana alam. Namun, pada kondisi tertentu, stres justru dapat menimbulkan perubahan perilaku negatif seperti permusuhan, sikap agresif, atau menarik diri dari lingkungan sosial.

Ketika stres dibarengi dengan emosi negatif seperti amarah, kecenderungan untuk bertindak agresif dalam interaksi sosial pun meningkat.

Menurut Taylor (1991), stres memunculkan berbagai reaksi yang dapat diamati dari berbagai aspek perilaku dan fungsi tubuh. Respons-respons ini tidak hanya menjadi tanda adanya tekanan psikologis, tetapi juga dapat dijadikan indikator objektif dalam mengukur tingkat stres yang dialami oleh seseorang. Dalam hal ini, Taylor membagi respons stres ke dalam empat dimensi utama, yaitu aspek fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku.

a. Aspek Fisiologis

Respons fisiologis terhadap stres tercermin dalam perubahan fungsi tubuh, terutama sistem kardiovaskular dan pernapasan. Dalam situasi stres, tubuh individu merespons melalui perubahan fisiologis, termasuk peningkatan tekanan darah dan denyut jantung serta laju pernapasan cenderung meningkat. Reaksi ini merupakan komponen dari sistem pertahanan biologis yang secara alami diaktifkan untuk menjaga keseimbangan fisiologis dalam situasi yang menekan. (fight or flight) yang bertujuan untuk mempersiapkan individu dalam menghadapi ancaman.

b. Aspek Kognitif

Dampak stres pada fungsi kognitif dapat terlihat melalui gangguan konsentrasi, pikiran yang kacau, atau munculnya pikiran berulang dan tidak rasional. Penurunan daya pikir dan kesulitan dalam memusatkan perhatian sering dialami individu yang berada dalam tekanan mental, sehingga menghambat proses pengambilan keputusan atau penyelesaian masalah.

c. Aspek Emosional

Reaksi emosional terhadap stres sangat bervariasi dan subjektif. Individu bisa mengalami perasaan cemas, takut, marah, malu, bahkan perasaan tidak berdaya. Emosi ini muncul sebagai respons

langsung terhadap persepsi terhadap ancaman yang datang dari lingkungan atau tekanan internal yang dirasakan.

d. Aspek Perilaku

Dalam aspek perilaku, stres dapat menimbulkan dua jenis respons utama: menghadapi (*fight*) atau menghindar (*flight*). Respons *fight* ditunjukkan dengan perilaku konfrontatif atau agresif dalam menghadapi sumber stres, sedangkan *flight* ditunjukkan melalui penghindaran, menarik diri, atau bahkan lari dari situasi yang dianggap menekan. Keduanya merupakan bentuk adaptasi yang muncul secara naluriah saat individu berhadapan dengan situasi penuh tekanan.

7. Dampak Stres

Stres tidak hanya berdampak pada aspek mental, tetapi juga memengaruhi berbagai sistem dalam tubuh dan perilaku sosial individu. Respon terhadap stres sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal, yang menentukan sejauh mana seseorang mampu mengelola tekanan yang dihadapi. Sarafino (2006) dan para ahli lainnya menjelaskan bahwa reaksi seseorang terhadap stresor dipengaruhi oleh sejumlah faktor, antara lain:²⁵

- a. Pengalaman Sebelumnya. Individu yang memiliki pengalaman menghadapi situasi penuh tekanan cenderung memiliki kesiapan psikologis yang lebih baik untuk menghadapi peristiwa serupa di masa depan.
- b. Muncul lagi. Jika seseorang terdapat dalam suatu peristiwa yang sama berulang kali atau beberapa kali memungkinkan seseorang tersebut mampu menghadapi kondisi peristiwa tersebut dengan baik
- c. Informasi tentang Stresor. Informasi yang cukup mengenai suatu peristiwa yang berpotensi menimbulkan stres dapat membantu

²⁵ Priyoto, *Konsep Manajemen Stress*, 2nd ed. (Yogyakarta: Nuha Medika, 2019) h.10-11

individu untuk mempersiapkan diri, baik secara emosional maupun kognitif, sehingga intensitas stres dapat diminimalisasi.

- d. Perbedaan Individual. Setiap individu memiliki kapasitas adaptasi yang berbeda-beda. Sebagian mampu melakukan penyangkalan atau menjauhkan diri dari situasi yang dianggap menekan sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri.
- e. Dukungan Sosial. Sistem sosial yang kuat, seperti keluarga dan teman dekat, berperan penting dalam mengurangi dampak stres. Dukungan emosional dan empati dapat menjadi sumber kekuatan yang memperkuat ketahanan mental.
- f. Kontrol Diri. Persepsi terhadap kemampuan diri untuk mengendalikan situasi merupakan faktor krusial dalam menghadapi stres. Semakin tinggi rasa kontrol seseorang, semakin kecil dampak stres yang dirasakan.

Secara umum, dampak stres diklasifikasikan ke dalam tiga kategori utama: fisiologis, psikologis, dan perilaku.

a. Dampak Fisiologis

Stres dapat mengganggu berbagai sistem tubuh, terutama ketika berlangsung dalam waktu lama atau tidak diatasi secara memadai. Beberapa gangguan fisik yang umum terjadi meliputi:

- 1) Gangguan pada sistem otot dan kardiovaskular, seperti ketegangan otot (muscle myopathy), tekanan darah tinggi, dan risiko penyakit jantung.
- 2) Gangguan pencernaan, misalnya maag, kram perut, atau diare.
- 3) Gangguan sistem reproduksi, seperti tertundanya menstruasi (amenorrhea), gangguan ovulasi pada wanita, penurunan produksi sperma pada pria, serta kehilangan hasrat seksual.
- 4) Keluhan fisik umum, seperti sakit kepala (migrain), nyeri otot, kelelahan ekstrem, dan gangguan tidur.

b. Dampak Psikologis

Dampak psikologis merupakan reaksi internal yang dapat mengganggu keseimbangan emosional dan fungsi kognitif, di antaranya:

- 1) Keletihan emosional, perasaan jenuh yang mendalam dan berulang, menjadi indikator awal dari kondisi *burnout*.
- 2) Rasa kewalahan, individu merasa tidak mampu mengatasi beban yang ada, serta menurunnya kemampuan dalam mengelola emosi.
- 3) Penurunan pencapaian pribadi, individu mengalami krisis identitas, kehilangan kepercayaan diri, dan merasa tidak mampu mencapai target atau harapan.

c. Dampak Perilaku

Selain aspek fisik dan psikologis, stres juga dapat tercermin melalui perubahan perilaku, baik dalam konteks sosial maupun produktivitas, di antaranya:

- 1) Penurunan prestasi belajar atau kerja, serta munculnya perilaku menyimpang akibat stres yang tidak tertangani.
- 2) Gangguan dalam proses pengambilan keputusan dan penurunan kemampuan mengingat informasi penting.
- 3) Ketidakhadiran dalam kegiatan penting seperti sekolah, kuliah, atau aktivitas produktif lainnya, yang sering kali disebabkan oleh stres berat.

B. KONSEP MOTIVASI

1. Definisi Motivasi

Motivasi ialah energi psikologis yang mendorong individu untuk bertindak atau berperilaku dalam rangka memenuhi kebutuhan atau mencapai tujuan yang telah direncanakan. Dorongan ini dapat berasal dari dalam diri individu (motivasi intrinsik), seperti keinginan untuk berkembang atau memenuhi nilai-nilai personal, maupun dari faktor luar

(motivasi ekstrinsik), seperti imbalan, pengakuan, atau tekanan lingkungan. Dengan demikian, motivasi menjadi unsur penting dalam mengarahkan perilaku manusia secara sadar menuju sasaran tertentu.

Secara etimologis, istilah *motivasi* berasal dari kata *motif*, yang merujuk pada kekuatan atau dorongan internal yang mendorong individu untuk melakukan tindakan tertentu. Dalam berbagai literatur psikologi, konsep motivasi seringkali dikaitkan atau disandingkan dengan istilah lain yang memiliki makna serupa, seperti kebutuhan (*needs*), dorongan (*drives*), keinginan (*wants*), minat (*interests*), serta hasrat (*desires*). Motivasi pada hakikatnya merupakan bentuk perilaku yang diarahkan untuk memenuhi suatu kebutuhan atau sebagai manifestasi dari upaya individu dalam mencapai tujuan tertentu. (Yamin, 2003:82)

Dengan demikian, motivasi dapat dipahami sebagai kekuatan internal yang mendorong individu untuk melakukan upaya perubahan perilaku ke arah yang lebih konstruktif dalam rangka memenuhi berbagai kebutuhan yang dirasakan. atas dasar motif yang dimiliki.²⁶

Menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia, motivasi diartikan sebagai dorongan yang muncul dari dalam individu, baik secara sadar maupun tidak sadar, yang mendorongnya untuk melakukan tindakan tertentu guna mencapai suatu tujuan. Dorongan ini dapat bersifat personal atau sosial, dan bertujuan untuk memperoleh hasil yang diinginkan atau kepuasan pribadi dari tindakan yang dilakukan. Dengan demikian, motivasi berfungsi sebagai penggerak perilaku seseorang agar ia bertindak sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.²⁷ Menurut Edward L. Deci dan Richard M. Ryan, “motivasi merupakan dorongan untuk berupaya atau hasrat untuk mencapai tujuan hidupnya.” Motivasi adalah tentang bagaimana dan mengapa seseorang atau individu berperilaku. Setiap individu pasti memiliki dorongan sebagai bentuk respons terhadap

²⁶Dr. H. Hamzah B. Uno, M.Pd., *Teori Motivasi dan Pengukurannya*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2016) h.3

²⁷Kamus Besar Bahasa Indonesia online <https://kbbi.web.id/>

dorongan internal yang bersumber dari kebutuhan yang disadari individu. Dalam konteks pendidikan, kebutuhan untuk belajar menjadi pemicu bagi setiap individu untuk menempuh jalur pendidikan tertentu.²⁸

Menurut Gleitman, sebagaimana dikutip oleh Mahmud (2010), motivasi dapat dipahami sebagai “suatu kondisi internal dalam diri makhluk hidup, baik manusia maupun hewan, yang menjadi pendorong utama munculnya perilaku.” Dalam konteks ini, motivasi berfungsi sebagai sumber energi yang mengarahkan individu untuk melakukan tindakan tertentu secara sadar dan terfokus. Artinya, motivasi tidak hanya menjadi pemicu lahirnya suatu aktivitas, tetapi juga berperan dalam mengarahkan aktivitas tersebut menuju pencapaian tujuan yang telah ditetapkan.²⁹

Motivasi merupakan suatu proses dinamis dalam diri individu yang melibatkan perubahan energi psikologis, yang kemudian memunculkan reaksi emosional dan dorongan untuk mencapai suatu tujuan. Hamalik (1992) menyatakan bahwa “motivasi terdiri dari tiga unsur utama yang saling berkaitan, yakni: pertama, adanya perubahan energi dalam diri individu; kedua, timbulnya perasaan atau emosi sebagai respons terhadap perubahan tersebut; dan ketiga, munculnya tindakan yang difokuskan untuk mencapai sasaran tertentu.” Motivasi berperan sebagai penggerak yang menentukan intensitas dan kecepatan seseorang dalam menyelesaikan suatu aktivitas.

Senada dengan itu, Sardiman (2006) mengemukakan bahwa “motivasi adalah perubahan kondisi motivasional dalam diri individu yang tampak dari munculnya perasaan (feeling) dan diawali oleh adanya kesadaran terhadap suatu tujuan.” Artinya, motivasi bukan sekadar dorongan mekanistik, tetapi melibatkan proses kesadaran dan penilaian terhadap apa yang ingin dicapai.

²⁸ Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions*. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67.

²⁹ Kompri, M.Pd.I., *Motivasi Pembelajaran Perspektif Guru dan Siswa*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2016) h.2

Sementara itu, Mulyasa (2003) memandang motivasi sebagai “kekuatan pendorong yang memunculkan perilaku individu dalam mengarahkan energi dan perilakunya menuju capaian yang diharapkan.” Motivasi dalam hal ini dapat bertindak sebagai energi yang mengaktifkan dan mengarahkan tingkah laku seseorang, sehingga semakin kuat motivasi yang dimiliki, semakin besar pula kemauan untuk bertindak dan menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi.³⁰

Menurut McDonald sebagaimana dikutip oleh Sardiman (2005), “motivasi merupakan suatu perubahan energi yang terjadi dalam diri seseorang, yang ditandai dengan munculnya perasaan tertentu (feeling) dan didorong oleh adanya kesadaran terhadap tujuan yang ingin dicapai.” Dalam definisi ini, motivasi mengandung tiga komponen utama, yaitu:

Pertama, motivasi dimulai dari perubahan energi dalam diri individu. Perubahan ini bersifat internal dan berkaitan dengan aktivitas neuropsikologis, karena motivasi merupakan dorongan yang muncul secara alami dari dalam diri manusia dan berdampak pada kesiapan fisik maupun mental seseorang untuk bertindak. Kedua, motivasi ditandai dengan keterlibatan unsur afeksi atau perasaan. Artinya, dalam proses munculnya motivasi, seseorang akan mengalami reaksi emosional tertentu, seperti antusiasme, kegelisahan, atau harapan. Unsur afeksi ini sangat menentukan kecenderungan perilaku seseorang dalam merespons suatu situasi. Ketiga, motivasi diarahkan oleh adanya tujuan tertentu. Meskipun berasal dari dalam diri individu, motivasi dipicu atau dirangsang oleh kehadiran sasaran eksternal yang ingin dicapai. Dengan kata lain, tujuan menjadi pemicu timbulnya dorongan internal tersebut, sehingga individu terdorong untuk berperilaku secara terarah demi mencapai tujuan tersebut.

Berbagai teori motivasi dikembangkan dengan pendekatan yang berbeda-beda, tergantung pada titik tolaknya. Sebagian teori memfokuskan diri pada dorongan untuk memperoleh kepuasan, sementara yang lain

³⁰Dr. Shilphy A. Octavia, M.Pd., *Motivasi Belajar dalam Perkembangan Remaja* (Yogyakarta: Penerbit Deepublish, 2020) h.52-53

berpijak pada asas kebutuhan sebagai pendorong utama perilaku manusia. Di antara teori-teori tersebut, pendekatan berdasarkan kebutuhan saat ini banyak diminati karena kebutuhan dianggap sebagai kekuatan mendasar yang mendorong individu untuk bertindak guna memenuhinya. Dalam hal ini, motivasi dipahami sebagai suatu proses psikologis yang menjelaskan mengapa seseorang berperilaku tertentu. Setiap perilaku pada hakikatnya diarahkan pada pencapaian tujuan tertentu. Dengan demikian, agar tujuan tersebut tercapai, dibutuhkan interaksi antara berbagai elemen seperti dorongan, kebutuhan, tujuan, dan umpan balik. Interaksi inilah yang membentuk apa yang disebut sebagai motivasi dasar.

Motivasi juga dapat dipahami sebagai kekuatan internal yang menggerakkan seseorang untuk melakukan suatu tindakan dalam rangka mencapai tujuan. Dorongan ini biasanya timbul karena adanya kebutuhan, baik yang bersifat fisiologis maupun psikologis, serta keinginan yang belum terpenuhi. Dengan kata lain, seseorang termotivasi ketika ia merasa perlu untuk mengubah situasi yang tidak menyenangkan menjadi kondisi yang lebih memuaskan. Motivasi dalam hal ini merupakan konsep hipotetik, yang berkaitan erat dengan persepsi, sikap, dan perilaku individu terhadap suatu situasi.

Salah satu teori motivasi yang paling dikenal adalah teori kebutuhan hierarkis dari Abraham Maslow. Sebagai tokoh dari aliran humanistik, Maslow berpendapat bahwa “dalam diri setiap manusia terdapat kebutuhan-kebutuhan yang bersifat laten dan tersusun secara hierarkis.” Kebutuhan-kebutuhan tersebut dimulai dari yang paling dasar, yaitu kebutuhan fisiologis (seperti makanan dan pakaian), kemudian diikuti oleh kebutuhan akan rasa aman (perlindungan dari bahaya), kebutuhan akan kasih sayang dan hubungan sosial, kebutuhan akan penghargaan diri (pengakuan dan respek dari orang lain), serta puncaknya adalah kebutuhan aktualisasi diri, yakni kebutuhan untuk mewujudkan potensi diri sepenuhnya. Hal tersebut merupakan kebutuhan fisiologis mendasar.

Edward L Deci dan Richard Ryan mengembangkan teori penentuan nasib sendiri (Self Determinatin Theory) yang menekankan pada pentingnya motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.³¹ Self-Determination Theory (SDT) ini berasumsi bahwa agar motivasi internal dapat tumbuh dan berkembang secara optimal, maka tiga kebutuhan psikologis dasar harus terpenuhi secara seimbang, yaitu:³²

- a. **Autonomy (Otonomi):** kebutuhan individu untuk merasa memiliki kendali atas pilihan dan tindakannya sendiri. Dalam konteks ini, seseorang merasa bahwa aktivitas yang dilakukan berasal dari keinginannya sendiri, bukan karena tekanan eksternal atau paksaan.
- b. **Competence (Kompetensi):** kebutuhan untuk merasa mampu dan efektif dalam menjalankan suatu tugas atau menghadapi tantangan. Ketika seseorang merasa berhasil atau mampu menguasai suatu keterampilan, maka hal ini meningkatkan dorongan internal untuk terus berusaha.
- c. **Relatedness (Keterhubungan):** kebutuhan untuk merasa terhubung secara sosial dengan orang lain, dihargai, dan memiliki hubungan yang bermakna. Rasa keterikatan sosial ini memberikan dukungan emosional yang memperkuat motivasi intrinsik seseorang.

Ketiga aspek ini merupakan fondasi utama dalam SDT yang menentukan apakah seseorang akan termotivasi secara internal atau tidak. Ketika ketiga kebutuhan tersebut terpenuhi dalam suatu lingkungan belajar atau kerja, maka individu cenderung menunjukkan keterlibatan yang lebih tinggi, ketekunan yang lebih kuat, dan kinerja yang lebih optimal.

Motivasi yang didorong oleh proses pemaknaan dan aktivitas kognitif umumnya tergolong dalam motivasi intrinsik, yaitu bentuk motivasi yang merujuk pada dorongan internal yang muncul secara alami

³¹ Erna Fitriya dkk, peran motivasi intrinsik dan ekstrinsik dalam meningkatkan hasil belajar pendidikan agama islam, (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati: 2025) jurnal kependidikan vol. 14 no. 1 h. 1055

³² Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior*. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

dari dalam diri individu,. Motivasi ini muncul karena adanya rasa ingin tahu, minat, atau kepuasan pribadi dalam melakukan suatu aktivitas, bukan karena adanya imbalan atau ancaman dari luar. Individu yang termotivasi secara intrinsik cenderung melakukan suatu tindakan karena menganggap aktivitas tersebut menyenangkan, menantang, atau bermakna secara pribadi. Sebaliknya, motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang muncul akibat adanya faktor-faktor eksternal, seperti keinginan memperoleh penghargaan, hadiah, pengakuan sosial, atau untuk menghindari hukuman dan kritik. Dalam konteks ini, tindakan dilakukan bukan karena aktivitas itu sendiri memberikan kepuasan, melainkan karena konsekuensi yang mengikuti aktivitas tersebut.

Dengan demikian, perbedaan utama antara keduanya terletak pada sumber dorongan: motivasi intrinsik berakar pada rasa senang dan kepuasan pribadi terhadap aktivitas, sedangkan motivasi ekstrinsik dipengaruhi oleh hasil atau konsekuensi eksternal. Motivasi, khususnya dalam bentuk intrinsik, dapat dipahami sebagai dorongan internal yang timbul dari rasa ingin tahu dan keinginan untuk memahami atau mencapai sesuatu, yang kemudian mengarahkan individu untuk bertindak demi memenuhi keinginan atau tujuan tersebut.³³

Secara etimologis, istilah *motivasi* berasal dari bahasa Latin *move*, yang berarti menggerakkan atau mendorong. Dalam konteks psikologi dan pendidikan, motivasi dipahami sebagai suatu kekuatan atau dorongan internal yang mengarahkan individu untuk melakukan tindakan tertentu demi mencapai tujuan yang diinginkan. Motivasi menjadi faktor penting yang memengaruhi arah, intensitas, dan ketekunan seseorang dalam bertindak.

Motivasi tidak hanya dipahami sebagai keinginan untuk bertindak, tetapi juga mencerminkan kebutuhan individu untuk meraih pencapaian,

³³ Dr. H. Hamzah B. Uno, M.Pd., Teori Motivasi dan Pengukurannya, (Jakarta: Bumi Aksara, 2016) h.8

status sosial, kekuasaan, serta pengakuan. Dalam pengertian ini, motivasi berfungsi sebagai energi psikis yang menggerakkan aktivitas seseorang ke arah tercapainya keseimbangan dan kepuasan pribadi. Motivasi juga dapat berperan sebagai mekanisme kompensasi dalam menghadapi ketidakseimbangan psikologis atau tekanan eksternal.

Lebih lanjut, motivasi sering kali bersumber dari potensi internal individu dalam mengelola dan mengembangkan dirinya, yang dikenal sebagai manajemen diri (self-management). Oleh karena itu, motivasi tidak hanya berfungsi sebagai penggerak perilaku, tetapi juga sebagai dasar utama untuk menciptakan semangat kerja, produktivitas, dan keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupan. Dalam praktiknya, motivasi menjadi elemen sentral dalam membangkitkan gairah dan komitmen seseorang terhadap suatu pekerjaan atau tugas yang diemban.

2. Jenis-jenis Motivasi

Dalam kajian psikologi pendidikan, motivasi diklasifikasikan berdasarkan sumber dan sifat dorongannya. Woodworth (dalam Purwanto, 1998:64) mengelompokkan jenis-jenis motivasi menjadi tiga bentuk utama.³⁴ Pertama, kebutuhan organis, yaitu motivasi yang bersumber dari kebutuhan fisiologis internal seperti rasa lapar, haus, istirahat, dan kebutuhan biologis lainnya. Motif ini bersifat alami dan muncul secara otomatis sebagai bagian dari fungsi tubuh. Kedua, terdapat motif darurat, yakni jenis motivasi yang muncul secara spontan sebagai respons terhadap situasi mendesak atau darurat. Motif ini timbul akibat rangsangan eksternal yang bersifat tiba-tiba dan menuntut reaksi cepat, seperti rasa takut atau bahaya yang mengancam. Ketiga, adalah motif objektif, yaitu dorongan yang diarahkan pada objek tertentu di lingkungan sekitar individu. Motif ini muncul karena adanya ketertarikan atau tujuan spesifik yang berasal dari dalam diri individu, namun terarah pada faktor eksternal.

³⁴ Kompri, M.Pd.I., *Motivasi Pembelajaran Perspektif Guru dan Siswa*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2016) h.6

Sementara itu, menurut Sumadi Suryabrata (2011:72–73), motivasi dibedakan menjadi dua kategori besar berdasarkan asal-usul dorongan yang menggerakkan individu, yaitu motif intrinsik dan motif ekstrinsik.³⁵ Motif intrinsik adalah motivasi yang muncul dari dalam diri individu tanpa perlu dipicu oleh faktor eksternal. Seseorang yang terdorong oleh motif intrinsik biasanya melakukan suatu tindakan karena memang merasa senang, tertarik, atau memiliki rasa tanggung jawab pribadi terhadap tindakan tersebut. Sebaliknya, motif ekstrinsik merupakan motivasi yang bergantung pada pengaruh atau rangsangan dari luar diri individu, seperti imbalan, hukuman, tekanan sosial, atau pengakuan. Individu dengan motivasi ekstrinsik cenderung melakukan aktivitas karena ingin mendapatkan sesuatu atau menghindari sesuatu dari lingkungan luar. Kedua pandangan ini menunjukkan bahwa motivasi dapat bersifat kompleks dan multidimensional, serta dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal dalam diri seseorang.

3. Aspek-aspek Motivasi

Motivasi belajar dipandang sebagai salah satu komponen internal yang memiliki peran krusial dalam menentukan keberhasilan seseorang dalam proses pendidikan. Menurut Chernis dan Goleman (2001), terdapat empat aspek utama yang mencerminkan motivasi belajar, yang saling berkaitan dalam membentuk sikap dan perilaku belajar yang positif.³⁶

- a. Dorongan untuk mencapai sesuatu. Dalam hal ini, individu memiliki hasrat atau kebutuhan untuk meraih tujuan tertentu yang telah direncanakan. Dorongan ini menjadi pendorong utama yang menstimulasi seseorang untuk berjuang lebih keras dalam mewujudkan harapan, impian, atau target yang telah ditetapkan, baik dalam jangka pendek maupun panjang. Dorongan ini menjadi

³⁵ Kompri, M.Pd.I., *Motivasi Pembelajaran Perspektif Guru dan Siswa*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2016) h.6

³⁶ Chintia Kurniasih dkk, *Pola Asuh Demokratis dan Motivasi Belajar Siswa SMA di Tentena Poso pada Masa Pandemi Covid-19* (salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana 2023) Jurnal Cakrawala Ilmiah Vol.2, No.5, h. 1738

fondasi awal dari motivasi, sebab tanpa adanya keinginan untuk mencapai sesuatu, maka proses belajar akan menjadi pasif dan tidak terarah.

- b. **Komitmen.** Komitmen adalah kesadaran individu terhadap tanggung jawabnya dalam menjalani proses pembelajaran. Seorang pelajar yang memiliki komitmen tinggi akan menunjukkan kedisiplinan, konsistensi, serta kemampuan untuk menyeimbangkan antara tugas akademik dan tanggung jawab lainnya. Komitmen menjadi aspek penting karena ia mencerminkan kesungguhan dan dedikasi individu dalam mencapai keberhasilan belajar.
- c. **Inisiatif,** yang mengacu pada kemampuan seseorang untuk menciptakan ide-ide baru, serta keberanian untuk mengambil langkah dan keputusan secara mandiri dalam proses belajar. Inisiatif tidak hanya menandakan kemandirian berpikir, tetapi juga mencerminkan orientasi pada pengembangan diri. Individu yang memiliki inisiatif cenderung lebih aktif, kreatif, dan mampu menyesuaikan diri dengan dinamika lingkungan belajar.
- d. **Optimisme** juga menjadi bagian dari aspek yang disebutkan oleh Chernis dan Goleman. Optimisme merujuk pada pandangan positif terhadap masa depan dan kemampuan individu untuk mengatasi hambatan yang muncul selama proses belajar. Seseorang yang memiliki sikap optimis tidak akan mudah menyerah ketika menghadapi tantangan, dan cenderung memandang setiap tantangan sebagai peluang untuk tumbuh. Dengan keempat aspek ini, motivasi belajar tidak hanya dimaknai sebagai dorongan sesaat, melainkan sebagai sistem psikologis yang membentuk kepribadian pembelajar yang tangguh, produktif, dan adaptif dalam menghadapi tantangan pendidikan.

Frandsen (2011) mengemukakan bahwa terdapat beberapa aspek penting dalam motivasi belajar yang mencerminkan dinamika internal peserta didik dalam mendorong proses pembelajaran. Aspek-aspek tersebut berperan dalam membentuk perilaku belajar yang adaptif dan produktif.³⁷

- a. Rasa ingin tahu yang tinggi terhadap hal-hal baru. Rasa ingin tahu ini menjadi dorongan utama peserta didik untuk terus belajar, karena mereka memiliki hasrat untuk memperoleh informasi dan keterampilan yang belum dimiliki. Motivasi belajar akan tumbuh secara alami ketika peserta didik merasa bahwa apa yang dipelajarinya memiliki relevansi terhadap impian dan cita-cita yang ingin diraihinya.
- b. Kreativitas, yaitu kemampuan untuk berpikir orisinal dan menciptakan sesuatu yang baru. Kreativitas membuat peserta didik berbeda dan menonjol dalam proses pembelajaran. Peserta didik yang kreatif cenderung memiliki inisiatif untuk mengeksplorasi dan mengembangkan ide-ide baru yang dapat menunjang keberhasilan belajarnya.
- c. Keinginan untuk mendapatkan simpati dan penghargaan dari lingkungan sekitar, seperti orang tua, guru, maupun teman sebaya. Perasaan ingin dihargai merupakan aspek psikososial yang penting dalam motivasi belajar. Pujian atau bentuk pengakuan terhadap hasil belajar akan menumbuhkan semangat dan kepercayaan diri peserta didik dalam proses belajar selanjutnya.
- d. Kemauan untuk memperbaiki kegagalan masa lalu dengan usaha yang baru. Peserta didik yang memiliki motivasi tinggi akan menjadikan kegagalan sebagai pengalaman berharga, bukan

³⁷Hasna Nur Azizah dan Afif Afghohani, *Studi Komparasi Pembelajaran Daring dan Pembelajaran TatapMukaTerhadap Motivasi Belajar Siswa*, (Sukoharjo: Universitas VeteranBangun Nusantara 2022) jurnal pendidikan, vol. 331, no. 1 h. 77

sebagai akhir dari perjuangan. Kegagalan justru memacu mereka untuk meningkatkan strategi belajar dan memperbaiki kesalahan dalam upaya mencapai kesuksesan.

- e. Perasaan aman ketika telah menguasai materi pelajaran. Penguasaan materi memberikan rasa percaya diri dan keamanan psikologis yang diperlukan untuk menghadapi ujian atau tugas. Rasa aman ini menciptakan ketenangan yang menunjang kesiapan belajar dan meningkatkan performa akademik.
- f. Pemahaman terhadap ganjaran dan hukuman sebagai bagian dari proses belajar. Dalam aspek ini, peserta didik menyadari bahwa tindakan positif akan memperoleh penghargaan, sedangkan pelanggaran akan dikenai konsekuensi. Pola pikir ini secara tidak langsung mendorong peserta didik untuk bertindak sesuai dengan tujuan belajar dan menjauh dari perilaku yang dapat menghambat keberhasilannya.

Dengan demikian, aspek-aspek motivasi belajar menurut Frandsen menunjukkan keterkaitan antara faktor kognitif, emosional, sosial, dan nilai-nilai normatif yang membentuk keseluruhan dorongan peserta didik dalam mencapai keberhasilan belajar.

Uno (2008) mengemukakan bahwa motivasi belajar tidak hanya berkaitan dengan dorongan internal semata, melainkan juga dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan lingkungan yang saling terkait. Aspek-aspek tersebut secara rinci dapat dijelaskan sebagai berikut:³⁸

- a. **Hasrat dan Minat untuk Melakukan Kegiatan**

Hasrat dan minat merupakan landasan awal yang mendorong seseorang untuk terlibat aktif dalam proses belajar. Dalam konteks ini, Uno menjelaskan bahwa keinginan untuk berhasil dalam

³⁸Ima desriani, *Peningkatan Motivasi Belajar Ilmu Pengetahuan Sosial Melalui Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD* (pontianak: universitas tanjungpura, 2013)

belajar serta dalam kehidupan secara umum merupakan bagian dari *motif berprestasi*. Motif berprestasi merupakan bentuk motivasi yang dapat dipelajari dan dikembangkan melalui pengalaman dan proses pembelajaran yang berkelanjutan. Seseorang dengan tingkat motif berprestasi yang tinggi cenderung memiliki tekad kuat untuk menyelesaikan tugas dengan sungguh-sungguh serta menghindari sikap menunda-nunda pekerjaan.

b. Dorongan dan Kebutuhan untuk Melakukan Kegiatan

Motivasi belajar juga dipengaruhi oleh dorongan dan kebutuhan personal. Beberapa individu menunjukkan kinerja yang tinggi dalam belajar bukan semata karena dorongan untuk sukses, tetapi karena adanya keinginan untuk menghindari kegagalan. Kebutuhan untuk merasa aman dari ancaman kegagalan menjadi pendorong kuat bagi individu untuk melakukan kegiatan belajar secara optimal.

c. Harapan dan Cita-Cita

Harapan dan cita-cita berperan sebagai aspek motivasional yang memberikan arah dan tujuan dalam belajar. Uno menyatakan bahwa harapan seseorang dipengaruhi oleh keyakinannya terhadap kemungkinan hasil dari tindakan yang diambil. Dalam hal ini, perasaan optimisme terhadap masa depan mendorong individu untuk terus belajar guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

d. Penghargaan atas Diri

Penguatan positif, seperti pujian, pengakuan, atau penghargaan atas hasil belajar, merupakan salah satu cara yang paling efektif dalam meningkatkan motivasi belajar. Penghargaan ini tidak hanya bersifat verbal, tetapi juga bisa berupa bentuk lain yang secara psikologis memberikan nilai atas usaha dan prestasi yang telah dicapai oleh peserta didik.

e. Lingkungan yang Baik

Lingkungan belajar yang kondusif turut berperan penting dalam membentuk motivasi belajar peserta didik. Uno menjelaskan bahwa motif dasar yang berasal dari individu cenderung akan berkembang secara optimal dalam lingkungan yang mendukung. Dengan adanya lingkungan yang aman, nyaman, dan suportif, peserta didik dapat memperoleh bantuan serta solusi dalam menghadapi kesulitan belajar.

f. Kegiatan yang Menarik

Pembelajaran yang dikemas melalui aktivitas menarik, seperti simulasi dan permainan edukatif, akan meningkatkan minat dan keterlibatan peserta didik. Suasana belajar yang menyenangkan dan bervariasi akan menciptakan pengalaman belajar yang bermakna, sehingga meningkatkan motivasi untuk terus terlibat dalam proses pembelajaran.

4. Santri

Santri merupakan elemen fundamental dalam struktur kelembagaan pesantren, yang memiliki peran sentral dalam menjalankan fungsi pendidikan keagamaan³⁹ Istilah *santri* secara umum merujuk pada peserta didik atau siswa, namun penggunaannya secara khusus merujuk pada individu yang menempuh pendidikan di lingkungan pondok pesantren. Secara terminologis, santri dipahami sebagai seseorang yang sedang menekuni studi agama Islam, menjalankan ibadah dengan kesungguhan, serta mencerminkan karakter yang saleh. Selain itu, terdapat pendapat yang menyebutkan bahwa istilah *santri* berasal dari kata *Sastri* dalam bahasa Sanskerta, yang berarti cendekiawan Hindu yang mahir dalam literasi. Oleh karena itu, dalam konteks keislaman, santri diartikan sebagai individu yang memiliki kapasitas keilmuan, khususnya dalam bidang keagamaan, atau mereka yang sedang menempuh proses pembelajaran

³⁹Kamus Besar Bahasa Indonesia online <https://kbbi.web.id/>

untuk memperdalam ilmu agama Islam.⁴⁰ Pada dasarnya santri merupakan seseorang yang sedang menimba ilmu di Pondok Pesantren atau dapat pula dikatakan bahwa santri adalah seorang yang menimba ilmu dari para Syaikh atau Kyai atau guru. Dalam pemaknaan yang luas santri tidak hanya siswa yang tinggal di Pondok Pesantren saja, akan tetapi seseorang yang sedang menuntut ilmu juga dapat dikatakan sebagai santri.

Membahas mengenai santri hal yang paling sering terlintas adalah kaitannya dengan Pondok Pesantren. Oleh karena itu santri sangat identik dengan Pondok Pesantren. Meskipun dewasa ini pengertian mengenai santri sudah mulai melebar bukan hanya pada seseorang yang tinggal dalam Pondok Pesantren saja. Akan tetapi seseorang yang dididik dalam lingkungan Pondok Pesantren.⁴¹ Dalam pesantren umumnya santri belajar mengenai pengetahuan agama Islam dan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan ulama. Para santri menjadi murid dan menjadi pengikut sekaligus pelanjut perjuangan ulama dalam rangka mensyiarkan agama Islam.

Santri dikelompokkan menjadi dua jenis yaitu santri bil-ghoib dan santri bin-nadzry. Santri bin-nadzry atau dapat pula disebut dengan santri bin-nadhor adalah santri yang mempelajari tata cara membaca Al Quran dengan baik dan benar. Sedangkan santri bil-ghoib merupakan santri yang sudah lancar membaca dan mulai menghafal Al Quran. Sedangkan pada santri bil-ghoib biasanya diharuskan lancar membaca Al Quran dengan baik dan benar dalam artian sudah mengerti dan memahami hukum bacaan serta makhrjanya dengan benar. Santri bil-gaib biasanya disebut juga dengan sebutan bil-hafdz.

⁴⁰Happy Susanto, Muhammad Muzakki, *Perubahan Perilaku Santri (Studi Kasus Alumni Pondok Pesantren Salafiyah Di Desa Langkap Kecamatan Besuki Kabupaten Situbondo)*, Istawa: Jurnal Pendidikan Islam 2, no. 1 (2016) h.7

⁴¹Hasbi Indra. *Pesantren dan Transformasi Sosial "Studi Atas Pemikiran KH. Abdullah Syafe'i Dalam bidang pendidikan Islam"* (Jakarta: Penamadani, 2005). h.34 – 39 dalam Happy Susanto, Muhammad Muzakki, *"Perubahan Perilaku Santri (Studi Kasus Alumni Pondok Pesantren Salafiyah Di Desa Langkap Kecamatan Besuki Kabupaten Situbondo)"*, Istawa: Jurnal Pendidikan Islam 2, no. 1 (2016) h.7

5. Hubungan Stres dengan Motivasi

Untuk memahami secara mendalam keterkaitan antara stres dan motivasi, maka diperlukan penegasan ulang terhadap definisi operasional masing-masing variabel, yakni stres sebagai variabel psikologis yang merepresentasikan tekanan mental, dan motivasi sebagai dorongan internal yang memengaruhi arah serta intensitas perilaku individu. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, Stres merupakan respon tubuh terhadap suatu tekanan atau tuntutan yang berlebihan. Banyak hal yang dapat menyebabkan stres, dari faktor kehidupan pribadi maupun pekerjaan atau kesibukannya setiap hari. Pada dasarnya individu hidup dalam kehidupannya tidak terlepas dari masalah. Masalah yang berlebihan amat sangat berpotensi menyebabkan stres pada individu. Akan tetapi individu hidup memang harus berhadapan dengan masalah, hal ini seolah telah menjadi pendamping hidup manusia. Sementara itu, stres memiliki beberapa tingkatan, dalam tingkatannya stres mempunyai dampak atau risiko yang berbeda-beda pada setiap individu. Stres dapat dipahami sebagai suatu kondisi atau peristiwa yang muncul dalam proses individu memenuhi kebutuhannya, di mana tekanan tersebut merupakan bagian dari dinamika pencapaian tujuan. Dengan demikian, stres memiliki keterkaitan yang erat dengan kebutuhan, karena setiap kebutuhan yang belum terpenuhi menimbulkan dorongan internal. Dorongan ini dikenal sebagai motif atau motivasi, yang berperan sebagai penggerak utama dalam mendorong individu untuk bertindak guna mencapai pemenuhan tersebut. Dalam kondisi normal seseorang yang mengalami kekurangan kebutuhan tertentu akan mengalami stres yang sesuai dengan kondisinya. Stres dalam taraf yang mampu untuk dikelola sesuai dengan batas kemampuannya, akan menjadi pendorong atau motivasi untuk bertindak atau melakukan sesuatu dalam rangka mencapai kebutuhannya.⁴²

⁴²Wayan Candra, dkk., *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa* (Yogyakarta: Penerbit ANDI, 2017) h. 82-83

Sedangkan motivasi merupakan dorongan dari dalam diri seseorang yang menggerakkan seseorang tersebut untuk melakukan sesuatu atau bertindak laku. Motivasi sangat berpengaruh terhadap tindakan individu. Motivasi yang kuat dapat membantu individu dalam mencapai tujuannya. Motivasi dapat berasal dari dalam diri individu sendiri atau dapat pula didapat dari hal lain yang merupakan faktor dari luar diri individu. Motivasi sangat diperlukan oleh semua kalangan tak terkecuali kalangan santri, khususnya penghafal Al Quran. Bukan hal yang mudah untuk seseorang dalam prosesnya menghafal Al Quran, di tengah proses tersebut pasti terdapat kendala yang tentunya datang dari kehidupan pribadinya atau dari hal lain di luar kepentingannya menghafal Al Quran, seseorang tersebut kemudian kembali membutuhkan motivasi yang kuat untuk melanjutkan hafalan Al Quran.

Dalam proses menghafal Al Quran tentu saja seringkali menemukan masalah yang dapat menjadikan santri menjadi stres. Stres berpotensi memiliki dua dampak, dampak pertama merupakan dampak yang paling umum terjadi yaitu stres dapat menghambat proses menghafal Al Quran dan santri tidak lagi termotivasi untuk melanjutkan hafalan Al Qurannya, kemudian yang kedua yaitu stres dapat berdampak positif dan menjadi dorongan atau motivasi pada santri sehingga ingin segera menyelesaikan hafalan Al Qurannya. Akan tetapi dampak atau pengaruh stres tentunya berbeda pada masing-masing individu, biasanya mengacu pada tingkatan stres tersebut. Dari penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dan motivasi santri dalam menghafal Al Quran.

C. HIPOTESIS

Berdasarkan uraian teori-teori motivasi dan stres yang telah dikemukakan di atas, serta merujuk pada studi terdahulu yang relevan, maka dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut:

“Terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat stres terhadap Motivasi Santri dalam Menghafal Al Quran di Pondok Pesantren Al Ishlah Demak.”

Hipotesis ini dibangun atas dasar asumsi bahwa tingkat stres dan kesabaran merupakan dua variabel yang memengaruhi kondisi psikologis santri, yang pada gilirannya akan mempengaruhi motivasi mereka dalam menghafal Al Quran. Semakin tinggi stres yang tidak tertangani, maka dapat menurunkan motivasi. Sebaliknya, tingkat kesabaran yang tinggi berperan dalam menjaga konsistensi dan ketekunan santri dalam proses menghafal.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. JENIS PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif menggunakan pendekatan lapangan (field research). Menurut Sugiyono (2015), penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang datanya berupa angka-angka dan analisisnya menggunakan statistik. Penelitian ini digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, dengan pengumpulan data yang dilakukan melalui instrumen penelitian, serta analisis data dilakukan melalui pendekatan kuantitatif berbasis statistik yang bertujuan untuk menguji validitas hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya secara empiris.⁴³

Penelitian lapangan merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan secara langsung terhadap subjek penelitian, dengan tujuan memperoleh informasi faktual yang dapat berupa data kuantitatif maupun data yang bersifat subjektif sesuai dengan konteks yang diteliti. Penelitian ini memungkinkan peneliti memahami fenomena yang terjadi secara kontekstual di lapangan. Dalam pelaksanaannya, penelitian ini menggunakan metode korelasional, yaitu metode yang bertujuan untuk menguji hubungan antara dua atau lebih variabel penelitian. Metode ini menguji teori-teori yang ada dengan meneliti hubungan antarvariabel yang akan diukur menggunakan instrumen yang telah dikembangkan sesuai dengan indikator masing-masing variabel (Sugiyono, 2015).

B. IDENTITAS PENELITIAN

Variabel penelitian merujuk pada karakteristik, sifat, atau nilai yang melekat pada individu, objek, maupun aktivitas, yang menunjukkan perbedaan atau variasi tertentu, serta dijadikan fokus pengamatan oleh peneliti untuk dianalisis dan disimpulkan secara sistematis. Dalam konteks penelitian kuantitatif, variabel memiliki peran penting sebagai komponen yang diukur dan dianalisis untuk mengungkap hubungan, pengaruh, atau

⁴³ Sugiyono, *Statistik Nonparametris Untuk Penelitian*, (Bandung : Alfabeta, 2018), h.13

perbedaan antar variabel dalam suatu fenomena tertentu.⁴⁴ Penelitian ini melibatkan dua jenis variabel utama, yaitu variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat). Variabel independen merupakan faktor yang berperan sebagai penyebab atau determinan yang memengaruhi keberadaan atau perubahan pada variabel lainnya. Sebaliknya, variabel dependen adalah variabel yang menerima pengaruh, serta menjadi konsekuensi dari perubahan yang ditimbulkan oleh variabel bebas. (Sugiyono, 2015). Hubungan antara kedua variabel ini dianalisis untuk mengetahui sejauh mana pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.⁴⁵ Adapun variabel-variabel pada penelitian ini adalah:

1. Variable bebas (independen): (X) tingkat stres
2. Variable terikat (dependen): (Y) Motivasi

C. DEFINISI OPERASIONAL VARIABEL

Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu variabel tingkat stres dan variabel motivasi menghafal Al Quran.

Tabel 1: Tabel Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat dan cara ukur	Hasil ukur	Skala
Tingkat Stres	Stres merupakan suatu keadaan tidak nyaman yang dialami individu,	Responden mengisi pernyataan dari kuesioner tingkat stress	1. Stres berat 2. Stres sedang 3. Stres ringan	Ordinal

⁴⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 38

⁴⁵ Agung Widhi Kurniawan dan Zarah Puspitaningtyas, *Metode penelitian kuantitatif*, (Yogyakarta: Pandiva Buku, 2016), h. 41.

	yang berpotensi menimbulkan tekanan secara fisik, emosional, maupun psikologis. pada santri yang dirasakan dalam proses menghafal Al Quran.			
Motivasi menghafal Al Quran	Motivasi merupakan kombinasi antara dorongan intrinsik dan ekstrinsik yang berperan dalam membentuk, mengarahkan, serta memengaruhi perilaku santri dalam	Responden mengisi pernyataan kuesioner motivasi menghafal Al Quran skala likert dengan rentang pilihan jawaban: 1. Selalu 2. Kadang-kadang 3. Jarang 4. Tidak pernah	1. Tinggi 2. Rendah	Ordinal

	upaya menghafal Al Quran secara konsisten dan terarah.			
--	--	--	--	--

D. POPULASI DAN SAMPEL

1. Populasi

Populasi adalah himpunan lengkap dari subjek atau objek penelitian yang memiliki ciri-ciri khusus sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti, dan dijadikan sebagai dasar dalam melakukan pengamatan untuk memperoleh simpulan yang bersifat generalisasi.⁴⁶ Populasi dalam penelitian ini tidak terbatas pada individu saja, melainkan dapat berupa manusia, hewan, benda, gejala, peristiwa, atau satuan lainnya yang memenuhi kriteria tertentu. Dalam konteks penelitian ini, populasi yang dijadikan subjek merupakan seluruh santri Pondok Pesantren Al Ishlah Demak yang berjumlah sekitar 300 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian elemen dari populasi yang dipilih berdasarkan karakteristik tertentu dan dipandang mampu merepresentasikan keseluruhan populasi, sehingga hasil analisis terhadap sampel dapat digeneralisasikan secara ilmiah.⁴⁷ Pemilihan sampel bertujuan untuk memudahkan proses penelitian dengan tetap mempertahankan validitas hasilnya. Berdasarkan pendapat Arikunto (2010), apabila subjek penelitian berjumlah kurang dari 100 orang, maka sebaiknya semua dijadikan sampel.⁴⁸ Namun, dalam penelitian ini

⁴⁶ Agung Widhi Kurniawan dan Zarah Puspitaningtyas, *Metode penelitian kuantitatif*, (Yogyakarta: Pandiva Buku, 2016), h.66

⁴⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h.81.

⁴⁸ Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), h.109.

digunakan Teknik *purposive sampling* merupakan metode pemilihan sampel secara sengaja, di mana subjek dipilih berdasarkan kriteria khusus yang telah ditentukan oleh peneliti sesuai dengan tujuan dan kebutuhan penelitian. Adapun kriteria yang dimaksud adalah santri yang secara aktif menghafal Al Quran, dan sudah belajar di Pondo selama sminimal satu tahun di Pondok Pesantren Al Ishlah Demak. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 45 santri penghafal Al Quran.

E. METODE PENGUMPULAN DATA

Metode pengumpulan data adalah prosedur sistematis yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh informasi yang relevan dengan tujuan penelitian. Pengumpulan data menjadi langkah penting dalam penelitian karena data yang diperoleh akan menentukan validitas dan reliabilitas dari hasil analisis (Sugiyono, 2015). Pada prinsipnya, metode pengumpulan data merujuk pada seperangkat teknik yang digunakan untuk memperoleh informasi dari subjek penelitian, yang dapat dilakukan melalui instrumen seperti kuesioner, wawancara, observasi, tes, maupun studi dokumentasi. Pemilihan metode yang tepat harus mempertimbangkan jenis data yang hendak dikumpulkan serta kesesuaiannya dengan pendekatan dan rancangan penelitian yang diterapkan. Selain itu, instrumentasi yang baik akan memudahkan proses analisis dan interpretasi data secara akurat.⁴⁹

Metode pengambilan data penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai instrumen utama dalam pengumpulan data. Kuesioner merupakan metode pengumpulan informasi yang dilakukan dengan menyajikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden, yang dirancang untuk memperoleh data yang relevan dengan fokus dan tujuan penelitian.⁵⁰ dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala pengukuran, Skala pengukuran memungkinkan

⁴⁹Agung Widhi Kurniawan dan Zarah Puspitaningtyas, *Metode penelitian kuantitatif*, (Yogyakarta: Pandiva Buku, 2016), h.79.

⁵⁰Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 142.

peneliti untuk mengidentifikasi dan mengkuantifikasi persepsi, sikap, atau respons responden terhadap variabel-variabel penelitian.⁵¹

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert, karena skala ini efektif dalam mengukur sikap atau pendapat responden terhadap suatu pernyataan yang berkaitan dengan variabel tingkat stres, dan motivasi santri dalam menghafal Al Quran. Skala Likert memberikan rentang jawaban dari sangat positif hingga sangat negatif, umumnya dalam lima pilihan, yaitu:⁵²

Tabel 2: skala likert

Jawaban	Skor Favorable	Skor Unfavorable
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala Likert modifikasi yang terdiri dari empat alternatif jawaban tanpa menyediakan pilihan tengah atau “ragu-ragu”. Keputusan ini didasarkan pada pertimbangan metodologis untuk menghindari bias respons, Penghilangan pilihan tengah bertujuan agar responden lebih terdorong untuk memilih sikap yang jelas, baik mendukung maupun tidak mendukung terhadap pernyataan yang disajikan dalam kuesioner. Hal ini diharapkan dapat menghasilkan data yang lebih tegas, tajam, dan akurat, yang selanjutnya mempermudah

⁵¹Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h.92.

⁵²Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 93.

dalam proses analisis statistik kuantitatif.⁵³ Kuesioner dalam penelitian ini tidak menggunakan model pilihan jawaban berbentuk *checklist*. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono yang menyatakan bahwa bentuk jawaban *checklist* cenderung kurang efektif, karena responden sering kali tidak membaca secara cermat pilihan yang tersedia, disebabkan letak jawaban yang sudah bersifat tetap atau terlalu terpola.⁵⁴

Dalam penyusunan item kuesioner menggunakan skala Likert, dikenal dua jenis pernyataan, yaitu favorable dan unfavorable.

1. **Pernyataan favorable** adalah pernyataan yang mencerminkan sikap positif atau mendukung terhadap objek yang diukur. Kalimat-kalimat ini mengandung unsur yang sejalan dengan kecenderungan sikap yang diharapkan. Respon setuju pada pernyataan favorable mengindikasikan tingkat motivasi, sikap, atau perilaku yang tinggi.
2. **Sebaliknya, pernyataan unfavorable** merupakan butir pernyataan yang mengandung muatan sikap negatif, dan biasanya disusun untuk mengukur kecenderungan responden terhadap aspek yang tidak diharapkan atau bertentangan dengan arah sikap positif **atau** menolak, atau bertentangan terhadap objek sikap. Kalimat-kalimat ini disusun untuk mengukur konsistensi dan mencegah bias jawaban. Respon setuju terhadap pernyataan unfavorable justru menunjukkan sikap atau kecenderungan yang rendah terhadap objek penelitian.

Penggunaan kedua jenis pernyataan ini bertujuan untuk meningkatkan validitas instrumen dan mencegah jawaban monoton atau jawaban asal-asalan dari responden, karena mereka dituntut untuk membaca dan memahami isi pernyataan sebelum merespon.⁵⁵ Skala pengukuran yang diterapkan dalam penelitian ini mencakup dua jenis

⁵³ Syahrudin dan Salim, *metodologi penelitian kuantitatif*, (Bandung: Citapustaka Media, 2012), h.150-151.

⁵⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h.96.

⁵⁵ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1998), h. 42.

skala, yang masing-masing disesuaikan dengan karakteristik variabel yang diteliti, yaitu:

1. Skala Stres, Stres merupakan suatu keadaan yang bersifat tidak nyaman dalam diri individu, yang berpotensi menimbulkan tekanan baik secara fisik, emosional, maupun psikologis. Pada konteks santri, kondisi ini dapat muncul sebagai respons terhadap tuntutan mental dan spiritual yang dialami selama proses menghafal Al-Qur'an. Skala dalam penelitian ini menggunakan aspek-aspek stres menurut Taylor yaitu aspek fisiologis, kognitif, emosi, dan tingkah laku.

Tabel 3: Skala Tingkat Stress

Aspek	Indikator	Aitem	
		Favorable	Unfavorabel
Fisiologis	Mudah lelah dan lesu, mudah berkeringat, jantung berdebar-debar, sakit kepala, gangguan tidur, Istihadhoh	1,2,3,4,5	23,24,25,26,27
Kognitif	Pikiran menjadi kacau, sulit berkonsentrasi atau kurang fokus, kesulitan mengingat hafalan, kesulitan mengatur pikiran	6,7,8,9,10,11	28,29,30,31
Emosi	Merasa takut, cemas, malu, marah, sedih, kecewa, putus asa, kesal, dan tertekan	12,13,14,15, 16,17,18,19	32,33,34,35, 36,37,38
Tingkah laku	Malas mengulang hafalan, menunda-nunda waktu untuk menghafal, sering absen saat jadwal setoran hafalan	20,21,22	39,40,41

2. Skala Motivasi, Motivasi dalam konteks menghafal Al-Qur'an merujuk pada dorongan baik yang bersumber dari dalam diri (intrinsik) maupun dari lingkungan eksternal (ekstrinsik) yang memengaruhi santri untuk melaksanakan kegiatan hafalan secara berkesinambungan dan terstruktur. Secara umum, motivasi dipahami sebagai kekuatan dinamis yang mendorong individu untuk terlibat dalam proses belajar atau menyelesaikan tugas tertentu guna mencapai tujuan yang diharapkan.

Tabel 4: Skala Motivasi

Aspek	Indikator	Aitem	
		Favorable	Unfavorabel
Intrinsik	Kemauan sendiri, bebas menentukan cara menghafal, memiliki tujuan pribadi, bebas mengatur jadwal hafalan sendiri Percaya diri, semakin mampu menghafal, berhasil mencapai target hafalan, puas dengan perkembangan kemampuan diri	1,2,3,4,5,6,7,8	13,14,15,16,17,18, 19, 20
Ekstrinsik	Dukungan teman, kepedulian ustadz/ustadzah, nyaman dengan lingkungan pesantren, termotivasi ketika melihat semangat teman	9,10,11,12	21, 22, 23, 24

F. UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

1. Uji Validitas

Validitas mencerminkan sejauh mana suatu instrumen mampu mengukur konstruk atau variabel yang menjadi tujuan

pengukuran secara tepat.⁵⁶ Validitas merujuk pada kesahihan atau ketepatan suatu instrumen dalam memperoleh data yang relevan dengan tujuan penelitian. Sebuah instrumen pengukuran dapat dinyatakan valid apabila mampu mengukur secara tepat aspek atau konstruk yang hendak diteliti. Uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa kuesioner yang digunakan oleh peneliti telah sesuai dalam menjangkau data yang relevan dari responden. Proses ini umumnya dilakukan dengan menganalisis koefisien korelasi antar item, di mana suatu pernyataan dianggap valid apabila nilai signifikansinya berada di bawah ambang batas 5% (taraf signifikansi). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa butir-butir dalam kuesioner telah memenuhi persyaratan sebagai indikator yang sah terhadap konstruk yang diukur.

Pengujian validitas instrumen dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi Spearman Rank (ρ). Setiap item dalam kuesioner dianalisis dengan cara membandingkan nilai koefisien korelasi hasil perhitungan (r hitung) dengan nilai r tabel. Dengan jumlah responden sebanyak 36 santri dan tingkat signifikansi 0,05, maka nilai r tabel yang dijadikan acuan adalah sebesar 0,279. Adapun kriteria pengujian validitas item adalah sebagai berikut:

- a. Apabila nilai r hitung lebih besar dari r tabel, maka item dinyatakan valid.
- b. Sebaliknya, apabila nilai r hitung lebih kecil dari r tabel, maka item dinyatakan tidak valid.

Berdasarkan hasil uji validitas terhadap 41 butir pada skala tingkat stres dan 24 butir pada skala motivasi, seluruh item dinyatakan valid. Nilai koefisien korelasi untuk skala stres berkisar antara

⁵⁶Syahrum dan Salim, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: Citapustaka Media, 2012), h.133

0,464 hingga 0,839, sementara untuk skala motivasi berkisar antara 0,474 hingga 0,811.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan tingkat konsistensi suatu instrumen dalam memberikan hasil yang tetap dapat dipercaya, meskipun digunakan pada waktu yang berbeda.⁵⁷ Apabila sebuah instrumen mampu mengukur suatu variabel secara konsisten pada waktu tertentu dan tetap menghasilkan hasil yang serupa ketika digunakan kembali di waktu yang berbeda, maka instrumen tersebut dikatakan memiliki reliabilitas. Pengujian reliabilitas instrumen bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana item-item dalam kuesioner menunjukkan tingkat konsistensi internal yang stabil dalam mengukur variabel penelitian, sehingga hasil yang diperoleh dapat dipercaya dan digunakan secara berulang dalam konteks serupa.⁵⁸ Dengan demikian, pengujian reliabilitas bertujuan untuk mengetahui sejauh mana suatu instrumen pengukuran menunjukkan kestabilan hasil secara konsisten dalam berbagai kondisi atau waktu. Oleh karena itu, reliabilitas berkaitan dengan tingkat ketetapan dan keajegan alat ukur dalam menghasilkan data yang dapat diandalkan.

Ahmad Saifuddin menjelaskan bahwa reliabilitas suatu instrumen dapat diidentifikasi melalui nilai koefisien reliabilitas yang berada dalam rentang 0 hingga 1. Semakin besar nilai koefisien yang mendekati angka 1, maka semakin tinggi pula tingkat konsistensi dan keandalan alat ukur tersebut dalam menghasilkan data yang stabil dan dapat dipercaya. Koefisien reliabilitas sebesar 0,900 dianggap sangat ideal, sedangkan nilai

⁵⁷Syahrum dan Salim, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: Citapustaka Media, 2012), h.133

⁵⁸Agung Widhi dan Zarah puspitaningtiyas, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta: Pavinda Buku, 2016), h.97.

0,800 dinilai sangat baik, dan angka 0,700 sudah dianggap cukup memadai dalam menunjukkan reliabilitas instrumen.⁵⁹ Pengukuran reliabilitas dengan metode one shot atau sekali pengukuran dapat dilakukan menggunakan uji statistik Cronbach's Alpha melalui bantuan perangkat lunak SPSS. Sebuah konstruk atau variabel dikatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha yang dihasilkan melebihi angka 0,600. Koefisien alpha ini menggambarkan Tingkat kesalahan standar dalam pengukuran berkorelasi terbalik dengan nilai koefisien alpha; semakin tinggi nilai alpha yang diperoleh, maka semakin kecil tingkat kesalahan pengukuran yang terjadi. Hal ini mengindikasikan bahwa instrumen tersebut memiliki tingkat konsistensi internal dan reliabilitas yang tinggi dalam mengukur konstruk yang dimaksud. Dalam penelitian ini, penilaian terhadap kualitas reliabilitas dilakukan menggunakan software SPSS versi 23.0 for Windows.

Adapun ringkasan hasil analisis reliabilitas instrumen berdasarkan perhitungan koefisien Cronbach's Alpha disajikan dalam tabel berikut. Tabel ini menggambarkan tingkat konsistensi internal dari item-item pernyataan yang digunakan dalam penelitian, yang mencerminkan sejauh mana instrumen tersebut dapat diandalkan dalam mengukur variabel yang diteliti:

⁵⁹ Ahmad Saifuddin, *Penyusunan Skala Psikologi*, (Jakarta: Prenadamedia, 2020), h.9-10

Tabel 5: Rangkuman Analisis Reliabilitas Instrument

Responden	Variabel	Koefisien Reliabilitas Alpha	Keterangan
Santri Pondok Pesantren Al Ishlah Demak	Tingkat Stres	0,978	<i>Reliabel</i>
	Motivasi	0,962	<i>Reliabel</i>

G. TEKNIK ANALISA DATA

Untuk menjawab rumusan masalah serta menguji hipotesis dalam penelitian ini, digunakan metode analisis data yang bertujuan memperoleh hasil akhir yang valid dan terukur. Penelitian ini bersifat kuantitatif, yang berarti data yang diperoleh berupa angka atau disajikan dalam bentuk tabel serta dikomunikasikan menggunakan satuan numerik tertentu. Analisis data dilakukan dengan pendekatan statistik, dengan harapan hasil yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah dan digunakan sebagai dasar dalam penarikan kesimpulan yang sah.

Penggunaan analisis statistik dipilih karena sifatnya yang nertal dan dapat diterima secara luas, sehingga relevan digunakan dalam berbagai bidang penelitian. Selain itu, statistik merupakan pendekatan logis dan ilmiah untuk menghimpun, mengelola, menyajikan, serta menganalisis data dalam bentuk angka. Dalam penelitian ini, data yang diperoleh bersifat ordinal, sehingga teknik analisis statistik yang digunakan adalah korelasi **Spearman Rank**, yang sesuai untuk menguji hubungan antara dua

variabel dalam skala tersebut.⁶⁰ **Data ordinal** merupakan jenis data yang diklasifikasikan berdasarkan urutan atau peringkat, di mana setiap tingkatan menunjukkan posisi yang lebih tinggi atau lebih rendah dibandingkan tingkatan lainnya. Meskipun menunjukkan jenjang yang berurutan, data ordinal belum memiliki kejelasan mengenai selisih atau jarak yang pasti antara tiap tingkatan tersebut.⁶¹ Tingkatan dalam data ordinal menentukan urutan pemberian nilai, baik dari yang paling tinggi hingga yang paling rendah. Dalam penelitian ini, proses analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan memanfaatkan perangkat lunak statistik **SPSS** (Statistical Product and Service Solutions) **versi 230 for Windows** sebagai alat bantu pengolahan data statistik.

Model Korelasi Spearman Rank dengan rumus sebagai berikut:

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

Keterangan:

- ρ = Koefisien korelasi Spearman Rank (baca rho)
- d = Selisih antar rangking 2 variabel (X dan Y)
- n = Jumlah sampel

⁶⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), h.243.

⁶¹ Syahrudin dan Salim, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: Citapustaka Media, 2012), h.111

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. KANCAH PENELITIAN

1. Sejarah Pondok Pesantren Al Ishlah Demak

Pondok Pesantren Al Ishlah merupakan lembaga pendidikan Islam berbasis salafiyah yang berpegang teguh pada empat mazhab fikih (madzahib al-arba'ah) serta mengikuti prinsip ajaran Ahlusunnah wal Jama'ah. Lembaga ini berlokasi di Sempal Wadak, Kelurahan Bintoro, Kabupaten Demak, sekitar 200 meter di sebelah tenggara Masjid Agung Demak, tepatnya di Jalan K.H. Turmudzi No. 10, RT 05/RW 03. Lokasi tersebut menjadi pusat utama bagi aktivitas pendidikan dan pembinaan para santri.

Pesantren ini didirikan oleh KH. Fadlol Aly pada tanggal 20 September 1970. Beliau lahir di Demak pada tahun 1930 dari pasangan KHR. Aly Chafidh dan Nyai Sukinah. Pendidikan keagamaan telah beliau tempuh sejak usia empat tahun, yang menjadi pijakan awal dalam membentuk integritas pribadi dan kapasitas intelektualnya. Pasca wafatnya sang ayah, beliau diasuh oleh ibundanya.

Pada masa awal berdiri, pondok ini hanya memiliki satu bangunan sederhana dari kayu jati berukuran 9 x 11 meter yang dibeli dari wilayah Kedung Jati. Bangunan tersebut dimanfaatkan sebagai tempat ibadah dan pengajian di bagian tengah, sementara sisi kanan dan kiri digunakan sebagai kamar santri. Jumlah santri saat itu hanya berjumlah 21 orang, yang terdiri dari para murid KH. Fadlol Aly sewaktu mengajar di Pesantren Al Ishlah Kendal, serta kerabat dekatnya.

Seiring waktu, jumlah santri mengalami peningkatan signifikan. Pada tahun 1992 dibangun asrama dua lantai untuk santri putra, lengkap dengan fasilitas penunjang kebersihan. Kemudian pada 5 Mei 1999 (19 Muharram 1420 H), setelah putri beliau, Fatimah, menikah dengan KH. Ali Hamdan, pesantren mulai menerima santri putri. Pada tahap awal, mereka menempati bangunan bekas dapur keluarga.

Pengajaran santri putri awalnya dibina oleh Nyai Maemunah (istri KH. Fadlol Aly), dan selanjutnya dilanjutkan oleh anak-anak serta menantu beliau.

Pada tahun 2002, karena kebutuhan ruang bagi santri putri semakin mendesak, dana pembangunan musholla putra dialihkan untuk pembangunan asrama santri putri. Gedung tersebut mulai difungsikan pada tahun berikutnya. Sejak tahun 2004, dikarenakan kesehatan Nyai Maemunah yang mulai menurun, peran pembinaan santri putri dilanjutkan oleh KH. Ali Hamdan. Pada tahun 2006 dilakukan renovasi musholla putra, yang rampung setahun kemudian, diiringi dengan pemindahan santri putra ke asrama baru di sisi utara musholla. Tahun 2011, dibangun gedung tamu dan pada saat yang sama, pengajuan pembangunan Rusunawa bagi santri berhasil disetujui oleh Kementerian Perumahan Rakyat.

Fadlol Aly wafat pada malam Jumat Kliwon, 15 Juni 2012 (25 Rajab 1433 H) pukul 19.00 WIB dan dimakamkan di Maqbaroh Sentono Ratu Demak, berdampingan dengan makam kedua orang tuanya. Setelah kepergian beliau, kepemimpinan pesantren dilanjutkan oleh keluarga besar beliau, dengan Gus Ali Masyhar (putra sulung) sebagai pengasuh pondok putra, dan KH. Ali Hamdan (menantu) sebagai pengasuh pondok putri.

Hingga tahun 2025, Pondok Pesantren Al Ishlah terus menunjukkan perkembangan baik dari segi kuantitas santri maupun fasilitas pendukung pendidikan. Jumlah santri saat ini mencapai sekitar 400 orang, terdiri atas kurang lebih 130 santri putra dan 148 santri putri. Sarana dan prasarana yang tersedia semakin lengkap guna menunjang proses pendidikan berbasis nilai-nilai keislaman yang bertujuan membentuk generasi yang religius, berakhlak mulia, serta memiliki jiwa Qur'ani.

2. Gambaran Umum Responden

Pondok pesantren Al Ishlah Demak pada tahun 2025 total keseluruhan santrinya sejumlah 326 santri. Jumlah santri putra sebanyak 150 santri dan jumlah santri putri sebanyak 176 santri. Responden penelitian disini adalah santri putri Pondok Pesantren Al Ishlah Demak yang berjumlah 45 santri, pada angkatan tahun 2025 dengan kriteria penghafal Al Quran dan sudah berada di Pondok Pesantren minimal satu tahun dalam pengambilan sampel. Karena jumlah populasi yang kurang dari 50 orang, maka sampel atau responden yang digunakan dalam penelitian ini mencakup semua santri putri penghafal Al Quran di Pondok Pesantren Al Ishlah Demak.

3. Jadwal Kegiatan Santri

Tabel 6: Jadwal Kegiatan Santri Putri

WAKTU	HARI	KEGIATAN	KETERANGAN
03.00	Setiap hari	Shalat tahajud	Diwajibkan untuk semua santri
04.30	Setiap hari	Jama'ah shalat subuh	Diwajibkan untuk semua santri
05.00	Setiap hari	Setoran Al Quran dan mengaji kitab kuning	Diwajibkan untuk semua santri tahfidz
05.00	Setiap hari	Mengaji Al Quran	Diwajibkan untuk semua santri
06.30	Setiap hari	Piket pondok	Diwajibkan bagi yang bertugas
06.45	Setiap hari senin-jumat	Sekolah formal	Untuk yang sekolah formal
08.00	Setiap hari minggu	Kerja bakti pondok	Diwajibkan untuk semua santri
08.30	Setiap hari	Shalat dhuha	Diwajibkan untuk semua santri
09.00	Setiap Minggu	Mengaji kitab kuning	Diwajibkan untuk semua santri
09.30	Setiap hari	Sima'atul Quran	Diwajibkan untuk santri

			yang tidak sekolah
11.40	Setiap hari	Jama'ah shalat dzuhur	Diwajibkan untuk semua santri
14.00	Setiap hari	Sima'atul Quran	Diwajibkan untuk santri yang tidak sekolah
15.00	Setiap hari	Jama'ah shalat ashar	Diwajibkan untuk semua santri
15.30	Setiap hari	Mengaji AlQuran dan mengaji kitab kuning	Diwajibkan untuk semua santri
16.00	Setiap hari	Piket pondok harian dan makan sore	Bagi santri yang ditugaskan
17.00	Setiap hari	Mengaji kitab Tafsif Jalalain	Diwajibkan untuk semua santri
17.32	Setiap hari	Jama'ah shalat maghrib	Diwajibkan untuk semua santri
18.15	Setiap hari	Madrasah: mengaji tajwid, nahwu, fiqh, dll	Diwajibkan untuk semua santri
18.30	Setiap hari jum'at	Dzibaan	Diwajibkan untuk semua santri
18.30	Setiap malam selasa	Khitobah	Diwajibkan untuk semua santri
18.50	Setiap hari	Jama'ah shalat isya'	Diwajibkan untuk semua santri
19.00	Setiap hari	Setoran dan mengaji kitab kuning	Diwajibkan untuk santri tahfidz
19.00	Setiap hari	Jam wajib belajar	Diwajibkan untuk santri yang bersekolah
22.00	Setiap hari	Istirahat	Diwajibkan untuk semua santri diharuskan tidur

B. DESKRIPTIF PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan melalui penyebaran kuesioner secara daring pada hari Selasa, tanggal 17 Juni 2025. Data yang terkumpul

berasal dari 45 responden yang merupakan sampel penelitian. Proses analisis data dilakukan dengan pendekatan statistik deskriptif menggunakan perangkat lunak **SPSS versi 23.0 for Windows**. Analisis deskriptif bertujuan untuk menggambarkan karakteristik data yang diperoleh, mencakup jumlah responden (N), nilai rata-rata (mean), skor minimum, skor maksimum, serta standar deviasi dari masing-masing variabel penelitian. Hasil dari analisis **descriptive statistics** melalui SPSS menyajikan informasi kuantitatif mengenai distribusi data, yang memberikan gambaran umum terhadap kecenderungan dan penyebaran skor yang diperoleh responden dalam penelitian ini.

Tabel 7: Uji Deskripsi Data Penelitian

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tingkat Stres	45	54	135	97.9778	17.21454
Motivasi	45	56	96	76.1556	8.90596
Valid N (listwise)	45				

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, diperoleh deskripsi statistik dari dua variabel utama, yaitu **tingkat stres** dan **motivasi** santri penghafal Al Quran di Pondok Pesantren Al Ishlah Demak. Analisis dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak **SPSS versi 23.0 for Windows**.

Pada **skala tingkat stres**, diperoleh skor minimum sebesar **54** dan skor maksimum sebesar **135**. Nilai rata-rata (**mean**) dari skala ini adalah **97,98**, dengan standar deviasi sebesar **17,21**. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami para responden cenderung berada pada kisaran sedang hingga tinggi, dengan variasi yang cukup besar antar individu.

Sementara itu, pada **skala motivasi**, skor minimum yang diperoleh responden adalah **56**, dan skor maksimum mencapai **96**. Nilai rata-rata

(**mean**) motivasi sebesar **76,16**, dengan standar deviasi **8,91**. Hasil ini mengindikasikan bahwa secara umum, santri menunjukkan tingkat motivasi yang cukup tinggi dan relatif homogen jika dibandingkan dengan sebaran skor pada skala stres.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat kecenderungan **variasi stres yang lebih besar** dibandingkan dengan variasi motivasi, yang mengarah pada dugaan adanya hubungan antara tingkat stres dengan fluktuasi motivasi yang dimiliki para santri.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap data yang diperoleh dari 45 responden, diketahui bahwa:

- Pada **skala tingkat stres**, skor minimum yang diperoleh responden adalah **54**, sedangkan skor maksimum mencapai **135**. Rata-rata (**mean**) skor tingkat stres responden adalah **97,98**, dengan standar deviasi sebesar **17,21**. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat stres santri berada pada kategori **sedang**, dengan variasi skor yang cukup besar di antara para responden.
- Adapun pada **skala motivasi**, skor terendah yang diperoleh responden adalah **56**, dan skor tertinggi mencapai **96**. Nilai rata-rata (**mean**) motivasi santri adalah **76,16**, dengan standar deviasi sebesar **8,91**. Nilai ini menunjukkan bahwa secara umum santri memiliki tingkat motivasi yang **cukup tinggi**, dengan variasi tingkat motivasi yang tidak terlalu besar dibandingkan dengan skor tingkat stres.

Dengan demikian, kedua variabel dalam penelitian ini menunjukkan distribusi yang cukup menyebar, namun tetap berada dalam kisaran yang dapat dianalisis lebih lanjut melalui uji korelasi antar variabel.

Setelah tahap analisis deskriptif diselesaikan, langkah berikutnya adalah melakukan kategorisasi terhadap variabel tingkat stres dan motivasi yang dimiliki oleh masing-masing responden. Adapun tingkat stres diklasifikasikan ke dalam tiga kategori utama, yakni: rendah, sedang, dan tinggi, berdasarkan skor yang diperoleh melalui instrumen pengukuran

yang telah ditetapkan. Sedangkan kategorisasi motivasi dibagi menjadi dua tingkatan: Tinggi dan Rendah. Berdasarkan hasil uji validitas variabel tingkat stres sebanyak 41 item dan variabel motivasi sebanyak 24 item diketahui bersifat valid. Dari data yang tersedia, dibutuhkan lagi data untuk penghitungan untuk menentukan:

- a. **Nilai batas minimum** ditentukan dengan asumsi bahwa seluruh responden memberikan jawaban pada pilihan yang memiliki skor terendah, yaitu 1, untuk setiap item pernyataan. Dengan jumlah item sebanyak 41, maka perhitungan batas minimum skor dilakukan dengan mengalikan jumlah responden, jumlah item, dan bobot jawaban terendah. Rumus perhitungannya adalah: $1 \times 41 \times 1 = 41$.
- b. **Nilai batas maksimum** dihitung dengan asumsi bahwa seluruh responden memberikan jawaban pada pilihan dengan skor tertinggi, yaitu 4, untuk setiap item pernyataan. Dengan jumlah item sebanyak 41, maka batas maksimum skor diperoleh melalui perkalian antara jumlah responden, jumlah item pernyataan, dan bobot jawaban tertinggi. Rumus perhitungannya adalah: $1 \times 41 \times 4 = 164$. Jarak antara batas maksimum dan minimum adalah $164 - 41 = 123$.
- c. **Rentang antara nilai maksimum dan minimum** diperoleh dari selisih skor tertinggi dan skor terendah, yaitu $164 - 41 = 123$.
- d. **Jarak interval kategori** ditentukan dengan membagi total rentang nilai tersebut dengan jumlah kategori tingkat stres, yaitu tiga. Maka, $123 \div 3 = 41$.

Berdasarkan perhitungan tersebut, diperoleh kategori tingkat stres sebagai berikut

berikut:

41 82 123 164

Gambar tersebut dibaca:

$41 - 82 =$ tingkat stres rendah

$82 - 123 =$ tingkat stres sedang

$123 - 164 =$ tingkat stres berat

Tabel 8: Skor Total Tingkat Stres

R	<i>Tingkat Stres</i>	R	<i>Tingkat Stres</i>	R	<i>Tingkat Stres</i>
1	110	16	90	31	99
2	64	17	109	32	110
3	97	18	79	33	135
4	96	19	99	34	109
5	84	20	122	35	133
6	129	21	90	36	95
7	91	22	108	37	109
8	96	23	90	38	54
9	83	24	107	39	110
10	83	25	93	40	122
11	92	26	102	41	102
12	94	27	75	42	93
13	73	28	81	43	90
14	76	29	117	44	111
15	97	30	94	45	116

Dari tabel diatas Berdasarkan hasil pengolahan data, tingkat stres santri dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kategori. Sebanyak 7 santri berada pada kategori **tingkat stres rendah** dengan rentang skor antara 41–82. Kemudian, 35 santri termasuk dalam kategori **tingkat stres sedang** dengan rentang skor 83–123. Sementara itu, 3 santri masuk dalam kategori **tingkat stres tinggi**, yakni dengan skor antara 124–164.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al Ishlah Demak mengalami variasi tingkat stres yang terdiri atas kategori rendah, sedang, dan tinggi.

Adapula untuk variabel motivasi adalah berikut ini:

- a. **Nilai batas minimum** ditentukan berdasarkan asumsi bahwa seluruh responden memilih opsi jawaban dengan skor terendah, yaitu 1, untuk setiap item pernyataan. Dengan jumlah item sebanyak 24, maka titik batas skor minimum dihitung melalui

- perkalian antara jumlah responden, jumlah item, dan bobot jawaban terendah. Rumus perhitungannya adalah: $1 \times 24 \times 1 = 24$.
- b. **Nilai batas maksimum** dihitung dengan mengasumsikan bahwa seluruh responden memilih opsi jawaban dengan skor tertinggi, yaitu 4, untuk setiap item dalam instrumen. Dengan jumlah pernyataan sebanyak 24, maka titik batas maksimum diperoleh melalui perkalian antara jumlah responden, jumlah pernyataan, dan bobot jawaban tertinggi. Rumus perhitungan yang digunakan adalah: $1 \times 24 \times 4 = 96$. Jarak antara batas maksimum dan batas minimum adalah $96 - 24 = 72$
- c. **Jarak interval kategori** diperoleh dengan membagi selisih antara nilai maksimum dan minimum dengan jumlah kategori yang diinginkan. Dalam hal ini, rentang nilai total sebesar 72 dibagi menjadi dua kategori, sehingga diperoleh jarak interval sebesar $72 \div 2 = 36$.
- d. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, dapat ditetapkan kategori-kategori sebagai berikut yang merepresentasikan kondisi nyata dari distribusi data dalam penelitian ini:

24 60 96

Gambaran tersebut dibaca:

$24 - 60 = \text{rendah}$

$60 - 96 = \text{tinggi}$

Tabel 9: Skor Total Motivasi

R	Motivasi	R	Motivasi	R	Motivasi
1	75	16	81	31	81
2	92	17	77	32	83
3	74	18	85	33	69
4	78	19	56	34	83
5	90	20	68	35	71
6	73	21	68	36	63

7	76	22	77	37	64
8	75	23	78	38	91
9	77	24	67	39	77
10	77	25	74	40	61
11	73	26	75	41	72
12	83	27	80	42	95
13	96	28	70	43	82
14	86	29	62	44	66
15	78	30	74	45	74

Berdasarkan hasil pengolahan data yang disajikan dalam tabel sebelumnya, tingkat motivasi santri dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori utama. Sebanyak satu santri berada pada kategori **motivasi rendah** dengan skor sebesar 56, sedangkan 44 santri lainnya termasuk dalam kategori **motivasi tinggi**, dengan rentang skor antara 61 hingga 96. Dari klasifikasi tersebut dapat disimpulkan bahwa santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al Ishlah Demak memiliki tingkat motivasi yang bervariasi, yaitu mencakup kategori rendah dan tinggi.

Adapun hasil pengelompokan skor motivasi santri berdasarkan hasil olahan data masing-masing variabel dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 10: Klasifikasi Hasil Analisis Deskriptif Data

Kategori	Variabel Penelitian dengan (45 sampel)	
	Tingkat Stres	Motivasi
Tinggi	3 (6,67%)	44 (97,78%)
Sedang	35 (77,78%)	-
Rendah	7 (15,56%)	1 (2,22%)

C. PENGUJIAN HIPOTESIS PENELITIAN

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk membuktikan validitas spekulasi atau asumsi yang telah dirumuskan

sebelumnya, serta mengkonfirmasi kebenaran data berdasarkan hipotesis yang diajukan. Proses pengujian dilakukan dengan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 23.0 for Windows sebagai alat bantu analisis statistik. Hasil analisis uji hipotesis dalam penelitian ini disajikan secara rinci pada tabel berikut, yang memuat informasi mengenai nilai signifikansi serta koefisien korelasi antar variabel yang diteliti:

Tabel 11: Uji Korelasi Hipotesis

Correlations

	kat_tingkat_stres	kat_motivasi
Spearman's rho	1.000	-.032
Correlation Coefficient		
Sig. (2-tailed)	.	.835
N	45	45
kat_motivasi	-.032	1.000
Correlation Coefficient		
Sig. (2-tailed)	.835	.
N	45	45

Berdasarkan hasil uji hipotesis antara tingkat stres dan motivasi pada santri penghafal Al Quran di Pondok Pesantren Al Ishlah Demak, Dalam analisis korelasi Spearman Rank, penentuan keputusan didasarkan pada besar kecilnya nilai koefisien korelasi (ρ / r_s), yang mencerminkan tingkat kekuatan hubungan antara dua variabel berskala ordinal. Nilai koefisien korelasi tersebut selanjutnya diinterpretasikan berdasarkan kategori tingkat hubungan sebagai berikut:

Tabel 12: Pengambilan Keputusan (Correlation Coefficient)

1.	0,00 – 0,199	Korelasi Sangat Lemah
2.	0,20 – 0,399	Korelasi Cukup
3.	0,40 – 0,599	Korelasi Kuat
4.	0,60 – 0,799	Korelasi Sangat Kuat
5.	0,80 – 1.00	Korelasi Sempurna

Adapun arah korelasi ditentukan dari tanda koefisien:

- **Koefisien bernilai positif (+)** mengindikasikan adanya hubungan searah antar variabel, artinya apabila nilai salah satu variabel meningkat, maka variabel lainnya juga cenderung mengalami peningkatan.
- **Koefisien bernilai negatif (-)** menunjukkan adanya hubungan yang berlawanan arah, di mana peningkatan pada salah satu variabel akan diikuti oleh penurunan pada variabel lainnya.

Berdasarkan hasil Uji hipotesis menggunakan analisis korelasi spearman diperoleh nilai koefisien -0,032 dengan signifikansi 0,835. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara tingkat stres dan motivasi santri dalam menghafal Al Quran berada pada kategori sangat lemah dan tidak signifikan. Hasil tersebut menunjukkan H_a ditolak dan H_0 diterima yaitu tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan motivasi santri dalam menghafal Al Quran di Pondok Pesantren Al Ishlah Demak. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H_a (ditolak): terdapat hubungan positif yang antara tingkat stres dengan motivasi santri dalam menghafal Al Quran di Pondok Pesantren Al Ishlah Demak.

D. PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji korelasi spearman, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,032 dengan nilai signifikansi (sig. 2-tailed) sebesar 0,835. Nilai koefisien ini menunjukkan bahwa hubungan antara tingkat stres dan motivasi menghafal Al Quran

pada santri Pondok Pesantren Al Ishlah Demak negatif lemah. Arah korelasi yang negatif berarti semakin tinggi tingkat stres, maka cenderung semakin rendah motivasi, namun karena nilainya sangat rendah dan mendekati nol, maka hubungan tersebut tidak dapat dianggap kuat atau bermakna. Selanjutnya nilai signifikansi sebesar 0,835 ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa hubungan antara tingkat stres dan motivasi tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian hipotesis nol (H_0) diterima, yaitu tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan motivasi santri dalam menghafal Al Quran.

Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres tidak berpengaruh secara nyata terhadap motivasi santri dalam menghafal Al Quran. Meskipun sebagian santri mengalami stres dalam kesehariannya, hal tersebut tidak secara langsung mempengaruhi tingkat semangat mereka dalam menghafal Al Quran. Kondisi ini dapat dijelaskan melalui konsep coping religius, yaitu mekanisme penanggulangan stres yang dilakukan dengan pendekatan keagamaan. Pargament (1997) menyatakan bahwa individu yang memiliki spiritualitas tinggi cenderung dapat mengelola stres dengan lebih baik melalui ibadah, doa, atau pemaknaan spiritual terhadap kesulitan yang dihadapi.⁶²

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa santri tetap memiliki motivasi yang kuat meskipun mengalami stres. Santri yang menghafal Al Quran cenderung memiliki motivasi intrinsik yang kuat, yaitu dorongan dari dalam diri untuk menghafal karena kecintaannya terhadap Al Quran dan keinginan untuk memperoleh pahala serta kedudukan mulia di sisi Allah. Motivasi intrinsik merupakan bentuk motivasi yang paling bertahan lama dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan eksternal seperti stres.⁶³ Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor pendukung yang menguatkan motivasi mereka secara internal maupun eksternal seperti:

⁶²Pargament K.I, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. (New York: Guilford Press, 1997)

⁶³Ryan, R. M., & Deci, E. L, *Intrinsic and Extrinsic motivation: Classic definitions and new direction*. Contemporary Educational Psychology, 2000

- Motivasi religius yang kuat, karena menghafal Al Quran dianggap sebagai ibadah dan jalan meraih ridha Allah
- Lingkungan pondok yang kondusif, yang penuh dengan dorongan dari ustadz/ustadzah, teman sebaya, serta rutinitas terstruktur.
- Adanya sistem pendampingan atau pembinaan ruhiyah, seperti kajian, murojaah bersama dan bimbingan spiritual dari pengasuh pondok

Temuan ini tidak sejalan dengan teori Sarafino (2011) yang menyatakan bahwa stres merupakan kondisi ketegangan fisik dan psikis yang dapat mempengaruhi proses kognitif dan emosional seseorang yang menjelaskan bahwa stres yang tinggi dapat menurunkan motivasi, kinerja, dan konsentrasi seseorang.⁶⁴ Namun demikian, dalam konteks Pondok Pesantren, para santri mungkin memiliki strategi coping stres yang khas, seperti pendekatan spiritual (berdoa, dzikir, membaca Al Quran), yang membantu mereka menghadapi tekanan tanpa harus kehilangan semangat belajar dan menghafal.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan yang menunjukkan hasil penelitian Br. Panjaitan dan mariana Betsaida (2023) yang menunjukkan hasil tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistic antara Tingkat stress dengan motivasi. Penelitian ini juga bertentangan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Boi S pasaribu (2018) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan sangat signifikan antara dan motivasi dengan arah hubungan negatif.

Penelitian yang dilakukan oleh Maulidani Ulfah, dkk menjelaskan bahwa penerapan teori kognitif dalam menghafal Al Quran memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental. Penelitian ini menyoroti pentingnya strategi yang terstruktur dan dukungan sosial dalam mendukung proses pembelajaran. Dengan pendekatan yang tepat,

⁶⁴ Sarafino, E. p., *Health psychology: Biopsychosocial Interaction*. (New York: Wiley)

menghafal Al-Qur'an dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis sekaligus memperdalam pemahaman spiritual.⁶⁵ Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Wan Nor Atikah, dkk yang menyatakan bahwa mendengarkan, membaca, atau menghafal Al Quran merupakan alat atau *intervensi non-invasif* yang bermanfaat untuk mengurangi stress, depresi, kecemasan, dan meningkatkan kualitas hidup dikalangan umat islam.⁶⁶ Hal ini dapat menjelaskan bahwa menghafal Al Quran dapat mengurangi stress atau dapat dikatakan bahwa menghafal Al Quran dapat menjadi sarana coping stress pada santri.

Perbedaan ini dapat disebabkan oleh latar belakang peserta, sistem pendidikan dan lingkungan sosial yang berbeda. Dalam lingkungan pesantren, nilai-nilai keagamaan, keteladanan pengasuh serta sistem kehidupan kolektif sangat berperan dalam membentuk ketahanan pribadi santri terhadap tekanan, sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi Aryani dan Dewi Triharyani (2016) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara islamic parenting dan coping religius terhadap motivasi.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan wawasan bahwa tingkat stres tidak selalu menjadi faktor yang menentukan motivasi santri dalam menghafal Al Quran, terutama jika santri memiliki dukungan yang kuat dan motivasi intrinsik yang tinggi.

⁶⁵Maulidani ulfah, dkk, *Penerapan Teori Kognitif dalam Al Quran terhadap Kesehatan Mental* (Padang: UIN Imam Bonjol Padang, 2024), Jurnal Intelek Insan Cendekia Vol. 1 No.10 h. 7997

⁶⁶Wan Nor Atikah, dkk, *The Impact of Listening to, Reciting, or Memorizing the Quran on Physical and Mental Health of Muslims: Evidence from Systematic Review* (Kuala Lumpur: Frontiers, 2022), International Journal of Public Health Vol. 67 No. 1604998, h. 9

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan antara tingkat stres dan motivasi santri dalam menghafal Al Quran di Pondok Pesantren Al Ishlah Demak, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres yang dialami oleh santri tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat motivasi mereka dalam menghafal Al Quran. Hasil uji statistik dengan menggunakan analisis korelasi Spearman menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar -0,032 dengan nilai signifikansi sebesar 0,835. Nilai ini mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat negatif sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik karena nilai signifikansinya jauh di atas 0,05.

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun beberapa santri mengalami stres, hal tersebut tidak secara langsung memengaruhi motivasi mereka dalam proses menghafal. Hal ini dapat terjadi karena motivasi santri dalam menghafal Al Quran bersifat intrinsik dan dilandasi oleh nilai-nilai spiritual serta tujuan religius, seperti meraih pahala, menggapai ridha Allah, serta menjadi hafiz Al Quran yang mulia. Selain itu, lingkungan pesantren yang mendukung, seperti adanya bimbingan dari ustadz/ustadzah, kegiatan keagamaan yang teratur, dan kebersamaan antar santri, juga menjadi faktor yang memperkuat motivasi meskipun berada dalam tekanan atau stres.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa dalam konteks kehidupan pesantren, stres bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi semangat dan konsistensi santri dalam menghafal Al Quran. Sebaliknya, dimensi religiusitas, dukungan sosial, dan motivasi internal memainkan peranan yang lebih dominan dalam menjaga semangat mereka untuk terus menghafal.

B. SARAN-SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi santri, disarankan untuk terus menjaga dan memperkuat motivasi internal dalam menghafal Al Quran dan memperbanyak ibadah, memperdalam pemahaman terhadap makna ayat-ayat Al Quran, serta menetapkan tujuan yang jelas dalam proses menghafal. Meskipun stres merupakan hal yang wajar terjadi, penting bagi santri untuk mengelola stres dengan pendekatan spiritual dan kegiatan positif yang mendukung proses belajar mereka.
2. Bagi pengasuh dan pengelola Pondok Pesantren, diharapkan agar terus menciptakan lingkungan yang kondusif, mendukung, dan penuh dengan motivasi. Program pendampingan emosional atau pembinaan ruhiyah secara rutin dapat membantu santri dalam mengelola stres dan menjaga semangat dalam menghafal. Selain itu, pendekatan personal kepada santri yang terlihat kurang termotivasi juga dapat menjadi langkah yang efektif.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji lebih dalam mengenai faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi motivasi santri dalam menghafal Al Quran, seperti coping religious, dukungan sosial, manajemen waktu, kecerdasan spiritual, atau metode menghafal yang digunakan. Penelitian juga dapat dilakukan dengan memperluas populasi dan pendekatan campuran (kuantitatif-kualitatif) agar hasil yang diperoleh lebih komprehensif dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Tarmizi, & Dewi, S. S. (2017). Pengaruh stres kerja terhadap kepuasan dan komitmen karyawan: Studi kasus PT. FEI. *JRMB*, 2(3), 316.
- Agung Widhi Kurniawan, & Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metode penelitian kuantitatif*. Yogyakarta: Pandiva Buku.
- Ahmad Rosidi. (2016). Motivasi santri dalam menghafal Al-Qur'an (Studi multi kasus di Pondok Pesantren Ilmu Al-Quran PPIQ PP. Nurul Jadid Paiton Probolinggo, dan Pondok Pesantren Tahfizhul Al-Quran Raudhatussshalihin Wetan Pasar Besar Malang). *AL QODIRI: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Keagamaan*, 10(1), 73.
- Azwar, S. (1998). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chintia Kurniasih, dkk. (2023). Pola asuh demokratis dan motivasi belajar siswa SMA di Tentena Poso pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 1738.
- Darwis Hude, M. (2004). *Emosi: Penjelajahan religio psikologis tentang emosi manusia di dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Erlangga.
- Delvia, dkk. (2023). Hubungan antara manajemen diri dengan stres pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di STIKES Nani Hasanuddin Makassar. *JMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(2), 136.
- Fitriya, E., dkk. (2025). Peran motivasi intrinsik dan ekstrinsik dalam meningkatkan hasil belajar pendidikan agama Islam. *Jurnal Kependidikan*, 14(1), 1055.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: Stimulus, respons, dan transaksional. *National Taiwan Ocean University*, 24(1), 5–6.
- Handoko, T. H. (2001). *Manajemen personalia dan sumber daya manusia*. Yogyakarta: BPFE.
- Hasbi Indra. (2005). Pesantren dan transformasi sosial: Studi atas pemikiran KH. Abdullah Syafe'i dalam bidang pendidikan Islam. Dalam H. Susanto & M. Muzakki, *Perubahan perilaku santri* (hlm. 34–39). *Istawa: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(1), 7.
- Hasna Nur Azizah, & Afif Afghohani. (2022). Studi komparasi pembelajaran daring dan tatap muka terhadap motivasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan*, 331(1), 77.

- Hude, M. D. (2004). *Emosi: Penjelajahan religio psikologis tentang emosi manusia di dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Erlangga.
- Husmiati. (2018). Stres kerja dari perspektif teori sistem-ekologi. *Sosio Informa*, 4(3), 581.
- I Wayan Candra, dkk. (2017). *Psikologi: Landasan keilmuan praktik keperawatan jiwa*. Yogyakarta: ANDI.
- KBBI. (n.d.). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. <https://kbbi.web.id/>
- Kompri. (2016). *Motivasi pembelajaran: Perspektif guru dan siswa*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kreitner, R., & Kinicki, A. (2005). *Perilaku organisasi* (Buku 1 dan 2). Jakarta: Salemba Empat.
- Kumari, S. (2024). Understanding defense mechanisms: How our minds protect us. *IJRCS*, 8(6), 1.
- Muslim, M. (2015). *Manajemen stres: Upaya mengubah kecemasan menjadi sukses*. Jakarta: Institut Bisnis Nusantara. *Jurnal Esensi*, 18(2), 149.
- Octavia, S. A. (2020). *Motivasi belajar dalam perkembangan remaja*. Yogyakarta: Deepublish.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: Guilford Press.
- Priyoto. (2019). *Konsep manajemen stres* (Edisi ke-2). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rosidi, A. (2016). Motivasi santri dalam menghafal Al-Quran. *AL QODIRI: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Keagamaan*, 10(1), 73.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivation: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja* (Edisi ke-6; S. B. Adelar & S. Saragih, Penerj.). Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P. (n.d.). *Health psychology: Biopsychosocial interaction*. New York: Wiley.
- Sinada, & Sinambela. (n.d.). Pengaruh stres kerja terhadap motivasi dan kinerja auditor pada kantor akuntan publik di Kota Medan. *Jurnal Akuntansi*, 17(1), 78.

- Sobur, A. (2016). *Psikologi umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Statistik nonparametris untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsini Arikunto. (2006). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syahrum, & Salim. (2012). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Bandung: Citapustaka Media.
- Ulfiah, dkk. (2017). Religious coping and stress in academic context. *ICSE: International Conference on Science and Education*, 1050–1051. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati.
- Uno, H. B. (2016). *Teori motivasi dan pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Widiyanto, A., & Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metode penelitian kuantitatif*. Yogyakarta: Pandiva Buku

LAMPIRAN

Lampiran 1

Kuesioner Tingkat Stres

NO.	PERNYATAAN	PENILAIAN			
		SS	S	KD	TD
1.	Saya merasa mudah lelah dan lesu walaupun tidak melakukan banyak aktivitas				
2.	Tangan saya mudah berkeringat meskipun didalam ruangan				
3.	Saya merasa jantung saya berdebar kencang tanpa sebab				
4.	Saya sering merasa sakit kepala atau pusing berkepanjangan				
5.	Akhir-akhir ini saya merasa sulit tidur atau tidur kurang nyenyak				
6.	Pikiran saya sering kacau saat memikirkan target hafalan				
7.	Saya sulit berkonsentrasi saat menghafal ayat baru				
8.	Saya sering kehilangan fokus saat menyetorkan hafalan				
9.	Saya merasa kesulitan mengingat ayat yang sudah saya hafalkan				
10.	Saya mudah terdistraksi pada hal hal kecil pada saat menghafal				
11.	Saya kesulitan mengatur pikiran saya saat sedang menghafal				
12.	Saya takut tidak bisa mencapai target hafalan yang sudah ditentukan				
13.	Saya sering merasa cemas saat akan				

	menyetorkan hafalan saya				
14.	Saya merasa malu ketika sering salah saat menyetorkan hafalan saya				
15.	Saya sedih jika tidak bisa menghafal dan mengingat hafalan saya				
16.	Saya sering merasa kecewa dengan kemampuan menghafal saya				
17.	Saya tertekan dengan target hafalan yang sudah ditentukan				
18.	Saya mudah putus asa saat mengalami kesalahan berulang dalam menghafal				
19.	Saya kesal saat kesulitan menghafal ayat yang sama berulang kali				
20.	Saya malas mengulang-ulang hafalan yang sudah saya hafal sebelumnya				
21.	Saya sering menunda-nunda waktu untuk menghafal ayat baru maupun mengulang hafalan				
22.	Saya sering absen atau membolos saat jadwal setoran hafalan karena belum menyelesaikan target hafalan.				
23.	Saya merasa bugar dan bersemangat saat menghafal Al Quran				
24.	Saya merasa rileks dan santai saat menghafal Al Quran				
25.	Saya tidak merasa tegang sama sekali saat menyetorkan hafalan				
26.	Saya jarang merasa pusing atau sakit kepala				
27.	Saya memiliki pola tidur yang teratur				
28.	Saya dapat membagi pikiran saya dan				

	terkoordinir sesuai jadwal kegiatan saya				
29.	Saya memiliki konsentrasi yang tinggi saat menghafal				
30.	Saya selalu fokus saat menghafal maupun menyetorkan hafalan saya				
31.	Saya tidak mudah terdistraksi pada hal lain selain menghafal Al Quran				
32.	Saya merasa selalu mudah dalam mengingat hafalan yang sudah saya hafal sebelumnya				
33.	Saya merasa tenang jika saya tidak bisa mencapai target hafalan yang sudah ditentukan				
34.	Saya tidak merasa malu dan tetap sabar ketika sering salah saat menyetorkan hafalan				
35.	Saya tidak merasa sedih ketika saya lupa dengan hafalan saya				
36.	Saya bangga dengan kemampuan saya dalam menghafal				
37.	Saya tidak merasa tertekan dengan target hafalan yang sudah ditentukan				
38.	Saya menikmati proses menghafal Al Quran meskipun sering kesulitan dan sering salah				
39.	Saya rajin bermuroja'ah atau mengingat kembali hafalan saya				
40.	Saya memanfaatkan waktu luang untuk menghafal Al Quran dan tidak menunda-nunda				
41.	Saya selalu mengikuti jadwal setoran hafalan meskipun belum memenuhi target hafalan				

Lampiran 2

Kuesioner Motivasi

NO.	PERNYATAAN	PENILAIAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya menghafal Al Quran karena keinginan sendiri				
2.	Saya bebas menentukan cara menghafal sendiri				
3.	Saya memiliki tujuan pribadi yang ingin saya capai melalui hafalan Al Quran				
4.	Saya senang mengatur jadwal hafalan saya sendiri				
5.	Saya percaya diri saat menyetorkan hafalan saya				
6.	Saya sangat mudah menambah hafalan baru saya				
7.	Saya merasa puas ketika berhasil mencapai target hafalan saya				
8.	Saya merasa kemampuan menghafal saya meningkat				
9.	Banyak teman saya yang memberikan semangat untuk menghafal Al Quran				
10.	Saya merasa ustadz/ustadzah sangat peduli terhadap hafalan saya				
11.	Saya senang berada di lingkungan pesantren				
12.	Saya merasa termotivasi melihat teman yang bersemangat dalam menghafal Al Quran				
13.	Saya menghafal Al Quran karena keinginan orang tua/orang lain				
14.	Saya harus menyesuaikan jadwal dengan				

	orang lain untuk menghafal Al Quran				
15.	Saya tidak memiliki tujuan pribadi yang ingin saya capai melalui hafalan Al Quran				
16.	Saya merasa takut dan kurang percaya saat menyetorkan hafalan saya				
17.	Saya kesulitan mengatur jadwal untuk menambah atau mengingat kembali hafalan saya				
18.	Saya sering merasa kesulitan untuk menambah hafalan saya				
19.	Saya kesulitan mencapai target hafalan yang sudah ditetapkan				
20.	Saya merasa tidak ada perkembangan kemampuan yang saya miliki dalam menghafal				
21.	Saya tidak memiliki teman teman yang supportif				
22.	Saya merasa ustadz/ustadzah kurang peduli terhadap perkembangan hafalan saya				
23.	Saya merasa tertekan berada di lingkungan pesantren				
24.	Saya tidak terpengaruh walaupun melihat teman saya semangat untuk menambah dan mengingat hafalannya				

Lampiran 3

Tabulasi Data Try Out Skala Tingkat Stres

P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 0	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 0	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 0	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 0	P 1			
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	
5	2	1	5	5	5	5	5	3	3	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
4	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	3	4	3	5	3	3	2	2	3	5	3	2	3	2	2	5	2	2	4	3	2	3	4	2	2	
4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
3	3	2	3	4	2	4	2	5	2	4	2	2	4	1	3	3	4	2	2	2	2	4	1	4	4	2	2	4	5	3	1	5	1	2	4	2	4	3	5	2	2		
5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
5	4	4	5	4	3	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4

[illegible]

Lampiran 4

Output uji validitas tingkat stres (x)

Correlations

	TOTALX
Spearman's rhoP01	
Correlation Coefficient	.464
Sig. (1-tailed)	.002
N	36
P02	
Correlation Coefficient	.713
Sig. (1-tailed)	.000
N	36
P03	
Correlation Coefficient	.687
Sig. (1-tailed)	.000
N	36
P04	
Correlation Coefficient	.736
Sig. (1-tailed)	.000
N	36
P05	
Correlation Coefficient	.536
Sig. (1-tailed)	.000
N	36
P06	
Correlation Coefficient	.669
Sig. (1-tailed)	.000
N	36
P07	
Correlation Coefficient	.654
Sig. (1-tailed)	.000
N	36
P08	
Correlation Coefficient	.657
Sig. (1-tailed)	.000

N	36
P09Correlation Coefficient	.717
Sig. (1-tailed)	.000
N	36
P10Correlation Coefficient	.586
Sig. (1-tailed)	.000
N	36
P11Correlation Coefficient	.649
Sig. (1-tailed)	.000
N	36
P12Correlation Coefficient	.751
Sig. (1-tailed)	.000
N	36
P13Correlation Coefficient	.747
Sig. (1-tailed)	.000
N	36
P14Correlation Coefficient	.716
Sig. (1-tailed)	.000
N	36
P15Correlation Coefficient	.629
Sig. (1-tailed)	.000
N	36
P16Correlation Coefficient	.803
Sig. (1-tailed)	.000
N	36
P17Correlation Coefficient	.726
Sig. (1-tailed)	.000
N	36

P18	Correlation Coefficient	.832
	Sig. (1-tailed)	.000
	N	36
P19	Correlation Coefficient	.804
	Sig. (1-tailed)	.000
	N	36
P20	Correlation Coefficient	.839
	Sig. (1-tailed)	.000
	N	36
P21	Correlation Coefficient	.726
	Sig. (1-tailed)	.000
	N	36
P22	Correlation Coefficient	.820
	Sig. (1-tailed)	.000
	N	36
P23	Correlation Coefficient	.716
	Sig. (1-tailed)	.000
	N	36
P24	Correlation Coefficient	.780
	Sig. (1-tailed)	.000
	N	36
P25	Correlation Coefficient	.832
	Sig. (1-tailed)	.000
	N	36
P26	Correlation Coefficient	.830
	Sig. (1-tailed)	.000
	N	36
P27	Correlation Coefficient	.486

	Sig. (1-tailed)	.001
	N	36
P28	Correlation Coefficient	.724
	Sig. (1-tailed)	.000
	N	36
P29	Correlation Coefficient	.687
	Sig. (1-tailed)	.000
	N	36
P30	Correlation Coefficient	.723
	Sig. (1-tailed)	.000
	N	36
P31	Correlation Coefficient	.684
	Sig. (1-tailed)	.000
	N	36
P32	Correlation Coefficient	.795
	Sig. (1-tailed)	.000
	N	36
P33	Correlation Coefficient	.604
	Sig. (1-tailed)	.000
	N	36
P34	Correlation Coefficient	.743
	Sig. (1-tailed)	.000
	N	36
P35	Correlation Coefficient	.718
	Sig. (1-tailed)	.000
	N	36
P36	Correlation Coefficient	.624
	Sig. (1-tailed)	.000

N	36
P37Correlation Coefficient	.771
Sig. (1-tailed)	.000
N	36
P38Correlation Coefficient	.628
Sig. (1-tailed)	.000
N	36
P39Correlation Coefficient	.670
Sig. (1-tailed)	.000
N	36
P40Correlation Coefficient	.632
Sig. (1-tailed)	.000
N	36
P41Correlation Coefficient	.634
Sig. (1-tailed)	.000
N	36

Output uji validitas motivasi (y)

Correlations

	TOTALY
Spearman's rhoPY1	Correlation Coefficient .474
	Sig. (1-tailed) .002
	N 36
PY2	Correlation Coefficient .616
	Sig. (1-tailed) .000
	N 36
PY3	Correlation Coefficient .676
	Sig. (1-tailed) .000
	N 36
PY4	Correlation Coefficient .638
	Sig. (1-tailed) .000
	N 36
PY5	Correlation Coefficient .788
	Sig. (1-tailed) .000
	N 36
PY6	Correlation Coefficient .801
	Sig. (1-tailed) .000
	N 36
PY7	Correlation Coefficient .528
	Sig. (1-tailed) .000
	N 36
PY8	Correlation Coefficient .635
	Sig. (1-tailed) .000
	N 36

PY9	Correlation Coefficient	.550
	Sig. (1-tailed)	.000
	N	36
PY10	Correlation Coefficient	.706
	Sig. (1-tailed)	.000
	N	36
PY11	Correlation Coefficient	.621
	Sig. (1-tailed)	.000
	N	36
PY12	Correlation Coefficient	.510
	Sig. (1-tailed)	.001
	N	36
PY13	Correlation Coefficient	.811
	Sig. (1-tailed)	.000
	N	36
PY14	Correlation Coefficient	.760
	Sig. (1-tailed)	.000
	N	36
PY15	Correlation Coefficient	.717
	Sig. (1-tailed)	.000
	N	36
PY16	Correlation Coefficient	.752
	Sig. (1-tailed)	.000
	N	36
PY17	Correlation Coefficient	.730
	Sig. (1-tailed)	.000
	N	36
PY18	Correlation Coefficient	.773

	Sig. (1-tailed)	.000
	N	36
PY19	Correlation Coefficient	.755
	Sig. (1-tailed)	.000
	N	36
PY20	Correlation Coefficient	.672
	Sig. (1-tailed)	.000
	N	36
PY21	Correlation Coefficient	.786
	Sig. (1-tailed)	.000
	N	36
PY22	Correlation Coefficient	.750
	Sig. (1-tailed)	.000
	N	36
PY23	Correlation Coefficient	.777
	Sig. (1-tailed)	.000
	N	36
PY24	Correlation Coefficient	.710
	Sig. (1-tailed)	.000
	N	36

Lampiran 5

Output uji reliabilitas tingkat stres

Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	36	100.0
Excluded ^a	0	.0
Total	36	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.978	41

Output uji reliabilitas motivasi

Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	36	100.0
Excluded ^a	0	.0
Total	36	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.962	24

Lampiran 6

Tabulasi data penelitian Tingkat Stres

X 1	X 2	X 3	X 4	X 5	X 6	X 7	X 8	X 9	X 10	X 11	X 12	X 13	X 14	X 15	X 16	X 17	X 18	X 19	X 20	X 21	X 22	X 23	X 24	X 25	X 26	X 27	X 28	X 29	X 30	X 31	X 32	X 33	X 34	X 35	X 36	X 37	X 38	X 39	X 40	X 41	X 42	X 43	X 44	X 45	X 46	X 47	X 48	X 49	X 50	X 51	X 52	X 53	X 54	X 55	X 56	X 57	X 58	X 59	X 60	X 61	X 62	X 63	X 64	X 65	X 66	X 67	X 68	X 69	X 70	X 71	X 72	X 73	X 74	X 75	X 76	X 77	X 78	X 79	X 80	X 81	X 82	X 83	X 84	X 85	X 86	X 87	X 88	X 89	X 90	X 91	X 92	X 93	X 94	X 95	X 96	X 97	X 98	X 99	X 100	X 101	X 102	X 103	X 104	X 105	X 106	X 107	X 108	X 109	X 110	X 111	X 112	X 113	X 114	X 115	X 116	X 117	X 118	X 119	X 120	X 121	X 122	X 123	X 124	X 125	X 126	X 127	X 128	X 129	X 130	X 131	X 132	X 133	X 134	X 135	X 136	X 137	X 138	X 139	X 140	X 141	X 142	X 143	X 144	X 145	X 146	X 147	X 148	X 149	X 150	X 151	X 152	X 153	X 154	X 155	X 156	X 157	X 158	X 159	X 160	X 161	X 162	X 163	X 164	X 165	X 166	X 167	X 168	X 169	X 170	X 171	X 172	X 173	X 174	X 175	X 176	X 177	X 178	X 179	X 180	X 181	X 182	X 183	X 184	X 185	X 186	X 187	X 188	X 189	X 190	X 191	X 192	X 193	X 194	X 195	X 196	X 197	X 198	X 199	X 200	X 201	X 202	X 203	X 204	X 205	X 206	X 207	X 208	X 209	X 210	X 211	X 212	X 213	X 214	X 215	X 216	X 217	X 218	X 219	X 220	X 221	X 222	X 223	X 224	X 225	X 226	X 227	X 228	X 229	X 230	X 231	X 232	X 233	X 234	X 235	X 236	X 237	X 238	X 239	X 240	X 241	X 242	X 243	X 244	X 245	X 246	X 247	X 248	X 249	X 250	X 251	X 252	X 253	X 254	X 255	X 256	X 257	X 258	X 259	X 260	X 261	X 262	X 263	X 264	X 265	X 266	X 267	X 268	X 269	X 270	X 271	X 272	X 273	X 274	X 275	X 276	X 277	X 278	X 279	X 280	X 281	X 282	X 283	X 284	X 285	X 286	X 287	X 288	X 289	X 290	X 291	X 292	X 293	X 294	X 295	X 296	X 297	X 298	X 299	X 300	X 301	X 302	X 303	X 304	X 305	X 306	X 307	X 308	X 309	X 310	X 311	X 312	X 313	X 314	X 315	X 316	X 317	X 318	X 319	X 320	X 321	X 322	X 323	X 324	X 325	X 326	X 327	X 328	X 329	X 330	X 331	X 332	X 333	X 334	X 335	X 336	X 337	X 338	X 339	X 340	X 341	X 342	X 343	X 344	X 345	X 346	X 347	X 348	X 349	X 350	X 351	X 352	X 353	X 354	X 355	X 356	X 357	X 358	X 359	X 360	X 361	X 362	X 363	X 364	X 365	X 366	X 367	X 368	X 369	X 370	X 371	X 372	X 373	X 374	X 375	X 376	X 377	X 378	X 379	X 380	X 381	X 382	X 383	X 384	X 385	X 386	X 387	X 388	X 389	X 390	X 391	X 392	X 393	X 394	X 395	X 396	X 397	X 398	X 399	X 400	X 401	X 402	X 403	X 404	X 405	X 406	X 407	X 408	X 409	X 410	X 411	X 412	X 413	X 414	X 415	X 416	X 417	X 418	X 419	X 420	X 421	X 422	X 423	X 424	X 425	X 426	X 427	X 428	X 429	X 430	X 431	X 432	X 433	X 434	X 435	X 436	X 437	X 438	X 439	X 440	X 441	X 442	X 443	X 444	X 445	X 446	X 447	X 448	X 449	X 450	X 451	X 452	X 453	X 454	X 455	X 456	X 457	X 458	X 459	X 460	X 461	X 462	X 463	X 464	X 465	X 466	X 467	X 468	X 469	X 470	X 471	X 472	X 473	X 474	X 475	X 476	X 477	X 478	X 479	X 480	X 481	X 482	X 483	X 484	X 485	X 486	X 487	X 488	X 489	X 490	X 491	X 492	X 493	X 494	X 495	X 496	X 497	X 498	X 499	X 500	X 501	X 502	X 503	X 504	X 505	X 506	X 507	X 508	X 509	X 510	X 511	X 512	X 513	X 514	X 515	X 516	X 517	X 518	X 519	X 520	X 521	X 522	X 523	X 524	X 525	X 526	X 527	X 528	X 529	X 530	X 531	X 532	X 533	X 534	X 535	X 536	X 537	X 538	X 539	X 540	X 541	X 542	X 543	X 544	X 545	X 546	X 547	X 548	X 549	X 550	X 551	X 552	X 553	X 554	X 555	X 556	X 557	X 558	X 559	X 560	X 561	X 562	X 563	X 564	X 565	X 566	X 567	X 568	X 569	X 570	X 571	X 572	X 573	X 574	X 575	X 576	X 577	X 578	X 579	X 580	X 581	X 582	X 583	X 584	X 585	X 586	X 587	X 588	X 589	X 590	X 591	X 592	X 593	X 594	X 595	X 596	X 597	X 598	X 599	X 600	X 601	X 602	X 603	X 604	X 605	X 606	X 607	X 608	X 609	X 610	X 611	X 612	X 613	X 614	X 615	X 616	X 617	X 618	X 619	X 620	X 621	X 622	X 623	X 624	X 625	X 626	X 627	X 628	X 629	X 630	X 631	X 632	X 633	X 634	X 635	X 636	X 637	X 638	X 639	X 640	X 641	X 642	X 643	X 644	X 645	X 646	X 647	X 648	X 649	X 650	X 651	X 652	X 653	X 654	X 655	X 656	X 657	X 658	X 659	X 660	X 661	X 662	X 663	X 664	X 665	X 666	X 667	X 668	X 669	X 670	X 671	X 672	X 673	X 674	X 675	X 676	X 677	X 678	X 679	X 680	X 681	X 682	X 683	X 684	X 685	X 686	X 687	X 688	X 689	X 690	X 691	X 692	X 693	X 694	X 695	X 696	X 697	X 698	X 699	X 700	X 701	X 702	X 703	X 704	X 705	X 706	X 707	X 708	X 709	X 710	X 711	X 712	X 713	X 714	X 715	X 716	X 717	X 718	X 719	X 720	X 721	X 722	X 723	X 724	X 725	X 726	X 727	X 728	X 729	X 730	X 731	X 732	X 733	X 734	X 735	X 736	X 737	X 738	X 739	X 740	X 741	X 742	X 743	X 744	X 745	X 746	X 747	X 748	X 749	X 750	X 751	X 752	X 753	X 754	X 755	X 756	X 757	X 758	X 759	X 760	X 761	X 762	X 763	X 764	X 765	X 766	X 767	X 768	X 769	X 770	X 771	X 772	X 773	X 774	X 775	X 776	X 777	X 778	X 779	X 780	X 781	X 782	X 783	X 784	X 785	X 786	X 787	X 788	X 789	X 790	X 791	X 792	X 793	X 794	X 795	X 796	X 797	X 798	X 799	X 800	X 801	X 802	X 803	X 804	X 805	X 806	X 807	X 808	X 809	X 810	X 811	X 812	X 813	X 814	X 815	X 816	X 817	X 818	X 819	X 820	X 821	X 822	X 823	X 824	X 825	X 826	X 827	X 828	X 829	X 830	X 831	X 832	X 833	X 834	X 835	X 836	X 837	X 838	X 839	X 840	X 841	X 842	X 843	X 844	X 845	X 846	X 847	X 848	X 849	X 850	X 851	X 852	X 853	X 854	X 855	X 856	X 857	X 858	X 859	X 860	X 861	X 862	X 863	X 864	X 865	X 866	X 867	X 868	X 869	X 870	X 871	X 872	X 873	X 874	X 875	X 876	X 877	X 878	X 879	X 880	X 881	X 882	X 883	X 884	X 885	X 886	X 887	X 888	X 889	X 890	X 891	X 892	X 893	X 894	X 895	X 896	X 897	X 898	X 899	X 900	X 901	X 902	X 903	X 904	X 905	X 906	X 907	X 908	X 909	X 910	X 911	X 912	X 913	X 914	X 915	X 916	X 917	X 918	X 919	X 920	X 921	X 922	X 923	X 924	X 925	X 926	X 927	X 928	X 929	X 930	X 931	X 932	X 933	X 934	X 935	X 936	X 937	X 938	X 939	X 940	X 941	X 942	X 943	X 944	X 945	X 946	X 947	X 948	X 949	X 950	X 951	X 952	X 953	X 954	X 955	X 956	X 957	X 958	X 959	X 960	X 961	X 962	X 963	X 964	X 965	X 966	X 967	X 968	X 969	X 970	X 971	X 972	X 973	X 974	X 975	X 976	X 977	X 978	X 979	X 980	X 981	X 982	X 983	X 984	X 985	X 986	X 987	X 988	X 989	X 990	X 991	X 992	X 993	X 994	X 995	X 996	X 997	X 998	X 999	X 1000	X 1001	X 1002	X 1003	X 1004	X 1005	X 1006	X 1007	X 1008	X 1009	X 1010	X 1011	X 1012	X 1013	X 1014	X 1015	X 1016	X 1017	X 1018	X 1019	X 1020	X 1021	X 1022	X 1023	X 1024	X 1025	X 1026	X 1027	X 1028	X 1029	X 1030	X 1031	X 1032	X 1033	X 1034	X 1035	X 1036	X 1037	X 1038	X 1039	X 1040	X 1041	X 1042	X 1043	X 1044	X 1045	X 1046	X 1047	X 1048	X 1049	X 1050	X 1051	X 1052	X 1053	X 1054	X 1055	X 1056	X 1057	X 1058	X 1059	X 1060	X 1061	X 1062	X 1063	X 1064	X 1065	X 1066	X 1067	X 1068	X 1069	X 1070	X 1071	X 1072	X 1073	X 1074	X 1075	X 1076	X 1077	X 1078	X 1079	X 1080	X 1081	X 1082	X 1083	X 1084	X 1085	X 1086	X 1087	X 1088	X 1089	X 1090	X 1091	X 1092	X 1093	X 1094	X 1095	X 1096	X 1097	X 1098	X 1099	X 1100	X 1101	X 1102	X 1103	X 1104	X 1105	X 1106	X 1107	X 1108	X 1109	X 1110	X 1111	X 1112	X 1113	X 1114	X 1115	X 1116	X 1117	X 1118	X 1119	X 1120	X 1121	X 1122	X 1123	X 1124	X 1125	X 1126	X 1127	X 1128	X 1129	X 1130	X 1131	X 1132	X 1133	X 1134	X 1135	X 1136	X 1137	X 1138	X 1139	X 1140	X 1141	X 1142	X 1143	X 1144	X 1145	X 1146	X 1147	X 1148	X 1149	X 1150	X 1151	X 1152	X 1153	X 1154	X 1155	X 1156	X 1157	X 1158	X 1159	X 1160	X 1161	X 1162	X 1163	X 1164	X 1165	X 1166	X 1167	X 1168	X 1169	X 1170	X 1171	X 1172	X 1173	X 1174	X 1175	X 1176	X 1177	X 1178	X 1179	X 1180	X 1181	X 1182	X 1183	X 1184	X 1185	X 1186	X 1187	X 1188	X 1189	X 1190	X 1191	X 1192	X 1193	X 1194	X 1195	X 1196	X 1197	X 1198	X 1199	X 1200	X 1201	X 1202	X 1203	X 1204	X 1205	X 1206	X 1207	X 1208	X 1209	X 1210	X 1211	X 1212
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	2	94	
2	1	1	1	4	4	4	4	2	3	2	2	4	2	4	4	2	3	2	4	4	2	2	1	2	3	3	1	1	2	3	2	3	2	3	2	2	1	2	2	1	99		
2	2	1	2	3	4	2	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3	2	2	3	3	3	3	1	2	2	3	2	4	3	4	3	3	1	3	2	3	110		
4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	2	4	4	4	3	3	3	1	4	4	4	4	2	3	1	1	3	2	135	
2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	109	
2	3	2	2	1	3	2	2	4	4	3	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	133	
2	2	2	1	1	3	3	2	2	2	3	1	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	1	95

2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	4	4	4	2	2	3	3	2	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	4	109	
1	4	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	544		
2	1	1	2	2	3	2	3	4	2	3	4	2	2	4	2	2	3	4	4	3	1	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	1	3	2	3	3	1	110
3	4	2	2	2	4	3	3	3	2	3	4	4	3	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	122	
2	1	1	1	2	4	2	3	3	3	3	4	3	4	4	4	1	2	2	2	3	2	1	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	4	4	4	3	3	1	2	2	3	102
2	3	1	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	1	1	1	3	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	93	
1	2	1	1	1	4	3	2	3	2	1	4	2	4	4	4	3	4	3	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	3	1	4	2	4	2	4	1	1	2	2	90	

2	4	2	3	3	3	2	4	4	3	3	2	2	4	4	4	1	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	2	1	1	2	3	1	1	
2	3	2	2	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	2	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	
																																										1
																																										1
																																										6

Tabulasi data penelitian Motivasi

Y 1	Y 2	Y 3	Y 4	Y 5	Y 6	Y 7	Y 8	Y 9	Y1 0	Y1 1	Y1 2	Y1 3	Y1 4	Y1 5	Y1 6	Y1 7	Y1 8	Y1 9	Y2 0	Y2 1	Y2 2	Y2 3	Y2 4	Tot al
4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	2	2	2	4	4	4	2	2	75
4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	92
4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	74
4	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	4	4	2	4	78
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	90
4	4	4	4	2	3	4	2	4	4	4	4	1	4	1	3	3	3	3	3	1	4	3	1	73
3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	1	2	4	3	3	2	3	3	3	4	3	2	76
4	4	1	4	3	4	3	2	4	4	4	4	3	4	1	3	1	3	3	2	3	4	4	3	75
4	4	4	4	3	2	3	2	4	3	2	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	77

3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	77
4	4	4	3	3	3	4	4	1	3	2	1	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1	73
4	4	4	3	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	83
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	96
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	4	3	4	4	4	4	4	1	86
3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	78
4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	81
3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	2	2	4	2	2	2	2	2	4	4	4	2	77
4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	4	85
2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	4	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	56
4	4	2	2	2	2	3	1	4	4	4	3	4	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	68
4	4	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	68
4	4	3	4	2	2	4	2	4	2	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	77
4	4	4	4	3	2	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	2	2	2	1	4	4	3	4	78
3	3	2	2	2	2	4	2	4	2	3	4	2	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	67
1	4	4	4	4	3	2	2	4	4	4	4	1	1	4	3	1	3	3	4	4	4	4	2	74
2	2	2	4	2	2	3	3	3	4	4	4	2	4	4	3	2	3	3	3	4	4	4	4	75
4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	2	2	3	4	2	4	2	3	80

4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	2	3	2	2	2	1	1	4	1	4	4	1	70
4	3	3	2	3	2	2	3	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	62
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	74
4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	3	2	2	4	4	4	2	81
3	4	3	3	3	2	4	3	4	4	4	4	3	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	83
2	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	1	4	1	4	1	3	1	1	1	2	4	3	69
4	4	4	3	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	83
3	4	4	4	1	2	4	1	4	4	3	4	3	4	4	2	1	2	1	1	4	4	3	4	71
3	2	2	3	2	3	3	2	1	3	1	2	4	3	3	2	3	3	3	2	4	4	3	2	63
4	4	1	1	1	1	4	4	1	4	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	91
4	4	2	3	3	2	4	2	2	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	77
3	4	3	3	2	2	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	61
4	4	4	3	3	2	3	2	4	2	4	4	4	1	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	72
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	95
3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	2	4	4	3	4	3	3	4	2	4	2	4	82
4	4	3	4	1	1	4	2	3	4	3	4	3	2	2	1	2	1	2	3	3	4	2	4	66
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	3	1	74

Lampiran 7

Surat Keterangan Penelitian



المعهد الإسلامي السلفي الإصلاح
PONDOK PESANTREN AL ISHLAH

Sekretariat :: Jl. K. Turmudai No. 10 RT 05 RW 03 Kelurahan Bintoro Kecamatan Demak Kabupaten Demak
Provinsi Jawa Tengah. HP: 081326374444 No. Statistik: 510033210117

SURAT KETERANGAN

Nomor : 016/SK/PP.AI/VI/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini, maka Pengurus Pondok Pesantren Al Ishlah dengan ini menerangkan mahasiswa dibawah ini :

Nama	: Tahniatul Marwah
Nim	: 1804046066
Fakultas	: Ushuluddin dan Humaniora
Prodi/Jurusan	: Tasawuf dan Psikoterapi
Institusi	: UIN Walisongo Semarang
Jenjang	: Strata S-1
Alamat	: Jasun RT.02/RW.02, Desa Temuroso, Guntur,, Demak

Mahasiswa tersebut benar mengadakan riset penelitian di Pondok Pesantren Al Ishlah Pada tanggal 17 Juni 2025 guna melengkapi data Penyusunan Skripsi dengan judul "**Hubungan Tingkat Stres terhadap Motivasi Santri dalam Menghafal Al Quran di Pondok Pesantren Al Ishlah Demak** "

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Demak, 28 Juni 2025

Pengasuh Pondok

K. Aly Masyhar

Lampiran 8**Dokumentasi kegiatan santri**



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. IDENTITAS DIRI

Nama : Tahniatul Marwah
 Tempat, Tanggal Lahir : Demak, 02 Juni 2000
 NIM : 1804046066
 Alamat Rumah : Jasun, Temuroso RT02/RW02, Guntur,
 Demak
 No. HP : 0895359071830
 Email : tahniatulmarwah@gmail.com

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

- | | |
|-------------------------|-------------|
| 1. TK Pantisiwi | 2005 – 2006 |
| 2. SD Negeri Temuroso 2 | 2006 – 2012 |
| 3. SMP Negeri 1 Guntur | 2012 – 2015 |
| 4. MA Negeri Demak | 2015 – 2018 |

C. PENGALAMAN ORGANISASI

- | | |
|--|-------------|
| 1. Organisasi Daerah Ikatan Mahasiswa Demak (IMADE) | |
| Devisi Kajian dan Wacana | 2019-2021 |
| 2. Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi (HMJ TP) | |
| Devisi Ke Organisasi an | 2020 – 2021 |